



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTELERİN UMUT
VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇAĞLA DAYIOĞLU

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

Spor Yöneticiliği Bilim Dalı

AĞUSTOS, 2024



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

**LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTELERİN UMUT VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağla DAYIOĞLU

22221101001

Spor Yönetimi Anabilim Dalı

Spor Yöneticiliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Zarife TAŞTAN

AĞUSTOS, 2024

29/07/2024

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Spor Yöneticiliği (Tezli) Yüksek Lisans Programı 22221101001 numaralı öğrencisi Çağla DAYIOĞLU'nun **"İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTELERİN UMUT VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA ETKİSİ"** konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 31/05/2024 tarihli ve 2024/10 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği ile 29/07/2024 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER				
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Zarife TAŞTAN	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa İstanbul	
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Bahadır BAYARSLAN	Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Abdullah DEMİRLİ	Yeni Yüzyıl Üniversitesi	
YEDEK ÜYE				
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Meryem GÜLER YILMAZ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Gülsüm HATİPOĞLU ÖZCAN	Yeni Yüzyıl Üniversitesi	

ONAY
Prof. Dr. Özlem KUNDAY
Enstitü Müdürü

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

() Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır**

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisi ” başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmam içerisinde kullandıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

24/05/2024

Çağla DAYIOĞLU

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında bilgi ve deneyimleri ile katkıda bulunan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zarife TAŞTAN'a, bu çalışmaya katılıp verdiğim yönergeleri eksiksiksiz uygulayıp çalışmamı bitirmemde emeği geçen öğrencilerime, yardımları ve doğru yönlendirmeleriyle işimi kolaylaştıran müdürüm İlhan BALİBEY ve müdür yardımcım İhsan CAN'a çalışmam sürecince hep yanımda olan kardeşim Vildan AKYILDIZ'a çok teşekkür ediyorum. Bu yoğun tempoda beni anlayış ve sabırla bekleyen oğlum Hasan Ali DAYIOĞLU'na(5yaşında), kızım Elif Alin DAYIOĞLU'na(2 yaşında) minnettarım, iyiki varlar iyiki onların annesiyim. Ayrıca hayatımın her aşamasında sevgisi ve anlayışı ile desteklerini benden esirgemeyen eşim Harun DAYIOĞLU'na sonsuz teşekkür ederim. Bu çalışmanın spor alanında yapılacak yeni çalışmalara ışık tutmasını diliyorum.

Çağla DAYIOĞLU

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ	1
1.1.Umut	1
1.2.Umut Teorisi.....	3
1.3.Psikolojik Sağlamlık.....	4
1.4.Oyun	7
1.5.Oyun Kuramı.....	11
1.6. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar	13
1.7. Yurt Dışı Çalışmaları	15
1.8.Sayıtlılar	17
1.9.Sınırlılıklar.....	17
1.10.Araştırmanın Amacı	18
1.11.Problem Cümlesi	18
1.12. Alt Problemler.....	18
1.13.Araştırmanın Önemi	19
BÖLÜM II	20
2. YÖNTEM	20
2.1. Araştırma Modeli.....	20
2.2.Çalışma Grubu.....	20
2.2.1.Çalışmaya alınma kriterleri.....	21
2.2.2.Çalışmaya alınmama kriterleri.....	21
2.3. Veri Toplama Araçları.....	21
2.3.1.Çocuklarda umut ölçeği.....	22
2.3.2.Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	22
2.3.3.Araştırmamızda çocuklara uygulanan oyun.....	22
2.3.4.Veritoplama işlemleri.....	23
2.4.Verilerin Analizi	23
BÖLÜM III	25
3.BULGULAR	25
3.1. İlkokul öğrencilerinde umut puanları ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?“ alt problemine ilişkin bulgular	25

3.2. “İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? “ alt problemine ilişkin bulgular ...	26
3.3.“İlkokul öğrencilerinde umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular.....	27
3.4. İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlıkölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?“ alt problemine ilişkin bulgular	28
3.5. İlkokul öğrencilerinde umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular	28
3.6. “İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlıkölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular	29
3.7. “İlkokul öğrencilerinde umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?“ alt problemine ilişkin bulgular	30
3.8. “ İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlıkölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?“ alt problemine ilişkin bulgular	30
3.9. “İlkokul öğrencilerinde umut ölçeğiön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kaçınıcı kardeş olduğuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır? “ alt problemine ilişkin bulgular	31
3.10. İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ölçeğiön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kaçınıcı kardeş olduğuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular	32
BÖLÜM IV	34
4. Tartışma ve Öneriler.....	34
4.1.Tartışma.....	34
4.2. Öneriler	38
KAYNAKÇA	40
EKLER	49
EK1: ETİK KURUL RAPORU	49
EK2: ZİNCİRLEME ATIŞ OYUNU	50
EK3: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ.....	51
EK4: VALİLİK OLURU.....	52
EK5 :MEB OLURU	53
EK6: ÇOCUKLARDA UMUT ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	54
EK7: ÇOCUK VE GENÇ PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ ÖRN. MAD....	55
EK8:KİŞİSEL BİLGİ FORMU ÖRNEK MADDELER.....	56
ÖZGEÇMİŞ	57

KISALTMALAR

ÇUÖ	: Çocuklarda Umut Ölçeği
ÇGPSÖ-12	: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

TABLULAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	20
Tablo 3.1: Öğrencilerin Umut Puanlarına Yönelik Öntest, Sontest ve Kalıcılık Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları.....	25
Tablo 3.2: Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Puanlarına Yönelik Öntest, Sontest ve Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları.....	26
Tablo 3.3: Cinsiyet Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	27
Tablo 3.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	28
Tablo 3.5: Okul Dışı Kursa Katılım Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	28
Tablo 3.6: Okul Dışı Kursa Katılım Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	29
Tablo 3.7: Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	30
Tablo 3.8: Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	31
Tablo 3.9: Umut Ölçeği İçin Kaçınıcı Kardeş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 3.10: Psikolojik Sağlık Ölçeği İçin Kaçınıcı kardeş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları.....	32

ÖZET

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTELERİN UMUT VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA ETKİSİ

İlkokul dönemi, çocukların karakter ve kişilik gelişimi için ayrıca hayatının farklı dönemindeki iyi veya kötü yaşantılara karşı sergiledikleri davranışların temelini atıldığı, şekillendiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemki kazanımların bireyin umut edebilme ve psikolojik olarak sağlam olma gücünü etkilediği belirtilmektedir. Bu araştırmanın amacı, ilkokul düzeyindeki öğrencilerde fiziksel aktivitenin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 öğretim yılı bahar yarıyılında İstanbul ilinde ilkokulda öğrenimine devam eden 4. Sınıf 29 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında fiziksel aktivite programını uygulanmadan önce ölçekler uygulanarak ön ölçümler alınmış, 8 haftalık fiziksel aktivite uygulaması sonrasında ölçekler tekrar uygulanarak son ölçümler alınmıştır. Cinsiyet, okul dışında herhangi bir spor kursuna katılıp katılmama durumu, aile içerisinde kaç kardeş olduğu ve kaçınıcı çocuk olduğuna göre umut ve psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ön testten son teste giderek arttığı görülmektedir. Son testten sonra oyun ve fiziksel aktiviteler devam etmemesine rağmen 4 ay sonra yapılan kalıcılık ölçümünde umut ve psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, çok az da olsa artışın devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu geçen süreye rağmen oyun ve fiziksel aktivitenin umut etme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Sonuç olarak, çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin fiziksel aktivite ile artırılacağı görülmektedir.

Anahtar kelimeler: *umut, psikolojik sağlamlık, fiziksel aktivite, oyun*

ABSTRACT

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON HOPE AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

The primary school period is an important developmental period for children's character and personality development, as well as the foundation of the behaviours they exhibit against good or bad experiences in different periods of their lives is laid and shaped. It is stated that the achievements in this period affect the individual's ability to hope and to be psychologically sound. The aim of this study is to examine the effect of physical activity on hope and psychological resilience in primary school students. The study group of the research consists of 29 4th grade students who continue their education in primary school in Istanbul in the spring semester of the 2023-2024 academic year. The data were collected with the Hope in Children Scale (HPS), Child and Youth Psychological Resilience Scale (CYPS-12) and Personal Information Form. In the data collection phase, preliminary measurements were taken by applying the scales before the implementation of the physical activity programme, and the scales were applied again after 8 weeks of physical activity practice and final measurements were taken. Analyses were made to determine whether hope and psychological resilience differed according to gender, whether they participated in any sports course outside the school, how many siblings there were in the family and how many children they were. As a result of the analyses, it is seen that the hope and psychological resilience levels of the students gradually increased from pre-test to post-test. Although the games and physical activities did not continue after the post-test, it was observed that there was no significant difference in the level of hope and psychological resilience in the retention measurement made 4 months later, and the increase continued, albeit very slightly. This finding shows that the effect of play and physical activity on hope and psychological resilience continues despite the elapsed time. As a result, it is seen that hope and psychological resilience levels of children can be increased with physical activity.

Keywords: *hope, psychological resilience, physical activity, play*

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Spor kültürü, çocukların gelişim sürecinde kişisel gelişim ve çevresel uyum ile ilgili önemli değerlerin kazanılmasına destek olan kültürel yapıyı kapsamaktadır. Çocukta, öğrenim hayatında, sosyal ilişkilerinde, duygusal gelişim süresinde, farklı olay, durum, süreç karşısında uyum becerilerinin gelişim döneminde sporun yeri önemlidir. İnsan ilişkilerinde etik ve erdemli davranışlar spor ile çocuklara kazandırılabilen önemli değerlerdir. Fiziksel aktiviteler ve oyunlar çocuğun ilgisinin odağı olması sebebiyle çocuklar sürece aktif olarak katılım sağlamaktadır. Okulda veya okul dışı spor kurslarında fiziksel aktiviteler ve eğitsel oyunlar sırasında çocukların aktif olma çabası o ortamdan alınması beklenen kazanımların oranını ve verimi artırmaktadır. Çocuk öğrendiklerini hızlıca hayatına uyarlamakta ve elde ettiği kazanımları kolay kolay unutmamaktadır. Bunun içinde fiziksel aktivitelerin ve oyunların eğitim aracı olarak kullanılması kaçınılmazdır. Literatüre baktığımızda sporun eğitim aracı olarak çocuğun gelişim sürecinde büyük rol aldığı üzerinde önemle durmaktadır.

1.1. Umut

İnsanı güçlü kılmak için; onu hayata hazırlamak, insan yaşamını olumsuz etkileyen faktörleri belirleyip bunları azaltmak, yaşanan olumsuzlukları atlatmanın en kolay yollarını keşfetmek önemlidir. Çocukluk dönemi birçok kişilik, karakter oluşumunun tamamlandığı dönemdir. Bireyin bebeklik dönemi bitiminden itibaren temellerini atmaya başladığı önemli süreçlerden biri de umut edebilmektir. Umut, insanın elde etmek istedikleri, bu isteklerine ulaşmadaki çabaları bu çabalarını planlayıp motive bir şekilde yol alması konusundaki yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Umut edebilme kişiden kişiye değişiklik gösteren insanın büyüme ve gelişme süresince maruz kaldığı olayların durumuna göre şekillenen spesifik bir olgudur. Umudun gelişmesinde genetik

faktörlerin etkisinin olmadığı, tümüyle çevresel yaşantıların etkisiyle şekillendiği belirtilmektedir (Snyder vd., 1997). Bireyde iç güdüsel olarak olumlu bir etki yaratan umut (Bloch, 2007), yine insanın yaşama olan bağlılığını, yaşamının kıymetli olduğunu ve iyi yaşaması ile ilgili pozitif düşüncelerini gösteren insani bir durumdur (Vicente ve Zournazi, 2004). Umut insanın ruhsal ve fiziki olarak iyi olması, iyi olma hali (Snyder, 2002), hayatından aldığı keyif (Feldman ve Kubota, 2015), motive olabilme seviyesi ve yaşamındaki güzellikler üzerinde (Sameroff, 2005)etkilidir.

Umut etme seviyesi yükseldikçe kişinin sağlığının iyi olduğuna, bu seviyedeki düşüş ise kişideki stres ve sıkıntının fazla olduğuna işaret eder. Umut edebilmenin birey sağlığı için önemi farkedilince 1960'tan sonra araştırılmaya başlanmış, umut insanın karşısına çıkan engelleri kaldırma bu engellere alternatif yollar bulma yönüyle ele alınmıştır (Snyder, 1997; Snyder, 2002). Son zamanlarda, bazı çalışmalar umudun akademik başarı da dahil olmak üzere bir dizi olumlu sonuç öngördüğünü bulmuştur (Steen, 2004). Çocukların iki yaşından itibaren ergenliğe kadar umut edebilme düzeyleri incelendiğinde bireyden bireye değiştiği gözlemlenmiştir (Snyder, 1997). 7-12 yaş aralığındaki çocukların umut edebilmesini artırmak için iyi örnekler sunmak, bu becerisini geliştirici aktivitelere maruz bırakmak gerekmektedir (Snyder, 2002). Bireyin umudu çevresel faktörlere göre değişim gösterdiğinden, bu sürece etki eden faktörler ve rol modeller önemlidir. Anne, baba umut edebilme becerisini geliştirmede çocuğun ilk destekçisidir. İyi bir arkadaş çevresi ve birlikte oynanan oyunlar, yapılan fiziksel aktiviteler de bu değişimin önemli paydaşlarıdır.

İlk çocukluk döneminden itibaren ailesi tarafından ihtiyaçları karşılanmayarak yetişen bireylerin umut etme düzeylerinin gelişemediği, umut düzeyi yüksek olan bireyin ise kaliteli ve ilgili bir aile ortamında yetiştiği görülmüştür. Steen, (2004) e göre insanın umut ettiğine ulaşması, insanda memnuniyetin açığa çıkmasına, bu duygusunda insanın genel arzusu olduğunu vurgulamıştır. Snyder vd.'nin (2002)'e göre sahte umut duygusu olan insanlarda daha zor ve üst düzey hedefler belirleme, hedeflerine ilerlerken başarısız olmaları halinde psikolojilerinde bozulmaya, aynı anda pek çok şey hedeflediklerinde ise, odak noktasının enerjinin ayrışması nedeniyle bu hedeflerinden hiçbirini başaramama durumu oluşmaktadır.

Umut modeli, kişinin hedef arayışlarındaki başarısına katkıda bulunan hem ileriye görme hem de geri bildirim ile kontrol mekanizmaları içerir. Bu nedenle, umut teorisi, zamansal dizinin çeşitli noktalarındaki geri bildirimlere yanıt veren, birbiriyle ilişkili bir hedefe yönelik düşünme sistemini içerir (Snyder, 2002). Umut edebilme becerisi gelişmiş olan kişiler hedefleri yolundaki engelleri aşabilecekleri konusunda pozitifler, yılmazlar ve kolay vazgeçmezler. Çözüm için yeni yol ararlar, sorunu çözmeye isteklidirler. Bu bilgiler ışığında çocuklarda oyun ve fiziksel aktivite ile umut edebilme düzeyinin geliştirilebileceği düşünülmektedir.

1.2. Umut Teorisi

Umut, arzu edilen hedeflerin başarıya ulaşması için yollar bulmayı ve bulunan bu yollarda kullanmak için kendi motivasyonunu artırmak konusunda hissedilen çabadır. Umut teorisinin tarihsel kökenleri gözden geçirildiğinde Snyder'in (1997) hedefleri, yolları ve faillikleri de olmak üzere bilişsel umut modelinin ana terimleri için açıklamalar verilmiştir. Amaçlar insanın davranışına yön veren soyut zihnindeki hedefledikleridir. Yol düşüncesi, istenilen amaçlara ulaşmak için rota oluşturma algısını gerektirir. Eylemlilik fikri, amaçlanan yolda hareketi başlatma ve sürdürme konusunda hissedilen gücü gösterir. Duygular, hedefe yönelik düşünce ve eylemlerin devamı olarak kavramsallaştırılır ve bir hedefe ulaşmada algılanan başarı veya başarısızlığa ilişkin geri bildirim olarak işlev görür. Umut üzerine yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde yükselen umudun, yüksek akademik performans, fazlaca fiziki ve psikolojik refaha, artan ve büyüyen bireyler arası ilişkilere karşılık geldiği görülmüştür. Feldman vd. (2009) 'nin çalışmalarında 162 üniversiteli öğrenci ile boylamsal bir çalışma yapmıştır ve ilk umut ve hedef ölçümlerini tamamladıktan 3 ay sonra tekrar ölçüm yapmışlardır ve sonucunda ilk ölçüm hedefin önemi, ikinci ölçüm hedefe ulaşma üzerindeki etkisine umudun büyük ölçüde aracılık ettiği görülmektedir. Umudun farklı kişilik yapılarından ayrılması, umuttaki olması muhtemel uyumsuzluklara da bakılması ile umut teorisinin var olan küreselleşmiş risklerini anlayabilmek ve düzeltebilmek için kullanılması da dahil olmak üzere umut teorisinin araştırılması ve uygulanması önerilmektedir.

1.3. Psikolojik Sağlamlık

Yaşamını devam ettiren birey bazen kaldırabileceğinden ağır yükler taşımak zorunda kalmaktadır. Ama sadece bazıları bu yüklerle hayata tutunabilmenin yollarını arayarak çevresindekilere de örnek olacak performanslara erişerek yaşamlarına devam etmektedirler. Zor yaşantılardan sonra yılmadan yeni yaşamlar arayan kişileri psikolojik olarak sağlam kişiler olarak değerlendirebiliriz.

Psikolojik sağlamlık sadece bazı bireylerde doğuştan bulunan lütfedilmiş bir kişilik, karakter değildir, yaşantılarla bireyi güçlü kılan gelişen değişen dinamik bir süreçtir (Southwick vd., 2014). Psikolojik sağlamlık: Latince “resiliens” kökünden gelmiş, maddenin esnek olması eski haline dönebilmesi anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlık bireyin karşılaştığı kötü yaşantılara rağmen onun normal gelişim sürecini etkilemeden yaşamına devam edebilme başarısı olarak da ifade edilir (Arslan, 2015). Ağır stres ve travmatik olaylar karşısında direnç gösterip gelişim süreci aksamaya uğramayan kişiler için psikolojik olarak sağlam diyebiliriz (Özbey, 2019). Literatürde psikolojik sağlamlık kavramı incelendiğinde birçok tanımda üç terim karşımıza çıkmaktadır. 1) risk, 2) olumlu uyum hali, baş edebilme ve yeterli olma 3) koruyucu faktörler. O halde psikolojik sağlamlık “karşılaşılan olaylara uyum sağlayabilme ile birlikte bu sürece etkisi olan koruyucu faktörler ile bu faktörlerin birbirini etkilemesiyle oluşan bir kavramdır. Tanıma göre psikolojik sağlamlık kişiyi olumsuz durumlarda korumaya alan bir davranış durumu değildir. Kişinin hayatında karşılaştığı zorluklara rağmen başarılı olabildiğini sağlayan becerileri artırmayı, dışarıdan gelebilecek tehlikeli olayların kişiye etki gücünü azaltan tutumların gelişimini sağlayan koruyucu faktörlerdir (Beauvais ve Oetting, 2006).

Werner (1984) psikolojik sağlamlıkla ilgili yaptığı çalışmalarda değerli olma hissi, ailenin desteği ve baş edebilme kabiliyetinin psikolojik sağlamlıktaki önemli durumlar olduğu kanaatine varmıştır. Literatürdeki ilk çalışmalarda psikolojik sağlam olarak görülen çocuklarda bağımsız olma ve yüksek özsaygı gibi kişilik özelliklerine bakılmıştır. Bu çalışmalarda psikolojik sağlamlığın daha çok dış etkilerin çocuk üzerindeki etkisinin varlığı varsayılmıştır. Fakat daha sonraki çalışmalarda psikolojik sağlamlığın gelişim sürecine etki eden üç unsur ifade edilmiştir: 1) çocuğun özellikleri, 2) ailesinin özellikleri,

3) çevresel özellikler. Literatürde psikolojik sağlamlık kavramının birçok tanımı karşımıza çıkmaktadır. Karşılaşılan zor ve riskli durumlara rağmen olumlu uyum süreci, kapasitesi veya sonucu diye tanımlanan psikolojik sağlamlık tanımı oldukça kabul gören bir tanım olmuştur. Dilimizde ise sağlamlık, dayanıklılık, yılmadan mücadele, güçlü olma, toparlanabilme hızı, psikolojik dayanıklılık gibi çeşitlilik gösteren birçok anlama karşılık gelmektedir (Bektaş ve Özben, 2016). Mayr ve Ulich (2003) zaman içinde yaptıkları tekrarlanan çalışmaları sonucu psikolojik yönden sağlam kişileri, olumlu çevresel ilişki kurabilen, sosyal becerileri olan, sebat eden, kendisi ile ilgili olumlu algıya sahip, hislerini belirtebilen, iyimser, aktif ve mutlu güler yüzlü, huzurlu olabilen, bağımsız olabilen, problem çözme kabiliyeti yüksek, yapmaktan hoşlandığı aktiviteleri ve farklı sosyal çevreleri olan, merak düzeyi yüksek araştıran, farklı deneyimlere açık ve karşılaştığı zorluklara rağmen çabuk normale dönebilen kişiler diye tanımlamıştır.

Çocukların risk ve stres içeren olaylara verdikleri tepki ve ortaya koydukları psikolojik sağlamlık seviyesi, içsel ve dışsal etkenlere göre değişiklik gösterir (Bektaş ve Özben, 2016). Literatürde psikolojik sağlamlığı olumsuz yaşantıların kişiye etkisini azaltan bireysel özellik olarak görenler, kişilerin genetik özellikleriyle daha fazla ilgilenmiş ve psikolojik sağlamlığın doğuştan gelen bir özellik olduğunu belirtmişlerdir. Fakat ilerleyen süreçteki çalışmalar göstermiştir ki psikolojik sağlamlık bireyin yaşantısı ile şekillenen bir kişilik özelliğidir (Basım ve Çetin, 2011).

Bireyler psikolojik sağlamlık yönünden doğuştan gelen yani genetik olarak belli bir düzeye sahiptir. Fakat yaşamı boyunca değişkenlik durumu söz konusudur. Bu nedenle psikolojik olarak sağlam bir nesil yetiştirmek için bu sürece erken yaşlarda müdahale etmek önem taşımaktadır. Erken yaşta duygu düşünce ve davranışlarını yönetmede etkin olabilmek, çocuklarda kritik becerileri geliştirerek çevresiyle etkileşimini artırır. Sosyal çevresiyle ve yaşlılarıyla olumlu ilişkiler kurabilmek okul öncesi ve ilkökul yıllarında akıl sağlığı için önemli bulunmaktadır (Özbey, 2019).

Küçük yaş gruplarında psikolojik sağlamlığın gelişimi ile sağlıklı kişilik gelişimi doğru orantılıdır. Aile ve okul ortamındaki oyun ve oyun grupları çocukların bu gelişim sürecine önemli katkı sağlayan dışsal faktörlerdendir. Yine bu süreci desteklemek

amacıyla okullarda oyun ile birlikte sevgi saygı ve hoşgörüye dayalı olumlu ilişkiler kurmak, fiziksel aktivite ile sosyal yeteneklerini geliştirmek amaçlı olmalıdır (Özbey, 2019).

Sporla büyüme çocuklarda fiziki ve sosyal gelişim ve becerilerin yanı sıra psikolojisine de olumlu katkılar sağladığı bilinmektedir. Efe vd.'nin (2008) yaptıkları çalışmalarında erken yaşlarda çocukların spor yapmaya başlamasının, ileriki yaşamlarında girişken, sosyal, özgüvenli bireyler olarak toplumda yerini almalarına katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Olaylara aşırı tepki veren ve duyguları iyi düzenlenmemiş bir çocuk, kendini bilen, tanıyan ve yönetebilen uyumlu bir çocuğa göre mutlu ve huzurlu olması daha zordur. Paylaşan, sosyal kurallara uyan ve akranlarıyla olumlu olan çocukların ilişkilerini sürdürme olasılıkları daha yüksektir. Okuldaki fiziksel aktivitelerin antisosyal davranışlara karşı koruma sağladığı da görülmektedir. Gençlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmek için, ebeveynler çocukların başarı duygusu yaşamalarına yardımcı olmalı ve onların yetkinlik alanlarını vurgulaması gerekmektedir. Çocukların, dünyaya katkıda bulduklarını hissetmelerini sağlayan günlük aktivitelere dahil edilmelidir (Alvord ve Grados, 2005). Çocukların ailesi ve sosyal ortamı tarafından kabul edilip destek görmesi de psikolojik sağlamlığı etkileyen dış etkenlerdendir (Gizir, 2016).

Çocukluk döneminde psikolojik sağlamlığın desteklenmesi için aktivitelerinin artırılmasıyla yetişkin olduklarında bireylerin karşılarına çıkan zorluklara karşı güçlü olduğu, mutlu ve sağlıklı bir ömür geçirdikleri, öğrenim ve çalışma yaşamında başarıyı yakaladıkları, depresyona girme riskinin düştüğü görülmektedir (Sipahioğlu, 2008). İnsanın sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir hayat geçirmesinde bu derece öneme sahip olan psikolojik sağlamlığın şekillendiği erken yaşlarda okul döneminde oyun ve fiziksel aktivitelerle desteklenmesi görüşü yadsınamaz bir gerçektir.

Yaşamındaki zorluklara çözüm arayan, travmatik durumlar karşısında yılmadan mücadele eden, olumsuz yaşam koşullarına rağmen gelişimini sağlıklı sürdürebilen çocukları ve yetişkinlik döneminden itibaren mutlu, huzurlu, sağlıklı, başarılı bir yaşam sürdürebilecek bireyleri yetiştirmek için umut edebilmek ve psikolojik olarak sağlamlık

önemlidir.

Psikolojik sağlamlık uyum ve yeterlilik gibi olumlu gelişim süreci, ileriye bakabilme ve umut edebilmekle ilgilidir (Gizir, 2016).

1.4. Oyun

Oyun; iki ya da daha çok kişinin bir araya gelerek, rekabet ettiği bir platformdur. Oyun sıradan bir zaman geçirme süreci değildir. Oyunda hedefler vardır, bu hedeflere ulaşmada kişilerin belirlediği bireysel stratejiler vardır (Evyapan, 2009). Bu stratejiler kişinin iç dünyasının dışa vurduğu bir süreç olup kişiden kişiye göre değişmektedir. Ayrıca o oyunla kazandırılmak istenen davranışlar, değerler, kazanımlar vardır.

Literatürde oyunu, çocuk için gerekli ve yaşamı boyunca kullanılması beklenen birçok davranışın öğrenilmesine olanak sağlayan doğal bir yol olduğu, yaşamı boyunca karşılaşılması beklenenin benzeri uyaranlara alışma, bu uyaranları özümseme ve uyum sağlamada bir araç, çocuğun sevdiği iş, güçlükler karşısındaki deneyimleri kazandırmak ve artırmak, çevresel uyuma olanak sunan bir etkinlik, bireyin bilişsel gelişim sürecine katkı sağlayan, bir toplum etkinliği, çocuğun kendini tanıması, yapabileceklerini görüp belirleyebilme açısından önemli olduğunu anlaması, oyunun çocuk hafızasını resetlediği, öğrenmedeki kuvvetini yükselttiğini ve çocuğu iyi geldiği de belirtmiştir (Vicente, 2004).

Araştırma sonuçları bireylerin sağlıklı ruh halinin gelişimini oyuna bağlamış, oyunu bireyin kişiliğinin oturmasındaki yeri ve önemini vurgulamış, oyundaki deneyimlerin çocuklara kazandırdıkları üzerinde durmuş ve çocuk kendini en iyi oyun ortamında ifade ettiği ile en iyi iletişimi oyun sırasında kurar diye belirtmiştir (Koçyiğit vd., 2007). Literatüre baktığımızda oyunla ilgili, eğlence içerikli, sonucu öngörülme, bireyin belli kurallar çerçevesinde bağımsız olabildikleri, ortam ve imkanlara göre değiştirilebilen, motivasyonu yükselten, oyuncuların oyuna isteyerek katılmasıyla gerçekleşen, yine kişinin aktif katılımı ile sürdürülebilen, fiziksel, sembolik, doğal, yaratıcılığın geliştiği ve doğaçlamanın kolay olduğu ortam, gerçek yaşamın minyatürü, kişiye faydalı içerik, kişinin keşfedebildiği yer, güçlü olabildiği ve hakimiyetini kurabildiği alan, etkileşim ortamı, tatmin olduğu ve doyuma ulaştığı yer, çocukların ihmâl edemedikleri işi, gibi tanımlara rastlamak mümkündür (Terrel-Holman, 2016). En geniş ifade ile oyun, bir

amacı olanya da olmayan, kuralı olsun ya da olmasın her iki durumda da çocuğun yapmaktan keyif aldığı ve durağan durumdan aktif duruma geçtiği, bedensel, zihinsel, duygusal ve çevresel gelişiminin temelini attığı süreç olduğunu, gerçek hayatıninküçük bir yansıması ve çocuklarınaktif öğrenme şekli diye tanımlanır (Özmutlu ve Eroğlu, 2019).

Çocuğun keşfedebildiği, haz aldığı ve eğlenebildiği doğal öğrenme ortamı olan oyun çocukluk döneminin en kritik sürecidir. Çocuğun tercih ettiği oyunlar ya da oyun içinde tercih ettiği roller çocuğun iç dünyasının dışa vurumu şeklinde değerlendirilebilir. Çocuğun en önemli işi olarak tanımladığımız oyunu, çocuğun yaşı ve gelişimine uygun olan seçeneklerle onuntercihine sunmakta oyundan elde edebileceği faydaları artırmaya zemin hazırlamaktadır (Zigler ve Yando, 1972). Oyun çocuktaki gerçek yaşamı yansıtır. Yaşamında var olan gerçeklikleri öğrenebilme adına takip edilebilir bir süreçtir. Oyunun literatürde savaş stratejisi ve spor karşılaşması olarak da birçok çalışmaya konu olduğunu görmek mümkündür. Bu da bizim oyunun kapsamının genişliği ile ilgili çerçeveyi artırmamız gerektiği gerçekliğini işaret eder.

Oyun, karşı çıkıp kabul etmediğimiz bir gerçeği bile büyülü hale getirir. Bir şey ancak oyunlaştırılırsa cazibeli hale gelir. Oyunun kuralları ne olursa olsun değişmez. Değişirse zaten oyun bozulmuş, yıkılmış olur. Oynadığımız oyundaki kişileri sevsek de sevmesek de oyunun kurallarına uymak zorundayız. Takım arkadaşımız, ezeli düşmanımız olsa bile aynı grubun üyesi olmamızdan dolayı o grubun bir parçası oluruz. Oyunun bir başka kuralı ise oyunun oynandığı zaman diliminden öteye taşınmaması ve oyuna duygusallığın katılmamasıdır. Yani oyunu kaybedersek biraz bunun kritiği, şakalaşması yapılmalı ama konu daha sonra tekrar konuşulmamalıdır. Bir durum, olay yaşanmadan önce onun oyunu oynanır. Çocuk oynarken bir şeyler öğrenir, kendisinde var olan ya da olmayan yönlerin farkına varır. Eksik olan yönünün yerine bir şeyler koyar ya da bu yönünü geliştirir. Oyun iyileştirir, tedavi eder.

Oyunun, erken çocuklukta da önemi büyüktür. Bu dönemde çocuklar oyunla ilişki kurmayı ve bu ilişkileri geliştirip yönetmeyi öğrenip sosyalleşmeyi sağlarlar. Farklı kavramlarla karşılaştığı oyun ortamı bu dönem için çocuğun bilgi birikimine, kelime

dağarcığının gelişmesine de büyük katkılarının olduğu en doğal ve anlamlı yoldur. Oyun, çocuğun bu dönemdeki gelişim ve öğrenmesine katkı sağlayan, fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen önemli bir eğitim aracıdır. Oyun ile verilen eğitimdeki çocuk profili, çevresini kolay algılar ve kontrol eder, rekabeti, yardımlaşmayı ve iş bölümü yapmayı, hayatında olması gereken seviyede dengede tutmayı benimser. Oyunla yeni becerileri kazanır, kendisine güvenir, disiplini, takım ruhunu ve fedakarlığı hayatına kolaylıkla uyarlar. Çocukların oyunla gerçek kimliklerini ve doğrularını belirlemesi gerçekleşir. Çocuk kişiliği, yeteneği ve zekasını oynadığı oyunla geliştirir (Mengütay, 2005). Yetişkinken yaşanan ruh halinin ön hazırlığı çocukken deneyimlediği oyunların içinde gerçekleşir. Oyunun çocukluk dönemindeki ego ve kimlik gelişimi sürecine önemli katkıları vardır (Saracho ve Spodek, 1998).

Oyunlar çocukların hayatındaki eğitim ortamında yönlendirilebilen bir davranış oluşumudur. İnsan hayatının çocukluk dönemini oyun oynayarak mutlu bir şekilde geçirmişse yetişkinlik döneminde kendini gerçekleştirmiş ve başarılı birey olma ihtimali fazladır (Gökşen, 2014). Çocukların bilişsel duyuşsal ve davranışsal olarak gelişimine, ayrıca motor ve dil becerilerinin gelişimine de katkı sağladığı düşünülen grup oyunları içerisinde çocuğun tercih ettiği roller gerçek yaşamında kullanabileceği deneyimler edinmesini sağlar (Tamer, 1990).

Sosyal organizma olan insanların, bir gruba dahil olma isteği ve gerekliliği vardır. İnsanlar dahil oldukları gruplara uyum sağlayıp hayatlarını nasıl devam ettireceklerini öğrenmeye de ihtiyaç duyarlar. Grup içinde empati kurup duygularını yönetmeyi başarmak, kendini gerçekleştirip mutlu olmanın alt yapısına zemin hazırlar. Çocukluk dönemindeki grup oyunları, bu ihtiyaçları karşılayıp, sosyal ve duygusal yaşam becerilerinin gelişmesinde çeşitli imkanlar sunar. Grup içindeki oyunların çocuklardaki davranışların gelişimine, farklı bakış açılarını görüp değerlendirme imkân sağlar. Çocuklaroyun grupları içinde sosyal ilişkilerini sürdürmeyi ve grupla birlikte hareket edebilmeyi öğrenir. Toplumda farklı sosyal rolleri ve statülerin varlığının farkına varmalarına da yardım eder (Ramazan, 2015).

Çocuklar oyun oynarken sırasını beklemeyi, hakkını savunmayı, başkalarının haklarına saygı göstermeyi, karşı fikirleri ve farklı bakış açılarını dikkate alıp mücadele etmeyi deneyimler. Bu deneyimlerin gelişmesi insan ve toplumların gelişimi için önemlidir. Çünkü ileriki yaşamında bu deneyimlere çokça ihtiyaç duyacak ve yaşamını kolaylaştıracaktır. Oyunla birlikte başarıma duygusunun gelişimi kişinin toplum içindeki cinsel rolünü belirleyip kavramasına da katkı sağlamaktadır (Çoban ve Nacar, 2006). Oyunla birlikte çocukların problem çözme yeteneklerinin geliştiği ve yaratıcılıklarının arttığı bilinmektedir (Copple ve Bredekamp, 2009). Oyun çocuğun yaşamının bir parçası, hayata dair bilgi birikimi edinmesini, yönünü belirlemesini sağlayan bir harita aynı zamanda kendisini tanımasına ve yetişkinlerin hakkında fikir edinmesine fırsat veren bir araçtır. Oyun her çocuğun kişisel sahnesidir. Çocuk sahne aldığı esnada sergilediği performansla ne hissettiğini ne öğrendiğini, kaygılarını, korkularını, becerileri ve isteklerini anlatmaktadır. Önemli bir eğitim aracı olan oyun ile çocuk toplumsallaşmayı sağlayan birikim ve becerileri kolaylıkla edinir. Tabiatında var olan oynama güdüsü ile öğrenmesi beklenen her tür bilgiyi yaşamın akışında, kendi doğal ortamında, aktif deneyimlerle öğrenerek kalıcı hale getirmektedir.

Chateau sınıf içindeki oyun etkinliklerin çocuk üzerindeki ciddi olumlu etkilerinin üzerinde durmuş, oyunun eğitimle iç içe olması gerekliliğini vurgulamıştır. Piaget özellikle sosyalleşme ve zihin gelişimi açısından çocuktaki gelişimi öne sürmüştür. Vygotsky deçocuktaki sosyal gelişime dikkat çekmiştir. Winnicott oyunun çocuktaki sosyal gelişiminden ziyade duygusal gelişimine katkısını önemle vurgulamış. Çocuğun oyunla duygularını yönetip yönlendirmede ki katkısına dikkat çekmiştir. Oyunun çocuğun dil gelişimi, zihin gelişimi ve duygu gelişimi açısından gereklilik olduğu, oyuna dikkatini severek verdiği, oyun içindeki seçeneklerden tercih ettiği ve tercihlerini uyguladığı doğal ortamdır. Dolayısıyla çocuk oyun içinde kendiliğinden gelişen bu becerilerinin ona kattığı gücü fark eder ve bu gücü kontrol etmeyi öğrenir. Oyunun daha çok oyun arkadaşlarıyla birlikte yapılan bir etkinlik olduğunu düşünürsek sosyalleştirici yönünün de önemini fark edebiliriz (Öğretir, 2008).

1.5. Oyun Kuramı

Eğitim faaliyetlerinde oyun araç olarak etkili bir biçimde kullanılabilir. ocukta geliştirilmek istenen beceri, seçilen uygun yaş grubu oyunu ve materyalleri ile amacına ulaşabilir.

Oyun kuramı, rekabeti sağlayan oyuncu topluluğu, bu oyuncu topluluğunun takip ettiği yöntemler ile oyunun sonucu olan u ana ögeden meydana gelir. Oyuncuların rekabet etmesi belli bir strateji ile kuralları adım adım uygulaması ve hedefe ulaşmayı gerektirir. Sonuçlar oyuncuların seçtiği ve uyguladığı yönteme göre değişiklik gösterir. Oyun kuramı, eğitim-ğretim faaliyetleri içinde oluşmuş bir sorun sürecinde, sürecin paydaşları olan ğrenci, veli, ğretmen, idareci ve daha st düzey yönetici ve politikacıları anlayıp, yorumlayıp, uygun strateji belirleme için de kullanılabilir.

Öztürk (2009)'daoyun teorisinin kavramlarından biriside stratejidir. Strateji için oyundakilerin oyunu tamamlamak amacıyla seçtikleri ve uyguladıkları yöntemlerdir diyebiliriz. Yani oyun için içindekilerin hedefe ulaşmak için uygulaması olası olan bütün tercih, yöntem, tutum ve beceriler oyundaki stratejileri oluşturur. Fakat oyuncu oyundaki kendi tercihiyle stratejisi anlam kazanır (Zagare, 1984). Oyun teorisinde oyuncular mevcut durumlar için tercihlerinin sonuçlarının diğer oyuncuları nasıl etkilediğine de odaklanmaktadır (Leyton-Brown ve Shoham, 2022).

Oyun kuramları genelde u grupta belirlenebilir. Bunlarıklasik oyun kuramları, dinamik oyun kuramları ilediğer oyun kuramları olarak sıralayabiliriz. Klasik oyun kuramlarında amaç oyun içeriği ve amacı anlamaktır. Klasik oyun kuramlarında 'bu oyun neden oynanıyor?' sorusunun cevabı aranmış, oyun şekli ve içeriği ile ilgilenilmemiştir. Klasik oyun kuramcılarının daha çok çocuğun oyundaki harcadığı güce bakıp oyunun fiziksel yönüyle ilgilenmişlerdir. Dinamik oyun kuramları, çocukların hayal gücünü ve öyleymiş gibi oyunlarıyla kendilerini anlatma yolunu bulduklarını ifade etmektedir. Bu oyunlarla çocuklar istek ve ihtiyaçlarını belli ederler. Bu kuramdaklasik oyun kuramındaki 'bu oyun neden oynanıyor?' sorusu kabul edilmiş, çocukların oyun içindeki gelişimleri incelenmiştir. Dinamik oyun kuramları, oyunun içeriğini psikoanalitik, bilişsel ve sosyal gelişim ynyleaıklamaya çalışmışlardır.

Dinamik oyun kuramları yedi gruba ayırabiliriz

- a. Psikoanalitik Oyun Kuramı (Sigmund Freud),
- b. Psikososyal Oyun Kuramı (Eric Erikson),
- c. Bilişsel Oyun Kuramı (Jean Piaget)
- d. Sosyo-Kültürel Oyun Kuramı (Lev Vygotsky)
- e. Sistem Kuramı (Rafael Helanko)
- f. İçten Uyarılma Kuramı (Daniel Ellis Berlyne)
- g. Diğer Oyun Kuramları (P. Smith, A. Pellegrini, D. Elkind, B. Sutton-Smith)

Diğer kuramlar

- Bühler 'e Göre Oyun
- Sutton-Smith'in Oyun Kuramı
- Bateson'ın Oyun Kuramı

Çocuk oyunlarındaki oyun kuramlarına baktığımızda öncelikle Piaget'in oyun kuramı karşımıza çıkar. Piaget (1976), çocuklar oynadıkları oyunlarda, yaşantı alanı içindekilerle etkileşimde bulunarak kendi için bir düzen oluşturur. Bu düzeni oluştururken önceki deneyimlerini kullanır ve üzerine eklemeler yapar. Bunun için çocuk oyunlarının çocukları hayata hazırlamadaki kolaylaştırıcı etkisinin önemi vurgulanır. Piaget'in bilişsel gelişim kuramında oyun kuramını kurgulamış ve çocuk oyunlarında, çocuğun çevresiyle etkileşimi ile zihnindeki gelişiminin sonucu ile etrafındakileri zihnindekilere ikna etme kabiliyetini aşama aşama incelemiştir (Sutton-Smith, 1983).

Piaget oyun kuramını alıştırma oyunları (0-2 yaş), sembolik oyunlar (2-12 yaş) ile kurallı oyunlar (12 ve üzeri yaş) olarak aşamalandırmıştır. Piaget'in oyun gelişim kuramında çocuğun oyundaki gelişim zamanla gerçekleşir. Piaget, oyunu genel bir psikolojik gelişim açısından ele alır. Ona göre oyunla bilişsel gelişim arasında anlamlı bir ilişki vardır. Oyun bu bilişsel gelişimi destekler. Öyle ki çocuğun yetişkinlik hayatının şekillenmesine dair önemli katkılar sunar. Vygotsky oyunu, mevcut durumdan anlam çıkarma ve öğrenmeye yönlendirici etkisinin bulunmasından dolayı önemli bir unsur olarak görür. Yaşamımızı bir oyun gibi düşünüp kendimiz için doğru stratejiyi

belirlemeliyiz. Oyun gündelik hayatımızda hep vardır. İnsan için bir motivasyon olanağıdır (Bozkurt ve Genç-Kumtepe, 2014).

Piaget'in oyun kuramına göre, gelişim denge durumunun ilerleme katetmesidir. Yani bir denge durumundan daha ileri düzeydeki denge durumuna geçiş olarak tanımlamaktadır. Piaget dengeyi sağlayan mekanizmanın kişinin bütün gelişim alanlarında hatta sosyal ilişkilerinde de aynı şekilde olduğunu belirtir. Piaget çocukların gereksinim duymadan bir şeyi yapmak istemelerinin mümkün olamayacağını, sergiledikleri davranış ve hareketlerin içlerinden geldiğini ya da bir duyguya cevap verdiğini belirtir. Çocuğun içinden gelen bu istek ve gereksinimler mekanizmasında dengesizlik durumu yaratır. Bu dengesizliği aşmak için özümseme ve uyumsama sürecine girdiğini ve oyun kavramını tanımlamada bu iki sürecin önemini vurgulamıştır. Çocuk oyun içinde bulunduğu etkileşimlerin yardımıyla gerçek hayatı özümser, bu özümsemeyle birlikte kendi dünyasında onu yoğurup, geliştirip hayatına ve yaşantısına uyarlar.

1.6. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Çankaya ve Meydan (2018) çalışmalarında, ergenleri mutlu olma seviyelerini seçili sosyo-demografik faktörler ile incelemişler, ergendeki mutlu olma seviyelerinde umudun seviyelerinin gerekliliğini belirlemişlerdir. Araştırmadaki veri toplanan grup 2015-2016 eğitim-öğretimin 2. döneminde İzmir ilinde farklı liselerin öğrenimine devam eden 506 liseli öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyete, anne ve babanın eğitimindeki düzeylere göre ergen yaştakilerin mutlu olma seviyelerinin önemli seviyede değişmediğini göstermektedir. Bunun yanında, umudun faktörlerinin ergenlerdeki mutluluğu önemli düzeyde yordadığı görülmüştür.

Tarhan ve Bacanlı (2015) çalışmalarında umudun farklı yaşlardaki kişilerce nasıl ifade edildiğini ve cinsiyet, doğduğu sıra, aile gelir düzeyi, kendine güvenme gücü, algılayabildiği çevresel destekve bireysel farklılıklar dikkate alınarak farklı üniversitedeki öğrencilerin umutla ilgili neleri düşünebildiklerini ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Farklı yaş ve eğitim düzeyindeki öğrencilerin umut tanımlarında içinde buldukları gelişim dönemi ve özellikleri ile yaşadıkları sosyo ekonomik ve kültürel ortamın etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Kocaman (2019) çalışmalarında 20-50 yaş arasındaki 448 yetişkinin umudunu, psikolojik iyi oluşunu cinsiyet, yaş, evlilik durumu bakımından incelemiştir. Bütünleyici Umut Ölçeğinin (BUÖ) alt boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiş olup, alt boyutlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Çankaya ve Canbulat (2017) çalışmalarında çocukların anne ve babadaki bağlanmaya seviyesi ile cinsiyet değişkeninin umudun düzeyini yordayıcılığını incelemiştir. Araştırmanın verileri, İzmir’de ilköğretim okullarının 4. sınıftan 6.sınıf düzeyine kadar eğitimde olan 173 kızla, 207 erkeğin toplamda 380 çocuktan toplanmışlardır. Araştırmanın sonuçları, ebeveyne güven içinde bağlı olmanın umudu iyi bir seviyede yordadığını ortaya koymuştur.

Erkoç ve Danış (2020) çalışmalarında, öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerini cinsiyetlerine, sınıflarına ve öğretimdeki durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Veriler elektronik ortamda anket yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmada 261 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin psikolojik sağlıklarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunurken, sınıf düzeyi, öğretim durumuna göre psikolojik sağlıklarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Önder ve Gülay (2008) ilköğretim 8. sınıf öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlığı çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul’da ilköğretimde 8. Sınıfta öğrenim gören 98 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını cinsiyete göre farklılık göstermiştir.

Turgut ve Çapan (2017) ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında algılanan sosyal destek ve okul bağlılığının psikolojik sağlığın yordayıcısı olup olmadıklarını incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, algılanan sosyal desteğin ve okuldaki bağlılığın, öğrencilerin psikolojik sağlığının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüş, cinsiyet göre psikolojik sağlıklarında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Durak (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları ilişkisinde özyeterliğin aracı etkisini incelemiştir. Araştırmada çalışma grubunu 170 kızla ve 237 erkeğin, toplamda 407 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile özyeterlik, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu ve genel özyeterlik ile yaşam doyumu değişkenlerinin arasında olumlu yöndeki ilişki olduğu görülmüştür.

1.7. Yurt Dışı Çalışmaları

Gilman vd. (2006) çalışmalarında, ergen öğrencilerin umut düzeyleri ile okula uyumun çeşitli akademik ve psikolojik göstergeleri arasındaki ilişkileri incelemiş, bu göstergelerle ilişkili kritik umut düzeylerini belirlemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, genç bireyleri düşük, ortalama ve yüksek umut kategorisine yerleştirmiştir.

Arnau vd. (2007) çalışmalarında, umut ile depresyon ve kaygı arasındaki olası etkilerini incelemiştir. 522 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem, umut, depresyon ve kaygı ile ilgili ölçümlerini üç zaman noktasında tamamlamıştır. Umudun bileşenlerinin depresyon ve kaygı üzerindeki karşılıklı etkileri test edilmiştir.

Wroblewski ve Snyder (2005) çalışmalarında ortalama yaşları 76 olan 100 yaşlıdan oluşan araştırma grubuyla yüksek umutlu olan yaşlıların, daha fazla yaşam doyumu, daha iyi algılanan fiziksel sağlıkla ilgisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre düşük umutlu katılımcıların, hedeflerine ulaşma konusunda daha emin ve hedef arayışlarında daha ileride oldukları görülmüştür.

Sarkar ve Fletcher (2014) çalışmalarında sporcuların karşılaştıkları stres faktörlerini ve bu taleplere dayanmalarına yardımcı olan koruyucu faktörleri gözden geçirerek spor yapanlarda psikolojik sağlamlığı incelemiştir. Bu derlemenin, spor psikolojisi araştırmacılarının stresörler ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimi incelemelerine yardımcı olacağı ve bunun da analitik merceği sporcularda psikolojik dayanıklılığın altında yatan süreçlere odaklayacağı görülmektedir.

Fletcher ve Sarkar (2012) “Olimpiyattaki şampiyonalarında temelli bir psikolojik sağlamlığı teorisi” başlıklı çalışmasıyla psikolojik sağlamlık ile optimal spor performansı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, çoğu psikolojik faktörlerin (pozitif kişilik, motive olma, güvenebilme, odaklanabilme ve hissedilen çevresel destekle ilgili) dünyanın en iyi sporcularını, meydan okuma değerlendirmelerini ve meta-bilişlerini etkileyerek stres faktörlerinin potansiyel olumsuz etkilerinden koruduğu görülmektedir.

Ungarve Liebenberg, (2011) Kùltürler arası sağlamlığın karma yöntemler kullanılarak değerlendirilmesi: Çocuk ve genç sağlamlık ölçütünün oluşturulması çalışmasıyla 11 ülkeden uluslararası bir araştırma ekibi kùltürler arasında sağlamlığın hem ortak hem de benzersiz yönlerini araştırmıştır.

Alvordve Grados, (2005) çocuklarda sağlamlığın artırılması için serbest oyunu, gevşeme ve kendini kontrol etme teknikleri eğitimini, edinilen becerileri genelleştirme pratiğini ve aktif ebeveyn katılımı yapılarak grup müdahale modelinin etkileri tartışılmıştır.

Schaal vd. (2011) “çalışmalarında üst düzey Fransız sporcuların psikolojik sağlığını incelemiştirlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, erkek ve kadın sporcular arasındaki psikopatoloji deki önemli farklılıkları vurguladıkları, genel popülasyonda bildirilen birçok cinsiyete dayalı farklılığın elit sporcular için geçerli olduğunu belirtmişlerdir.

Werner (1984) çalışmasında stresle etkili bir şekilde başa çıkabilen veya yaşlarına göre alışılmadık derecede psikolojik güç sergileyen küçük çocukların özellikleri üzerinde inceleme yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre çocuklarla ilgilenen veya çalışanlar, çocukların mizaç özelliklerini kabul ederlerse, çocukların başa çıkma yeteneklerini zorlamak yerine zorlayan deneyimlere izin verirlerse, çocukları özel ilgi alanları ve aktiviteler geliştirmeye teşvik ederlerse, hayatın anlamlı olduğu inancını modellerlerse ve çocukları kişilerarası temaslar için çekirdek ailelerinin ötesine ulaşmaya teşvik ederlerse, dengeyi savunmasızlıktan esnekliğe çevirmeye yardımcı olabileceği görülmüştür.

Ye vd. (2016) çalışmasında göçmen çocuklar, göçmen olmayan akranlarına göre daha yüksek oranlarda akran mağduriyeti yaşadığı görülmüştür. Bununla birlikte, sınırlı

araştırma, bu grup için depresyon riskini azaltmaya hizmet edebilecek psikolojik faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, akran mağduriyetinin depresif belirtilerle pozitif ilişkili olduğunu görölmüştür. Psikolojik sağlamlığın depresif belirtiler için koruyucu bir faktör olduğu ve akran mağduriyetinin depresif belirtiler üzerindeki etkilerini azalttığı bulunmuştur.

1.8. Sayıtlar

1. Her öğrencinin eğitsel oyun etkinliği sonucundaki veriler aynı özen ve dikkatlice puanlanmıştır.

2. Araştırmaya katılan öğrenciler her oturuma ve her hafta eğitsel oyun etkinliğine gönüllü olarak katılmıştır.

3. Araştırmadaki katılımcılar uygulanan ölçme araçlarını doğru ve gerçeği yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

1.9. Sınırlılıklar

1. Araştırma sadece kullanılan oyun sayısı ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ili Sultangazi ilçesindeki ilkokul öğrencileri ile sınırlıdır.

3. Kalıcılık testi ölçüm sonuçları son testin uygulanmasından 4 ay sonraki ölçüm sonuçları ile sınırlıdır.

1.10. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ilkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelemektir. Milli eğitim bakanlığı tarafından hazırlanan Zincirleme Atış Oyunu ile işlenen beden eğitimi ve oyun dersinde fiziksel

aktivitelerin öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlıklarının kalıcılığına etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

1.11. Problem Cümlesi

Bu araştırmada “İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisi nasıldır? Sorusuna bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1.12. Alt Problemler

1.İlkokul öğrencilerinde umut puanları ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. İlkokul öğrencilerinde umut ve psikolojik sağlamlık ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. İlkokul öğrencilerinde umut ve psikolojik sağlamlık ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılmadurumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. İlkokul öğrencilerinde umut ve psikolojik sağlamlık ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. İlkokul öğrencilerinde umut ve psikolojik sağlamlık ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kaçınıcı kardeş olduğuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.13. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin oyun yoluyla çocuklarda daha çok önemsenmesi ve umut edebilmeyi daha çocuk iken öğrenebilmesi, ayrıca oyunda kazanma ve kaybetmenin

çocuğa kazandırdığı psikolojik sağamlık dikkate alındığında bu çalışmanın alan yazına katkı sunacağı düşünölmektedir. Yapılan çalışmada çocukların oyun ile birlikte umut ve psikolojik sağamlıklarının zaman içindeki değişimi ve kalıcılığı incelenmiştir.

BÖLÜM II

2. YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelendiğinden araştırma gruplar içi deneysel deseninde tasarlanmıştır. Gruplar içi deneysel desen aynı deneklerin farklı deneme koşullarında karşılaştırıldığı desenlerdir (Büyüköztürk vd., 2008).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilkokulda öğrenim gören 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen 14'ü kız 15 'i erkek olmak üzere toplam 29 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem sayısı belirlenirken çalışma için literatürde referans çalışma bulunmadığından etki büyüklüğü Cohen, (2018)' e göre orta düzey (0.50), ölçme aracının gücü minimum referans değer olan 0.80 ve hata payı da 0.05 olarak tanımlanarak Gpower 3.1 programı ile güç analizi yapılmıştır. Katılımcılarla ilgili demografik bulgular Tablo 2.1' de verilmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	14	48,3
	Erkek	15	51,7
Okul Dışı Kursa Katılım	Gidiyorum	12	41,4
	Gitmiyorum	17	58,6
Kaç Kardeşe sahip	Bir kardeş	11	37,9
	Birden fazla kardeş	18	62,1
Kaçınıcı çocuk	İlk çocuk	8	27,6
	İkinci çocuk	13	44,8
	Üçüncü çocuk	8	27,6

2.2.1. Çalışmaya alınma kriterleri

- Katılımcıların, belirlenen yaş ve sınıf düzeyinde öğrenci olmaları.
- Katılımcıların 8 haftalık oyun etkinliğine katılmaya gönüllü olmaları ve bilgilendirilmiş onam formunun ebeveyni tarafından imzalanması.
- Katılımcıların, oyun etkinliğine katılmalarını engelleyecek herhangi bir fiziksel veya psikolojik sağlık sorununun bulunmaması.
- Katılımcıların, araştırmada kullanılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçeklerini anlayabilecek ve doğru bir şekilde doldurabilecek yeterlilikte olmaları.

2.2.2. Çalışmaya alınmama kriterleri

- Katılımcıların, oyun etkinliğine katılmalarına engel teşkil edebilecek ciddi fiziksel sağlık sorunlarının (örneğin, ciddi kas-iskelet sistemi problemleri) bulunması.
- Oyun etkinliğinin gerektirdiği zihinsel ve fiziksel aktiviteleri yerine getiremeyecek seviyede psikolojik sağlık sorunlarının varlığı (örneğin, ağır depresyon, anksiyete bozukluğu).
- Oyun etkinliği boyunca belirlenen minimum katılım oranını (örneğin %75) karşılayamayan öğrenciler.
- Araştırmaya katılmaktan herhangi bir aşamada kendi isteğiyle vazgeçen öğrenciler.
- Ölçekleri doldururken ciddi şekilde yanlış veya tutarsız cevaplar veren katılımcılar.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama işlemine geçmeden önce İstanbul Topkapı Üniversitesi etik kurulundan 05.03.2024 tarih ve 2024/2 sayı ile izin alınmıştır (Ek 1). Araştırmayla ilgili verilerin toplanması aşamasında kişisel bilgi formu, çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği ile çocuklarda umut ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler başlıkları altında verilmiştir.

2.3.1. Çocuklarda umut ölçeği

Snyder vd. (1997) tarafından geliştirilen çocuklarda umut ölçeği (ÇUÖ) Atik ve Kemer (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek “amaca ulaşma yolları” (pathways) ve amaca “güdülenme” (agency) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Atik ve Kemer (2009) uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliliğinin orijinal çalışmadaki iki faktörlü yapıyı desteklediğini tespit etmişlerdir. Toplamda 6 maddeden oluşan ölçek 6’lı likert yapıdadır. Snyder vd. (1997) umudun iki alt yapıdan oluştuğunu fakat umudun bu iki alt boyutun birlikte değerlendirilmesinden oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısının birlikte hesaplanmasının uygun olacağını belirtmişlerdir. Atik ve Kemer (2009) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında tüm ölçek için Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı.74 olarak bulunurken test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .57 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .67 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Arslan (2015) tarafından geliştirilen çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği, tek boyutlu olup 6’lı likert yapıdadır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Analizin sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik sağlamlılığını değerlendirmek için geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı.77 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Araştırmamızda çocuklara uygulanan oyun

Araştırmada derste çocuklara oynatılan oyun eğitsel oyunlardan “zincirleme atış” oyunudur (Ek-2). Zincirleme atış oyunu bir vurma ve yakalama oyunudur. Bu oyunda öğrenciler beşerli iki takım oluştururlar. Takımlardan biri yakalayıcı diğeri atıcı takım olur. Oyun dikdörtgen bir alanda oynanır. Oyun atıcı takımdan bir oyuncunun topu atış alanına göndermesi ile başlar. Atışın ardından atış yapan oyuncu koşmaya başlar, takım arkadaşları da onu koşarak izler. Belirlenen bu dikdörtgen alanın dışından tüm takım en kısa zamanda bitiş noktasına ulaşmaya çalışır. Atıcı takımın tamamlaması gereken görev

budur. Bu sırada topu yakalayan takım oyuncuları atış alanında dağınık bir şekilde topu beklerler. Bir oyuncu topu yakalamayı başardığında belirlenen noktaya koşar ve takım arkadaşları da arkasında sıraya geçerler. Sıraya geçme işlemi tamamlandığında topu tutan en öndeki yakalayıcı takımın oyuncusu iki eliyle topu önden arkaya başının üstünden uzatır ve hızlıca en arkadaki oyuncunun topu alıp en öne geçmesi sağlanır. Yakalayıcı takımında görevi budur. Atıcı ve yakalayıcı takımlardan görevini en kısa sürede tamamlayan bir puan kazanır. Atıcı takım oyuncuları birer kez atış yaptıktan sonra yakalayıcı takım oyuncuları ile rollerini değiştirirler.

2.3.4. Veri toplama işlemleri

Veriler toplanmadan önce ilk aşamada öğrencilere uygulanacak olan Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Velilere ve öğrencilere gerekli bilgi verilerek velilerden ve öğrencilerden onam formları alınmıştır. Öğrencilere uygulama öncesinde gerekli bilgiler verilmiştir ve uygulanan oyun etkinlikleri öncesinde, Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri uygulanarak ön ölçümler alınmıştır. Kişisel bilgilerin korunması amacı ile öğrenciler kendilerine bir kod ad belirlemiş ve ölçümler boyunca ölçekleri kod adları ile doldurmuşlardır. Ön ölçümler alındıktan sonra Beden Eğitimi ve Oyun dersinde öğrencilerle sekiz hafta süren “Zincirleme Atış” oyunu oynanmıştır. Sekiz haftalık oyun etkinliği tamamlandıktan sonra Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri uygulanarak son test ölçümleri kaydedilmiştir. Oyun etkinliği bittikten dört ay sonra deneysel işlemin sonuçlarının kalıcılığını saptamak; umut etme ve psikolojik sağlık düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığını anlamak için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri tekrar uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına aktarılmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Veri analizi öncesinde veriler analize hazır hale getirilmiştir. Öncelikle kayıp veri ve hatalı veriler kontrol edilip uç değer olup olmadığı kontrol edilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı basıklık-çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olma kriteri dikkate alınarak

incelenmiştir. Gruplar arası varyansın homojenliği test edilmiştir. Analiz için gerekli bütün varsayımlar sağlandıktan sonra veri analizinde tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA, ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA ve bağımsız örneklem T testi uygulanmıştır.

BÖLÜM III

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularının her biri için yapılan analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. “İlkokul öğrencilerinde umut puanları ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? “alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada ilk alt probleme yanıt aramak için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.1’ de verilmiştir.

Tablo 3.1: Öğrencilerin Umut Puanlarına Yönelik Öntest, Sontest ve Kalıcılık Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Deneklerarası Ölçümler	3,980	28	,142	853,104	,000	Sontest>öntest Kalıcılık>Sontest Kalıcılık>öntest
Hata	4,119	56	,074			
Toplam	133,609	86				

Tablo 3.1’de uygulanan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin umut puanlarını değiştirip değiştirmediğine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre ölçeklerden elde edilen ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(2,56)}=853,104$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi ölçmeden kaynaklandığına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre son test- ön test, kalıcılık testi-son test ve kalıcılık testi-ön test arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Kalıcılık ortalama puanı ($\bar{X}_{kalıcılık}=5,632$) ve sontest ortalama puanı ($\bar{X}_{son\ test}=5,517$) ön test ortalama puanından ($\bar{X}_{ön\ test}=3,0287$) daha yüksektir. Diğer yandan son test ve kalıcılık testi puanları arasında fark anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, fiziksel aktivitelere katılan

öğrencilerin umut düzeylerinin uygulama öncesinde ve daha sonrasında yapılan ölçümlerde anlamlı ölçüde arttığını; uygulama sonrasındaki umut düzeylerinin ise daha sonra yapılan kalıcılık ölçme sonuçlarından farklılaşmadığını, yani uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

3.2. “İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlıkön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? “ alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada ikinci alt probleme yanıt aramak için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.2 'de verilmiştir.

Tablo 3.2: Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Yönelik Öntest, Sontest ve Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Denekler	4,392	28	,157			
Ölçümler	41,391	2	20,695	205,434	,000	Sontest>öntest Kalıcılık>Sontest Kalıcılık>öntest
Hata	5,641	56	,101			
Toplam	51,424	86				

Tablo 3.2 'de uygulanan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarını değiştirip değiştirmediğine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre ölçeklerden elde edilen ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(2,56)}=205,434$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi ölçmeden kaynaklandığına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre son test-ön test, kalıcılık testi-son test ve kalıcılık testi-ön test arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Kalıcılık ortalama puanı ($\bar{X}_{kalıcılık}=4,78$) ve sontest ortalama puanı ($\bar{X}_{sontest}=4,73$) ön test ortalama puanından ($\bar{X}_{öntest}=3,29$) daha yüksektir. Diğer yandan son test ve kalıcılık testi puanları arasında fark anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin uygulama öncesinde ve daha sonrasında yapılan ölçümlerde anlamlı ölçüde arttığını; uygulama sonrasındaki psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise daha sonra yapılan kalıcılık ölçme sonuçlarından

farklılaşmadığını, yani uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

3.3.“İlkokul öğrencilerinde umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada üçüncü alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.3’ te verilmiştir.

Tablo 3.3: Cinsiyet Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Umut Ölçeği Ön Test	Kız	14	3,1310	,34080	27	1,161	,256
	Erkek	15	2,9333	,54482			
Umut Ölçeği Son Test	Kız	14	5,4881	,23987	27	-,968	,342
	Erkek	15	5,5444	,22420			
Umut Ölçeği Kalıcılık Testi	Kız	14	5,6548	,507	,617	,507	,507
	Erkek	15	5,6111	,505			

Tablo 3.3 için öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.161$, $p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -.968$, $p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .507$, $p>.05$).

3.4.“İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ölçeğiön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır? “ alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada üçüncü alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.4’ te verilmiştir.

Tablo 3.4: Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Sağlamlık Ölçeği ÖnTest	Kız	14	3,3810	,41566	27	,845	,406
	Erkek	15	3,2056	,66433			
Sağlamlık Ölçeği SonTest	Kız	14	4,7321	,14314	27	,079	,937
	Erkek	15	4,7278	,15258			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık Testi	Kız	14	4,8214	,11255	27	1,435	,163
	Erkek	15	4,7333	,20217			

Tablo 3.4 için öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinin ön test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .845$, $p > .05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .079$, $p > .05$). Kalıcılık test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = 1.435$, $p > .05$).

3.5. “İlkokul öğrencilerinde umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada dördüncü alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.5’ te verilmiştir.

Tablo 3.5: Okul Dışı Spor Kursuna Katılım Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Spor Kursu	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Umut Ölçeği ÖnTest	Gidiyorum	12	3,0972	,37912	27	,666	,511
	Gitmiyorum	17	2,9804	,51667			
Umut Ölçeği SonTest	Gidiyorum	12	5,5417	,16088	27	,700	,490
	Gitmiyorum	17	5,5000	,15590			
Umut Ölçeği Kalıcılık	Gidiyorum	12	5,6111	,21711	27	-,411	,685
	Gitmiyorum	17	5,6471	,24211			

Tablo 3.5 incelendiğinde öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının okul

dışında spor kursuna gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .666, p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .700, p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının okul dışında spor kursuna gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -.411, p>.05$).

3.6.“İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlıkölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada dördüncü alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6: Okul Dışı Spor Kursuna Katılım Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	SporKursu	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Sağlamlık Ölçeği Öntest	Gidiyorum	12	3,3889	,54394	27	,696	,432
	Gitmiyorum	17	3,2206	,56974			
Sağlamlık Ölçeği Sontest	Gidiyorum	12	4,7431	,16460	27	,805	,690
	Gitmiyorum	17	4,7206	,13483			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık	Gidiyorum	12	4,7847	,14416	27	,390	,817
	Gitmiyorum	17	4,7696	,18757			

Tablo3.6 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin ön test puanlarının okul dışında kursa gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .696, p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .805, p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının okul dışında spor kursuna katılım değişkenine göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .390, p>.05$).

3.7. “İlkokul öğrencilerinde umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada beşinci alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.7’ de verilmiştir.

Tablo 3.7: Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Umut Ölçeği Öntest	Bir kardeş	11	3,2273	,30067	27	1,895	,069
	Birden fazla kardeş	18	2,9074	,50560			
Umut Ölçeği Sontest	Bir kardeş	11	5,5606	,15407	27	1,174	,251
	Birden fazla kardeş	18	5,4907	,15627			
Umut Ölçeği Kalıcılık Testi	Bir kardeş	11	5,6364	,23355	27	,076	,940
	Birden fazla kardeş	18	5,6296	,23260			

Tablo 3.7 incelendiğinde öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda bir kardeşe sahip olan ve birden fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.895$, $p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda bir kardeşe sahip olan ve birden fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.174$, $p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda bir kardeşe sahip olan ve birden fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .076$, $p>.05$).

3.8. “İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada beşinci alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.8’ de verilmiştir.

Tablo 3.8: Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
Sağlamlık Ölçeği Öntest	Bir kardeş	11	3,5530	,22445	27	2,110	,044
	Birden fazla kardeş	18	3,1296	,63800			
Sağlamlık Ölçeği Sontest	Bir kardeş	11	4,7576	,16438	27	,796	,433
	Birden fazla kardeş	18	4,7130	,13474			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık	Bir kardeş	11	4,8409	,13152	27	1,679	,105
	Birden fazla kardeş	18	4,7361	,17907			

Tablo 3.8 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin ön test puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda bir kardeşe sahip olan ve birden fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 2.110, p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda bir kardeşe sahip olan ve birden fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .796, p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda bir kardeşe sahip olan ve birden fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.696, p>.05$).

3.9. “İlkokul öğrencilerinde umut ölçeğiön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kaçınıcı kardeş olduğuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır? “ alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada altıncı alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.9’ de verilmiştir.

Tablo 3.9: Umut Ölçeği İçin Kaçınıcı Kardeş Olduğu Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Umut Ölçeği ÖnTest	Gruplararası	,547	2	,274	1,317	,285
	Gruplariçi	5,401	26	,208		
	Toplam	5,948	28			
Umut Ölçeği SonTest	Gruplararası	,064	2	,032	,597	,558
	Gruplariçi	1,401	26	,054		
	Toplam	1,466	28			
Umut Ölçeği Kalıcılık Testi	Gruplararası	,023	2	,011	,444	,647
	Gruplariçi	,663	26	,026		
	Toplam	,686	28			

Tablo 3.9 incelendiğinde öğrencilerin umut ölçeği ön test düzeyleri arasında kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($F(2,26)=1.317, p>.05$). Son test düzeyleri arasında kaçınıcı kardeş olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($F(2,26)=.597, p>.05$). Kalıcılık testi düzeyleri arasında kaçınıcı kardeş olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($F(2,26)=.444, p>.05$).

3.10. “İlkokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında kaçınıcı kardeş olduğuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular

Araştırmada altıncı alt probleme yanıt aramak için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.10’ da verilmiştir.

Tablo 3.10: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin Kaçınıcı Kardeş Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P
Sağlamlık Ölçeği Ön Test	Gruplararası	1,089	2	,544	1,873	,174
	Gruplariçi	7,559	26	,291		
	Toplam	8,648	28			
Sağlamlık Ölçeği SonTest	Gruplararası	,019	2	,009	,430	,655
	Gruplariçi	,573	26	,022		
	Toplam	,592	28			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık	Gruplararası	,056	2	,028	,982	,388
	Gruplariçi	,737	26	,028		
	Toplam	,793	28			

Tablo 3.10 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği ön test düzeyleri arasında kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($F(2,26) = 1.873, p > .05$). Son test düzeyleri arasında kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($F(2,26) = .430, p > .05$). Kalıcılık testi düzeyleri arasında kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($F(2,26) = .982, p > .05$).

BÖLÜM IV

4.TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1.Tartışma

Araştırmada oyun ve fiziksel aktivitenin çocuklardaki umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Cinsiyet, okul dışında herhangi bir spor kursuna katılıp katılmama durumu, aile içerisinde kaç kardeş olduğu ve kaçınıcı çocuk olduğuna göre umut ve psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ön testten son teste doğru arttığı görülmektedir. Son testten sonra oyun ve fiziksel aktiviteler devam etmemesine rağmen 4 ay sonra yapılan kalıcılık testinde umut ve psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, çok az da olsa artışın devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu geçen süreye rağmen oyun ve fiziksel aktivitenin umut etme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Oyun, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini teşvik etme konusunda değerli bir araçtır (Hromek ve Roffey, 2009). Oyunlar aracılığıyla gelişen aidiyet duygusu, ilişkişel beceriler, öz düzenleme, karar verme, umut etme ve problem çözme gibi spesifik gelişim alanları psikolojik sağlamlığı geliştirmektedir (Aumann ve Hart 2009). Eğitsel oyunlar, psikolojik sağlamlığı artırmanın (Hart vd., 2021) yanı sıra öğrenmeyi, problem çözmeyi ve motivasyon artırmayı da kolaylaştırmaktadır (Horn vd., 2016; Rooney, 2012; Tüzün, vd., 2009). Bireyin karşılaştığı zorluklara uyum sürecinde umut ve psikolojik sağlamlık gibi özellikler bireyin uyum çabalarını kolaylaştırmaktadır (Akeman vd., 2020). Daha yüksek umudun, daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkişel olduğu belirtilmiştir (Thimm vd., 2013). Araştırmalara göre umut düzeyi yüksek olanların belirlenen bir hedefe ulaşmada kararlılık ve başarı gösterme eğilimine sahip olduğu görülmüştür (Nelissen, 2015). Bu bilgiler ışığında çalışmamızda öğrencilerin oyun ile birlikte hedefe ulaşabilmek için bir problemle karşılaştıklarında duygularını yönetebildikleri ve problem

çözebildikleri söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızın bulguları ile benzer bulgulara sahip çalışmalar mevcuttur. Satılmış vd. (2023), geleneksel sokak oyunlarının oynatılmasının çocukların sosyal becerileri, psikolojik sağlık ve umut düzeylerine etkisini incelemek amacı ile yaptığı araştırmada oyun sonrasında çocukların psikolojik sağlık ve umut etme düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Sirin vd. (2018), mülteci çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada deney grubuna çevrimiçi, oyun temelli öğrenme programı uygulayarak çocukların umutsuzluk düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Menendez-Ferreira (2020) çalışmasında, gençlerin psikolojik sağlığını artırmak amacıyla video oyunlarının eğitim sürecine dahil edilmesini sağlayan yenilikçi bir yaklaşım sunmuştur ve video oyunlarının hem psikolojik hem de fiziksel iyi oluş üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını oyun yaklaşımıyla ele alan Kiltz vd. (2024), oyun sonrasında öğrencilerin psikolojik sağlıklarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Hart vd. (2021), gençlerin psikolojik sağlıklarını artırmak için oyun tasarlamış ve uygulamışlardır. Bozdağ (2021), Suriyeli mülteci çocuklar üzerine yaptığı araştırmada, umut, aileden algılanan sosyal destek, sosyal temas sıklığı ve okula aidiyet düzeyleri arttıkça çocukların psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Söner ve Gültekin (2021), ergenler üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlık ile umut arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Boyacı ve Özhan (2021) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlık ile umut arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak çocukların umut ve psikolojik sağlık düzeyi, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ebeveynlerin erkek ve kız çocuklarına yönelik sosyalizasyon biçimlerinin farklı olduğu belgelenmiştir (Leaper, 2002) Örneğimizde yer alan öğrencilerin umut ve psikolojik sağlık düzeyinin benzer olması, öğrencilerin çevrelerinden cinsiyet yanlısı davranışa maruz kalmadıklarının göstergesi olarak açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Eseoğlu (2021), çalışmasında mülteci çocuklardaki

umut ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş; araştırmanın sonucunda umut ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgularına ulaşmıştır. Özer ve Tezer (2008) lisansüstü eğitimine devam eden 100' kız 63' erkek ğrenci ile yaptığı çalışmasında umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cihangir-ankaya ve Canbulat (2017) alışmalarında çocukların anne ve babadaki bağlanma seviyesi ile cinsiyet değişkeninin umudun düzeyini yordama etkisini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet değişkeni ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. İlköğretim ğrencilerinin umut düzeylerini inceleyen Aydoğan (2010), cinsiyete göre umut düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ekinci (2017) psikolojik sağlamlığın cinsiyete ve kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bulgularını destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Kemer ve Atik, 2005; Turgut ve apan, 2017; zer, 2013; ve zbey, 2020; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Kocaman, 2019). Çalışmamızın bulgularından farklı olarak, Heavenand Ciarrochi (2008), ebeveyn tarzları ve cinsiyetin umutun gelişimsel eğilimleri üzerindeki etkilerini dört yıl boyunca inceledikleri çalışmalarında umut düzeyinin kızlarda ve erkeklerde zamanla değiştiği sonucuna ulaşmışlardır. Bozdağ (2021) alışmasında psikolojik sağlamlığın kızlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmamızın bulgularından farklı bulgulara ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Erkoç ve Danış, 2020; zen ve Gülaçtı, 2012; nder ve Gülay, 2008; Schaal vd., 2011).

Çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeyi okul dışında spora gitme değişkenine göre incelendiğinde ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Akran etkileşimleri, ğretmen davranışları, spor salonu veya etkinlik ortamının genel iklimi gibi faktörler, çocukların yeteneklerine dair algılarını ve katılım isteklerini şekillendirebilir (Martinek vd., 2019). Fiziksel aktivitelerin gerçekleştiği ortam çocuğun psikolojik sağlamlık ve umut duygusunu etkileyebilir. Eğitimciler, ebeveynler ve antrenörler, çocukların umut ve sağlamlık duygularını destekleyen daha destekleyici ortamlar yaratabilirler. Böylece ocukların fiziksel aktiviteler ve ötesinde başarılı olma ve katılımını arttırabilirler. Çalışmamızda, okul dışında spora giden öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlıklarını arttıracak bir spor ortamı olmadığı için gitmeyen öğrenciler ile benzer düzeyde umut ve psikolojik

sağlamlığa sahip oldukları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çelik vd. (2019) 'nin, çalışmalarındaki bulguları incelediğimizde spor yapan ergenlerin yaşları ilerledikçe psikolojik sağlık seviyeleri düştüğü sonucuna varmıştır. Snyder vd. (1997) 'nin umut üzerine yaptığı araştırmalar; umudun öğrencilerdeki spor performansı, fiziki ve ruh sağlığı ile doğru orantılı olarak değiştiğini göstermektedir. Ünlü vd. (2022) çalışmalarında, düzenli spor yapma ile sürekli umut arasında bir ilişki saptamamışlardır. Benzer şekilde Sakallı-Gümüş vd. (2011) 'nin, çalışmalarında öğrencilerin umutsuzluk ve spor yapma durumu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızın bulgularından farklı olarak Curry vd. (1997) 'nin çalışmalarında sporcuların sporcu olmayanlara göre daha yüksek umutları olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlık ve umut düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde psikolojik sağlık düzeyi ön test ölçümleri bir kardeşi olan öğrenci lehine anlamlı farklılık gösterirken umut düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kardeş sayısının fazla olması durumunda kalabalık ailelerde çocuk yeteri kadar ilgi ve sevgi görmediğinde güçlüklerle karşılaştığında mücadele edemeyebilir ya da başaracağına inanmayabilir. Çocuk için, psikolojik sağlamlığı ve umut etme düzeyini artıracak aile desteğinin sağlanması önemlidir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Türkiye'deki 87 lise çağındaki Suriyeli mülteci çocukla yürütülen bir araştırmada mülteci çocukların psikolojik sağlamlıkları, algıladıkları sosyal destek ve aile işlevleri incelenmiştir (Ekinci, 2017). Cinsiyet, anne babanın çalışma durumu, kardeş sayısı ve hanedeki birey sayısının psikolojik sağlık düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmalarında psikolojik sağlık düzeylerini kardeş sayısına göre de incelemiş ve çalışma sonuçlarımıza benzer olarak kardeş sayısının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Kishalı ve Akduman, (2024) yaptıkları çalışmalarında okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağlık düzeylerini kardeş sayısı değişkenlerine göre incelemişler ve çalışmamızın bulgularıyla benzer bulgulara ulaşmışlardır. Çalışmamızın bulgularından farklı olarak Aydoğan (2010), umut düzeyleri toplam puan ortalamalarına bakıldığında ise 4 ve üzerinde kardeş olan öğrencilerin puan ortalamasının, daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri öğrencinin ailede kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalar umut ve psikolojik sağlamlığın bireysel özellikler, aile ve toplum gibi diğer sosyal birimler tarafından da etkilendiğini göstermektedir (Nelissen, 2015). Anne ve babayla olan ilişki ve etkileşimin yanında, kardeşler arasındaki ilişkiler ve doğum sırasına göre konumun da kişiliğin belirlenmesinde önemli yeri vardır. Adler, doğum sırası ile ilgili teorisinde ilk doğanların otoriter, gelenekçi ve liderlik yeteneklerine sahip olduğunu öne sürerken; ortanca doğanların diğer kardeşlerle rekabet etmeye çalıştığı, son doğanların ise aile üyeleri tarafından şımartıldığı ve bağımsız hale gelmekte zorluk çektiğini belirtmiştir (Smith, 2011). Alanyazın incelendiğinde genç yetişkinler ile yapılan bir çalışmada, en küçük ile ortanca çocuk doğum sırasının psikolojik sağlamlık üzerinde tahmin edici faktörler olduğu belirtilmiştir (Erguner-Tekinalp & Terzi, 2016). Sharma ve Srimathi'nin (2014) Hindistan'da öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada ilk doğan çocukların daha büyük bir psikolojik sağlamlığa sahip olduğu öne sürülmüştür. Khodarahimi ve Ogletree (2011), çalışmasında ilk doğan çocukların son doğan çocuklardan daha yüksek genel iyi olma seviyelerine sahip olduğunu bildirmiştir. Bir başka çalışmada, ilk ve ikinci doğan çocukların daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu belirtilmiştir (Yager, 2014). Aydoğan (2010) çalışmasında umut düzeylerine göre 1. sırada doğan çocukların 2., 3., 4. ve üzeri doğan çocuklara göre daha umutlu olduklarını belirtmiştir. Ayrıca 2. sırada doğan çocukların da 4 ve üzeri doğan çocuklardan daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Sonuç olarak, öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin oyun ile birlikte arttığı ve kalıcılık testi sonrasında etkisinin devam ettiği görülmektedir. Oyunun çocukların umut etme ve psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde artırabileceği görülmektedir. Oyun sonrasında psikolojik sağlamlık ve umut düzeyindeki artış, çocukların sorunlarla karşılaştığında bu sorunların üstesinden gelmeyi ve oyunu kazandıkça başaracağına dair inancının arttığını göstermektedir. Umut edebilme becerisi arttııkça çocuklar her sorun ile karşılaştığında hemen vazgeçmeyecek ve karşılaştıkları engelleri aşabilecektir. Aile ve okul ortamının psikolojik sağlamlığı arttırmada etkisi göz önünde bulundurulduğunda, okullarda oyun ile birlikte olumlu ilişkiler kurmak, fiziksel aktivite ile sosyal yeteneklerini geliştirmek önemlidir. Çocukluk döneminde psikolojik

sağlamlığın artırılması için çaba gösterilmesi, yetişkinlik döneminde bireylerin karşılına çıkacak zorluklara karşı daha güçlü olmalarını ve başarılı olabilecekleri konusunda daha umutlu olmalarını destekleyecektir. Bu bilgiler ışığında çocuklarda oyun ve fiziksel aktivite ile psikolojik sağlamlık ve mut edebilme düzeyinin geliştirilebileceği düşünülmektedir.

4.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre elde edilen bulgular çocukların umut ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin fiziksel aktivite ile artırılabilirliği görülmektedir. Aynı oyunun sürekli oynanması nedeniyle katılımıda isteğin zamanla düştüğü görülmüştür. Bundan sonraki yapılacak araştırmalarda oyun sayısı artırılarak bu isteğin azalması durumu yerini yeni oyun öğrenme heyecanına bırakabilir. Örneklem sayısı artırılarak çalışmanın sonuçlarının ortaya konulması önerilebilir. Farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler ile benzer bir çalışma yapılması önerilebilir. Rekabete dayalı oyunlar oynatılarak psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediği incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., Paulus, M. P., Yeh, H. W., & Aupperle, R. L. (2020). A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depression and anxiety*, 37(3), 202–213. <https://doi.org/10.1002/da.22969>
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 238. <https://doi:10.1037/0735-7028.36.3.238>
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of personality*, 75(1), 43-64.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Atik, G. & Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeği'nin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8598/107022>
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 249939). [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Aumann, K. and Hart, A. (2009). *Helping children with complex needs bounce back: Resilient therapy for parents and professionals*. Jessica Kingsley Publishers.
- Beauvais, F., & Oetting, E. R. (2006). Drug Use, Resilience, and the Myth of. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, 101. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* - Google Kitaplar
- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215- 240 <https://doi.10.18026/cbusos.16929>

- Bloch, E., & Bora, T. (2007). *Umut ilkesi*. İletişim.
- Boyacı, M. & Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: Psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Bozdağ, F. (2021). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlıkları ve kültürlenme stratejileri* (Tez No. 619369). [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bozkurt, A., & Genç-Kumtepe, E. (2014). Oyunlaştırma, oyun felsefesi ve eğitim: Gamification. *Akademik Bilişim*, 14, 147-156. <https://124.im/OC2bMrc>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cihangir Çankaya, Z., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(44), 1-20. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.317054>
- Cohen, D. (2018). *The development of play*. Routledge.
- Copple, C., & Bredekamp, S. (2009). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8*. Naecy.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1257. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1257>
- Çankaya, Z. C., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., C, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303. <https://doi.10.33459/cbubesbd.614548>
- Çoban, B., & Nacar, E. (2006). Okul öncesi eğitimde eğitsel oyunlar: Oyunlar, rontlar, saymacalar, şiirler (HM Şahin, Ed.). *Nobel Publishing*.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>

- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16687/173405>
- Ekinci, D. (2017). *Suriyeli lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 485498) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erata, F., & Özbey, S. (2020). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pearson Journal*, 5(9), 125-151. <https://doi.org/10.46872/pj.171>
- Ergüner-Tekinalp, B., & Terzi, Ş. (2016). Coping, social interest, and psychological birth order as predictors of resilience in Turkey. *Applied Research in Quality of Life*, 11(2), 509-524.
- Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbder/issue/55187/735709>
- Eseoğlu, B.N. (2021). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 701527) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Evyapan, B. (2009). *Oyun teorisi ve İMKB’de sektörel bir uygulama*. [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). Hope and goal attainment: Testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.4.479>
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gao, Y. B., Bernier, J., Kessner, T. M., Pérez Cortés, L. E., & Gee, E. (2022). No player left behind: exploring the use of collaborative talk in a playfixing activity. *CoDesign*, 19(2), 128-141. <https://doi.org/10.1080/15710882.2022.2129692>

- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(2), 166-178. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.166>
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve Gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi, (52)*. <https://doi.org/10.14222/Turkiyat1241>
- Güneş, F. (2015). Oyunla öğrenme yaklaşımı. *Electronic Turkish Studies, 10*(11). <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8499>
- Hart, A., Flegg, M., Rathbone, A., Gant, N., Buttery, L., Gibbs, O., & Dennis, S. (2020). Learning from the Resilience Playtest: increasing engagement in resilience promoting games through participatory design. *CoDesign, 17*(4), 435–453. <https://doi.org/10.1080/15710882.2020.1740278>
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality, Eur. J. Pers. 22*: 707– 724 <https://doi.org/10.1002/per.699>
- Hromek, R. ve Roffey, S. (2009). “Promoting social and emotional learning with games: it’sfun and we learn things.” *Simulation & Gaming 40* (5): 626–644. <https://doi:10.1177/1046878109333793>.
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. [*Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde bildiri olarak sunulmuştur, 21-23*].
- Khodarahimi, S., & Ogletree, S. L. (2011). Birth order, family size, and positive psychological constructs: What roles do they play for Iranian adolescents and young adults? *The Journal of Individual Psychology, 67*(1)
- Kışalı, Z., & Akduman, G. G. (2024). Okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 22*(1), 28-45. <https://doi.org/10.37217/tebd.1287358>
- Kiltz, L., Fokkens-Bruinsma, M. & Jansen, E.P.W.A. (2024). Promoting university students’ well-being and resilience by means of a game-approach basic psychological need intervention: A case study. *Int J Appl Posit Psychol* <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00189-8>
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin*

farklı değişkenler açısından incelenmesi (Tez No. 541377). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi

Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/31587>

Leaper, C. (2002). *Parenting girls and boys*. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (2nd ed., Vol. 1, pp. 189–225). Lawrence Erlbaum Associates. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02629-007>

Leyton-Brown, K., & Shoham, Y. (2022). *Essentials of game theory: A concise multidisciplinary introduction*. Springer Nature. <https://doi.10.2200/S00108ED1V01Y200802AIM003>

Martinek, T.; Holland, B., & Seo, G. (2019). Understanding physical activity engagement in students: skills, values, and hope. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 55(15), 88-101. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05506>

Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://psycnet.apa.org/buy/1997-38813-009>

Mayr, T., & Ulich, M. (2003). Seelische gesundheit bei kindergartentkindern in elementar. *Padagogik nach pisa*, W.E. Fthenakis (Ed.), (pp.190–205). Freiburg: Herder

Menendez-Ferreira, R., Torregrosa, J., Panizo-Lledot, A., Gonzalez-Pardo, A. and Camacho, D. (2020). Improving youngsters' resilience through video game-based interventions *Vietnam Journal of Computer Science*, 07/03, 263-279 <https://doi.org/10.1142/S2196888820500153>

Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Morpa Kültür yayınları.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

Nelissen, R. M. A. (2015). The motivational properties of hope in goal striving. *Cognition and Emotion*, 31(2), 225–237. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1095165>

Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23). <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268260>

Öğretir, A. D. (2008). Oyun ve oyun terapisi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(8), 94-100.

https://www.researchgate.net/publication/329699362_Ogretir_AD_Oyun_ve_Oyun_Terapisi_Gazi_Universitesi_Endustriyel_Sanatlar_Egitim_Fakultesi_Dergisi_22_94-100_2008

- Özbey, S. (2019). Okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 756-786. <https://doi.org/10.26466/opus.518062>
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 1(1). <https://124.im/e5g1YaV>
- Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23). <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268280>
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 347489). [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Özmutlu, İ., & Eroğlu, B. (2019). Çocuk ve oyun. *Çocuklar İçin Spor Eğitimi*, 189.
- Öztürk, A. (2009). *5-6 yaş grubu çocuklarda farklı hareket eğitim Modellerinin fiziksel gelişim ve fiziksel Uygunluk özelliklerine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 236746). [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Ramazan, M. (2015). Defining characteristics of an elite private school in the context of Karachi. (Unpublished master's dissertation). Aga Khan University, https://ecommons.aku.edu/theses_dissertations/662/
- Rooney, P. (2012). A theoretical framework for serious game design: exploring pedagogy, play and fidelity and their implications for the design process. *International Journal of Game-Based Learning*, 2, 41-60. <https://doi.org/10.4018/ijgbl.2012100103>
- Sakallı Gümüş, S., Şükran, Öz, A., & Kırımoğlu, H. (2011). Ergenlerin yalnızlığına ve umutsuzluğuna önleyici bir sosyal destek yaklaşımı olarak spor ve fiziksel aktivite. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-14. <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1307>
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, (Eds). *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6. <https://124.im/4SBJN>
- Saracho, O. N., & Spodek, B. (1998). *Multiple perspectives on play in early childhood education: divine accommodation in Jewish and Christian Thought*. Suny Press.

- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Spor yapanlarda psikolojik dayanıklılık: stres faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin gözden geçirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Satılmış, S. E., Bilgin, T., & Ödemiş, M. (2023). Bir rekreasyonel aktivite olarak geleneksel sokak oyunlarının yabancı uyruklu çocuklarda sosyal beceri psikolojik sağlık ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1080-1097. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8346352>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloS one*, 6(5), e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlıklarının incelenmesi. (Tez No. 219196) [Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sirin, S., Plass, J. L., Homer, B. D., Vatanartiran, S., & Tsai, T. (2018). Digital game-based education for Syrian refugee children: Project Hope. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 13(1), 7-18. <https://doi.org/10.1080/17450128.2017.1412551>
- Sharma, G., & Srimathi, N. L. (2014). Do psychological well-being characteristics vary with birth order? *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 45-54
- Smith, E. (2011). Theories of counseling and psychotherapy: an integrative approach. *Sage Social Psychology*, 82(4), 675-686.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107. <https://psycnet.apa.org/buy/1997-05213-001>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275 https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of positive psychology*, 257, 276. <https://124.im/VhMbGc>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Söner, O., & Gültekin, F., (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 329-349. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.825260>
- Steen, J. H. (2004). Measuring the efficacy of the Snyder hope theory as an intervention with an inpatient population (C. Richard Snyder). *Dissertation Abstracts*

International Section A: Humanities and Social Sciences, 65(6-A), 2103. <https://psycnet.apa.org/record/2004-99023-004>

- Sutton-Smith, B. (1983). Commentary on social class differences in sociodramatic play in historical context: A reply to McLoyd. *Developmental Review*, 3(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(83\)90002-3](https://doi.org/10.1016/0273-2297(83)90002-3)
- Tamer, A. (1990). Adsorptive stripping voltammetric determination of ofloxacin. *Analytica chimica acta*, 231, 129-131. [https://doi.org/10.1016/S0003-2670\(00\)86407-7](https://doi.org/10.1016/S0003-2670(00)86407-7)
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112. <https://dergipark.org.tr/en/pub/enad/issue/32040/354580>
- Terrel-Holman, R. (2016). The lived play experiences of kindergarten teachers: an interpretative phenomenological analysis. [Walden Tezleri ve doktora Çalışmaları]. Retrieved from.
- Thimm, J. C., Holte, A., Brennen, T., & Wang, C. E. A. (2013). Hope and expectancies for future events in depression. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi:10.3389/fpsyg.2013.00470>
- Tugay, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psikolojik sağlık ve pozitif duygusal taneciklik: Olumlu duyguların başa çıkma ve sağlık üzerindeki faydalarının incelenmesi. *Kişilik dergisi*, 72(6), 1161-1190. <https://norma.ncirl.ie/id/eprint/2227>
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Tüzün, H., Yılmaz-Soylu, M., Karkuş, T., İnal, Y., & Kızılkaya, G. (2009). The effects of computer games on primary school students' achievement and motivation in geography learning. *Computers & Education*, 52(1), 68-77. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.06.008>
- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yücenant, M., & Karahan, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*. 2022;14(1):1-10. <https://doi.10.5336/sportsci.2021-85008>
- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young children*. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>

- Wroblewski, K. K., & Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217-233. <https://doi.org/10.1080/03610730590915452>
- Vicente, M. (2004)." Umut". *Çıkış Kitabı: revista de libros de arte y cultura visual*, (3), 35.
- Yager, J. (2014). Suicide risk is associated with birth order. *American Journal of Epidemiology*, 179,1450. doi:10.1093/aje/kwu090
- Ye, Z., Chen, L., Harrison, S. E., Guo, H., Li, X., & Lin, D. (2016). Peer victimization and depressive symptoms among rural-to-urban migrant children in China: The protective role of resilience. *Frontiers in psychology*, 7, 1542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01542>
- Zagare, F. C. (1984). *Game theory: Concepts and applications*.
- Zigler, E., & Yando, R. (1972). Outerdirectedness and imitative behavior of institutionalized and noninstitutionalized younger and older children. *Child Development*, 413-425.

EKLER:

EK-1:



T.C.
İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu



Sayı :E-49846378-302.14.1-240000505506.03.2024

Konu : Etik Kurul (Çağla DAYIOĞLU)

Sayın İlgili,

“İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi” konulu başvuru, 05.03.2024 tarih 2024/2 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu’nda görüşülmüş ve çalışmanın bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Aziz EKŞİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu
Başkanı

Doğrulama Kodu: F099AD3

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Adresi: <https://ebys.topkapi.edu.tr/BelgeDogrulama>

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat-Fatih/İstanbul


Bilgi: Ayşe SALTİKALP Tel: 4447696 Faks: +90 212

6214503 Raportör - Bilimsel Araş. ve Yayın Etiği E-Posta: info@topkapi.edu.tr Elektronik Ağ: www.topkapi.edu.tr

Kom.

Kep Adresi: istanbultopkapiuniversitesi@hs01.kep.tr






8

Vurma ve Yakalama Oyunları

Zincirleme Atış



AÇIKLAMA


- Beşerli iki takım oluşturulur. Takımlardan biri yakalayıcı diğeri atıcıdır.
- Oyun dikdörtgen bir alanda oynanır.
- Oyun atan takımdan bir oyuncunun topu atış alanına göndermesi ile başlar.
- Atışın ardından atış yapan oyuncu koşmaya başlar. Takim arkadaşları koşarak onu izlerler.
- Belirlenen alanın dışından hep beraber en kısa zamanda bitiş noktasına ulaşmaya çalışırlar.
- Bu arada, topu yakalayan takım oyuncuları, atış alanında dağınik şekilde topu beklerler. Topu yakalayan oyuncunun arkasında sıraya geçerler
- En arkadaki oyuncu topu alınca sıranın en önüne geçerek bu işlemi en kısa sürede yapmaya çalışır.
- Atan ve yakalayan takımdan görevini en kısa sürede tamamlayan 1 puan kazanır.
- Atan takım oyuncuları birer kez atış yaptıktan sonra yakalayan takım oyuncularıyla rollerini değiştirirler.

ÖĞRETİMSSEL UYARLAMA

Bazı oyuncular için mesafeyi kısaltın. Yakalayıcıları birbirlerine destek olmaya teşvik edin.

Güvenlik: Koşarken çarpışmalara ve takımlara karşı oyuncularınızı uyarın. Atan takım ile yakalayan takım arasında en az 5 m. mesafe bırakın.

Ekipman: Çeşitli toplar, tenis raketleri, sopalar, huniler, tebeşirler.



8

Vurma ve Yakalama Oyunları

Zincirleme Atış

Öğrenme Anahtarı

A. Beceri Öğrenme

- Farklı atış şekilleri kullanılmalı.
- Yakalarken vücut topla aynı hizada olmalı.

B. Taktik Öğrenme

- Atış yapılmadan önce atış alanına bakılmalı ve hangi noktaya atılacağına karar verilmeli.
- Topu yakalarken tüm alanlara hakim olunması
- Bitişe giderken en kısa yol kullanılması

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Etrafta koşarken bir takım olarak en iyi nasıl çalışabileceklerine karar vermeye
- Oyundaki başarıyı arttırmak için farklı stratejiler üretmeye
- Bu oyuna uygun vurma ve yakalama alıştırmaları üretmeye **teşvik edin.**

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- Ⓒ Başlangıçta en kolay atış şekli kullanmak
- Ⓒ Topu farklı şekillerde elden ele taşımak
- Ⓒ Yumuşak top ile atış yapmak
- Ⓜ Koşulan mesafeyi kısaltmak
- Ⓘ Yakalayan oyuncu sayısını arttırmak

Daha Zor...

- Ⓒ Topun bir kere sekmesinden sonra tutmalarını istemek
- Ⓒ Topu tek elle yakalamak
- Ⓒ Uzun saplı araçla atış/vuruş yapmak
- Ⓜ Koşulan mesafeyi arttırmak
- Ⓘ Yakalayan oyuncu sayısını azaltmak

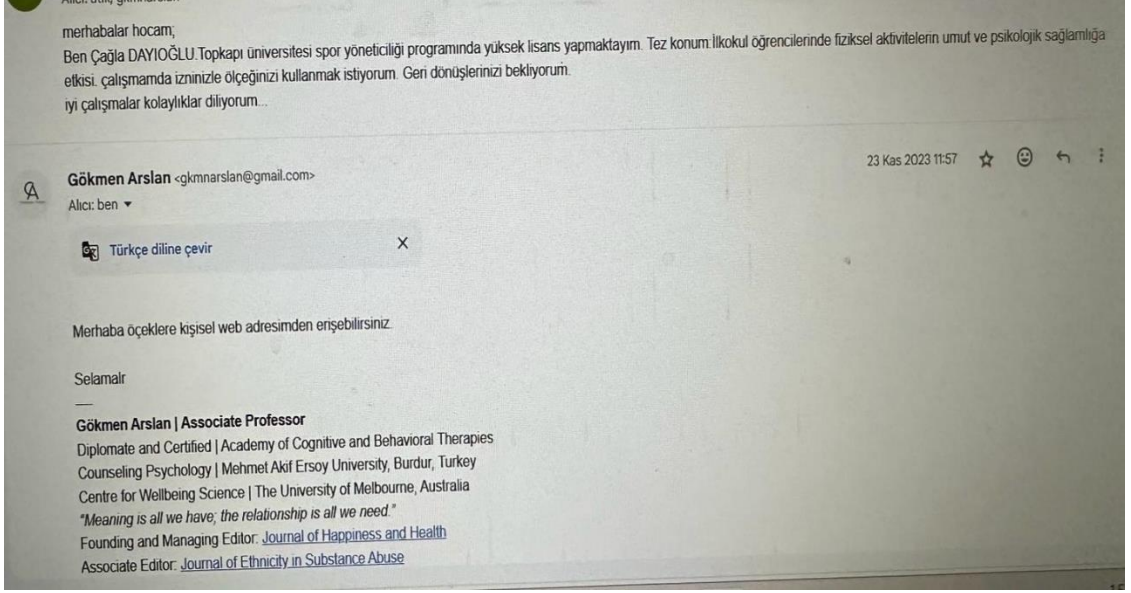
Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Fiziksel etkinlikten sonra niçin kıyafet değiştirmek gerektiğini açıklamaya,
- Fiziksel etkinlikten sonra el, yüz ve vücut temizliği yapmayı alışkanlık hâline getirmenin önemini açıklamaya **teşvik edin.**

🚢 **G** Görev **E** Ekipman **M** Mekân **İ** İnsan

EK-:3



EK-4:



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-20-99869126

29/03/2024

Konu : Anket ve Araştırma İzni (Çağla DAYIOĞLU)

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Topkapı Üniversitesi Rektörlüğünün 15.03.2024 tarihli ve 2400005597 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 27.03.2024 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : Sultangazi İvat Turhan İlkokulu
Araştırma Yapılacak Kişiler : Öğrenci
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarımıza da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mustafa KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:

- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (4 Sayfa)
- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)
- Araştırma Geri Bildirim Formu (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 28 Bilgi İçin : Aydın BALTA
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : VHKI
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2bbb-6ecb-333a-a7a5-055a kodu ile teyit edilebilir.

EK-5:



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-44-99877238
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Çağla DAYIOĞLU)

29.03.2024

İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 29.03.2024 tarihli ve 99869126 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Ayşe Nur ÇALIKÇI
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 30 Bilgi için : Aydın BALTA
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **dce1-dcfa-35b6-b54d-dc3e** kodu ile teyit edilebilir.

EK-6:

ÇOCUKLARDA UMUT ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

1. Bence işler gayet iyi gidiyor

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

3. Benimle aynı yaştaki çocuklar kadar iyiyim

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

6. Diğerleri vazgeçmek istese bile, problem çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum.

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Çoğu Zaman Her Zaman

EK-7:

**ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK
MADDELER**

2. Eğitim almak benim için önemlidir.

- 1) Beni hiç tanımlamıyor
- 2) Çok az tanımlıyor
- 3) Biraz tanımlıyor
- 4) Oldukça tanımlıyor
- 5) Beni tamamen tanımlıyor

3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir.

- 1) Beni hiç tanımlamıyor
- 2) Çok az tanımlıyor
- 3) Biraz tanımlıyor
- 4) Oldukça tanımlıyor
- 5) Beni tamamen tanımlıyor

7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.

- 1) Beni hiç tanımlamıyor
- 2) Çok az tanımlıyor
- 3) Biraz tanımlıyor
- 4) Oldukça tanımlıyor
- 5) Beni tamamen tanımlıyor

10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.

- 1) Beni hiç tanımlamıyor
- 2) Çok az tanımlıyor
- 3) Biraz tanımlıyor
- 4) Oldukça tanımlıyor
- 5) Beni tamamen tanımlıyor

EK-8:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgiler

Sınıf:

Yaş:

Cinsiyet:

Haftada Kaç Gün Spor Yaparsın:

Hiç spor yapmam

1 Gün

2 Gün

3 Gün

4 Gün

5 Gün

6 Gün

7 Gün

Okul Dışında Gittiğiniz Bir Spor Kursu Var mı?

Var :.....

Yok

Kaç Kardeşiniz:

Hiç kardeşim yok

İki kardeşiz

Üç kardeşiz

Dört ve üzerinde kardeşiz

Ailenin Kaçınıcı Çocuğusunuz :.....

Anne-Baba:

Birlikte

Ayrı

Diğer Açıklayınız:.....

ÖZGEMİŞ

Adı ve Soyadı: Çağla DAYIOğLU

Öğrenim Durumu: 2008 Yılı Osman Gazi Üniversitesi Sınıf öğretmenliği Lisans
Mezunu

Tarih: 05.2024