



**T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı**

**OKUL SPOR YARIŞMALARINA AKTİF OLARAK KATILAN VE
KATILMAYAN BİREYLERİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Adem BEKTAŞ
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Kadir PEPE**

Burdur, 2018

**T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı**

**OKUL SPOR YARIŞMALARINA AKTİF OLARAK KATILAN VE
KATILMAYAN BİREYLERİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Adem BEKTAŞ
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Kadir PEPE**

Burdur, 2018



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 24.08.2017 tarih ve 198/6 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 22.06.2018 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Adem BEKTAŞ 'ın "**Okul Spor Yarışmalarına Aktif Olarak Katılan ve Katılmayan Bireylerin Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi**" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE: (Tez Danışmanı) Doç. Dr. Kadir PEPE

ÜYE : Doç. Dr. Meriç ERASLAN

ÜYE : Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

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 taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Adem BEKTAŞ

Tarih

İmza

Okul Spor Yarışmalarına Aktif Olarak Katılan Ve Katılmayan Bireylerin Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Adem BEKTAŞ

ÖZ

Araştırma betimsel tarama modelinde olup amacı, okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerini değerlendirerek, aktif spora katılımın öfke düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Antalya il merkezi, merkez ilçelerinden ulaşılabilirlik ve ilçelerini temsil ettiği düşünülen 5 ortaokul, örneklem grubu ise bu ortaokullarda öğrenim gören 500 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada verilere Smith Furlong ve Bates (2000) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği ile ulaşılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı bu çalışma için 0.83 olarak hesaplanmıştır. Bu değerde araştırmacılara göre oldukça yüksek bir değerdir. Ölçek örneklem grubuna tesadüfi yöntemle konu hakkında bilgi verilerek doldurtulmuştur. Ölçeğe toplam 500 katılımcı cevap vermiştir. Katılımcılardan 198'i erkek, 302 kişi ise kadındır. Elde edilen veriler değerlendirmek üzere bilgisayar ortamına aktarılarak uygun istatistik programla analizleri yapılmıştır. İstatistik işlemi olarak crosstabs, chi-square ve frekans (%) teknikleri kullanılmıştır. Farklılıkların tespiti için 0,05 güven aralığı kabul edilmiştir. Her bir soru önermesine verilen cevap dağılımlarına da göre de yorumlar yapılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda okul spor yarışmalarına katılan bireylerin öfke düzeylerinin, okul spor yarışmalarına katılmayan bireylere oranla daha olumlu etkilenip, öfke düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Okul, Spor, Öfke, Katılım

Sayfa Adedi : 89

Danışman : Doç. Dr. Kadir PEPE

İkinci Danışman : -

Assessment of Anger Levels of Active and Non-participating Individuals in School Sports Contests

(Master Thesis)

Adem BEKTAŞ

ABSTRACT

The research is in a descriptive screening model and aims to determine whether there are any effects of active spore participation on the level of anger by evaluating the anger levels of individuals who actively participate in and non participate in school sports competitions. In the 2017-2018 academic year, the province of Antalya is the provincial center of the research, 5 middle schools which are thought to represent the accessibility and the districts of the central provinces, and the sample group consists of 500 students studying in these middle schools. The data were obtained by the Multidimensional School Anger Scale developed by Smith Furlong and Bates (2000). The cronboach alpha reliability coefficient of the scale was 0.83 for this study. This value is quite high according to the researchers. Scale sample group was filled with information about the subject by random method. A total of 500 respondents answered the questionnaire. 198 participants were male and 302 were females. In order to evaluate the obtained data, they were transferred to the computer environment and the appropriate statistics were analyzed by programming. Crosstabs, chi-square and frequency (%) techniques were used for statistical analysis. A confidence interval of 0.05 was considered for the determination of the differences. Comments are also made according to the distribution of answers given to each question. It can be said that the anger levels of the individuals participating in the school sport competitions are affected more positively and the levels of anger are lower than the ones not participating in the school sport competitions.

Key Words : School, Sports, Anger, Participation

Page Number : 89

Supervisor : Assoc. Dr. Kadir PEPE

Co-supervisor : -

TEŞEKKÜR

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinin her aőamasında bilgilerini, tecrübelerini ve değerli zamanlarını esirgemeyerek bana her fırsatta yardımcı olan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Kadir PEPE' ye teőekkürü bir borç bilirim. Ayrıca hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, hayat arkadaşım Meltem BEKTAŞ'a sonsuz sevgi ve teőekkürlerimi sunuyorum.



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| BİLDİRİM | i |
| ÖZ | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| TEŞEKKÜR..... | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| KISALTMALAR..... | vii |
| TABLolar DİZİNİ..... | viii |
| BÖLÜM I..... | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem Durumu..... | 1 |
| 1.2. Problem Cümlesi..... | 2 |
| 1.2.1. Alt Problemler..... | 2 |
| 1.3. Araştırmanın Amacı..... | 2 |
| 1.4. Araştırmanın Önemi | 2 |
| 1.5. Sınırlılıklar | 3 |
| BÖLÜM II | 4 |
| KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... | 4 |
| 2.1. Kuramsal Çerçeve..... | 4 |
| 2.1.1. Öfke Kavramı. | 4 |
| 2.1.1.1 Öfkenin Nedenleri..... | 5 |
| 2.1.2. Öfke Türleri. | 6 |
| 2.1.2.1. Sürekli Öfke..... | 6 |
| 2.1.2.2. Durumsal Öfke..... | 7 |
| 2.1.3. Öfkenin İşlevleri. | 7 |
| 2.1.4. Öfke Kontrolü | 7 |
| 2.1.5. Öfke Denetim Yöntemleri. | 8 |
| 2.1.5.1. Bilişsel Yöntemler. | 8 |
| 2.1.5.2. Duyuşsal Yöntemler. | 9 |
| 2.1.5.3. İletişim Yöntemleri..... | 10 |
| 2.1.5.4. Duygusal Yöntemler..... | 10 |
| 2.1.5.5. Davranışsal Yöntemler. | 11 |

| | |
|---|----|
| 2.1.6. Öfke İfade Tarzları..... | 12 |
| 2.1.6.1. İçe Yönelik Öfke..... | 12 |
| 2.1.6.2. Dışa Yönelik Öfke | 13 |
| 2.2.1. Spor Kavramı..... | 14 |
| 2.2.2. Öfke ve Spor..... | 15 |
| 2.2.3. Sporun Önemi ve Birey Üzerine Etkileri..... | 16 |
| 2.2.4. Okul Sporları ve Amaçları..... | 18 |
| 2.2.5. Çocuğun Gelişiminde Beden Eğitiminin Önemi..... | 19 |
| 2.2.6. Sporun Çocuğun Fiziksel Gelişimine Etkisi..... | 20 |
| 2.2.7. Sporun Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi..... | 21 |
| 2.3. Öfke Üzerine Yapılmış Çalışmalar..... | 22 |
| BÖLÜM III..... | 25 |
| YÖNTEM | 25 |
| 3.1. Araştırma Modeli..... | 25 |
| 3.2. Çalışma Gurubu | 25 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 26 |
| 3.4. Verilerin Analizi | 26 |
| BÖLÜM IV..... | 27 |
| BULGULAR VE YORUM | 27 |
| 4.1. Soru Önergelerine Yönelik Crosstabs, Frekans (%) ve Chi- Square Testi Sonuçları | 28 |
| 4.1.1 Duyuşsal Boyut Sonuçları..... | 28 |
| 4.1.2 Bilişsel Boyut Sonuçları..... | 41 |
| 4.1.3 Davranışsal Boyut Sonuçları..... | 47 |
| BÖLÜM V..... | 61 |
| TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER | 61 |
| 5.1. Tartışma ve Sonuç | 61 |
| 5.2. Öneriler | 76 |
| KAYNAKLAR | 78 |
| EKLER..... | 86 |
| EK-1 | 87 |
| ÖZGEÇMİŞ | 89 |

KISALTMALAR

MAKÜ: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TYL: Tezsiz Yüksek Lisans

TYLP: Tezsiz Yüksek Lisans Programı

YİBO: Yatılı İlköğretim Bölge Okulu

YÖK: Yükseköğretim Kurulu

TABLolar DİZİNİ

| <u>Tablolar</u> | <u>Sayfa</u> |
|--|---------------------|
| Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sınıflarına Göre Dağılımı | 27 |
| Tablo 2. Katılımcıların “Birisi, Oturduğunuz Yere Sakız Yapıştırdı ve Siz Bunu Fark Etmeden Üzerine Oturdunuz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 28 |
| Tablo 3. Katılımcıların “Okulda Sizden Büyük İki Öğrenci Size Ait Bir Şeyleri Alıp, Sizden Uzakta Hiçbir Şey Olmamış Gibi Oyun Oynarlar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 29 |
| Tablo 4. Katılımcıların “Öğretmeninize Kendinizi İyi Hissetmediğinizi Söylüyorsunuz; Ama O, Size İnanmaz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 30 |
| Tablo 5. Katılımcıların “Sınıfta Biri Yaramazlık Yapar, Bu Yüzden Tüm Sınıf Ders Bitiminde Okulda Tutulur” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı ... | 31 |
| Tablo 6. Katılımcıların “ Tuvalete Gitmek İçin Öğretmeninizden İzin İsteddiğinizde ‘Hayır’ Der” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 32 |
| Tablo 7. Katılımcıların “Sabah Gelip Sıranıza Oturduğunuzda Birisinin Okul Eşyalarınızdan Bazılarını Çaldığını Fark Edersiniz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 33 |
| Tablo 8. Katılımcıların “ Sınıfınızdan Birisi Yaptığınız Bir Şeyden Dolayı Sizi Öğretmene Şikayet Eder” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 34 |
| Tablo 9. Katılımcıların “Diğer Öğrenciler Sizden Daha Kötü Davranmalarına Rağmen, Müdürün Odasına Siz Gönderilirsiniz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 35 |
| Tablo 10. Katılımcıların “Öğretmenin Gözde Öğrencisi, Sınıftaki Tüm Özel İşleri Yapar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 36 |
| Tablo 11. Katılımcıların “Birisi, Yemek Kuyruğunda Önünüze Geçer” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 37 |

| | |
|---|----|
| Tablo 12. Katılımcıların “Okulda Ödevinizi Yapmaya Çalışırken, Birisi, Kasıtlı Olarak Sıranıza Çarpar Ve Çalışmanızı Engeller” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 38 |
| Tablo 13. Katılımcıların “Bir Sınava Gerçekten Çok Çalıştığınız Halde Düşük Not Alırsınız” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 39 |
| Tablo 14. Katılımcıların “Birisi Size Kötü Bir İsim Takar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 40 |
| Tablo 15. Katılımcıların “Okul Hiçbir Şeye Yaramaz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 41 |
| Tablo 16. Katılımcıların “Okul Gerçekten Çok Sıkıcı” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 42 |
| Tablo 17. Katılımcıların “Okulda Verilen Notlar Adil Değil” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 43 |
| Tablo 18. Katılımcıların “Okulda Öğrenmeye Değer Hiçbir Şey Yok” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 44 |
| Tablo 19. Katılımcıların “Okuldaki Kurallar Saçma” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 45 |
| Tablo 20. Katılımcıların “Okuldaki Yetişkinler Öğrencileri Umursamazlar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 46 |
| Tablo 21. Katılımcıların “Kızgın Olduğumda, Hıncımı Etrafımda Kim Varsa Ondan Alırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 47 |
| Tablo 22. Katılımcıların “Kızgın Olduğumda, Başka Bir Şey Düşünürüm” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 48 |
| Tablo 23. Katılımcıların “Kızgın Olduğumda, Dünyadan Nefret Ederim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 49 |
| Tablo 24. Katılımcıların “Kızdığımda, Bir Şeyler Kırarım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 50 |
| Tablo 25. Katılımcıların “Sinirli Olduğumda, Okuyarak, Yazarak, Resim Yaparak Ya da Benzer Aktiviteler Yaparak Kendimi Sakinleştiririm” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 51 |

| | |
|---|----|
| Tablo 26. Katılımcıların “O Kadar Kızarıyorum Ki, Kendime Zarar Vermek İsterim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 52 |
| Tablo 27. Katılımcıların “Eğer Bir Şey Beni Kızdırıyorsa, Onunla İlgili Komik Bir Yan Bulmaya Çalışırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 53 |
| Tablo 28. Katılımcıların “Kızdığımda, Koşmak Ya da Oynamak Gibi Aktivitelerle Duygularımı Boşaltırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 54 |
| Tablo 29. Katılımcıların “Eğer Kızarsam, Öfke Nöbeti Halleri Sergilerim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 55 |
| Tablo 30. Katılımcıların “Kızdığımda, Gülümseyerek Bunu Gizlemeye Ya da Kızgın Değilmişim Gibi Davranmaya Çalışırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 56 |
| Tablo 31. Katılımcıların “Kızdığımda, Bir Şeyleri Yumruklarım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı..... | 57 |
| Tablo 32. Katılımcıların “Kötü Bir Not Aldığımda Öğretmenden Hıncımı Alacak Yollar Ararım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 58 |
| Tablo 33. Katılımcıların “Bir Öğretmene Çok Kızdığımda, Arkadaşlarımı Güldürecek Espiriler Yaparım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 59 |
| Tablo 34. Katılımcıların “Sınavda, Kötü Bir Not Aldığımda, Sınav Kağıdını Parça Parça Ederim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı | 60 |

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Öfke hissi, günümüz dünyasında sosyal araştırma yapan bilim adamları tarafından incelenip araştırılan önemli konular arasında yer almaktadır. Öfke kavramına duyulan ilgi ilk olarak bilimsel anlamda 1975 yılında Novaco ile başladığı bilinmektedir. Novaco, öfke hissini olumsuz etkilerinin yanında bireyin yaşamı için olumlu etkilerinin olduğunu da ortaya koymuştur (Karadal, 2009, s. 14).

Öfke ile ilgili tanımlamalara bakıldığında genellikle engellenme kelimesi ile karşılaşılmaktadır. Sporsal faaliyetler sırasında da engellenme kavramı sıkça ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla sporcuların sporsal faaliyetlerde öfke duygusuna kapılmaları ve bu öfke duygularının ortaya çıkmasında doğal bir ortamdan söz edilebilmektedir; fakat diğer öfke çalışmalarında ise sporsal ortam gibi doğal bir süreç değil deneysel ortamların oluşturulması gerekmektedir. Bunun yanında sporsal faaliyetler saldırgan ve öfkeli davranışların öğrenilmesi ve taklit edilmesi adına son derece uygun faaliyetlerdir (Zengin, 2010, s. 2).

Öfke duygusu geçmiş zamanlardan günümüze kadar artarak devam etmiş ve insanların hayatlarında her zaman için önemli bir şekilde bulunmuştur. Öfke hissi ile yaşamımız adeta içi içedir. Öfke hissini neden olduğu bazı durumlar, hayatımızın farklı alanını yakından etkilemektedir. Bununla beraber ülkelerin geleceğinin teminatı olan çocuklarımız ve gençlerimizde bu duygunun düzgün kontrol edilememesi sonucu bazı olumsuz durumlar yaşayabilmektedir. Bu yüzden öfke hissi ile ilgili çalışmaların yapılması son derece değerlidir. Bu çalışmaların ışığı altında öfke hissini yıkıcı etkileri ez aza indirilebileceği düşünülmektedir (Gümüş, 2015, s.

1). Okul spor yarışmaları aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesi; bireylerin öfkelerini tanıması ve öfkenin zararlarından kurtulabilme yolları keşfetme açısından son derece önemlidir. Böylelikle öfke duygusu yapıcı olarak ifade edilebilecek ve sağlıklı bireyler yetiştirilebilecektir.

1.2. Problem Cümlesi

Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeyleri hangi yönde etkilenmektedir?

1.2.1. Alt problemler.

1. Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeyleri duygusal yönden farklılık gösteriyor mu?
2. Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeyleri bilişsel yönden farklılık gösteriyor mu?
3. Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeyleri davranışsal yönden farklılık gösteriyor mu?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerini değerlendirerek, aktif spora katılımın öfke düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığını ortaya koymaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Spor ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; sporda şiddet ile ilgili yayınların az sayıda ve özellikleri incelendiğinde ise izleyici şiddeti, fanatiklik, sporcuların öfkeleri gibi konularda olduğu bilinmektedir. Spor yapan ve yapmayan kişilerin öfkelerinin değerlendirilmesi konularında yapılan çalışmaların az sayıda olduğu bilinmektedir (Kayalıoğlu, 2004, s. 79).

Aktif olarak okul spor yarışmalarına katılan bireylerin bazı durumlarda nasıl davrandıkları ve öfkelerini nasıl ortaya koydukları ve aynı durumlar karşısında aktif olarak okul spor yarışmalarına katılmayan bireylerin nasıl hareket edip, öfkelerini ne şekilde ortaya koyduklarının belirlenmesi oldukça önemlidir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2017 – 2018 eğitim öğretim yılı; Antalya ilinin beş merkez ilçesini en uygun şekilde temsil ettiği düşünülen: Kepez merkez ilçesi adına Hüseyin Ak Ortaokulu, Aksu merkez ilçesi adına Celal Sönmez Ortaokulu, Döşemealtı merkez ilçesi adına Yeşilbayır Ortaokulu, Konyaaltı merkez ilçesi adına Abdurrahman Neriman Bileydi Ortaokulu, Muratpaşa merkez ilçesi adına Mecdude Başakıncı Ortaokulu ve bu ortaokulların 5, 6, 7, 8. sınıflarında okuyan ortaokul öğrencilerin görüşleri ile ve
2. Öğrencilere uygulanan ölçekteki sorular ile sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Öfke kavramı. Öfke, insanı mantıklı düşünememe yoluna götüren insanın anormal davranışlar göstermesine neden olan yoğun bir sinirlilik duygusu olarak tanımlanabilir (Seyyar, 2004, s. 5). Bir başka öfke tanımı ise kolay bir şekilde oluşan sinirlilik noktasından üst düzeylere ulaşan hiddet haline kadar seviyesi hesaplanabilen duygusal bir oluşum olarak da düşünülmektedir (Danışık, 2005, s. 8).

Öfke düzgün olarak ortaya konulduğunda tamamen sağlıklı ve olağan bir histir; fakat kontrol altında tutulmayıp, kontrolden çıkarsa yıkıcı hale gelip okul, iş hayatında kişiler arası ve günlük hayatta sorunlara neden olabilir. Fazlaca bireysel ve toplumsal sorunların örneğin, okulda şiddet, sporda şiddet, fiziksel ve sözle saldırganlık vb. en temel nedeninde öfke vardır. Öfke çeşitli durumlarda ortaya çıkabilir bunlar içsel ve dışsal olaylarda baş gösterebilir. Maç sırasında hakeme, antrenöre, seyirciye vb. kişilere sinirlenebileceğiniz gibi, durakta durmayan bir otobüse, trafiğe, iptal edilen bir spor müsabakasına gibi bir olaya da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kişisel düşünceleriniz etkili olabileceği gibi, geçmişte başınızdaki geçmiş anılarda sorumlu olabilir (Kökdemir, 2004, s. 9).

Öfke gündelik hayatımızda bilindiğinden daha fazla etkili olmaktadır. Zor hayat koşulları, güvenlik ve sosyal hakların yetersizliği, maddi nedenlerin yaşantıları zorlaması bireyleri daha sinirli, gergin, mutsuz, engellenmiş bir duruma getirmektedir. Kişiler bu olumsuzlukların neticesinde gergin ve patlamaya hazır bir şekilde bekleyen duruma gelmektedirler. Fakat asıl sorun bu durumda karşılaşılan olaylar ve olayların sayısından çok hissedilen öfke miktarı ve bu duygunun nasıl

kontrol edilebildiğidir. Öfke üç sebep ile meydana çıkmaktadır. Bireyin kendisine, farklı kişilere, karşılaştığı olaylar ile meydana gelmektedir. Öfkenin ortaya çıkışının nedeni ne olursa olsun farklı duygularımız gibi anlaşılabilen, denetlenebilen, kabul edilebilen ve etkili bir şekilde kullanıldığında çok kazançlar sağlayabilen bir duygu olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Soykan, 2003, s. 19).

İnsanlar mutlu olmasını ortadan kaldıran bir durum, birey, vaka ile karşılaştıklarında öfke duygusu oluşur. İsteklerin gerçekleşmemesi, haksızlığa uğrama, kavgalar, anlaşamama, dinlenilmeme, edepsizlik vb. durumlar sinirlenmemize sebep olur. Her insanın öfkeleneyeceği anlar farklıdır. Bir insanın öfkelendiği duruma diğer bir insan hiçbir tepki göstermeyebilir. Öfke meydana geldiğinde fikirlerimizde, hareketlerimizde, bedensel tepkilerimizde, hislerimizde standart durumlarımızdan farklı oluşumlar meydana gelir (Yıldız, 2008, s. 4).

2.1.1.1 Öfkenin nedenleri. İnsan yaşamının her kesitinde, öfkelenmeye sebep olan kendine has engellenmişlikler yer almaktadır. Bebeklik döneminde çok basit engellemeler ve sınırların belirlenmesi öfkelenmeye sebep olabilirken; çocukluk çağında ise çocuğun yapmak istediklerine karşı konulan yasaklar, terbiye için çocuğun önüne sürülen durumlar, anne – baba gibi bir büyüğünün kendisine karşı ilgisizleşmesi, bir olayda yaşadığı kayıplar öfkelenmeye sebep olabilmektedir. Ergenlik kesitinde, ergen bir taraftan özgür olup ailesinden uzaklaşmak diğer taraftan ise kendisine karşı duyduğu güvensizlik ve büyüklerinin yardımını ihtiyaç gereksinimi ergende çatışma ve öfkenin ortaya çıkması durumunu ortam hazırlamaktadır. Olgunlaşmış bireylerde ise sosyal hayattaki rekabet ortamı, aldığı mesuliyetlerin getirdiği güçlükler, kendisine kötü davranıldığını düşünmesi, yaşadığı iş hayatı, ev hayatı ve sosyal ortamdan reddedilme hissi ve bu ortamlarda meydana gelen gerginleşmeler bireyin öfkelenmesine neden olabilmektedir. Olgun yaşlardan yaşlılık yaşlarına geçildiğinde ise geleceğe karşı güven eksikliği ve bu eksikliğin ortaya çıkardığı belirsizlikler, ileri yaştan ötürü meydana gelen fiziksel, fizyolojik yetersizlikler engellenme hissine ve öfkeye neden oluşturabilir (Baltaş ve Baltaş, 2004, s. 15).

Gazda (1995) öfkenin nedenlerini dört faktörde dile getirmektedir:

- **Kayıplar:** Kişinin hayatında önemli bir yere sahip olan birinin vefatı, fiziki bozulmalardan meydana gelen kayıplar, bireyin mesleğini kaybetmesi gibi kayıp olayları kişide hüzne ve acıya neden olabilir. Kayıplar kişide öfke ve diğer bazı duyguların oluşmasına neden olabilir.
- **Tehditler – Korkular:** Kişinin unutamadığı illegal olay ve olgular, darp veya istismar edilmesi, tehdit edilmesi vb. durumlar, uzun süre iş arayıp bulamaması gibi durumlardan meydana gelen güven eksikliği duygusu, gelecek kaygısı, korku hisleri yüzünden öfke bireylerde oluşabilir.
- **Engellenme:** Kişinin ihtiyaçlarının giderilmesinin önü kapatıldığında kişide meydana gelen çaresizlik ve yetersizlik hissi sonucu bireyde öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir. Fakat birey bütün engellenme durumlarında aynı şekilde öfke duygusu yaşar durumu da doğru değildir; çünkü öfke bazı sınırlı durumlarda kendini göstermektedir.
- **Reddedilme:** Birey bir başkası tarafından kabul edilmediğinde bireyde bazı ruhsal çöküntüler meydana gelebilir ve bu durumlar bireyde öfke duygusunun oluşmasına neden olabilmektedir (akt. Özmen, 2006, s. 39).

2.1.2. Öfke türleri. İnsanlarda öfke iki şekilde kendini gösterir. Bunlar sürekli öfke ve durumsal öfkedir.

2.1.2.1. Sürekli öfke. Sürekli öfke kişilerde, öfkelenmeye meyilli durumuyla açıklanabilir. Öfke katsayısı bu bireylerde yüksek olduğundan çok çabuk öfkelenebilirler. Bu öfke türü sıradan bir durummuş gibi ortaya çıkmaktadır. Öfkeden bireyin kendisini alıkoymasına oldukça güçtür. Öfke kontrolünde büyük zorluklar yaşanmaktadır. Öfkenin ortaya konulmasında olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilecek olan farklı tepkilerimizin olacağını ret ederiz. Sürekli öfke türünde çoğu zaman bizim öfkelenmemize neden olan durumların ne olduğu dahi bazı zamanlar bilinmemektedir. Öfkeli olsak bile bu durumu kendimize yakıştıramayız. Bu öfke türü, artık yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Bu öfke türüne eğer sahipsek sinirli ve gergin bir şekilde kendimizi hissederiz.

2.1.2.2. Durumsal öfke. Bireyin geçmişinden belli bir süredir biriktirdiği ve ansızın kendini gösteren öfke türüdür. Bu öfke analiz edildiğinde düş kırıklığı, yaşanan acılar, mani olunmuş duygularımız, kırılmalar, doyurulmamış istekler vb. yaşanmışlıklar ortaya çıkar. Bir amacı gerçekleştirmek üzereyken mani olunması ile ya da haksızlığı uğrayarak bireyde oluşan sinirlilik, aşırı gerginlik hislerini kapsayan bir duygu olarak da isimlendirilir (Özmen, 2004, s. 222).

2.1.3. Öfkenin işlevleri. Öfke hissi çoğu bireyin hafızasında olumsuz bir yer kaplamaktadır ve genellikle bu şekilde tanımlanmıştır. Aslında öfke kişiyi kolay olmayan, korkutucu hallere hazırlayan ve kollayıcı özelliindedir (Aydın, 2005, s. 101). Öfke kişinin kendisini korumak ve karşı tarafı ikaz etmek için oluşturduğu bir histir (Bıyık, 2004, s. 34).

Lerner (1999)' ta öfke için kişinin gücendiği, kırıldığı, bir amaca ulaşmak üzereyken kösteklendiği ve bir şeylerin yolunda gitmediğini belirten bir uyarıcıdır. Öfke standart tavırları bitirir ya da önüne engeller oluşturur. Öfke ile diğer kişilere olan olumsuz hislerimizin ortaya çıkması basitleşir. Öfke bireyin için müdafaadır. İnsanların egolarının zarar almaması için oluşturdukları karşı bir hamledir. Öfke ile insanların benlik saygıları korunur ve düzenli ve seviyeli ilişkiler oluşturulur (akt. Cüceloğlu, 1991, s. 329).

Öfke ile kişiler arası koordinasyon konusunda bazı fikirler öfkenin bireylerin sağlığının bozulmasına ve toplumsal bozukluklara sebep olan bir savunma mekanizması olduğu görüşündedirler. Bireyler engellenme durumunda, öfkesini uygun bir şekilde ifade edip mücadele ediyorsa sağlıklı öfkeye sahiptirler. Fakat öfkelerini kontrol edemeyip bireylerle ilişkilerini bozacak türde bir öfkeye sahip iseler bu öfke şekli tamamen sağlıksızdır. Bu öfke türü bireyin hayatında birey olumsuzluklar getirmekte birey sağlığında, gündelik yaşamında bazı sorunlar yaşayabilmektedir (Cenkseven, 2003, s. 153).

2.1.4. Öfke kontrolü. Baltaş ve Baltaş'ın (2008) de yaptığı çalışmaya göre öfkeyi düzgün bir şekilde idare edebilmek için 4 aşamalı bir durum gereklidir:

- **Öfkenin Birey Tarafından Onaylanması:** Bireyin öfkeli olduğunun farkında olması ve bu durumu kendisince onaylama durumudur. Birey bu şekilde sorunlarına daha rahat çözüm bulabilecektir.
- **Öfkenin Asıl Nedenini Ortaya Çıkarmak:** Bazı durumlarda öfkenin kaynağı bariz ortadadır; fakat bazı durumlarda ise çok karışıktır. Bu yüzden asıl nedenin tespiti son derece önem arz etmektedir.
- **Öfkelenme Nedenini İdrak Etmek:** Bireyin öfkelenmesindeki asıl nedenin ne olduğunun tespit edilmesi son derece önemlidir. Birey bir duruma öfkelenildiğinde öfkelenmesine neden olan asıl durum öfkelenildiği durum mudur? Bunun tespiti son derece önem arz etmektedir.
- **Öfkeyle Hakiki Bir Şekilde Savaşmak:** Öfkenin ortaya konulması ile sorunların çözülmesi genelde zorlaşır. Öfkenin gizlenmesi diğer bireyler için onları kışkırtıcı bir neden sayılabilir. Öfke oluştuğu zaman kışkırtmalarda olsa birey rahat ve geniş bir şekilde tavır almalıdır. Kesici bir alet, veya ateşli bir silah ile gözdağı veriliyorsa istenileni yapmak en mantıklı sonuç olacaktır (akt. Tuna, 2012, s. 25).

2.1.5. Öfke denetim yöntemleri.

2.1.5.1. Bilişsel yöntemler. Bilişsel yeniden şekillendirme en basit yoluyla düşünme şeklinde meydana gelen farklılıktır. İlk olarak birey öfkenin ne olduğunu kendine ifade eder. Öfke, öfke ile meydana gelen olumsuz düşüncelerin ve hareketlerin ne olacağını ve bu durumların nasıl kontrol edilmesi gerektiği ve düşünce değiştirme işleminin nasıl olacağını açıklar ve bu şekilde öfkenin eski durumundan daha azlara indirilmesi amaçlanmaktadır. Duygusal yönden gelişmemiş isteklerini bağırp çağırıp elde etmek, saldırgan davranışlar gösteren bireylere yeni pencereler açıp onlara farklı tarzları da göstermek bilişsel yeniden şekillendirmede asıldır (Erözkan, 2006, s. 57). İnsanlar kendilerinin ve başkalarının hislerini ne kadar iyi tanır ve bu hislerde ne kadar az ürperirlerse; olumsuz hislerle baş etmeleri o kadar kolaylaşır (Titrek , 2007, s. 107). Öfke duygusunun birincil amacı insanın yaşamındaki eksi kutuplu enerjinin alt edilmesidir. Bireylerin aklında sürekli bir

savaş hakimdir negatif güç pozitif gücü devamlı yenmeye uğraşır. Öfke hissi işte bu durumlarda ortaya çıkarak bireyi korumaya alır (Eren, 2004, s. 151).

Öfke ile baş edebilmenin ilk kuralı bireyin kendisine öfkeli olduğunu söylemesidir. Birey eğer bu durumu kendisine itiraf etmiyorsa öfkenin çözümü güçleşecektir. İkinci kural ise öfkenin kaynağını tespit etmektir. Bireyin öfkelenmesine neden olan durumlar belki de buzdağının görünmeyen kısmı gibi olabilmektedir. Bastırılan duygular ve karşılanmayan gereksinimler bireyi tetikleyip bireyin öfkelenmesine neden olabilmektedir.

Bireyin öfkelenmesine neden olan durumlar belki de bireyin beyninde oluşan düşüncelerdir. Mesela birey okul yaşantısında okulu stresli bir yer olarak beynine yerleştirmişse okulda stres ve öfkeyi yaşayacaktır; fakat birey maddi zorluklardan okuma gücü çeken ve bundan dolayı okula gitmeyi çok isteyip gidemeyen bir kişiyi düşündüğünde bireyin strese ve öfkeye dayanma gücü daha da artacaktır. Yani bireyin olumsuz düşüncelerden kurtulması bireye gereklidir.

Bilişsel yöntemde son olarak bireyde stres ve öfkeye sebep olan durum akla geldiği zaman bireyin bağıarak DUR diye yüksek sesle söylemesi gerekmektedir. Bu şekilde akla gelen olumsuz düşüncenin ve bu düşünceyle ortaya çıkan stres ve öfke durumunda ortadan kalktığı görülecektir. Diğer taraftan yararlı düşüncenin de yüksek sesle söylenerek olumsuz düşüncenin yerine konulması gerekecektir. Bu konuda şu şekilde bir gerçek vardır ki olumsuz düşünce zihinde oluşmaya başladığı vakit bu şekilde tedbir almak başarıyı artıracaktır (Karlı, 2011, s. 57).

2.1.5.2. Duyuşsal yöntemler. Birey öfkelenmeye başladığından durumun içinden çıkılmaz boyutlara ulaşmaması için bireyin bu duruma dur demesi gerekmektedir (Tuna, 2012, s. 27).

Öfkenin ikazları şunlar olabilir: Ses tonunun iyice kalınlaşması ve iyice yükseltilmesi, öfkeli bir biçimde parmağın hızlı bir biçimde öne ve geriye getirilip götürülmesi, kaşların çatılması, sert ve hızlı bir şekilde karşı tarafın üzerine doğru hareket edilmesi, gözleri olduğundan fazla açmak ve kısmak, kaşların çatılması, alıp başını gitmek vb. eğer birey bu ve benzeri durumları kendisinde görüyorsa kendisi ile konuşarak kendini telkin edebilir ve bu durumu engelleyebilir. Örneğin kendisine

derin derin nefes alması gerektiğini söyleyebilir ve bu yol öfkenin denetim altına alınmasında etkili bir yoldur. Bunun yanında bireyin kendisine sakinleş, gevşemelisin, kontrole sahipsin gibi sakinleştirici telkinlerde bulunması, kendini huzurlu ve güvende hissettiği bir yerde düşünmesi öfke denetimi adına önemli bir yoldur. Bireyde öfke stres ile de ortaya çıkabilmektedir bu durumda stresin kontrol altına alınması bir nevide öfkenin kontrol altına alınması demektir (Karlı, 2011, s. 60).

2.1.5.3. İletişim yöntemleri. Öfkelendiğimizde düşüncelerimizin önüne kişisel duruma yaklaşımlarımız ön varsayımlarımız geçebilmektedir. Bu durum ise bireyde olayların genellikle iyi olmayan yanlarını ortaya çıkartmaktadır. Bu şekilde birey karşı tarafı eleştirip ona saldırgan tavırlar sergilemesi ile sonuçlanmaktadır. Böyle bir durumun çözümü ilgili durumda söylenen sözlere veya yapılan hareketleri değil buz dağının görünmeyen yüzünün çözümlenmesi daha rasyonel olacaktır. Kişinin öfkelenmesinde hareketlerinde yavaş davranması ve asıl söylemek istediğini karşı tarafa aktarması ve iletişime geçmesi gerekmektedir (Sülün, 2013, s. 36).

Öfkelenilmeye başlanıldığı zaman bireyin kendisini karşı tarafın yerine koyup empati yapması, neden bu şekilde karşı tarafın davrandığını değerlendirmesi, o kişinin düşüncelerini, hislerinin farkına varması sağlıklı iletişimin önünün açılmasında son derece önem arz etmektedir. Bu şekilde hareket edilmesinin öfkelenen bireye de sağlayacağı büyük yararlar vardır bunlar hatalı yönlerinin farkına varması, olgulara abartarak mı yaklaştığını anlaması olacaktır (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013, s. 1101).

2.1.5.4. Duygusal yöntemler. Kişisel gizil güçlerin verimli kullanılabilmesi için negatif hislerle başa çıkma yolları oluşturulmalıdır. Kişiden kişiye farklılık gösteren bu planlar negatif hislerin neden olduğu yüksek gücü sporsal, sanatsal faaliyetlere, resim, müzik, çini vb. gibi bireyin bir şeyler ortaya koyabileceği aktivitelere dönüştürülmesini kapsamaktadır. Bu şekilde birey kendini neyin rahatlattığını bularak, kullandığı planlamalar ile negatif hislerden uzaklaşır ve hayatta gerekli olan yaşamsal potansiyeli yeniden elde edebilir. Bu şekilde birey duygusal dengesine de katkı sağlamış olur. Duygusal kontrolü sağlamak için birinci hamle; bireyin ne elde etmek istediğini tanımlamasıdır. İkinci hamle; bireyin

hislerine itimat etmesidir. Üçüncü hamle; bireyin sahip olduğu hislerinin kendisine aktardıklarını anlamlandırmaktır. Dördüncü hamle; kişinin kendisine itimat etmesidir. Beşinci hamle; kişinin duygularının kontrolünde iplerin kendi elinde olduğuna yönelik bir inanç oluşturmaktır. Altıncı basamak heyecan hissetmek ve eyleme girişmektir. Bu şekilde birey çeşitli denemelerle kendini gerçekleyebilir. Duygusal potansiyel ve ani öfkelenmeleri yönetmekte şu şekilde açıklanabilir birinci olarak durumu kabul etmek; ikinci olarak hissin bize verdiği bilgiyi ve değerlendirmeleri anlamaktır. Son olarak ise duygusal potansiyelin yapıcı olan faaliyetlere sevk edilmesidir (Yaylacı, 2006, s. 195).

2.1.5.5. Davranışsal Yöntemler. İnsanlarda öfkelenmeye sebep olan bazı besin maddelerinin tüketilmemesi ve öfke sırasında insanları sakinleştirici durumlar ele alınmaktadır. Sağlıklı beslenme bireyin hayatında önemli yer tutmaktadır bireyin kafein yönünden zengin olan kahve, çay ve şeker oranı yüksek besinleri fazlaca tüketmesi bireyde öfkeyi tetikleyebilmektedir. İnsanların rahat ve sessiz bir ortamda yemek yemeleri ve tuzu az tüketmeleri öfkenin tetiklenmemesi adına da önemlidir. Öfkeyi engellemek için yemek yiyerek rahatlama davranışından şiddetle kaçınılmalıdır. İkinci olarak; öfkelenilen alanın terkedilmesi ve düşünmek adına uygun bir ortama gelinmesi gerekmektedir. Üçüncü olarak; bireyin sesiz sakin bir ortam bulup öfkesi üzerine düşünmesi gerekmektedir. Eğer birey böyle bir ortamı fiziksel olarak bulmazsa zihinsel olarak hayal ederek bu ortamı gerçekleştirmelidir. (Karlı, 2011, s. 65) Üçüncü olarak; gevşeme taktikleri uygulamaktır amaç öfke ile ortaya çıkan kas gerginlikleri fark edip onları yumuşatabilmektir (Atılğan, 2006, s. 57). Bu yönde nefes alırken göğsü değil karnı şişirmek, nefesi yavaş yavaş bırakmak, zihinde huzurlu ortamlar hayal edilmesi öfkenin durdurulmasında etkilidir (Şahin, 1997, s. 81).

Dördüncü olarak; kasların yumuşatılması çeşitli kas gruplarının sıkılıp gerginleştirme ve yavaşça salma olarak tanımlanan kasların gevşetilmesi öfke kontrolünde önemli rol oynamaktadır. Beşinci olarak; birey öfkelenirken kendisine huzur veren bir ortamda düşleyebilir ve bu şekilde öfke kontrolünü daha rahat sağlayabilir. Altıncı olarak; insanlar meditasyon yaparak rahatlayabilir ve davranışları üzerinde daha bir egemenlik sağlayabilir ve daha kontrollü hale gelebilir. Yedinci olarak; öfkenin

bireyin kontrolünden çıktığı düşünülüyorsa psikolojik olarak destek alması birey adına sağlıklı bir durumdur. Son olarak mizah; öfke kontrolünde önemli bir şekilde yer oynamaktadır. Çünkü mizahın olduğu yerde öfke ile ilgili duygular bir arada bulunamazlar. Mizah kullanımında dikkat edilmesi gereken iki husus vardır mizah olaylara sadece gülüp geçmek değildir onlarla farklı bir şekilde yüzleşmektir. Diğer önemli husus ise mizahın kullanımında alaycı ve aşağılayıcı bir dil kullanılmaması gerekliliğidir. Bu şekilde yapılması sağlıklı olmayan öfkenin kendisini başka şekilde göstermesi demektir (Karlı, 2011, s. 66).

2.1.6. Öfke ifade tarzları. Öfke bireylerin en önemli hislerinden biridir; fakat öfke genellikle doğru olmayan yollarla ifade edilip, farklı ve doğru olmayan yollarla öfkeyle baş edilmeye çalışılmaktadır. Bu yollar genellikle öfkenin bastırılması ve öfkenin patlama yoluyla ifade edilmesidir (Beyazaslan, 2012, s. 23).

Bireyin çocukluğundan bireyin hayatında belirli bir noktaya kadar öfke çevreden, toplumsal değer ve yargılardan, toplumun en küçük yapı taşı olan aileden çeşitli şekillerde etkilenmektedir (Ekinci, 2013, s. 27).

Öfke duygusu dengeli olarak ortaya konulduğunda bireyin kişiliğini ve ilkelerini korumada savunucu özelliğindedir (Ayna, 2013, s. 8).

2.1.6.1. İçe yönelik öfke. Spielberger ve arkadaşlarına (1985) göre öfkenin içten ortaya konulması (anger in), öfke hissi tecrübelendiğinde fakat ortaya konulmadığında meydana çıkar. Bu durum öfkenin içte tutulup ortaya konulmadığının göstermektedir. Öfkenin içsel yaşandığının belirtileri ise; kin beslemek, öfkeyi saklamak, bazı durumları içinde bastırmak gibi durumlardır (akt. Acar, 2015, s. 5).

Öfkenin içimize yöneltilmesi, öfkenin bastırılması ve içte saklanması anlamına gelmektedir. Öfke hissi anlamlandırılması çok karışık duygularımızdandır. Çoğu birey öfkelerini ortaya açıkça koyduklarında sorunlarla karşılaşacaklarını düşündüklerinden öfke duygusunu içinde yaşamaktadır. Bireylere neden bu şekilde öfkenizi içinize atıyorsunuz denildiğinde cevap karşı tarafın kırılması, incilmesi yaşanabilir olmaktadır. Bu şekilde öfkesini içine atan bireyler kendilerine farkında

olmadan zarar vermektedir; çünkü öfke kişinin içinde yer tuttukça birey karşı tarafındaki insanlara öfkesinin yansıması olarak hoş olmayan şekilde davranmaya devam edecek ve sosyal ilişkiler bozulmaya başlayacaktır (Alberti & Emmons, 2005, s. 98).

Ortaya konulmayan öfke insanların içinde depolanmıştır. Açığa çıkartılmayan öfke bireyde çeşitli sağlık sorunlarında neden olabilmektedir. Yüksek tansiyon, kalp sorunları vb. sorunlar bireylerde baş gösterebilmektedir. Ortaya konulmayan öfke bireylerde psikolojik sorunlarda oluşturabilmektedir şöyle ki birey kendisini öfkesini ortaya çıkartamadığından yetersiz ve çaresi kalmamış gibi hissetmekte ve depresif sorunlar yaşamaktadır. Bu sebeple ki bu öfke tarzını benimseyen kişiler ilk önce öfkelerini tanımalı ve kendince anlamlandırılmalıdır. İçe yönelik öfkeye sahip insanlar öfkelenediklerini pek kabul etmemektedirler; fakat bu öfkeye sahip bireyler surat asma ve küsme davranışına sık sık başvurumaktadırlar. Karşı taraftaki bireylerinde kendilerini anlamalarını beklemektedirler. Deyim yerindeyse dışa vurulamayan öfke bireyi içten içe eritmektedir (Özmen, 2006, s. 95).

2.1.6.2. Dışa yönelik öfke. Gündelik hayatta öfke farklı şekiller de kendini gösterir. Öfkenin ortaya çıkış şeklinin başında sözel olarak ortaya konulması yer alır. (Uslu, 2004) Öfkenin dışsal olarak ortaya konulması sözel ve fiilen olacak şekilde genelde şiddet gösterilmesi ve saldırma ile ortaya çıkmaktadır. İnsanlar öfkelerini farklı şekillerle ortaya koyabilmektedirler. Bunların ilki ise öfkenin sözler ile anlatılmasıdır. Bireyin karşı taraftaki insanı küçük düşürmesi, alay edici sözel bir dil kullanması, karşı tarafı aşağılaması, umudunu kırması, karşı tarafın umutlarını yok edici bir dil kullanması, dedikodular ortaya çıkarması, sert ve kaba bir üslupla konuşması, öfkenin geniş bir şekilde sözel olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Küfür ise öfkenin sözlerimiz ile aktarılmasıdır. Diğer insanlar için değerli ve önemli olan ve sevilen nesnelere veya bireyler için küçük düşürücü sözler söylenmesi, küfürler edilmesi sözlü saldırganlığın en berbat halidir. Öfkenin bir farklı şekilde dışa aktarımı da ağlama davranışıdır. Yaygara kopararak ağlamak öfkenin dolaylı bir şekilde ortaya konulmasına örnektir (Köknel, 1999, s. 102).

Öfke hissinin ortaya konulmasında iletişim yolu oldukça açık bir şekildedir ve öfkelenen birey sözel olarak kaba davranıp diğer bireyleri aşağılayıp küçümser. Bu

insanlar geçmiş yaşantıları mutlaka incelenmelidir. Bu bireylere aile büyüklerinin yanlış bir şekilde cezalar uygulamaları bu şekilde davranmalarına neden olabilmektedir. Öfke dışı yöneldiğinde yönelten kişide bir rahatlama söz konusudur; fakat bu kesinlikle kalıcı bir çözüm oluşturmadığı gibi bireyin enerjisi kaybolur ve davranışları üzerinde egemenliğini de yitirebilmektedir. Öfkenin uzun süreler bu şekilde yansıtılması bireysel ve toplumsal ilişkilere de zarar verir. Doğru olarak ortaya konulmayan öfke bireylerin başkaları tarafından kötü değerlendirilmesine, kişisel ve toplumsal anlaşmazlıklara, evliliklerin bitmesine, sözel ve fiilen saldırılara, eşyaların kırılıp parçalanmasına, çalışma hayatında verimsizliklere, ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir (Beyazaslan, 2012, s. 25).

İnsan hayatının önemli bir parçasını oluşturan öfke, işlevselliği açısından çok önemlidir bununla birlikte öfkenin oluşturabileceği zararlar nedeniyle öfkenin iyi bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir (Tiftik, 2012, s. 53).

Bireyin kişiliğini yaşamında meydana gelen etkileşimler oluşturmaktadır. Çocukluğundan itibaren sevgiden, sıcak ilişkilerden mahrum büyüyen çocukların kişilikleri negatif yöndedir. Bu şekilde büyüyüp gelişen insanların gelecek yaşantılarında etrafına öfke saçması ve şiddetle yaklaşması muhtemeldir (Tezel, 2004, s. 1).

2.2.1. Spor kavramı. Günümüz hızlı bir değişim dinamiğine sahiptir. Toplumun çeşitli kurumları da bu değişimden dolayı kendilerine yönelik değişimler yaşamaktadır. Sporda bu değişimlerden etkilenmekte ve sporda da yenilikler meydana gelmektedir. Spor günümüzde çok çeşitli kitlelerin ilgisine karşılık vermektedir. Sağlığın, barışın, dostluğun sembolü ve ülkeleri bir araya getiren, kültürleri yaklaştıran bir merkez noktası konumundadır. Spor hayatımızda rekreasyon faaliyetleri, sağlığımızı korumaya ve sürdürmeye yarayan aracı faaliyetler, dev gibi bir iktisadi alan, ticaret, tanıtım ve propaganda vasıtası şekline dönüşmüştür (Yetim A. , 2000, s. 55).

Spor, önceden belirli kurallar ile, ferdi yada takım ile yapılabilen müsabakalar veya insanların haz almasını sağlayıcı toplumsal faaliyetler olarak isimlendirilebilmektedir (Filiz, 2010, s. 192).

Spor, bireysel yada grup olarak yapılabilen, kendine has kurallar barındıran, genellikle yarışmaları temel alan, vücutsal ve zihni becerileri eğitip iyileştiren, eğitimsel, hoş ve güzel vakit geçirmeyi sağlayan faaliyetlerdir (Açıkada ve Ergen, 1990, s. 28).

Ülkelerde kaliteli insan gücünün sağlanması için bu insan gücünün sağlıklı bir yapıya kavuşturulması gerekmektedir. Tersine bir durumda verimin elde edilmesi oldukça güçtür. Toplumlar da geçlerin bedensel ve ruhsal yapılarının terbiye edilip daha da iyileştirilmesinde spor en uygun araçlardan biri olduğu çok önemli bir gerçektir. İnsanların beden ve ruh sağlığı, kendilerine hakim olmaları, irade sahibi birer fert olmalarını, grupla ortak çalışarak ortak hedeflere ulaşmalarını sağlamada spor çok büyük öneme sahiptir. Bireyin kendine güven sağlayıp toplumsal statüsünü kazanmasında ve sosyal bir varlık olmasında yine spor önemli bir yer teşkil etmektedir (Yamen, 1999, s. 48).

2.2.2. Öfke ve spor. Öfke kavramı bireyin engellemesi, incinmesi veya bireye gösterilen gözdağı karşısında bireyde meydana gelen saldırganlık hali, kızma, hışım, hiddet, gazap olarak isimlendirilmektedir.

Bireylerin bedenini, zihnini geliştirmek amacıyla bireysel ya da gruplar halinde toplu olarak yaptıkları, içerisinde kendisine özgü kuralları bulunan hareketler bütününe spor denilmektedir (TDK, 2017).

Spor tanımlanırken spor tanımlamalarının çoğunda sporun, saldırganlığı yok ettiği ve öfke duygusunun daha da kontrol altına alınma bilirliliğinden söz edilmektedir (Erşen, 2000, s. 386).

Öfke hissi tamamen olağan bir duygudur; fakat bu doğal duygu kontrol edilmezse saldırganlıklara neden olabilmektedir. Bu sebeptendir ki öfke ile saldırganlık arasında büyük bir ilişki bulunmaktadır. Bu iki duygunun bir oyuncu tarafından kontrol altına alınmasıyla başarının artması; fakat kontrol sağlanamazsa istenmeyen olaylara neden olduğu bilinmektedir. Öfke spor ilişkisi; sporun doğası gereği içinde mücadeleyi, şiddet öğelerini barındırdığı, kurallı sert hareketlerin şiddet olarak görülmemesi gerekliliği ortaya konulmuştur (Karagün ve Çağlayan, 2014, s. 113).

Sportif faaliyetlere katılmak bireylerin sağlıklarına olumlu etkilerde bulunmaktadır. Bunun yanında sporsal faaliyetler bireylere duygularını kontrol edebilmede artılar sağlayıp kazanımlar elde ettirmektedir. Yapılan bazı çalışmalar bu sonucu desteklemektedir. Mehmet ebi ve arkadaşlarının (2016) yılında, 11-14 Yaş ağındaki ocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolüne Etkisi isimli çalışmasında okul takımında oynayan öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Duman (2009), spor yapan ve yapmayan öğrencileri karşılaştırmış spor yapan öğrencilerin egzersiz sayesinde fiziksel ve ruhsal olarak yenilenme yaşadıklarını ve stresle daha iyi bir şekilde mücadele edebildikleri sonucuna ulaşmıştır. Arslan ve arkadaşları (2011), spor yapan bireylerin negatif duyguları yok ettiği, bireyleri rahatlatıp daha da mantıklı düşünme yollarına sevk ettiği, bireyi aklen ve ruhen geliştirdiği sonucuna ulaşmışlardır (ebi, Yamak, ve ztrk, 2016, s. 468).

2.2.3. Sporun nemi ve birey üzerine etkileri. Spor, günümüzün gelişmiş ülkelerinin kültürünü ve refahlarını gstermeyle alakalı bir gsterge görevini yerine getiren, toplumsal hayatın tüm yönlerine etki eden bir olgu durumundadır (İmamoğlu, 1992, s. 1).

Spor; iktisadi, toplumsal, kültürel gelişmenin başlıca ögesi olan bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını iyileştirip daha da geliştiren, bireyin kişiliğini kazanmasında önemli bir yer tutan, karakter özelliklerine yeni özellikler katmasını sağlayan, bireylere yeni bilgi ve yetenekler kazandıran, bireyin topluma uyum sürecinde kolaylıklar sağlayan, toplumları birbirine kaynaştıran ve kalıcı barış ortamları oluşturan, içerisinde belirli kurallar bulunan ve bireylerin mücadele ettiği ve haz aldıkları, yarıştıkları ve yarıştan üstün gelmek adına yapılan tüm faaliyetlerdir (Erkal, Ayan, ve Güven, 1998, s. 56).

Spor;

- Bireye sıhhat, hayatta mutluluk ve bireyin sosyal hayat için güçlü ve kuvvetli olmasını sağlar.
- Bireye toplumsal yaşamda daha da duyarlı davranma alışkanlığı kazanır.
- Bireyler daha hoşgörülü, yardımsever olup, eşgüdümlü çalışmanın önemini kavrarlar.

- İnsanlara boş zamanlarında zararlı faaliyetlerden uzak durarak yararlı faaliyetler yapmasını sağlar.
- Bireyin topluma ve kendisine karşı saygı duygusunu geliştirir.
- Bireye duygularını kontrol edebilme yeteneğini kazandırır.
- Bireylerin strateji geliştirme yeteneklerine faydalar sağlar ve insanlar daha da ölçülü planlar yapabilecek hale gelir.
- Birey sosyalleşir ve bireyin toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesinde bireye kazançlar sağlar.
- İş hayatında koordinasyonlu çalışma yeteneği kazandırır.
- Bireyler de sorumluluk bilinci gelişir ve bu özellik iş hayatına da yansır.
- Engelli bireyler spor sayesinde toplumsal yaşama daha da iyi katılabilmektedirler.
- Ülkeler arası barışa destek olup kalıcı barışın sağlanmasında spor önemli bir araç konumundadır.
- Bireyin toplumsal statü elde etmesini sağlar.
- Profesyonel şekilde yapıldığında maddi olarak bireylerin daha iyi bir yaşam sürmelerini sağlar.
- Birbirine güvenme, dayanışma, yardımseverlik, risk alma, centilmenlik duygularına etki edip bu duyguların gelişmesini sağlar.
- Bireyin toplumsal yaşamda daha da mücadeleci, kolay pes etmeyen bir konuma gelmesini sağlar.
- Bireyleri olumsuz düşüncelerden alıkoyarak daha da yapıcı olmalarını sağlar.
- Bireysel ve toplumsal ilişkileri geliştirir.
- Bireyin kendine güven duymasını sağlar.
- Turizme teşvik ederek ülke ekonomisine yararlar sağlar.
- Bireylerin bir gruba ya da topluma ait olma duygusu gelişir.
- Bireyin enerjisini daha dostane bir şekilde boşaltmasını sağlar.
- İnsanlara bir şeyleri başarma duygusu sağlar (Yetim A. , 2000, s. 63).

Egzersiz; tansiyon, şeker, obezite, kolesterol, hareket eksikliği gibi risk oluşturan durumları engeller. Bireylerin zihinlerinin daha iyi çalışmasını sağlar. Psikolojik dengeyi koruyarak insanları iş, okul vb. ortamlarda daha verimli hale getirir. Kaygıyı, stresi kanser riskini azaltır. Bireylerin kemik, kas gelişimini destekler.

Vücuttan sağlıksız maddelerin atılımını hızlandırarak atılmasını kolaylaştırır (Demir ve Filiz, s. 109).

2.2.4. Okul sporları ve amaçları. Okul sporları, 20 dal ile başlamıştır. 2017-2018 gelindiğinde bu sayı 39 branşa yükselmiştir. Sporcular yaş gruplarına göre ayrılmışlardır. Bu ayırım minikler, küçükler, yıldızlar ve gençler kategorileridir. Miniklerin katıldıkları müsabakalar yerel olarak düzenlenmektedir. Diğer kategoriler ise il birinciliğinin sonrasında grup, yarı final, ve final denilen etaplardan oluşmaktadır. İl birinciliğini kazanan okul ya da sporcular kendi ilini gruplarda temsil etmektedir. Bu gruplara katılabilmek için yol harcırahları Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerince ödenmektedir (Aydemir, 2014, s. 15).

Okul sporları Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı Spor Genel Müdürlüğü tarafından Milli Eğitim Bakanlığı ile ortak düzenlenmektedir. Okul sporlarının vizyon olarak genç nüfusa sahip ülkemizde herkesin her yaşta farklı spor faaliyetleri ile ilgilenebileceğini, sporun bireylerin bedensel, ruhsal, sosyal ve ruhsal gelişimi üzerinde son derece önemli etkilere sahip olduğunu, sporun ve spor kültürünün gelecek nesillere anlatılarak yaşatılması için gerekli alt yapının oluşturulmasıdır. Misyonu ise anayasamızın 58. ve 59. Maddeleri ışığı altında tüm bireylere dil, din, ırk vb. gözetilmeden spor yaptırarak; bireylerin mutlu ve sağlıklı birey olmalarını sağlayarak hayat standartlarını yükseltmek, spor kültürünü içselleşmesi için çabalamaktır (Okul Sporları Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2017).

Okul spor yarışmaları, öğrencilerin bedeni, zihni yapılarını olumlu etkileyip, sosyal ve duygusal olarak da öğrencileri geliştirir. Öğrencilere hayatlarında spor yapma alışkanlığı kazandırır. Bununla birlikte oyunlar oynama, eğlenceli fiziksel etkinlikler yapma ve bunun sonunda oluşan yorgunlukla baş edebilme, dinlenme ve gevşeme gibi rutin hayat becerileri kazandır. Demokratik bir toplum oluşturma ve bağımsızlık gibi davranışlar okul sporları ile öğrenciye empoze edilir. Türk eğitim sisteminin genel ve özel amaçlarına bu şekilde katkıda bulunulur (Kuter ve Kuter, 2012, s. 75).

Okul sporları çocuklar için sporsal yaşamın başlaması için bir dönüm noktası sayılmaktadır. Çocuk ilerleyen yaşlarında aktif olarak sporsal faaliyetlere katılmasa bile küçük yaşlarda sporsal faaliyetlerle karşılaşmakta ve sporsal faaliyetleri tanıyabilmektedir. Çocukların okul sporlarına katılması ile çocukların fiziksel,

sosyal, zihinsel ve ruhsal yapıları gelişmektedir (İlhan, Gencer, ve Ulucan, 2011, s. 265).

Spor, bireyi hareketli olan sosyal çevrelere sokması adına bireyin hayatı için önemli yer bir tutar. Spor faaliyetleri genelde insanların beraber yaptıkları etkinliklerdir. Bu özelliği göz önüne alındığında bireyler değişik insan grupları ve sosyal çevrelerle iletişime girer. Spor bireyi kendisinin sınırlı dünyasından kurtulmasını sağlayarak başka mekânlardan başka düşüncelerden ve başka insanlardan oluşan ortamlara girmesini sağlamaktadır. Bu durumda bireyin başka bireylerle yeni ilişkiler geliştirmesine neden olmaktadır. Bu durumda yeni arkadaşlıklar, dostluklar kurulmasına neden olmaktadır. Spor sadece aktif spor yapanlar için değil izleyici kitlesi adına da yeni ilişkiler ve dostluklar kurulmasını sağlamaktadır (Çaha, 2000, s. 115).

Günümüzde şiddet olaylarının artmasının nedenleri arasında sosyal, kültürel, sportif etkinliklerin azlığı neden olarak ortaya çıkmaktadır (İnal, 2006, s. 285). Meb okullarda ve toplumsal yaşamada şiddet olaylarının azaltılması adına alınacak tedbirler için sanatsal ve sporsal etkinliklerin artırılmasını istemektedir (Karatay, 2006, s. 131). Çocuklar gelişen teknoloji ile teknolojik aletlerin kölesi olma durumunda olup, buldukları yerlerden hareket etmeden bir hayat geçirmeye başlamıştır. Bu durum çocukların fiziksel gelişimi adına olumsuzdur. Bu durumu engellemek adına çocuklar sportif faaliyetlere, sanata, hobi gerektiren faaliyetlere, oyun oynamaya teşvik edilebilir (Arslan, 2006, s. 289).

2.2.5. Çocuğun gelişiminde beden eğitiminin önemi. Çocukluk döneminde büyüme ve gelişme son derece hızlıdır. Bu sebepten beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılmanın çocuğun birçok gelişimsel alanını desteklediği yapılan çalışmalarda görülmüştür (Yetim A. , 2005, s. 92).

- Beden eğitimi ve sporun özü fiziksel etkinliklerdir. Çocukların bu etkinliklere katılmasıyla temel hareket becerileri gelişir,
- Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile çocuklar kendi bedenlerini daha iyi algılayıp alan farkındalığına sahip olurlar,

- Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile çocukların lokomotor, nonlokomotor, manipülatif hareket etme yeteneklerinin gelişmesi desteklenir,
- Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile çocuklar birden fazla kombine hareketleri öğrenip bu yeteneklerini geliştirirler,
- Beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile sürekli tekrarlanan beceriler pekişip, çocukların bu becerileri yaparken usta hale gelmesine neden olmaktadır,
- Çocukların küçük yaşlarda beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılması çocukların ilerleyen yaşlarında düzenli spor yapma alışkanlığı kazanmasında etkili olur.
- Beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılım çocukların sağlıklı birer birey olmasını sağlayarak, sağlıklı kararlar alıp sağlıklı davranışlar göstermesine neden olur.
- Düzenli bir şekilde beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılım çocukların dikkatlerini, hayal güçlerini, stratejik karar verme becerilerini geliştirir.
- Beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile çocuklar arkadaşlarıyla işbirliği yapmayı, onlara saygı duymayı, başarı ve başarısızlık karşısında nasıl davranması gerektiğini öğrenir.
- Çocukların motor becerileri gelişir ve sağlıklı birer birey olma yolunda ilerlerler (Mengütay, 2005, s. 71).

Bailey (2006) da yaptığı çalışmada spora katılma ile sadece fiziksel gelişim değil bu gelişimin yanında bilişsel ve sosyal gelişimde sağlanır ibaresini ifade etmiştir (Namlı, 2016, s. 19).

2.2.6. Sporun çocuğun fiziksel gelişimine etkisi. İnsanların fiziksel gelişimlerine yarar sağlamak sadece beden eğitimine has amaçlar arasındadır. Birey doğası gereği hareket etmek zorundadır. Hareket sistemiz aktif olarak kaslara pasif olarak ise kemiklere bağlıdır. Hareket ettiğimiz takdirde kaslarımız ve kemiklerimiz daha güçlü olmaktadır. Beden eğitimi bunun yanında kemik özgül ağırlığında artışa ve bağ dokularında esnekliğe neden olarak bu yapıları gerginliğe ve baskılara karşı daha güçlü bir konuma getirmektedir. Beden eğitimi faaliyetleri düzenli olarak tekrar edildiğinde bireylerin fiziksel uygunlukları, yorgunluğu erteleyebilme kabiliyetleri artar, iç organların fonksiyonları görevlerini daha iyi bir şekilde yerine

getirebilmektedir. Bireylerin en fazla becerileri, kasa bağı güçleri ve dayanıklıları artış gösterir beden eğitimi etkinliklerine katılım ile (Sönmez ve Sunay, 2004, s. 270).

Beden eğitimi etkinlikleri bireylerin kas ve yapı olarak gelişmesinde önemli bir yer teşkil etmektedir; çünkü hareket oluşumunda aktif rol oynayan kas ve pasif rol oynayan kemik gelişiminde planlı olarak yapılan beden eğitimi faaliyetleri büyük bir öneme sahiptir. Beden eğitimi faaliyetleri fiziksel performans ve kondisyonel özelliklerin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bu sebeple spor yapan ve yapmayan bireyler birbirlerinden kolayca ayırt edilebilmektedir (Açak, 2006, s. 201).

Beden eğitimi sporda yapılan dayanıklılık çalışmalarıyla soluk alıp verme daha da ekonomik hale getirilir. Yorgunluk daha da geciktirilir ve günlük yaşam olumlu etkilenir. Dinlenme daha çabuk oluşur. Birey daha fazla kendine güven sağlar ve stresten uzak durur, hoşgörülü bir birey olma hisleri gelişir (Muratlı, 2002, s. 45).

Spor alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde sporun insan organizmasında olumlu sonuçlara neden olduğu tespit edilmiştir. Bireyin kas kuvveti ve kas dayanıklılığı, kas kasılma hızı gelişir, kalp ve dolaşım sistemi gelişir. Egzersiz; yüksen tansiyonu, şeker hastalığını, obeziteyi, kolesterolü ve hareketsizliği engeller. Bireylerin beyinleri daha iyi çalışır, psikolojik denge olumlu etkilenir, birey kendini daha zinde ve güçlü hisseder. Stres, kalp rahatsızlıkları ve kanser hastalığının oluşumunu engeller. Kemik ve kas sağlığı desteklenir. Kan basıncı düşer, vücuttaki toksinler dışarıya daha kolay atılır (Demir ve Filiz, 2004, s. 109).

2.2.7. Sporun akademik başarı üzerindeki etkisi. Çağımızda Spor insanların birden fazla yapısını hitap edip bu yapıları daha da güçlendirmektedir. Son zamanlarda spor ve akademik başarı üzerine yapılan araştırmalarda sporsal faaliyetlerin akademik başarıyı artırdığı hususu göz önüne konulmaktadır. Sporsal faaliyetler temelinde hedef, sistem, disiplin ve sonuç olarak da başarı odaklıdır. Spor yapan birey sporda da uyguladığı bu kombinasyonu sosyal hayata da aynen uygulayabilmektedir. Hayatına hedefler koyar, sistemli ve disiplinli çalışıp başarıya sporsal faaliyetler sayesinde kazandığı kazanımlar ile ulaşabilmektedir. Öğrencilerin okul başarısı konusunda endişeye düşmesi ve ders konularına sistemli ve disiplinli çalışmama konusunda uzmanlar tarafından çocuklara ilk öneri spor yapmalarıdır.

Sporsal faaliyetler ile enerjisini atan çocuk, bir gruba ait olmanın verdiği mutluluk ve sporda kazandığı başarılar ile günlük ve okul hayatına motive olmuş bir şekilde katılır. Spor yapan birey sağlığı, görüntüsü, direnci ile arkadaş ortamında saygı görür, desteklenir ve herkes tarafından sevilen bireylerdir. Tüm bu olumlu durumlar şüphesiz çocuğun akademik başarısının olumlu etkilenmesine neden olur. Çocukların ergenlik dönemlerinde enerjilerini doğru ve olumlu çalışmalara harcamaları sağlamak ve sosyal ve duygusal olarak gelişimlerini de sağlamak için çocukların genellikle takım sporlarına yönlendirilmeleri günümüzde yaygın bir öneridir. Spor yapan çocuk fiziksel ve psikolojik olarak güçlüdür ve artan ders yükümlülükleriyle bu sahip olduğu güçlerle daha kolay baş edebilmektedir. Spor yapan birey spor etkinlikleri sırasında arkadaşlarıyla paylaşımlarda, yardımlaşmalarda bulunur ve bu durumu çocuk diğer derslerinde de aynen tekrar eder bu durum çocuğun akademik başarısına büyük katkılarda bulunur. Spor yapan çocukların sağlık direnci yüksektir ve bu nedenle fazla hasta olmamaktadırlar bu da çocuğun akademik başarısı için önemlidir (Yalçın ve Balcı, 2013, s. 27).

Adsız 2010 yılında yaptığı çalışma ile sportif faaliyetlere katılımda bulunan çocukların, sportif faaliyetlere katılmayan çocuklara göre %83 daha dikkatli olduğu sonucuna ulaşmıştır (Adsız, 2010, s. 5).

Şenses 2009 yılında yaptığı çalışma ile lisanslı spor yapan öğrencilerin yapmayanlara oranla ders başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. (Şenses, 2009, s. 52)

Özçelik 2007 yılında yaptığı çalışma ile de öğrencilerin beden eğitimi derslerine katılımı ile öğrenciler üzerinde olumlu sosyal etki olduğu tezi savunulmuştur. Sonuç olarak akademik başarı sağlamak adına sporsal faaliyetler son derece önem arz etmektedir (Özçelik, 2007, s. 74).

2.3. Öfke Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Kane (1964), profesyonel olarak futbol oynayan 100 gence uyguladığı Cattell PF Kişilik Envanterine göre, spor yapanların yapmayanlara oranla daha fazla saldırgan, dominant, güven dolu ve duygusal durumları olarak daha dengeli oldukları sonucuna ulaşmıştır (Kuru, 2003, s. 175).

Sonuç (2012), Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi adlı çalışmasından elde ettiği bulgular doğrultusunda sporun zihinsel engelli bireylerin öfke kontrolü konusunda olumlu sonuçlara yol açtığı sonucuna ulaşmıştır (Sonuç, 2012, s. 36).

Sezan (2016), Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları adlı çalışmasında sporsal faaliyetlerde bulunmayan üniversite öğrencilerinin; sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içlerinde tuttukları öfke puanlamaları spor yapan üniversite öğrencilerine oranla, istatistiksel verilerden elde edilen verilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Sezan, 2016, s. 72).

Öpöz (2017), Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki adlı çalışmasından elde ettiği bir sonuçta ise sanat veya sporla uğraşan insanlarda sosyal kaygı düzeyindeki artış sürekli öfkeyi tetikleyip sürekli öfkede de artışa neden olduğu; ancak spor ya da sanatla uğraşmayan bireylerde ise sosyal kaygı ve sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (Öpöz, 2017, s. 151).

Uluşık ve Pepe (2015) spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeyleri isimli çalışmalarında bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların, takım sporları ile uğraşan bireylere göre daha fazla saldırgan tutum içinde olduklarını tespit etmişlerdir (Uluşık ve Pepe, 2015, s. 9).

Bozkurt (2017), Genç Kategorisindeki Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Kontrollerinin Değerlendirilmesi isimli çalışmasında bireysel sporcuların takım sporları ile uğraşan sporculara oranla öfke düzeylerinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bastırılmış öfke konusunda ise her iki sporla uğraşan bireyler arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Bozkurt, 2017, s. 46).

Tutkun ve diğerleri tarafından (2010), yılında Takım Sporları ve Bireysel Sporcularının Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi isimli çalışmada öfke kontrolü konusuna takım sporları ile uğraşan bireylerin daha fazla sahip olduğu tespit edilmiştir (Tutkun, Çobanoğlu, Ağaoğlu, ve Soslu, 2010, s. 23).

James ve Johnson (1983), yılında yaptıkları araştırmada bireysel sporlar ile uğraşan bireylerin daha fazla gergin ve öfkeli oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Benzerlik gösteren bir sonuca da Sporcuların Öfke İfade Tarzları isimli çalışmada (2017), Hayri Demir ve arkadaşları bireysel spor branşları ile ilgilenen bireylerin dışa dönük

Öfke düzeylerinin, takım sporları ile uğraşan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Demir, Sezan, Demirel, Yalçın, ve Altın, 2017, s. 408).

şahin (2014), yılında yaptığı Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin fke İfade Tarzlarının araştırılması adlı çalışmada spor yapan engelli bireylerde sporsal faaliyetlere katılıp spor yapmanın bu bireyler üzerinde daha kontrollü öfke yaşanmasına neden olduğu bulunmuştur (şahin A. , 2014, s. 64).

Zengin (2010), yılında yaptığı Bireysel Mücadele Sporlarındaki (Taekwondo, Judo, Güreş) Elit Sporcularının Kişilik zellikleri İle fke Düzeyleri Arındaki İlişkinin İncelenmesi adlı çalışmanın sonucunda sporcuların öfke ve kişilik özellikleri, sporcuların branş ve demografik özellikleri açısından incelendiğinde anlamlı sayılabilecek ilişkiler tespit edilmiştir (Zengin, 2010, s. 86).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt kısımları ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik yapılan bu çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Önceki zamanlarda ya da günümüzde olduğu gibi süregiden bir durumu, olayı vb. var olduğu gibi belirleyip ortaya çıkaran modellere tarama modeli denilmektedir. Bu modelde araştırılacak olan olaya, kişiye, duruma vb. hiçbir şekilde müdahale edilmez veri orada vardır ve veri olduğu gibi toplanır. Önemli olan onu olduğu gibi tespit edip toplayabilmektir (Karasar, 2009, s. 77). Yapılan bu çalışmada okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilip sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır.

3.2. Çalışma Gurubu

Araştırmanın gurubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Antalya ilinin 5 merkez ilçesine ait ve ilçelerini en iyi şekilde temsil ettiği düşünülen: Kepez merkez ilçesini temsilen Hüseyin Ak Ortaokulu, Aksu merkez ilçesini temsilen Celal Sönmez Ortaokulu, Döşemealtı merkez ilçesini temsilen Yeşilbayır Ortaokulu, Konyaaltı merkez ilçesini temsilen Abdurrahman Neriman Bileydi Ortaokulu, Muratpaşa merkez ilçesini temsilen Mecdude Başakıncı Ortaokulu ve bu okulların 5, 6, 7, 8. sınıflarında öğrenim gören (her bir okul için 100 öğrenciden veriler elde edilmiş olup, okul sporlarına katılan ve katılmayan öğrencilerin sayısı eşit tutulmaya çalışılmıştır) toplamda 500 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verilerine, öfke hissinin duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutlarına genel okul ortamında özel bir şekilde değerlendirmek için Smith, Furlong, Douglas ve Bates (2000) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği ile ulaşılmıştır. Ölçek dörütlü likert tipinde olan bir ölçektir. Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin (ÇBOÖE) Türk medeniyetine uyarlama çalışması Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında 2006 tarihinde Sevim Canbuldu tarafından Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin (The Multidimensional School Anger Inventory) yüksek lisans tezi uyarlama çalışması adı altında yapılmıştır. Ölçek Türkçe'ye çevrilip uzmanlar tarafından değerlendirilip, gerekli anlaşılabilirlik testleri yapılmıştır. Ölçeğin gerekli güvenilirlik ve geçerlilik testleri yapıp 33 maddenin İngilizce metinlerinde olduğu gibi faktörleri karşıladıkları söylenebilmektedir. Okul Spor Yarışmalarına Aktif Olarak Katılan ve Katılmayan Bireylerin Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi Çalışmasının Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Güvenirlilik İstatistiki Cronbach's Alpha değeri 0,83 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği ile toplanan verilerin analizi uygun istatistiki program kullanılarak yapılmıştır. Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirmesinde belirlemeleri ortaya çıkarmak için crosstabs, frekans (%) ve chi- square testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde bulgular ve bulgulara bağlı olarak yapılan yorumlar bulunmaktadır.

Çalışma grubunun cinsiyet ve sınıflara göre dağılımı tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sınıflarına Göre Dağılımı

| | | Cinsiyet | | |
|-----------|----------|----------|-------|--------|
| | | Erkek | Kadın | Toplam |
| Sınıfınız | 5. Sınıf | 24 | 28 | 52 |
| | | 46,2% | 53,8% | 100,0% |
| | 6. Sınıf | 97 | 102 | 199 |
| | | 48,7% | 51,3% | 100,0% |
| | 7. Sınıf | 30 | 99 | 129 |
| | | 23,3% | 76,7% | 100,0% |
| | 8. Sınıf | 47 | 73 | 120 |
| | | 39,2% | 60,8% | 100,0% |
| Toplam | | 198 | 302 | 500 |
| | | 39,6% | 60,4% | 100,0% |

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin % 60,4’ü kadın, %39,6’sı ise erkektir. 5, 6, 7, 8. Sınıflara bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin tüm sınıflarda ağırlıklı olarak kadın olduğu görülmektedir.

4.1 Soru Önermelerine Yönelik Crosstabs, Frekans (%) ve Chi- Square Testi Sonuçları

4.1.1 Duyuşsal boyut sonuçları.

Katılımcıların “birisi, oturduğunuz yere sakız yapıştırdı ve siz bunu fark etmeden üzerine oturdunuz” önermesine yönelik verdikleri cevaplarının analiz sonuçları tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2.

Katılımcıların “Birisi, Oturduğunuz Yere Sakız Yapıştırdı ve Siz Bunu Fark Etmeden Üzerine Oturdunuz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 11 4,4% | 72 28,6% | 58 23,0% | 111 44,0% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 15 6,0% | 117 47,2% | 57 23,0% | 59 23,8% | 248 100,0% |
| Toplam | 26 5,2% | 189 37,8% | 115 23,0% | 170 34,0% | 500 100,0% |

* $X^2 = 27,214$. $df = 3$. $p = 0,000$.

Tablo 2’de “birisi, oturduğunuz yere sakız yapıştırdı ve siz bunu fark etmeden üzerine oturdunuz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %37,8’i biraz sinirlenirdim, %34’ü çok sinirlenirdim, %23,0’ü bir hayli sinirlenirdim, %5,2’si hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 27,214$. $P = 0,000$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($p < 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır.

Katılımcıların “okulda sizden büyük iki öğrenci size ait bir şeyleri alıp, sizden uzakta hiçbir şey olmamış gibi oyun oynarlar” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3.

Katılımcıların “Okulda Sizden Büyük İki Öğrenci Size Ait Bir Şeyleri Alıp, Sizden Uzakta Hiçbir Şey Olmamış Gibi Oyun Oynarlar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 6 2,4% | 61 24,2% | 65 25,8% | 120 47,6% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 8 3,2% | 85 34,3% | 69 27,8% | 86 34,7% | 248 100,0% |
| Toplam | 14 2,8% | 146 29,2% | 134 26,8% | 206 41,2% | 500 100,0% |

* $X^2 = 9,931$. $df = 3$. $p = 0,019$.

Tablo 3’de “okulda sizden büyük iki öğrenci size ait bir şeyleri alıp, sizden uzakta hiçbir şey olmamış gibi oyun oynarlar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %41,2’si çok sinirlenirdim, %29,2’si biraz sinirlenirdim, %26,8’i bir hayli sinirlenirdim, %2,8’i ise hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 9,931$. $P = 0,019$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($p < 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır.

Katılımcıların “öğretmeninize kendinizi iyi hissetmediğinizi söylüyorsunuz; ama o, size inanmaz” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 4’de görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların “Öğretmeninize Kendinizi İyi Hissetmediğinizi Söylüyorsunuz; Ama O, Size İnanmaz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 66 26,2% | 97 38,5% | 38 15,1% | 51 20,2% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 79 31,9% | 80 32,3% | 49 19,8% | 40 16,1% | 248 100,0% |
| Toplam | 145 29,0% | 177 35,4% | 87 17,4% | 91 18,2% | 500 100,0% |

* $X^2 = 5,487$. $df = 3$. $p = 0,139$.

Tablo 4’de “öğretmeninize kendinizi iyi hissetmediğinizi söylüyorsunuz; ama o size inanmaz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %35,4’ü biraz sinirlenirdim, %29,0’u hiç sinirlenmezdim, %18,2’si çok sinirlenirdim, %17,4’ü bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $x^2 = 5,487$. $P = 0,139$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “sınıfta biri yaramazlık yapar, bu yüzden tüm sınıf ders bitiminde okulda tutulur” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 5’de görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların “Sınıfta Biri Yaramazlık Yapar, Bu Yüzden Tüm Sınıf Ders Bitiminde Okulda Tutulur” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 37 14,7% | 69 27,4% | 56 22,2% | 90 35,7% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 52 21,0% | 92 37,1% | 47 19,0% | 57 23,0% | 248 100,0% |
| Toplam | 89 17,8% | 161 32,2% | 103 20,6% | 147 29,4% | 500 100,0% |

* $X^2 = 13,977$. $df = 3$. $p = 0,003$.

Tablo 5’de “sınıfta biri yaramazlık yapar, bu yüzden tüm sınıf ders bitiminde okulda tutulur” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %32,2’si biraz sinirlenirdim, %29,4’ü çok sinirlenirdim, %20,6’sı bir hayli sinirlenirdim, %17,8’i hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 13,977$. $P = 0,003$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($p < 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır.

Katılımcıların “tuvalete gitmek için öğretmeninizden izin istediğinizde ‘hayır’ der” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 6’da görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların “Tuvalete Gitmek İçin Öğretmeninizden İzin İsteddiğinizde ‘Hayır’ Der” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 165 65,5% | 59 23,4% | 12 4,8% | 16 6,3% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 183 73,8% | 42 16,9% | 12 4,8% | 11 4,4% | 248 100,0% |
| Toplam | 348 69,6% | 101 20,2% | 24 4,8% | 27 5,4% | 500 100,0% |

* $X^2 = 4,687$. $df = 3$. $p = 0,196$.

Tablo 6’da “tuvalete gitmek için öğretmeninizden izin istediğinizde ‘hayır’ der” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %69,6’sı hiç sinirlenmezdim, %20,2’si biraz sinirlenirdim, %5,4’ü çok sinirlenirdim, %4,8’i bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 4,687$. $P = 0,196$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “sabah gelip sıranıza oturduğunuzda birisinin okul eşyalarınızdan bazılarını çaldığını fark edersiniz” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların “Sabah Gelip Sıranıza Oturduğunuzda Birisinin Okul Eşyalarınızdan Bazılarını Çaldığını Fark Edersiniz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 8 3,2% | 41 16,3% | 63 25,0% | 140 55,6% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 7 2,8% | 51 20,6% | 72 29,0% | 118 47,6% | 248 100,0% |
| Toplam | 15 3,0% | 92 18,4% | 135 27,0% | 258 51,6% | 500 100,0% |

* $X^2 = 3,598$. $df = 3$. $p = 0,308$.

Tablo 7’de “sabah gelip sıranıza oturduğunuzda birisinin okul eşyalarınızdan bazılarını çaldığını fark edersiniz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %51,6’sı çok sinirlenirdim, %27,0’si bir hayli sinirlenirdim, %18,4’ü biraz sinirlenirdim, %3,0’ü hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 3,598$. $P = 0,308$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “sınıftan birisi yaptığınız bir şeyden dolayı sizi öğretmene şikayet eder” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların “Sınıftan Birisi Yaptığınız Bir Şeyden Dolayı Sizi Öğretmene Şikayet Eder” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç | Biraz | Bir Hayli | Çok | Toplam |
|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | Sinirlenmezdim | Sinirlenirdim | Sinirlenirdim | Sinirlenirdim | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 72 | 101 | 31 | 48 | 252 |
| | 28,6% | 40,1% | 12,3% | 19,0% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 79 | 96 | 34 | 39 | 248 |
| | 31,9% | 38,7% | 13,7% | 15,7% | 100,0% |
| Toplam | 151 | 197 | 65 | 87 | 500 |
| | 30,2% | 39,4% | 13,0% | 17,4% | 100,0% |

* $X^2 = 1,489$. $df = 3$. $p = 0,685$.

Tablo 8’de “sınıftan birisi yaptığınız bir şeyden dolayı sizi öğretmene şikayet eder” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %39,4’ü biraz sinirlenirdim, %30,2’si hiç sinirlenmezdim, %17,4’ü çok sinirlenirdim, %13,0’ü bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 1,489$. $P = 0,685$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “diğer öğrenciler sizden daha kötü davranmalarına rağmen, müdürün odasına siz gönderilirsiniz” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 9.

Katılımcıların “Diğer Öğrenciler Sizden Daha Kötü Davranmalarına Rağmen, Müdürün Odasına Siz Gönderilirsiniz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 17 6,7% | 45 17,9% | 49 19,4% | 141 56,0% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 11 4,4% | 45 18,1% | 57 23,0% | 135 54,4% | 248 100,0% |
| Toplam | 28 5,6% | 90 18,0% | 106 21,2% | 276 55,2% | 500 100,0% |

* $X^2 = 1,988$. $df = 3$. $p = 0,575$.

Tablo 9’da “diğer öğrenciler sizden daha kötü davranmalarına rağmen, müdürün odasına siz gönderilirsiniz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %55,2’si çok sinirlenirdim, %21,2’si bir hayli sinirlenirdim, %18,0’i biraz sinirlenirdim, %5,6’sı hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2=1,988$. $P= 0,575$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “öğretmenin gözde öğrencisi, sınıftaki tüm özel işleri yapar” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 10.

Katılımcıların “Öğretmenin Gözde Öğrencisi, Sınıftaki Tüm Özel İşleri Yapar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç | Biraz | Bir Hayli | Çok | Toplam |
|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | Sinirlenmezdim | Sinirlenirdim | Sinirlenirdim | Sinirlenirdim | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 128 | 45 | 34 | 45 | 252 |
| | 50,8% | 17,9% | 13,5% | 17,9% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 125 | 56 | 32 | 35 | 248 |
| | 50,4% | 22,6% | 12,9% | 14,1% | 100,0% |
| Toplam | 253 | 101 | 66 | 80 | 500 |
| | 50,6% | 20,2% | 13,2% | 16,0% | 100,0% |

* $\chi^2 = 2,512$. $df = 3$. $p = 0,473$.

Tablo 10’da “öğretmenin gözde öğrencisi, sınıftaki tüm özel işleri yapar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %50,6’sı hiç sinirlenmezdim, %20,2’si biraz sinirlenirdim, %16,0’sı çok sinirlenirdim, %13,2’si bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 2,512$. $P = 0,473$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “birisi, yemek kuyruğunda önünüze geçer” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11.

Katılımcıların “Birisi, Yemek Kuyruğunda Önünüze geçer” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 48 19,0% | 104 41,3% | 45 17,9% | 55 21,8% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 47 19,0% | 110 44,4% | 43 17,3% | 48 19,4% | 248 100,0% |
| Toplam | 95 19,0% | 214 42,8% | 88 17,6% | 103 20,6% | 500 100,0% |

* $X^2 = 0,668$. $df = 3$. $p = 0,881$.

Tablo 11’de “birisi, yemek kuyruğunda önünüze geçer” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %42,8’i biraz sinirlenirdim, %20,6’sı çok sinirlenirdim, %19,0’u hiç sinirlenmezdim, %17,6’sı bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 0,668$. $P = 0,881$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “okulda ödevinizi yapmaya çalışırken, birisi, kasıtlı olarak sıranıza çarpar ve çalışmanızı engeller” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 12’de görülmektedir.

Tablo 12.

Katılımcıların “Okulda Ödevinizi Yapmaya Çalışırken, Birisi, Kasıtlı Olarak Sıranıza Çarpar ve Çalışmanızı Engeller” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 33 13,1% | 76 30,2% | 62 24,6% | 81 32,1% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 26 10,5% | 86 34,7% | 62 25,0% | 74 29,8% | 248 100,0% |
| Toplam | 59 11,8% | 162 32,4% | 124 24,8% | 155 31,0% | 500 100,0% |

* $X^2 = 1,732$. $df = 3$. $p = 0,630$.

Tablo 12’de “okulda ödevinizi yapmaya çalışırken, birisi, kasıtlı olarak sıranıza çarpar ve çalışmanızı engeller” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %32,4’ü biraz sinirlenirdim, %31,0’i çok sinirlenirdim, %24,8’i bir hayli sinirlenirdim, %11,8’i hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 1,732$. $P = 0,630$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “bir sınava gerçekten çok çalıştığınız halde düşük not alırsınız” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 13’de görülmektedir.

Tablo 13.

Katılımcıların “Bir Sınava Gerçekten Çok Çalıştığınız Halde Düşük Not Alırsınız” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|----------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 49 19,4% | 67 26,6% | 54 21,4% | 82 32,5% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 45 18,1% | 80 32,3% | 49 19,8% | 74 29,8% | 248 100,0% |
| Toplam | 94 18,8% | 147 29,4% | 103 20,6% | 156 31,2% | 500 100,0% |

* $X^2 = 1,941$. $df = 3$. $p = 0,585$.

Tablo 13’de “bir sınava gerçekten çok çalıştığınız halde düşük not alırsınız” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %31,2’si çok sinirlenirdim, %29,4’ü biraz sinirlenirdim, %20,6’sı bir hayli sinirlenirdim, %18,8’i hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 1,941$. $P = 0,585$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “birisi size kötü bir isim takar” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 14’de görülmektedir.

Tablo 14.

Katılımcıların “Birisi Size Kötü Bir İsim Takar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Hiç Sinirlenmezdim | Biraz Sinirlenirdim | Bir Hayli Sinirlenirdim | Çok Sinirlenirdim | Toplam |
|------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 35 13,9% | 48 19,0% | 57 22,6% | 112 44,4% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 46 18,5% | 56 22,6% | 45 18,1% | 101 40,7% | 248 100,0% |
| Toplam | 81 16,2% | 104 20,8% | 102 20,4% | 213 42,6% | 500 100,0% |

* $X^2 = 4,057$. $df = 3$. $p = 0,255$.

Tablo 14’de “birisi size kötü bir isim takar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %42,6’sı çok sinirlenirdim, %20,8’i biraz sinirlenirdim, %20,4’ü bir hayli sinirlenirdim, %16,2’si hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 4,057$. $P = 0,255$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

4.1.2 Bilişsel boyut sonuçları.

Katılımcıların “okul hiçbir şeye yaramaz” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 15’de görülmektedir.

Tablo 15.

Katılımcıların “Okul Hiçbir Şeye Yaramaz” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Kesinlikle Katılmıyorum | | Kesinlikle Katılıyorum | | Toplam |
|------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-------------|--------|
| | Katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Katılıyorum | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 189 | 43 | 10 | 10 | 252 |
| | 75,0% | 17,1% | 4,0% | 4,0% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 180 | 53 | 7 | 8 | 248 |
| | 72,6% | 21,4% | 2,8% | 3,2% | 100,0% |
| Toplam | 369 | 96 | 17 | 18 | 500 |
| | 73,8% | 19,2% | 3,4% | 3,6% | 100,0% |

* $X^2 = 1,981$. $df = 3$. $p = 0,576$.

Tablo 15’de “okul hiçbir şeye yaramaz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %73,8’i kesinlikle katılmıyorum, %19,2’si katılmıyorum, %3,6’sı kesinlikle katılıyorum, %3,4’ü katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 1,981$. $P = 0,576$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “okul gerçekten çok sıkıcı” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 16’da görülmektedir.

Tablo 16.

Katılımcıların “Okul Gerçekten Çok Sıkıcı” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Kesinlikle Katılmıyorum | | Kesinlikle Katılıyorum | | Toplam |
|------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-------------|--------|
| | Katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Katılıyorum | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 108 | 96 | 28 | 20 | 252 |
| | 42,9% | 38,1% | 11,1% | 7,9% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 113 | 93 | 28 | 14 | 248 |
| | 45,6% | 37,5% | 11,3% | 5,6% | 100,0% |
| Toplam | 221 | 189 | 56 | 34 | 500 |
| | 44,2% | 37,8% | 11,2% | 6,8% | 100,0% |

* $X^2 = 1,188$. $df = 3$. $p = 0,756$.

Tablo 16’da “okul gerçekten çok sıkıcı” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 44,2’si kesinlikle katılmıyorum, %37,8’i katılmıyorum, %11,2’si katılıyorum, %6,8’i kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 1,188$. $P = 0,756$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “okulda verilen notlar adil değil” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 17’de görülmektedir.

Tablo 17.

Katılımcıların “Okulda Verilen Notlar Adil Değil” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Kesinlikle Katılmıyorum | | Kesinlikle Katılıyorum | | Toplam |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|-------------|--------|
| | Katılmıyorum | Katılıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 117 | 78 | 36 | 21 | 252 |
| | 46,4% | 31,0% | 14,3% | 8,3% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 114 | 65 | 38 | 31 | 248 |
| | 46,0% | 26,2% | 15,3% | 12,5% | 100,0% |
| Toplam | 231 | 143 | 74 | 52 | 500 |
| | 46,2% | 28,6% | 14,8% | 10,4% | 100,0% |

* $X^2 = 3,166$. $df = 3$. $p = 0,367$.

Tablo 17’de “okulda verilen notlar adil değil” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 46,2’si kesinlikle katılmıyorum, %28,6’sı katılmıyorum, %14,8’i katılıyorum, %10,4’ü kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 3,166$. $P = 0,367$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “okulda öğrenmeye değer hiçbir şey yok” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 18’de görülmektedir.

Tablo 18.

Katılımcıların “Okulda Öğrenmeye Değer Hiçbir Şey Yok” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Kesinlikle Katılmıyorum | | Kesinlikle Katılıyorum | | Toplam |
|------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-------------|--------|
| | Katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Katılıyorum | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 176 | 59 | 7 | 10 | 252 |
| | 69,8% | 23,4% | 2,8% | 4,0% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 191 | 47 | 3 | 7 | 248 |
| | 77,0% | 19,0% | 1,2% | 2,8% | 100,0% |
| Toplam | 367 | 106 | 10 | 17 | 500 |
| | 73,4% | 21,2% | 2,0% | 3,4% | 100,0% |

* $X^2 = 4,069$. $df = 3$. $p = 0,254$.

Tablo 18’de “okulda öğrenmeye değer hiçbir şey yok” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %73,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %21,2’si katılmıyorum, %3,4’ü kesinlikle katılıyorum, %2,0’si katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 4,069$. $P = 0,254$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “okuldaki kurallar saçma” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 19’da görülmektedir.

Tablo 19.

Katılımcıların “Okuldaki Kurallar Saçma” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Kesinlikle Katılmıyorum | | Kesinlikle Katılıyorum | | Toplam |
|------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-------------|--------|
| | Katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Katılıyorum | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 135 | 72 | 24 | 21 | 252 |
| | 53,6% | 28,6% | 9,5% | 8,3% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 112 | 88 | 30 | 18 | 248 |
| | 45,2% | 35,5% | 12,1% | 7,3% | 100,0% |
| Toplam | 247 | 160 | 54 | 39 | 500 |
| | 49,4% | 32,0% | 10,8% | 7,8% | 100,0% |

* $X^2 = 4,607$. $df = 3$. $p = 0,203$.

Tablo 19’da “okuldaki kurallar saçma” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %49,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %32,0’si katılmıyorum, %10,8’i katılıyorum, %7,8’i kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 4,607$. $P = 0,203$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “okuldaki yetişkinler öğrencileri umursamazlar” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 20’de görülmektedir.

Tablo 20.

Katılımcıların “Okuldaki Yetişkinler Öğrencileri Umursamazlar” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Kesinlikle Katılmıyorum | | Kesinlikle Katılıyorum | | Toplam |
|------------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-------------|--------|
| | Katılmıyorum | Katılmıyorum | Katılıyorum | Katılıyorum | |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 120 | 71 | 34 | 27 | 252 |
| | 47,6% | 28,2% | 13,5% | 10,7% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 117 | 85 | 23 | 23 | 248 |
| | 47,2% | 34,3% | 9,3% | 9,3% | 100,0% |
| Toplam | 237 | 156 | 57 | 50 | 500 |
| | 47,4% | 31,2% | 11,4% | 10,0% | 100,0% |

* $X^2 = 3,705$. $df = 3$. $p = 0,295$.

Tablo 20’de “okuldaki yetişkinler öğrencileri umursamazlar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %47,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %31,2’si katılmıyorum, %11,4’ü katılıyorum, %10’u kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 3,705$. $P = 0,295$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

4.1.3 Davranışsal boyut sonuçları.

Katılımcıların “kızgın olduğumda, hıncımı etrafımda kim varsa ondan alırım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 21’de görülmektedir.

Tablo 21.

Katılımcıların “Kızgın Olduğumda, Hıncımı Etrafımda Kim Varsa Ondan Alırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|--------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 141 | 97 | 8 | 6 | 252 |
| | 56,0% | 38,5% | 3,2% | 2,4% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 154 | 80 | 11 | 3 | 248 |
| | 62,1% | 32,3% | 4,4% | 1,2% | 100,0% |
| Toplam | 295 | 177 | 19 | 9 | 500 |
| | 59,0% | 35,4% | 3,8% | 1,8% | 100,0% |

* $X^2 = 3,648$. $df = 3$. $p = 0,302$.

Tablo 21’de “kızgın olduğumda, hıncımı etrafımda kim varsa ondan alırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %59,0’u asla, %35,4’ü bazen, %3,8’i sık sık, %1,8’i daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 3,648$. $P = 0,302$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kızgın olduğumda, başka bir şey düşünürüm” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 22’de görülmektedir.

Tablo 22.

Katılımcıların “Kızgın Olduğumda, Başka Bir Şey Düşünürüm” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 44 17,5% | 102 40,5% | 54 21,4% | 52 20,6% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 29 11,7% | 109 44,0% | 62 25,0% | 48 19,4% | 248 100,0% |
| Toplam | 73 14,6% | 211 42,2% | 116 23,2% | 100 20,0% | 500 100,0% |

* $X^2 = 3,994$. $df = 3$. $p = 0,262$.

Tablo 22’de “kızgın olduğumda, başka bir şey düşünürüm” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %42,2’si bazen, %23,2’si sık sık, %20,0’si daima, %14,6’sı asla cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 3,994$. $P = 0,262$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kızgın olduğumda, dünyadan nefret ederim” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 23’de görülmektedir.

Tablo 23.

Katılımcıların “Kızgın Olduğumda, Dünyadan Nefret Ederim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 125 49,6% | 75 29,8% | 22 8,7% | 30 11,9% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 127 51,2% | 69 27,8% | 20 8,1% | 32 12,9% | 248 100,0% |
| Toplam | 252 50,4% | 144 28,8% | 42 8,4% | 62 12,4% | 500 100,0% |

* $X^2 = 0,394$. $df = 3$. $p = 0,942$.

Tablo 23’de “kızgın olduğumda, dünyadan nefret ederim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 50,4’ü asla, %28,8’i bazen, %12,4’ü daima, %8,4’ü sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 0,394$. $P = 0,942$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kızdığımda, bir şeyler kırarım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 24’de görülmektedir.

Tablo 24.

Katılımcıların “Kızdığımda, Bir Şeyler Kırarım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 183 72,6% | 51 20,2% | 5 2,0% | 13 5,2% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 176 71,0% | 42 16,9% | 16 6,5% | 14 5,6% | 248 100,0% |
| Toplam | 359 71,8% | 93 18,6% | 21 4,2% | 27 5,4% | 500 100,0% |

* $X^2 = 6,775$. $df = 3$. $p = 0,079$.

Tablo 24’de “Kızdığımda, bir şeyler kırarım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 71,8’i asla, %18,6’sı bazen, %5,4’ü daima, %4,2’si sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 6,775$. $P = 0,079$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “sinirli olduğumda, okuyarak, yazarak, resim yaparak ya da benzer aktiviteler yaparak kendimi sakinleştiririm” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 25’de görülmektedir.

Tablo 25.

Katılımcıların “Sinirli Olduğumda, Okuyarak, Yazarak, Resim Yaparak Ya da Benzer Aktiviteler Yapararak Kendimi Sakinleştiririm” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 62 24,6% | 79 31,3% | 57 22,6% | 54 21,4% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 54 21,8% | 86 34,7% | 57 23,0% | 51 20,6% | 248 100,0% |
| Toplam | 116 23,2% | 165 33,0% | 114 22,8% | 105 21,0% | 500 100,0% |

* $X^2 = 0,902$. $df = 3$. $p = 0,825$.

Tablo 25’de “sinirli olduğumda, okuyarak, yazarak, resim yaparak ya da benzer aktiviteler yaparak kendimi sakinleştiririm” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 33,0’ü bazen, %23,2’si asla, %22,8’i sık sık, %21,0’i daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 0,902$. $P = 0,825$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “o kadar kızarım ki, kendime zarar vermek isterim” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 26’da görülmektedir.

Tablo 26.

Katılımcıların “O Kadar Kızarım Ki, Kendime Zarar Vermek İsterim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|--------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 171 | 46 | 20 | 15 | 252 |
| | 67,9% | 18,3% | 7,9% | 6,0% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 176 | 34 | 16 | 22 | 248 |
| | 71,0% | 13,7% | 6,5% | 8,9% | 100,0% |
| Toplam | 347 | 80 | 36 | 37 | 500 |
| | 69,4% | 16,0% | 7,2% | 7,4% | 100,0% |

* $X^2 = 3,609$. $df = 3$. $p = 0,307$.

Tablo 26’da “o kadar kızarım ki, kendime zarar vermek isterim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %69,4’ü asla, %16,0’sı bazen, %7,4’ü daima, %7,2’si sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 3,609$. $P = 0,307$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “eğer bir şey beni kızdırıyorsa, onunla ilgili komik bir yan bulmaya çalışırım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 27’de görülmektedir.

Tablo 27.

Katılımcıların “Eğer Bir Şey Beni Kızdırıyorsa, Onunla İlgili Komik Bir Yan Bulmaya Çalışırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 95 37,7% | 87 34,5% | 31 12,3% | 39 15,5% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 106 42,7% | 76 30,6% | 34 13,7% | 32 12,9% | 248 100,0% |
| Toplam | 201 40,2% | 163 32,6% | 65 13,0% | 71 14,2% | 500 100,0% |

* $X^2 = 2,141$. $df = 3$. $p = 0,544$.

Tablo 27’de “eğer bir şey beni kızdırıyorsa, onunla ilgili komik bir yan bulmaya çalışırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %40,2’si asla, %32,6’sı bazen, %14,2’si daima, %13,0’ü sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 2,141$. $P = 0,544$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kızdığımda, koşmak ya da oynamak gibi aktivitelerle duygularımı boşaltırım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 28’de görülmektedir.

Tablo 28.

Katılımcıların “Kızdığımda, Koşmak Ya Da Oynamak Gibi Aktivitelerle Duygularımı Boşaltırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 77 30,6% | 87 34,5% | 45 17,9% | 43 17,1% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 50 20,2% | 69 27,8% | 61 24,6% | 68 27,4% | 248 100,0% |
| Toplam | 127 25,4% | 156 31,2% | 106 21,2% | 111 22,2% | 500 100,0% |

* $X^2 = 15,832$. $df = 3$. $p = 0,001$.

Tablo 28’de “kızdığımda, koşmak ya da oynamak gibi aktivitelerle duygularımı boşaltırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %31,2’si bazen, %25,4’ü asla, %22,2’si daima, %21,2’si sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 15,832$. $P = 0,001$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($p < 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır.

Katılımcıların “eğer kızarsam, öfke nöbeti halleri sergilerim” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 29’da görülmektedir.

Tablo 29.

Katılımcıların “Eğer Kızarsam, Öfke Nöbeti Halleri Sergilerim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 172 68,3% | 49 19,4% | 12 4,8% | 19 7,5% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 144 58,1% | 69 27,8% | 16 6,5% | 19 7,7% | 248 100,0% |
| Toplam | 316 63,2% | 118 23,6% | 28 5,6% | 38 7,6% | 500 100,0% |

* $X^2 = 6,411$. $df = 3$. $p = 0,093$.

Tablo 29’da “eğer kızarsam, öfke nöbeti halleri sergilerim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %63,2’si asla, %23,6’sı bazen, %7,6’sı daima, %5,6’sı sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 6,411$. $P = 0,093$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kızdığımda, gülümseyerek bunu gizlemeye ya da kızgın değilmişim gibi davranmaya çalışırım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 30’da görülmektedir.

Tablo 30.

Katılımcıların “Kızdığımda, Gülümseyerek Bunu Gizlemeye ya da Kızgın Değilmişim Gibi Davranmaya Çalışırım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 60 23,8% | 93 36,9% | 43 17,1% | 56 22,2% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 51 20,6% | 103 41,5% | 35 14,1% | 59 23,8% | 248 100,0% |
| Toplam | 111 22,2% | 196 39,2% | 78 15,6% | 115 23,0% | 500 100,0% |

* $X^2 = 2,107$. $df = 3$. $p = 0,551$.

Tablo 30’da “kızdığımda, gülümseyerek bunu gizlemeye ya da kızgın değilmişim gibi davranmaya çalışırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 39,2’si bazen, %23,0’ü daima, %22,2’si asla, %15,6’sı sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 2,107$. $P = 0,551$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kızdığımda, bir şeyleri yumruklarım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 31’de görülmektedir.

Tablo 31.

Katılımcıların “Kızdığımda, Bir Şeyleri Yumruklarım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 145 57,5% | 56 22,2% | 30 11,9% | 21 8,3% | 252 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 163 65,7% | 48 19,4% | 18 7,3% | 19 7,7% | 248 100,0% |
| Toplam | 308 61,6% | 104 20,8% | 48 9,6% | 40 8,0% | 500 100,0% |

* $X^2 = 4,736$. $df = 3$. $p = 0,192$.

Tablo 31’de “kızdığımda, bir şeyleri yumruklarım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 61,6’sı asla, %20,8’i bazen, %9,6 sık sık, %8,0’i daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 4,736$. $P = 0,192$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “kötü bir not aldığımında öğretmenden hincımı alacak yollar ararım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 32’de görülmektedir.

Tablo 32.

Katılımcıların “Kötü Bir Not Aldığımında Öğretmenden Hincımı Alacak Yollar Ararım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|--------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 216 | 28 | 0 | 8 | 252 |
| | 85,7% | 11,1% | 0,0% | 3,2% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 226 | 12 | 5 | 5 | 248 |
| | 91,1% | 4,8% | 2,0% | 2,0% | 100,0% |
| Toplam | 442 | 40 | 5 | 13 | 500 |
| | 88,4% | 8,0% | 1,0% | 2,6% | 100,0% |

* $X^2 = 12,287$. $df = 3$. $p = 0,006$.

Tablo 32’de “kötü bir not aldığımında öğretmenden hincımı alacak yollar ararım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %88,4’ü asla, %8,0’i bazen, %2,6’sı daima, %1,0’i sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 12,287$. $P = 0,006$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “bir öğretmene çok kızdığımda, arkadaşlarımı güldürecek espiriler yaparım” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 33’de görülmektedir.

Tablo 33.

Katılımcıların “Bir Öğretmene Çok Kızdığımda, Arkadaşlarımı Güldürecek Espiriler Yaparım” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|--------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 163 | 59 | 15 | 15 | 252 |
| | 64,7% | 23,4% | 6,0% | 6,0% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 150 | 64 | 21 | 13 | 248 |
| | 60,5% | 25,8% | 8,5% | 5,2% | 100,0% |
| Toplam | 313 | 123 | 36 | 28 | 500 |
| | 62,6% | 24,6% | 7,2% | 5,6% | 100,0% |

* $X^2 = 1,854$. $df = 3$. $p = 0,603$.

Tablo 33’de “bir öğretmene çok kızdığımda, arkadaşlarımı güldürecek espiriler yaparım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %62,6’sı asla, %24,6’sı bazen, %7,2’si sık sık, %5,6’sı daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 1,854$. $P = 0,603$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

Katılımcıların “sınavda, kötü bir not aldığımda, sınav kağıdını parça parça ederim” önermesine yönelik cevaplarının analiz sonuçları tablo 34’de görülmektedir

Tablo 34.

Katılımcıların “Sınavda, Kötü Bir Not Aldığımda, Sınav Kağıdını Parça Parça Ederim” Önermesine Yönelik Verdikleri Cevap Dağılımı

| Değişkenler | Asla | Bazen | Sık Sık | Daima | Toplam |
|------------------------------------|-------|-------|---------|-------|--------|
| Okul Spor Yarışmalarına Katılmayan | 234 | 11 | 2 | 5 | 252 |
| | 92,9% | 4,4% | 0,8% | 2,0% | 100,0% |
| Okul Spor Yarışmalarına Katılan | 225 | 15 | 6 | 2 | 248 |
| | 90,7% | 6,0% | 2,4% | 0,8% | 100,0% |
| Toplam | 459 | 26 | 8 | 7 | 500 |
| | 91,8% | 5,2% | 1,6% | 1,4% | 100,0% |

* $X^2 = 4,046$. $df = 3$. $p = 0,257$.

Tablo 34’de “sınavda, kötü bir not aldığımda, sınav kağıdını parça parça ederim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %91,8’i asla, %5,2’si bazen, %1,6’sı sık sık, %1,4’ü daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2 = 4,046$. $P = 0,257$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde tartışma, sonuçlar ve bu sonuçlar ışığında öneriler bulunmaktadır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

1) Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylere uygulanan ölçek sonucunda elde edilen verilerle oluşturulan duygusal boyut sonuç tabloları değerlendirildiğinde:

Tablo 2’de “birisi, oturduğunuz yere sakız yapıştırdı ve siz bunu fark etmeden üzerine oturdunuz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %37,8’i biraz sinirlenirdim, %34’ü çok sinirlenirdim, %23,0’ü bir hayli sinirlenirdim, %5,2’si hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 27,214$. $P = 0,000$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($p<0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır (Tablo 2). Tablo 2 derinlemesine incelendiğinde ise, okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla bu soru önermesi karşısında daha çok sinirlendikleri görülmektedir. Buradan da hareketle okul spor yarışmalarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla duygusal olarak daha dengeli olduğu söylenebilir.

Tablo 3’de “okulda sizden büyük iki öğrenci size ait bir şeyleri alıp, sizden uzakta hiçbir şey olmamış gibi oyun oynarlar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %41,2’si çok sinirlenirdim, %29,2’si biraz sinirlenirdim, %26,8’i bir hayli sinirlenirdim, %2,8’i ise hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 9,931$. $P= 0,019$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça

anlamlıdır($p<0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır (Tablo 3). Tablo 3 derinlemesine incelendiğinde ise, tekrardan okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla bu soru önermesi karşısında daha çok sinirlendikleri görülmektedir. Buradan da hareketle okul spor yarışmalarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla öfke duygularına daha hakim oldukları söylenebilir.

Tablo 4’de “öğretmeninize kendinizi iyi hissetmediğinizi söylüyorsunuz; ama o size inanmaz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %35,4’ü biraz sinirlenirdim, %29,0’u hiç sinirlenmezdim, %18,2’si çok sinirlenirdim, %17,4’ü bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 5,487$. $P= 0,139$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 4). Tablo 4’ de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın derinlemesine bir inceleme yapıldığında ise, okul spor yarışmalarına katılan bireylerin bu soru önermesi karşısında daha az sinirlendikleri görülmektedir. Buradan da hareketle okul spor yarışmalarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla okullarında öfkelerine daha egemen oldukları söylenebilir.

Tablo 5’de “sınıfta biri yaramazlık yapar, bu yüzden tüm sınıf ders bitiminde okulda tutulur” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %32,2’si biraz sinirlenirdim, %29,4’ü çok sinirlenirdim, %20,6’sı bir hayli sinirlenirdim, %17,8’i hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 13,977$. $P= 0,003$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır($p<0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır (Tablo 5). Tablo 5 derinlemesine incelendiğinde ise, okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla bu soru önermesi içinde tekrardan çok sinirlendikleri, okul spor yarışmalarına katılanların ise daha az sinirlendikleri görülmektedir.

Tablo 6’da “tuvalete gitmek için öğretmeninizden izin istediğinizde ‘hayır’ der” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %69,6’sı hiç sinirlenmezdim, %20,2’si biraz sinirlenirdim, %5,4’ü çok sinirlenirdim, %4,8’i bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 4,687$. $P= 0,196$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 6). Tablo 6’da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın derinlemesine incelendiğinde ise bu soru önermesi için her 2 grup için benzer cevaplar verdiği görülmekle birlikte okul spor yarışmalarına katılanların daha az sinirlendikleri tespit edilmiştir. Bu soru önermesi için benzer cevap nedeni irdelendiğinde ise soru önermesinin temel ihtiyaç giderilmesi ile alakalı olduğu ve bu yüzdende her 2 grubunda benzer cevaplar verdiği düşünülmektedir.

Tablo 7’de “sabah gelip sıranıza oturduğunuzda birisinin okul eşyalarınızdan bazılarını çaldığını fark edersiniz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %51,6’sı çok sinirlenirdim, %27,0’si bir hayli sinirlenirdim, %18,4’ü biraz sinirlenirdim, %3,0’ü hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 3,598$. $P= 0,308$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 7). Tablo 7’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın, detaylı bir şekilde incelendiğinde bu soru önermesi için ise okul spor yarışmalarına katılmayanların okul spor yarışmalarına katılanlara oranla çok sinirlendikleri, okul spor yarışmalarına katılanların ise daha sakin ve olaylara yaklaşım olarak daha ılımlı oldukları görülmektedir.

Tablo 8’de “sınıfınızdan birisi yaptığınız bir şeyden dolayı sizi öğretmene şikayet eder” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %39,4’ü biraz sinirlenirdim, %30,2’si hiç sinirlenmezdim, %17,4’ü çok sinirlenirdim, %13,0’ü bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve

katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 1,489$. $P= 0,685$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 8). Tablo 8’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın derinlemesine incelendiğinde bu önerme için okul spor yarışmalarına katılanların, katılmayanlara oranla biraz daha az sinirlendikleri görülmektedir. Bu sonuçtan da hareketle spor yarışmalarına katılanların sınıf arkadaşı şikayet etme problemlerinde spor yarışmalarına katılmayanlara oranla daha ılımlı oldukları söylenebilir.

Tablo 9’da “diğer öğrenciler sizden daha kötü davranmalarına rağmen, müdürün odasına siz gönderilirsiniz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %55,2’si çok sinirlenirdim, %21,2’si bir hayli sinirlenirdim, %18,0’i biraz sinirlenirdim, %5,6’sı hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2=1,988$. $P= 0,575$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 9). Tablo 9’da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın derinlemesine incelendiğinde bu önerme için her 2 grubunda çok sinirlendikleri ve benzer cevaplar verdikleri görülmektedir. Soru önermesi adaletsizlik kavramı ile alakalı olduğundan ve çalışma grubunda bu tür duyguların yoğun bir şekilde yaşanıldığından bu önermeye bu şekilde benzer cevaplar verildiği düşünülmektedir.

Tablo 10’da “öğretmenin gözde öğrencisi, sınıftaki tüm özel işleri yapar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %50,6’sı hiç sinirlenmezdim, %20,2’si biraz sinirlenirdim, %16,0’sı çok sinirlenirdim, %13,2’si bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 2,512$. $P= 0,473$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 10). Tablo 10’da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın detaylı bir şekilde

incelendiğinde her 2 grubunda yığılım olarak az sinirlendikleri fakat okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla çok sinirlenmedikleri görülmektedir.

Tablo 11’de “birisi, yemek kuyruğunda önünüze geçer” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %42,8’i biraz sinirlenirdim, %20,6’sı çok sinirlenirdim, %19,0’u hiç sinirlenmezdim, %17,6’sı bir hayli sinirlenirdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 0,668$. $P = 0,881$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 11). Tablo 11’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasına karşın derinlemesine incelendiğinde ise okul spor yarışmalarına aktif olarak katılanların ve katılmayanların bu soru önermesinde yığılım olarak biraz sinirlendikleri görülmesinin yanında, okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla daha çok sinirlendikleri görülmektedir.

Tablo 12’de “okulda ödevinizi yapmaya çalışırken, birisi, kasıtlı olarak sıranıza çarpar ve çalışmanızı engeller” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %32,4’ü biraz sinirlenirdim, %31,0’i çok sinirlenirdim, %24,8’i bir hayli sinirlenirdim, %11,8’i hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 1,732$. $P = 0,630$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 12). Tablo 12’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılımın biraz sinirlendim cevabında olduğu, okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla çok sinirlendikleri görülmektedir. Buradan da hareketle okul spor yarışmalarına katılanların sporun içinde de yaşanabilecek kazalar ve kasıtlı hareketler karşısında deneyimli oldukları ve bu deneyimlerini sınıflarındaki olaylara olumlu transfer ettikleri söylenebilir.

Tablo 13’de “bir sınava gerçekten çok çalıştığımız halde düşük not alırsınız” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %31,2’si çok sinirlenirdim, %29,4’ü biraz sinirlenirdim, %20,6’sı bir hayli sinirlenirdim, %18,8’i hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 1,941$. $P= 0,585$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 13). Tablo 13’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın biraz sinirlenirdim cevabında olduğu görülmekte olup, okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla biraz sinirlendikleri; fakat katılmayanların ise katılanlara oranla daha çok sinirlendikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılanların duygusal olarak daha dengeli olduğu söylenebilir.

Tablo 14’de “birisi size kötü bir isim takar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %42,6’sı çok sinirlenirdim, %20,8’i biraz sinirlenirdim, %20,4’ü bir hayli sinirlenirdim, %16,2’si hiç sinirlenmezdim cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 4,057$. $P= 0,255$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 14). Tablo 14’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla daha çok sinirlendikleri ve bu soru önermesi karşısında hiç sinirlenmezdim cevabını okul spor yarışmalarına katılanlara oranla daha az verdikleri görülmektedir.

Duygusal sonuç tabloları için genel olarak: Okul sporlarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla okuldaki çeşitli durumlarla karşılaştıklarında daha az öfkelenedikleri söylenebilir. Buradan da hareketle okul sporlarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla duygusal olarak daha dengeli oldukları söylenebilir. Kane (1964), profesyonel olarak futbol oynayan 100 gence uyguladığı Cattell PF Kişilik Envanterine göre, spor yapanların yapmayanlara oranla daha fazla saldırgan,

dominant, güven dolu ve duygusal durumları olarak daha dengeli oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu araştırmanın bu bölümdeki bulgusuyla örtüşmektedir. Anlamli farklılık tespit edilemeyen soru önermeleri incelendiğinde ise okul sporlarına katılan bireylerin katılmayanlara göre yine aynı sonuç olarak okuldaki çeşitli durumlarda daha az öfkelenedikleri söylenebilmektedir. Bu sonuçlardan da hareketle okul spor yarışmalarının okul sporlarına katılan bireyleri duygu kontrolü açısından olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

2) Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylere uygulanan ölçek sonucunda elde edilen verilerle oluşturulan bilişsel boyut sonuç tabloları değerlendirildiğinde:

Tablo 15’de “okul hiçbir şeye yaramaz” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %73,8’i kesinlikle katılmıyorum, %19,2’si katılmıyorum, %3,6’sı kesinlikle katılıyorum, %3,4’ü katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 1,981$. $P = 0,576$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 15). Tablo 15’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın kesinlikle katılmıyorum cevabında olduğu ve okul spor yarışmalarına katılmayanların daha çok bu cevabı vermelerine karşın, kesinlikle katılıyorum cevabında ise okul spor yarışmalarına katılanların çok az gerisinde olduğu görülmektedir. Okulun önemli bir yer olduğu görüşünü de 2 grubun sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 16’da “okul gerçekten çok sıkıcı” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 44,2’si kesinlikle katılmıyorum, %37,8’i katılmıyorum, %11,2’si katılıyorum, %6,8’i kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 1,188$. $P = 0,756$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 16). Tablo 16’da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo detaylı incelendiğinde, her 2 grubunda bu soru

önermesine genel çoğunluk olarak kesinlikle katılmıyorum cevabını verdikleri, bunun yanında fark olarak okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla okul için sıkıcı olmadığına yönelik verdikleri kesinlikle katılıyorum cevabının daha çok olduğu görülmektedir. Buradan da hareketle sporun okulları daha eğlenceli bir yer haline getirdiği yorumu yapılabilmektedir.

Tablo 17’de “okulda verilen notlar adil değil” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 46,2’si kesinlikle katılmıyorum, %28,6’sı katılmıyorum, %14,8’i katılıyorum, %10,4’ü kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2=3,166$. $P=0,367$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 17). Tablo 17’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo detaylı incelendiğinde, okul spor yarışmalarına katılan bireylerin okullarında verilen puanların adil olmadığı görüşü okul spor yarışmalarına katılmayanlara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan bireylerin okulları adına daha fazla fedakarlık yapıp ve sonucunda daha fazla beklentiler içinde olduklarına yönelik bir tutum içinde oldukları düşünülüp yorumlanabilmektedir.

Tablo 18’de “okulda öğrenmeye değer hiçbir şey yok” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %73,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %21,2’si katılmıyorum, %3,4’ü kesinlikle katılıyorum, %2,0’si katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2=4,069$. $P=0,254$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 18). Tablo 18’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo detaylı incelendiğinde, ilk göze çarpanın okul spor yarışmalarına katılan bireylerin okulda öğrenmeye değer hiçbir şey yok önermesine yönelik kesinlikle katılmıyorum cevabını katılmayanlara oranla daha çok verdikleri görülmektedir. Bu sonuçtan da hareketle sporun öğrencilerin öğrenmelerini desteklediği sonucuna ulaşılabilmektedir.

Tablo 19’da “okuldaki kurallar saçma” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %49,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %32,0’si katılmıyorum, %10,8’i katılıyorum, %7,8’i kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 4,607$. $P= 0,203$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 19). Tablo 19’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo detaylı incelendiğinde, bu soru önermesi için yığılmanın kesinlikle katılmıyorum cevabında olduğu ve okul spor yarışmalarına katılmayanların katılanlara oranla bu cevabı daha çok verdikleri görülmektedir. Buradan hareketle okul spor yarışmalarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla okullarındaki kurallardan çokta hoşnut olmadıkları söylenebilir.

Tablo 20’de “okuldaki yetişkinler öğrencileri umursamazlar” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %47,4’ü kesinlikle katılmıyorum, %31,2’si katılmıyorum, %11,4’ü katılıyorum, %10’u kesinlikle katılıyorum cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 3,705$. $P= 0,295$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 20). Tablo 20’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo detaylı incelendiğinde, yığılmanın kesinlikle katılmıyorum cevabında olduğu; fakat zıtlığın ise anlamlı olmasa da katılmıyorum cevabında olduğu görülmekte olup okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla okuldaki yetişkinler tarafından umursandıklarını daha çok düşündükleri görülmektedir.

Bilişsel boyut sonuç tabloları için genel olarak: Soru önermelerinden anlamlı olduğu söylenebilecek tespitler elde edilememesine karşın; bireylerin soru önermelerine verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde, okul spor yarışmalarına katılan bireylerin, katılmayanlara oranla okullarına bakış açısı bakımından daha ılımlı oldukları söylenebilir. Çelik ve Şahin (2013) yılında yaptıkları çalışmada spor ve çocuk gelişimi konusu için, daha eski çalışmalar irdelenmiş ve bazı fiziksel aktivitelerin ve

oyunların çocukların korkularından kurtulmalarında, öz benliklerini bulmalarında gibi bilişsel açıdan olumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Araştırmalarının sonucu olarak sporun, fiziksel aktivitelerin ve oyunun çocuk gelişiminde bilişsel, duyuşsal ve fiziksel açıdan bir kez daha önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Çelik ve Şahin, 2013, s. 467). Sonuç olarak okul spor yarışmalarının da okul sporlarına katılan bireyleri bilişsel açıdan olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

3) Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylere uygulanan ölçek sonucunda elde edilen verilerle oluşturulan davranışsal boyut sonuç tabloları değerlendirildiğinde:

Tablo 21’de “kızgın olduğumda, hıncımı etrafımda kim varsa ondan alırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %59,0’u asla, %35,4’ü bazen, %3,8’i sık sık, %1,8’i daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 3,648$. $P= 0,302$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 21). Tablo 21’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın asla cevabında olduğu, okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla bu cevabı daha çok verdikleri görülmekte olup okul spor yarışmalarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla sinirlerini etrafında kim varsa onlara yönlendirmelerinin daha az olduğu görülmektedir. Buradan da hareketle spor yapan bireylerin sinirlerini daha olumlu bir şekilde yansıttıkları söylenebilir.

Tablo 22’de “kızgın olduğumda, başka bir şey düşünürüm” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %42,2’si bazen, %23,2’si sık sık, %20,0’si daima, %14,6’sı asla cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 3,994$. $P= 0,262$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 22). Tablo 22’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, bu soru önermesi için

okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla kızgın olduklarında başka bir şeyleri daha çok düşündükleri görülmektedir. Buradan da hareketle spor yapan bireylerin sinirlerinde spor yapmayanlara göre daha az saplanıp kaldıkları söylenebilir. Bu durumda öğrencinin çeşitli başarılarını olumlu etkilemede önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 23’de “kızgın olduğumda, dünyadan nefret ederim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 50,4’ü asla, %28,8’i bazen, %12,4’ü daima, %8,4’ü sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 0,394$. $P= 0,942$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 23). Tablo 23’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, bu soru önermesinde her 2 grubunda birbirlerine benzer cevaplar verdiği ama okul spor yarışmalarına katılanların asla cevabını ve daima cevabını okul spor yarışmalarına katılmayanlara oranla daha çok verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla öfkelerini daha derin yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 24’de “kızdığımda, bir şeyler kırarım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 71,8’i asla, %18,6’sı bazen, %5,4’ü daima, %4,2’si sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $X^2= 6,775$. $P= 0,079$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 24). Tablo 24’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, bu soru önermesi için okul spor yarışmalarına katılmayanların kızdığında bir şeyleri kırma davranışı için asla cevabının okul spor yarışmalarına katılanlara oranla daha fazla verdiği görülmektedir. Bu durumdan da hareketle okul spor yarışmalarına katılanların öfkelerini daha şiddetli yaşayıp ve eşyalara yönelttikleri söylenebilir.

Tablo 25’de “sınırlı olduğumda, okuyarak, yazarak, resim yaparak ya da benzer aktiviteler yaparak kendimi sakinleştiririm” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 33,0’ü bazen, %23,2’si asla, %22,8’i sık sık, %21,0’i daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 0,902$. $P = 0,825$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 25). Tablo 25’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, bu soru önermesi için yığılmanın bazen cevabında olduğu, okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla bu cevabı daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Bu durumdan da hareketle okul spor yarışmalarına katılanların öfkeleri ile daha olumlu bir şekilde baş etmeye çalıştıkları söylenebilmektedir.

Tablo 26’da “o kadar kızarım ki, kendime zarar vermek isterim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %69,4’ü asla, %16,0’sı bazen, %7,4’ü daima, %7,2’si sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 3,609$. $P = 0,307$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 26). Tablo 26’da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, bu soru önermesi için her 2 grubunda birbirlerine yakın cevap verdikleri görülmekte olup 2 grubunda birbirlerine oranla kendilerine zarar verecek kadar öfke yaşamadığı söylenebilir.

Tablo 27’de “eğer bir şey beni kızdırıyorsa, onunla ilgili komik bir yan bulmaya çalışırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %40,2’si asla, %32,6’sı bazen, %14,2’si daima, %13,0’ü sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2 = 2,141$. $P = 0,544$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 27). Tablo 27’de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç

bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın asla cevabında olduğu görülmekte olup, okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla öfkelerini daha ciddiye aldıkları söylenebilmektedir.

Tablo 28’de “kızdığımda, koşmak ya da oynamak gibi aktivitelerle duygularımı boşaltırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %31,2’si bazen, %25,4’ü asla, %22,2’si daima, %21,2’si sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 15,832$. $P= 0,001$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($p<0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında görüş ayrılığı bulunmaktadır (Tablo 28). Bu soru önermesi detaylı bir şekilde incelendiğinde, okul spor yarışmalarına katılan bireylerin öfkelerini olumlu bir şekilde spor yaparak boşalttıkları görülmektedir. Bu durumdan da hareketle spor yapmanın birey için nedenli önemli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Şöyle ki öfkelerini olumlu bir şekilde boşaltan birey her yönden kazanç sağlamış olacaktır.

Tablo 29’da “eğer kızarsam, öfke nöbeti halleri sergilerim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %63,2’si asla, %23,6’sı bazen, %7,6’sı daima, %5,6’sı sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 6,411$. $P= 0,093$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 29). Tablo 29’da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, okul spor yarışmalarına katılan bireylerin öfkelerini daha yoğun ve şiddetli yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 30’da “kızdığımda, gülümseyerek bunu gizlemeye ya da kızgın değilmişim gibi davranmaya çalışırım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 39,2’si bazen, %23,0’ü daima, %22,2’si asla, %15,6’sı sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 2,107$. $P= 0,551$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı

değildir($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 30). Tablo 30’da istatikselsel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, her 2 grubunda benzer cevap vermelerinin yanında, yığılmanın bazen cevabında olduğu ve bu soru önermesi için anlamlı bir yorum yapmanın zor olduğu; fakat okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla bazen öfkeli değilmiş gibi görünmeye çalıştıkları sonucu çıkartılabilmektedir.

Tablo 31’de “kızdığımda, bir şeyleri yumruklarım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda % 61,6’sı asla, %20,8’i bazen, %9,6 sık sık, %8,0’i daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatikselsel analiz değeri $\chi^2= 4,736$. $P= 0,192$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatikselsel olarak anlamlı değildir($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 31). Tablo 31’da istatikselsel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın asla cevabında olduğu ve okul spor yarışmalarına katılan bireylerin, okul spor yarışmalarına katılmayanlara oranla kızdığında bir yerleri yumruklama davranışında bulunmalarının daha az olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan da hareketle okul spor yarışmalarına katılanların katılmayanlara oranla öfkelerini bir yerleri yumruklama davranışı ile daha az boşalttıkları söylenebilir.

Tablo 32’de “kötü bir not aldığımda öğretmenden hıncımı alacak yollar ararım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %88,4’ü asla, %8,0’i bazen, %2,6’sı daima, %1,0’i sık sık cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatikselsel analiz değeri $\chi^2= 12,287$. $P= 0,006$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatikselsel olarak anlamlı değildir($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 32). Tablo 32’da istatikselsel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, bu soru önermesi için yığılmanın asla cevabında olduğu ve okul spor yarışmalarına katılan bireylerin öğretmenden kötü not aldığımda hıncı ve öç alma konularında okul spor yarışmalarına katılmayanlara oranla daha az bu davranışları sergiledikleri görülmektedir. Bu

sonuçtan da hareketle okul spor yarışmalarına katılan bireylerin okul spor yarışmalarına katılmayanlara oranla öfkelerini olumsuz bazı durumlar yaşadıkları zaman öğretmenlerine daha az yansıttıkları söylenebilir.

Tablo 33'de “bir öğretmene çok kızdığımda, arkadaşlarımı güldürecek espiriler yaparım” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %62,6'sı asla, %24,6'sı bazen, %7,2'si sık sık, %5,6'sı daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 1,854$. $P= 0,603$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 33). Tablo 33'da istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın asla cevabında olduğu ve okul sporlarına katılmayan bireylerin bu cevabı okul sporlarına katılanlara oranla daha çok verdikleri görülmektedir. Buradan da hareketle okul spor yarışmalarına katılmayan bireylerin, okul spor yarışmalarına katılanlara oranla öğretmenlerine olan öfkelerini başka kimseleri güldürmek veya eğlendirme şeklinde yaşamalarının daha az olduğu; yani okul spor yarışmalarına katılan bireylerin katılmayanlara oranla öğretmenlerine kızdıklarında arkadaşlarını güldürecek espirileri daha çok yaptıkları söylenebilir.

Tablo 34'de “sınavda, kötü bir not aldığımda, sınav kağıdını parça parça ederim” önermesi sorgulanmaktadır. Bu sorguya yönelik katılımcıların toplamda verdikleri cevaplara baktığımızda %91,8'i asla, %5,2'si bazen, %1,6'sı sık sık, %1,4'ü daima cevaplarını verdikleri görülmektedir. Okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanların karşılaştırmalı istatistiksel analiz değeri $\chi^2= 4,046$. $P= 0,257$ olarak bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yani okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayanlar arasında benzer görüşler olduğu söylenebilir (Tablo 34). Tablo 34'de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamasının yanında tablo derinlemesine incelendiğinde, yığılmanın büyük çoğunlukla asla cevabında olduğu ve okul spor yarışmalarına katılmayan bireylerin bu cevabı okul spor yarışmalarına katılanlara oranla daha çok verdikleri görülmektedir. Bu sonuçtan da hareketle okul spor yarışmalarına katılan bireylerin

öfkelendiklerinde okul spor yarışmalarına katılmayanlara oranla nesnelere (kağıt, şişe, kalem vb.) karşı daha agresif oldukları söylenebilmektedir.

Davranışsal boyut sonuç tabloları için genel olarak: Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan bireylerin öfkeleri ile katılmayanlara oranla daha olumlu bir şekilde baş edip daha yararlı olabilecek davranışlarda buldukları söylenebilir. Er ve arkadaşlarının (1999) yılında çocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri ile ilgili yaptıkları çalışmada spor aktivitelerinin çocuklara özgüven sağlayabileceği, davranışlarında da olumlu yönde gelişmeler olabileceği sonucunu ulaşımlardır (Er, Çamlıyer, Çamlıyer, Çobanoğlu, & Er, 1999, s. 29). Sonuç olarak okul spor yarışmalarının okul sporlarına katılan bireyleri davranışsal açıdan ekseriyetle olumlu yönde etkilediği genellemesine ulaşılabilir.

Duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları kapsayan cevaplar bir bütün olarak değerlendirildiğinde okul spor yarışmaları, sporsal faaliyetlere katılan bireylerin duygu kontrollerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Spor yapan bireylerin tamamen doğal bir duygu olan öfke hislerini ifade etmeleri de spor yapmayan bireylere göre daha yapıcı olduğundan bahsedilebilir. Çebi ve arkadaşlarının (2016) yılında yaptıkları çalışma 11-14 yaş ortaokul öğrencilerinin spor takımlarında olanların olmayan bireylere göre ve spor yapan kişilerin yapmayanlara göre duygularını kontrol etmede anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır (Çebi, Yamak, & Öztürk, 2016, s. 468).

Nihai sonuç olarak: Okul spor yarışmalarına katılan bireylerin öfke düzeyleri katılmayanlara oranla olumlu yönde etkilenip, öfke düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

5.2. Öneriler

1-) Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeyleri olarak katılanlar adına bireysel ve takım sporlarına ait özel bir çalışma yapıp bu yönde ki farklılıklar ortaya konulmalıdır.

2) Araştırmanın sonucuna göre okul spor yarışmalarının, bu tür yarışmalara katılan bireylerin öfke düzeylerini genellikle olumlu yönde etkilediği neticesine ulaşılmıştır.

Bu yüzden ülke genelinde bu tür yarışmaları katılımı artırmak için çeşitli önlemler alınmalıdır.

3) Sporsal faaliyetlerin bireyleri duygusal, bilişsel ve davranışsal yönden ekseriyetle olumlu yönde etkilediği araştırmanın diğer sonuçları arasındadır; bu yüzden Milli Eğitime bağlı okullarda beden eğitimi derslerinin önemi gözden geçirilip gerekli önlemler yeniden değerlendirilmelidir.

4) Sporsal faaliyetlerin birey üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde, bu faaliyetlerin eğitim-öğretimin her kademesinde gerekli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden ki bu faaliyetleri bu konuda yeterli bilgi ve donanıma sahip olan kişiler yapmalıdır.

5) Sporsal faaliyetlerin eğitim ve öğretimin her kademesinde var olmasının gerekliliğinin yanı sıra, öfke üzerine yaptığı olumlu etki sonucunda hapisanede olan ve psikiyatrik sorunları olan hastalar üzerinde de olumlu etkilerini aynı şekilde göstereceği düşünülmektedir ve bu yüzden ki bu konularda gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

6) Sporsal faaliyetler bireyleri bilinçli olarak yapıldığında genellikle olumlu yönde etkilemektedir. Bu yüzden ülke genelimizde tüm yaş gruplarına hitap edebilecek çeşitli organizasyonlar düzenlenmeli, katılımı artırmak için çeşitli önlemler alınmalıdır.

7-) Geleceğimizin teminatı çocuklarımızın öfkelerini daha yapıcı bir şekilde ifade edip boşaltabilmeleri için spor, sanat, müzik gibi aktiviteleri yönlendirilmesi gerekmektedir ve bu konuda çocuklarımızın ailelerinin desteğinin sağlanması için çeşitli önlemler alınmalıdır.

8) Çocuklarımız eğitim-öğretim hayatına başladığı anda sporsal faaliyetlerin içerisinde bulunan fair play kavramının çocuklarımıza iyi bir şekilde öğretilip sporun sevgi, saygı ve kardeşlik olduğu çocuklarımıza düzgün bir şekilde empoze edilmesi gerekmektedir. Bu şekilde sporsal faaliyetlerin içerisinde oluşabilecek yıkıcı öfke kavramının önüne geçilebilecektir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. (2006). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Açıkada, C. & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro Tek.
- Adsız, E. (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Acar, S. B. (2015). *Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Alberti, R. & Emmons, M. (2005). *Mükemmel doğrunuz*. (N. Çelebioğlu, Çev.) İstanbul: Nokta Yayınları.
- Amman, M. (2000). *Spor sosyolojisi. C. İkizler (Ed.), Sporda sosyal bilimler (Bölüm 3)*. İstanbul: Alfa.
- Arslan, H. (2006). Çözüm gençliğin ellerindedir. *Toplumsal Bir Sorun Olarak Siddet Sempozyumunda Sunulan Bildiri*, 289-294.
- Atılgan, E. (2006). Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program. *Milli Eğitim Dergisi*, 57-58.

Aydemir, İ. (2014). *Spor genel müdürlüğü'nün yürüttüğü okul spor faaliyetlerinin değerlendirilmesi: Bolu örneği* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Ayna, F. (2013). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Bozkurt, B. (2017). *Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Cenkseven, F. (2003). *Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi*. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*(2), 153-167.

Çaha, Ö. (2000). *Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak*. Ankara: Beta Yayınları.

Çebi, M., Yamak, B. & Öztürk, M. (2016). 11-14 Yaş çağındaki çocukların spor Yapma alışkanlığının duygu kontrolü üzerine etkilerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 468-482.

Çelik, A. & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 467- 468.

- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem zme becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. & Altın, M. (2017). Sporcuların fke ifade tarzları. *Mak Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 408-414.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi ni. Kırşehir Eēitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Ekinci, N. (2013). *ēretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Er, G., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., obanoēlu, G. & Er, N. (1999). ocuk ve ergenlerde spor etkinliklerinin davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri. *CB Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3, 29-38 .
- Eren, K. E. (2004). *Ergenlik döneminde yaşam becerileri eēitimi*. Ankara: Ceceli Yayınları.
- Erkal, M., Ayan, D. & Güven, . (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. Ankara: Dep Yayınları.
- Erözkan, A. (2006). Öfke ile başa ıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program. *Milli Eēitim Dergisi*(171), 57.
- Erşen, E. (2000). Spor ortamında seyirci şiddetinin sergilenmesi baēlamında bazı özel durum deēiřkenleri. *G..BESYO Sporda Psi-kososyal Alanlar Bildiri Kitapıēı*, 386-393.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite ērencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın deēerlendirilmesi. *Niēde Üniversitesi Beden Eēitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Gümüş, H. (2015). *Ortaēretim ērencilerinin sosyal beceri ve okula yönelik öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- İlhan, E., Gencer, E. & Ulucan, H. (2011). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ilköğretim öğrencilerinin ruhsal uyum Düzeylerdinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 12(4), 265-276.
- İmamoğlu, A. (1992). İkibinli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 1.
- İnal, K. (2006). *Ekonomik ve sosyal sistemin okullardaki şiddete etkileri toplumsal bir sorun olarak şiddet sempozyumu*. Ankara: Eğitim Sen Yayınları.
- Karadal, F. (2009). *Öfke yönetimi ve Niğde üniversitesi'nde bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Karagün, E. & Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların şiddete maruz kalma durumları ile öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(28), 113-127.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (20. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karatay, G. (2006). *Çocuk televizyon ve şiddet. Toplumsal bir sorun olarak şiddet sempozyumu*. Ankara: Eğitim Sen Yayınları.
- Karslı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum Örneği)* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kayalıoğlu, G. (2004). Futbolda seyirci şiddeti: Sosyal psikolojinin katkıları ve sınırlılıkları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 79-101.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka Dergisi*(12), 9.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 23 (1): 175-191.
- Kuter, F. & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 75-94.

- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Muratlı, S. (2002). İki farklı performans grubundakı erkek uzun atlayıcıların son dört adım uzunluklarının kinematik analizi. 7. *Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi*, 45.
- Namlı, A. (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni çocuklarının düzenli spor yapma durumlarının tespiti* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Okul Sporları Gençlik ve Spor Bakanlığı*. (2017, Kasım Çarşamba). <https://okulsportal.gsb.gov.tr/Default.aspx>:
<https://okulsportal.gsb.gov.tr/Detail.aspx?Ctg=Menu&Pgs=C0jRyXDflG69J+NZaSKIUoiuysfCSPQSi8KY/gGl6QSxcPRMTpOWIADZQ1Xd7mpUoMUukWarSguuUr5PfNmtA==> sayfasından erişilmiştir.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özçelik, E. (2007). *Öğrencilerin sosyalleşmesinde beden eğitimi dersinin rolü* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özmen, A. (2006). *Öfke ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Seyyar, A. (2004). *Davranış bilimleri terimleri (Ansiklopedik Sözlük)*. Beta Basım Yayım.
- Sezan, T. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Sönmez, T. & Sunay, H. (2004). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin sorunlarına ilişkin bir inceleme. *Milli Eğitim Dergisi*, 32 (162), 270-277.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Şahin , N. (1997). *Öfke: O sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin*. *Türk Psikoloji Bülteni Dergisi*, 81.
- Şahin, A. (2014). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Şenses, M. (2009). *Trabzon merkezde bulunan bazı ilköğretim okullarında 7. ve 8. sınıfta okuyan lisanslı sporcu öğrenciler ile lisanssız öğrencilerin okul ders başarılarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tatlıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1101-1123.
- TDK.(2017,Aralık). Türk Dil Kurumu İçinde. http://www.tdk.org.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5a30e313a99e33.10037878 sayfasından erişilmiştir.
- Tezel, A. (2004). Aile içi iletişim. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*(1), 1-7.
- Tiftik, N. (2012). *Adam öldürme eylemi nedeniyle hüküm giymiş olan kadınlarda, çocukluk örselenme yaşantılarına maruz kalma düzeyi, adil dünya inancı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Titrek , O. (2007). *IQ dan EQ ya duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tutkun, E., Çobanoğlu, B., Ağaoğlu, S. & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Uluişik, V., & Pepe, K. (2015). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), s. Journal of International Sport Sciences / 1 (1), s.9-11.
- Uslu, G. (2004). Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yordayan bazı değişkenler (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Yalçın, U. & Balcı, V. (2013). 7-14 Yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-33.
- Yamen, E. (1999). *Sporda taraftarlığın farklı toplumsal gruplara göre karşılaştırılması olarak incelenmesi* . (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yaylacı, G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 5(1), 63-72.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Zengin, Ö. (2010). *Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcularının kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.





EKLER

EK-1

ÇOK BOYUTLU OKUL ÖFKE ENVANTERİ

Cinsiyet: 1.() Erkek 2.() Kız **Sınıfınız:** 1.() 5 2.() 6 3.() 7 4.() 8

Okul Spor Yarışmalarında: 1.() Okul Spor Yarışmalarına Katılmadım 2.() Okul Spor Yarışmalarına Katıldım

Bu sayfalarda; sizin, okulda hissedebileceğiniz bazı duygular, fikirler ve davranışlarla ilgili sorular sorulmaktadır. 1-33 numaralı soruların her birini cevaplayınız. Cevaplarınızı sizi en iyi ifade edecek şekilde numaralandırınız. Unutmayınız ki doğru ya da yanlış cevap diye bir ayırım yoktur.

Eğer bu olaylar okulda sizin başınıza gelseydi ne kadar sinirlenirdiniz

| Sıra | Maddeler | | | | |
|------|--|------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | | Hiç Sinirlenmezdim (1) | Biraz Sinirlenirdim (2) | Bir Hayli Sinirlenirdim (3) | Çok Sinirlenirdim (4) |
| 1. | Birisi, oturduğunuz yere sakız yapıştırdı ve siz bunu fark etmeden üzerine oturdunuz. | | | | |
| 2. | Okulda sizden büyük iki öğrenci size ait bir şeyleri alıp,sizden uzakta hiçbir şey olmamış gibi oyun oynarlar. | | | | |
| 3. | Öğretmeninize kendinizi iyi hissetmediğinizi söylüyorsunuz; ama o size inanmaz. | | | | |
| 4. | Sınıfta biri yaramazlık yapar, bu yüzden tüm sınıf ders bitiminde okulda tutulur. | | | | |
| 5. | Tuvalete gitmek için öğretmeninizden izin istediğinizde "hayır" der. | | | | |
| 6. | Sabah gelip sıranıza oturduğunuzda birisinin okul eşyalarınızdan bazılarını çaldığını fark edersiniz. | | | | |
| 7. | Sınıfınızdan birisi yaptığınız bir şeyden dolayı sizi öğretmene şikayet eder. | | | | |
| 8. | Diğer öğrenciler sizden daha kötü davranmalarına rağmen, müdürün odasına siz gönderilirsiniz. | | | | |
| 9. | Öğretmenin gözde öğrencisi, sınıftaki tüm özel işleri yapar. | | | | |
| 10. | Birisi, yemek kuyruğunda önünüze geçer. | | | | |
| 11. | Okulda ödevinizi yapmaya çalışırken, birisi, kasıtlı olarak sıranıza çarpar ve çalışmanızı engeller. | | | | |
| 12. | Bir sınava gerçekten çok çalıştığınız halde düşük not alırsınız. | | | | |
| 13. | Birisi size kötü bir isim takar. | | | | |

| Sıra | Aşağıdaki fikirlere katılıp katılmadığınızı belirtiniz | | | | |
|------|--|-----------------------------|------------------|-----------------|----------------------------|
| | Maddeler | Kesinlikle Katılmıyorum (1) | Katılmıyorum (2) | Katılıyorum (3) | Kesinlikle Katılıyorum (4) |
| 14. | Okul hiçbir şeye yaramaz. | | | | |
| 15. | Okul gerçekten çok sıkıcı. | | | | |
| 16. | Okulda verilen notlar adil değil. | | | | |
| 17. | Okulda öğrenmeye değer hiçbir şey yok. | | | | |
| 18. | Okuldaki kurallar saçma. | | | | |
| 19. | Okuldaki yetişkinler öğrencileri umursamazlar. | | | | |

| Sıra | Okulda kızdığınız zaman ne yaparsınız? | | | | |
|------|---|----------|-----------|-------------|-----------|
| | Maddeler | Asla (1) | Bazen (2) | Sık Sık (3) | Daima (4) |
| 20. | Kızgın olduğumda, hıncımı etrafımda kim varsa ondan alırım. | | | | |
| 21. | Kızgın olduğumda, başka bir şey düşünürüm. | | | | |
| 22. | Kızgın olduğumda, dünyadan nefret ederim. | | | | |
| 23. | Kızdığımında, bir şeyler kırarım. | | | | |
| 24. | Sinirli olduğumda, okuyarak, yazarak, resim yaparak ya da benzer aktiviteler yaparak kendimi sakinleştiririm. | | | | |
| 25. | O kadar kızarım ki, kendime zarar vermek isterim. | | | | |
| 26. | Eğer bir şey beni kızdırıyorsa, onunla ilgili komik bir yan bulmaya çalışırım. | | | | |
| 27. | Kızdığımında, koşmak ya da oynamak gibi aktivitelerle duygularımı boşaltırım. | | | | |
| 28. | Eğer kızarsam, öfke nöbeti halleri sergilerim. | | | | |
| 29. | Kızdığımında, gülümseyerek bunu gizlemeye ya da kızgın değilmişim gibi davranmaya çalışırım. | | | | |
| 30. | Kızdığımında, bir şeyleri yumruklarım. | | | | |
| 31. | Kötü bir not aldığımında öğretmenden hıncımı alacak yollar ararım. | | | | |
| 32. | Bir öğretmene çok kızdığımında, arkadaşlarımı güldürecek espiriler yaparım. | | | | |
| 33. | Sınavda, kötü bir not aldığımında, sınav kağıdını parça parça ederim. | | | | |

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Adem BEKTAŞ

Doğum Yeri ve Tarihi : Isparta 1981

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ens.,
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi

Tezli Yüksek Lisans

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri : -

İş Deneyimi

Stajlar : -

Projeler : -

Çalıştığı Kurumlar : Meb (Halen)

İletişim

E-Posta Adresi : meldem1825@hotmail.com

Tarih :