

DANIŞMAN

.05.10.61.2023

Prof. Dr. Muhsin Hazar

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi

Uygundur.



**8 HAFTALIK EĞİTSEL OYUN PROGRAMININ 14-17 YAŞ ARASI  
BİREYLERDE SOSYAL KAYGI DÜZEYİ VE ÖZ YETERLİK ALGISI  
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Tuğba Erkmen**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TEMMUZ, 2023**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6(altı) Ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Tuğba

Soyadı : Erkmen

Bölümü :Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

### TEZİN

Türkçe Adı : 8 Haftalık Eğitsel Oyun Programının 14-17 Yaş Arası Bireylerde Sosyal Kaygı Düzeyi Ve Öz Yeterlik Algısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation Of The Effect Of 8 Weeks Educational Game Program On The Level Of Social Anxiety And The Perception Of Self-Efficacy In Individuals Aged 14-17

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Tuğba Erkmen

İmza:

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Tuğba Erkmen tarafından hazırlanan “8 haftalık eğitsel oyun programının 14-17 yaş arası bireylerde sosyal kaygı düzeyi ve öz yeterlik algısı üzerine etkisinin incelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Prof. Dr. Muhsin HAZAR

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

**Üye:** Prof. Dr. Taner BOZKUŞ

(Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

**Üye:** Doç. Dr. Yeşim KARACA ÖCAL

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yozgat Bozok Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 17.07.2023

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Araştırmamın her aşamasında beni destekleyen, bana yol gösteren, değerli bilgileri bana aktaran kıymetli danışmanım Prof. Dr. Muhsin HAZAR'a teőekkürlerimi sunarım.

Süreç içerisinde her zaman yardımda bulunan ve desteğini esirgemeyen sayın hocam Cihan ULUN' a, araştırmaya katkıda bulunan Tebessüm AYYILDIZ DURHAN' a ve desteğini esirgemeyen arkadaşım Abdülkadir ÖZTÜRK'e teşekkür ederim.

Hayatımın her anında benden desteğini esirgemeyen, bana hep inanan annem Emine ARIKAN, kıymetli babam Kasım ŞAHİN, attığımız her adımın bize hayat olduğu ve birlikte hayat bulduğumuz ablalarım Fatma ERDOğAN ve Büşra KAHRAMANCA, kardeşlerim Kübra Nur ŞAHİN, Emine ŞAHİN ve yeğenlerim Hüseyin, Asmin, Asya ve Lavin'e içtenlikle teşekkür ederim.

Varlığını ve desteğini her zaman hissededeğim Tuğçe ERKMEN'e, ve kıymetli ailem Murat ERKMEN, Zübeyde ERKMEN ve Enes Mert ERKMEN' e teşekkür ederim.

Tüm bu süreçte tüm zorlukları benimle birlikte aşan, her anımda destek olan, her koşulda yanımda olan sevgili eşim YASİN ERKMEN' e teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana emek veren, kıymetli bilgileriyle bizleri yetiştiren, geleceğe ışık olmamızı sağlayan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tuğba ERKMEN

Ankara, 2023

**8 HAFTALIK EĞİTSEL OYUN PROGRAMININ 14-17 YAŞ ARASI  
BİREYLERDE SOSYAL KAYGI DÜZEYİ VE ÖZ YETERLİK ALGISI  
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Tuğba Erkmn**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Temmuz, 2023**

**ÖZ**

Bu araştırma 14-17 yaş aralığında, gönüllü katılımcılar arasından random yöntemi kullanılarak belirlenen deney grubu için 20 erkek kontrol grubu için 19 erkek ve toplamda 39 Öğrenci grubu ile yapılmıştır. 8 Hafta, haftada 2 gün ve her gün 2 saat olmak üzere farklı motorik özelliklere yönelik hazırlanan eğitsel oyun programının 14-17 yaş arası bireylerde sosyal kaygı düzeyi ve öz yeterlik algısı üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Amaç doğrultusunda La Greca ve Lopez (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından yapılan “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve Muris (2001) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılan “Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu Batman ili Sason ilçesinde bulunan Sason Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören deney grubunda yer alan 20 öğrenci ve kontrol grubunda yer alan 19 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin parametrik analizlere uygun ve normal bir dağılıma sahip olup olmadığını incelemek üzere SaphiroWilk testleri ile çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerinin± 2.0 bulunması varsayımı ile verilerin normal dağılıma sahip olduğu gözlemlenmiştir. Normal dağılıma uygunluğa bağlı olarak İki grubunun karşılaştırmalarında T-Testi kullanılır. Deney ve kontrol grupları aritmetik ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını ölçmek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların uygulama öncesinde sosyal kaygı alt boyutundan sadece genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma (G-SKHD) düzeyleri yüksek olduğu

görülmüştür. Diğer alt boyutlarda, sosyal kaygı toplam puan, öz yeterlik toplam puan ve tüm alt boyutlarında uygulama öncesinde farklılık olmadığı görülmüştür. Uygulama sonrasında ise katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ve öz yeterlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasındaki fark incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.



Anahtar Kelimeler: Oyun, Eğitsel Oyun, Sosyal Kaygı, Öz Yeterlik

Sayfa Adedi: XV+107

Danışman: Prof. Dr. Muhsin Hazar

**INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 8 WEEKS EDUCATIONAL  
GAME PROGRAM ON THE LEVEL OF SOCIAL ANXIETY AND  
THE PERCEPTION OF SELF-EFFICACY IN INDIVIDUALS AGED  
14-17**

**(M.S. Thesis)**

**Tuğba Erkmn**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**July, 2023**

**ABSTRACT**

This research was carried out with a group of 39 resident students, 20 males for the experimental group, 19 males for the control group, and a group of 39 resident students, between the ages of 14-17, using random methods from volunteers. Educational game training for different motoric growth, 8 weeks, 2 days a week and 2 hours every day, was carried out for the purpose of training on the level of social anxiety and self-efficacy in individuals between the ages of 14-17. Adaptation of consumption criteria to Turkish by La Greca and Lopez (1988), validity and reliability studies of “Social Anxiety Scale for Adolescents” by Aydın and Tekinsav Sütçü (2007) and its Turkish adaptation by Muris (2001) Telef and Karaca ( 2012) “Self-Efficacy Scale for Children” was used. The sampling group of the research consists of 20 students working in Sason Anatolian High School in Sason district of Batman province, with experimental objectives, and 19 students in control environments. It was observed that the data obtained in the study were suitable

for parametric analyzes and had a normal distribution, with the SaphiroWilk test skewness (skewness) and kurtosis (Kurtosis) values being  $\pm 2.0$  to examine whether they had a normal distribution or not. T-Test is used for two-group comparisons, depending on the fit for normal distribution. The Independent Sample T-Test was used, which aimed to determine whether there was a commonly intended difference between the arithmetic mean scores of the experimental and control groups. According to the results obtained from the research, the social anxiety sub-obligations were high only without fear and uneasiness from general social images (G-SCHD) before the application. In other sub-structures, the social anxiety total score, self-efficacy total score and all sub-dimensions did not differ before the application. After the application, no point of view was observed between observing social point of view and seeing self-efficacy. If the difference between the pretest and posttest scores of the experimental and control groups was large, no change was observed.



Key Words : Game, Educational Game, Social Anxiety, Self-Efficacy

Page Number : XV + 107

Supervisor : Ph. D. Muhsin HAZAR

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ .....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
Şekiller listesi .....	xiv
simgeler ve kısaltmalar listesi.....	xv
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.    Problem Durumu .....	1
1.2.    Araştırmanın Amacı .....	4
1.3.    Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.    Araştırmanın Sayıtları.....	8
1.5.    Araştırmanın Sınırlılıkları .....	8
BÖLÜM II.....	9

<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>9</b>
2.1. Oyun Kavramı.....	9
2.2. Oyun Tanımı.....	10
2.3. Oyunun Önemi ve Özellikleri .....	11
2.4. Oyun Kuramları.....	14
2.4.1. Klasik Oyun Kuramları .....	15
2.4.2. Dinamik Oyun Kuramları .....	16
2.5. Oyunun Sınıflandırılması .....	19
2.5.1. Şans Oyunları (Alea) .....	19
2.5.2. Gösteri-Rol Oyunları (Mimicr) .....	20
2.5.3. Macera-Heyecan Oyunları (Vertigo-İlinx).....	20
2.5.4. Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon) .....	20
2.6. Eğitsel Oyun.....	21
2.7. Eğitsel Oyunun Önemi ve Özellikleri.....	22
2.8. Eğitsel Oyunun Avantajları .....	24
2.9. Eğitsel Oyunun Dezavantajları.....	25
2.10. Eğitsel Oyunun Sınıflandırılması.....	27
2.11. Öz-yeterlik Kavramı .....	28
2.11.1. Öz Yeterlik Algısı.....	29
2.11.2. Öz Yeterliğin Kaynakları.....	30
2.11.3. Öz Yeterliği Harekete Geçiren Süreçler .....	32
2.11.4. Duygusal Öz Yeterlik .....	34
2.11.5. Akademik Öz Yeterlik.....	34
2.11.6. Sosyal Öz Yeterlik .....	35
2.12. Sosyal Kaygı.....	35
2.12.1. Kaygı Kavramı.....	35
2.12.2. Sosyal Kaygı Kavramı.....	36
2.12.3. Sosyal Kaygı Belirtileri ve Özellikleri.....	37
2.12.4. Sosyal Kaygı Nedenleri .....	39

2.12.5. Sosyal Kaygı (DSM V) Tanı Ölçütleri .....	40
2.12.6. Sosyal Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	41
2.12.7. Sosyal Kaygının Oluşumunu Etkileyen Faktörler.....	44
2.12.7.1. Genetik Yatkınlık .....	44
2.13. Ergenlik .....	45
2.13.1. Ergenlik Kavramı.....	45
2.13.2. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri .....	46
2.13.3. Ergenlik Döneminde Meydana Gelen Gelişimsel Özellikler ...	47
2.13.4. Ergenlik Dönemine Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar .....	50
2.13.5. Ergenlik Döneminde Öz Yeterlik.....	51
2.13.6. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı.....	52
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>54</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>54</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	54
3.2. Araştırma Grubu .....	54
3.3. Veri Toplama Araçları .....	54
3.3.1. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği .....	55
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....	55
3.4. Verilerin Analizi .....	55
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>59</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>59</b>
4.1. Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	59
4.2. Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	61
4.3. Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Ölçeği Deney Ve Kontrol Grubu Ön Test Ve Son Test Puanları Arasında Oluşan Farkın İncelenmesi .....	62
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>64</b>

<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>64</b>
<b>6.1. Tartışma ve Sonuç.....</b>	<b>64</b>
<b>6.2. Öneriler .....</b>	<b>73</b>
<b>kaynaklar .....</b>	<b>75</b>
<b>ekler .....</b>	<b>86</b>
<b>Ek-1:Etik Komisyon Raporu .....</b>	<b>87</b>
<b>Ek-2: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....</b>	<b>89</b>
<b>Ek-3: Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği.....</b>	<b>90</b>
<b>Ek-4: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ve Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni.....</b>	<b>91</b>
<b>Ek-5: Çalışma İzni .....</b>	<b>92</b>
<b>Ek-6: 8 Haftalık Eğitsel Oyun Programı .....</b>	<b>93</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 .....	56
<i>Deney Grubu Verilerin Dağılım Yapısına İlişkin Bilgiler .....</i>	<i>56</i>
Tablo 2 .....	56
<i>Kontrol Grubu Verilerinin Dağılım Yapısına İlişkin Bilgiler .....</i>	<i>56</i>
Tablo 3 .....	59
<i>Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....</i>	<i>59</i>
Tablo 4 .....	60
<i>Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....</i>	<i>60</i>
Tablo 5 .....	61
<i>Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılması .....</i>	<i>61</i>
Tablo 6 .....	61
<i>Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılması .....</i>	<i>61</i>
Tablo 7 .....	62
<i>Sosyal Kaygı Ölçeği Deney Ve Kontrol Grubu Ön Test Ve Son Test Puanları Arasında Oluşan Farkın İncelenmesi .....</i>	<i>62</i>
Tablo 8 .....	62
<i>Öz Yeterlik Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Puanları Arasında Oluşan Farkın İncelenmesi.....</i>	<i>63</i>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Oyunun Sınıflandırılması.....	23
Şekil 2. Eğitsel Oyunun Sınıflandırılması .....	32



## SIMGELER VE KISALTMALAR LISTESİ

AÖY	Akademik Öz-yeterlik
DÖY	Duygusal Öz-Yeterlik
G-SKHD	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma
ODK	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
ÖYÖ Toplam	Öz-yeterlik Ölçeği Toplam Puan
SKÖ Toplam	Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puan
SÖY	Sosyal Öz-yeterlik
TDK	Türk Dil Kurumu
Y-SKHD	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları, sayıtlıları ve tanımları ele alınacaktır.

### 1.1. Problem Durumu

Çocuklar kendine has gelişim özellikleri olan, davranış, duygu ve düşünceleriyle yetişkinlerden farklı bir doğaya sahiptir. Çocukların doğasının bu denli özel olmasından dolayı temel eğitimini kazandığı kademelerin de özenle hazırlanması gerekmektedir. Bu dönemde çocuklar öğrenme ortamına aktif bir şekilde katılmaktadır. Bu ortam için en uygun yöntemlerden birisinin de oyun olduğu bilinmektedir (Tortop & Ocak, 2010).

Oyun kuramının öncü ismi olan Huizinga, oyunun her şeyden önce katı kuralcı bir yaklaşımla değil ihmal edilebilir, keyfe göre hareket edilebilecek ve gönüllü katılımı esas alan etkinlik olduğunu ifade etmiştir (Ördem & Yıldız, 2018). Huizinga oyun kavramını iptal edilebilir, günlük hayattan kaçarak kendine özgü bir etkinlik alanı oluşturulduğunu ve bu alanda rahatlamayı sağladığını belirtmiştir. Huizinga'ya göre oyunun hayattan tamamen bağımsız bir alandan ziyade hayattan kesitler olarak eşlik etmesi gerekmektedir. Çünkü oyuna gündelik yaşamdan zaman ayrılarak serbest şekilde özgürce, zevk olarak katılım sağlanmaktadır (Gönül, 2019). Dewey'e göre, oyunlar bilgileri ezberlemek yerine yaparak ve yaşayarak öğrenme ortamı sağlar (Koçyiğit, Tuğluk & Kök, 2007). Vygotsky'ye göre oyun süreklilik gösteren toplumsal bir etkinliktir (Karamustafaoğlu & Kılıç, 2020). Oyun bir deneyim aracıdır ve bu deneyimi yaşarken bireyin araştırması, keşfetmesi, yanılması, sosyalleşmesi, ilişki kurması, etkileşimli olması ve bunlar için çabalaması gerekmektedir (Gülsoy, 2019). Oyun; yaparak yaşayarak öğrenme ortamları sunan, çocukların zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönden gelişimine önemli katkılar sağlayan, yaşamın tecrübe

edildiği bir etkinliktir (Gündüz vd., 2017). Hazar'a (2005) göre oyun, "belli bir hedefe göre olacak şekilde fiziksel ve zihinsel kabiliyetlerle, sınırları belli olan yer ve zaman içerisinde özgün kurallarla yapılan, katılımcıların sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel açıdan gelişimlerine katkı sağlayan, gönüllülük esası ile katılımcıların belirlendiği ve sonucunda maddi menfaatlerin gözetilmediği keyifli aktivitelerdir" (Aktaran: Karamustafaoğlu & Kaya, 2013).

Piaget'nin oyuna bakış açısı ve günümüz öğrenenlerinin ihtiyaçları düşünüldüğünde oyunların eğitimde kullanılması oldukça önem arz etmektedir (Yiğit, 2007). Öğretici araç olarak oyunla eğitim kullanıldığında, çocukta pratik düşünme, yaratıcı düşünme, etkili iletişim kurabilme, analiz-sentez yapabilme ve özgür hareket edebilme gibi önemli derecede katkılar sağlamaktadır. Eğitimin içerisine oyun eklediğinde ise eğitsel oyun kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Eğitsel oyun tekniğinin farklı durumlara adapte edilmesinden dolayı birçok tanımı vardır. Cop ve Kablan'a göre (2018) eğitsel oyunlar, eğitim-öğretim sürecinde belirlenen hedeflere ulaşmayı sağlayan, bilgi ve beceri geliştiren, önceki öğrenmelerin pekiştirilmesine ortam hazırlayan planlı ve amaçlı oyunlardır. Karamustafaoğlu & Kılıç (2020) eğitsel oyunu öğrencilerin birbiriyle olan iletişimine, etkileşimine ve dayanışmasına yaslanmış, bütüncül gelişimlerini hedef alan teknik bir terim olarak ele almıştır. Aynı zamanda öğrencilerin öğrenme ortamında kurallı aktif bir yaşantı edinebilecekleri, bireysel ya da grup olarak özgürce katılabilecekleri, yetenek ve becerilerine dayanan bir etkinlik olarak da ele almıştır.

Kaya, vd., (2019) ise çocukların sağlıklı bir yaşam sürerken güzel davranışlarda bulunarak doğru alışkanlık edinirken aynı zamanda da eğlenmesine olanak sağlayan faaliyetler bütünü olarak tanımlamaktadır ve eğitsel oyunun, bir yandan oynayan çocuklara eğlence ve neşe verirken bir yandan da çocukların sağlıklı olması ve kişisel davranışlarda güzel alışkanlıklar kazanmasına olanak sağlayan bir etkinlikler bütünü olduğunu ifade etmektedir.

Bu farklı tanımların ortaya çıkmasında çocukların fiziksel, zihinsel durumlarının yanı sıra sosyal rolleri de önemli rol oynamaktadır. Bireyin gelişiminde en önemli süreçlerden biri sosyalleşmedir. Sosyalleşme, çocukların belirli bir grubun işlevsel üyeleri haline geldikleri ve grubun diğer üyelerinin değerlerini, davranışlarını ve inançlarını kazandıkları bir süreçtir (Çubukçu & Gültekin, 2006). Çocuklar eğitsel oyunlar aracılığıyla başkalarının haklarına saygı duymayı, kişisel haklarını koruma işbirliği içinde çalışma, paylaşma, yardımlaşma, başkalarının düşüncelerine saygı gösterme, kurallara uyma, kişisel hakları

koruma ve arkadaş edinme gibi sosyal becerileri davranış haline getirmektedir (Yıldız, Şimşek & Ağdaş, 2017).

Çocukların sosyal ortamda bu becerileri kazanırken bazı problemlerle de karşılaşmaktadır. Bu problemler nedeniyle öğrenme sürecinden istenilen verimi elde edememektedir (Yıldız, Ağgöl & Şimşek, 2020). Çocukların karşılaştığı problemlerden bir tanesi sosyal kaygıdır. Kaygı kavramı, bireyin içinde bulunduğu endişe hali olarak tanımlanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu durumdan hoşnut olamama, diğerleri ile iletişime geçememe, bulunduğu ortamdaki ayrılma isteği gibi baskı uygulayarak bireyin kendisini huzursuz hissetmesine yol açmaktadır. Bundan dolayı kişi iletişim ve etkileşim konusunda normalin dışında sorunlarla karşılaşabilmektedir (Aktan, 2018).

Sosyal kaygı problemleriyle başa çıkabilmek için birçok yol mevcuttur. Bunlardan bir tanesine de öz yeterlik düzeyinin geliştirilmesidir. Öz yeterlik (self-efficacy), kişinin karşılaştığı engellerle baş edebilmesi konusunda kendini ne kadar yeterli gördüğü, yeni deneyimlerden kaçınmaması ve zorlandığı durumları aşmada çabalamasını ifade etmektedir. Öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin bir işi başarabilme noktasında içsel motivasyonları oldukça yüksektir. Çünkü Bandura'ya göre (1982) bireyler kendilerini ne kadar yeterli görürlerse kendilerine olan inancından ve gayretinden dolayı eylemleri gerçekleştirme olasılığı da o denli artacaktır (Arseven, 2016).

Öz yeterlilik ve sosyal kaygı davranışlar üzerindeki tek etken değildir. Eğitsel oyunlar aracılığıyla gerekli bilgi ve beceri kazandırılmadığı sürece yalnızca öz yeterliliğin yüksek olması ya da sosyal kaygı düzeyinin düşük performansın iyi olmasını sağlamaz (Arseven, 2016). Eğitsel oyunlar sayesinde bireyler çok yönlü gelişim imkânı bulmakta ve çocukların hem bireysel hem de toplumsal yönden olumlu yönde davranış değişikliği kazanması mümkündür. Eğlenme ve kazanma amacıyla mücadele eden, oyun oynayan bireylerde birçok kişilik özelliği gibi öz yeterlik ve sosyal kaygı düzeylerinin de etkileneceği düşünülmektedir. Bu amaçla eğitsel oyun uygulamalarının öz yeterlilik ve sosyal kaygı üzerine etkisinin olup olmadığının belirlenmesi önem arz etmektedir.

Ulusal literatür incelendiğinde eğitsel oyun çalışmaları fen bilimleri, matematik bilimleri gibi alanlar üzerine etkisinin incelendiği görülmektedir. Fakat psikososyal alanda eğitsel oyunların etkisinin incelendiği araştırmaların sayısının az olduğu görülmektedir. Bu nedenle yapılacak olan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç, 8 haftalık eğitsel oyun programının 14-17 yaş arası bireylerde sosyal kaygı düzeyi ve öz yeterlik algısı üzerine etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

1. Ön test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Olumsuz Değerlendirme Korkusu (ODK) alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Ön test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma(G-SKHD)alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Ön test katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri; Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma(Y-SKHD)alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Ön test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Akademik Öz Yeterlik alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Ön test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Sosyal Öz Yeterlik alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Ön test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Duygusal Öz Yeterlik alt boyutunda ön ve son ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Son test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Olumsuz Değerlendirme Korkusu(ODK)alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Son test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma(G-SKHD)alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Son test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma(Y-SKHD)alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Son test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Akademik Öz Yeterlik alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Son test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Sosyal Öz Yeterlik alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?

12. Son test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Duygusal Öz Yeterlik alt boyutunda ön ve son ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermekte midir?
13. Katılımcıların Olumsuz Değerlendirme Korkusu(ODK)alt boyutu ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında yöntem anlamlı farklılık göstermekte midir?
14. Katılımcıların Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma(G-SKHD)alt boyutu ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?
15. Katılımcıların Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma(Y-SKHD)alt boyutu ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?
16. Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik alt boyutu ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?
17. Katılımcıların Sosyal Öz Yeterlik alt boyutu ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?
18. Katılımcıların Duygusal Öz Yeterlik alt boyutu ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Gelişen ve hızlı değişen bir dünyada yer alan çocuklarımızın eğitiminde ve gelişiminde oyun çok önemli bir yere sahiptir. Oyun; fiziksel, bilişsel ve duyuşsal açıdan bireylerin çok yönlü gelişimini sağlamaktadır. Çocuklar oyun aracılığıyla yaparak ve yaşayarak öğrenme fırsatına sahip olabilmektedirler ve bu sayede bireyler kendilerini tanıma, kontrol edebilme ve geliştirme fırsatı bulabilmektedirler. Çocukların oyuna katılım sağladıkları zaman içinde buldukları dönemin gerektirdiği şekilde sosyalleşme imkânına sahip olurlar. Fakat teknolojinin hızla ilerlemesinin yanı sıra, kentleşmeden kaynaklı, çocukların yer alacağı oyun alanlarının azalması, Covid-19 pandemi süreciyle birlikte çocuklarımızın evde buldukları süre arttırmıştır (Suna Dağ, Yayan, Yayan, 2021). Çocuklar sosyal grupları olan okuldan, arkadaşlar ortamından bir hayli uzak kalmışlardır (Tortop, 2005). Hayatlarında geniş yer kaplayan okullarda yaşı aynı olan ya da yaşı yakın olan çocuklarla etkileşim, iletişim kurmaları sosyal varlık olarak yer alma süreleri kısıtlanmıştır.

Dolayısıyla sosyal ortamlarında kurucu rol üstlenen oyunlardan da uzaklaşmışlardır (Ördem & Yıldız, 2018). Bu oyunların okul ortamında çocukların etkileşimine ve iletişime yaslanmış, çocukları temel gelişim alanlarının tümünü de etkisi almış tekniklerden biri eğitsel oyunlardır (Akçanca & Sömen, 2018). Çocuklar eğitsel oyunlar esnasında sosyal ortamlarında veya öğretim ortamında karşılarına çıkabilecek problemlere karşı nasıl davranış sergilemeleri konusunda kazanıma sahip olabilmektedirler (Soydan, Aksoy & Çinar, 2022). Fakat bazı çocuklar yaşadıkları problemlerden kaynaklı öğrenme ve sosyal sürece dâhil olamamakla birlikte istedikleri verimi alamamaktadır. Çocuklar dışında kaldıkları bu ortamlarda yaşadıkları endişe sebebiyle kendilerini kaygılanırlar ve normal olmayan iletişim sürecine girer. Bu sürecin sonunda da ortaya sosyal kaygı durumu çıkabilmektedir. Sosyal kaygıdan kaynaklı çocuklar sosyal olarak ilişki kuramama var olan potansiyellerini yansıtamama ve kendini kapasitesini tam olarak ya da hiçbir şekilde ortaya koyamamaktadır. Çocuklar sosyal çevrede bulunan birileri tarafından alay edilme, eleştirilme, aşağılanma korkusuyla ortama dâhil olmaktan ve eylem gerçekleştirme noktasında geride durmaktadırlar (Aktan, 2018). Bu durum çocuklarda öz yeterlik algısının düşmesine neden olabilmektedir. Öz yeterlik algısı, bireyin karşısına çıkabilecek stresli olayların üstesinden gelmesini, kendisine ait yargısını, belirli bir beceriyi ortaya koyarken kendine inanmasını ve değişmesi zor durumlarda bile başarılı performans gerçekleştirebilmesinde kendine olan güvenini kapsamaktadır (Arseven, 2016). Çocukların yaşadığı sosyal kaygı durumu buldukları alan içerisinde gerçekleştirecekleri eyleme olan inançlarını etkilemektedir. Var olan sosyal kaygı durumunun üstesinden gelen çocuklarda öz yeterlik algısı yüksektir fakat başa çıkamayan çocukların kendine olan genel güven algısı sarsılmaktadır. Çocukların bütüncül gelişimi noktasında sosyal kaygı durumlarının öz yeterlik algılarını etkilediği, bu etkinin de birey olma ve kendini gerçekleştirme noktasında hayatın her anında karşılaşılabilecek bir durum olduğu düşüncesiyle bu araştırma planlanmıştır.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde Karamustafaoğlu & Kılıç (2020) eğitsel oyunlar üzerine yapılan ulusal bilimsel araştırmaların incelenmesi adlı araştırmasında 122 ulusal bilimsel araştırmayı içerik analizine tabi tutmuştur. Eğitsel oyunların hazırlanmasının ve uygulanmasının uzun zaman aldığı ve uzun süre gerektiren araştırmaların tez sürecinde daha uygulanabilir olduğu görülmüştür. Bundan dolayı araştırmaların büyük çoğunluğunu lisansüstü tezlerin oluşturduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eğitsel oyunların en çok nicel yaklaşımla ele alınarak deneysel ve özellikle yarı deneysel yöntemlerle ele alındığı fark edilmiştir. İncelemeler göz önünde alındığında örneklem büyüklüğünün 41-60 olduğunu ve bununda günümüz sınıflarının ortalama öğrenci sayısı 20-30 olduğundan örtüştüğü düşünülmektedir. Yıldız vd., 2020 eğitsel oyun ve işbirlikli öğrenmenin 6. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına, sosyal becerilerine ve öğrenme motivasyonlarına etkisi araştırmasında eğitsel oyunların olumlu tutum geliştirme, iletişim, hoşgörü gibi duyuşsal gelişimi arttıran aktivitelerden oluştuğunu ve bireylerin aktif olarak iş birliğine dayalı sorgulayan, paylaşan, düşünen bireyler olarak kendilerini yapılandırdıklarını belirtmiştir. Kendini ifade etme, farklı fikirlere duyarlı olma, problemlere çözüm üretme, eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca farklılıklara saygı duyma, dinleme, tartışma, dayanışma ve yardımlaşma gibi sosyal becerileri geliştirmede eğitsel oyunun işbirlikli öğrenmeye göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2020) araştırmasında bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerini incelemiştir. Takım sporu ile uğraşan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin düşük, öz yeterlik algısının orta ve sosyal öz yeterlik alt boyutunda ise yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kaya vd., (2019) eğitsel oyunlar etkinliğine katılımın çocuklardaki denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi adlı çalışmasında çocukların kendini ifade etme şekillerinin oyuna katılmalarıyla olduğunu belirtmiştir ve bununla birlikte becerilerin öğrenilmesi bakımından eğitsel oyunların oldukça önemli olduğunu ifade etmiştir. Koç (2020) beden eğitiminde eğitsel oyunlar çalışmasında çocuğun hayatında yaşadığı tecrübelerin oyun sayesinde olduğunu ve oyunun pekiştirici olduğunu ifade etmiştir. Süngü (2020) eğitilebilir zihinsel kısıtlılığı olan çocukların sosyal beceri gelişimlerine uyarlanmış eğitsel oyun uygulamalarının etkisi araştırmasında sosyal becerilerin değerlendirilmesinde birden fazla ortamda değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Oyunun çocukların sosyal beceri kazanmalarında akranları ile iletişim kurması, onlarla birlikte oyun oynaması, sözlü ya da sözsüz girdiği iletişim ya da sergilediği davranışlar uygun ortam hazırladığını vurgulamıştır. Coşkun vd., (2012) bilim öyküleri içeren eğitsel oyunların fen ve teknoloji dersindeki öğrencilerin akademik başarılarına etkisi adlı araştırmasında ise deney grubu lehine anlamlı farklılık gözlenmiştir. Çalışmalarında eğlenerek öğrenmenin eğitim-öğretim sürecine olumlu anlamda katkı sağladığı belirtilmiştir. Yüce, (2019) ise "Ergenlerde akademik yılmazlığın yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve öz yeterlilik algısı" adlı araştırmasında ise öz-yeterlik algısının kişinin akademik başarısına katkı sağladığı ve

öz-yeterlik algısı yüksek bireylerin koşullar zorlaştığında bile mücadeleye devam ettiği görülmüştür. Bozkurt'un (2014) okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliliklerinin incelenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin öz yeterliklerinde, başarı algılarında ve katılım isteğinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Eyüboğlu (2012) yılında yapmış olduğu çalışmada spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılmasını incelemiştir. Araştırmada spor yapmayan ergenlerin spor yapan ergenlere göre öz yeterlik algısının düşük olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda yapılacak araştırmaların çocukların gelişimini desteleyecek olduğundan oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

- Araştırma grubu, araştırmanın amacına uygun olarak, istenilen özellikleri ölçmeye yeterli düzeyde katkı sağladığı varsayılmıştır.
- Ölçüm araçları, ölçülmesi planlanan verileri eksiksiz ve doğru bir şekilde ölçmektedir.
- Araştırma grubu, araştırmada kullanılacak ölçeği amacına uygun şekilde, soruları doğru algılamış ve samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırma grubuna ilçenin sosyokültürel yapısı ve coğrafi yerleşim şekillerinden dolayı kız öğrenciler dâhil edilemeyecektir.
- Araştırma grubuna Batman ili Sason ilçesi Sason Anadolu Lisesi'nde okumakta olan öğrenciler katılım sağladığından dolayı 18 yaş ve üstü bireyler dâhil edilemeyecektir.
- Araştırma, Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal kaygı Ölçeği'nden (ESKÖ) elde edilen verilerle ve analiz yöntemleriyle sınırlıdır.

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Oyun Kavramı

Hazar (2017) yapmış olduğu çalışmada Türkçede oyun kelimesinin birçok anlamı olduğu belirtmiştir. Şans, kâğıt, zar oyunları, dans, çocuk oyunları, tiyatro oyunları ve sporsal anlamda oyun bu anlamlardan bazılarıdır. Namık Kemal tiyatro metinlerini, dramları oyun kelimesi anlamında kullanmıştır. Bunların haricinde oyuna gelmek, oyun almak, oyun vermek, oyun havası gibi farklı anlamlarda da kullanılmıştır. Farsçada kullanılan baz eki ile birlikte oyunbaz sözcüğü hilekar veya oyunu güzel oynayan anlamında iki ayrı kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yunanca ve Latince sözcüklerin bir araya gelmesiyle ortaya Ludoloji terimi çıkmaktadır. Ludoloji ise “ *gibi yapma*” ve “*’ciddi olmayan*” terimlerine karşılık gelmektedir. Tesadüfi oyunlar, çocukların oynadıkları oyunlar, tiyatro eserleri ve vakit geçirmek oyun kavramı kapsamındadır (Aydın, 2021). Yengin (2010) yapmış olduğu çalışmada Wittgenstein’in birçok kelimenin oyun kavramı adı altında kullanıldığını fakat bu kavramların altında yatanın temelin oyun olduğunu belirtmektense bu kavramların ortak olup olmadığının incelenmesini gerekliliğini ifade ettiğini belirtmektedir. Aynı şekilde İngilizcede yer alan *play* kavramı yapılan eylem, *game* kavramı ise isim olan oyundur. Kelimenin kökeni incelendiğinde ise Uygurcada *oyun* sözcüğü “ *oynamak, yarışmak ve raksetmek*” fiilleriyle Kaşgarlı Mahmud’un eseri olan Divan-ı Lugat-i Türk’te geçen *oyun* kavramının karşılık bulduğu “ *raks, eğlence, yarış*” fiiller örtüşmektedir (Yengin, 2010). Günümüzde de Türk Dil Kurumuna (2019) göre oyun kavramının pek çok karşılığı vardır. Bu terimler:

- “Tiyatro veya sinemada sanatçının rolünü yorumlama biçimi.
- Seslendirilmek veya sahnede oynanmak için hazırlanmış eser, temsil, piyes.

- Bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma: Olimpiyat oyunları. Akdeniz oyunları.
- Şaşkınlık uyandırıcı hüner anlamında kullanılan oyun: Hokkabazın oyunu, Cambazın oyunu
- Kumar anlamında oyun : "Bazıları oyun başından kalkar kalkmaz her şeyi unuturlar." - Peyami Safa
- Sporsal bir terim olarak kullanılan oyun: Güreşte rakibini yenmek için yapılan türlü biçimlerde şaşırtıcı hareket.
- Sporsal bir terim olarak kullanılan oyun: Teniste, tavlada taraflardan birinin belirli sayı kazanmasıyla elde edilen sonuç.
- Mecazi anlamda kullanılan oyun: alicengiz oyunu, düzen, entrika olarak” tanımlanmaktadır.

İlkel toplumlarda insanların bir araya gelerek yaptığı törenler için kullandığı oyun kavramı, modern yaşama geçişle birlikte yerini bireyselleşmeye bırakmıştır. Aristo oyunu, çalıştıktan sonra ortaya çıkan yorgunluğu, bunalımın yok edilmesi için bir araç olarak tanımlarken buna karşılık Ernest Fischer ve Chistopher Caudwel oyunu, çalışırken ortaya çıkan heyecan olarak tanımlamışlardır ve insanın doğayla mücadelesinde mevcut konumunu sorgulamasının neden olduğunu düşünmektedirler. Homo Ludens (oyuncu insan) eserinin yazarı olan Hollanda’lı tarihçi Huizinga ise kültürlerin var oluşlarının temelinin oyun olduğunu savunmuştur. (Hazar, 2017).

## 2.2. Oyun Tanımı

Literatür incelendiği zaman oyun kavramının belirli bir tanımı olmamakla birlikte birçok aydın ve kuramcı tarafından farklı bakış açısıyla ele alınarak farklı biçimlerde tanımlamışlardır (Aydın,2021; Egi, 2022; Genç 2021; Özden 2022; Turhan, 2021). Oyunun tarihsel geçmişi insanlığın tarihine dayanmaktadır ve her dönemde çocuklar oyunla iç içedir. Atalarımız taklitler yoluyla oyunların var oluşunu sağlamışlardır (Arslan, 2021). Oyun kavramı konusunda öncül çalışmalar yapmış olan Hollandalı tarihçi Huizinga’ya göre oyun kültürlerin var oluşunu, üretilişini etkileyen ve sürdüren bir etkinliktir (Ördem & Yıldız, 2019; Özden, 2022). Ayrıca Huizinga oyunun düzenin bir parçası hatta kendisi olduğunu savunmaktadır. Piaget’e göre çocuk, oyun yoluyla yaşanmışlıklarını, bilgi birikimini ve düşünce biçimini harmanlayarak yeni bir olgu ortaya çıkarır (Atakul, 2022). Bu olguyu yalnız nesnelere vakit geçirerek değil çocuklar ile vakit geçirerek, oyun oynayarak geliştirir (Altınbulak, Emir & Cemal, 2006). Çocuğun topluma uygun davranmasını zeka olarak tanımlayan Piaget’e göre oyun bir uyumdur ve etkisi yadsınamaz (Ünveren, 2020).

Çocuk oyun içinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri hakkında bilgi kazanmakta ve tecrübe edinmektedir. Bu da çocuğun zihinsel etkinliklerinin gelişimi açısından önemli etkiye sahiptir (Genç, 2021). Vygotsky ise oyunun gelişim üzerindeki etkisinin basit olmadığını, sosyal bir faaliyet olduğunu ve düşsel durumun da belirleyici olduğunu ifade etmiştir (Nicolopoulou'den aktaran Özden, 2022).

Gross'a göre oyun bir uygulamadır. Karşısına çıkan durumlar gerçeğiyle birebir aynı olmasa da daha önce deneyimlemiş olduğu şablonlardan yola çıkarak hayata hazırlanmış olmaktadır. Freud oyunu, çocukların kendi öz benliklerini keşfetmeleri ve sosyal erişkinliğe ulaşmalarında aracı bir etkinlik olarak tanımlamıştır (Ünveren, 2020). Lazarus (1883) oyunu otomatikman ortaya çıkmış, amacı olan ve bu amaç uğruna desteklemeyi, paylaşmayı ve çabalamayı gerektiren serbest bir faaliyet olarak nitelendirmiştir (Karakaya (2008)'dan aktaran Aydın, 2021). TDK oyunu " Yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence" olarak tanımlamıştır (TDK, 2019). Hazar (2000)'ın yapmış olduğu oyun tanımlaması şu şekildedir: " Kişilerin alışlagelmiş gündelik işlerinin haricinde kalan zamanda, eğlence, eğitim, sağlık gibi amaçlara yönelik, var olan becerilerle, belirlenmiş olan sınırlı yer ve zamanda kendine özgü kuralları olan, gönüllü olarak grupta da katılım sağlanabilen, dikkat, zeka ve tesadüfe dayanan orda bulunan kişileri de etkisi altına alan, keyif ve gerilimin bir arada olduğu etkinlerdir." (Genç, 2021).

### **2.3. Oyunun Önemi ve Özellikleri**

Oyun çocukların hayatlarının merkezinde yer almaktadır. Çocuğun yaşantısının doğal bir parçasıdır (Ünveren, 2020). Çocukların hayatı fark etme, yaşama ve keşfetme aracı oyundur (Altunel, 2022). Hayatı oyunla keşfeden çocuklar için oyun bir ihtiyaçtır (Özden, 2022). Oyun aracılığıyla kazandırılmak istenen iyi davranışlar ve doğru alışkanlıklar ile toplumun parçası olan çocuğu toplumsal hayata hazırlar (Ünveren, 2020). Oyun ortamında farklı özelliklere sahip çocuklar olduğundan, oyunlar bütün öğrencilere seslenmelidir, algılanması kolay ve değişik özelliklere göre uyarılabilir yapılabilmesi gerekmektedir ( Arslan, 2021). Bir öğrenme aracı olarak kullanılan ve önemli uğraş olan oyun, çocukların gelişim özellikleri dikkate alınarak tasarlanması özelliğiyle çocuklar üzerinde büyük etkiye sahiptir. Oyun oynayan çocuklar, alışkanlık, konuşma, dayanışma gibi kavramları tekrar eder, özümser ve kişiliğine yansıtmaya başlayarak kişilik gelişimine olumlu katkı sunar ( Arslan, 2021). Oyun içerisinde aktif rol oynayan çocuklara hedeflenen davranış eğlendirilerek kazandırılmaktadır. (Mustafaoğlu, & Yasacı, 2018). Çocukların dönemsel görevlerinden bir tanesi eğitim ve öğretim sürecinde yer almaktır (Arslan, 2021). Eğitimin

temel taşıyı oluşturan oyun, uygun ortamlar hazırlandığında ve aktarıldığında çocuğun mevcut potansiyelini ortaya çıkarabilme noktasında etkili yere sahiptir (Genç, 2021). Çocuklar oyun oynadıkları esnada öğrenme açısından dikkatli oldukları için verilmek istenilen kazanımlar daha etkili bir biçimde aktarılmaktadır (Aydın, 2021). Çocukların kendilerini her zaman zinde hissetmelerinde, sağlıklı olmalarında, çalışmalarda istekle yer almak istemelerinde ve bu potansiyelin ortaya çıkmasında oyunun önemi büyüktür (Genç, 2021). Çocuklar oyun aracılığıyla çatışma durumuna karşı kendini koruma ve karşılaşma ihtimali olan zorluklara karşı mücadele etme ruhunu kazanırlar (Tuğrul, vd., 2019). Yeni karşılaştıkları durumlarda ise zihninde anlamlandırmak, karşı koyabilmek ve üstesinden gelebilmek için hayal gücünü oyun aracılığıyla kullanmaktadır (Arslan, 2021). Böylece çocuklar gündelik hayatta eksik oldukları becerilerinin farkına varırlar ve kendilerini keşfederek eksik yönlerini tamamlayarak olası engellere kendilerini hazırlarlar (Ayhan & Köseliören, 2019). Çocuklar oyun sayesinde imgesel düşünme, hayal gücünü genişletme, olası durumlara karşı çözüm yolları üretme, kazanma duygusunu tatmak adına stratejiler geliştirip uygulama becerilerini kazanmaktadır (Arslan, 2021). Gelişimsel dönemine bağlı olarak anlaşılması zor soyut kavramların somutlaştırılması ya da örnek olaylar oyun aracılığıyla çocuklara aktarılabilmektedir (Korkmaz, 2018). Çocukların kişilikleri oyun oynadığında daha da belirginleşmekte ve gelişmektedir (Arslan, 2021). Oyunlar, çocuklar için anlaşılabilir olmalı ve gelişim dönemlerine göre düzenlenmelidir. Böylece öğrencilerin ihtiyaçları karşılanır ve geleceğe zemin hazırlar (Atakul, 2022). Oyunda bulunan çocukların özellikleri heterojenlik gösterdiği için oyun kuralları bireysel olarak düzenlenmiş değil herkes için aynısı olmalıdır (Arslan, 2021). Oyunlar, derse farklılık katarak sıradanlıktan çıkarır, ilginçlik katar, heyecanlandırarak ilginin fazlalaşmasını ve katılım isteğinin artmasını sağlar. Öğrenmenin ilk adımı olan dikkat oyun aracılığıyla çekildiği için çocukların hoşlanmadığı derslere ilgi duymasına yardımcı olur. Öğrenciler oyun sayesinde kendilerinin farkına vardıkları için öz değerlendirme yaparak kendine uygun olan öğrenme yöntemini keşfedebilir. Çocuklar oyun esnasında keyif aldığı için kaygı duygu durumundan uzaktırlar. Oyun her anlamda öğrenme ile iç içedir. Öğrenciler yeni beceriler edinirken daha iyi öğrenmelerine, farklı yerlerde ve durumlarda nasıl kullanacaklarına dair fikir edinmelerine yardımcı olur. Oyun esnasında aktif katılım sağladıklarından asıl hayata entegre edebilirler. Yenilikçi ve yaratıcı olabilirler. Toplumsal rollere oyun aracılığıyla bürünebilir. Oyunda yeni bilgiler öğrenirken haz duymaya başlar. Merak duygusu artar, başarıya ve kaybetme duygularını tadar. Oyun oynarken zevk alan

çocuklar başarısız olmaktan korkmaktan ziyade başarabilmek için yeni yollar dener, yeteneklerinin farkına varır ve yapabileceğine olan inancını, öz saygısını ve öz benliğini geliştirir. Kazanmanın ve kaybetmenin olağan bir durum olduğunu ve kaybettiğinde de karşı tarafa hala saygı duyması gerektiğini öğrenir. Meydan okuyarak başarıya uğruna davranış sergilerken gerilim duygusunu hisseder, hata yapar. Fakat yaptığı hatalar için çocuklara ceza verilmez. Oyunun kalitesi çocuğun gelişim kalitesini de etkilemektedir. Çünkü yaratıcı düşünmeyi geliştirdiği için karşısına çıkan durumlarda davranışlarını istediği yöne göre değiştirebilir, davranış zamanlamasını farklılaştırabilir. Bu da oyunun keşfedici bir esnekliğe sahip olması özelliğinden gelmektedir. Öğrenciler için bilgilerin algılanması, akla yerleştirilmesi ve ya anlamlandırılmasının süresinin kısılmasını sağlamaktadır. Bilgilerin, kavramların birbiriyle olan bağlantılarının güçlenmesiyle kalıcılığının artmasına, bellekte kalma sürelerinin uzatılmasına olanak sağlamaktadır. Öğrenmenin oyun aracılığıyla meydana gelmesi öğretimi daha kalıcı ve etkili kılmaktadır. (Korkmaz, 2018).

Avedon ve Sutton-Smith (1971)'den aktaran Aydın (2021) iki bilim insanının alanda yapılan çalışmalardan alıntı yaparak oyunu; belli bir katılımcı ile bir hedefe yönelik gerekli kurallar dahilinde fiilin gerçekleşeceği ortam içerisinde rollerin olduğu, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerin kazandırılmasına yönelik ve sonuca dayandırılan etkinlikler olarak özetlemiştir.

Er (2008) çalışmasında oyunun özelliklerini şu şekilde özetlemektedir:

- Çocuğun imgeleme becerisini geliştirmektedir.
- Dil becerisinin gelişimini sağlamaktadır.
- Bireyler arası iletişimi sağlamaktadır.
- Bireyin kendi bedensel bütünlüğünü tanımasını sağlamaktadır.
- Konsantrasyon becerisini arttırarak dikkatini vermesini sağlamaktadır.
- Çocuğun etrafını gerçekliğiyle tanımasını, araştırmasını sağlamaktadır.
- Akıl yürütme becerisi ve karar verme yeteneğini geliştirmektedir.
- Çocuğun sahip olduğu yoğun enerjisini verimli ve olumlu olarak kullanmasını sağlamaktadır.
- Uyulması gereken kuralları oyun sayesinde çabucak öğrenebilmektedir.

Huizinga'ya göre ise oyunun genel özellikleri şunlardır:

- Oyun gönüllü katılımın esas olduğu bir fiildir.

- Oyun keyfe göre oynanmaktadır. Zevk alınarak oynanan oyun ihtiyaç olarak görüldüğü takdirde gereklilik hissettirebilmektedir. İstenildiği her an sonraya bırakılabilir ve sonlandırılabilir
- Oyun gerçek hayattan uzaklaşarak kendine has yönelimleriyle özgürce hareket etmeyi sunmaktadır.
- Ne kadar hayattan kaçarak rahatlama amacıyla yapılsa da hayatın bir parçası olarak eksik yönlerini tamamlamakta, hayatı güzelleştirmekte ve elzem olmaktadır.
- Belli bir akışı, düzeni ve anlama sahip olan oyun sınırlandırılmış yer ve zamanda oynanır. Oyun esnasında değişiklikler görülebilmektedir.
- Günlük hayata düzenli olarak yaptığımız etkinliklerden ayrı olarak yapılan eylemlerdir.
- Oyunda belli bir düzenin sağlanması gerekmektedir hatta bazen o düzen oyundur.
- Oyun çekicidir (Gönül, 2019).

Genel olarak oyunun özellikleri birleştirildiğinde; Çocuğun uyum içerisinde hareket etmesidir. Çocuğun iç dünyasını dışa vurarak kendini her anlamda ifade etmesini sağlamaktadır. Çocuğu hayata hazırlayan en uygun ortamdır. Oyunu ciddiye alarak mücadele etmesini, enerjisini aktarmasını, yaratıcılığının kaynağına inerek kullanmasını sağlamaktadır. Çatışma yaşamadan özgürce hareket etmesine fırsatlar sunmaktadır. Sosyal çevre ile etkileşime geçerek somut yaşantılarla hoşça vakit geçirmesine yardım etmektedir. Çocuğun öğrenme tekniğidir, yeni oluşan kavramlara zemin hazırlar. Dikkatini geliştirerek daha zor ve karmaşık faaliyetlere hazırlanmaktadır. Fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirerek birlikte hareket etmeyi, yardımlaşmayı, anlaşmayı, empati kurmayı öğretmektedir. Doğru alışkanlıklar kazandırmaktadır (Turhan, 2021). Öztürk (2022) ise aklın ve vücudun aynı zamanda kullanılarak bilişsel anlamda birçok fonksiyonu aktifleştirdiğini ifade etmektedir.

#### **2.4. Oyun Kuramları**

Oyun kavramının tanımları incelendiğinde birçok farklı görüş mevcuttur. Farklı görüşlerden kaynaklı çeşitli kuramlar ortaya çıkmıştır.

1. Klasik Oyun Kuramları
2. Dinamik Oyun Kuramları (Koyun, t.y ; Songur, 2006).

### **2.4.1. Klasik Oyun Kuramları**

Klasik oyun kuramcıları oyun sahip olduğu amaca ve oyunun içeriğinin anlaşılmasına odaklanmışlardır. Oyunların şekilleriyle ilgilenmemişlerdir. Oyun oynamaya neden ihtiyaç duyulduğu merak konusudur (Koyun, t.y). Çocukların enerji tüketiminin daha yüksek olması düşüncesini savunmuşlardır (Genç, 2021). Çocukların sahip oldukları oyun kuvvetini dikkate almışlardır. Kuramcılar için oyunda ön planda olan içgüdü ve bedensel özelliklerdir. Dört alt başlıkta incelenmiştir (Genç, 2021; Koyun, t.y ; Turhan, 2021).

#### **2.4.1.1. Fazla Enerji Tüketimi Kuramı**

Herbert Spencer ve Friedrich Schiller bu kuramın temsilcileridir (Genç 2021; Turhan 2021). Organizmaların yaşamlarını sürdürebilmeleri ve ihtiyaçlarına karşılık verebilmeleri için enerjiye gereksinim duymaktadırlar (Genç,2021). İhtiyaç duyulan bu enerjinin bir parçası hayatın devamlılığı için kullanılırken diğer parçası ise de vücutta birikmektedir. Fakat vücutta ihtiyaç fazlası bir enerji mevcutsa baskı yaratır. Yetişkin bireyler günlük yaşantısında çalışarak enerjinin hepsini kullanamaz ve çalışma dışında kalan zamanda oyuna ihtiyaç duyar (Hazar, 2017). Bu durum doğal olarak çocuklar için de geçerli olmaktadır. Bu fazla enerjinin dışarı atılması oyun aracılığıyla olmaktadır. Bu sayede insan vücudundaki baskı yerini rahatlamaya bırakacaktır (Genç, 2021). Rahatlamayla birlikte çocuklar daha sağlıklı ve keyifli olacaktır (Turhan, 2021). Kurama yönelik bu bakış açısı fazla enerji tüketimi kuramının zeminini oluşturmaktadır (Genç, 2021).

#### **2.4.1.2. Rahatlama ve Dinlenme Kuramı**

Fazla enerji kuramının tersi olan bu kuram oyunun, yitirilen enerjinin tekrar toplanması için oynandığını ifade eder. İnsanlar normal yaşantısında karşılaştığı problemlerden dolayı gerilirler ve yorulurlar. Gün içerisinde zorunlu görevlerden dolayı yorulan organizmanın, dinlenmeye ihtiyacı vardır (Güven, 2017). Bu kuram, insanların dinlenebilmek, tükettiği enerjiyi geri getirebilmek için oyun oynadığını destekler (Hazar, 2017). Oyunun enerjinin az olduğu zamanlarda, enerji düzeyini arttırmak için oynandığını kabul eder (Güven, 2017).Bu kuramı Moritz Lazarus ortaya atmıştır. George Thomas White Patrick ise bu kuramı zamanla geliştirmiştir (Genç, 2021).

#### **2.4.1.3. Öncül Deneme (Yetişkin Hayatına Hazırlık, Alıştırma) Kuramı**

Kuramın kurucusu olan Karl Gross çocukların oyun oynamaya neden bu kadar tutkun oldukları konusunda varsayımlar ortaya atmıştır. Bu kuramın temeli içgüdülere dayanmaktadır. Çocuk hayatın sürekliliği için ihtiyaç duyduğu bilgilere oyun aracılığıyla ulaşır, oyun oynarken hayatın içinden etkinliklerde yer aldığı için alıştırma yapar ve hayatın kurallarını oyun sayesinde öğrenir. Yetişkinlik rollerini deneyimleyerek kazanır. (Hazar,2017). Çocukların, rolleri taklit ederek oyunlara dâhil olması ileriye yönelik hazırlıktır. Bu kuramda çocuklar için önemli bir dönem olan oyun döneminin, ileri zaman için temel oluşturduğu söylenmektedir (Genç, 2021).

#### **2.4.1.4. Tekrarlama (Rekapitülasyon) Kuramı**

Bu kuram Öncül Deneme kuramının aksini savunmaktadır. Bu teoriye göre gelecekte yapılacak davranışlar ile oyun arasında hiçbir bağ yoktur. Gelecek aksine oyun ile soyun geçmişteki davranışları birbiriyle ilişkilidir (Genç, 2021; Güven, 2017; Hazar, 2017; Turhan, 2021). Soydan gelen gen mirasının oyun olduğunu ifade edilmiştir (Genç, 2021). İnsanın kökünün dayandığı kabilelere ait ruhuna, geçmişine, içgüdüsel olarak bağlantı kurulur (Hazar, 2017). Mevcut olduğu toplumun kültürüne has hayat tecrübelerini tekrarlar. Bu kuramın kurucusu Stanley Hall evrim teorisinden ilham almıştır. Çocuk, soyunun geçirmiş olduğu hareketli ve psikolojik aşamaları oyun aracılığıyla geçmektedir (Turhan, 2021). Buna örnek olarak insanlığın ilk zamanlarındaki var oluş çabalarından, avlanma sırasında yaptığı atma, tutma, fırlatma gibi atalardan gelen davranışları kullanarak rahatlamaktadır (Genç, 2021).

#### **2.4.2. Dinamik Oyun Kuramları**

Şekilleri farklı olarak görünse de dinamik oyun kuramcıları Darwin'in ortaya attığı evrim teorisinin üstüne çıkamamışlardır. Bu kuramcılara göre asıl önemli olan çocuklar neden oyun oynuyorlar değil çocuğa göre oyunun kapsamı nedir sorusudur. (Turhan, 2021). Oyunun içeriği ve oyunun nasıl çocuklar tarafından oynandığını anlamaya ve açıklamaya çalışırlar. Gelişim teorileri adı altında incelenmektedirler (Hazar, 2017). Bu kuramda çocukların oyun esnasında edindikleri kimliklerine, kazandıklarına ve arzuladıklarının giderilmesine yoğunlaşmışlardır (Genç, 2021).

#### **2.4.2.1. Psikanalitik Oyun Kuramı(Freud)**

Kuramın öncüsü olan Freud'a göre oyun çocukların duyuşsal becerileri açısından çok önemlidir. Oyun kavramı açısından gelenekselci bir bakış açısına sahiptir (Hazar, 2017). Çocuk duygusal durumu ve içsel dünyasını oyunla yansıtır (Hazar, 2017). Çocuklar kendilerini oyun içerisinde rahatlıkla ifade edebilmektedirler ve dikkatli gözlemlenen çocukların duygusal açısından eksiklikleri veya yaşadıkları problemler varsa oyunun anında bu problemleri fark edebilmek mümkündür (Genç, 2021). Çocuk gelişim sürecinde maruz kaldığı kaygı, gerilim, çatışma, travmatik durumları, güvenli olduğunu düşündüğü oyun ortamında kalkan sınırlarla ifade edebilmektedir (Hazar, 2017). Freud'a göre oyun çocuklar için bilinçli bir seçimdir. Çocuklar oyun esnasında eleştirilmeyeceklerinin farkında oldukları için duygularını ve istekleri kolaylıkla ifade edebilmektedir (Genç, 2021; Turhan 2021).

#### **2.4.2.2. Bilişsel Oyun Kuramı ( Jean Piaget)**

Piaget oyunu, çocuğun zihninde deneyimlediği ve bu deneyimlerden yola çıkarak edindiği bilgileri yerleştirdiği olgu olarak tanımlamaktadır ve zihinsel gelişimin insanların tavırlarını destekleyen bir yapı olarak görmektedir (Turhan, 2021). Piaget'e göre bilişsel gelişimin yadsınamaz bir parçası olan oyun benimseme ve uyumdur (Genç, 2021). Çocuk günlük yaşamında asimile ettiği bilgileri zihninde yapılandırmak için oyunu kullanır. Çocuk bu bilgileri yapılandırırken öğreneceği bilgileri dışarıdan ziyade bilişsel işlemde geçirerek ya da çevresiyle iletişim kurarak gerçekleştirir. Çocuğun içinde bulunduğu bilişsel gelişim süreci de oynadığı oyunlarda farklılık göstermektedir (Hazar, 2017).

#### **2.4.2.3. İçten Uyarılma Kuramı (Daniel EllisBerlyne)**

Kuramın öncüsü Daniel Ellis Berlyne'e göre durağan olmak canlının doğasına aykırıdır. Çocuk, oyun içinde daha önce görmediği şeyleri keşfe çıkar ve karşısına çıkan duruma karşı dengeleme oluşturur. Örneğin yapmak istediği bir davranışı korksa bile ister ve yapar (Genç, 2021).

#### **2.4.2.4. Psikososyal Oyun Kuramı (Erik Erikson)**

Erikson, oyunu kişilik gelişimine katkı sunması için terapi yöntemi olarak kullanmıştır (Hazar, 2017). Çocuğun kişilik gelişiminde oyun önemli bir role sahiptir ve oyunda kendilerine biçtikleri karakterler aslında günlük yaşamından ilham alarak oluşturdukları

karakterlerdir (Genç, 2021). Çocuğun gelişim evrelerini olağan, sağlıklı şekilde geçirebilmeleri için sosyal ihtiyaçlarıyla biyolojik ihtiyaçlarını özümsemeleri gerekmektedir. Hayal gücünü geliştiren çocukların günlük yaşama egemen ve adapte olmaları oyun aracılığıyla gerçekleşmektedir. Çünkü çocuk oyunla kişiliğinin belirsiz yönlerini, isteklerini, kaygılarını sergiler ve açığa çıkan bu davranışlar sayesinde bir sonraki gelişim evresine sağlıklı bir şekilde adım atar (Hazar, 2017).

#### **2.4.2.5. Sistem Kuramı (Rafael Helanko)**

Kuramın savunucusu Rafael Helanko'dur. Helanko, Vygotsky'nin kuramına benzer olarak çevre ve bireyi esas almıştır. Öznel yaklaşıma bireyi, nesnel yaklaşıma ise çevreyi yerleştirerek iki ayrı kutup olarak nitelendirmiştir. Çocuk kendi oluşturduğu oyun ortamları arasında isterse özgürce geçiş yapabilmektedir ve bu durum dışarıdan gelebilecek herhangi bir olumsuz tepkiye karşı kendini korumasına olanak sağlamaktadır. Çocuk oyun içerisinde istediği şekilde davranabilmek, istediği nesneyi seçerek oyuna dahil edebilmektedir (Genç, 2021).

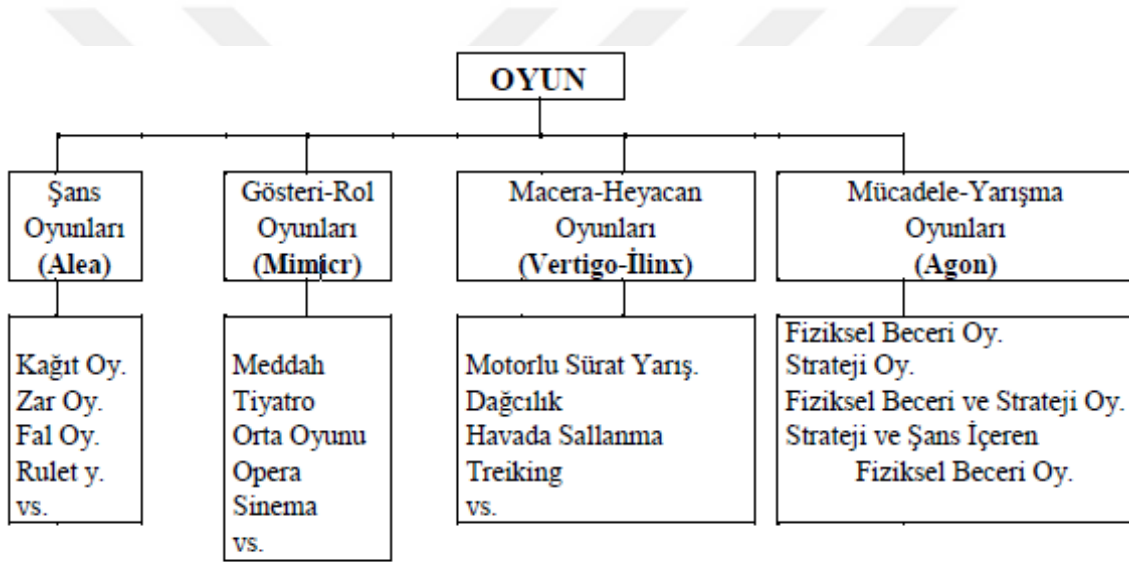
#### **2.4.2.6. Sosyokültürel Oyun Kuramı ( Lev Semenoviç Vygotsky)**

Vygotsky sosyokültürel iletişim sonucu hayali bir ortam meydana getirirken bu durumu oyun olarak ifade etmiştir. Yani yeni bir durumun ortaya çıkmasıdır. Bu durum ortaya çıkarken çocuk asıl yaşamdan kesitleri alır. Gerçek yaşamında geri planda kalan çocuğun, oyun esnasında herhangi bir kısıtlamaya maruz kalmadan bilişsel bir durum oluşturmasıdır (Hazar, 2017). Vygotsky oyunu gelişimin odak noktasına, temeline yerleştirmiştir. Çocuk düşlerinde hayali bir durum oluşturur ve bu durum karşısındaki eylemlerini gönüllü olarak oluşturur. Bu eylemler asıl hayattaki davranışların provasıdır ve olası durumda sergilenebilir. Bu durumların hepsi oyun esnasında meydana gelmektedir (Turhan, 2021). Çocuk semboller hakkında fikir üretir. Oyun sembollerin hangi anlama geldiğini veya davranışların ne amaçla yapıldığını ayırıştırma konusunda destekleyicidir. Çocuğun davranışları sergilerken başka bir hareket için kullanması veya sembollerini başka bir nesne olarak kullanmasına olanak sağlar. Bu kuramda çocuk oyunla, geçmiş yaşamında tecrübe ettiği davranışları neden- sonuç olarak analiz eder ve böylece ortaya daha önce var olmamış davranışlar çıkarır ve yaşadığı olumsuz hislerden kurtulur (Hazar, 2017).

## 2.5. Oyunun Sınıflandırılması

Pek çok kuramcı oyun sınıflandırması yapmıştır. Caillois ise bu sınıflandırmalar arasında oyun etkinlikleri adı altında tüm faaliyetleri kapsamasa da en geniş alana sahip olandır. Roger Caillois oyuncuların keyif aldıkları, başarı duygusunu tattıkları, seçtikleri davranışları sergilediği yani oyun kavramını dört başlıkta toplamıştır:

1. Şans oyunları (Alea)
2. Gösteri-Rol Oyunları (Mimicr)
3. Macera-Heyecan Oyunları (Vertigo-İlinx)
4. Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon)



Şekil 1. Oyunun Sınıflandırılması.

Kaynak: Hazar M, 2017, *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: İlksan.

### 2.5.1. Şans Oyunları (Alea)

Oyuncu kendini oyunun gidişatına bırakır. Bu tarz oyunlarda, oyuncu enerjisini biriktirip sonra da o enerjiyi harcamayla uğraşmaz. Psikomotor beceriler ya da zihinsel stratejilere yer verilmez. Şansa, kadere, tesadüfe dayanmaktadır. Tombala, kağıt oyunları, kumar makineleri bunlara örnektir (Hazar, 2017).

### **2.5.2. Gösteri-Rol Oyunları (Mimic)**

Oyuncular kendilerinden farklı olarak başka bir role bürünürler ve o rolü canlandırırlar. Kendi dünyasının dışında bir dünyayı oynamaktadırlar. Zihninde oluşturduğu dünyada rolü yaratır, rolün gerekliliklerini belirler ve o kişi olur. Taklit içermektedir (Hazar, 2017).

### **2.5.3. Macera-Heyecan Oyunları (Vertigo-İlinx)**

Bireyin heyecan, gerilim seviyesini arttıran oyunlardır. Birey oyun içerisinde keyif alıp mutlu olmaktadır. Motorla hız yapma, dalış, kayak gibi etkinliklerde sıradan giden yaşantıdan çıkarak korkularla yüzleşme, öz güven kazanma isteğine karşılık yapılmaktadır (Hazar, 2017).

### **2.5.4. Mücadele-Yarışma Oyunları (Agon)**

Psikomotor aktivitelerin yer aldığı spor gibi veya bilişsel becerilerin aktif kullanıldığı oyunlardır. Mücadele, yarışma ve savaşmak gerekmektedir. Oyuncu yapabildiğinin en iyisini yapmaya çalışır. Oyunda kendine güvenmesi gereklidir. Şans faktörüne dayanmaz yalnızca bazı oyunlar içerisinde tesadüfün rolü vardır. Bireye kazanma duygusunu ve kaybetme duygusunu aşılır. Bu oyunlar sadece psikomotor becerilerin yanı sıra zihinsel becerileri ve şans faktörünü de içerdiği için dört alt başlık altında toplanmıştır (Hazar, 2017).

#### **2.5.4.1. Fiziksel Beceri Oyunları**

Fiziksel gücün ön planda olduğu oyunlardır. Motorsal becerileri içerir (Hazar, 2017).

#### **2.5.4.2. Strateji Oyunları**

Caillois'e göre strateji oyunlarının mücadele ve yarışma oyunlarının içinde yer almasının sebebi zekâyı bir fiziksel özellik olarak görmesidir. Şans ve motor beceriler yer almamaktadır. Oyunu ve kurallarını iyi algılayan, anlayan, yorumlayan ve ne yapacağı konusunda doğru karar alan oyuncu sonucu belirler (Hazar, 2017).

### **2.5.4.3. Fiziksel Beceri ve Strateji Oyunları**

Oyuncu kendi fiziksel becerilerinin farkında olup bu becerilerin oyun kuralları içinde ona ne gibi avantajlar sağlayacağını farkındaysa ve aynı zamanda da rakibinin sahip olduğu dezavantajları fark ederse durumu kendi lehine çevirebilir. Oyunun durağan olmayan yapısına ayak uydurup doğru zamanda doğru karar vermesi sonucu değiştirebilir. Sadece fiziksel beceri değil zihinsel beceri de aynı oranda etkilidir (Hazar, 2017).

### **2.5.4.4. Strateji ve Şans İçeren Fiziksel Beceri Oyunları**

Bu tarz oyunlarda ise oyuncu fiziksel becerinin yanında şansa ve stratejiye de ihtiyaç duymaktadır. Örneğin takım oyunlarından bir tanesi olan hentbolda rakibin topuna stratejik olarak blok yaparken kalecinin fiziksel olarak ters tarafa hamle yaptığında bloğa çarpan topun yön değiştirerek gol olması şans faktörünün önemli olduğunu göstermektedir (Hazar, 2017). Literatürümüzde yer alan hareketli oyunlar iki alt başlıkta toplanmaktadır. Araştırmacılar tarafından oyun farklı şekilde sınıflandırılmıştır. Korkmaz, 2018'a göre oyun iki grupta incelenmiştir:

- *Çocuk oyunları:* Nesilden nesle aktararak gelen, kültürel izlerin taşındığı, eğlenceli geleneksel oyunlardır.
- *Eğitsel oyunlar:* Eğitsel amaç için oynanan oyunlardır (Arslan, 2021)

## **2.6. Eğitsel Oyun**

Oyunun diğer oyunlardan farklı olarak eğitimin bir parçası halinde kullanılması çok eski tarihlere dayanmaktadır (Altınbulak vd., 2006). Oyun aracılığıyla eğitimin ve öğrenmenin, öğrencilerde etkili ve kalıcı olacağı kanısına eğitimle ilgili çalışmalarda varılmıştır. Öğretim sürecinde faydalanılan oyunlara eğitsel oyun denmektedir (Çavuş vd.,2011). Eğitsel oyunların belli bir amaca hizmet etmesi onu diğer oyunlardan ayıştırmıştır (Altınbulak vd., 2006). Eğitsel oyunlar öğretim sürecinde yer alan hem öğretici hem de öğrenici açısından çok daha anlamlı öğrenmeler ve verimli eğitim ortamını yaratan bir öğretim yöntemidir (Arslan, 2021). Eğitsel oyun, etkinliklerin istenen amaca ulaşmak için belli bir plan ve program dâhilinde hazırlanarak uygulanmasıdır (Yılmaz, Kırmıoğlu & Yamanyurt, 2019). Eğitsel oyunlar, öğrencilerin daha rahat olduğu ve kendilerini ifade ettikleri ortamda bilgileri kolaylıkla tekrar ederek özümsemesini ve pekiştirilmesine

yardımcı olan etkinliklerdir (Çavuş vd., 2011; Gürsoy & Arslan, 2011). İstenilen iyi davranışların kazandırılıp o davranışları alışkanlık haline getirmesini hedefleyen etkinliklerdir (Altunel, 2022). Rahat bir mekânda bulunan çocukların öğrenilecek bilgileri zihinsel haritada şekillendirmesi, ilişkilendirmesi, anlamlandırması ve bunları yaparken de aynı zamanda eğlenmesine ortam hazırlayan yöntem eğitsel oyun denir (Korkmaz, 2018). Erkan (2019) 'a göre belirlenmiş hedefe ulaşarak, bilgilerin zihne temelli yerleşmesini sağlayan etkinlikler eğitsel oyunlardır. Yıldız vd., (2017a ) ise oyunun yetişkinler için boş zamanlar aktivitesi olarak değerlendirilmesinin aksine aktivitede yer alan öğrencilerin tümünün aktif olduğu, isteyerek, severek katılım sağladığı, maddi beklentini olmadığı, belirli bir amaca yönelik ya da amaçsız bir şekilde kurallı veya kurala tabi olmadan yer aldıkları öğrenme yöntemidir. Eğitsel oyunların rollerinden biri teşvik etmesi nedeniyle motivasyonun yüksek düzeyde olmasının öğrenmeyi desteklemesidir.

## **2.7. Eğitsel Oyunun Önemi ve Özellikleri**

Eğitim öğretim kademelerinin birer parçası olan öğretmen ve öğrenci için öğretimin daha zengin, anlamlı ilerlemesinde eğitsel oyunlar önemli role sahiptir (Arslan, 2021). Eğitsel oyunlar eğitime farklılık katarak öğretimi canlandırır. Eğitsel oyunlara karar verirken hedeflenen konuya yönelik oyunların doğru tercih edilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin amaçlanan beceriyi kazanabilmesi için oyunu iyi anlamış olmaları gerekmektedir. Öğrenme ortamında yer alan çocukların yeteneği ve düzeyi farklı olduğu için herkese uyarlanabilecek oyunlar tercih edilmelidir (Gürsoy & Arslan, 2011). Eğitsel oyunların önemli özelliklerinden bir tanesi verilmek istenen kazanıma, beceriye, hedefe yönelik iyi bir planlama yapılarak malzeme ve ortamın hazırlanmasıdır. Eğitsel oyun ezberci yöntemden ziyade keyifli, istekli, eğlenceli ortamlar hazırlayarak öğrenilen bilgilerin kalıcılığını arttırmaktadır (Arslan, 2021; Yıldız, vd. , 2017 ). Öğrenme ortamında pasif olan çocuklar aktif hale gelen çocukların dikkat seviyelerinde artış gözlenmektedir. Dikkatini yoğunlaştıran çocuklar için öğrenilecek bilgiler daha da ilginç hale gelerek yeni bilgilerin öğrenilmesi keyifli olacak ve öğrenme işi kolaylaşacaktır. Yeni bilgilerin önceki bilgiler ile ilişkilendirilmesi, kavramların pekiştirilmesini sağlamaktadır (Korkmaz, 2018). Bu sayede öğrenilen bilgilerin anlamı derinleşmektedir (Arslan, 2021a). Öğrencilerin deneyim yaşaması için etkin olduğu öğrenme ortamı sağlanmaktadır. Bu durum öğrenme

isteğini, sorumluluğunu arttırmakta ve başarı getirmektedir. Çocukların sosyal gelişimlerini desteklemektedir. (Korkmaz, 2018) Öğrenme ortamında farklı zekâ çeşitleri baskın olan çocuklar bulunmaktadır. Eğitsel oyunlar, öğrencilerin bireysel farklılıklarının dikkate alındığı, aynı anda çeşitli zekâ boyutlarına hitap edebilen bir yöntemdir (Arslan, 2021a). Öğrencilerin sınırlarını aşmasını ve farklı düşüncelere yönelmeye sevk etmektedir. Analiz sentez yapabilmelerini, sorunların nedenleri ve olası çözümlerine yönelik problem çözme becerisi geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Korkmaz, 2018). Problem durumu içerisinde ani karar verme, hızlı ve doğru karar vermeyi sağladığı gibi kritik düşünebilme yetisine de hitap etmektedir (Arslan, 2021a). Öğrenciler öğrenme ve sosyal ortamlarında eğitsel oyunlarla birlikte kendini ifade ederken herhangi bir kaygı duymadan rahatlıkla davranış sergileme, iş bölümü ve birliği, saygı, hoşgörü, paylaşma ve yardımlaşma gibi duyuşsal becerilere yönelik gelişim göstermektedir. Toplum içerisinde yer alan durumların oyun içerisine yerleştirilmesiyle sosyal yaşantıya hazırlamasıdır (Turhan, 2021). Normal yaşantının bir parçası, benzetimi olan oyunlarda kurallarla karşılan çocuklar gerçek hayata hazırlanır, toplumun bir parçası olduğunun, haklarının olduğunun, değerli olduğunun farkına varmaktadır. Sosyalleşerek öz güven kazanan öğrenciler eğitsel oyunlara motive olmuş şekilde katılım sağlamalarına olanak sağlamaktadır. Öğrenciler arası etkileşimi arttırarak birbirlerine karşı olumlu duygu taşıma kapasitesini arttırmaktadır. Çocukların eğitsel oyun oynarken kazanma hırsı, inatlaşma, kinleşme gibi sahip olduğu duygu ve düşünceler dizginlenerek kaybetmenin normal bir durum olduğu, kazananların tebrik edilmesi düşüncesi zihne yerleştirilmektedir. Çekingen tavır sergileyen, geri planda kalmayı tercih eden öğrenciler aktif hale getirilmektedir (Korkmaz, 2018). Öğrencilerin kendilerini doğru ifade etme düzeyleri artar, ne istediklerini dillerini etkili kullanarak iletirler, oyun içerisinde bizzat kendileri yer aldıkları için duygularını yansıtmaya, yaşanan olaylarla empati kurabilme becerisine sahip olmaktadır (Korkmaz, 2018). Eğitsel oyunlar aracılığıyla duyu organlarının sayısının artması, daha fazla hatırlama olanağına, öğrenilen bilgilerin unutulmasının geciktirilmesine ortam hazırlayarak kalıcılığı arttırmaktadır (Gürsoy & Arslan, 2011). Geleneksel yöntemlerdeki öğretim etkinliklerinde sıkıcılık ortadan kaldırılarak öğrencilerin ders olan hevesleri, güdülenmişlik düzeyleri artmaktadır (Arslan, 2021a).

## 2.8. Eğitsel Oyunun Avantajları

Eğitsel oyunlar üzerine birçok araştırma yapılmış ve eğitsel oyunların farklı ilgi alanlarında üstün yönlerinin olduğu belirlenmiştir. Bu üstün yönler şunlardır:

- Konunun anlaşılmasının kolaylaşması ve bilginin anlamlandırılmasının da kolaylaşmasına yardımcı olmaktadır (Altunbey, 2022; Özsoy, 2022).
- Çocuk oyun aracılığıyla daha önceden edindiği bilgi ve becerileri bilinçli olarak kullanmaktadır (Can, 2010).
- Öğrencilerin derse olan tutumunun olumlu yönde gelişmesinde etkilidir (Altunbey, 2022).
- Öğrencilerin öğrenme sürecine sadece zihinsel değil, fiziksel ve duyuşsal yönden katılımına olanak sağlar (Altunbey, 2022).
- Dikkati kolaylıkla çekilen öğrenci için konular daha ilginç hale gelmektedir (Altunbey, 2022; Canbay, 2012; Korkmaz, 2018; Özsoy, 2022).
- Çocuğun kullandığı dili aktif ve etkili şekilde kullanmasına ortam hazırlamaktadır (Can, 2010).
- Oyunun çocukların hayatında yeri büyüktür ve oyunla beslenirler. Bu sayede kişilik kazanımı sağlanmaktadır (Aydın,2021).
- Oyunun öğrenci merkezli olmasından kaynaklı öğretmenin öğrenci davranışlarını izlemesi ve gözlemlemesi açısından geniş zaman dilimi kalmaktadır (Canbay, 2012)
- Oyun ortamında kendini ve hayatı tanıma, özgürce hareket edebilme avantajına sahip olmaktadır (Aydın,2021).
- Dil becerisi gelişen çocuklarda kavram yanılgısı oranı azalmakta ve anlamlı öğrenme ortamı sunulmaktadır (Karataş, 2021).
- Öğretmen merkezli yaklaşımdan ziyade öğrenci merkezli yaklaşıma geçerek taraflar arası etkileşimi arttırmaktadır (Can, 2010).
- Dersin keyifli halde geçmesini sağlayarak aktif katılan öğrenci sayısını artırır (Aydın,2021).
- Oyunda aktif katılım sağlayan çocuklarda kalıcı öğrenme meydana gelmektedir (Canbay, 2012; Karataş, 2021; Korkmaz, 2018).
- Çocukların sosyalleşerek işbirlikçi yaklaşım becerileri gelişmektedir (Aydın,2021; Canbay, 2012).

- Çocuğun hayal dünyasını geliştirir ve yaratıcı düşünme becerileri geliştirilir (Aydın,2021).
- Oyun esnasında anında dönüt ortamı sunmaktadır (Canbay, 2012).
- Çocuklar oyuna bizzat dahil olduklarından süreçte aktif rol oynarlar var olduğu toplumda yaşama becerilerini geliştirmelerini sağlamaktadır (Aydın,2021; Karataş, 2021).
- Oyunlar geleneksel yöntem olan ezberden ziyade etkin öğrenme ortamı sunmaktadır (Karataş, 2021).
- Öğrenci oyuna katılım sağladıkça ve başarı duygusunu tatmaya başladıkça öz güvenleri artmaktadır (Korkmaz, 2018; Özsoy, 2022).
- Öğrenci oyuna, derse istekli katılım sağladığından öğretmen açısından etkili sınıf yönetimi imkânı tanıyıp, disiplin problemlerini aza indirmiştir (Canbay, 2012).
- Oyunda ve toplumda kuralların olduğunun ve uyulması gerektiğinin farkına varır (Korkmaz, 2018; Özsoy, 2022).
- Birden fazla duyu organının aktifleşmesine olanak sağlar (Korkmaz, 2018; Özsoy, 2022).
- Çocuğun empati yeteneğini geliştirir (Korkmaz, 2018; Özsoy, 2022).
- Soyut kavramların somutlaştırılarak daha anlamlı öğrenme ortamı sunmaktadır (Özsoy, 2022).
- Öğrenciler derse eğlenerek katılım sağladıklarından dolayı güdüleme problemi kendiliğinden ortadan kalkmaktadır (Canbay, 2012).
- Duyuşsal yönden olumsuz tutum sergileyen çocukların rahatlamasına, sakinleşmesine ortam hazırlar (Korkmaz, 2018).
- Somut yaşantı sunan oyun sayesinde küçük yaş gruplarından dikkat süresinin kısıtlı olan çocukların dikkat süresi artmaktadır (Karataş, 2021).
- Çocukta var olan yüksek enerjinin boşaltılmasını sağlayarak gergin durumunu ortadan kaldırmaktadır (Canbay,2012).

## **2.9. Eğitsel Oyunun Dezavantajları**

- Oyunlarda kazanma arzusu yoğun olduğundan dolayı mağlubiyet durumunda yaşanan hayal kırıklığından kaynaklı bazı çocuklarda olumsuz etki bırakma ihtimali söz konusudur (Canbay, 2012).

- Öğrencilerde yeterli güdülenme gerçekleşmezse motivasyon kaybından dolayı dikkat azalacak ve kargaşa ortamı oluşabilmektedir. (Aydın, 2021).
- Pasif öğrencileri istenilen seviyede oyuna dâhil etmek zaman alabilmektedir (Özsoy, 2022).
- Öğretilmek istenen becerinin kazandırıldığını ölçmek üzere ölçme gereçleri düzenlemek belli düzeyde eğitim gerektirmektedir (Can, 2010).
- Öğrenme hızı yavaş olan çocuklar yarışma kavramından etkilenebilmektedir (Korkmaz, 2018).
- Oyuna göre materyal bulmak, tasarlamak ve ya temin etmek maliyetli olabildiğinden ekonomik açıdan sıkıntı çıkabilmektedir (Aydın, 2021).
- Çocuklar rekabet içinde olduklarından dolayı sadece kazanmaya odaklanabilmektedirler (Özsoy, 2022).
- Etkili bir oyun seçilmemesi durumunda öğrenme gerçekleşmemektedir (Canbay, 2012).
- Bazı öğrenciler yetersizliklerinden dolayı katılamama durumu olabilmektedir (Altunbey, 2022).
- Diğer öğretim tekniklerine nazaran daha fazla analiz sentez becerisi, düş kurma gücü ve dikkat gerektirir (Can, 2010).
- Konuyla alakasız, ilgi veya ihtiyaçlarına yönelik olmayan oyun seçiminde çocuklarda dikkat dağılımı gerçekleşmekte ve sınıf kontrolü kaybolabilmektedir (Canbay, 2012).
- Oyun tasarlanırken geniş zaman dilimi tercih edilirse vakit yetersiz kalabilmektedir (Altunbey, 2022; Karataş, 2021).
- Sınıf mevcudunun fazla olduğu sınıflarda oyun oynamak daha zor olabilmektedir (Can,2010; Korkmaz, 2018).
- Kurallar net bir şekilde ifade edilmezse ya da anlaşılmazsa disiplin sorunları ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2021).
- Öğretmenlerin oyuna sürekli müdahale etmesi öğrencilerde özgüven sorunu ya da karar verirken çekinme gibi durumları ortaya çıkartmaktadır (Aydın, 2021).
- Her daim istenilen kazanımlar çocuklara aktarılmayabilmektedir (Altunbey, 2022).
- Oyun baskın karakter olan, özgüveni yüksek, lider ruhlu çocuklar üzerinde döndüğünde diğer çocukları pasifleştirebilmektedir (Karataş, 2021).

- Oyun sonunda verilen ödüllerin abartılı olması öğrencileri gerçeklerden uzaklaştırabilmektedir (Aydın, 2021).

## 2.10. Eğitsel Oyunun Sınıflandırılması

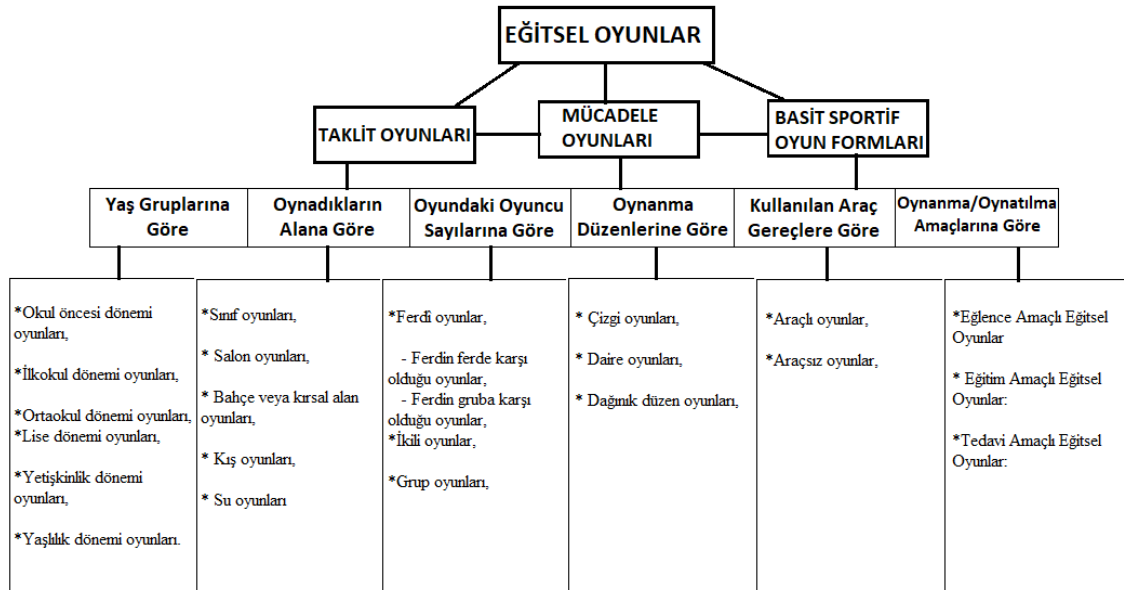
Eğitsel oyunlar sınıflandırma bakımından çeşitlilik göstermektedir. Bunun sebebi ise oyun içerisinde etkin niteliklerin fazla olmasıdır. Grupların kendi içerisinde keskin hatları yoktur ve biçimsel anlamda farklıdır. Eğitsel temel anlamda karakteristik yapı olarak:

1. Taklit oyunları,
2. Mücadele oyunları,
3. Sportif oyunlar,

olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Ayrıca oyunların seçimi ve oyun esnasında etkin yapıda olan niteliklere göre de

1. Yaş gruplarına göre,
2. Oynadıkları alanlara göre,
3. Oyuncu sayılarına göre,
4. Oynanma düzeylerine göre,
5. Kullanılan araç gereçlere göre,
6. Amaçlarına göre,

olmak üzere altı alt gruba ayrılmaktadır (Hazar, 2017; Karataş, 2021; Özsoy, 2022) .



Şekil 1. Eğitsel oyunların sınıflandırılması.

Kaynak: Hazar M, 2017, *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: İlksan.

## 2.11. Öz-yeterlik Kavramı

Albert Bandura tarafından Sosyal Bilişsel Kuram'ın içinde yer alan ve geliştirdiği kavramlardan bir tanesi öz-yeterlik (self-efficacy) kavramıdır (Güven, 2021; Yıldırım, 2020). Öz-yeterlik bazı araştırmalarda kişinin kendisinde var olan yeterliğini ifade etse de bazı tanımlarda da kişinin kendine olan inancı, algısı veya yargısı olarak geçmektedir (Güven, 2021). Bandura'ya göre“ kişinin muhtemel durumları yönetmek amacıyla gerekli olan etkinlikleri belirlemesi ve yürütmesi için kendi kapasitesine olan inancı” öz yeterliktir ( Bandura'dan aktaran Güven, 2021). Bireyin hayatını etkileyen durumlarda istediği başarıya ulaşabilmek için benliğinin, yeteneğinin veya kapasitesinin ne ölçüde olduğunun farkında olmasıdır (Dağdelen, 2022). Maddux'a göre ise, kişinin belli bir özelliğine bağlı kalmadan gelişen herhangi bir durum karşısında belirlenen hedefi gerçekleştirebilmek adına özelliklerini ayarlayarak o hedefe yönelik yeteneklerini tertiplemesine yönelik inancıdır (Güven, 2021). Bandura ve Schunk, belli durumlar karşısında kişilerin bireysel motivasyonlarını sağlayarak zihinsel alt yapılarını da dâhil ederek o olaylar karşısında kontrol sahibi olacaklarına dair kişisel yargılarının öz yeterlik olduğunu düşünmektedirler. Yani işi becerebilme noktasında kapasitesinde var olan hünere sahip olma inancının öz yeterlik olduğunu ifade etmişlerdir. (Yüce, 2019). Gandhi ise öz-yeterlik kavramını kendisinin bir işi yapabileceğine inandığı takdirde o beceriye sahip olmasa bile süreçte o beceriyi yapacak gücü kendinde bulacağına dair sözü öz yeterlik kavramını açıkça ifade etmiştir. İnsanların işi planlayabilecek, organize edecek ve sürdürebilecek olma noktasında kişisel ön görüşleri öz-yeterlik kavramına temel oluşturmaktadır. Öz-yeterlik bireyin sahip olduğu özel yeteneklerden ziyade herhangi bir durumla mücadele etme noktasında o becerileri ortaya çıkarabilmesine yönelik algısıdır ve bu gözle görülebilir bir kabiliyet değildir (Su, 2022). Schwarzer'e göre öz yeterlik, kişinin farklı alanlarda yüz yüze geldiği istemediği durumları pasif olmadan yönetmesi ve çaba göstermesidir (Aşık'tan aktaran Yıldırım, 2020). Öz yeterlik kendini gerçekleştiren kehanettir. Çünkü kişi işin başındayken o işi yapacağına dair inancını desteleyecek şekilde hareket ederse ve o işi başarmaktadır (Gecas'tan aktaran Su, 2022). İnsanların bir konuda yetenekli olması, ihtiyaç halinde bu yeteneğini evirerek gerekli şekilde kullanacağına olan inancı ve gerektiğinde ise bu yeteneklerini aktararak kullanması önemli bir detaydır. Öz yeterlik direkt olarak belirlenmiş bir kabiliyetten ziyade o kabiliyeti sergileyebilmeye dair algısı ve yargısıdır (Su, 2022). Kişilik oluşumu sırasında davranış, çevre ve kişisel faktörler rol oynamaktadır. Kişisel faktörler, içerisinde zihinsel, duyuşsal ve biyolojik olayları bünyesinde

barındırmaktadır. Çevre, davranış ve kişisel faktörler birbiri ile ilişki içerisinde olup birbirlerini etkilemektedir. Öz yeterlik, benlik sistemi içerisinde yer alan parçaların birleşiminden ortaya çıkan hareketli bir mekanizmadır (Vardalı'dan aktaran Yıldırım, 2020). Öz yeterlik aynı zamanda kişinin kendine ait yeterliğin de iyileştirilip geliştirilmesine olanak sağlamaktadır (Yıldırım, 2020).

### **2.11.1. Öz Yeterlik Algısı**

Kişinin bir işi istenen düzeyde gerçekleştirebilmesi için o iş için gerekli olan becerilere sahip olduğu inancı öz yeterliktir. Bilişsel, fiziksel, duygusal, sosyal ve davranışsal açıdan içinde bulunduğu durumun gerektirdiği becerileri aktif ve etkili şekilde uygulamak ve ya düzenleme yapabilmek öz yeterlik algısı kavramı içerisinde yer almaktadır. Becerilerin sayısından ziyade gelişen durum karşısında var olan becerilerle bu durumun üstesinden gelebileceğine inanmasıdır. Beceriler tek başına yetersiz kalabilmektedir. Becerileri nasıl ve ne zaman kullanılacağına bilinmesi gerekmektedir. Öz güveni yetersiz bireyler becerilere sahip olsa bile bu becerileri kullanabilecek kapasiteye sahip olamamaktadır. Kişilerin kendine güveni tam ise yapması gereken eylem sırasında mücadele ederek direnç gösterip sonuna kadar çaba sarf edeceklerdir. Bu da başarı olasılığını arttırmaktadır. Her durumda karşılaşıldığında değil aynı zaman da gelecekte de kişinin karşısına çıkabilecek zorluklarla mücadele noktasında kendisine inanması ve kendi benliğini algılayışı önem arz etmektedir. Bireyin sabretme davranışını sergilerken konu içinde zor durumda bile analitik düşünme becerisini aktif kullanması, problemi çözme konusunda azimle çalışmayı sürdürmesinde öz yeterlik algısı kritik derecede önemlidir. Öz yeterlik algısı bireyin sahip olduğu kapasiteyi yansıtmaktan ziyade var olan kapasite de öz yeterliğinin ne seviyede olduğuna dair inancıdır. Öz yeterlik algısı yüksek bireyler zorluklar karşısında pes etmeden ilerlemektedirler. Ayrıca öğrenme aşamasında sorumlu olduğu görevleri başarıyla tamamlamaktadır. Yüksek öz yeterlik algısına sahip bireyler ise karşılıklarına ne çıkarsa çıksın problemin üstesinden geleceklerine inanmaktadırlar. Öz yeterlik kişinin mücadele azmini artırırken, azimli bir bireyde de değişkenlik gösteren dünyaya uyum sağlayabilmenin yolunu aramaktadırlar. Öz yeterlik algısı düşük bireyler, başarısız olacaklarını, kötüyü ve olumsuzu düşünmektedirler. Bu şekilde düşünerek pasif davranışlar sergileyerek geri planda kalma, güdülenme seviyelerinin düşmesine ve sıkıntılı ortamlarda bulunmak istememe gibi davranışlara neden oluşturabilmektedir. Eğer başarısız olacağına inanıyorsa, öz yeterlik algısı konu açısından düşükse o davranışta bulunmak için hevesi

kaçabilmektedir (Yüce, 2019). Bireyler her konuda düşük ve ya yüksek öz yeterlik algısına sahip olmayabilirler. Kişilerin ilgi, istek ve ihtiyaçlarının değişkenliği konu bakımından öz yeterlik algısının da farklılaşacağını göstermektedir. Müzik konusunda yetenekli olduğunu düşünen bir kişinin öz yeterlik algısı yüksek olurken spor konusunda yeteneksiz olduğunu da düşünerek öz yeterlik algısının düşüklüğüne sebep olabilmektedir (Su, 2022). Öz yeterlik algısının düşüklüğü ve ya yüksekliği kişinin devam eden süreçle beraber görevlerini seçmesinde, çabasına etki etmektedir. İlerleyen süreçte ki tercihlerini etkileyip o görevlerin devamlılığının sağlanması, başarıyla tamamlanmasına etki etmektedir (Yüce, 2019).

### **2.11.2. Öz Yeterliğin Kaynakları**

Bireylerin öz yeterlik algısının oluşmasını sağlayan dört temel nokta vardır. Bu noktalar:

1. Bireysel yaşantılar (*enactivemastery experiences*),
2. Dolaylı deneyimler (*vicarious experiences*),
3. Sözel ikna (*verbal persuasion*),
4. Duygusal durumlardır (*physiological and affectivestates*) (Dağdelen, 2022; Güven, 2021; Su, 2022).

İnsanlar dört farklı çıkış noktasından elde ettiği bilgileri kendilerine göre şekillendirip farklı alanlarda farklı şekillerde öz yeterlik algılarını biçimlendirirler. Yapısı karışık gibi görünmektedir ve bu karmaşıklığı yok etmek için gelişime ve sürece hâkim olmak önemlidir (Su, 2022). Bu algıların oluşmasında en önemli etmen başarıyla veya başarısızlıkla sonuçlanmasıdır. Her yaşta her birey sonuçtan etkilenmektedir. Bu etkilerin büyük çoğunluğu da tecrübelerle aittir (Dağdelen, 2022).

#### **2.11.2.1. Bireysel Yaşantılar**

Öz yeterliğin en önemli çıkış noktasıdır. Kişilerin alanı içerisinde yaşadığı tecrübeler etkili kaynak noktalarıdır ve öz yeterliğe dair inançlarını da etkiler. Kişiler gelecekteki yaşantısında da deneyimlerini kaynak alacaktır ve seçimleri etkileyecektir. Başarıya ne kadar inanılırsa sonucunu güçlü bir şekilde temellendirilecektir (Uzunoğlu, 2019). Bunun nedeni bireyin kendi yaşamı algı kavramı üstünde sürekli ve kalıcı bir etki bıraktığındandır. Kişiler zihinsel süreçler aracılığıyla ilk yaşadığı tecrübelerle dönüp bakmakta sonra da bu tecrübelerin işe yarayıp yaramadığına bakmaktadır. Duruma göre de

o davranışta bulunur veya bulunmaz (Güven, 2021). Bireyler bir eyleme başlarken süreci ve yeterliliğini gözlemler ve yorumlar. Birey eylemi sonlandırdıktan sonra olumlu yönde tecrübe ve başarı kazandıysa öz yeterlik algısı artacaktır. Bu ve benzeri faaliyetlere yönelirken veya sonuçlandırırken öz yeterlik algısı olumlu yönde ivmelenecektir. Bunun aksinin yaşandığı tecrübelerde ise bundan sonra ki süreçte aynı durumun tekrarlanmaması adına faaliyetlere katılım sağlama konusunda geri adım atarak öz yeterlik algısını düşürecektir. Benzeyen aktivitelere katılım konusunda isteği azalacaktır. Davranışların devamlılığının sağlanmasında en etkili çıkış noktası bireysel yaşantılardır (Dağdelen, 2022).

### **2.11.2.2. Dolaylı Deneyimler**

Bireysel yaşantıların yanı sıra başka insanların hayatlarını gözlemek öz yeterliğin kaynak aldığı çıktılardan biridir (Su, 2022). Bireyler içerisinde bulunduğu çevrede dikkate aldıkları, kendilerine rol model edindikleri kişilerin hayatlarında karşılaştıkları sonuçlara göre öz yeterlik algılarını şekillendirmektedirler. Dolaylı deneyimler gözlemeleme eylemine dayanmaktadır (Güven, 2021). Çevresinde bulunan aile, arkadaş gibi unsurların davranışlarını izleyerek kendi öz yeterlikleri üzerinde değerlendirme yapmaktadırlar (Dağdelen, 2022). Bu durum kişi ve gözlemediği kişinin niteliklerine göre değişkenlik göstermektedir. Eğer kişiler arası benzerlik söz konusuysa öz yeterlik algısının etkileşimi olumlu yönde ilerleme kaydederken başarı olmayan durumda olumsuzluk söz konusu olabilmektedir (Güven, 2021).

### **2.11.2.3. Sözel İknalar**

İnsanlar sosyal bir etkileşim içerisinde ve sosyal çevrelerinde bulunan diğer bireyler tarafından değerlendirildiklerinde etkilenebilirler (Su, 2022). Kişinin yapacağı eyleme dair başka bireyler tarafından verilen tavsiyelere özendirme, dinlemesi kişiyi cesaretlendirebilmektedir (Dağdelen, 2022). Bu durum kişinin öz yeterlik algısında farklılıklar gösterebilir. İnsanlar yaptıkları işlerden tatmin olmak isterler. Çevreden gelen cesaretlendirici ve olumlu ifadeler bireyi öz yeterlik algısını yükseltirken abartılı gerçekleşmesi çok zor, mümkün olmayan davranışlara yönelik aşırı cesaretlendirme, heveslendirme sonucu olumsuz veya başarısız sonuçlar doğurabilmektedir. Yapılmak istenin aksine öz yeterlik algısında düşüşe neden olmaktadır (Dağdelen, 2022). İkna

yöntemiyle kişinin öz yeterlik algısı değişebilmektedir. Cesaretlendirilerek güçlendirilen algı kötü yorumlarla aksi yönde aşağı düşmektedir (Güven, 2021).

#### **2.11.2.4. Duygusal Durumlar**

Kişi bir eyleme başlarken içinde bulunduğu duygu durumu sonuç üzerinde fikirler verebilir (Su,2022). Bireyler yüklenen sorumlulukları yerine getirme açısından kaygı duygu durumuna girebilirler. Bu durum bireylerde stres faktörünü ön plana çıkartmaktadır (Dağdelen, 2022). Kabiliyet düzeyi eşit olan bireylerden bir tanesi kaygı durumunu yönetemeyip öz yeterlik algısını etkilemekte ve başarı durumunu zedeleyebilmektedir (Su, 2022).Böylelikle kişi öz yeterlik algısını belirlerken duygusal durumlarda hem durumu etkileyebilmekte hem de içinde bulunduğu duygu durumundan da etkilenebilmektedir (Güven, 2021).

#### **2.11.3. Öz Yeterliği Harekete Geçiren Süreçler**

Bireyin davranışları ve davranışlarını şekillendirmesi ve gerçekleştirilmesi kişinin öz yeterlik inançlarıyla doğrudan bağlantılıdır. Bu süreç içerisinde dört ana süreç vardır ve bu süreçler birbirinden farklıdır. Süreçler farklı olmasına rağmen birbiri ile uyum içerisinde çalışmaktadır. Bu süreçler bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim sürecidir (Karadağ, 2019).

##### **2.11.3.1. Bilişsel Süreçler**

Kendilerini erişkin olarak nitelendirmek kişiler için önemlidir. Çünkü bu değerlendirme bireylerin amaçlarını belirlerken rol oynamaktadır. Davranışlarını amaçla temellendiren bireyler o davranışları önceden bilişsel bir süzgeçten geçirerek oluşturmaktadırlar (Karadağ, 2019). Kişiler kendilerine bir kabiliyet noktası belirlerler. Bu da kişinin kendi kapasitesidir. Bu kapasitenin düzeyi kişinin kendi öz yeterlik algısına bağlıdır. Bilişsel süreç içerisinde öz yeterlik algısını şekillendirerek hedefe yönelik biçime girmesi sağlanmaktadır (Turhan, 2021). Bu noktada eğer bireylerin öz yeterlik inancı yüksekse seçilen hedefler de aynı orantıda yüksek olacak ve hedeflerin gerçekleştirilmesine odaklanacaklardır (Karadağ, 2019).

### **2.11.3.2. Motivasyonel Süreçler**

Öz yeterlik algısının etkilediği bir diğer süreç ise motivasyonel süreçtir ve önemli bir role sahiptir. Kişiler belirledikleri hedefleri bilişsel süreçten geçirirler ve bu hedefleri gerçekleştirmek adına bilişsel olarak kendilerini motive ederler. Davranışları gerçekleştiren sonuçlar hakkında inançlar geliştirirler. Bazı davranışların bazı sonuçları olduğunu ön görürler. Motivasyonel süreçte de öz yeterlik algısı ne kadar yüksek olursa o sonuçları gerçekleştirmek adına çaba sarf etme düzeyleri de yüksek olacaktır (Güneri, 2018). Süreç içerisinde her zaman istenen sonuçlarla karşılaşılmaz. Engellerle karşılaşıldığı esnada kişilerin devam edip, azmederek o engeli aşma noktasına odaklanarak çabalaması motivasyonel süreçtir. Düşük öz yeterliğe sahip bireyler zorluklar karşısında başaramayacağını düşünerek pes ederler, çabalamazlar. Kişilerin eğer öz yeterlik algısı düşükse kendi niteliklerine dayandırır fakat öz yeterlik algısı yüksek bireyler hedefi gereken çabanın gösterilmediğinden ve yeterli motivasyona sahip olmadığından gerçekleştiremediklerini düşünmektedirler. Gereken davranışları sergiledikleri takdirde hedefe başarıyla ulaşabileceklerine inanmaktadırlar (Karadağ, 2019).

### **2.11.3.3. Duygusal Süreçler**

Süreç içindeki problemlere karşı stres ve kaygı duygu durumunu kontrol ederek görevi kontrol bir şekilde sürdürme yeteneği duygusal süreçtir (Karadağ, 2019). Duygusal bağlılığa sahip bireyler belirlenen amacı ve değerleri kabul ederler. Bu amacın gerçekleşmesi için yararlı olan tüm çabaları olağanüstü biçimde sergilerler. Yüksek öz yeterlik algısına sahip bireyler amacına sıkıca tutunup gerçekleştirmek adına çaba sarf etmektedirler. Kaygı duygu durumundan uzaklaşarak problemleri çözmeye odaklanmaktadırlar. Düşük öz yeterlik algısına sahip bireyler ise olumlu duygulardan uzaklaşmış durumdadırlar (Turhan, 2021). Yüksek öz yeterlik algısına sahip bireyler bu yaşadığı kaygıyı kabullenerek olması gereken düzeyde tutarak süreci kontrol altına almaktadır. Düşük öz yeterliğe sahip bireyler ise bu durumu tehlike olarak algırlar ve süreçle başa çıkamamaktadırlar (Karadağ, 2019).

### **2.11.3.4. Seçim Süreci**

Bireyler içinde buldukları çevreden etkilenirler ve aynı zamanda o çevreyi etkileyen konumdadırlar. Kişilerin seçtikleri çevreler gelişimlerini de etkilemektedir. Seçim

sürecinde tercihlerin önemi büyüktür. Kişisel öz yeterlik algısı kişinin yer alacağı toplumu, faaliyeti, aktiviteyi ve ortamı etkilemektedir. Kişi tercihleriyle hayatına yön vermektedir (Yıldırım, 2020). Kişiler ilgi duydukları alanda veya özgüvenli oldukları konulara dâhil olmakta istekli davranmaktadırlar. Bu konular kişilerin seçimlerini etkiler ve içinde buldukları sosyal çevreyi yetkinliklerine göre tercih ederler. Tercih edilen sosyal çevre kişinin yaşamını şekillendirir ve öz yeterlik algısına doğrudan etki eder (Karadağ, 2019). Yaşamın bir bölümünde kişilerin seçimleriyle belirlediği kariyer ve gelişimi öz yeterlik algısının bir ürünüdür. Bilinçli yapılan bir seçim sürecinden sonra birey kendini o çevreye hazırlama noktasında özverili davranmakta ve başarı oranı aynı düzeyde artmaktadır (Güneri, 2018).

#### **2.11.4. Duygusal Öz Yeterlik**

Kendimizin farkına varmazsak ne hissettiğimizi bilemeyiz, hislerimizi kontrol edemeyiz ve duygularımızın esiri oluruz. Duygusal zekâ ve öz yeterlik kavramlarının birleşmesiyle ortaya çıkan duygusal öz yeterlik kavramı, öz denetim gibi becerilerin potansiyelin ne kadar yansıtıldığı ve ne denli beceriye dönüştürüldüğüdür (Danışman, 2020). Duygusal öz yeterlik hislerle bağlantılı zihinsel kabiliyetlere sahip olmaktır. Yaşanılan duyguları kabullenmek, yorumlamak ve kişinin kendi tecrübelerine dayanarak yorumlamasıdır (Ceylan, 2013). Kişi kendi duygularına yönelik geliştirdiği algıya, inanç olarak zihinsel süzgeçten geçirerek sahip olmasıdır. Kişi kendinin farkında olmazsa duygularının da farkında olamaz. Bu nedenle kendini iyi tanıyan birey duygularını kontrol edebilir. Duygusal öz yeterlik algısı yüksek bireyler yaşadığı duruma göre duygularını kontrollü şekilde adapte eder ve kendini birçok alanda işlevsel olmaya evirir (Gül, 2017).

#### **2.11.5. Akademik Öz Yeterlik**

Bireylerin akademik performans sergileme noktasında görevleri gerektiği şekilde yerine getirerek başarılı olma kabiliyetleri üzerinde geliştirdikleri inançlar akademik öz yeterliktir. Kişilerin akademik başarı sağlama noktasında amaca ulaşmak için planlama yapması, planlarını fiili olarak gerçekleştirilmesi ve başaracağına olan inancı öz yeterlik algısını ifade etmektedir. Öğrenciler görev esnasında farklı engellerle karşılaşmaktadır ve bu engellerle mücadele edip çabalamaları, azimle sürece devam etmeleri, sabırlı

davranmaları, içinde buldukları kaygı durumunu kontrol etmeleri öz yeterlik algısının yüksek olduğunu göstermektedir (Sever, 2022). Akademik performans bu anlamda kişilerin hayatını etkilemektedir. Okul ortamında zihinsel beceriler aktif olarak kullanılmaktadır. Okul aynı zamanda beceri ve performansların karşılaştırıldığı bir mekândır. Bu noktada kişinin kendi akademik başarısına olan inancı öz yeterlik algısını büyük ölçüde etkilemektedir. Performans yarışının olduğu bir ortamda akademik öz yeterlik algısının yüksek olması başarı düzeyini üst seviyelere çeker ve ruhsal anlamda da olumlu duygular geliştirmektedir. Başka insanlarla karşılaştırılmakta akademik öz yeterlik algısının düzeyini etkilemekte ve kişinin geçmişindeki başarıların gelecekteki eylemlere motive kaynağı olduğu ve öz yeterlik algısını geliştirmektedir (Akyol, 2022).

### **2.11.6. Sosyal Öz Yeterlik**

İnsan doğası gereği sosyalleşir. Diğer insanlarla etkileşime girerek iletişim sağlar ve sosyal anlamda ilişki kurmak ister. Kurulan bu ilişkilerin sonucu kişide beklenti oluşturur. Bu ilişkilere dayanarak kendi niteliklerine göre özelleştirir. Sosyal öz yeterlik kavramı, kişinin insanlarla iletişime geçmesinin başlangıcında bu iletişimi sürdürmesinde ve sosyal olarak diğer insanlarla etkileşim kurma becerisine yönelik kendinde duyduğu güvendir. Sosyal anlamda yeterli olmaktır. İletişimi ileri seviyeye taşımak, iletişime geçilen kişi sayısını arttırmak öz yeterlik algısı açısından önemlidir. Sosyal öz yeterlik algısı yüksek bireyler sosyal çevrede sergilediği davranışları uygun zamanlama ile nasıl sergilemesi gerektiğine dair algısı yüksektir (Dağ, 2022).

## **2.12. Sosyal Kaygı**

### **2.12.1. Kaygı Kavramı**

Dilimize anksiyete (anxiety) olarak tercümesi yapılan kaygı kavramı bireyin yaşadığı sıkıntılı hissetme hali, endişeli olma ve nedensiz bir korku içerisinde olup kötü bir şeyler olacağı düşüncesine sürekli kapılma durumu olarak tanımlanmaktadır (Çelik, 2020).

Herhangi bir tehlike durumunda kişilerin güçlü bir uyarılmaya maruz kalması ve hayatta kalma amaçlı hareket etmesi korku kavramını nitelendirirken mevcut durumda var olmayan bir olay karşısında ya da karşı karşıya kalınmak istenmeyen bir durumun bir tehdit olarak görülmesi ve kişinin uyarılması ise kaygıdır (Er, 2008). Kaygı içindeki bireyler yeni girdikleri ortamlarda, gelişen yeni koşullara adapte olamamakta, bu koşulları

olumlu algılayıp kendisini geliştirememektedir (Göktürk, 2011). Psikolojide ise bu durum “*tehlike ya da başa gelebileceği düşünülen talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik*” olarak tanımlanmıştır (Budak’tan aktaran Çelik, 2020). Psikolojik ya da fiziksel olarak kendini belli eden kaygı kavramında kişiler içinde bulunduğu hisleri net bir şekilde tarif edememektedir. Kaygı bireyler üzerinde baskı oluşturmaktadır ve buldukları ortamdaki kişilerle iletişime geçmek istememe, o ortamda bulunmaktan hoşlanmama ve derhal ortamdaki ayrılmak isteme gibi duygularla baskıyı arttırmaktadır. Bu davranışlar neticesinde yaşamın olağan akışı bozulup aksamaktadır (Aktan, 2018). Kaygı insanlığının doğumundan itibaren bireylerin sahip olduğu bir duygudur ve kaygı duygusunun oluşmasının belli oranda gerekli olduğu kabul edilmektedir. Zaman zaman ya da sürekli meydana gelebilmektedir. Kaygı içinde olan bireyler kendilerini güvende hissetmediklerinde, kararsızlık yaşadığı bir durumda ya da bir sorunla karşı karşıya kaldığında kuşku, sıkıntı, iç huzursuzluk yaşamaktadırlar. Korkunun nedeni açıkken kaygının nedeni gizil olabilmekte ve kişinin o olay veya durum ne kadar önemliyse o oranda kaygı yoğunluğu taşımaktadır (Tecimer, 2021). Kaygı kavramı toplumsal anlamda insanlık üzerinde büyük etkiye sahiptir ve birçok çeşitliliğe sahiptir ve uluslararası literatür incelendiğinde kaygının durumluk kaygı, sosyal kaygı, yaygın kaygı gibi çeşitleri mevcuttur. Sosyal bir varlık olan insanların toplum içinde yaşadığı kaygı durumları sosyal kaygı başlığı adı altında incelenmektedir (Çelik, 2020; Göktürk, 2011).

### **2.12.2. Sosyal Kaygı Kavramı**

Janet (1903) tarafından ilk olarak “sosyal fobi” kavramı olarak ele alınıp kişilerin konuşurken veya bir aktivitede bulunurken diğer insanlar tarafından izlenmekten korkmaları olarak nitelendirilmiştir. Daha sonra ilk kez 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliğinin tanı ölçütleri kitabının yayımlanan üçüncü versiyonu (DSM III) olan el kitabında “sosyal fobi” tanısı olarak yerini almıştır. Sosyal kaygı kavramı ise literatüre ilk Marks ve Gelder (1966) ile girmiştir ve “*bir kişinin diğer insanlar tarafından gözlenirken belirli bir görevi yapmaktan kaygı duyması*” olarak tanımlanmıştır. Sosyal kaygı sosyal fobiler adı altında yer alan diğer türlere göre toplumda en fazla ve en şiddetli yaşanan sosyal fobidir (Er, 2020). Schlenker ve Leary (1982) insanların sosyal varlık olarak diğer insanlarla etkileşim kurduklarını ve bu etkileşim aracılığıyla kişiler üzerinde etki bırakmak istediklerini ifade etmiştir. İstenilen etkinin bırakılıp bırakılmadığından emin olunmadığı

durumlarda insanların sosyal kaygı duygusunu yaşadığını belirtmişlerdir (Sertelin Mercan, 2007).

Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınlanan beşinci versiyonunda ise başka insanların kişiyi değerlendirme olasılığının olduğu durumlarda olması gerekenden daha fazla oranda kaygılanması ya da korkması sosyal kaygı olarak nitelendirilmektedir (Eker, 2021). Bireyler yaşadıkları herhangi bir olaydan kaynaklı dış görünüşünde bunun yansımalarının sosyal ortamdaki kişiler tarafından fark edileceğinden de korkması da sosyal kaygıdır (Kallek, 2019). Olumsuz davranışlar nedeniyle ortaya çıkan ve benlik saygısının eksikliğinden dolayı meydana çıkan korku sosyal kaygı duygu durumudur. Bireyler girdiği sosyal ortamlarda uygunsuz bir davranışta bulunarak kötü bir duruma düşeceğini düşünerek, diğer insanlarda kötü bir izlenim bırakacağını düşünerek yaşadığı endişe durumudur. Herhangi bir olay yaşanmasa bile kişinin diğer kişilerce olumsuz algılanacağı beklentisi kişinin sosyal kaygı içinde olmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla kişiler yoğun korku, stres ve endişe içindedirler (Kara, 2019).

Sosyal kaygı duygu durumu içinde olan bireyler insanlar tarafından yargılanmaktan korkmaktadırlar. Sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusundan dolayı iletişime geçmekten çekinmektedirler. O ortamdaki bir an önce uzaklaşmak isteyerek sıkıntı yaşamaktadırlar.

### **2.12.3. Sosyal Kaygı Belirtileri ve Özellikleri**

Bireyler içinde buldukları ortamlarda ya da zihninde var oldukları ortamlarda diğer insanlar tarafından değerlendirilmekten veya değerlendirilme ihtimallerinden korkmaktadırlar. Diğer insanlar tarafından sürekli izleniyor ve inceleniyor gibi hissetmektedirler. Bir eylem içinde bulduklarında rezil olacağı, küçük düşeceği olaylarda bulunacağını düşünerek sürekli bir korku halindedirler. Bu korku durumunu yaşamamak için bu tarz ortamlarda, durumlarda bulunmaktan geri dururlar (Eker, 2021).

Rezil olma düşüncesi kişilerin tanıdığı ya da tanımadığı insanların olduğu ortamlardan uzaklaşma isteği uyandırmaktadır. İnsanlar tarafından kabullenilmeme, reddedilme, gereksiz görülme korkusu yaşanmaktadır. Sosyal kaygı içinde olan bireyler problemi çözmekten ziyade kaygıya odaklanmaktadır ve işin içinden çıkılmaz durum oluşmaktadır. Diğer kişilerle yakınlaşamama problemini ortaya çıkararak sosyal becerilerini köreltmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler iki farklı şekilde belirti göstererek sosyal kaygılarını yansıtmaktadır (Özdemir, 2022).

Bu belirtiler şu şekildedir:

1. Temel belirtiler: İçinde bulunulan ortamda diğer kişilerin bakışları altında ezilme, incelenme hissi ve korkusu, performans sergilediği ortamlarda eleştirilmekten korkma, sosyal ortam içerisinde utanılacak bir davranış sergilemekten korkma temel belirtilerdendir.
2. Bağlantılı belirtiler: Toplum içindeyken incelenebileceğini ve o anda endişeli gibi görünmekten korkma, endişeden kaynaklı eylemleri gerçekleştirirken performansın düşmesi, kaygılı bir ortam olmasa bile endişe hissini devam etmesi bağlantılı belirtilerdendir (Şen, 2022).

Bu belirtiler fiziksel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç alt gruba ayrılmıştır.

1. Fiziksel sosyal kaygı belirtileri: Titreme, kızarma, terleme, kalp çarpma hızının artması, ishal, kekeleme, kasların gerilmesi, nefesin kesilmesi, başta ağrı, uyuşma hissi, bulantı yaşama ve ağızda kuruluk olarak karşımıza çıkabilecek örneklerdendir.
2. Bilişsel sosyal kaygı belirtileri: Küçük düşürülme, rezil olma, eleştiriye maruz kalma, başarısız olacağı düşüncesi, öz eleştiri, mahcup duruma düşme korkusu örnek verilebilmektedir.
3. Davranışsal sosyal kaygı belirtileri: Sosyal ortamlara girmekten kaçınma, ortamlarda aktif olmaktan geri durma, göz temasından kaçınma, tırnak yeme, sızlanarak söylenme, sesin titremesi, toplumsal ilişkilerde gerileme, mesleki açıdan yozlaşma, gerektiği gibi mesleğini yerine getirememeye davranışsal belirtilerdendir (Özdemir, 2022).

Bireyler sosyal kaygı yaşayacağını düşündüğü ortamın içinde bulunmaya ne kadar yaklaşırsa kaygı o kadar yoğunlaşır ne kadar uzaklaşırsa yoğunluk gittikçe azalmaktadır. Beklenilen durum karşısında şiddet artar ve fiziksel olarak tepki gösterir. Bu durumları yaşayan bireyler buldukları sosyal ortamdan uzaklaşmak istemektedirler. Bu ortamlardan uzak kalan bireylerin sosyal ilişkileri ve etkileşimi zarar görmektedir. Artık daha az konuşarak düşüncelerini paylaşmaktan çekinirler, eylemde bulunmaktan geri durmaktadırlar. Sosyal kaygı bireylerin olağan yaşantısını büyük ölçüde etkisi altına almaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin zihinlerinden geçen düşüncelerin bazıları şunlardır:

- Artık konuşamayacağım,

- Diğerlerine göre daha güçsüzüm,
- Kesin aklıma bir şey gelmeyecek, bir şey söyleyemeyeceğim, kitlenip kalacağım,
- Ortamdaki herkes beni izliyor, beni inceliyor,
- Mükemmel olmalıyım,
- Garip duruyorum, rahat görünmeliyim,
- Sevilmeye değmiyorum, sıkıcıyım,
- Kendimi kontrol ederek, kaygılı olduğumu belli etmeyerek herkesin beni sevmesini sağlamalıyım,
- Çok çirkin biriyim (Şen, 2022).

#### **2.12.4. Sosyal Kaygı Nedenleri**

Kişilerin kendine has kimlik oluşturdukları ve kendi kimliklerini keşfetmeye başladıkları ergenlik ve yetişkinliğin erken zamanında içinde buldukları sosyal çevrede sosyal kaygı ile tanışmaya başlamaktadırlar. Gelişim aşaması olduğundan dolayı oldukça önem arz etmektedir. İçine doğdukları sosyal çevre bireylerin sosyal kaygı açısından olası risk grubuna dâhil edebilmektedir. İlerleyen süreçte bireyin ailesinin ve içinde bulunduğu arkadaş ortamının, kişinin sosyal kaygı duygu durumunun yoğunluğuna tesiri büyüktür. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumsuz tutum ve geri bildirimde bulunması kaygının boyutunu arttırmaktadır. Olumsuz geri bildirim alan çocuklarda diğer insanlar tarafından olumsuz eleştirilmesinde, yargılanmasında fazlaca duyarlılığına neden olmaktadır. Olumsuz değerlendirmeye yoğun biçimde maruz bırakılan çocuklar ile utangaçlık duygusu ilişkilidir. Ebeveynlerin bir tanesinde yaşanan kayıplar, çocuklarda çatışmalı, çelişkili davranışlara, iletişime zorlanmalarına ya da kapalılığa neden olmaktadır. Bunun yanı sıra çocuklar, girdikleri ortamlarda ailesi tarafından desteklenmediğini ya da korunmasız hissettiğini anladığı anda kaygılanma ve utanma duygusunu yaşamaktadırlar. Anne ve babalarının çocukları eleştirmesi, çocukla beraber sosyal ortama dâhil olmamaları, çocukları kaygı durumuna sokan etmenlerdendir. Çocukların çevresi de sosyal kaygı duygu durumunu belirlemektedir. Bu çağlarda arkadaşları tarafından zorbalığa uğraması, performansı esnasında dalga geçilmesi, arkadaş ortamından dışlama gibi davranışlar çocuğu utanma, korku ve kaygıya sürüklemektedir (Karakaya, 2022).

Düşünceler ve kontrol etme şekli kişinin sosyal kaygı duygu durumunun yoğunluğunu belirlemektedir. İçinde bulunulan kaygı durumunun kontrolünün kişide olduğuna dair

inancı azalırca kaygı durumunda artış meydana gelmektedir. Bu ters orantı kişinin olumsuz ve istenmeyen eylemlerin gerçekleşme olasılığına dair düşüncelere baskı oluşturmaktadır. Doğal olarak yine bireyde sosyal kaygı duygusunun artışına ortam hazırlamaktadır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, daha önceki olumsuz tecrübelerinin etkisinde kalarak odaklanma konusunda eksiklik yaşamakta, hayatı ve diğer kişilerle olan iletişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenden kaynaklı öz güven eksikliği yaşayan bireyler ilerleyen süreçte durumu toparlamak adına davranışlarda bulunmak isteseler bile kaygı hayatlarının bir köşesinde yer alacaktır. Süregelen kaygı ve korku durumu kişinin içinde bulunduğu tüm sosyal ortamlarda stres yaşamasına, yaşadığı tüm duyguların tekrar yaşanacağı korkusuyla endişe içerisinde kısır döngüye girecektir (Eker, 2021).

### **2.12.5. Sosyal Kaygı (DSM V) Tanı Ölçütleri**

Sosyal kaygı kavramı Amerikan Psikiyatri Birliği literatüründe tanım olarak yer almaktadır. İçinde bulunulan sosyal çevrede tanıdık veya tanımadık insanların önünde gerçekleştirilen eylem esnasında ortaya çıkan sürekli ve bariz şekilde belli olan korku sosyal kaygı bozukluğu olarak nitelendirilmiştir. DSM-5 sosyal kaygı bozukluğunu aşağıdaki şekilde tanımlamıştır:

1. Kişi yaşadığı bir veya birden fazla toplumsal hadiselerde başka insanlar tarafından değerlendirilebilecek olmasından dolayı endişelenmesi ve kaygılanmasıdır. Toplum içinde belli bir performans sergileme, toplumla etkileşim içerisinde bulunma gibi davranışlar örnek teşkil etmektedir.
2. Birey endişeli olduğunu belli etmekten ve bu endişe belirtilerinin başkaları tarafından fark edilerek kişi hakkında olumsuz değerlendirilmeye yol açacağı davranışları gerçekleştirmekten korkmasıdır.
3. Kişinin içinde bulunduğu bütün toplumsal durumlarda kaygı veya korku duymasıdır. Buna karşılıklı iletişim, yemek yerken izlenme gibi durumlar örnek verilebilmektedir.
4. Bahsedilen toplumsal olaylardan uzak durma davranışı sergilenir ve hissedilen yoğun korku ve kaygı duygu durumuyla başa çıkmaya çalışmaktır.
5. Bahsi geçen toplumsal olaylardan sosyal ortamlarda çekinme toplumsal-kültürel bağlamda orantısız olarak gerçekleşmektedir.

6. Kaçınma, korku veya kaygı süregelen bir durumdur. Bu olayların süresi altı (6) ay ya da daha fazla olabilmektedir.
7. Kaygı, korku veya kaçınma toplumsal, iş açısından ya da diğer işlevsellik içeren ilgi alanlarında işlevselliğin azalmasına ve klinik alanlar açısından ise sıkıntıya neden olmaktadır.
8. Herhangi bir maddenin ( kötü amaçlı kullanılan madde, bir ilaç), sağlık problemi ya da durumunun fizyolojik etkileri kaçınma, kaygı veya korkuya bağlanamaz.
9. Korku, anksiyete ya da kaçınma beden algısının bozukluğu, otizm veya panik bozukluğu gibi başka ruhsal bozuklukla daha iyi ifade edilemez.
10. Sağlık açısından başka bir durum varsa bu durum korku, anksiyete ve kaygı ile ilişkisi bulunmamaktadır ya da aşırı düzeydedir (Baysal, 2022; Eker, 2021; Karakaya, 2022).

#### **2.12.6. Sosyal Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

##### **2.12.6.1. Davranışçı Yaklaşım**

Uyaran-tepki davranışıyla öğrenilmiş olan sosyal kaygıyı ifade etmektedir. Uyaranın sürekli tekrarından ziyade, kişiler gözlemleyerek ya da öğrenerek sosyal kaygıyı yaşayabilmektedir. Başka insanların içinde bulunduğu negatif olayların gözlemlenmesiyle oluşan sosyal kaygı ve kişilerin içinde bulunduğu sosyal çevrelerin bireye tehlikeli olarak aktarılması ve kişinin bu ortamlara girmekten çekinmesi ve korkması ise bilgi aktarımına örnek olarak verilebilmektedir Aynı tepkiyi verebilmek için uyarana gerek duyulmamaktadır. Sosyal kaygı da koşullanmamış uyaran tekrar edilerek pekiştirilmese bile davranışın devamlılığı uzun sürebilmektedir. Bu nedenle gözlem sosyal kaygı açısından çok önemlidir. Doğrudan koşullanma, öğrenmenin gözlem yoluyla gerçekleşmesi ya da bilgilerin aktarımının sağlanması sosyal kaygının nedenleri arasındadır. Doğrudan koşullanma bireyin deneyimlediği travmatik olaydır. (Özdemir, 2021).

##### **2.12.6.2. Bilişsel Yaklaşım**

İnsanlar başka insanların kendisiyle alakalı pozitif yönde düşüncelerini ve o insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak isterler. Fakat bu izlenimi bırakabilecek beceriye sahip olma noktasında güvensizlik hissetmesi sosyal kaygının bilişsel kuram üzerinde özüdür. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler sosyal ortamda bulduklarında kendilerinin tehlike

altında olduklarına dair hipotezler geliştirmektedirler. Bilişsel kurama göre sosyal kaygısı yüksek olan bireyler içine girdikleri sosyal ortamlarda kabiliyetsiz ya da ortamca kabul edilmeyecek davranışları sergileme riskinin yüksek olduğunu ve eğer bu davranışı yaparlarsa diğer insanların gözünde değersizleşme ve ortamdaki reddedilme, ortama kabul edilmeme gibi davranışlarla karşı karşıya kalacaklarını düşünmektedirler. Bu kişilere göre diğer insanların kişiler hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması korkutucudur. Kişiler bundan kaygı duyarlar ve bunun sonucunda kızarma, titreme ve kekeleyerek konuşmaya başlama gibi davranışlar sergileyerek sosyal kaygı belirtileri göstermektedirler (Arslan, 2021).

#### **2.12.6.3. Psikoanalitik Yaklaşım**

Freud'a göre kaygı travmatik bir olaydır ve kaygının bireyi her türlü tehlikeli davranış karşısında uyararak, böyle durumlar karşısında gereken uyumu sağlamasını ve yaşamın devamlılığı için katkı sağladığını ifade etmiştir. Kaygı eğer mantık dışı bir özellikle karşılaşırsa davranışları normal olmaktan çıkararak kişinin psikolojik açıdan sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Psikoanalitik kurama göre ceza gerektiren yasaklı dürtüler olan saldırganlık ve cinsel dürtüler bilince gelerek tehlike arz eder ve sonucunda kişinin ceza alacağını düşünmesine neden olur. Ceza almak istemeyen birey bu davranışı sergileme noktasında kaygı duyacaktır. Sosyal kaygı ile bilinçdışı oluşan fanteziler karşısında savunma alanı oluşturulur. Bu kişiler diğer insanlara onaylanmak isterler ve dikkatlerin üzerlerinde olmasını istemektedirler. Bu istekleri gerçekleşmediğinde ise utanırlar, suçluluk psikolojisine kapılırlar ve o ortamdaki ayrılmak isterler (Şen, 2022).

#### **2.12.6.4. Kendini Sunma Yaklaşımı**

Kişilerin kendisine yönelik algısında değişimler ve bozulmalar ortaya çıkmaktadır. Bu bozulmalar sonucu kişinin kendine yönelik öz değerlendirmesi olumsuz yöne evrilirken öz saygısı azalarak kendini değersizleştirilmektedir. Kendini değersiz hisseden birey kendinden utanmaya başlayarak kendisini sürekli eleştirerek bir kusur bulmaktadır. İletişimde olduğu diğer insanların onayına ihtiyaç duymaktadırlar. Ne kadar etki bırakmak isteseler de bunun faydalı olup olmayacağından da emin olamamaktadırlar. Böylece sosyal kaygı duygu durumunun içine giren bireyler başka insanlarla ilişki kurmaktan çekinerek onlar üzerinde

iyi bir izlenim bırakamayacaklarını düşünmektedirler. Böylece toplumdan uzak bir köşede davranış sergilemektedirler (Baysal, 2022).

#### **2.12.6.5. *Biyolojik Yaklaşım***

Beyin ve kalıtım sosyal kaygıyı etkilemektedir. Ebeveynlerin yaşadığı sosyal kaygı durumları genetik yoluyla çocuklarına aktarılmakta ve çocukların da içinde buldukları ortamlarda karşılaştıkları durumlar karşısında kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Yapılan araştırmalar yakın derece de akrabalarda var olan sosyal kaygı durumu akrabalarında sosyal kaygı problemi yaşamayanlara göre sosyal kaygı duygu durumuna maruz kalmaya daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştır. (Arslan, 2021).

#### **2.12.6.6. *Kültürel Yaklaşım***

Sosyal kaygı çoğu kültürün içerisinde ve toplumların davranışlarında yer almaktadır. Utanma ve çekinme davranışlarına yönelik toplumsal bakış açısı, kişilerde sosyal kaygının gelişimini, düzeyini ve yoğunluğunu belirlemektedir. Toplumun, sosyal kaygı problemine sahip bireylerin farkına vararak onların varlığını duyurması, onları etiketlemesi, problemli kişilerin artık o toplumda var olmalarının, kendilerini ifade etmelerinin, toplumsal ilişkiye girerken yürekli olmalarının, güven problemini aşmalarının önüne geçmektedir. Gelişmişlik seviyesi yüksek olan ülkelerin eğitim düzeyi ile sosyal kaygı seviyesi paralellik göstermektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan ülkelerdeki sosyal kaygı problemi yaşayan insanların sayısı azalmaktadır (Yıldırım Muti, 2022).

#### **2.12.6.7. *Beceri Eksikliği Yaklaşımı***

İnsanlar toplumun bir parçasıdır ve doğa gereği içinde buldukları çevreyle sosyal açıdan temas kurmaktadır. Beceri eksikliği yaklaşımına göre sosyal çevre ile iletişime geçebilmek ve ilişkinin devamlılığı için sosyal beceri gerektirmektedir. Sosyal kaygı problemine sahip bireylerde sosyal beceriler eksiktir. Sosyal becerileri eksik olan bireyler sosyal çevrelerde bulunmaktan çekinmekte veya bulunduğu sosyal çevrede sosyal beceri eksikliğinden dolayı yoğun kaygı duygusuna kapılmalarına neden olmaktadır (Yıldırım Muti, 2022).

## **2.12.7. Sosyal Kaygının Oluşumunu Etkileyen Faktörler**

### **2.12.7.1. Genetik Yatkınlık**

Kearney (2005) yapmış olduğu çalışmalarda sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin ailelerinde, ailenin ailesinde ve diğer üyelerinde de sosyal kaygı bozukluğu olduğunu gözlemlemiştir. Var olan bu genetik aktarım mizaç olarak, kalıtım yoluyla ya da biyolojik çeşitlilik sebebiyle açıklanmıştır. Genetik olarak anksiyete, çekingenlik gibi sosyal kaygı bozukluğu belirtisi olan davranışlara sahip ailelerin çocuklarında, sosyal kaygı bozukluğuna sahip olmayan ailelerin çocuklarına oranla daha fazla görülmektedir.

Bu duruma genetik aktarım sebep olabileceği gibi, sosyal kaygı bozukluğuna sahip anne ve babanın çocukları üzerinde sağladıkları otorite, disiplin yöntemleri, çocuklarına verdikleri ilgi ve alaka gibi birçok etmenin de neden olabileceği düşünülmektedir.

Merikangas ve arkadaşlarının (1999) yapmış olduğu çalışmalarda ebeveynlerin ikisinde de sosyal kaygı bozukluğu varsa çocuklarında da rastlanması oranı % 36.4 iken yoksa bu oran %0.00 olarak tespit edilmiştir. Ebeveynlerin bir tanesinde anksiyete bozukluğu varsa çocuklarında rastlanma oranını ise %12.5 olarak saptamışlardır (Sertelin Mercan, 2007).

### **2.12.7.2. Aile Ortamı ve Çevresel Faktörler**

Genetik faktörlerin sosyal kaygı bozukluğuna tek başına neden olmadığı ve çevresel etmenlerin de sosyal bozukluğuna etkisi olduğu bilinmektedir. Ailenin çocuklarına yönelik davranışları, çocuklarıyla iletişimleri ve bu iletişimin sonucunda çocuğun sosyal olarak davranış biçimini etkilemektedir. Ebeveynler çocuklar için rol modeldir ve nasıl model oldukları da çocukların davranışlarını şekillendirmeleri noktasında önemli rol oynamaktadır. Rapee (1997) ve LaFreniere ve arkadaşlarının (1995) yapmış oldukları çalışmalarda çocuklarına yetersiz ilgi gösteren, çocuklarını aşırı kontrolcü şekilde yetiştiren, çocukların davranışlarına çok fazla müdahale eden ebeveynlerin çocuklarında sosyal kaygı bozukluğu tespit etmişlerdir. Aşırı koruma davranışına sahip ebeveynlerin kız çocuklarında çekingenlik davranışına, erkek çocuklarında ise genel anlamda kaygı seviyesinin yüksekliğine neden olmaktadır. Cezalandıran ve çocuklarını reddeden davranışlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarında ise problemleri paylaşmayarak içe atmalarına ve kaygı düzeylerinin yüksek olmasına neden olmaktadır. Çocuklarına otoriter, kuralcı fakat kuralların nedenini açıklamayan, çocuklarını sıklıkla eleştirerek davranışlarını emir yoluyla gerçekleştirmesini sağlayan ebeveynlerin çocukları sosyal gelişim açısından

da olumsuz etkilenmektedir. Ebeveynleri tarafından güç kullanılan çocuklar sosyal ortamlarında ortaya çıkan bir problem karşısında güç kullanmayı tercih etmektedirler. Aşırı kontrole maruz kalmış çocukların suçluluk duygusu gelişmektedir. Demokratik tutumla yetiştirilen çocuklarda ve ergenler sosyal kaygı düzeyi daha az, otoriter tutumla ve koruyucu yaklaşımla yetiştirilen çocuk ve ergenlerde ise sosyal kaygı düzeyi daha düşük, sosyalleşmiş ve utangaç olmayan çocuklardır (Sertelin Mercan, 2007).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin yaşlıları tarafından sevilme gibi olumsuz davranışlarla karşı karşıya gelme riski yüksektir. Bireyin tanımadığı kişiler ya da akranları tarafından maruz kaldığı sözel şiddet, reddedilme ya da bireyle alay edilmesi bireyin sosyal kaygı bozukluğu yaşamasına temel oluşturan nedenlerden bir tanesidir. Akran zorbalığına maruz kalmış çocuklarda yeniden zorbalığa uğramaya dair beklenti oluşmakta ve kaygı oranını arttırmaktadır.

Bireylerin yeni girdiği arkadaş ortamında sağlıklı bireylerle karşılaşsa bile daha önceden yaşadıkları olaylardan kaynaklı zihinde tekrar canlanma yaşanmakta ve bunun sonucunda aşırı uyarılma meydana gelerek kaçınma davranışını sergilemektedirler. Çocukluk çağında yaşanan tüm bu olaylardan kaynaklı birey yetişkin olduğunda bile sosyal kaygı bozukluğuna sahip olabilmektedir.

Erken yaşlarda yaşanan bu travmatik olaylardan, aile içerisinde maruz kalınan davranışlardan kaynaklı kişiler kendilerine bir dünya görüşü oluşturmaktadır ve kendini, yaşantısını bu çerçeveler dâhilinde şekillendirerek algılamaya ve anlamaya çalışmaktadır. Tüm bu yaşanan olaylar sosyal kaygı bozukluğu için risk oluşturmaktadır. Geçmişte yaşanan tecrübeler sosyal kaygı bozukluğunun yanı sıra birçok gelişim noktasında da bireyi olumsuz yönde etkilemektedir (Daş, 2022).

## **2.13. Ergenlik**

### **2.13.1. Ergenlik Kavramı**

İnsanlar doğum öncesinden itibaren bir gelişimin ve değişimin ürünüdür. Gelişim süreçleri içerisinde ergenlik dönemi önemli bir yere sahiptir (Yılmaz, 2021). Latince “Adolescere” olan ve “...ye doğru büyümek” anlamına gelen kelimedenden türeyen “Adolescence” kavramı dilimizde “ergenlik” kavramıyla karşılık bulmaktadır (Baş, 2021; Yılmaz, 2021). Türk Dil Kurumuna göre ergenlik kavramı, “Cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, bülüğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik, ergenlik çağı” olarak

açıklanmaktadır (TDK, 2019). Yaşanan toplumsal olaylardan kaynaklı ortaya çıkan stres ergenliği fırtınalı bir süreç haline getirmektedir. Bu stresten etkilenen ergenler durumu içselleştirirlerse kaygı, depresyon gibi problemlerle karşılaşırken dışsallaştıran ergenler ise şiddet yanlısı, suça meyilli ya da saldırgan davranışlar sergilemektedirler (Altun, 2021). Yetişkinlik ile çocukluk sürecinin kesişim noktası olan ve yetişkinliğe geçiş için koridor sağlayan ergenlikte değişiklikler çok hızlı meydana gelmektedir (Yılmaz, 2021). Erinlik adı verilen kısa bir dönemde ergenlik dönemine geçiş sağlanmaktadır. Erinlik sürecinde çocuklarda fiziksel olarak boyda uzama, kiloda artış gibi değişiklikler meydana gelmekteyken bilişsel açıdan da düşüncelerin derinleşmesi gibi gelişimler söz konusu olmaktadır (Baş, 2021).

### **2.13.2. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri**

İnsanlar doğum öncesi süreçten başlayarak ölüne kadar birçok gelişim aşamasından ve döneminden geçmektedir. Bu dönemlere bebeklik, çocukluk, ergenlik, yaşlılık gibi alanlar örnek verilebilmektedir. Birey her dönem içerisinde bir takım değişikliklerle gelişim süreci içerisine girmektedir. Fakat bu gelişim süreçlerinin başlangıcı ve bitişine dair ne bir zaman dilimi belirtmek mümkün değildir (Özmen, 2022). Ergenlik dönemi Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-19 yaş aralığı kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü 15-24 yaş aralığındaki bireyleri ise gençlik kavramı adı altında kabul ettiği için ergenlik aslında 10-24 yaş aralığı arasında bireyin gelişim süreci içerisinde olduğunu ve bir takım değişiklikler yaşanan süreç olduğu belirtilmektedir (Kodak, 2020). Ergenlik dönemi çocukluğun son bulunduğu yetişkinliğe adımlar atıldığı bir dönemdir (Özmen, 2022). Ergenlik döneminin net bir başlangıcı olmamakla beraber kızlarda 10-12 yaş aralığında erkek çocuklarında ise 11-13 yaş arası başladığı ifade edilmektedir. Bu farklılığın sebebi, ergenlerin yaşadığı bölge, içinde buldukları iklim koşulları, beslenme düzeni gibi değişkenlerle açıklanmaktadır (Söker, 2022). Ergenliğin başlangıcı ve bitiş uzun bir süreç almaktadır. Bu sürecin daha net anlaşılması, incelenmesi açısından kendi içerisinde üç döneme ayrılmaktadır.

- İlk/Erken ergenlik: 10-13 yaş aralığını kapsamaktadır. Çocukluk döneminin bittiği erinliğin başladığı dönemdir. Bu dönemde sorumluluk bilinci artmaktadır. Dış görünüşte fiziksel ve biyolojik değişikliklerden kaynaklı farklılık gerçekleşmektedir. Bu değişiklikler ergenlerde stres seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Akran ilişkileri aile ilişkilerinin önüne geçmektedir. Ebeveynleriyle

sıkıntı yaşayan ergenler anlaşılmadıklarını düşünerek iç dünyasına doğru yönelim göstermektedirler.

- Orta ergenlik: 14-17 yaş aralığı kapsamaktadır. Ergen bu dönemde birey olarak var olduğunun kabullenilmesini istemektedir. Karşılaştığı sorunları tek başına çözebileceğini düşünmektedir. Ergen bu dönemde aile bireyleriyle bağlantısını aza indirerek dış dünyadaki kişilerle iletişim kurarak olgunca etkileşim içine girmek istemektedir. Karşı cinse olan ilgi ve yönelim artmaktadır. Toplumda yer almak, dışlanmamak adına toplumun istediği davranışları sergilemeye yönelmektedir. Bu süreç uzun ve zorlu olduğu için kimlik kazanmaya çalışan birey için şaşırtıcı ve kimlik bunalımı yaşayabileceği süreç haline gelebilmektedir.
- Son/Geç ergenlik: 18-22 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönemde çok yönlü gelişim süreci devam etmektedir. Ergen bu yaş aralığında birçok davranışı yetişkin bir bireyin seviyesinde gerçekleştirmeye başlamaktadır. Kimlik kazanma sürecinde kendini tanımaya başlayan ergen istek ve arzularının yer aldığı, bulunduğu topluma ait hissettiği alanlarda var olmaya başlamaktadır. Ergenliğin ilk zamanlarına oranla daha çok olgunlaşan ergen duygu ve heyecanını yine yaşamaktadır fakat bu dönemde kontrol mekanizması daha gelişmiştir. Problemlerini daha akılcı yaklaşımca çözmeye çalışmaktadır (Altun, 2021).

Ergenlik döneminde bilişsel, duyuşsal ve bilişsel değişikliklerden kaynaklı cinsel açıdan ve psikososyal açıdan olgunlaşma meydana gelmektedir (Özmen, 2022). Ergenlik sürecinde kişiler toplumda yer almak adına bir takım seçimler yapacaktır ve bu seçimler bireylerin kimlik kazanması, kişiliğinin oluşması açısından önem arz etmektedir (Yılmaz, 2021).

### **2.13.3. Ergenlik Döneminde Meydana Gelen Gelişimsel Özellikler**

#### **2.13.3.1. Fiziksel Gelişim ve Cinsel Gelişim**

Bebeklik döneminden sonra fiziksel açıdan bir yavaşlama meydana gelmektedir. Çocuklukta yaşanan bu yavaşlama ergenlik döneminde hızını arttırmaktadır (Aslan, 2019). Ergenlik döneminde en belirgin değişiklikler dönemin başında gerçekleşmektedir (Kodak, 2020). Erinlik adı verilen erken ergenlik döneminde bireylerde fiziksel ve hormonal açıdan değişiklikler meydana gelmektedir. Cinsel açıdan olgunlaşma, boyun uzaması, kiloda artış erinlik döneminin belirgin özelliklerindedir. Yüz hatları gibi gözle görülebilir

bir takım fiziksel değişiklikler meydana gelmektedir. Biyolojik açıdan değişiklikler, hormon salgı miktarı arttığından fizyolojik değişimlerin temelini oluşturmaktadır (Özmen, 2022). Hormonsal bu değişikliklerden kaynaklı orantısız büyüme durumu mevcuttur. Bu dönemde yaşanan değişiklikler cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkekler kızlara göre ergenliğe daha geç girmektedir.(Aslan, 2019). Kızlarda göğüslerin büyümesiyle başlayan süreç genital bölgede kıllanma ile devam etmektedir. Fiziksel açıdan boyun uzaması, kalça bölgesinde ve omuzlarda genişlemeyle devam etmektedir. Erinlik sürecinin sonlarına doğru genellikle adet kanaması gerçekleşmektedir. Göğüslerin büyümesi ergenlik döneminin sonlarına kadar devam etmektedir. Bu durum erkekler için penis ve testislerde büyüme, cinsel bölgede kıllanma, boy ve kilo artışı, sesin kalınlaşması olarak gerçekleşmektedir (Özmen, 2022). Erkeklerde sakalların çıkması ve çoğalması, omuzlarda genişleme de diğer fiziksel gelişim özelliklerindedir. Tüm bireyler bahsi geçen fiziksel değişiklikleri eşit oranda, aynı yaş diliminde yaşamasa da mutlaka yaşamaktadır (Kodak, 2020). Bu dönemde dış görünüş ergenler için çok önemli olmaktadır. Fiziksel olarak görünüş açısından dışlanmayla karşı karşıya kalan ergenler, kendilerini içinde buldukları toplumdan çekmeye başlayarak bir diğer gelişim alanı olan psikososyal açıdan da gelişimlerini etkilemektedirler (Aslan, 2019).

### **2.13.3.2. Bilişsel Gelişim**

Ergenler için zor geçen süreçlerden bir tanesi de bilişsel gelişim sürecidir (Kodak, 2020). İnsanlar büyüdükçe beynin içinde bulunan nöronların sayısı artmaktadır. Nöron sayısının artmasıyla birlikte bağlantıya giren nöron sayısında da artış meydana gelecektir. Böylelikle insanlar daha çok düşünecek ve kendine has düşünce sistemi geliştirecektir (Özmen, 2022). Bu süreçte ergen yalnızca kendi hayatını veya çevresindeki olayları anlamaktan ziyade dış dünyayı tanıma, anlama, kavrama, anlamlandırma ve analiz sentez sürecinden geçirerek değerlendirme aşamasına gelmektedir. (Baş, 2019). Bilişsel gelişim üzerine çalışmalar yapan Piaget'e göre soyut işlemler dönemi 11-12 yaş aralığında gerçekleşmektedir. Bu döneme giren kişiler, çevresinde yaşanan olayları anlayıp kavramaktadırlar. Bu olayların nedenlerini fark ederek analiz edebilir ve sorgulayabilmektedirler (Aslan, 2019). Soyut işlemler sürecinde olan ergen ölüm, aşk, saygı, sevgi, adalet, siyasal konular, dürüstlük, doğruluk gibi kavramlar üzerine ideolojik fikirler üretebilmekte, sorular sormakta ve bu soruları cevaplayabilmektedir (Baş, 2019). Kendini keşfederek manevi bir arayış sürecine dâhil olmaktadır. Somut işlemler döneminden çıkan ergenler bilişsel gelişim sürecine

girerek daha mantıklı düşünmeye başlamaktadırlar. Ergenlik döneminde bilişsel gelişim süreci, karşılaştığı herhangi bir olay karşısında mevcut durumun haricinde gerçekleşmesi mümkün ihtimalleri fark etme, olası durumlar üzerine düşünme ve davranışı gerçekleştirme üzerine düşünmesini de kapsamaktadır. Bu dönemde ergenler herhangi bir konu hakkında varsayımlarda bulunarak konu hakkında tartışılabilir, fikir üretebilmektedir. Bunu sağlayan hayal kurma becerisinden ziyade soyut düşünme becerisidir (Özmen, 2022). Bu değerlendirmeleri disiplinli bir şekilde oluşturarak akıl yürütme becerilerine sistematiklik katmıştır (Baş, 2019).

### **2.13.3.3. Psikososyal Gelişim**

Birey toplumun birer parçası olmak ister. Çocuk ergenlik döneminde toplumda kendi yerini bulmak için çabalamaktadır. Bu çaba sayesinde toplumdaki diğer kişilerle özellikle akran grubuyla etkileşime ve iletişime geçerek yerini bulmaya çalışmaktadır. Ergenlerin sosyalleşmesi ergenin davranışlarına, düşünce yapısına, hayattan beklentilerine, kişilik yapısına, amacına ve dönemin gerektirdiği özelliklere bağlı olarak değişmektedir. Kişinin içinde bulunduğu toplumun sahip olduğu değerler yargısı, toplumun bakış açısı ve anlayış biçimi ergenin toplumda kabul görme, onaylanma, başarılı olma gibi konularda kaygı duygu durumunun artmasına ya da azalmasına neden olmaktadır. Kaygı düzeyi artan ergenlerde kişiliğine özgü kimlik oluşturmasında ya da geliştirmesinde zorluklarla karşılaşma durumu artmaktadır (Deniz, 2017). Bu dönemde karar verme durumunun zorlaşması, diğer insanlardan etkilenme, karşı cinsten ilgi bekleme durumları ortaya çıkmaktadır. Toplumda en olmak isteyen ergen, bunu gerçekleştirmek için bulunduğu ortamda kabullenmek adına doğru yanlış fark etmeksizin davranış sergilemektedir. Ergen bu davranışlarında serbest kalmak istemektedir. Aile gerçekleşen bu olaylar karşısında tutucu tavır sergileyerek aile içi problemler yaşanmasına neden olabilmektedir. (Baş, 2019). Çocukluk ve yetişkinlik arasında bulunan koridordaki ergenler için bu durumu kolaylaştırmak adına ebeveynleri ve çevresinden destek sağlanması, anlayışlı olunması, güven duygusunun verilmesi, geleceğin yetişkin bireyi olduğu için fikirlerine, varlığına saygı göstermek gerekmektedir (Deniz, 2017).

## 2.13.4. Ergenlik Dönemine Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

### 2.13.4.1. *Bilişsel Gelişim Kuramı: J. Piaget*

Bilişsel kuramcı olan Piaget'nin çalışmaları ergenlerin zihin yapısı ve gelişimi üzerinde başlamaktadır. Ergen bireylerin zihinsel açıdan yaşadığı önemli değişikliklerden bir tanesi bireyin somut düşünebilme yetisine soyut düşünebilme yetisinin eklenmesidir. Piaget'e göre ergen bireyler soyut düşünme becerisine geçtikleri zaman bilişsel açıdan bulunduğu yer ve zamanla sınırlı kalmayıp varsayımlar, olasılıklar üzerinde düşünerek, analiz sentez yaparak ve hipotezler öne sürerek üst düzey akıl yürütme becerisine de sahip olmaktadır (Altun, 2021).

### 2.13.4.2. *Psikoseksüel Gelişim Kuramı: Freud*

Ergenliğin başında Freud'un gelişim basamaklarından gizil döneme bireyler giriş yapmaktadırlar. Bu süreçte ergenler ailelerinden uzaklaşarak toplumun içine dahil olmak istemektedirler. Toplumda yer alan kişilerle olgun bir şekilde etkileşime geçerek sosyalleşme arzusu gütmektedirler. Freud tarafından geliştirilen bu gelişim kuramı beş döneme ayrılmıştır ve ergenlik dönemi bu kurama göre genital döneme tekâmül etmektedir. Bu kurama göre ağızla başlayan haz odak noktası ergenlikte cinsel organa kaymaktadır. Freud, bireyin içinde bulunduğu dönemin gerektirdiği cinsel hazzın yeterince yaşanmaması veya gereğinden fazla yaşanması durumunda bireyin o döneme takılı kaldığını ifade etmiştir. Bu dönemde cinsel haz kaynağı artık ailede değil aile dışında birilerindedir (Çelik, 2020). Karşı cinse ilgi bu dönemde artmaktadır, cinsellik çocukluktan sonra yine önem kazanmaktadır. Fantezi dünyasını geliştirerek cinsel yönden ilgi çekici olmak istemektedirler. Aile ile yaşanan çatışmalardan kaynaklı aileye yönelik geçici değersizleştirme başlarken arkadaş ortamı önem kazanmaktadır (Altun, 2021). Genital dönem Freud'un gelişim kuramında son aşama olmakla birlikte dönemin son bulmasıyla bireylerin gelişimi de yüksek ölçüde tamamlanmış olmaktadır (Çelik, 2020).

### 2.13.4.3. *Psikososyal Gelişim Kuramı: Erik Erikson*

Psikososyal gelişim kuramcısı olan Erikson insanın gelişim dönemlerini sekize ayırmıştır. Ergenliğin yaşandığı yaş aralığını 10-20 arası olarak belirlemiş ve bu döneme ergenin "kimlik kazanımına karşı rol karmaşası" olarak adlandırmıştır. Ergen bu süreçte sağlıklı karar alıp kendini keşfederse ileriye yönelik doğru adımlar atarak kişiliğinin temelini oluşturacaktır fakat sağlıklı bir süreç geçirmediyse kişiliğine yönelik kimlik bunalımı

yaşayacaktır. Ergen birey bu dönemde kendini yerleştirdiği bir kimlik ile toplumun ergeni konumlandığı kimliğini karşılaştırmaktadır. Bu süreçte birçok konuda olumsuz duygusal yoğunluk yaşayabilmekte ve kaygılanabilmektedir. Bu süreç ergen için normal olup, ergen bu süreç içerisinde kimlik kazanımına yönelik birden fazla adım atmaktadır (Çelik, 2020).

### **2.13.5. Ergenlik Döneminde Öz Yeterlik**

Yetişkinlik ve çocukluk arası bir köprü görevi gören ergenlik dönemi bireyin gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Bir yandan yeni bir kimlik kazanmak için çabalayan ergen diğer yandan psikolojik olarak da mücadele içine girmektedir. Sağlıklı bir kişilik oluşturabilmesi adına ergen için öz yeterlik algısının güçlü olması önemli bir noktadır. Sosyal çevrenin yaklaşımı ergenin öz yeterlik algısını şekillendirmesinde önemlidir. Erken ergenlik yaşayan birey için toplumun beklentisini yeterince karşılayamama noktası yetersizlik duygusuna neden olabilmektedir. Sosyal çevrenin de desteğiyle karşılaşılan problemlerin nasıl çözüleceğine yönelik yaklaşımlarla birey problemi çözmeye çalışır ve öz yeterlik algısı olumlu yönde gelişim göstermektedir. Problemleri yok saymak gelecekteki olası problemlere karşı da ergeni savunmasız hale sokacaktır. Duygusal açıdan karşılaşılan durumlara çözümler üretilmesi, güçlü bir duruş sergilenmesi ergenin kendine yönelik güveninde artış meydana getirecek ve problemler karşısında duygusal anlamda daha güçlü olduğunu hissederek öz yeterlik algısı artacaktır. Öz yeterlik algısı yaşadığı tecrübelerle artan ergen, ne zorlukla karşılaşırsa karşılaşsın onu çözmeye yönelik adım atacağını düşünmekte ve öz yeterlik algısını güçlendirmektedir (Çelik, 2020). Birey ergenlik dönemine girmesiyle birlikte zorluklara karşı mücadele etme açısından bilişsel gelişmişlik düzeyine ulaşmaktadır. Çok yönlü gelişim sürecinin bir sonucu olarak duygu ve düşünceleriyle davranışlarını kontrol edebilen, öz yeterlik algısı gelişmiş olan ergen ise bu sayede iniş çıkış yaşadığı bu dönemi daha sağlıklı atlatabilmektedir. Öz yeterlik algısı yetersiz ergen ise olaylar karşısında tepkide bulunmaktan çekinecek, geri planda duracak ya da karşılaştığı problemlerden daha kolay yara alabilecektir. Bundan dolayı ergenlerin bu geçiş sürecinde başarı duygusunu tadabilecek, öz yeterlik algısını güçlendirecek tecrübeler edinmesi gerekmektedir (Baykut, 2022). Öz yeterlik algısı düşük olan ergenler ise daha önce deneyimlediği başarısızlıkları engel olarak görüp ileride de aynı başarısızlığı yaşayacağını düşünerek davranışı sergilemekten geri durmaktadırlar. Öz yeterlik algısı yüksek bireyler ise olumsuz tecrübelerinin kaynağını yetersiz çaba ve öneme bağlayarak

yeterli özenin gösterilmesi durumunda yine başarıya ulaşacağını düşünmektedir (Çelik, 2020).

### **2.13.6. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı**

Sosyal yaşantı ergenler için diğer gelişim dönemlerine oranla daha fazla önemlidir. Çünkü birey bu dönemde sosyal çevrede kabul görmek istemekte, kendi düşünceleri duygularını ifade etmek istemektedir. Bu süreçte yaşanan deneyimler olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Ergen olumsuz yaşantılardan sonra yeniden adım atma noktasında çekinken tavırlar sergileyerek kaygı duygu durumu yaşamaktadır (Çelik, 2020). Ergen bir birey için yer aldığı toplumda sosyal olabilmesi, sosyal çevrenin mevcut durumu ergenin sosyal kaygı düzeyi üzerinde etkili olabilmektedir. İnsanlar için bulunduğu her döneme özgü tamamlaması gereken gelişim dönemine özgü görevler mevcuttur. Bu görevler ergenlik döneminde kendilerini kabul etmek, kendi yaş grubuyla olumlu sosyal ilişkilerde bulunma, özerk davranış sergilemeye yönelme, cinsiyetinin gerektirdiği davranışları kabullenme ve eylemde bulunma, kendi kararlarını alabilme gibi bir takım örnekler içermektedir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve doğası gereği sosyalleşme ihtiyacı duymaktadır. Gelişim görevleri gerçekleştirildiği esnada içinde bulunduğu sosyal çevre ergenin sosyal kaygı düzeyini arttırabilir veya azaltabilmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan temel düzeyde ihtiyaçlar giderilmezse ergende kendini izole etme, dışlanma görülmektedir (Erdinç, 2021). Aynı zamanda ergenin içinde bu bulunduğu dönemden kaynaklı vücudunda hızlı değişimler yaşanmaktadır. Birey bu dönemde kimlik arayışına girerek başkaları tarafından kimliğinin kabullenilmesini ister ve kaynaşmaya çalışmaya başlar. Ergenin sosyal yaşantısında kendini göstermesine engel bir durumla karşılaşırsa geri adım atmaktadır. Akademik anlamda kabiliyetlerini gösteremeyen ergende sosyal anlamda etkileşimden uzaklaşır akademik olarak da başarısızlık ortaya çıkmaktadır. Bireyler ortalama olarak ergenlikle başlayan sosyal kaygı durumunun çözümü ve tedavisi için utanma ve başkaları tarafından kötü değerlendirilmekten korkmalarından dolayı 10-15 yıl beklemektedirler (Kara, 2019).

Sosyal kaygı bozukluğu yüksek seviyede olan insanlar diğer insanlara göre kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmeleri daha fazla yapmaktadırlar. Diğer insanların davranışlarını yorumlarken daha anlayışlı tavır sergilerken kendilerine yönelik eleştirilerde daha acımasızca yaklaşarak sosyal kaygı düzeylerini arttırmaktadırlar. Sosyal kaygı

bozukluğu yaşayan ergenler başkalarının önünde konuşmaktan çekinirler, akademik alanda geri planda durur, derse katılmaktan çekinirler, toplu etkinliklerde yer almak istemezler, yeni insanlarla tanışmak istemezler. Sosyal kaygı yaşayan ergenler titreme, ağızda kuruluk, çarpıntı gibi fiziksel belirtilerle karşı karşıya kalmaktadır. İçinde bulunulan sosyal çevrede küçük düşürölme korkusu, alay edilme korkusu, başarısız olma düşüncesi, kendine yönelik olumsuz eleştiri ve başkalarının ergeni olumsuz değerlendireceği korkusu ergenin yaşadığı sosyal kaygı bozukluğunun hem nedeni hem de sonucu olmaktadır (Sertelin Mercan, 2007).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ön test, son test kontrol gruplu deneysel modelinin kullanıldığı bir çalışmadır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Katılımcılar kolay ulaşılabilirlik ve ekonomiklik göz önünde bulundurularak genel tarama yöntemi ve seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın örnekleme grubunu Batman ili Sason ilçesinde bulunan Sason Anadolu Lisesinde eğitimi devam eden deney grubu olarak 20 erkek öğrencinin kontrol grubu olarak 19 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında uygulatılmış olan eğitsel oyun programı Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden mezun olan ve beden eğitimi ve spor öğretmeni olan araştırmacı Tuğba Erkmén tarafından uygulatılmıştır. Süreci desteklemek, deney grubunu bir arada tutmak ve deney grubunun araştırmaya aralıksız katılımını sağlamak amacıyla eğitsel oyun programı 8 hafta planlanmıştır. Haftada 2 gün ve günde 2’şer saat olmak üzere toplamda 8 hafta boyunca deney grubu eğitsel oyunlar uygulamasına dâhil olmuştur.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak, katılımcıların sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla Aydın ve Sütçü (2007) tarafından geliştirilen ergenler için sosyal kaygı ölçeği, öz yeterlik algısını ölçmek amacıyla da Muris (2001) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlaması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmış olan çocuklar için öz yeterlilik ölçeği kullanılmıştır.

### **3.3.1. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği**

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12–19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği üç alt boyuttan oluşan beşli likert tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Toplam öz-yeterlik alt faktör puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise çocukların öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .75 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. (Telef & Karaca, 2012).

### **3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)**


Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) La Greca ve Lopez (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. 3 alt boyuttan ve 4'ü ilişkisiz olmak üzere 22 maddeden oluşan bu ölçeğin faktör analizleriyle de desteklenen Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) alt boyutları beşli likert tipinde (1= hiçbir zaman, 2= nadiren, 3= bazen, 4= genellikle, 5= her zaman) hazırlanmıştır. ESKÖ'nün tamamının en yüksek Cronbach Alfa katsayısına (.88), buna karşılık 4 maddeden oluşan G-SKHD alt ölçeğinin en düşük katsayıya (.68) sahiptir.

## **3.4. Verilerin Analizi**

Ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Yapılan parametrik analizlere uygun ve normal bir dağılıma sahip olup olmadığını incelemek üzere literatürde kabul gören çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri ile grup gözlem sayılarına bağlı olarak SaphiroWilk testleri incelenmiştir. Betimleyici


istatistiklerden, bağımsız örneklem T testinden, varyans analizi ANOVA'dan yararlanılmıştır (George ve Mallery, 2020).

Tablo 1  
*Deney Grubu Verilerin Dağılım Yapısına İlişkin Bilgiler*

Ölçek boyutları	n= 20		S	Çarpıklık	Basıklık	SaphiroW ilk
1. ODK	Ön test	2,21	0,738	0,263	-0,850	.38
	Son test	1,87	0,579	0,463	-0,597	.29
2. G-SKHD	Ön test	1,88	0,491	0,004	-1,058	.25
	Son test	2,46	0,853	0,709	0,546	.22
3. Y-SKHD	Ön test	2,43	0,728	-0,112	-0,781	.80
	Son test	2,31	0,563	0,764	0,523	.39
4. SKÖ Toplam	Ön test	2,46	0,454	0,335	0,242	.98
	Son test	2,25	0,432	0,390	-0,923	.12
5. AÖY	Ön test	2,64	0,786	0,644	0,558	.56
	Son test	2,94	0,853	0,053	-0,189	.99
6. SÖY	Ön test	3,24	0,763	0,052	-0,741	.45
	Son test	3,43	0,725	-0,573	-0,718	.29
7. DÖY	Ön test	3,14	0,770	0,103	0,512	.80
	Son test	3,13	0,803	-0,163	-0,463	.84
8. ÖYÖ Toplam	Ön test	3,01	0,640	-0,052	-0,511	.99
	Son test	3,17	0,710	-0,443	-0,524	.28

Tablo 1' de deney grubunda yer alan katılımcılardan elde edilen verilerin dağılım yapısı ve normallik yaklaşımına ilişkin verilerine yer verilmektedir. Bu bağlamda parametrik analizlere uygun ve normal bir dağılıma sahip olup olmadığını incelemek üzere literatürde kabul gören çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri ile grup gözlem sayılarına bağlı olarak SaphiroWilk testleri incelenmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık kat sayılarının  $\pm 2.0$  aralığında bulunmaları varsayımı (George ve Mallery, 2020) ile SaphiroWilk testi sonuçlarının ise  $H_0$  hipotezi sonucunu desteklediği ( $p < .05$ ) görülerek verilerin normal dağılıma sahip olduklarına karar verilmiştir.

Tablo 2  
*Kontrol Grubu Verilerinin Dağılım Yapısına İlişkin Bilgiler*

Ölçek boyutları	n= 19		S	Çarpıklık	Basıklık	Saphiro Wilk
1. ODK	Ön test	2,53	0,825	0,389	0,387	.91
	Son test	2,26	0,863	0,364	-1,058	.06
2. G-SKHD	Ön test	2,29	0,694	-0,296	-0,551	.52
	Son test	2,06	0,699	0,001	-1,023	.39
3. Y-SKHD	Ön test	2,82	0,910	-0,064	0,137	.70
	Son test	2,46	0,853	0,709	0,546	.22
4. SKÖ Toplam	Ön test	2,73	0,636	-0,293	0,333	.60
	Son test	2,44	0,493	-0,207	-0,022	.93
5. AÖY	Ön test	2,69	0,727	-0,081	-1,171	.44
	Son test	2,93	0,814	-0,400	1,418	.28
6. SÖY	Ön test	3,22	0,729	-1,015	-0,214	.67
	Son test	3,22	0,821	-0,573	1,627	.24
7. DÖY	Ön test	2,80	0,629	0,600	-0,527	.11
	Son test	2,88	0,846	-0,849	0,468	.11
8. ÖYÖ Toplam	Ön test	2,90	0,472	-0,219	-1,332	.17
	Son test	3,01	0,690	-1,285	3,053	.11

Tablo 2' de kontrol grubuna ilişkin veriler incelendiğinde ise çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) kat sayılarının  $\pm 2.0$  aralığında yer aldığı ve SaphiroWilk testi sonuçlarının  $H_0$  hipotezini destekler nitelikte olduğu ( $p > .05$ ) görülerek verilerin normal dağılıma sahip olduklarına kanaat getirilmiştir (George ve Mallery, 2020).



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol gruplarına ait ön test ve son test verilerinin analiz edilmesiyle elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 3  
*Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Boyut Grup		n	$\bar{x}$	S	t	p
SKÖ Toplam	Deney	20	2,46	0,454	-1,570	.13
	Kontrol	19	2,73	0,636		
ODK	Deney	20	2,21	0,738	-1,215	.23
	Kontrol	19	2,51	0,825		
G-SKHD	Deney	20	1,88	0,492	-2,162	.03
	Kontrol	19	2,29	0,694		
Y-SKHD	Deney	20	2,43	0,728	-1,486	.15
	Kontrol	19	2,83	0,910		

( $p < .05$ )

Tablo 3'te katılımcılardan elde edilen ön test sonuçlarının uygulanan yöntem bakımından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu incelemeyi gerçekleştirmek üzere bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Test sonuçları incelendiğinde ise Sosyal

kaygı ölçeğine ilişkin ODK ve Y-SKHD alt boyutları ile SKÖ toplam puanları bakımından oluşan aritmetik ortalama farklarının istatistiksel açıdan anlamlı olmadıkları görülmüştür ( $p<.05$ ). Öte yandan sosyal kaygı ölçeğinin G-SKHD alt boyutunda katılımcıların ön test sonuçlarına göre oluşan aritmetik ortalama farklarının istatistiksel açıdan anlamlı oldukları görülmüştür ( $t=-2,162$ ;  $p<.05$ ). Bu bulgu incelendiğinde ise katılımcıların uygulama öncesinde “Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma (G-SKHD) düzeylerinin daha yüksek olduğu ve uygulama grubu (Deney Grubu) lehine olumlu bir fark oluşturdu tespit edilmiştir.

Tablo 4  
*Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Boyut Grup		n	$\bar{x}$	S	t	p
ÖYÖ Toplam	Deney	20	3,00	0,640	0,593	0.55
	Kontrol	19	2,90	0,472		
AÖY	Deney	20	2,64	0,786	-0,201	.84
	Kontrol	19	2,69	0,727		
SÖY	Deney	20	3,24	0,763	0,104	.92
	Kontrol	19	3,22	0,729		
DÖY	Deney	20	3,14	0,770	1,532	.13
	Kontrol	19	2,80	0,629		

( $p<.05$ )

Tablo 4’te katılımcılardan elde edilen ön test sonuçlarının uygulanan yöntem bakımından anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu incelemeyi gerçekleştirmek üzere bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Test sonuçları incelendiğinde ise Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarını tanımlayan AÖY, SÖY ve DÖY boyutları ile ölçeğin toplam puanlarını temsil eden ÖYÖ toplam puanlarında ön test sonucunda açısından oluşan aritmetik ortalama farklarının istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuca işaret etmedikleri görülmüştür ( $p<.05$ ).

#### 4.2. Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 5  
*Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Boyut Grup		n	$\bar{x}$	S	t	p
SKÖ Toplam	Deney	20	2,25	0,432	-1,282	.21
	Kontrol	19	2,44	0,493		
ODK	Deney	20	1,87	0,579	-1,640	.11
	Kontrol	19	2,26	0,863		
G-SKHD	Deney	20	1,65	0,598	-1,987	.06
	Kontrol	19	2,06	0,699		
Y-SKHD	Deney	20	2,31	0,563	-0,642	.52
	Kontrol	19	2,46	0,853		

( $p < .05$ ).

Tablo 5'te katılımcıların ölçümlenen son test puanlarında oluşan aritmetik ortalama farklarının yöntem (uygulama) bakımından istatistiksel bir farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek üzere bağımsız örneklem t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde gerek Sosyal Kaygı ölçeğine ilişkin puanlar arasında gerekse Öz Yeterlik ölçeğinden elde edilen puanlar arasında meydana gelen ortalama farklarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farka işaret etmediği görülmüştür ( $p < .05$ ).

Tablo 6  
*Öz Yeterlik Ölçeğine İlişkin Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Boyut Grup		n	$\bar{x}$	S	t	p
ÖYÖ Toplam	Deney	20	3,17	0,710	0,698	.49
	Kontrol	19	3,01	0,690		
AÖY	Deney	20	2,94	0,853	0,039	.97
	Kontrol	19	2,93	0,814		
SÖY	Deney	20	3,43	0,725	0,850	.40
	Kontrol	19	3,22	0,821		
DÖY	Deney	20	3,13	0,803	0,943	.35

Kontrol	19	2,88	0,846
---------	----	------	-------

( $p < .05$ )

Tablo 6’da katılımcıların ölçümlenen son test puanlarında oluşan aritmetik ortalama farklarının yöntem (uygulama) bakımından istatistiksel bir farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek üzere bağımsız örneklem t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde gerek Sosyal Kaygı ölçeğine ilişkin puanlar arasında gerekse Öz Yeterlik ölçeğinden elde edilen puanlar arasında meydana gelen ortalama farklarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farka işaret etmediği görülmüştür ( $p < .05$ ).

#### 4.3. Sosyal Kaygı ve Öz Yeterlik Ölçeği Deney Ve Kontrol Grubu Ön Test Ve Son Test Puanları Arasında Oluşan Farkın İncelenmesi

Tablo 7  
*Sosyal Kaygı Ölçeği Deney Ve Kontrol Grubu Ön Test Ve Son Test Puanları Arasında Oluşan Farkın İncelenmesi*

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	S	t	p
SKÖ Toplam	Deney	20	-0,21	,297	,0571	,57
	Kontrol	19	-0,30	,607		
ODK	Deney	20	-0,34	,654	-0,260	,80
	Kontrol	19	-0,26	1,201		
G-SKHD	Deney	20	-0,23	,563	0,006	,99
	Kontrol	19	-0,24	,924		
Y-SKHD	Deney	20	-0,13	,644	1,161	,25
	Kontrol	19	-0,37	,666		

( $p < .05$ )

Tablo 7’de katılımcıların ön test ve son test puanları arasında oluşan farkın yöntem (uygulama) grupları bakımından anlamlı bir farkı bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Bu incelemeyi gerçekleştirmek üzere gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre hem Sosyal Kaygı ölçeğine ilişkin aritmetik ortalamalar arasındaki farkların hem de Öz Yeterlik ölçeğinden elde edilen puanlar arasında meydana gelen farkların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ( $p < .05$ ).

Tablo 8

*Öz Yeterlik Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu Ön Test ve Son Test Puanları Arasında Oluşan Farkın İncelenmesi*

Boyut Grup		n	$\bar{x}$	S	t	p
ÖYÖ Toplam	Deney	20	0,16	,610	0,226	,82
	Kontrol	19	0,11	,749		
AÖY	Deney	20	0,30	,835	0,194	,85
	Kontrol	19	0,24	1,069		
SÖY	Deney	20	0,19	,694	0,721	,48
	Kontrol	19	0,01	,906		
DÖY	Deney	20	-0,01	,945	-0,343	,73
	Kontrol	19	0,08	,811		

( $p < .05$ )

Tablo 8’de katılımcıların ön test ve son test puanları arasında oluşan farkın yöntem (uygulama) grupları bakımından anlamlı bir farkı bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Bu incelemeyi gerçekleştirmek üzere gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre hem Sosyal Kaygı ölçeğine ilişkin aritmetik ortalamalar arasındaki farkların hem de Öz Yeterlik ölçeğinden elde edilen puanlar arasında meydana gelen farkların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ( $p < .05$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı 8 haftalık eğitsel oyun programının 14-17 yaş arası bireylerde sosyal kaygı düzeyi ve öz yeterlik algısı üzerine etkisini incelemektir ve etkinin incelenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Tüm incelemeler neticesinde elde edilen bulgular literatür incelenerek tartışılmış ve üzerinde yorum yapılmıştır.

#### 6.1. Tartışma ve Sonuç

Ön test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Olumsuz Değerlendirme Korkusu (ODK,  $p>.23$ ) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD,  $p>.15$ ) alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ön test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD,  $p<.03$ ) alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Son test katılımcılarının sosyal kaygı düzeyleri; Olumsuz Değerlendirme Korkusu (ODK,  $p>.11$ ), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD,  $p>.06$ ) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD,  $p>.52$ ) alt boyutlarında deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir.

Ön test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Akademik Öz Yeterlik ( $p>.84$ ), Sosyal Öz Yeterlik ( $p>.92$ ), Duygusal Öz Yeterlik ( $p>.13$ ) alt boyutlarında deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından incelenmiştir.  $H_0$  kabul edilmiştir.

Son test katılımcılarının öz yeterlik düzeyleri; Akademik Öz Yeterlik ( $p>.97$ ), Sosyal Öz Yeterlik ( $p>.40$ ), Duygusal Öz Yeterlik ( $p>.35$ ) alt boyutunda deney ve kontrol grubu ölçümleri bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların Olumsuz Değerlendirme Korkusu (ODK,  $p>.80$ ), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD,  $p>.99$ ), Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD,  $p>.25$ ) alt boyutu ve Sosyal Kaygı toplum puan boyutunda ( $p>.57$ ) ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında yöntem anlamlı farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik ( $p>.85$ ), Sosyal Öz Yeterlik ( $p>.48$ ), Duygusal Öz Yeterlik ( $p>.73$ ) alt boyutu ve Öz Yeterlik toplam boyutunda ( $p>.82$ ) ön test ve son test puanları arasındaki değişim; deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

İlgili literatür incelendiğinde eğitsel oyunlar ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Fakat yapılan çalışmalar içerisinde beden eğitimi ve eğitsel oyunlar kullanarak sosyal ve duygusal yönden incelenen araştırma sayısı oldukça az olduğu görülmektedir. Cop ve Kablan'ın (2018) "Türkiye'de Eğitsel Oyunlarla İlgili Yapılmış Çalışmaların Analizi" adlı araştırmasında Türkiye'de eğitsel oyunlar alanında 96 adet çalışmayı incelemiştir. Ülkemizde yapılan bu çalışmaların 55 tanesi (%62) deneysel araştırma niteliğinde ve bu deneysel çalışmaların yalnızca 5 tanesi (%8) beden eğitimi alanında yapılmıştır. İncelenmiş olan 96 adet eğitsel oyunlar araştırmalarında ise beden eğitimi 5'inde yer alarak toplamda %4,3 bir oranda kalmıştır. Deneysel açıdan gerçekleştirilen araştırmalarda sportif yada psiko-motor hareketleri kapsayan eğitsel oyunların sayısı 6 (%9,6) ve 96 araştırma içerisinde ise bu sayı 8'dir ve kapsadığı oran 7,4'tür. Bu sonuçların tümü ise bize beden eğitimi alanında çalışmaların yetersiz olduğu sonucunu ifade etmektedir. Yapılan araştırmanın sportif ve fiziksel hareketler grubunda ve psiko-sosyal alanda literatüre kaynak açısından önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kara (2019) çalışmasında fiziksel anlamda yapılan aktivitelerin topluma sosyolojik açıdan katkı sağlayacağını belirtmiştir. Çalışmamızın toplumun birer ferdi olan ergenlere sosyolojik açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Eğitim öğretim sürecinin etkili ve kalıcı olmasını sağlayan etmenlerden bir tanesi öğrencinin aktif katılım sağlayarak, yaparak ve yaşayarak öğrenme ortamında bulunması söylenebilir. Eğitsel oyunların değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi, artı ve eksi yönlerinin deney ve kontrol grupları üzerinde daha rahat inceleneceği düşünüldüğünden dolayı deneysel yöntem kullanılarak eğitsel oyunların sosyal kaygı ve öz yeterlik algısı üzerinde incelenmesi doğru seçenek olarak düşünülmektedir. Bu sebeplerden ötürü araştırmada deneysel yöntem kullanılmıştır.

Araştırma da ilçenin coğrafi konumu araştırmayı etkileyen nedenlerden bir tanesidir. Okulun öğrencilerinin %60'ından fazlasının okula köylerden taşıma yoluyla gelmesi araştırmaya sınırlı sayıda öğrenci alımına neden olmuştur. Çalışmaya dahil edilecek örneklem grubu okul bünyesinde bulunan pansiyonda kalan öğrenciler ve merkez ilçede kalan öğrencilerden oluşmaktadır. Diğer bir sebep ise yine coğrafi olarak dağlık bir bölgede yer alan Sason ilçesinde ulaşımın zaman alması, ilçede tek olan spor salonunun merkeze uzak bir yerde olması öğrencilerin katılımını azaltmaktadır. Köylerde yaşamaya bile yerleşimin çok dağınık olması ve bu bölgelere dolmuş, otobüs gibi şehir içi ulaşım olanaklarının olmaması öğrencilerin araştırmaya katılamama nedenlerindedir. Bu durum da araştırmaya katılan öğrenci sayısının az olmasına neden olmaktadır.

Araştırmanın kısıtlılıklarından bir diğeri ise araştırma grubu cinsiyet açısından sadece erkeklerden oluşmaktadır. Buna ilçenin sosyo-kültürel yapısı ve coğrafi özellikleri neden olmaktadır. Öğrencilerin çoğunun köylerde yaşıyor olması ve taşınmalı servisle okula gelip gitmeleri kız öğrenci seçilememesi için bir nedendir. Yine şehir içi ulaşım olanaklarının olmaması kız çocuklarının çok fazla uzak alanlara rahatça gidememelerine neden olmaktadır. Ayrıca toplumun kız çocukları üzerinde baskıcı bir role sahip olmaları kız çocuklarının bu tarz etkinliklerden mahrum kalmasına neden olmaktadır. Kız çocuklarının okuldan sonra eve gelip anneye yüklenen fazla sorumlulukları paylaşarak yardımcı olması beklenmektedir. Toplumda genel anlamda yaygın olan aile nüfus sayısı yoğun olduğundan ev işlerinin kız çocuklarının da görevi haline getirilip hizmet etmesi beklenmektedir. İlçede kız çocuklarının fazla dışarıda gezmesi, ilçenin merkezinde gereğinden fazla süre yer almaları toplum açısından yanlış yorumlanarak kız çocuklarına yönelik baskıyı ve sosyal

aktivitelere katılım sayılarının azalmasına neden olmaktadır. Araştırmanın yapıldığı bu bölgede kız çocuklarının araştırmaya katılımını engelleyen sebeplerden bir tanesi olmaktadır. Araştırmada cinsiyet açısından demografik bilgiler bu sebeplerden ötürü kullanılamamıştır.

Kara (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada yer alan analizlerden yola çıkarak cinsiyet faktörünü göz önünde bulundurarak sosyal kaygı düzeyinin kadınlarda daha yüksek oranda olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna neden olarak da toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlara yüklenen görevler, kızların daha korumacı ve baskıcı yetiştirilmesini ifade etmiştir. Bu açıdan çalışmamızda kız öğrencilerin yer alamaması aynı nedenlere dayanmaktadır. Yine Kara (2019) çalışmada kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bunun sebeplerini ise çalışmamızla benzer olarak toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlardan beklenenler olarak belirtmiştir. Aykaç (2007) çalışmada eğitsel oyunların dahil olduğu rekratif etkinliklerin kaygı boyutunda kız çocukları üzerinde daha etkili sonuçlar doğurduğunu ifade etmiştir. Bu sonucun sebeplerini bizim çalışmamızda sınırlılığa neden olan farklı aktivitelere katılırken ailenin yapısından kaynaklı kısıtlamaya maruz kalmaları olarak ifade etmiştir. Bu durumda aile yapısının kız çocuklarının sosyal ortama katılması noktasında engelleyici bir faktör olduğu söylenebilir.

Eyüboğlu (2012) ise çalışmada 12-14 yaş arası spor yapan ergen kızların öz yeterliğinin erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum ise diğer çalışmaların tersini göstermektedir. Mevcut sebeplerden olan coğrafi konum, sosyal yapı gibi durumlar göz önüne alınarak araştırmaya katılan öğrencilerin erkeklerden oluşması ve öğrenci sayısının azlığı ifade edilmiştir. Örneğin Özcan (2021) araştırmasına 587 birey dahil etmiştir. Özcan & Üstündağ (2017) "Eğitsel Oyunlarla İşlenen Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Öz-Kavram Düzeyleri Üzerine Etkisi " adlı çalışmasını deney grubu 24, kontrol grubunu 24 toplamda 48 öğrenci ile tamamlamıştır. Örneklem grubu sayısı azlığı ile çalışmamıza benzerlik göstermektedir. Her iki çalışmada genellenebilirlik açısından çalışmaların sınırlı kalmasına neden olduğu söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde bu tür deneysel çalışmalara katılan öğrenci sayısının ciddi anlamda fazla olması araştırmanın sınırlılığını etkilediği söylenebilir.

Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin sayısının azlığı sınırlılık arz ettiğinden yaş gruplarına göre ayrıldığından istatistiksel bakımından yetersiz olduğu için sadece cinsiyet açısından değerlendirilmiş ve yaş olarak demografik bilgiler dahil edilmemiştir. Aydın (2011)

araştırmasında genel öz yeterlik düzeyinin yaş değişkeninden etkilenmediğini ifade etmiştir. Fakat yaşın ilerlemesiyle genel öz yeterlik düzeyinin arttığını belirtmiştir. Bu durumun yaş ilerledikçe daha fazla tecrübeye sahip olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Her tecrübe de bilinçlenen birey güçlenerek zorluklarla mücadele ederek deneyim kazanmakta ve sonuçları lehine doğru çevirmeye çalışmaktadır. Bu durumun da zaman ilerledikçe öz yeterlik düzeyinin artmasını sağladığı düşünülmektedir.

Tüm bu durumlar göz önüne alındığında araştırmaya katılan kontrol ve deney grubu örneklem sayısının yetersiz oluşunun araştırma sonucunu doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

Demografik açısından tek cinsiyetin dâhil edildiği araştırma bir takım sınırlılıkları beraberinde getirmiştir. Yaptığımız araştırmanın aksine Gülhan (2012) yapmış olduğu 10-12 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerine eğitsel oyunların etkisi çalışmasında her iki cinsiyet grubunun dâhil olduğu bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada eğitsel oyunların etkisinin deney ve kontrol grubu açısından cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır (Aykaç, 2007). Bozkurt (2014) ise araştırmasında cinsiyet değişkeni ile öz yeterlik algısı arasında anlamlı farklılık olmadığını ifade etmiştir. Ayrancı (2022) araştırmasında cinsiyetin öz yeterlik alt boyutlarından sadece duygusal öz yeterlik alt boyutundan kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha yüksek puan aldığı diğer alt boyutlarda ise farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Aydın (2011) ise cinsiyetin genel öz yeterlik algısı açısından anlamlı farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Erkeklerin genel öz yeterlik düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğu araştırmasında bunun nedeninin toplumun erkeklere yüklediği önemden kaynaklandığını ifade etmiştir. Aydın'ın bu yorumu çalışmamız da yer alamayan kız öğrencilere yönelik tutuma benzerlik göstermektedir. Çelik & Kısa (2020) sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşırken Gülhan (2012) ise farklı olarak kaygı boyutunda bir takım engelleyici faktörlere maruz kalan kız çocuklarının erkek öğrencilere göre kaygıyı azaltacak etkinliklere katılımı kendilerini mevcut durumdan daha iyi hissetmelerine olanak sağladığını düşünmektedir. Buradan hareketle eğitsel oyunların her iki cinsiyet grubunun da sosyal açıdan gelişmesine fayda sağladığı söylenebilir.

Çalışmamızın sınırlılıklarından bir tanesi ise deney ve kontrol gruplarının erkek cinsiyetiyle sınırlandırılmış olup demografik açıdan başka bir bilginin yer almamasıdır.

Sosyal kaygı ve öz yeterlik algısının sadece eğitsel oyun boyutuyla anlamlı farklılık göstermeyeceği düşünülmektedir.

Sosyal kaygı ve öz yeterlik algısı düzeyinin birçok nedene dayandığı söylenebilir. Özcan & Üstündağ'ın (2017) çalışması demografik bilgi yetersizliği açısından çalışmamıza benzerlik göstermektedir. Eyüboğlu (2012) araştırmasında demografik bulgular olarak cinsiyet, gelir durumu, annelerin çalışıp çalışmadığına, anaokuluna gidip gitmeme, ebeveyn okuryazarlığı vb. birçok açıdan değerlendirmeye alarak çalışmasını kapsam açısından genişletmiş ve değerlendirmiştir. Dolayısıyla demografik açıdan birden fazla değerlendirmenin alınmamasının araştırmamıza bir takım sınırlılıklar getirdiği söylenebilir.

Kara (2019) “Spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi” adlı araştırmasında sosyal kaygı düzeyinin yaş grupları arasında anlamlı bir fark oluşturmadığını ifade etmiştir. Bayraktar (2021) da çalışmasında akademik öz yeterlik düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Yalnız 14 yaşında olan ergenlerin ortaöğretim kapsamına yeni dahil olmaları, yeni ve tanımadıkları insanlarla ilk defa bir araya geldiği birinci sınıf düzeyinde sosyal kaygı düzeyinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Araştırmamız kapsamında 14 yaş grubuna dahil öğrencilerin olması ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olmasının nedenlerinden olabileceği söylenebilir. Telef ve Karaca (2011) çalışmalarında öz yeterliğin tüm alt boyutlarında yaşa göre ciddi farklılıklar oluşturduğunu ifade etmektedirler. Çelik ve Kısa (2020) ergenlikte yaşın artmasıyla birlikte sosyal kaygı düzeyinin de paralel olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda öğrenci sayısının azlığından dolayı yaş olarak kategorilere alınmayarak inceleme yapılmamıştır. Bu durumun araştırma sonucunu doğrudan etkilediği düşünülmektedir. Araştırmaya katılan öğrenci sayısının diğer çalışmalara oranlar çok az olduğu görülmektedir (Telef ve Karaca, 2011; Bozkurt, 2014; Çelik ve Kısa, 2020). Kara (2019) araştırma sonuçları incelendiğinde spor yapıp yapmama değişkeni ergenler üzerinde sosyal açıdan büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle araştırmamız kapsamında yer alan eğitsel oyunların ergenlerin psiko-motor açıdan aktif ve yaparak yaşayarak kalıcı öğrenme ortamı sunması önem arz etmektedir.

Birtürk (2014) “12 haftalık rekreatif etkinliklerin seviye belirleme sınavına girecek ilköğretim öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine etkisi” adlı çalışmasında eğitsel oyunlarında dahil olduğu aktivitelerin çocukların kaygı durumunun azalmasını

sağladığı sonucuna varmıştır. Güler (2012) ise araştırmasını 10 haftalık zaman diliminde gerçekleştirmiş ve deney grubuna haftada beden eğitimi dersleri haricinde en az beş farklı eğitsel oyun oynatmıştır.

Buradan hareketle çalışmamızın 8 haftalık süreyi kapsamaması sosyal kaygı açısından araştırmanın anlamlı farklılık göstermemesinin nedenlerinden olabileceği düşünülmektedir. 8 haftalık zaman diliminde haftada 2 günün yetersiz olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın zaman aralığı çalışma sonucunu etkilediği söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin daha fazla süre eğitsel oyunlarla zaman geçirmesi sosyal kaygı ve öz yeterlik algısı açısından farklı sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Birtürk (2014)'ün araştırmasından yola çıkarak eğitsel oyunlarla birlikte birden fazla farklı aktivitelere yer vermek ve çocukların bu etkinliklerde aktif rol almasını kaygı durumunun azalmasını sağladığı düşünülmektedir.

Özcan (2021)'in “Geleneksel Türk okçuluğu yapan ergenler ile yapmayan ergenlerin sosyal kaygı ile akademik özgüvenleri arasındaki ilişki” adlı araştırması çalışmamın ergenler ile yapılması, sosyal kaygı ve öz yeterlik alt boyutlarında çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca Özcan (2021)'in araştırmasının sportif ve fiziksel açıdan eğitsel oyunlar ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızın aksine Özcan (2021) geleneksel Türk okçuluğu yapan ergenler ile yapmayan ergenlere arasında sosyal kaygı durumu ve tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öz yeterlik algısı yüksek olan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum araştırma kapsamındaki kullanılan sosyal kaygı ve öz yeterlik alanlarının birbiriyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi ise sosyal kaygı ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmemesidir. Fakat Çelik'in (2020) “Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerde sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi” adlı araştırması hem kullanılan ölçekler hem de araştırılmak istenen nitelikler açısından yaptığımız araştırma ile benzerlik göstermektedir. Çelik'in (2020) araştırmasına göre sosyal kaygı ve öz yeterlik bileşenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin düzeyi bireysel sporlarda düşük takım sporlarında ise düşüktür ve her iki grup için de negatif yönlüdür. Sosyal kaygı duygu durumu ne kadar azalursa ergenlerde öz yeterlik algısının arttığı ifade edilebilir. Araştırmada yer alan gruplardan bireysel spor yapan ergenlerin sosyal öz yeterliklerinin orta takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal öz yeterliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Takım sporlarında ergenlerin sosyalleşme imkânına daha çok sahip olması,

akran gruplarıyla aynı ortamda tecrübe edinmelerinin sosyal öz yeterlik alt boyutunda önemli olduğu düşünülmektedir.

Elde edilen sonucun sosyal kaygı boyutu ergenlerde önemli bir husus olduğu söylenebilir. Çünkü kendini keşfetme, yeni bir kimlik kazanma süreci içerisinde olan ergenler için kaygı içerisinde hareket etmeden kendilerine yönelik algılarının güçlenmesi ergenleri daha cesur kılarak öz güvenlerini arttırabilir. Kendilerine yönelik başarabilme algılarını destekleyebilir.

Ayrancı (2022) çalışmasında demografik bilgiler içerisinde yer verdiği internet kullanım süresinin öz yeterlik algısı üzerinde etkisinin bulunup bulunmadığını incelemiştir. Araştırmada yer alan yaş grubu çalışmamızda yer alan öğrenci grubu açısından benzerlik göstermektedir. Günlük internet kullanım süresi 0-60 dk olan öğrenci grubunun akademik öz yeterlik alt boyutu 60-120 dakika, 120-180 dakika ve 180 dakika ve üzeri olan öğrenci grubuna oranla anlamlı farklılık bulunmuştur. Toplam puanlamada ortalama 60-120 dakika günlük internet kullanan öğrencilerin lehinde sonuçlar bulunmuştur.

İçinde bulunulan teknoloji çağı göz önüne alındığında çocukların internet kullandığı süre zarfında sosyal çevresinden ve kendi kimliğini kazanması için gerekli sosyal ortamlarda geçireceği ve tecrübeleneceği alanlardan uzaklaştığı düşünülmektedir. Günlük olarak internet kullanım süresi artan öğrencilerin akademik başarıya ayırdığı zaman zıt yönlü olarak ilerlediği için akademik başarısızlıkları da beraberinde getirmektedir. Kendi yeterliklerini ve zayıflıklarını deneyimleyemediği için de öz yeterlik algısını oluşturmada ve geliştirmede akranlarına oranla geri de kalacağı düşünülmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında internet kullanımının öz yeterlik algısı üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir ve çalışmamızın sınırlılıkları kapsamında yer almaktadır.

Çalışma sonucunda elden edilen bulgulara göre sosyal kaygının alt boyutlarının tümünde deney grubu son test aritmetik ortalama puanlarını sosyal kaygının alt boyutlarının ön test aritmetik ortalama puanlarına kıyasla anlamlı bir farklılık oluşturmasa düşmüştür. Bu bulguların eğitsel oyunların sosyal kaygı duygu durumunu etkilediğini göstermektedir. Çalışma sonucunda elden edilen bulgulara göre öz yeterlik alt boyutlarından AÖY ve SÖY’de deney grubu son test aritmetik ortalama puanlarını öz yeterlik alt boyutlarının ön test aritmetik ortalama puanlarına kıyasla anlamlı bir farklılık oluşturmasa yükseldiğini ifade etmektedir. DÖY öz yeterlik alt boyutunda ise 0,01 bir düşüş olduğu fark edilmiştir.

Ayrıca sosyal kaygı bakımından çalışma sonucunda elden edilen bulgulara göre deney grubunda yer alan ergenlerin deney öncesi sosyal kaygı düzeyleri aritmetik ortalaması 2,46 iken deney sonrası son test aritmetik ortalaması 2,25'e düşmüştür. Ayrıca deney grubunda yer alan ergenlerin deney öncesi öz yeterlik algısı toplam puanı 3,00 iken deney sonrası son test toplam puanları bakımından 3,17'ye yükseldiği görülmüştür.

Sonuçlar dikkate alındığında 8 hafta süresince oynatılan eğitsel oyunların sosyal kaygı aritmetik ortalama açısından azaltarak öz yeterlik algısını aritmetik ortalama bakımından arttırdığı görülmüştür. Tüm bu bulgular göz önüne alındığında sosyal kaygı ve öz yeterlik algısı toplam puan bakımında ön test ve son test puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmasa bile çalışmanın nitelikleri açısından yeniden yapılandırılarak daha olumlu sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular konu için bazı açılardan olumsuz sonuçlar olduğu düşünülmektedir. Çalışma sonucumuzun daha olumlu sonuçları bulunan çalışmalardan farklı olmasının sebebi kırsal kesimde bulunan çocukların sosyal ilişki, sosyal yaşantı ve oyun bakımından kentleşmiş kısma göre daha doygunluğa ulaşmış olmaları olabileceği düşünülmektedir. Çünkü küçük yaştan itibaren, çevrede bulunan kişilerin yabancı olmaması, bulunulan çevrenin az nüfuslu ve herkesin birbirini tanıdığı ortamlarda çocuklar evin dışına daha rahat çıkabilmekte ve akran grubuyla daha fazla zaman geçirebilmektedirler. Ayrıca kentleşmiş alanlara oranla çocuklar için daha fazla oyun alanı bulunabilmektedir. Bu sebeplerin çocukların oyuna doymalarını açıkladığı düşünülmektedir. Huizinga'ya (1995) göre Çocuklar oyunda kendilerini yansıtır. Oyunla beraber kendilerini tanır. Oyun aracılığıyla birden fazla duygu ile tanışır. Bu duygular toplumun sosyal bir parçası olan çocuklar için önem arz etmektedir. Bütüncül gelişime katkı sağlayan eğitsel oyunların bireylerin kişilik gelişimi göz önüne alındığında çalışma sonuçları olumsuz değerlendirilmektedir. (Koçyiğit, Tuğluk & Kök, 2007). Bu doğrultuda araştırmada yer alan sınırlılıkların giderildiği takdirde literatüre olumlu anlamda önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak ilgili literatür incelendiğinde ise benzer açılardan yapılan araştırma sayılarının yetersiz sayıda olması, bulguların birbiri ile karşılaştırılması benzerlikleri, farklılıkları olumlu veya olumsuz yönden değerlendirilmesi açısından sınırlılık arz ettiği düşünülmektedir. Mevcut çalışmalar incelendiğinde daha kapsamlı çalışma sayısı fazla olsa araştırmamıza benzer çalışmalarda mevcuttur. Araştırmada yer alan bulgulara benzer sonuçlar bulunsada farklı sonuçların yer aldığı çalışma sayısının daha fazla olduğu

düşünülmektedir. Araştırma yapılan coğrafyanın mevcut durumu araştırmaya yetersiz sayıda öğrenci katılımına neden olmuştur. Mevcut coğrafyanın fiziki dağılımı ve sosyokültürel yapısı kız öğrencilere yönelik bakış açısını etkilemektedir. Fiziki şartların ve ilçenin şehir içi ulaşım yetersizliği araştırmaya kız öğrencilerin katılamamasına neden olmaktadır. Araştırmada demografik bilgilerin yetersiz oluşu, mevcut şartlarda sadece erkek öğrencilerin araştırma kapsamına alınması araştırma sonuçlarının sınırlı olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Araştırmaya katılan öğrenci sayısının yetersizliği kendi içerisinde kategorileşmeme durumunu ortaya çıkartmıştır. Bu durum mevcut bulguların genel olarak yorumlanmasıyla sınırlı kalmıştır. Yaş kategorisi arasında kıyaslama yapılmasına engel teşkil etmektedir. Ailenin eğitim durumu, öğrencilerin spor geçmişlerinin olup olmaması, ana okuluna gidip gitmemeleri, günlük internet kullanım süresi, eğitim görülen okul tipi, kardeş sayısı gibi birçok değişkenin araştırma konusu olan sosyal algı ve öz yeterlik düzeyi üzerine mevcut araştırmalar göz önüne alındığında değişkenlerin yetersizliği çalışmayı genel bir çerçevede kalmasına neden olmuştur.

## 6.2. Öneriler

- Çalışma Batman ili Sason ilçesi Sason Anadolu Lisesi örneğinde 39 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın diğer bölgelerde daha fazla öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmesi önerilir.
- Sosyal ve kültürel farklılıkların olduğu gruplar üzerinde çalışmaların çeşitlendirilmesi önerilir.
- Araştırma kapsamı sosyal kaygı ve öz yeterlik düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Farklı değişkenleri bir arada kullanarak araştırma çerçevesi genişletilebilir.
- Çalışmaya cinsiyet kapsamında sadece erkekler alınmıştır. İki cinsiyetin bir arada olduğu çalışma yapılması önerilir.
- Çalışma kapsamına sadece ergenler dâhil edilmiştir. Diğer yaş gruplarının dâhil olduğu çalışmalar yapılması önerilir.
- Demografik olarak daha geniş kapsamlı bilgilerin toplandığı çalışmalar yapılması önerilir.
- Çalışma 8 haftalık eğitsel oyun programı ile haftada 2 gün, günde 2'şer saat olarak yürütülmüştür. Çalışma süresinin daha uzun süreye yayılarak hafta da eğitsel oyun

oynanan gün sayısının ve bugünlerde ayrılan srenin 2 saatten daha fazla oynanması önerilir.

- Çalışmanın eğitsel oyunlar kapsamından ziyade aktif spor yapan, hobi olarak spor yapan bireyler veya profesyonel sporcularda yapılması önerilir.
- Çalışmaların düzenli katılım gerektiren spor alt başlığı altında bulunan ve daha uzun süreyi kapsayan halk eğitim kurslarına uyarlanması yapılabilir.
- Çalışmanın belli bir spor branşı üzerinde yapılması önerilir.
- Gelişimin önemli noktası olan ergenlikte sosyal kayđı düzeyi yüksek olan ergenlere destekleme çalışmaları önerilir.



## KAYNAKLAR

- Akçanca, N., & Sömen, T. (2018). Öğretmen adaylarının eğitsel oyun tasarlama ve uygulama durumları. *Electronic TurkishStudies*, 13(27), 49-71.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Akyol, M.E. (2022). *Lise öğrencilerinin akademik bağlamda akış düzeylerinin akademik öz yeterlik, öz düzenleme ve okul bağlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Altınbulak, D., Emir, S. & Avcı C. (2006). Sosyal bilgiler öğretiminde eğitsel oyunların erişime ve kalıcılığa etkisi. *HAYEF Journal of Education*, 3(2), 35-51.
- Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Altunbey, H. (2022). *İl ve ilçede öğrenim gören ortaokul 7. sınıf öğrencilerinde atıklar ve geri dönüşüm konusunda eğitsel oyunlarla farkındalık oluşturulması* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Altunel, S. (2022). *Sosyal bilgiler dersinde eğitsel oyunlar yoluyla kök değerlerin kazandırılması: bir eylem araştırması*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: bir kavram analizi. *Electronic TurkishStudies*, 11(19).
- Arslan, A. (2021). *Eğitsel Oyun İçerikli Fen Ev Ödevlerinin Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Başarısına Etkisi ve Öğrencilerin Eğitsel Oyun İçerikli Ev Ödevlerine Yönelik Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Arslan, S. (2021a). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Aslan, M.F. (2019). *Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Atakul, B.S. (2022). *Fen eğitiminde eğitsel oyunların 6. Sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına ve fen bilimleri dersine yönelik motivasyonlarına etkisi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Atasoy, Ü. (2019). *Din kültürü ve ahlak bilgisi derslerinde eğitsel oyunlar yoluyla kavram öğretimi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Aydın, A., & Sütçü, S. T. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Aydın, S., (2021). *Eğitsel oyunların çocukların problem çözme becerisi ve değer gelişimlerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aydiner, B., B. (2011).*Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of TechnologyAddictionandCyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Aykaç, T. (2007). *Serbest zaman etkinliklerinin ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kaygı ve akademik başarısına etkisi (Kocaeli Gölcük örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Ayrancı, M. (2022). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, öğrenme stilleri, dikkat ve öz-yeterliklerinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Baş, A. (2019). *Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Baş, M. N. (2021). *Ergenlik çağındaki çocukların internet oyunları oynama alışkanlıklarının sosyal medya okuryazarlığı bağlamında incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Baykut, İ. E. (2022). *Ergenlerin prososyal davranışları ile özyeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından

erişilmiştir.

- Bayraktar, S. (2021) *Spor eğitimi alan ve almayan üniversite Öğrencilerinin akademik öz-yeterlikleri ile benlik saygılarının incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Baysal, B. (2022). *Hakkari ili Yüksekova ilçesi üniversiteye hazırlanan gençlerin sosyal kaygı düzeyleri ve ebeveyn tutumları*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Birtürk, A. (2014). *12 haftalık rekreatif etkinliklerin seviye belirleme sınavına girecek ilköğretim öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli).
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliliklerinin incelenmesi.
- Can, İ. (2010). *İlköğretim fen ve teknoloji öğretiminde oyunlarla fen öğretiminin maddenin yapısı ve özellikleri ünitesi için 8. sınıf öğrencilerinin başarı ve tutumuna etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Canbay, İ.(2012). *Matematikte eğitsel oyunların 7.sınıf öğrencilerinin öz-düzenleyici öğrenme stratejileri, motivasyonel inançları ve akademik başarılarına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Cop, M. R., & Kablan, Z. (2018). Türkiye’de eğitsel oyunlarla ilgili yapılmış çalışmaların analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 1(1), 52-71.
- Coşkun, H., Akarsu, B., & Kariper, A. (2012). Bilim öyküleri içeren eğitsel oyunların fen ve teknoloji dersindeki öğrencilerin akademik başarılarına etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 93-109.
- Çavuş, R., Kulak, B., Berk, H., & Öztuna Kaplan, A. (2011). Fen ve teknoloji öğretiminde oyun etkinlikleri ve günlük hayattaki oyunların derse uyarlanması. *İGEDER Fen ve Teknoloji Öğretmenleri Zirvesi’nde sunulmuş bildiri, İstanbul, Türkiye*.
- Çelik, N. (2020) *Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çelik, N., & Kısa, C. (2020). Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri*

*Dergisi*, (6), 1-13.

- Çubukçu, Z., & Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler. *Bilig*, (37), 155-174.
- Dağ, M. (2022). *Temel ve savaş beden eğitimi dersi alan öğrencilerin spora katılım motivasyonları ile algılanan empatik ve sosyal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Dağdelen, M. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin matematik kaygısı ile okuryazarlık öz-yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Danışman, B. (2020). *Duygusal öz yeterlik düzeyinin satış performansı üzerine etkisi: Çok katlı pazarlama ile ekonomilerine gelir/ek gelir sağlayan kadınlar üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Daş, H. (2022). *Ergenlerde sosyal kaygının otomatik düşünceler, akademik yeterlik ve sosyal yeterlik ile modellenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Demir Yılmaz, Ü. (2022). *Tersine toplumsallaşma: Ergen ve ön ergenlerin ebeveyn satın alma davranışlarına etkisinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Deniz, U. (2017). Ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik algıları ve özsaygı düzeylerinin performanslarına etki eden değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Egi, E., (2022). *5. Sınıf ilköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi derslerinde eğitsel oyun etkinliklerinin kullanımı*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eker, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-saygı (benlik saygısı) açısından incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Er, A., (2008) Çocuklara yabancı dil öğretiminde sınıf içi etkinlik olarak oyun kullanımı. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 301-310.
- Erdinç, A. (2021). *Ergen mükemmeliyetçiliğinin sosyal kaygı ve öfke düzeyi ile öfke tarzları açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr>

sayfasından erişilmiştir.

Erkan, A. (2019). *İlkokul 4. sınıf sosyal bilgiler dersinde kullanılan eğitsel oyun ve dijital oyun öğretiminin öğrencilerin başarı ve tutumlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi).<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Genç., E.S., (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin yaratıcı kişilik özellikleri ve eğitsel oyun oynatma öz yeterliliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. (16th.Edition). New York: Routledge.

Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Gönül, G. E. (2019). *JohanHuizinga'nın Homo Ludens'i. Söylem Filoloji Dergisi, 4(2), 582-585.*

Güç, F. (2019). *Self-efficacy beliefs of Turkishfllearners and the relationship between self- efficacy and academic achievement* (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Güdük, E. (2022). *Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile sosyal öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Gül, D. (2017). *Uyum artırma grup rehberliğinin ergenlerin duygusal öz-yeterlik ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Güler, D. (2012). *Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve anne-baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya).

Gülhan, G. (2012). *10-12 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerine eğitsel oyunların etkisi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Gülsoy, S. (2019). *Oyun, kültür ve zaman. Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi*

*Dergisi*, (62), 317-337.

Gündüz, M., Aktepe, V., Uzunoğlu, H., & Gündüz, D. D. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocuklara eğitsel oyunlar yoluyla kazandırılan değerler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 62-70.

Güneri, B. (2018). *Öğrencilerin İngilizce dersi öz yeterlik inancı kaynakları, derse katılım düzeyleri ve algılanan araç salkıklarının öz yeterlik inançları ve tutumları üzerindeki etkisi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Gürsoy, A., & Arslan, M. (2011). Eğitsel oyunlar ve etkinliklerle yabancılara Türkçe öğretim yöntemi. In *1st International Conference on Foreign Language Teaching and Applied Linguistics Sarajevo* (Vol. 177, p. 185).

Güven, B. (2017). “Bana Oyunla Öğret”: Okul Öncesi Eğitimde Oyun ve Beden Eğitimi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(1).

Güven, Ö. F., (2021) Ergenlerde sigara içme arzusu, öz-yeterlik ve dindarlık ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Hazar M. (2017). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: İlksan.

Kallek, N. (2019). *Sosyal kaygı belirtilerinin şema terapi modeli açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Kara, A. (2019). *Spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Karadağ, Y. (2019). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan ve olmayan ergenlerin öz-yeterlik düzeyleri ile ebeveynlerinin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri ve öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Karakaya, F. (2022). *Madde kullanımı sebebiyle denetimli serbestlik tedbirine tabi tutulan kişilerin sosyal kaygı düzeyleri ve öz-yeterlilik algısının incelenmesi: İstanbul-Bakırköy ilçesi örneği*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Karamustafaoğlu, O., & Kaya, M. (2013). Eğitsel oyunlarla “yansıma ve aynalar” konusunun öğretimi: yansımali koşu örneği. *Journal of Inquiry Based Activities*, 3(2), 41-49.

Karamustafaoğlu, O., & Kılıç, M. F. (2020). Eğitsel oyunlar üzerine yapılan ulusal bilimsel araştırmaların incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi*

*Dergisi*, (40), 1-25.

- Karataş, H. (2021). *Sosyal bilgiler öğretiminde eğitsel oyun kullanımına ilişkin öğretmen görüşleri*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kaya, E. Ö., Köroğlu, Y., Sarıtaş, N., Mustafa, K. A. Y. A., & Sucan, S. (2019). Eğitsel oyunlar etkinliğine katılımın çocuklardaki denge, reaksiyon ve çeviklik üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
- Koç, V. (2020). Beden eğitiminde eğitsel oyunlar. *Çocuk Hakları ve Eğitimi Dergisi*, 1(1), 68-79.
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Mehmet, K. Ö. K. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342.
- Kodak, D. (2020). *Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Korkmaz, S. (2018). *Eğitsel oyun geliştirerek desteklenen fen bilimleri öğretiminin öğrenci tutum ve başarısına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Koyun, M. (t.y) Ders 2: Çocuk ve Oyun [Ders Notları] <https://avys.omu.edu.tr/lessons/1/16/4861-932001/320752-139204> sayfasından erişilmiştir.
- Mustafaoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Oyun. *Türk Dil Kurumu* (2019) içinde <https://sozluk.gov.tr/> sayfasından erişilmiştir.
- Ördem, Ö., & Yıldız, F. (2018). Çocukların oyun kavramına yönelik algıları ve düşünceleri. *Electronic TurkishStudies*, 13(18).
- Özcan, K. (2021). *Geleneksel Türk okçuluğu yapan ergenler ile yapmayan ergenlerin sosyal kaygı ile akademik özgüvenleri arasındaki ilişki*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özcan, G., & Üstündağ, S. (2017). Eğitsel oyunlarla işlenen beden eğitimi dersinin öğrencilerin öz-kavram düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (12), 126-142.
- Özdemir, A.B. (2022). *Sanal ortamda yalnızlık ve mağduriyet ile sosyal medyada sosyal kaygı arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri örnekleme*.(Yüksek lisans tezi).

- <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özden, A. (2022). *İlkokul matematik öğretimine yönelik geliştirilen eğitsel oyunların uygulanabilirliğinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özmen, F. H. (2022). *Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özsoy, O. (2022) *Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi (Amasya ili örneği)*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Öztürk A. (2022). *Geleneksel sporcular ve e-spor oyuncularının zihinsel antrenman profilleri*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sağlam, B. Y. (2021) Johan Huizinga'nın oyun kuramı çerçevesinde üç modelle karagöz hacivatmuhâvereleri. *Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi*, 5(4), 2780-2798.
- Sapsağlam, Ö. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının değişen oyun tercihleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1122-1135.
- Sertelin Mercan, Ç. (2007) *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*(Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sever, G. (2022) *Akademik yılmazlık ile sınav kaygısı, problemler internet kullanımı, algılanan sosyal destek ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki*(Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Songur, A. (2006). *Harfli ifadeler ve denklemler konusunun oyun ve bulmacalarla öğrenilmesinin öğrencilerin matematik başarı düzeylerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi).<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/477963> sayfasından erişilmiştir.
- Soydan, Aksoy &Çinar, (2022). Tam Sayılar Öğretiminde Eğitsel Oyun Kullanımının 7. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarısına ve Matematiğe Yönelik Tutumlarına Etkisi. *Eğitim Bilim ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 1-32.
- Söker, S. (2022). *Geç ergenlik dönemindeki bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kendilik değerinin biçimlendirici rolü*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Su, S. (2022). *Lise öğrencilerinin matematik odaklı epistemolojik inançları, matematik öz*

- yeterlik algıları ve matematik kaygıları arasındaki ilişki.*(Yüksek lisans tezi).  
<https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Suna Dağ, Y., Yayan, Y., & Yayan, E. H. (2021). COVID-19 Sürecinde Çocukların Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Uyku ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 447-454.
- Süngü, B. (2020). *Eğitilebilir zihinsel kısıtlılığı olan çocukların sosyal beceri gelişimlerine uyarlanmış eğitsel oyun uygulamalarının etkisi.* Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa
- Şen, N. (2022). *Lise öğrencilerinin akademik stres düzeylerinin mutluluk ve sosyal kaygı durumuna etkisi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tecimer, H. (2021). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı özellikleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 169-187.
- Tortop, Y. (2005). *Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersi ve eğitsel oyun uygulamaları.* Yüksek Lisans Tezi, Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon
- Tortop, Y., & Ocak, Y. (2010). Sınıf öğretmenlerinin eğitsel oyun uygulamalarına yönelik görüşlerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 14-22.
- Tuğrul, B., Menekşe, B. O. Z., Uludağ, G., Aslan, Ö. M., Çelik, S. S., & Çapan, A. S. (2019). Okul öncesi dönemdeki çocukların okuldaki oyun olanaklarının incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(2), 185-198.
- Turhan, C. (2021). *Beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin eğitsel oyun oynatma, öz yeterlilik ve risk alma davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Uzunoğlu, H. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin matematik dersine yönelik algılanan araçsallıkları ve öz yeterlik inancı kaynaklarının öz yeterlik inançları ve*

- tutumlarına etkisi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ünal, C. (2021).*Ergenlerin sosyal öz yeterlik algıları ile siber zorba ve mağdur olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ünveren, A. (2020). Spor Lisesi Eğitsel Oyunlar. Devlet Kitapları.
- Yengin, D. (2010).*Dijital oyunlarda şiddet*.(Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldırım, G. (2020). *Öz yeterlik algısının bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldırım Muti, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yıldız, E., Şimşek, Ü., & Ağdaş, H. (2017). Eğitsel oyun entegre edilmiş işbirlikli öğrenme modelinin öğrencilerin fen öğrenimi motivasyonları ve sosyal becerileri üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 37-54.
- Yıldız, E., Şimşek, Ü., & Aras, H. (2017a). Eğitsel oyun yönteminin öğrencilerin sosyal becerileri, okula ilişkin tutumları ve fen öğrenimi kaygıları üzerine etkisi. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 11(1), 281-400.
- Yıldız, E., Ağgül, Ö., Çalıklar, Ş., & Şimşek, Ü. (2020).Eğitsel oyun ve işbirlikli öğrenmenin 6. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına, sosyal becerilerine ve öğrenme motivasyonlarına etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(6), 1703-1716.
- Yılmaz, A., Kırmoğlu, H., & Yamanyurt, M. (2019). Beden Eğitimi Ve Sınıf Öğretmenlerinin Eğitsel Oyun Oynatma Öz Yeterliliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Van İl Örneği). *Electronic TurkishStudies*, 14(7).
- Yılmaz, E.N. (2021). *Ergenlik döneminde (11-17) ebeveyn kaybının yetişkinlikte stres algısı ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki etkisinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yiğit, A. (2007). *İlköğretim 2. Sınıf seviyesinde bilgisayar destekli eğitici matematik oyunlarının başarıya ve kalıcılığa etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yüce, A. (2019). *Ergenlerde akademik yılmazlığın yordayıcıları olarak algılanan sosyal*

*destek ve öz yeterlilik algısı.* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.



## **EKLER**



## Ek-1:Etik Komisyon Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.11.2022-E.496592



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-496592  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

03.11.2022

### Dağıtım Yerlerine

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Tuğba ERKMEN'in, Prof.Dr.Muhsin HAZAR'ın**, danışmanlığında yürüttüğü **"8 Haftalık Eğitsel Oyun Programının 14-17 Yaş Arası Bireylerde Sosyal Kaygı Düzeyi ve Öz Yeterlik Algısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **04.10.2022** tarih ve **16** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2022 - 1142

**Prof. Dr. İsmail KARAKAYA**  
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste  
DAĞITIM  
Gereği:  
Sayın Prof. Dr. Muhsin HAZAR

Bilgi:  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Belge Doğrulama Kodu :BSCE1880A3

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Evrak Tarih ve Sayısı: 03.11.2022-E.496592

<b>GAZİ ÜNİVERSİTESİ</b>	
<b>ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ</b>	
<b>TOPLANTI TARİHİ : 04.10.2022</b>	<b>TOPLANTI SAYISI : 16</b>
<b>ADI – SOYADI</b>	<b>İMZA</b>
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN	
Prof.Dr.C.Haluk BODUR	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Prof.Dr.Gülşay BAYRAMOĞLU	
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ	
Prof.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Prof.Dr.İlyas OKUR	
Prof.Dr.Nihan KAFA	
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN	

## Ek-2: Ergenler İçin Sosyal Kaygı leği (ESKÖ)

Ergenler İçin Sosyal Kaygı leği

Ek - 1

### ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

- 1= Hiçbir zaman  
2= Nadiren  
3= Bazen  
4= Genellikle  
5=Her zaman

#### rnek:

- a- Yaz tatilinde seyahat etmeyi severim. 1 2 3 4 5  
b- İspanağı severim. 1 2 3 4 5

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3- Bana sataşılımasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşlıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını dşnrtm.	1	2	3	4	5
7- Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10- Çok iyi tanımadığım yaşlıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini dşnrtm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim	1	2	3	4	5
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşlıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

### Ek-3: Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği

#### Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz. Teşekkürler.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarımız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Sınıf arkadaşlarımız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürebilme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Ölçeğin Alt Boyutlarını Oluşturan Maddeler

Akademik öz-yeterlik; 3,6,9,12,15,17,20

Sosyal öz-yeterlik; 1,5,7,10,13,16,18

Duygusal öz-yeterlik; 2,4,8,11,14,19,21

## Ek-4: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ve Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği Kullanım İzni

**ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ** Gelen Kutusu x

**Tuğba Şahin** ·  
Alıcı: arzu.aydin

24 Şubat Per 17:52 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sayın Arzu Aydın Hocam,  
Ben Tuğba Erkmen, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü tebli yüksek lisans öğrencisiyim. Bu dönem tez çalışmaları başlamak için bulunmaktayım. Tez konum olarak eğitsel oyunların çocukların öz yeterliliği ve sosyal kaygı durumları üzerine etkisini çalışmak istiyorum. Mevcut ölçeklerinizi uyguladıktan sonra çocukları 8-10 haftalık bir eğitsel oyun sürecinden geçirip yine son test olarak ölçeklerinizi tekrar kullanmayı düşünüyorum. Deney grubu ve kontrol grubu oluşturarak mevcut durumu yeniden karşılaştırmayı düşünüyorum. Bu çalışmaya başlayabilmek için sizin ölçeklerinize ihtiyaç duymaktayım. Müsadeniz olursa ölçeğinizi çalışmalarınızda kullanabilir miyim?

**Arzu AYDIN arzu.aydin** ·  
Alıcı: ben

24 Şubat Per 21:25 ☆ ↶ ⋮

Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.  
Sevgiler,

24 Şub 2022 Per, saat 17:52 tarihinde Tuğba Şahin > şunu yazdı:  
...

**ÇOCUKLAR İÇİN ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ** Gelen Kutusu x

**Tuğba Şahin** ·tuş  
Alıcı: bakitelef

24 Şubat Per 17:46 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Sayın Bulent Baki Telef Hocam,  
Ben Tuğba Erkmen, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü tebli yüksek lisans öğrencisiyim. Bu dönem tez çalışmalarına başlamak için bulunmaktayım. Tez konum olarak eğitsel oyunların çocukların öz yeterliliği ve sosyal kaygı durumları üzerinde çalışmak istiyorum. Mevcut ölçeklerinizi uyguladıktan sonra çocukları 8-10 haftalık bir eğitsel oyun sürecinden geçirip yine son test olarak ölçeklerinizi tekrar kullanmayı düşünüyorum. Deney grubu ve kontrol grubu oluşturarak mevcut durumu yeniden karşılaştırmayı düşünüyorum. Bu çalışmaya başlayabilmek için sizin ölçeklerinize ihtiyaç duymaktayım. Müsadeniz olursa ölçeğinizi çalışmalarınızda kullanabilir miyim?

**Bulent Baki Telef** ·  
Alıcı: ben

24 Şubat Per 17:58 ☆ ↶ ⋮

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

24 Şub 2022 Per 17:46 tarihinde Tuğba Şahin > şunu yazdı:  
...

## Ek-5: Çalışma İzni



T.C.  
SASON KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü  
Sason Anadolu Lisesi

Sayı : E-54372306-903.99-51789803  
Konu : Tuğba ERKMEN Tez Çalışması

14.06.2022

GAZİ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜNE  
ANKARA

Okulumuz beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden 12991160458 kimlik numaralı Tuğba ERKMEN'in 22.04.2022 tarihinden itibaren okulumuz ( Sason Anadolu Lisesi ) öğrencileriyle birlikte 8 Haftalık Eğitsel Oyun Programı 14-17 Yaş Arası Bireylerde Sosyal Kaygı Düzeyi Ve Özyeterlik Algısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi adlı tez çalışmasını yapmasında müdürlüğümüzce herhangi bir sakınca yoktur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Sezer GÜNGÖRDÜ  
Okul Müdürü V.

Adres :

Telefon No :

E-Posta :

Keşif Adresi : meb@ba01.kay.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.saklisa.gov.tr/meb-ehya>

Bilgi için:

Unvan : Müdür Başyardımcısı

İnternet Adresi : Faks:

## Ek-6: 8 Haftalık Eğitsel Oyun Programı

### 14-17 YAŞ ARASI BİREYLERDE SOSYAL KAYGI DÜZEYİ VE ÖZ YETERLİK ALGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ ADINA UYGULANAN 8 HAFTALIK EĞİTSEL OYUN PROGRAMI

#### 1.Hafta

##### 1.Bölüm:

Faaliyet: Eğitsel Oyun

**1.Oyunun Adı:** "Kim Daha Çabuk" oyunu

**Oyunun seviyesi:**13 yaş ve üzeri

**Oyun yeri:** Çok kullanımlı saha

**Oyun süresi:** 60 dakika ( üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** İşaret humisi

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular el ele tutuşarak geniş, düzgün bir daire meydana getirir ve sağdan sayarlar. Tüm oyuncular sayılarını akılda tutarlar ve lider dairenin tam ortasına geçerek (işaret humisi) kollarını yana açar ardından iki komşu sayı (örn.2-3) söyler. Bu sayıların oyuncularını zıt yönde koşup dairenin etrafında bir tur atarlar ve kendi yerlerinden merkeze doğru gidip liderin eline vururlar. İlk gelen galip sayılır.

**2. Oyunun Adı:** "İşaret Humileri Aralığundan Top Geçirme"

**Materyaller:** İşaret humisi, slalom çubuğu, hentbol topu

**Açıklama/Uygulama:** Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Oyun alanının uzun kenarında karşılıklı olarak dururlar. Alanın ortasına dört tane işaret humisi yerleştirilir ve her takıma iki top verilir. Katılımcılar, işaret humilerinin arasından topları geçirerek karşı alanda bulunan arkadaşlarına isabetli pas yapmaya gayret ederler. Oyun grupların yarışması şeklinde uygulanabilir. Hangi grup daha fazla başarılı atış yaparsa, yarış kazanır. Yarışı kazanan gruba 1 puan verilir. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılır.

### **3.Oyunun Adı:** "Zıplayan Kaptan Oyunu"

**Materyaller:** İşaret bandı

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular sahada dağınık düzende yerleşir. Seçilen iki ebe işaret bandı ile belirlenen dip çizgisine yerleştirilir. Oyuna başlama işaretinden sonra oyuncular tek ayak üzerinde diğer oyuncuları kovalar. Yakalanan oyuncu, onu yakalayan ebebin yerine geçer ve ebe olan ise kenarda bekler. Bekeleyenler ikiden fazla olduğu zaman, ebe yanına yardımcı alabilir ve oyunoyuncular yoruncaya kadar böylece devam eder. Ayrıca kaptan ve yardımcıları oyun alanında tek ayak üzerinde hareket ederler. Kaptan ve yardımcıların ebe olduklarını gösteren işareti almayınca kadar, yakalamaya izinleri yoktur.

#### **Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.

### **2.Bölüm:**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**Faaliyet kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Faaliyet süresi:** 60 dakika

#### **Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

### **2.Hafta**

#### **1.Bölüm**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**1.Oyunun Adı:** "Patates Ekmesi Oyunu"

**Oyunun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Faaliyet süresi:** 60 dakika

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** Hentbol topu, tebeşir veya işaret hunisi

**Açıklama:** Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır ve derin kolda sıralanır. Gruplar başlama çizgisinin arkasına sıralanırlar. Her takımın önüne 1 m çapında bir daire çizilir ve içine üç adet top konur. Bu daireden 2-4 m mesafeyle üç daire daha çizilir. Başlama işaretinden sonra ilk oyuncu topları alıp her daireye birer adet bırakıp koşarak geri döner ve ikinci arkadaşının eline vurup sıranın arkasına geçer. İkinci oyuncu ise bu topları toplayıp ilk daireye getirir. Üçüncü oyuncunun eline vurup geriye geçer ve o da birinci oyuncu gibi oyuna devam eder. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galiptir.

**2.Oyunun Adı:** "İpli Yakalama Oyunu"

**Materyaller:** İp

**Açıklama/Uygulama:** Bir ebe seçilerek oyuncular iki gruba eşit bölünür. Herhangi bir grubun oyuncuları birbirlerinin omuzlarından tutarak daire oluşturur. Diğer grup ise dairenin dışında dağınık yerleşir. Oyun başladığı zaman dairenin dışındaki oyuncular, dairenin içindeki oyuncuların sırtlarına binmeye çalışır. Bu anda ebeğin elinde bir ip bulunur. İpin bir ucu dairedeki bir oyuncu tarafından tutulur. Ebe ip elinde, arkadaşlarının sırtına binmek için mücadele eden oyuncuları avlamaya çalışır. Arkadaşlarının sırtına binenler ebeden kurtulur ve ayakları yere değmediği müddetçe avlanmazlar. Daireyi oluşturan grup bozulursa oyuna yeniden başlanır. Grupların daire içi ve dışı yer değiştirmesi ise ebe birini avladığı zaman gerçekleşir.

**3.Oyunun Adı:** "Bayılan Top Oyunu"

**Materyaller:** Hentbol topu

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular arasından ikiveya daha fazla kişi seçilir ve bunlara top verilir. Diğer oyuncular oyun alanında dağınık şekilde beklerler. Oyuna başlamadan önce göğüs hizasından pas atışı gösterilir. Seçilen üç kişi topu yere düşürmeden kendi aralarında pas yaparak, alandaki katılımcıları vurmaya çalışırlar. Topun isabet ettiği kişi olduğu yere çömelir ve oyun dışı kalır. Kendi aralarında pas yapan vurucular, isabetsiz pas yapar ve top yere düşerse, çömelenler tekrar oyuna girmeye hak kazanır. Pas yapanlar devamlı değişerek oyuna devam edilir.

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**2.Bölüm:**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**Faaliyet kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Süresi:** 60 dakika

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**3.Hafta****1.Bölüm**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**1.Oyunun Adı:** "Çökmeli Top Atma Oyunu"

**Oyunun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Oyun yeri:** Çok kullanımlı saha

**Oyun süresi:** 60 dakika (üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** Futbol topu, hentbol topu, ip.

**Açıldama/Uygulama:** Oyuncular iki gruba ayrılır vesahaya 5 metre mesafeli iki paralel şerit (ip yardımıyla) çekilir. Ayrılan iki grupta kendi aralarında ikiye bölünerek takım oluşturur. Takımlar arası mesafe yaklaşık 4 metredir ve her takımın önünde bir top bulunur. Oyun başlamadan önce top ile atış şekilleri öğretilir. Düdük sesiyle beraber (oyun başlamasıyla) top kimin önünde ise karşı grubun ilk oyuncusuna verir ve hemen çömelik duruş alır. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galip sayılır.

### **2.Oyunun Adı: "Sopa Atlaması Oyunu"**

**Materyaller:** Cimnastik sopası, hentbol topu, ip.

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular birkaç takıma bölünerek derin kolda 4-6 metre mesafede sıralanır. Her sıranın önüne 10metre uzaklığa bir hedef konur ve her sırasının ilk oyuncusunun önüne bir jimnastik sopası konur. Düşük sesiyle beraber ilk oyuncular jimnastik sopasını alır ve hedefin etrafından dolanıp gelir. Sırada bekleyen ikinci oyuncu ile birlikte sopayı yere yakın olarak, sırada bulunan oyuncuların ayaklarının altından (oyuncuların atlayacağı şekilde) sıranın sonuna kadar götürülür. Orada ilk oyuncu sıranın sonunda kalır ve ikinci oyuncu ise sopayla birlikte hedefe doğru koşar. Dolanıp geldikten sonra üçüncü oyuncu ile aynı şekilde sıranın sonuna kadar giderler. Bu şekilde tüm oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder ve oyunu ilk bitiren takım galip sayılır.

### **3.Oyunun Adı: "Yuvarlanan Topu Vurma"oyunu**

**Materyaller:** Top, işaret bandı

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular iki gruba ayrılır ve sahanın kısa kenarına (işaret bandı ile çizilerek) bir grup, uzun kenarına bir grup olmak üzere yerleşirler. Uzun kenarlarda birer top konur. Kısa kenarında ise bir tane top konur. Oyun başladığı anda kısa kenardaki oyuncular, topu yerden karşı gruptaki arkadaşlarına yuvarlarken, diğer gruptaki öğrenciler ellerindeki toplarla yuvarlanan topu vurmaya çalışır. Vurulmadan geçen her top, yuvarlayan gruba sayı kazandırır. Belli sayıda gruplar yer değiştirir ve oyun sonunda fazla puan alan grup, yarış kazanır.

#### **Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

#### **2.Bölüm:**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**Faaliyet kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

Süresi: 60 dakika

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**4.Hafta**

**1.Bölüm**

**Faaliyet: Eğitsel Oyun**

**1.Oyunun Adı:** "Alanın Temizle Oyunu"

**Oyunun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Derslik:** Çok kullanımlı saha

**Süre:** 60 dakika (üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** işaret humisi, tenis topu

**Açıklama/Uygulama:** Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Tenis topları sahanın her iki alanına eşit şekilde yerleştirilir. Her takımda eşit sayıda top vardır. İşaretle birlikte her takım kendi sahasındaki topları karşı alana atar. Oyunu bitiren işarettten sonra her iki alandaki top sayılır. Oyunu bitiren düdükten sonra yer değiştiren toplar önceki alana dahil edilir. Kendi alanında az top olan bir puan alır. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılacaktır.

**2.Oyunun Adı:** "Dairede Kedi- Fare Oyunu"

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular el ele tutuşarak geniş vedüzgün bir daire oluştururlar. Dairenin iki tarafı kapı olarak açık bırakılır ve fare olarak seçilen oyuncu dairenin içindedir. Dairenin dışındaki kedi olan oyuncunun görevi fareyi yakalamaktır. Kedi oncu dairenin içinden dışına ve dışından içine geçebilmek için bu iki kapıyı kullanır. Fare ise oyuncuların

tutulmuş ellerinin altından gerektiğinde dairenin dışına çıkabilir ve girebilir. Kedi oyuncunun fare oyuncuyu yakalamasıyla yer değiştirme kendiliğinden yapılır.

### **3. Oyunun Adı:** "Çalışkan Bahçıvan Oyunu"

**Materyaller:** Hentbol topu

**Açıklama/Uygulama:** Bu bölümde katılımcılar kırmızı-beyaz sayma yöntemiyle iki eşit gruba ayrılır. Kırmızı grubunun oyuncuları başlama çizgisinde cephe duruşundadır ve diğer grubun (beyaz) oyuncuları ise eşlerinin ayak bileklerinden tutar komundadır. Düşük sesiyle 10 metre uzaklıkta bulunan engeli doğru hareket ederler ve engeli döndükten sonra rollerini değiştirirler. Başlama çizgisine geldiklerinde ise ikinci çift çıkış yapar. İlk başlama çizgisine gelen çiftin grubu galip olur. Dikkat edilmesi gereken bir nokta, eller üzerinde sürülen oyuncuların sakatlık riskini ortadan kaldırmak için, eşleri tarafından çok hızlı sürülmemesi ve ellerinde yay oluşturmamasına dikkat etmek gerekir.

**Bitiriş:**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

### **2.Bölüm:**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**Faaliyet kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Süresi:** 60 dakika

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

### **5.Hafta**

#### **1.Bölüm**

**Faaliyet:** Fiziksel Aktivite

**1.Oyunun Adı** "Avcılar" oyunu

**Oyunun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Oyun yeri:** Çok kullanımlı saha

**Oyun süresi:** 60 dakika (üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** Top

**Açıklama/Uygulama:** Birisi avcılar diğeri ise av takımı olarak oyuncular iki takıma ayrılır. İki takımda sahaya dağılır. Avcılar topu birbirlerine verir ve uygun zaman yakaladıklarında ava vururlar. Bütün avlar vurulduktan sonra takımlar rollerini değiştirir. Ayrıca av rolündeki oyuncular topu tutamaz. Top oyuncunun elindeyken oyuncu hareket edemez. Topa ayakla vurmak ve topu sert atmamak yasaktır.

**2.Oyunun Adı:** "Zıplayan Kaptan" oyunu

**Materyaller:** İşaret bandı

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular sahada dağınık düzende yerleşir. Seçilen iki ebe işaret bandı ile belirlenen dip çizgisine yerleştirilir. Oyuna başlama işaretinden sonra oyuncular tek ayak üzerinde diğer oyuncuları kovalar. Yakalanan oyuncu, onu yakalayan ebeğin yerine geçer ve ebe olan ise kenarda bekler. Bekeleyenler ikiden fazla olduğu zaman, ebe yanına yardımcı alabilir ve oyunoyuncular yoruncaya kadar böylece devam eder. Ayrıca kaptan ve yardımcıları oyun alanında tek ayak üzerinde hareket ederler. Kaptan ve yardımcıların ebe olduklarını gösteren işareti almayuncaya kadar, yakalamaya izinleri yoktur.

**3.Oyunun Adı:** "Bayılan Top" oyunu

**Materyaller:** Hentbol topu

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular arasından ikiveya daha fazla kişi seçilir ve bunlara top verilir. Diğer oyuncular oyun alanında dağınık şekilde beklerler. Oyuna başlamadan önce göğüs hizasından pas atışı gösterilir. Seçilen üç kişi topu yere düşürmeden kendi aralarında pas yaparak, alandaki katılımcıları vurmaya çalışırlar. Topun isabet ettiği kişi olduğu yere

çömelir ve oyun dışı kalır. Kendi aralarında pas yapan vurucular, isabetsiz pas yapar ve top yere düşerse, çömelenler tekrar oyuna girmeye hak kazanır. Pas yapanlar devamlı değişerek oyuna devam edilir.

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**2.Bölüm:**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**Faaliyet kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Süresi:** 60 dakika

**Bitiriş:**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**6.Hafta**

**1.Bölüm**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**1.Oyunun Adı** "Koş Topun Peşinden" oyunu

**Oyun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Oyun yeri:** Çok kullanımlı saha

**Oyun süresi:** 60 dakika (üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** Hentbol topu

**Açıklama/Uygulama:** Oyunculardan bir ebe seçilir. Diğer oyuncular ebe merkezde olacak şekilde daire oluşturlar. Dairedeki oyuncular topu birbirlerine verirken ebe topu ellerinden kapmaya çalışır. Top oyuncular arasında bir takım kurallar çerçevesinde verilir. Top karşı ve

çapraz oyunculara verilmez sadece sağ ve soldaki oyunculara verilir. Ebe de dairenin dışına çıkamaz. Ebe topa dokunduğu anda topu yakalamış sayılır ve topun en son bulunduğu kişiyle yer değişimini yaparak ebelik görevini devreder. Fakat ebe topa dokunduğu anda top yere düşerse; ebe topu, topu düşeren oyuncu yakalamadan yakalamak zorundadır aksi halde topu yakalamış sayılmaz.

### **2.Oyunun Adı:** "Dairede Kedi-Fare"oyunu

**Açıklama/Uygulama:** : Oyuncular el ele tutuşarak geniş vedüğüün bir daire oluştururlar. Dairenin iki tarafı kapı olarak açık bırakılır ve fare olarak seçilen oyuncu dairenin içindedir. Dairenin dışındaki kedi olan oyuncunun görevi fareyi yakalamaktır. Kedi oncu dairenin içinden dışına ve dışından içine geçebilmek için bu iki kapıyı kullanır. Fare ise oyuncuların tutuşmuş ellerinin altından gerektiğinde dairenin dışına çıkabilir ve girebilir. Kedi oyuncunun fare oyuncuyu yakalamasıyla yer değiştirme kendiliğinden yapılır.

### **3.Oyunun Adı:** "İşaret Humileri Aralığundan Top Geçirme"

**Materyaller:** İşaret humisi, slalom çubuğu, hentbol topu

**Açıklama/Uygulama:** Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Oyun alanının uzun kenarında karşılıklı olarak dururlar. Alanın ortasına dört tane işaret humisi yerleştirilir ve her takıma iki top verilir. Katılımcılar, işaret humilerinin arasından topları geçirerek karşı alanda bulunan arkadaşlarına isabetli pas yapmaya gayret ederler. Oyun grupların yarışması şeklinde uygulanabilir. Hangi grup daha fazla başarılı atış yaparsa, yarış kazanır. Yarışı kazana gruba 1 puan verilir. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılır.

#### **Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

## **2.Bölüm**

**Ders:** Eğitsel Oyun

**Faaliyet Kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Ders Süresi:** 60 dakika.

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**7.Hafta**

**1.Bölüm**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**1.Oyunun Adı:** "İpli Yakalama Oyunu"

**Oyun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Oyun yeri :** Çok kullanımlı saha

**Oyun Süresi:** 60 dakika (üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** İp

**Açıklama/Uygulama:** Bir ebe seçilerek oyuncular iki gruba eşit bölünür. Herhangi bir grubun oyuncuları birbirlerinin omuzlarından tutarak daire oluşturur. Diğer grup ise dairenin dışında dağınık yerleşir. Oyun başladığı zaman dairenin dışındaki oyuncular, dairenin içindeki oyuncuların sırtlarına binmeye çalışır. Bu anda ebenin elinde bir ip bulunur. İpin bir ucu dairedeki bir oyuncu tarafından tutulur. Ebe ip elinde, arkadaşlarının sırtına binmek için mücadele eden oyuncuları avlamaya çalışır. Arkadaşlarının sırtına binenler ebeden kurtulur ve ayakları yere değmediği müddetçe avlanmazlar. Daireyi oluşturan grup bozulursa oyuna yeniden başlanır. Grupların daire içi ve dışı yer değiştirilmesi ise ebe birini avladığı zaman gerçekleşir.

**2.Oyunun Adı:** "Tavşan-Fok Yarışı"oyunu

**Materyaller:** İşaret bandı, İşaret humisi

**Açıklama/Uygulama:** Oyuna başlamadan önce tüm oyunculara tavşan sıçrayışı ve fok yürüyüşü gösterilerek, sıçrayış ve yürüyüş uygulandıktan sonra oyuna başlanır. Oyuncular iki eşit gruba ayrılır ve işaret bandıyla oluşturulan çıkış çizgisinin arkasında derin kolda sıra

ohurlar. Verilen komutla, ilk oyuncular tavşan sıçrayışı ile karşıdaki engele doğru ilerlemeye başlar. Engelin etrafından döndükten sonra fok yürüyüşüyle hareketlerini sürdürler. Bütün oyuncular sıralanana kadar oyun devam eder.

### **3.Oyunun Adı:** "Çökmeli İp Atma Oyunu"

**Materyaller:** Hentbol topu ve ip

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular iki gruba ayrılır vesahaya 5 metre mesafeli iki paralel şerit (ip yardımıyla) çekilir. Ayrılan iki grupta kendi aralarında ikiye bölünerek takım oluşturur. Takımlar arası mesafe yaklaşık 4 metredir ve her takımın önünde bir top bulunur. Oyun başlamadan önce top ile atış şekilleri öğretilir. Düşük sesiyle beraber (oyun başlamasıyla) top kimin önünde ise karşı grubun ilk oyuncusuna verir ve hemen çömelik duruş alır. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galip sayılır.

**Bitiriş:**

Soğuma egzersizleri yapılarak oyunla ilgili genel değerlendirme yapılır ve bir sonraki oyun hakkında kısa bilgiler verilir.

### **2.Bölüm:**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**Faaliyetin kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Süresi:** 60 dakika

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.

### **8.Hafta**

## **1.Bölüm**

**Faaliyet:** Eğitsel Oyun

**1.Oyunun Adı:** "Koş Topun Peşinden Oyunu"

**Oyun yeri:** Çok kullanımlı saha

**Oyun seviyesi:** 13 yaş ve üzeri

**Oyun süresi:** 60 dakika (üç oyun için)

**Yöntemler:** Anlatım, gösteri, uygulama

**Materyaller:** Hentbol topu

**Açıklama/ Uygulama:** Oyunculardan bir ebe seçilir. Diğer oyuncular ebe merkezde olacak şekilde daire oluştururlar. Dairedeki oyuncular topu birbirlerine verirken ebe topu ellerinden kapmaya çalışır. Top oyuncular arasında bir takım kurallar çerçevesinde verilir. Top karşı ve çapraz oyunculara verilmez sadece sağ ve soldaki oyunculara verilir. Ebe de dairenin dışına çıkamaz. Ebe topa dokunduğu anda topu yakalamış sayılır ve topun en son bulunduğu kişiyle yer değişimini yaparak ebelik görevini devreder. Fakat ebe topa dokunduğu anda top yere düşerse; ebe topu, topu düşeren oyuncu yakalamadan yakalamak zorundadır aksi halde topu yakalamış sayılmaz.

**2.Oyunun Adı:** " Alanı temizle" oyunu

**Materyaller:** tenis topu, işaret hımsi

**Açıklama/ Uygulama:** Bu bölümde katılımcılar iki eşit gruba ayrılır. Tenis topları sahanın her iki alanına eşit şekilde yerleştirilir. Her takımda eşit sayıda top vardır. İşaretle birlikte her takım kendi sahasındaki topları karşı alana atar. Oyunu bitiren işarettten sonra her iki alandaki top sayılır. Oyunu bitiren düdükten sonra yer değiştiren toplar önceki alana dahil edilir. Kendi alanında az top olan bir puan alır. 1 puanı alan grup diğer oyunda üstünlük elde etmiş sayılacaktır

**3.Oyunun Adı:** "Çökmeli Top Atma" oyunu

**Materyaller:** Hentbol topu ve ip

**Açıklama/Uygulama:** Oyuncular iki gruba ayrılır vesahaya 5 metre mesafeli iki paralel şerit (ip yardımıyla) çekilir. Ayrılan iki grupta kendi aralarında ikiye bölünerek takım oluşturur. Takımlar arası mesafe yaklaşık 4 metredir ve her takımın önünde bir top bulunur. Oyun başlamadan önce top ile atış şekilleri öğretilir. Düdük sesiyle beraber (oyun başlamasıyla) top kimin önünde ise karşı grubun ilk oyuncusuna verir ve hemen çömelik duruş alır. Bütün oyuncular sıralandıktan sonra oyun biter. İlk sıralanan takım galip sayılır.

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir

**2.Bölüm:**

**Faaliyet: Eğitsel Oyun**

**Faaliyet kapsamı:** Katılımcılardan gelen istekler üzerine oynanacak olan eğitsel oyunlar

**Faaliyet yeri:** Çok kullanımlı saha

**Süresi:** 60 dakika

**Bitiriş**

Soğuma egzersizleri yapılarak aktiviteler hakkında değerlendirme yapılır ve bir sonraki faaliyet hakkında kısa bilgiler verilir.



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR ...*