



T.C.
ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**11-14 YAŞ ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN SPOR YAPMA
ALİŞKANLIĞININ DUYGU KONTROLÜ ÜZERİNE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Musa ÖZTÜRK

Samsun
Haziran-2014



T.C.
ONDOKUZMAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**11-14 YAŞ ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN SPOR YAPMA
ALİŞKANLIĞININ DUYGU KONTROLÜ ÜZERİNE
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Musa ÖZTÜRK

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ

**Samsun
Haziran-2014**

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Musa ÖZTÜRK tarafından Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ Danışmanlığında hazırlanan "11-14 YAŞ ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN SPOR YAPMA ALIŞKANLIĞININ DUYGU KONTROLÜ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ" başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 24/06/2014 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Sedat GÜMÜŞ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye : Yrd. Doç. Dr. Murat ELİÖZ
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



ONAY:

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.... / /

Prof. Dr. Süleyman KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında hiçbir zaman ilgi ve desteğini esirgemeyen danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ'ye, istatistiki çalışmalarda yapmış olduğu yardımlardan dolayı, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Ertuğrul ŞAHİN'e, çalışmama bilgi ve kaynaklarıyla önemli katkılarda bulunan Yrd. Doç. Dr. Murat ELİÖZ'e, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkan Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Resul ÇEKİN'e, uygulanan anketlerde ve izin onayında desteğini ve yardımını esirgemeyen İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Abdullah KODEK'e, dijital ortamda hazırlanma aşamasında yardımları bulunan Amasya Güzel Sanatlar Lisesi Bilgi ve İletişim Teknolojileri öğretmeni Salih YILDIRIM'a ve bu tezin meydana gelmesinde bana her zaman destek veren ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

11-14 YAŞ ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN SPOR YAPMA ALIŞKANLIĞININ DUYGU KONTROLÜ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Amaç: Uyumlu bir yaşam için duyguların kontrolü önemli ve gerekli olan kazanımlardan biridir. Bu araştırmada 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin spor yapma alışkanlığının duygu kontrol düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisinin olup olmadığını, varsa bu etkinin bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba eğitim durumları, okul takımında görev alıp/almama) göre değişip değişmediğinin belirlenmesi, elde edilen bilgilere dayalı olarak da alana katkı getirebilecek önerilerde bulunulması amaçlanmıştır.

Materyal Metot: Bu araştırmada örnekleme oluşturan öğrencilerden gerekli verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği uygulanmıştır. Veriler araştırmacı tarafından İstatistiksel olarak SPSS (21)' e aktarılmış ve istatistiksel analizler bu programla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin test edilmesinde bağımsız örneklem için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %51,5' ini kızlar %48,5' ini erkekler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %52,6' sı düzenli olarak spor yaparken %47,4' ü düzenli olarak spor yapmamaktadır. Bağımsız örneklem için t-testi sonuçları sonucuna göre spor yapan öğrencilerin duygu kontrol düzeyleri spor yapmayan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. ($t(445) = 5,492$ $P < 0,05$).

Sonuç: Araştırma sonunda 11-14 yaşları arası ortaokul öğrencilerinin duygularını kontrol etme düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf, anne ve babalarının eğitim durumuna göre anlamlı olarak değişmediği; okul spor takımında görev alanların almayanlara göre, spor yapanların spor yapmayanlara göre; duygularını kontrol etme düzeylerinin okul spor takımında görev alanlar ve spor yapanlar lehine anlamlı olarak değiştiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duyguların Kontrolü, Ön Ergenlik, Spor yapma

Musa ÖZTÜRK, Yüksek Lisans Tezi
Ondokuzmayıs Üniversitesi-Samsun, Haziran 2014

ABSTRACT

THE STUDY OF THE EFFECTS OF 11- 14 YEAR OLD CHILDREN'S HABIT OF DOING SPORTS ON EMOTION CONTROL

Aim: Emotion control is one of the important and necessary acquirement for a harmonious life. In this research, it is aimed to find out if there is a meaningful effect of the habit of doing sports between 11 to 14 year old secondary school students on the levels of emotion control, if there is a relationship, to study with some variables (gender, age, grade, parents' education profiles, being in a school team) to define whether the levels change or not and by the support of the information obtained, to give suggestions which can make contribution to the field.

Material and Method: In this research, to obtain necessary information from the sample group of students, Personal Information Form and Cortauld Emotion Control Scale were applied. The data were transcribed to SPSS (21) in statistics by the researcher and statistical analysis were realized through this program. In testing of the research data, for independent sample, t-test and one way variant analysis were used.

Results: In this research, 51.5% of the students were girls; 48.5% of the students were boys. 52.6% of the students do sports regularly; on the other hand, 47.4% of them don't do sports regularly. For independent samples, according to the results of T test, it was noticed that emotion control levels of the students doing sports are meaningfully higher than the people not doing sports ($t(445) = 5.492, p < 0.05$).

Conclusion: At the end of the research, it is concluded that 11 to 14 year old secondary school students' emotion control levels weren't changed meaningfully according to their genders, ages, grades, parents' education profiles; the emotion control levels of students being a member of a school team and doing sports regularly are changed meaningfully with the comparison of the levels of the students not being in a school team and not doing sports regularly.

Key Words: Emotion, Emotions control, Pre-adolescence, Play sports

Musa ÖZTÜRK, Master Thesis
Ondokuz Mayıs University – Samsun, June-2014

SİMGELER VE KISALTMALAR

CDKÖ	Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği
r	Pearson Korelasyon Analizi sonuç değeri
t	Bağımsız örneklem için t-testi sonuç değeri
F	Tek Yönlü Varyans Analizi sonuç değeri
z	Standardize edilmiş puanların simgesi
N	Çalışmaya Alınan birey Sayısı
a	Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı
p	Olasılık değeri
Sd	Serbestlik Derecesi
SS	Standart Sapma
X	Ortalama
%	Yüzde

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Çocuklarda Gelişim	3
2.1.1. Çocuklarda Gelişim İlkeleri	3
2.1.2 Büyüme	5
2.1.3. Öğrenme	5
2.1.4. Olgunlaşma.....	5
2.1.5. Hazırbulunuşluk	5
2.1.6. Kritik Dönem.....	6
2.2. Bilişsel Gelişim	6
2.2.1. Duyuşsal motor dönem (0-2 yaş)	7
2.2.2. İşlem öncesi dönem (2-7 yaş).....	7
2.2.3. Somut işlemsel dönem (7-12 yaş)	8
2.2.4. Soyut işlemsel dönem (12 yaş ve üzeri).....	8
2.2. Psikomotor Gelişim.....	8
2.2.1. Çocuklarda Psikomotor Gelişim Aşamaları (0-12 Yaş).....	10
2.2.2. Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 Yaş)	11
2.2.3. İlkel Hareketler Dönemi (1-2 Yaş).....	11
2.2.4. Temel Hareketler Dönemi (2-6 Yaş).....	11
2.2.5. Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-12 Yaş).....	12
2.3. Motor Gelişim	12
2.3.1. Form (Hareket Şekil).....	13
2.3.2. Hareket	14
2.3.3. Performans	14
2.3.4. Temel Beceriler	14
2.3.5. Motor Öğrenme	14
2.3.6. Motor hareket	15

2.3.7. Spor Becerileri.....	15
2.3.8. Motor Gelişim Alanları.....	15
2.3.9. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler	15
2.4. Duygu.....	16
2.4.1. Duygu Oluşumu	17
2.4.2. Duygu Durumunun Organizmaya Etkileri	19
2.4.3. Ergenlerde Duygu Durumu	20
2.4.4. Duygu Kontrolü.....	22
2.4.5. Spor Yapmanın Duygu Durumuna Etkisi	26
2.5. Konu İle İlgili Araştırmalar	29
3. MATERYAL METOT	31
3.1. Araştırmanın Modeli	31
3.2 Evren ve Örneklem.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.3.2. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği.....	33
3.4. İstatistiksel Analiz	34
4. BULGULAR	36
5. TARTIŞMA	41
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
KAYNAKLAR	45
EKLER.....	51
ÖZGEÇMİŞ.....	54

1. GİRİŞ

Sportif etkinliklere katılımın sağlıklı yaşam üzerine olumlu etkileri kabul edilen bir gerçekliktir. Bu doğrultuda toplumu oluşturan bütün bireylerin sportif etkinliklere katılması sağlıklı nesiller yetiştirilmesi açısından önemlidir. Gelişimin her dönemde farklılaştığı ve her dönemin kendine özgü gelişim özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, bu sürece olumlu etki edecek etkinliklerin araştırılması önemlidir. Bu bağlamda fiziksel ve psikolojik olumlu kazanımları olan sportif etkinliklerin değişik yaş grupları arasındaki etkilerinin araştırılması bu sürecin gelişimine etki edecektir.

İnsanoğlu doğumdan ölüme kadar sürekli bir gelişim içindedir. Bu gelişim, dönemlere göre zaman zaman hızlı zaman zaman durgun bir seyir izler. Dünyada tüm çocuklar belirli yaşlarda ortak özellikler ve davranışlar gösterir. Bu ortak davranışlara “gelişim görevleri”, belli gelişim görevlerinin sergilendiği döneme de “gelişim çağı” denilmektedir (Başaran, 1969). Bireyce her gelişim döneminde gerçekleştirilmesi gereken gelişim görevleri vardır. Bu görevler kalıtsal donanımındaki anne-babasından devraldığı potansiyel güçlerin belli bir zaman içinde çevreyle etkileşimi sonucu gerçekleşmektedir. Bu nedenle gelişim, “gelişim=kalıtım x çevre x zaman” şeklinde formüle edilmesinin yanında “gelişim = büyüme x olgunlaşma x zaman” olarak da formüle edilmektedir. Gelişim enerjisi, her gelişim döneminde bir gelişim alanında diğer alanlara göre daha çok yoğunlaşmaktadır. Gelişim enerjisi, “Gelişim Dönüşümlüdür İlkesi” olarak nitelendirilen ilke çerçevesinde ön ergenlik (11-14 Yaş) döneminde, genetik programın işleyişi gereği, bedensel gelişim alanında birden bire yoğunlaşmakta ve endokrinal sistemin buna bağlı olarak da metabolizmanın işleyişi değişmektedir. Tüm bu değişimler önceki yaşlarda giderek düşmüş olan büyüme hızını süratle artırdığından o zamana kadar olan kazanımlar başta davranışlardaki koordinasyon, denge ritim, ahenk ve uyum büyük ölçüde olumsuz yönde etkilenmektedir. Böylece birey son çocukluktan genç yetişkinliğe geçiş olarak nitelendirilen ergenliğe ilk adımı atmış olmaktadır. Bu dönemde beden oranlarında hızlı ve önemli değişimler olur. Birincil ve ikincil cinsel özellikler ortaya çıkar (Ersanlı, 2012).

İnsan en önemli gelişim ve değişimleri ergenlik döneminde yaşamaktadır. Çünkü insanı insan yapan psikolojik, biyolojik ve sosyal değer ve yargılar, kişilik, karakter, sosyalleşme ve buna benzer özellikler çoğunlukla bu dönem içerisinde

gelişmekte, kazanılmakta ve bir ömür sürdürülen davranışlar bütünü olarak devam etmektedir (Kırımoğlu, 2007). Bireyin topluma katılabilmesi, erişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesi, ergenlik döneminde belirli bilgi, beceri ve deneyimi kazanmasına bağlıdır. Ergenin, erişkinler dünyasında aranan olgunluğa ulaşabilmesi, beklentileri karşılayabilmesi için ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesi gerekir. Bu dönemin sağlıklı geçmesinin bir koşulu da ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan duyguların tanınması ve davranışların kontrol edilebilmesidir (Duran ve Eldeliklioğlu, 2005).

Ergenlik dönemi Türkiye'nin içinde bulunduğu iklim kuşağında 11 ila 20 yaş arasındaki 10 yıllık dönemi kapsamaktadır. Çocuklar, ergenlik dönemine girdiğinde davranışlarında büyük değişiklikler gözlenmektedir. Bu değişiklikler sadece büyüme olarak değil, tüm gelişim alanlarındaki kazanımları da olumsuz yönde etkilemekte diğer dönemlere göre daha çok uyumsuzlukların yaşanmasına yol açmaktadır.

Ergenlik, insan yaşamının çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan kısmıdır. Ergenlik dönemi her insanın kaçınılmaz olarak yaşadığı olgunlaşma ve yaşama hazırlandığı önemli bir geçiş dönemidir. Ergenlik döneminde başlayan süratli olgunlaşma ve gelişme, gençlik döneminin bitişinde bedensel, psikolojik ve ahlaki ve sosyal olgunlaşma ile neticelenir. Bu dönem, öteden beri insan yaşamının en ilgi çekici dönemi olmuştur. Başlangıcı ve bitişi her bireye göre değişen bu dönemde önemli fiziksel, ruhsal ve toplumsal değişiklikler gerçekleşir. En kritik değişimler, en keskin gelişmeler, en çarpıcı bocalamalar ve gelişimsel açıdan en uzun yaşam dönemidir. Bu dönemin kendine özgü önemli kimi özelliklerini ele almamız gençliğin gösterdiği kimi ortak tepkileri ve tutumları anlamamız için gereklidir (Ersanlı, 2012).

Bu açıklamalardan ergenlik döneminin, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlayan, cinsel ve psikososyal olgunluğa doğru gelişmesini içeren, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir yaşam evresi olduğu ortaya çıkmaktadır. Özellikle de ergenlik döneminin başlangıç evresinin kritik bir öneme sahip olduğunu söyleyebiliriz. Buradan hareketle yapılan çalışmada, 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin spor yapma alışkanlığının duygu kontrol düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisinin olup olmadığı araştırılması, varsa bu etkinin bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba eğitim durumları, okul takımında görev

alıp/almama) göre değişip değişmediğinin belirlenmesi, elde edilen bilgilere dayalı olarak da alana katkı getirebilecek önerilerde bulunulması amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Çocuklarda Gelişim

Çocukluk evresinde gelişim farklılık göstermektedir. Bu farklılık içersinde gelişim hızı kişisel farklılık da gösterebilir. Ayrıca gelişim sürecinin aşamalarından dolayı her dönem kendinden sonra gelen dönem ile benzerlik göstermeyebilir. Çankırılı (2008) çocukların gelişim evrelerini şöyle tanımlar;

Gelişim sürecindeki çocuğun gelişimini tamamlayıncaya kadar geçirdiği süredeki psikolojik gelişim özelliklerini dört bölümde incelemek mümkündür.

Okul öncesi çağı, ilköğretim çağı, ortaöğretim çağı, gençlik çağı.

Okul Öncesi Çağı: Bu yaştaki çocukların sportif aktiviteleri genelde oyunlardır. Bu yaş çocuğuna tüm aktiviteler oyun formunda verilmelidir. Bu oyunlar çocuğun, psikolojik isteklerini doıurmayı, hayal güçlerini geliştirmeyi, bedensel gelişim sürecini destekleyici ve sosyal alanda kullanılan gerçeklere uygun olmalıdır.

İlköğretim Birinci Kademe: Bu dönemdeki çocuklar okul öncesi özgür yaşamdan uzaklaşmış, planlı bir yaşama girmişlerdir. Çocuk toplum içinde birlikte yaşamaya, paylaşmaya, belirli zamanlarda çalışmaya, dinlenmeye başlamıştır. Yani bu dönem çocuğun yaşamına plan ve program girmiştir.

İlköğretim İkinci Kademe: Bu dönemde gelişme ve kişilik oluşumu beden eğitimi ve spor yoluyla olumlu yöne kanalize edilebilir. Bu döneme özgü ruhsal ve fiziksel sorunlar sürekli göz önünde bulundurulmalıdır. Bu dönem çocuk ve gençlerin aşırı bir şekilde başkalarını beğenme ve örnek alma eğilimindedirler. Sportif başarısızlıklarda ümitsizliğe ve aşağılık duygusuna kapılma bu dönem çocuklarının özelliklerindedir.

2.1.1. Çocuklarda Gelişim İlkeleri

Slater (1999) çocuklarda gelişim özelliklerini tanımlarken bir takım çerçeveler kullanmıştır;

- Gelişim kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucunda gerçekleşir; İnsanın kalıtımsal olarak getirdiği özellikler onun fiziksel, bilişsel ve diğer birçok özelliğini

etkiler. Ancak kalımsal olarak getirilen özellikler, insanın çevre ile etkileşimiyle biçimlenmekte ve gelişim gerçekleşmektedir.

- Gelişim belli aşamalar halinde gerçekleşir ve süreklidir; Gelişim döllenmeden ölüme kadar yaşam boyu süren bir süreçtir ve çeşitli aşamalardan oluşur. Her aşama bir sonraki aşamaya temel oluşturur ve aşamalar kendinden önceki aşamaların birikimlerine dayalı olarak gerçekleşir.

- Gelişim baştan ayağa içten dışa doğru gerçekleşir; Organizmanın gelişimi önce başın gelişimi ile başlar ve sırasıyla gövde, karın, bacaklar ve ayağın gelişimi tamamlanır, iç organların gelişimini tamamlanmasıyla beden gelişimi gerçekleşmiş olur.

- Gelişim nöbetleşe gerçekleşir; Gelişimin kritik dönemlerinde o döneme özgü bir gelişim alanı ön plana çıkıp hızlanırken, diğer gelişim alanlarında duraksama olur.

- Gelişim bir bütün olarak gerçekleşir; Gelişim alanları birbirinden bağımsız değildir, birbiriyle etkileşim içindedir. Bir gelişim alanındaki olumlu ya da olumsuz bir özellik diğer gelişim alanlarını da etkiler.

- Gelişim genelden özele doğru gerçekleşir; Organizmanın büyük kas hareketleri geliştikten sonra küçük kas hareketleri gelişir.

- Gelişimde kritik dönemler vardır; Kişi belirli dönemlerde, belli öğrenme yaşantılarına ve çevresel etmenlere daha duyarlı hale gelir. Psiko-seksüel ve psiko-sosyal yaklaşımlara göre belirli dönemlerde belirli gereksinimlerin karşılanmaması, bireyin o dönemde takılı kalmasına neden olmaktadır. Bu durumdaki bireyler, bir sonraki gelişim dönemine özgü yeterlilikleri gösteremedikleri için sosyal ve düşünsel açıdan yeterince gelişemezler.

- Gelişimde kişiler arası farklılıklar vardır; Her insanın kendine özgü kalımsal özellikleri, yaşantıları, çevreyle etkileşimi ve kişilik özellikleri vardır; bu nedenle gelişim hızları da farklı olmaktadır.

2.1.2 Büyüme

Büyüme terimi fiziksel özellikler için kullanılır (Bacanlı, 2007) ve vücudun sadece boy, kilo ve hacim olarak değişmesini ifade eder (Senemoğlu, 1997). Bedenin ya da herhangi bir organın bir durumdan başka bir duruma geçerken gösterdiği değişikliklerdir (Binbaşıoğlu, 1995). Büyüme vücudun çeşitli organlarında çeşitli hızlarda gerçekleşebilir (Senemoğlu, 1997). Aydın'a (2007) göre, bireyin fizik yapısında zamana bağlı olarak meydana gelen nicelik boyutundaki değişikliklere büyüme denir.

2.1.3. Öğrenme

Canlı varlığın çevresi ile etkileşimi sonucunda davranışlarında oluşan değişikliğe öğrenme denir (Binbaşıoğlu, 1995). Senemoğlu (1997), öğrenmeyi, bireyin çevresiyle belli bir düzeydeki etkileşimleri sonucunda meydana gelen nispeten kalıcı izli davranış değişimi olarak tanımlamıştır. Öğrenme, bilgi, beceri, strateji, tutum ve davranışların edinimini ve değiştirilmesini kapsamaktadır. İnsanlar bilişsel, dilbilimsel, motor ve sosyal becerileri farklı şekillerde öğrenebilirler (Schunk, 2009). Gelişimin gerçekleşmesi için öğrenmenin de oluşması gerekmektedir. Tekrar ve ya yaşantı sonucu davranışta gözlenen kalıcı değişiklikler öğrenme kapsamına girmektedir (Aydın, 2007).

2.1.4. Olgunlaşma

Olgunlaşma, vücut organlarının kendilerinden beklenen fonksiyonları yerine getirebilecek düzeye gelmesi için, öğrenme yaşantılarından bağımsız olarak, kalıtımın etkisiyle geçirdiği biyolojik değişimdir (Senemoğlu, 1997). Bacanlı'ya (2007) göre olgunlaşma, kişinin doğuştan getirmiş olduğu potansiyelin zaman içerisinde ortaya çıkmasını ifade etmektedir. Binbaşıoğlu'na (1995) göre olgunlaşma, belli bir süre sonucunda, bireyin ya da bir organın, fiziksel güç ve kuvvet bakımından, yaşama uyumunda belli bir durumu karşılayabilecek düzeye erişmesidir. Organizma fizyolojik olarak bir davranışı bir işi fizyolojik olarak yapabilecek duruma geldiğinde olgunlaşma gerçekleşmiş demektir (Selçuk, 1999). Diğer bir deyişle (Aydın, 2007), büyüyen organizmanın kendinden beklenen işlevleri yerine getirebilecek fizyolojik güce ulaşmasıdır. Çocuklardaki davranış değişiklikleri olgunlaşma ile gerçekleşmektedir.

2.1.5. Hazırbulunuşluk

Kişinin olgunlaşma ve öğrenme sonucu belli davranışları yapmaya hazır olmasıdır (Selçuk, 1999). Diğer bir tanımda ise canlı varlığın herhangi birşeyi öğrenebilecek bir duruma gelmesiyle ilgilidir (Binbaşıoğlu, 1995). Okul yaşına gelmiş

çocuğun yaşı ve gelişimi kadar okula karşı tutum ve motivasyonu da onun okula hazırbulunuşluk halini belirleyici olabilmektedir (Aydın, 2007).

2.1.6. Kritik Dönem

Gelişim açısından önemli dönemlere kritik dönem denilmektedir (Erden ve Akman, 2012). İnsan hayatında bazı uyarıcıların en güçlü etkiye sahip olduğu zaman dilimleri bulunmaktadır. Bu dönemlerde gerçekleşen psikolojik, fizyolojik ve kültürel olaylar gelecekteki gelişim üzerinde etkili olacaktır. Bu olaylar olması gereken zaman diliminin dışında gerçekleştiğinde daha az etkiye sahiptir ve gelişimi olumsuz yönde etkiler (Selçuk, 1999). Yaşa ve kazanılacak beceriye göre değişik öğrenme durumları için farklı kritik dönemler bulunmaktadır, her bir kritik dönem bir önceki evreye göre daha üst düzey öğrenmeye hazırlık aşamasıdır (Aydın, 2007).

2.2. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim, insanın dünyayı anlamaya ve algılamaya yönelik zihinsel etkinliklerinin gelişmesi ve daha etkili hale gelmesidir. Piaget'e göre zihinsel gelişim bir dizi evre yoluyla gerçekleşmektedir ve çocuğun birçok değişik durumdaki düşünce ve davranışının altında yatan zihinsel süreçlerinin özelliklerini yansıtan zaman süreci olarak tanımlanabilir (Shaffer, 1999). Bebeklikten yetişkinliğe kadar, bireyin çevreyi, dünyayı anlama yollarının daha karmaşık ve etkili hale gelme süreci bilişsel gelişimdir. Çocuk geliştikçe, düşünceleri değişir ve bilişsel gelişimi bu değişikliklerin ve gelişimlerin çalışmasıdır (Oakley, 2004).

Piaget, bilişsel değişimi, gelişim devam ettikçe sürekli bir şekilde karmaşık hale gelen ve insan fonksiyonu alanında bireysel performansını açıklamak için kullanılabilen işlevsel yapılar olarak adlandırılan zeka yapılarının bir dizisi açısından doğumdan yetişkinliğe kadar açıklamayı denemiştir. Bu geniş görevi tamamlamak için, Piaget'nin önerdiği yapılar, çok özet terimler içerisinde modellenmiş ve geniş bir etki alanı içerisinde performansı açıklasın diye işlevsel yapılar ya da mantıklı yapılar olarak isimlendirilmiştir. Piaget'nin kuramında bilişsel gelişimi değiştiren nedir" sorusu bulunmaktadır (Griffin, 2005).

Piaget, çocukların bilişsel gelişiminin basamaklara ayrıldığını belirtmiştir. Çocuklar geliştikçe ve asimilasyon ve uyumsama sürecine girdiklerinde, beyinleri doğal olgunlaşma süreci aracılığı ile gelişecektir ve dahası dünya anlayışları olgunlaşır ve dünyayı doğru bir şekilde yorumlama ve tahmin etme yeteneği de gelişmektedir. Piaget,

çocukların bilişsel gelişimleri ile beynin doğal biyolojik olgunlaşması arasında açık bağlantılar olduğunu düşünmüştür. Piaget'e göre, beyin ve düşünce olgunlaştıkça, anlayış arttıkça, bilişsel gelişim zorunlu bir süreçtir (Oakley, 2004).

2.2.1. Duyuşsal motor dönem (0-2 yaş)

Bu dönemde bebekler dünyayı reflekslerle ve fiziksel tepkilerle anlamaya çalışır. Dönemin başında nesne devamlılığı kavramına sahip olmayan bebek, dönem sonunda nesne devamlılığını kazanır, kendisini dış dünyadan ayırt eder ve amaçlı davranışlarda bulunmaya başlar.

Düşünme, duyu organları ile sınırlıdır. Çocuk gördüğü dokunduğu olay ve nesnelere henüz aklında tutacak halde değildir (Binbaşoğlu, 1995). Dönemin sonunda bebek yürüyebilir ve beden hareketlerini istediği şekilde hareket ettirebilir (Bacanlı, 2007). Senemoğlu (1997), bebeğin çevresiyle etkileşimleri sonucu edindiği yaşantılarla oluşturduğu yeni bilişsel yapıların, refleksif davranışlardan amaçlı davranışlara doğru ilerlemesini sağladığını belirtmiştir. Bu dönemin en zihinsel kazancı bebeğin sürekli nesnelere kavramını edinmesidir. Gözünün önünden giden nesnelere yok olduğunu sanan bebek bu dönemin sonlarına doğru bu nesnelere var olduklarını kavrar (Bacanlı, 2007). Nesnenin sürekliliğinin gelişimi, bilişsel gelişimde önemli bir adımdır. Bebek gözünün önünden kaybolan nesnenin yok olmadığını anladığında zihinde tutacak semboller kullanmaya başlar. Bu dönemde diğer bir önemli gelişme de deneme-yanılma öğrenmesinin oluşumudur (Senemoğlu, 1997).

2.2.2. İşlem öncesi dönem (2-7 yaş)

Bu dönemin en belirgin özelliği çocuğun benmerkezci düşünceye sahip olmasıdır. Bu dönemin sonunda çocuk mantıklı düşünmeye başlar ve giderek benmerkezcilikten uzaklaşır. Senemoğlu'na (1997) göre, işlem öncesi dönem ikiye ayrılmaktadır. Birincisi 2 – 4 yaşları kapsayan, çocukların dil gelişiminin çok hızlı olduğu, geliştirdikleri kavramların ve kullandıkları sembollerin kendilerine özgü olduğu sembolik ya da kavram öncesi dönemdir. Çocuk bu dönemde benmerkezcidir. Oakley (2004), çocuğun dünyayı sadece kendi bakış açısından gördüğünü ve bir başka bakış açısından anlaması zor olduğunu düşündüğünü belirtmiştir.

Diğer dönem ise sezgisel dönemdir. 4 – 7 yaşları kapsayan bu dönemde, çocuklar mantık kurallarına uygun düşünme yerine, sezgilerine dayalı olarak akıl yürütürler ve problemleri sezgileriyle çözmeye çalışırlar. İşlem öncesi dönemde

çocuğun düşünmesi, fiziksel etkinliğe ve nesnelerin dikkati çeken görünüşüne bağlı olduğundan doğru mantık yürütemezler. Bu yaşlardaki çocuklar duyularla elde edilen verilerin ötesine geçemezler (Senemoğlu, 1997).

2.2.3. Somut işlemsel dönem (7-12 yaş)

Bu dönemdeki çocuk benmerkezcilikten uzaklaşarak belirli mantıksal yapılar edinmeye ve farklı zihinsel işlemler yapmaya başlar.

Daha önceki dönemlerde yapamadıkları sınıflamaları bu dönemde üst düzey yapabilirken, soyut problemleri çözemeler (Senemoğlu, 1997). Bu dönemin en özelliği korunum kavramının kazanılmasıdır. Korunum değişmezliğin anlaşılmasını ifade eder (Bacanlı, 2007). Bu basamakta çocuk, sayı, uzunluk, ağırlık, sıvı, alan ve kütle korunumu tamamlayabilir (Oakley, 2004). İşlem öncesi dönemde kavramları kazanan çocuk 7 - 12 yaşlar arasındaki bu dönemde işlem yapabilir hale gelir, fakat sadece gözünün önündeki işlemleri yapabilir. (Bacanlı, 2007). Çocuk bu dönemde sırlama, sınıflandırma ve karşılaştırma işlemleri için şemalar geliştirir. Nesnelere renk, uzunluk gibi özelliklere göre sınıflayabilirler (Erden ve Akman, 2012).

2.2.4. Soyut işlemsel dönem (12 yaş ve üzeri)

Soyut döneme gelen ergenin bilişsel süreçleri, yaşanan an' a ilişkin somut durumların yanında sözel ve mantıksal durumları, olasılıklı ve geleceğe dönük durumları da düşünebilecek şekilde gelişir. Piaget'ye göre birey ergenlik dönemi ile birlikte yetişkin gibi düşünebilme özelliklerini kazanır; soyut düşünebilmeye başlar. Bu dönemde zihinden işlemler yapabilir (Bacanlı, 2007). Çocuk bu dönemde yetişkin gibi düşünmeye başlar (Binbaşoğlu, 1995). Soyut işlem döneminde somut düşünce daha da genişler. Çocukların düşünceleri elle dokunulabilir şeylerin ötesine geçer ve varsayıma dayalı durumlar hakkında düşünebilmeye başlarlar. Muhakeme kapasitesi gelişir, birden fazla boyut ve soyut özellikler hakkında düşünebilirler (Schunk, 2009).

2.2. Psikomotor Gelişim

Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden "motor" becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecidir ve fiziksel büyüme ile merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanır (Diken, 2010).

Fiziksel yapıda ve sinir kas işlevlerindeki değişim süreçlerini kapsar. Motor gelişim terimi ile psikomotor gelişim temeli sık sık birbirinin yerine kullanılmaktadır.

Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreç olup motor becerilerde azalma ya da yeni bir becerinin kazanılması gibi tüm fiziksel değişimlerle ilgilenir. Çocukların motor gelişimi, hareket yeteneklerinin gelişimi ve fiziksel yeteneklerinin gelişimini kapsar (Özer, 2005).

Motor gelişim; bir çocuğun hareket şekillerini ve becerileri edinimi boyunca devam eden bir süreçtir. Birçok fonksiyonun etkileşimini içeren sürekli değişimler ve gelişmelerdir. Bu fonksiyonlar önemli bir genetik bileşen olan nöromüsküler olgunlaşmayı içerir. Bu olgunlaşma sosyal bir varlık olan insanın çevre ve sosyal yaşantısı yolu ile gerçekleşir (Malina, 2004).

Literatürde devimsel gelişim olarak da geçen psikomotor gelişim Binbaşoğlu'na (1995) göre genel olarak kişinin bir yerden başka bir yere gidebilme yeteneğini ya da gücünü kazanması olarak tanımlanmıştır. Bedenin, el ve ayaklarının kullanılması ile ilgili tepkilerin belli bir sıraya göre olgunlaşması da devimsel gelişim içine girer. Bilgin'e (2007) göre psikomotor gelişim çocuğun kol ve bacakları ile tüm organlarını kullanmada güç ve hız kazanmasına, beden organları arasında eşgüdüm sağlanmasına ve onları denetim altına almada becerikli duruma gelmesidir.

Psikomotor gelişim, bireyin organlarının işleyişini, denetimi altına almada gösterdiği becerikliliğin artmasıdır. Psikomotor gelişimde duyum, sinir ve kas sistemleri eşgüdüm içinde çalışırlar (Özdenek, 2007).

Çocuğun kol ve bacakları ile tüm organlarını kullanmada güç ve hız kazanmasına, beden organları arasında eşgüdüm sağlanmasına ve onları denetim altına almada becerikli duruma gelmesine devimsel gelişim, psikomotor gelişim denir. Bu gelişme bedensel gelişmeye paralel olarak oluşur ve kişinin çevresine uyum yapmasını sağlar. Bireyin bir bütün olarak gelişmesinde önemli rol oynar (Yeşilyaprak, 2006).

Psikomotor (devinimsel) gelişim, bedensel gelişimden farklı bir içerik taşıyor olsa da, ondan ayrılamaz bir gelişim alanıdır. Devinim ile (hareket, beceri vb.) ilgili olan bir gelişimin devinebilme gelişmişliği ile ilgili olması mutlaktır. Bu bağlamda hareket yetisinin gerçekleşebilmesi o hareketi gerçekleştirebilecek aktörlerin gelişimi ile (büyüme ve olgunlaşma) ilgilidir (Topkaya, 2004).

Motor davranışlarının gelişimi, çok basit reflekslerle başlayan ve üst düzeyde koordine edilmiş motor becerilerle sonuçlanan bir süreci takip etmektedir. Çocukların

hareket gelişimi refleksler, duruşa ait hareketler, yürüme, koşma ve atlama gibi beceriler şeklinde olmaktadır. Tüm çocukların motor gelişimi, bastan ayağa ve merkezden dışa olacak şekilde bir sıra izlemektedir. Sinir sistemi ve kasların gelişimi motor becerilerin kazanılması için gerekli temeli hazırlamaktadır (Tepeli, 2007).

Psikomotor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareketlilik kazanmasıdır. Bir baksa deyişle özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir (Sarı, 2005).

2.2.1. Çocuklarda Psikomotor Gelişim Aşamaları (0-12 Yaş)

Psikomotor gelişim sürecinde içten ve dıştan gelen süreçlerin etkileşiminin sonucu olarak basit reflekslerle başlayan baş, boyun ve gövde kaslarının kontrolü aşamalar şeklinde gelişir. Benzer şekilde motor becerilerin temeli olan oturma, emekleme, yürüme, koşma, atlama, tırmanma gibi büyük kas motor etkinlikleri ve uzanma, tutma, bırakma, fırlatma gibi elin yönetimi ile ilgili küçük kas motor etkinlikleri de aşamalar hâlinde gelişir. Birinci okul çağı çocukların yeni beceriler kazanmaktan çok, daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyduğu dönemdir. Bu dönem süresince hareket, sadece hareket etmesini öğrenmede amaç olmak yerine çeşitli yarışma, işbirliğine dayalı oyun, spor, dans ve rekreatif etkinliklerde bir araç olarak kullanılır. Lokomotor, manipülatif ve dengelemeye ilişkin hareketler birleştirilerek çeşitli etkinliklerde kullanılır. Örneğin: sekme ve sıçrama temel hareketleri artık ip atlama, üç adım atlama v.b. gibi etkinliklerde kullanılır. İleri çocukluk döneminde (7-12 yaş) cinsiyet farklılığının motor beceri ve performans üzerindeki etkisi artar. Sürat, sıçrama, fırlatma ve denge ile ilgili hareketlerde erkekler daha iyi, esneklik ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketlerde ise kızlar daha iyidir. Yapılan araştırmalarda, kızların on dört yaş dolaylarında, performanslarının doruk noktasına ulaştıklarını, erkeklerin ise ergenlik döneminde de performanslarını artırmaya devam ettiklerini göstermektedir. Gallahue (1982), motor gelişimini çocukluk dönemi ile sınırlayarak incelemiş ve kuramını piramit modeli ile açıklamıştır. Bu modele göre her bir motor gelişim dönemi, bir diğerinin üzerine kurulur. Piramidin temeli, refleksif hareketler dönemini göstermektedir. Bu dönemi, ilkel hareketler dönemi ve temel hareketler dönemi takip eder. Piramidin tepe noktasını spor hareketleri dönemi oluşturur (MEB, 2007).

2.2.2. Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 Yaş)

Ana karnındaki çocuğun yaptığı ilk hareketler refleksif hareketlerdir. İstemsiz olarak kontrol edilen bu hareketler motor gelişim safhalarının temelini oluşturur. Yeni doğan davranışları omurilik ve orta beyin merkezinden idare edilmektedir. Çünkü orta beyin ve omurilik, beyin korteksinden daha önce gelişir. Yapı ve görev bakımından daha ilkedir. Bebeğin dokunma, ses, ışık ve basınçtaki değişikliklere reaksiyonu istemsiz hareket aktivitesini başlatır. Bu istemsiz hareketler hayatın ilk anlarında da artan korteks fonksiyonu ile birlikte çocuğa, vücudunu ve dış dünyayı tanmasına yardımcı olur. Ortaya çıkan refleksif hareketler, bilgi toplama, besin arama ve kendini koruma şeklinde sınıflandırılabilir (Mengütay, 2005).

2.2.3. İlkel Hareketler Dönemi (1-2 Yaş)

Bu dönemde, merkezi sinir sisteminin gelişmesine paralel olarak önce baş ve gövde, sonra kol ve bacaklar üzerinde kontrol sağlanır. Bazı kaynaklar bu gelişimi yukarıdan aşağı ve içten dışa doğru gelişim ilkesi olarak açıklamaktadır. Boyun kontrolünün gelişmesinden sonra altıncı aydan itibaren destekli oturuş, sekiz ayda emekleme, dokuzuncu ayda sıralama gibi beceriler kazanılır. Çoğu bebekler birinci yılın sonunda yürümeye başlar. Merkezi sinir sisteminin gelişimi ile birlikte kaba motor beceriler için hazırlık tamamlanır. Yürüme becerisini, merdiven çıkma ve koşu becerilerinin kazanılması izler (Muratlı, 2003).

2.2.4. Temel Hareketler Dönemi (2-6 Yaş)

Yaşamın ikinci ve yedinci yılları arasındaki süre, temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Bu temel beceriler, koçma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir. Bu beceriler, tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan “Temel Beceriler” olarak isimlendirilirler (Gillhue, 1975).

Bu dönem üç evrede incelenebilir. Başlangıç evresi; bu evrede çocuklar, kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba gösterir. Hareketler sırasında beden ya çok abartılı ya a çok sınırlı biçimde kullanılır. İlk evrede kontrol ve ritmik koordinasyon arttığı için çocuğun hareketleri daha uyumlu ve kontrollü olmaya başlar. Olgunluk evresinde ise çocuklar mekanik yönden etkili, uyumlu ve kontrollü, gelişmiş hareket şekilleri sergilenir. Beş altı yaşına gelen çocukların bu evreye ulaşmış olmaları gerekmektedir (Özer ve Özer, 2005).

2.2.5. Sporla İlgili Hareketler Dönemi (7-12 Yaş)

Bu dönem yedi yaş ve üzerini kapsar. İlkokul Çocukları yeni beceriler kazanmaktan çok, daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar. Motor gelişimin bu aşaması, temel hareketlerin gelişim aşamasıdır. Burada spor terimi geniş anlamıyla kullanılmıştır; yani yalnız yarışma değil aynı zamanda rekreasyon, oyun, dans gibi aktiviteleri de kapsayan bir araç olarak benimsenmiştir. Yedi sekiz yaşlarına rastlayan dönem geçiş evresidir. Bu dönemde performans ön plana çıkar ve artırılmaya çalışılır. Artan zihinsel yetenekler ve deneyimlerle, birey çeşitli etmenleri de dikkate alarak tüm spor branşlarından belli bir branşa odaklanmaya başlar. Birey hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları, güçlü ve zayıf yönlerini, olanaklar ve olanaksızlıklara dayalı olarak etkinlik alanını sınırlandırma konusunda bilinçli kararlar vermeye başlar. Yeterlilik düzeyini ve performansını en üst düzeye çıkarma çabası sonucu, stres duygusu yoğun şekilde yaşanmaya başlanır. Bu dönemde herhangi bir yöntemle bağlı olmadan ya da planlı eğitim olmadan açık beceri formunda çok sayıda alıştırmayla yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur. Bununla beraber, büyümenin en hızlı olduğu dönemin belirtilerinin tamamlanmasına kadar geçen sürede kız çocuklarında motor öğrenme yeteneği, bir daha hiçbir zaman erişemeyeceği üst düzeye erişir. Erkek çocuklarda ise motor öğrenme yeteneği, bu yaşların sonuna kadar büyük ölçüde aynı kalır. Kız çocukları bu dönemde bazı spor dallarında teknik yönden zorluk derecesi yüksek düzeyde antrenmanlara 10–11 yaşlarında başlayabilirler. 12–13 yaşlarında ise teknik kompozisyonlar içeren spor türlerinde kendi en yüksek performanslarını, uluslar arası düzeyde sergileyebilirler.

Kuvvet, dayanıklılık, reaksiyon zamanı hareket süresi, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performansın artması beklenir. Bu dönemden sonra özel hareket becerileri evresine geçilir bu evre 11-13 yaş arası çocukları kapsar. Bu evrede bir branşa yönelme başlar. Çocuklar, hareket becerilerini öğrenmeye ve yarışmaya karşı isteklidirler. Spor dalına özgü hareket becerileri evresine tam anlamıyla branşlaşma dönemi de denir (Muratlı, 2003).

2.3. Motor Gelişim

Normal gelişim gösteren her çocuğun takip ettiği motor gelişim dönemleri vardır ve kendine göre bir sıra takip eder. Fakat bu, bütün normal gelişim gösteren çocukların aynı motor gelişim aşamasında olması demek değildir. Bütün çocuklar motor

gelişim aşamalarının çeşitli hareket gelişimi için belirlenen sırayı aynen takip etmeyebilir. Her bir aşama için belirlenen ortalama yaş grubuna da girmeyebilirler. Örneğin; 9 yaşındaki bir çocuk için bir alanda genel veya spesifik hareket aşamasında olmak ve başka bir alanda da temel hareket modeli aşamasında olmak mümkün olabilir (Gallahue ve Luedke, 1975).

Haywood ve Getchell (2005) motor gelişimi, “hareket davranışlarında yaş ile ilişkili olarak meydana gelen sıralı ve sürekli değişimler olarak” tanımlamıştır. Başka bir tanımda ise motor gelişim, yapılan hareketlerin gereklilikleri, kişinin biyolojisi ve çevresel koşulların da etkileşimiyle hareket becerilerinde meydana gelen ve bütün yaşam boyunca sürekli ilerleyen değişimler olarak açıklanmıştır. Kısaca motor gelişim, bireysel, çevresel ve harekete ilişkin faktörlerin etkileşimiyle hareket becerilerinde meydana gelen değişimler olarak tanımlanabilir. Motor gelişimin daha iyi anlaşılabilmesi için motor gelişim ile ilgili kavramlardan söz edilmesi gerekmektedir. Bu kavramlar; hareket, motor görev, motor performans, motor öğrenme, motor kontrol, motor davranış, motor beceri ve motor yetenek olarak sıralanabilir (Ballı, 2006).

Gallahue (2006) yaşam boyunca, motor davranışta meydana gelen motor görevin gerektirdikleri, bireyin biyolojik yapısı ve çevre koşullarının birbiriyle etkileşiminin sebep olduğu sürekli değişim şeklinde ifade etmiştir. Motor gelişim, ayrı ayrı motor becerilerin birlikte çalışarak daha ileri yetenekler ürettiği bir sistemdir. Motor gelişim hem işlem hem ürün olarak değerlendirilebilir. İşlem olarak motor gelişim bebeklikten yaşlılığa kadar motor performansı etkileyen çevresel ve biyolojik faktörleri içerir. Ürün olarak ise belli dönemleri tanımlayan özelliklerdir. Motor gelişim insan organizmasının çevresiyle ilişkisini belirleyen motor davranışlarda zaman içinde meydana gelen değişimlerdir.

2.3.1. Form (Hareket Şekil)

İki ya da daha çok hareketin bir sıra içinde düzenlenmesiyle meydana gelen modele form denir. Örneğin; çocuğun tenis topu fırlatırken omuzlar, kollar, gövde ve bacak hareketlerinin düzenlenmesiyle meydana gelen fırlatma, form olarak isimlendirilmektedir (Özer, 2005).

Çocuğun psikomotor beceriyi uygulamaya geçirmesi de denebilir. Örneğin tenis topu fırlatırken omuzların, kolların, gövdenin ve bacakların hareketlerinin düzenlenmesiyle ortaya çıkan fırlatma da bir hareket şeklidir (Ulutaş, 2011).

2.3.2. Hareket

Vücutun herhangi bir parçasındaki ya da tüm vücudun pozisyonundaki değişimdir (Mengütay, 1999). Bulunulan yerden başka bir noktaya ilerlemek ya da çıkmak çocuğun hareketini gösterir. Örneğin, çocuğun sekerek belli bir mesafeye gitmesi onun hareket ettiğini gösterir (Ulutaş, 2011).

2.3.3. Performans

Yapılan bir hareketi ya da hareketin sonucunu belirtmek için kullanılır. Performans hareketin ölçülebilen bir özelliğidir ve genellikle süre ya da mesafe olarak belirtilir. Örneğin, durarak uzun atlama performansı mesafe, koşu hızı ise süre olarak belirtilir. Bir oyun etkinliği sırasında çocuğun aynı mesafeyi üç defa ne kadar sürede koştuğunu hesaplayıp bunların ortalamasını almak çocuğun performansını gösterebilir (Ulutaş, 2011).

2.3.4. Temel Beceriler

2-7 yaşlarında ortaya çıkan, spor ve gelişmiş aktivitelere temel oluşturan koşma, yakalama, zıplama, atlama, fırlatma, sekme, topa ayakla vurma gibi hareketler temel beceriler olarak isimlendirilirler (Özer, 2005).

Çocuklar 2-7 yaş döneminde yoğun bir şekilde hareket etme ihtiyacı duyduklarından bu dönem, temel hareketler dönemi olarak da adlandırılmakta ve koşma, denge, sekme, sıçrama, durarak uzun atlama, tenis topu fırlatma, yakalama becerilerini barındırmaktadır (Ulutaş, 2011).

2.3.5. Motor Öğrenme

Motor Öğrenme deyimiyle, deneyim ile bir hareketin öğrenilmesine bağlı olarak performansta ortaya çıkan ilerlemeyi anlatır. Motor öğrenme hareketin yapılmasını sağlayan süreçlerin ve bu gelişmeleri engelleyen veya kolaylaştıran faktörlerin ortaya çıkış şekillerini anlamada rol oynar. Motor öğrenme teriminin kullanılması için, performansın, öğrenmenin bir sonucu olarak ilerlemesi gerekir. Örneğin, çocuklar sekme becerisi ile ilgili olarak “Sek Sek” oyununu öğrendiklerinde bunu birkaç defa denerler ve motor öğrenme gerçekleşmiş olur (Ulutaş, 2011).

Kalkavan’a göre; Uygulanan hareketlerde gelişen motor performansta tekrarlanan işlemler, hataların belirlenmesi ve düzeltilmesi ve düzeltilen bu hataların sonraki hareketlerde kullanılması motor öğrenme olarak adlandırılır (30).

2.3.6. Motor hareket

Motor aktivite, hareket içeren becerilerdir. Motor performans amaçlı hareketlerde kas ve kemiklerin birlikte hareket etmesi sonucu meydana gelen büyük kasların aktivitesidir. Beyin duylardan gelen bilgileri alır ve yorumlar, sonra uygun hareket gönderilir. Cevap bilgisi sinir sistemi yoluyla taşınarak gözlenebilen motor davranış gerçekleştirilir. Hareketin etkili olabilmesi için otomatik hale gelmesi gerekir (Kerkez, 2006).

2.3.7. Spor Becerileri

Temel becerilerin gelişmesini ve özelleşmesini içerir. Örneğin, golf oynamak, özel bir spor becerisi gerektirir. Bu spor branşının, çocukluk çağında kazanılan, topa vurma becerisinin ergenlik ve yetişkinlik çağındaki bir uzantısı olduğu düşünülmektedir (Özer, 2005).

2.3.8. Motor Gelişim Alanları

Çocuğun günlük aktivitelerindeki hareket modelleri 2 büyük kategoride toplanır (Özer, 2005). Büyük ve küçük kasların motor gelişimi ilk aylarda zayıftır. Çocuk hareket ettikçe kasları kuvvetlenir (Aral, 2011).

1. Büyük Kas Hareketleri (Bedeni Kullanma)
2. Küçük Kas Hareketleri (Objeye Kullanma)

Büyük kas hareketleri başka bir deyişle kaba motor beceriler, geniş kasların kullanımını içerir (Özer, 2005).

2.3.9. Motor Gelişimi Etkileyen Faktörler

Gelişim, çevresel ve kalıtsal etkenler tarafından doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası dönemlerden etkilenebilir. Doğum öncesinde sağlıklı olarak gelişen bebeğin doğum sürecinde oksijensiz kalması ya da doğum sonrasında kaza ve zehirlenmelere maruz kalmasıyla gelişimi olumsuz yönde etkilenebilir (Ulutaş, 2011).

Gelişim ve hareketlerin ustalık kazanma süreci ve ürünü çok farklı ve karmaşık şekillerde etkilenebilmektedir. Hem süreç hem de ürün kişinin kalıtım ve geçmiş deneyimlerinden etkilenir (Ballı, 2006).

2.4. Duygu

Duygu bir his ve bu hisse özgü, belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi olarak bedenimizin bize verdiği sinyaller ve içsel süreçlerdir (Ersanlı, 2012).

Günlük yaşantılarımızın büyük bir bölümünü duygusal yaşantılarımız oluşturmaktadır. Yaşama anlam katan, onu renklendiren duygulardır. O, yaşamın tuzu, biberi ve mayasıdır. Duygu ve heyecan olmazsa günlük yaşam çekilmez olur. Davranışsal olarak derin uykudan yüksek gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık hali olarak tanımladığımız heyecan, nelere erişmek ve nelerden kaçmak istediğimizi belirleyen yönlendirici ve güdeleyici bir kuvvettir. Kısa süreli ve yoğun olan, genellikle denetlenmesi güç olan korkma, dehşete düşme, öfke, ürkme, irkilme, coşku duyma, aşırı sevinme gibi duygular heyecanlar olarak ifade edilmektedir. Heyecanlara kalp ve solunum hızında artış, kan basıncında değişme, ağızda kuruma göz bebeklerinin büyümesi gibi bedensel bazı tepkiler eşlik eder. Heyecanla birlikte metabolizma olaylarında da değişimler olur. Heyecan uyandıran olaylar ve varlıklar bireyde memnuniyet, hoşnutluk ve sevinç ifade eden tepkiler doğuruyorsa haz; hoşnutsuzluk ve nefret doğuruyorsa elem olarak nitelendirilmektedir. Kaynağında haz ve elem bulunan bu tepkiler yaşamı renklendiren ve anlamlı kılan, bireyi yeniden eyleme iterek yaşama bağlayan duygulardır. İnsanın bütün etkinlikleri duygularıyla birlikte bulunur. Heyecanlanmanın meydana getirdiği yaşayış şekilleri olarak ifade edilen duygular, ya bir davranışa sebep olur, ya bir davranışa eşlik eder, ya da bir davranışın sonunda yaşanır. Tutumların üç temel bileşeninden biri de duygulardır. Sevme, beğenme, hoşlanma, mutlu olma, kıskanma, gurur duyma, alınma, güvenme ve kızma birer duygu durumlarıdır. Aşırı istek ve arzularımız, tutku veya ihtiras olarak adlandırdığımız duygularımızdır. Duygular, kavramsallaştırılması ve tanımlanması oldukça zor olmasına rağmen, anlaşılması mümkün olmayan esrarlı olaylar değildir, bireyin yaşama bakış ve olanları algılayış biçimine göre nitelik kazanırlar. Duygu, belirgin bir olay ya da durum karşısında ortaya çıkan açık davranışsal ve yaşantısal değişikliklerin eşlik ettiği öznel bir tepki olarak da ifade edebiliriz.

Birey, haz veren varlık ve durumlara yaklaşırken, elem veren varlık ve durumlardan kaçır. Haz, düşünmeyi kolaylaştırır ve etkinliği artırırken; elem ise, bıkkınlık uyandırdığı için düşünmeyi yavaşlatır ve etkinliği azaltır. Buna göre, haz ve

elem davranışların ilk yönlerini belirleyen motiflerdir. Bireyin yaşantısından haz ve elem veren durumları kaldırdığımızda; davranışta bulunması için bir sebep kalmaz. Bu durumda da haz ve elem organizmadaki metabolizma olaylarının yanında psikososyal süreçleri etkilediğinden güdü görevi de görmektedir. Bu açıklamalardan heyecanların organizma için bir kuvvet ve enerji kaynağı olduğu anlaşılmaktadır.

Çeşitli heyecanların oluşturduğu yaşanma şekilleri olarak nitelendirilen duygu, genelde bireyin içinde bulunduğu sosyal organizasyonun (sosyal rahmin) kabullerine göre yaşanmaktadır. Birey ve içinde bulunduğu sosyal organizasyonların özellikleri farklı olacağına göre; bireylerin, duygularını dile getirmeleri ve onları yaşamaları da farklı olmaktadır.

2.4.1. Duygu Oluşumu

Literatüre baktığımızda duyguların oluşumunu ile ilgili farklı açıklama ve kuramları görmekteyiz. Bunlardan başlıcaları birbirinin zıttı James-Lange ve Cannon-Bard duyguların oluşum kuramlarıdır. James-Lange kuramına göre birey çevredeki olayları algılamakta bedensel değişiklikler aracılığıyla hangi duyguyu hissettiğine karar vermektedir. Yani duygunun içeriğinin oluşması bedensel değişikliklerin algılanmasına bağlıdır. Bedensel tepkilerin değişmesiyle birlikte hissedilen duygunun da değişmektedir (Saltalı, 2010; Cüceloğlu, 2012). Cannon-Bard kuramında ise hissedilen duygu ile bedensel değişimlerin birbiriyle eş zamanlı oluştuğunu ve duygunun belli beyin bölgelerinde etkinliklerle gerçekleştiğini belirtmektedir (Cüceloğlu, 2012). Birbirine zıt gibi görünen bu yaklaşımlar, günümüzde birbirini tamamlayan tek bir yaklaşım olarak ifade edilmektedir. Bireyin içinde yaşadığı kültür ne olursa olsun temel duyguların zamana ve sosyal çevreye göre değişmediği belirtilmektedir.

Birey organizmasında bilincinin dışında cereyan eden işleyiş ve süreçlerden tam olarak haberdar değildir. İlk bakışta birbirinden bağımsız gibi görünen birçok mekanizma (gerek organlar arasında, gerekse duygu, düşünce, davranış ve psikolojik durum açısından) birbiriyle sıkı ilişki içerisindedir. Buna stres ile kalp hastalıkları; endişe ile uyku bozuklukları; mutsuzluk ile yorgunluk arasındaki bağlantılar örnek olarak verilebilir. Son yıllarda dikkat çeken konulardan biri de, öğrenme ile duygular arasında sıkı bağlantının olduğudur. Duygu denilen şey, bu iç ve dış uyarımlar tarafından tetiklenip farkına varılan sezgi ve hissedişlerin, kuvvetlenerek gönülde, bedende ve zihinde yol açtığı uyarılmışlık durumudur (Nyland, 1999).

Duygular, yol açtığı etkilere göre pozitif (neşe, sevinç, mutluluk, sevgi-aşk) ve negatif (keder hüznün, kaygı-endişe, kızgınlık-öfke) olarak sınıflandırılmakta olup; haz yönünde ve elem yönündedirler. O kimseyi bir birey olarak diğer insanlardan farklı kılan özelliklerden biri, duygularının şiddeti (baskınlık ve çekiniklik seviyeleri) ile uyarılmak için gerekli olan eşik değerlerdeki farklılıklardır. Bedende olumlu ve olumsuz etkilere yol açan duyguların önde gelenleri; öfke-kızgınlık-hiddet, kaygı-endişe-korku, hoşlanma-muhabbet, sevgi, şefkat, yaşama sevinci, hayret, mutluluk, huzur, iğrenme-nefret, utanma, kin ve intikamdır (Rana, 2006; Ersanlı, 2012).

Goleman, EQ'yu kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme olarak tanımlamıştır. O aynı zamanda bir duygusal zeka modeli de geliştirmiştir. Goleman'ın modelinde duygusal zeka, kişisel yeterlilikler ve sosyal yeterlilikler olmak üzere iki temel grupta yer alan beş yetenekten oluşmaktadır. Kişisel yeterlilikler, hem çevremizdeki insanlara hem de sahip olduğumuz rollere uygun, yapıcı davranışlarda bulunabilmemiz için gerekli olan yeteneklerdir. Duygusal farkındalık, kendi duygularını yönetme ve motivasyon kişisel yeterlilikler grubunda yer almaktadır. Sosyal yeterlilikler ise çevremizdeki kişilerle olan ilişkilerimizin şeklini ve başarısını belirleyen becerileri içine alan duygusal zeka yetenekleridir. Empati ve sosyal beceriler" sosyal yeterlilikler grubunda bulunmaktadır (Serap ve Bacanlı, 2005).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar sonunda merkezî sinir sistemiyle bağışıklık sistemi arasında güçlü bir bağlantının varlığı; düşünce, duygu ve davranışların ayrı ayrı iletişim kanalları hâlinde değil, girift iç içe iletişim kanallarıyla işletildiği anlaşılmıştır (Goleman, 1996; Mayer ve Geher,1996). Öfke, kindarlık, saldırganlık, endişe-korku, keder-hüznün-depresyon gibi negatif duygular beyindeki yüksek dereceli mantıkî düşünme merkezlerini bloke ederek, bireyin bir konu üzerine odaklanmasını engelleyebilir. Bu da öğrenmeyi zorlaştırır, hatta bazı durumlarda olanaksız hâle getirir. Goleman (1996) duygu temelli problemler yaşayan ve bunlarla baş edemeyen çocuğun zihni, yaşadığı problemlerle meşgul olduğu için dikkat ve enerjisi negatif duygulara yönelir; dolayısıyla dikkatini derslere veremeyen ergen bilgiyi kavrayamaz. Öte yandan, güven, sevgi, şefkat ve nükte gibi pozitif duygularla beslenen

ergen, düşünme kabiliyeti olumlu yönde harekete geçirildiğinden dolayı öğrenme de kolay olur (Rana, 2006).

2.4.2. Duygu Durumunun Organizmaya Etkileri

Duygular organizmada birçok değişmelere neden olmaktadır. Ortaya çıkan değişimler; Vücutta oluşan değişikliğin derecesi heyecanın şiddeti ile orantılıdır. Solunumda sıklaşma ya da azalma görülür. Kalp atışları hızlanır, nabız farklılaşır. Kanın basıncı ve vücuda dağılması değişir; insan, morlaşmaya ya da sararmaya başlar. Deride elektrik artar, ağızımız kurumaya başlar, tüm sindirim sistemi, tükürük bezleri çalışmasını durdururken ter bezleri çalışmasını hızlandırır, terleme olur. Duygular yoğunlaştıkça damarlarda büzülür ve gevşemesi sonucu bazı organlara kan hücum eder, gözbebeğinin büyür. Bir takım iç salgı bezlerinin salgısı sonunda kanda adrenalin ve şeker oranı artar, asit dengesi değişir. Sindirimi sağlayan salgılar kesilir, iştah azalır. Bağırsakların çalışması bile olumsuz etkilenir. Heyecanlara kalp ve solunum hızında artış, kan basıncında değişme, ağızda kuruma göz bebeklerinin büyümesi gibi bedensel bazı tepkiler eşlik eder. Heyecanla birlikte metabolizma olaylarında da değişmeler olur (Ersanlı, 2012).

Duygular her ne kadar belli bölümlerinde kendini ortaya koyarsa da; duyguların yaşanması organizmanın tümüyle ilgilidir. Duygusal gelişim de bilişsel, bedensel ve sosyal gelişime paralel bir yol izlediği gibi aynı zamanda bu gelişim alanları ile iç içedir. Gelişim alanlarının birbirinden tamamen bağımsız olmadığını unutmamak gerekir.

Genel uyarılmışlıktaki fizyolojik halin, her türlü duygusal yaşantı için aynı olmasına rağmen duygular; birey tarafından içinde bulunduğu duruma göre yorumlandığı için, farklı kavramlarla ifade edilmektedir. Duyguların dile getirilmesinde his, sevgi, şefkat, üzüntü, korku, kaygı, öfke, düşmanlık, kıskançlık gibi kavramlar kullanılmaktadır (Ersanlı, 2012).

Duygular üzerine çalışan araştırmacılar arasında duyguların deneysel, davranışsal ve fizyolojik boyutları olan çok bileşenli bir yapıya sahip olduğu üzerine genel bir fikir birliği vardır. Dolayısıyla duygu düzenleme bu tepki sistemlerinin birinde veya daha fazlasındaki değişiklikleri içerir ve öznel duygu yaşantısını değiştirme çabasını içermek durumunda değildir (Gross, 1999). Duygular her zaman olmasa da çoğu zaman yararlıdır. Duyguların bazen zarar verici olduğu düşüncesi bireyi

duygunun bir veya birkaç ögesini azaltmaya, sürdürmeye veya artırmaya yarayan süreçleri ifade eden duygu düzenleme kavramına götürür. Bu süreçler ne derece otomatik ya da çaba harcandığına veya içsel (bir kişinin kendi duygularını düzenlemesi) ya da dışsal (bir ebeveynin çocuğunu yatıştırması gibi) olduğuna bağlı olarak değişkenlik gösterir (Werner ve Gross, 2010). Duygu düzenleme, bir kişinin amaçlarını gerçekleştirmede özellikle onun için yoğun ve geçici özellikteki duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirmede kullanılan içsel ve dışsal tepki süreçlerinden oluşur (Thompson, 1994). Duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için yaptıkları aktif çabalardan oluşmaktadır (Kooze, 2010). En geniş anlamda duygu düzenleme, ruh hali (mood), zorlanma (stres) ve olumlu veya olumsuz duyguyu da içeren duygu yüklü tüm durumların düzenlenmesini içermektedir (Kooze, 2010). Duygu düzenlemenin en iyi, duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevler arasında ve her bir işlevin kendi içinde doğrusal olmayan bir eğilim içinde gelişen dinamik bir olgu olarak anlaşılabilmesi belirtilmektedir (Cole ve ark., 2008). Gross'a göre (1998) duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızı ve bu duyguları nasıl ifade ettiğimizi ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade eder. Nihayetinde duygu düzenlemenin temel amacı doğal olarak duygusal tepkileri değiştirmektir (Gross, 2002). Duygu düzenlemenin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda herhangi bir ön varsayım bulunmamaktadır. Duygu düzenleme konusunda çalışan araştırmacılar, hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenebileceğini ve hem duygu ifade etmenin hem de durumun hedef olabileceğini vurgulamaktadırlar (Gross, 1998). Duygu düzenleme sırasında insanlar olumlu veya olumsuz duygularını devam ettirebilir, azaltabilir veya arttırabilirler. Buna göre duygu düzenleme, genellikle duygusal tepkilerdeki değişimleri kapsamaktadır. Bu değişimler bireylerin yaşadıkları duyguların türünde, duyguların yaşandığı sırada ve bu duyguların nasıl yaşandığı ve ifade edildiği noktasında kendisini gösterebilir (Duy ve Yıldız, 2014).

2.4.3. Ergenlerde Duygu Durumu

Ergenliğin ilk üç yılını içine alan sınırları bireyin sağlığına ve içinde bulunduğu iklim kuşağına göre değişen bir evredir. Türkiye'nin içinde bulunduğu iklim kuşağında ön ergenlik 11-14 yaşları arasındadır (Ersanlı, 2012).

Ergenlerin duygu durumları salgılanmaya başlayan hormonlar nedeni ile oldukça karmaşık ve değişkendir. Çevresinden toplumsal kabul görmeyi bekleyen

ergen, katı ve kalıplaşmış bulduğu kuralların sebebini kavrayamaz ve çevresiyle uyum sorunları yaşar. Bu durum onları kırılğan, öfkeli ve hatta saldırgan yapabilir. Öfke diğer duygular gibi duygusal, bilişsel ve fizyolojik olarak çoğu sistemi etkileyen bir duygudur. Olumsuz bir duygu olarak bilinir ancak olumsuz değildir ve aksine evrenselidir. Bazı ergenler yaşamsal olaylar ile ilgili olarak öfke kontrol problemi yaşayabilirler ve buda bazen şiddet davranışına dönüşebilir. Bu nedenle okul hemşiresi ergenlere bilişsel, iletişimsel, davranışsal ve duygusal özellikleri olan öfke kontrolü hakkında bilgi vermeli ve bu konuda girişimli uygulamalar yapmalıdır (Arslantaş, 2011).

Duygusal yönden ergen, çocukluğunda yaşamış olduğu oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra, ansızın düzensiz ve dengesiz bir döneme girmiştir. Erikson'nun kendini yeniden tanıma ya da kimlik karmaşası dönemi olarak nitelendirdiği ergenlik dönemini Hull ise, gerginlik ve fırtına dönemi olarak tanımlamaktadır. Nasıl tanımlanırsa tanımlansın, her türlü fırtınalı ve sıkıntılı günlere rağmen ümit vadeden bir dönemdir (Ersanlı, 2012).

Ergen bağımsız olarak kendi kişiliğini kazanmak isteğiyle anne-babasından uzaklaşma isteği duymakta bu nedenle de anne-babaları yerine bazı kimselere, çetelere, arkadaş, gruplarına bağlanmalar görülmektedir. Bu gençler, genelde sorunlarından hep başkalarını sorumlu tutmakta, duygularını dışa yansıtmaktadırlar. Ortaya çıkan görüntü, dipte yatan mutsuzluk ve güvensizlik duygularına karşı umutsuzca savaşan ve çerçevesi ile çatışmaya girerek başarmaya çalışan bir insan görüntüsüdür (Yörükoğlu, 2002). Gençlik şüphesiz sadece negatif durumların var olduğu bir evre değil, kimlik arayışının yaşandığı, hayallerin kurulduğu, tutkuların duyulmaya çalışıldığı, arkadaşlık ilişkilerinin güçlendiği, gelişime açık bir dönemdir. Bu yönüyle sonraki gelişim dönemlerini oldukça etkilemektedir.

Gençlerin evrensel ve insanî değerlere sahip, milli ve manevi değerlerine bağlı, çevreye saygılı, bilgi ve özgüven sahibi, etkin, girişimci, toplumsal aidiyet duygusu yüksek, toplumsal hayata aktif katılan, temel hak ve hürriyetlerini etkin bir biçimde kullanan ve uluslararası alanda akranlarıyla rekabet edebilecek seviyede bireyler olarak kendi potansiyellerini tam anlamıyla gerçekleştirebilecekleri imkân ve zemini oluşturabilmek için, onların hayalleri, idealleri, enerjileri ve dikkate değer vizyonları, içinde yaşadıkları toplumların sürekli gelişimi için vazgeçilmez unsurları olduğu kabul

edilmeli ve onların her alanda olduğu gibi duygu kontrollerini kazanmasında etkili olabilecek desteklerin sağlanması imkan ve fırsatların yaratılması gerekmektedir.

2.4.4. Duygu Kontrolü

Duygu kontrolü, duyguların içeriğini değiştirmeden çevremiz ve kendimizle olan ilişkilerimizi bozmadan yaşamak, kısacası duyguların sağlıklı olarak yönetilmesidir. Duygularımızı nasıl yaşadığımız, bu duyguları nasıl ifade ettiğimizi ve bu duyguları nasıl etkilemeye çalıştığımızı ifade eder. (Cole ve ark., 2008). Gross'a göre duygu düzenlemenin temel amacı doğal olarak duygusal tepkileri değiştirmektir (Gross, 2002).

Duygusal gelişim doğumla başlayan ve yaşam boyunca devam eden bir süreçtir. Sosyal bir varlık olan birey dünyaya geldiği andan itibaren geçirdiği yaşantılar ile değişik duygu durumları içerisinde kendini bulmaktadır. Birey hayata uyum sürecinde duygularını anlama, kontrol altına alma, duygularını uygun şekilde ifade etme, aynı zamanda da başkalarının duygularını tanıyabilmeyi gerektiren birçok durumla karşı karşıya kalmaktadır (Başal, 2004). Bu durumları başarı ile yönetebilmek okul öncesi dönemden itibaren çocuğun duygusal becerilerinin uygun eğitimsel ve ailesel yaşantılarla desteklenerek geliştirilmesi ile mümkündür (Saltalı, 2013). Bireyin duygusal becerilerinin yeterince gelişmemiş olması hem kendi psikolojik sağlığı için hem de sosyal ilişkileri anlamında olumsuz etkiler yaratabilecek bir durumdur (Hyson, 2004; Mecklem, 2008).

Duyguları kontrol etme becerisinin olmadığı durumlarda, performans sırasında yaşanan duygu olumlu da olsa olumsuz da olsa, yaşanan duygular, başta dikkat, olmak üzere odaklanma, algı ve zaman yönetimi gibi dört önemli faktörü etkilemektedir. Üst düzey performans sergileyebilmek için mutlak iyi yönetilmesi gereken bu dört ana faktörün hasar almaması için bireyin duygu kontrolünü hem kendisi hem de birlikte yakın çalıştığı ekibi için sağlayabilir olması önemlidir.

Olumlu ya da olumsuz yoğun duygulanımlar, performans sırasında zihnin başka bir yerde olmasına, dolayısıyla eksik bir zihinsel hazırlık içinde olunmasına neden olacaktır. Kişi dikkatini performans görevine vermekte, ana odaklanmakta güçlük çekecek ve yoğun zihinsel hareketlilik nedeniyle algısı zayıflayacak ve zamanı performans ihtiyaçlarına göre yönetmekte zorluk yaşayacaktır.

Duyguyu bir his ve bu hisse özgü, belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanıyoruz. Karışımları, çeşitlemeleri, mutasyonlarıyla yüzlerce duygudan söz edebiliriz. Duygularımız, doğuştan getirdiğimiz mizacımız, içimizdeki düşüncelerimiz ve yaşam deneyimlerimiz sonucunda oluşur. Bu nedenle, duygularımızın tek sahibiyiz. Bizi birey olarak diğer insanlardan farklı yapan duygularımızdır. Bizi biz yapan alışkanlıklarımız, giysilerimiz, bedenlerimiz, işlerimiz değil duygularımızdır. Duygular, kişinin kendisi ve durumlar hakkında değerli bilgiler verir. Kişiyi doğru kararlar almasında yardım eder.

Duygularını yönetebilen kişiler, saydam, uyumlu, iyimser, kendilerini motive edebilen ve inisiyatif kullanabilen kişilerdir. Örneğin saydam kişiler, değerlerini hayata geçirirler. Kişinin duyguları, inançları ve eylemleri konusunda, başkalarına karşı açık olması dürüstlük yaratır. Bu tür kişiler hata ya da kusurları açıkça kabul eder ve başkalarının ahlaka aykırı davranışlarına göz yummayıp, uygun şekilde karşı çıkarlar.

Duygular değerlendirildiğinde; her duygunun, insan yaşamında bir işlevi olduğu görülür. Kızgınlık duygusu, kişinin temel gereksinmelerine, onuruna, varlığının değerine yönelik bir saldırıyı etkisiz hale getirmek için gereken gücü sağlar. Onur, insanın insan olmaktan kaynaklanan varlığını ve öz değerini korumasıdır. Gurur ise insanın kimlik bulduğu bir dış değerle özdeşleşmesi ve dış değerini korumasıdır. Kızgınlık, anında ifade edilmediği takdirde bir süre sonra öfkeye, daha sonra da aşağılık duygusuna dönüşür. Aşağılık duygusu kronikleşirse, kişi güçsüz, aciz ve haklarını, onurunu koruyamaz hale gelir. Oluşan bu değersizlik duygusu da her an saldırganlığa dönüşebilir.

Suçluluk duygusu, kızgınlığın içe dönmüş halidir. Bu kendine yönelik kızgınlık, değişik şekillerde ifade edilir. Pişman olmak, utanmak, vicdani rahatsızlık, lanet okumak, özür dilemek, içe kapanıklık gibi suçluluk duygusu, kişinin kendisini kötü bir insan olarak görmesine neden olur. Gerçek anlamda kötü insan, suçluluk hatta vicdan rahatsızlığı bile duymaz. Suçluluk duyan insan kötü değildir. Suçluluk duygusu, sağlıklı anlamda vicdanın pusulasıdır. Suçluluk duyduğumuzda suçlu da biziz, yargıç da. Suçluluk duygusunun kaynağı ne olursa olsun, çekilen acı, üzüntü, vicdan azabı, pişmanlık, utanç gibi duygularla kendimizi cezalandırırız. Suçluluk duygusu, insanın kendisini affedememesidir.

Nasıl ki, düşüncelerimizin dili konuşma ya da yazma ise duyguların dili de beden dilidir. Kişinin bedeninin duruşu, yüz ifadeleri jest ve mimikleri duygularını yansıtır. Beden dili hiç yalan söylemez. Geçmiş, yaşanmış ve yaşanmamış anlardan oluşur. Yaşanmış anlar bize deneyim zenginliği kazandırır. Yaşanamamış anlar ise, kırgınlık, öfke, suçluluk duygusu ve nefrete dönüşerek yaşamımızı fakirleştirir. Doğru yaşam, duygularımızda, söylediklerimizde, yaptıklarımızda kendimizi özgür hissetmek ve varlığımızı yalnızca kendimize değil başkalarına da yararlı, geliştirici kılmaktır. Yaşam, amacımızın farkına varmak ve bu amacın peşinden gitmektir. Kendi yaşam amacı doğrultusunda “Doğru” yaşayan insan kendini değerli hisseder. Öz güveni, öz saygısı, önemi, öz sevgisi yüksektir. Geçmişin duygusal birikimine değil deneyim ve zihinsel birikimine sahiptir (Yeni, 2010).

Duygular, amaca hizmet ettiklerinde yol gösterici, harekete geçirici bir işleve sahiptirler. Duygular, gelecekte uygun tepkiler vermemizi sağlayan bilgilerin öğrenilmesine öncülük ederler. Duygular tehlike, kayıp, engel karşısında insanı harekete geçmeye hazırlar ve savunma görevi görürler. Örneğin korku, tehlike anında “kaçma” davranışını ortaya çıkarır. Duygular bireyin en büyük enerji, motivasyon, uyum kaynağı ve etkileme aracıdır. Duyguları ona gönderdiği bilgiler sayesinde gerçek niyetlerini anlar; sonra da mantıklı ve akıllı, hem entelektüel hem de duygusal zekasını doğru ve en uygun şekilde kullanımını sağlayacak seçimler yapabilir. İşte o zaman farkındalık düzeyinizi kontrol altına alarak hem daha iyi düşünebilir hem de daha iyi hissedebilir.

Ancak birey duygularını her zaman yönetemeyebilir, onlar kendilerinden ortaya da çıkabilirler. Yapılması gereken bu duygulara verdiği tepkileri yönetmek; enerjisini duygularını kontrol etmek gibi gereksiz bir çaba için harcamamaktır. İnsanlar, karşılaştıkları yeni durumlarla ilgili olarak, önce bilişsel öğeler geliştirirler, daha sonra da duygusal şekilde tepki verirler. Bu düşünceye göre, duygusal olarak tepki vermeden önce, uyarıcı veya durum hakkında düşünüp onları anlamak bizim için daha faydalı olacaktır (Lazarus, 1984).

Önemli olan duyguları gücü olduğunu bilerek ona odaklanmaktır. Bir amaç belirlendiğinde huzur, tutku, güç, perspektif de ortaya çıkar ve potansiyelini kullanabilmeyi sağlarlar. Duyguların gücünü bilmek başkalarının duygularına da karşılık vermek için ilk ve önemli bir adımdır. Başkalarının duygularını anlamak ve doğru karşılık vermek sağlıklı bir iletişimin temelini oluşturmaktadır.

Duyguları anlamak ve her zaman kontrol edebilmek kolay değildir. Bu duygusal zekanın kullanılmasıyla ilgili bağıntılı olup bu gücün işletilmesiyle ilgili bir süreçtir. Bireyin bastırılmış olduğu herhangi bir duygu ve beraberindeki içgüdüsel dürtülerinden, korkar ya da kaçarsa huzursuzluklar yaşayacağını, duygu ve dürtüleri taşıdığını fark ettikçe mutlu olabileceğini söyleyebiliriz. Bu durum ister elem ister haz yönünde olsun tüm duygular için geçerli olduğunu da belirtmek gerekir.

Bireyin kendi duygularını tanıyabilmesi ve anlayabilmesi, karşısındaki kimseyi dinleyebilmesi ve onun duygularını anlayabilmesi ve de kendi duygularını etkili bir şekilde ifade edebilmek olarak tanımlanan kazanım olan duygusal okuryazarlık, sağlıklı bir iletişim ve etkileşim süreci içinde kazanılmaktadır. Birey duygusal okuryazarlığını geliştirmek istiyorsa; önce kendisini fark etmesi, sahip olduğu duyguları, verdiği tepkilerin altında yatan hislerini tanıması gerekir.

Öfkenin ne bastırılması ne de inkar edilmesi sağlıklı ve etkili bir ifade yolu olarak görülmemektedir. Sonuçta her tur öfkenin kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi vardır. Dolayısıyla öfke organizmayı bir problem olduğunda uyarır ve kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminden kişiyi haberdar etmede etkin bir rol oynar. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp ve yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir (Soykan, 2003).

Örneğin öfke temel duygulardan birisi olmasına rağmen, ne yazık ki, çoğunlukla uygun olmayan bir tarzda öfkeyle başa çıkmaya çalışılır. Birçok kişi öfkeyle baş etmek için öfkeyi bastırmayı ya da patlama tarzında ifade etmeyi öğrenmiştir. Yetişkinler çoğu zaman uygun model olmadıklarından ergenlerde bu becerileri öğrenme şansına sahip olmamışlar ve öfkeye neden olan durumlarda uygunsuz tepkiler vermişlerdir (Güçray, 2001). Duyguları iyi-kötü, doğru-yanlış biçiminde gruplandıramayız. Çünkü hepsi doğal parçamızdır. Ne olursa olsun mutlaka duygular doğru yaşanmalıdır. Duygular ifade edilene kadar kişiye rahatsızlık verir ve ifade edildiğinde kişiyi rahatsız etme gücünü yitirir.

Baskı altında tutulmuş duygular gün yüzüne çıktıkça, sınır tanımaz, gemlenemez, sonuçları öngörülemez, hatta bazen de yıkıcı olabiliyor. Kendimizi bile şaşırtan, karşımızdakini ise dehşete düşüren, beklenmedik davranışlar sergileyebiliyoruz. Kendisinin ne hissettiğinden habersiz insan, başkasının da ne

hissettiğini bilemez, anlayamaz. Duyguları açığa vurmak, onları bastırmaktan daha iyidir ve duyguların farkında olmak ve ifade etmek, bedene doğruluk ve gerçeklik akışını sağlamaktadırlar. Bununla birlikte, duygular çok kuvvetli olduğunda onları açığa vurmanın, iç ve dış karmaşalara neden olduğu görülmektedir. Dış karmaşa, güçlü duygular yaşandığında soğuk, tepkisiz, duygusal yönden yetersiz bireylere yönlendirildiğinde, içinde bulunulan duygu durumundan karşıdaki sorumlu tutulmaya çalışıldığında ve karşıdan yeterli tepki alınmadığında ortaya çıkmaktadır. İç karmaşa ise, bireyin kendisinin başlattığı veya birinin acı çekmesine neden olduğuna inandığı zaman oluşmaktadır ki, bundan dolayı birey utanç ya da suçluluk duyguları yaşayabilmektedir. Çoğu zaman bu güçlü duygular, içinde bulunulan duygulardan dolayı çevredekilerin suçlanmasına (beni kızdırıyorsun, beni ağlattın) ve birilerinin duygularını kontrol edip yönettiğine inanma tuzağına düşülmesine neden olmaktadır. Eğer duygular, içe ve dışa dönük karmaşalara neden olduğu için dışa vurulmaması ve bastırılmaması gerekiyorsa çözüm nedir? İnsan tek başına mağarada mı yaşamalı? Kişi ancak duygularını belirli alanlara yönlendirip yönettiğinde, bu duyguların yaratacağı olumsuz etkilerden kısmen de olsa uzaklaşabilir. Birey duygularını dışarı vurduğunda duygularının anlaşılmasını ve değer verilmesini beklemektedir. Duyguların dışa vurumu onların diğer bireyler tarafından anlaşılmasına ve duygusal mesajların eyleme dönüştürülmesine bağlıdır. Duygular bastırıldığında ise, onların intrapsişik alanda çözümlenmesi ve daha kabul edilebilir şekle dönüşmesi beklenmektedir (McLaren, 1998).

2.4.5. Spor Yapmanın Duygu Durumuna Etkisi

İnsan vücudunun ve zihnin belirli amaçlar için eğitilme düşüncesi insanlık tarihi kadar eskidir. Zamanla vücudun işletilmesi jimnastik ya da beden eğitimi olarak adlandırılırken zihin için yapılan eğitici alıştırmalar da zihinsel jimnastik olarak adlandırılmıştır. Günümüzde ise spor deyince beden ve zihin ayrımı düşünmeden birlikte işletildiği bilinçli ve kurallı eylemler bütünü akla gelmektedir.

Spor, insanların ferdi veya toplu olarak fiziki, ruhi ve düşünme kabiliyetini kendine ve bir rakibine karşı, önceden belirlenmiş bir düzen içinde başarı kazanmaya yönelik ve mücadele heyecanını yaşamak için yaptığı beden hareketlerinin bütününe verilen genel isimdir. En ilkel kavimler bile vücutlarını işletmesini bilmişlerdir. İnsanların çok eski zamanlardan beri gerek ferdi, gerekse toplu olarak sportif

faaliyetlerde bulunduğunu tarihi kaynaklar yazmaktadır. Vücut hareketleriyle ilgili sportif faaliyetlere bütün medeniyetlerin beşiği olarak kabul edilen Orta Asya ve Anadolu'nun coğrafi bölümlerinde rastlamak mümkündür. İlkçağlarda bir savaş eğitim aracı olan spor ve beden eğitimi, programlı olarak 1800'lü yıllarda eğitim çalışmalarına girerek 1900'lü yıllarda ülkeler arası barış ve propaganda vasıtasına dönüşerek hızla gelişmiştir. Günümüzdeki milletlerarası spor faaliyetleri [dünya](#) gençlerini birbirine kaynaştırmakta, aralarında efendice mücadele ruhunu geliştirmektedir. Sporun genel esasları ahlaka, ne olursa olsun kazanmayı gaye edinmeyen bir doğruluk kuralına dayanır. Bu doğruluğun sürekli olarak sağlanabilmesi için bütün dünyada bir takım kurallar konulmuştur.

Beden eğitimi ve spor, bireylerin beden, ruhen, fikren gelişmelerini ve bu öğeler arasında koordinasyon kabiliyetini geliştiren bir bilim dalıdır. Beden eğitimi ve spor, genel olarak insan sağlığı, karakter gelişimi, morali ve verimliliği ile doğrudan ilgili olan etkili bir eğitim ve sağlık faaliyetidir. Zihinsel gelişme, ancak, bedensel gelişme ile uyumlu ve dengeli olduğu zaman, birey ve toplum sağlıklı, uzun ömürlü, mutlu, başarılı ve verimli olur (Güçlü, 2001). Tüm bu açıklamalara baktığımızda sporu bireyin yeterlilikleri ile düzenli, dengeli, gayeye uygun olarak başta bedeni olmak üzere tüm sahip olunan güçlerini geliştirmek ve gereğinde bunlardan en iyi biçimde faydalanmak için yapılan kas ve iskelet sisteminin ağırlıklı olduğu kurallı eylemler dizisi olarak tanımlayabiliriz.

Spor insan üzerinde beden sağlığı ile birlikte ruh sağlığını da destekleyen bir mekanizmadır. Sağlıklı bir birey olmanın iki şartından biri doğru beslenme ise diğeri de düzenli olarak spor yapmaktır. Hareket canlılığın belirtisi yaşamın kendisidir. Bu iki süreç doğru işletildiğinde; bireyin verimliliğine bağlı olarak da mutluluk düzeyi yükselecektir.

Sağlıklı bir vücuda sahip olmanın yolu spor yapmaktan geçer. Spor yapmak, doğru ve yeterli miktarda solunum yapabilme yetisini güçlendirir. Spor sırasında terlenmesi sonucunda vücut toksinlerinden arınır. Spor yaparak yaşlılık etkilerinin çok daha az hissedilir olması sağlanabilir. Spor sonucunda cilde ve saç derisine kan pompalanarak cilt daha genç ve sağlıklı bir görünüm kazanır. Spor yapan insanların metabolizması daha güçlü olur, daha zor hastalanır ve daha hızlı iyileşme gösterirler.

Spor yapan insanın beslenme dengesi de düzelir. Buna istinaden şişmansa kilo verir, zayıfsa kilo alır. Bilinen en sağlıklı kilo alma ve kilo verme yöntemi spordur.

Yapılacak çalışma, ortaokul (11-14 yaş arası) öğrencilerinin spor yapma alışkanlığının duygu kontrol düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisinin olup olmadığını, varsa bu etkinin bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba eğitim durumları, okul takımında görev alıp/almama) göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya çıkarma amacı taşımaktadır. Çalışma konusu, 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini, yaşa, sınıf düzeylerine göre, bir farklılık olup olmadığını araştırmayı hedeflemiştir. Bununla birlikte anne-baba eğitim düzeyinin ve spor yapma durumunun duygu kontrolü üzerine etkilerini araştırmayı amaçlamıştır.

İnsan gelişim evreleri içinde bazı evreler ömür denen sürecin kritik evreleridir, bu evreler içinde bazı durum ve olaylar vardır ki bunlarda kritik olaylar olarak nitelendirilmektedir. İşte bu evrelerden biri, belki de en önemlilerinden biri de (1. sırada ilk çocukluk, 2. si ise ergenlik) ergenlik evresi olduğu bilinen bir gerçektir. Bu evrede yaşananlara giriş bölümünde de değinildiği gibi, daha önceki kazanımlar altüst olur, her şey yeniden yapılır, bu nedenle de kimlik karmaşası yaşanır ve sonuçta çocukluktan genç yetişkinliğe geçiş olur.

İnsan yaşamında böylesi önemli olan bir evrenin ilk yıllarını oluşturan ve ön ergenlik olarak nitelendirilen 11-14 yaşları arası aynı zamanda türün devamı ile ilgili hücre üretimin başlaması gibi kritik olayın da ortaya çıktığı bir evre olması da, ayrıca bu evrenin daha yoğun olarak araştırılması gerektiğini de ortaya koymaktadır.

Ön ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden bir de duyguları kontrol etmede yaşanan zorluklar ve yoğun olarak görülen duygulardaki iniş ve çıkışlardır. Bu durum da ergenin çevresiyle olduğu kadar kendisiyle olan iletişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

Tüm bu açıklamaları dikkate aldığımızda ön ergenlik döneminde bulunanların sağlıklı bir gelişim sürdürebilmesi için duygularını doğru yaşama ve duygu kontrollerini kazanması için yardıma daha çok gereksinimleri olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle ön ergenlik içinde bulunanların duygu kontrollerini etkileyen etmenlerin, etkilerinin belirlenmesi gerekmektedir. Bu gerekçe ile ön ergenlerde sporun ve duygu kontrolü üzerinde etkisinin olup olmadığını, varsa bu etkinin cinsiyet, yaş, sınıf, anne-baba

eğitim durumlarına, okul takımında görev alıp almamasına göre anlamlı olarak değişip değişmediğin de araştırılmasının gerekli olduğu, elde edilecek verilerin alana önemli katkılar getireceği düşünülerek bu araştırma planlanmış ve yürütülmüştür.

2.5. Konu İle İlgili Araştırmalar

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, spor yapmanın psikososyal gelişime olumlu etkileri göze çarpmaktadır.

Kırımoğlu, Filazoğlu, Çokluk, Yıldırım (2010) Hatay ilinde bulunan Yatılı İlköğretim Bölge Okulları (YİBO) 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerini incelemeyi amaçlamışlar. Yapılan çalışma neticesinde spor yapmanın olumlu etkileri tespit edilmiş ve yatılı ortaokul bölge okullarında öğrenim gören ergenlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin spor yapıp yapmama durumlarına göre incelenmesi, sporun bu ergenlerin olumsuz duygu durum bozuklukları üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılmasına katkı sağlayabileceğini bulmuşlardır.

Ayhan ve arkadaşları 2013 yılında yaptıkları çalışmada spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin umut ve benlik düzeylerinin incelemiştir.. Araştırma grubunun Hatay iline bağlı Antakya Gazi Ortaokulu'nda öğrenim gören 117'si erkek 88'i kız olmak üzere toplam 205 spor yapan ve yapmayan öğrenciden oluşturmuştur. Çalışmada benlik saygı ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda spor yapan öğrenciler yapmayan öğrencilere göre Umut ve Benlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Branş değişkenine göre bakıldığında ise; takım sporu ile uğraşan öğrencilerin bireysel spor ile uğraşan öğrencilere göre umut ve benlik düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Tekin ve Taşđın (2008) yaptıkları araştırmada; orta öğretimde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamırlardır. Orta öğretim kurumlarında öğrenim gören ve spor yapan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde; yaratıcılık düzeyleri ile sözel dilsel zekâ alanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($P < 0,05$).

Orta öğretim kurumlarında öğrenim gören ve spor yapmayan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde; Yaratıcılık düzeyleri ile sözel dilsel zekâ alanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($P > 0,05$). Bu sonuç bize; riskleri göze alamayan, girişken

olamayan, sözel akıcılık ile dili kullanmada özel bir rahatlığı olmayan, kendilerini pasif gören kişilerden oluşmakta olduğunu göstermektedir. Yaratıcılık düzeyleri ile mantıksal matematiksel zekâ alanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($P>0,05$). Bireyler olayların oluşumu ve işleyişi hakkında soru sorma ve soyut düşünebilme ilişki kurabilme kabiliyetleri ve buna bağlı olarak yaratıcılık düzeyleri düşük çıkmıştır. Yaratıcılık düzeyleri ile görsel uzamsal zekâ alanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır ($P>0,05$). Bu sonuç bize; zihnin düşünsel yetileri ve duyular arasında ve buna bağlı olarak da çevresini objektif olarak gözlemlemesi, algılaması ve değerlendirmesinin düşmüş olacağını göstermektedir.

Bu çalışmanın sonucunda; spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiş ve bu sonuçlarda bize; sporun bireyler üzerinde fizyolojik, biyolojik ve psikolojik faydalarının olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar bize; sporun bireyin, zihni ve fikri gelişimleriyle birlikte bedeni gelişimlerinde ve psikomotor beceriyi ne zaman, nerede ve nasıl kullanabileceklerini açıklayabilme de etkili olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Dalkılıç (2011), "Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki" incelenmiştir. Araştırmada 45 sorudan oluşan Ersanlı ve Balcı (1996) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımlarının, sınıflarına, cinsiyetlerine, yaşlarına, anne babanın eğitim ve gelir düzeyine göre iletişim becerisini anlamlı olarak değiştirdiği bulunmuştur. Öğrencilerin spor faaliyetlerine katılım ve iletişim beceri düzeyi ortalama puanları arasındaki korelasyon analizi verilmiştir. Sportif faaliyetlere katılım ile iletişim beceri düzeyi puanları arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir.

Gün (2006) "Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı" konulu çalışmasının amacı, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş aralığındaki ergenlerin, Benlik Saygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Alt problemler olarak aynı yaş grubu spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin Psikosomatik Belirtileri incelenmiştir. Sosyo-demografik özelliklerden, ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri incelenmiştir. Diyarbakır ve Ankara'daki, spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş ergenlerle yapılan bu çalışmada, bu özelliklerin benlik saygısı ve psikosomatik

belirtilerle ilişkilerine bakılmıştır. Ayrıca illere göre benlik saygısı ve psikosomatik belirtiler puanları karşılaştırılmıştır. Araştırmada 12-14 yaş grubundan 197 spor yapan, 236 spor yapmayan ergen katılmıştır. Spor yapanlarla spor yapmayanların benlik saygısı puanları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapanlarla spor yapmayanların psikosomatik belirtiler puanları arasında, ters yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Spor yapanların ve yapmayanların sosyo-demografik özelliklerinden; ergenlerin ait olduğu sosyo-ekonomik düzeyler ile benlik saygısı arasında, pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyo-ekonomik özellik ile ergenlerin psikosomatik belirtileri arasında, negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca illere göre benlik saygısı ve psikosomatik belirtiler düzeylerinin karşılaştırmalarında, anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışma sonucunda, spor yapmanın, ergenlerin stres belirtilerini azaltmada çok önemli ve yararlı olduğu görülmektedir.

3. MATERİYAL METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma 11-14 yaş aralığındaki çocukların spor yapma alışkanlığının duygu kontrolü üzerine etkisinin incelemek amacıyla planlanan, tarama modelinde betimsel türde kesitine bir araştırmadır. Kesitsel araştırmalar sosyal bilimlerde en sık kullanılan araştırma türlerinden biridir. Betimsel araştırmaların bir türü olan kesitsel araştırmalar Karasar (2012)' a göre geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Bu araştırmada benzer şekilde 11-14 yaş grubundaki çocukların spor yapma alışkanlıklarının duygularını kontrol üzerine etkisi herhangi bir müdahalede bulunulmadan olduğu gibi betimlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini duygu kontrolü iken bağımsız değişkenlerini cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim, düzenli spor yapma ve okul takımında oynama, düzeyleri oluşturmaktadır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Amasya il merkezinde yer alan ortaokullar oluşturmaktadır. Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan öğrenci verilerden faydalanılarak araştırma örnekleme belirlenmiştir. 2014 yılı Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü verilerine göre Amasya İl merkezinde 13 devlet ve üç özel ortaokul bulunmaktadır. Bu okullarda yer alan kayıtlı öğrenci sayısı 5736'dır. Literatürde evren

büyüklüğü bilindiğinde sıklıkla evren büyüklüğü bilinen örneklem için örneklem büyüklüğü hesaplama formülleri kullanılmaktadır. Bu formüllerden en sık kullanılanı Krejcie ve Morgan (1970) tarafından önerilen formüldür. Bu formül şu şekildedir:

$$s = \frac{X^2 NP (1-P)}{d^2 (N-1) + X^2 P (1-P)}$$

Bu formülde s ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü miktarını, X^2 Ki-Kare dağılım tablosunda istenilen güven aralığında bir serbestlik derecesindeki ki-kare tablo değerini, N evren büyüklüğünü, P evren oranını, d ise hata payını ifade etmektedir. Sosyal bilimlerde en sık olarak .50 evren oranında, % 95 güven aralığında % 5 hata payı ile ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü hesaplanmaktadır. Bu çalışmada da aynı oranlar kullanılmış ve gerekli istatistiksel işlemler gerçekleştirildikten sonra ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğü miktarının 360 olduğu bulunmuştur. Olası kayıp veriler göz önüne alınarak en az 450 katılımcıya ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan okullar farklı muhitlerden düşük, orta ve üst sosyoekonomik düzeylerdeki öğrencileri temsil edecek şekilde basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiştir. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden biri olup kesitsel araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde evreni oluşturan tüm bireylerin örneklem olarak seçilme olasılığı eşittir (Cohen ve ark., 2007). Araştırmada Fatih, Gazi, Cumhuriyet, Ziyapaşa ve Serdar Zeren ortaokulları beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarına devam eden 515 öğrenciye ulaşılmasına rağmen cinsiyet, yaş, anne-eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği maddelerinden herhangi birini işaretlemeyen 68 öğrenci eksik verilerinden dolayı araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırma örneklemini bu nedenle 447 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş aralığı 11-14 arasında değişmekte olup, öğrencilerin ortalama yaşı 13.05 (S.S.=0,71)' dir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin daha ayrıntılı bilgiler bulgular bölümünde Tablo 1 de görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada örneklemini oluşturan öğrencilerden gerekli verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetini, yaşını, sınıf, anne ve baba eğitim düzeylerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Formun geliştirilmesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalından anket ve ölçek geliştirme konusunda deneyim sahibi bir öğretim üyesinin görüşlerinden faydalanılmış ve kişisel bilgi formuna son şekli verilmiştir.

3.3.2. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği

Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği(CDKÖ) Watson ve Greer (1983) tarafından bireyler kaygılı, mutsuz ve öfkeli oldukları zaman duygusal tepkilerini kontrol etme düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Watson ve Greer (1983) ilk olarak göğüs biyopsisi bekleyen hastalarla başvuru sırasında ve tanı öncesinde hastaların kaygılı, öfkeli ve mutsuz oldukları zamanlardaki duyguları tanımlamaları istenmiştir. Daha sonra 48 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu maddeler 140 kişilik bir örneklem grubuna uygulanmış ve her bir alt ölçek için en yüksek faktör yüküne sahip 7 madde seçilerek 21 maddelik ölçek oluşturulmuştur. Watson ve Greer (1983) bu çalışmada ölçeğin maddelerinin 0,53 ila 0,79 arasında değişen madde faktör yüklerine sahip olduğunu bildirmiştir. Araştırmacılar tarafından ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test güvenilirliği yöntemiyle tespit edilmiştir. Watson ve Greer (1983) tarafından ölçeğin 3-4 hafta arayla 40 kişilik örneklem grubu üzerinde bildirilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının öfke alt ölçeği için $r=0,86$, kaygı alt ölçeği için $r=0,84$, mutsuzluk alt ölçeği için $r=0,89$ ve CDKÖ toplam puanları için $r=0,95$ ' dir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise öfke alt ölçeği için $a=.86$, kaygı alt ölçeği için $a=.88$, mutsuzluk alt ölçeği için $a=0,88$ ' dir. Watson ve Greer (1983) ölçeğin kanser hastaları üzerinde kullanılmak amacıyla geliştirilmiş olmasına rağmen insanların strese karşı duygusal tepkilerinin belirlenmesinin amaçlandığı klinik çalışmalarda da iyi bir ölçme aracı olabileceğini belirtmiştir.

Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Okyanüs (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Okyanüs (1993) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı öfke alt ölçeği için $a=0,78$, kaygı alt ölçeği için $a=0,83$, mutsuzluk alt ölçeği için $a=0,77$ ve ölçeğin tamamı için $a=0,87$ ' dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise öfke alt ölçeği için $r=0,42$, kaygı alt ölçeği için $r=0,70$, mutsuzluk alt ölçeği için $r=0,51$ CDKÖ toplam puanları için $r=0,51$ ' dir.

CDKÖ dördümlü likert tipi bir ölçektir. Maddeler 1 ila 4 puan arasında puanlanmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 iken en yüksek puan

28' dir. Toplamda alınabilecek en düşük puan 21 iken en yüksek puan 84' tür. Ölçeğin her bir alt boyutu ayrı ayrı kullanılabilirdi gibi alt ölçekler bir bütün olarak kullanıldığında bireylerin toplam duygu kontrol puanları da elde edilebilmektedir. Bu çalışmada bireylerin CDKÖ' den aldıkları toplam duygu kontrol puanları kullanılmıştır. Ölçekte "hemen hiçbir zaman" 1 puan, "bazen" 2 puan, "çoğu zaman" 3 puan, "hemen her zaman" 4 puan üzerinden değerlendirilir. Ölçekte "D, H, K, L, S" tersten kodlanan maddelerdir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe kişilerin öfke, mutsuzluk ve kaygı duygularını bilinçli olarak bastırdığını ifade etmektedir (Okyanüs, 1993). Öfke alt ölçeği için örnek madde "Öfkeli olduğum zaman sessiz kalırım.", kaygı alt ölçeği için örnek madde "Kaygılı ve endişeli olduğum zaman bu konuda tek söz etmem", mutsuzluk alt ölçeği için örnek madde ise "Mutsuz ve kederli olduğum zaman duygularımı bastırıyorum. "Ölçeğin tamamına ilişkin bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha=0,81$ ' dir. Türkiye de gerçekleştirilen bir çalışmada da ölçeğin toplam puanı için aynı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bildirilmiştir (Okanlı ve ark., 2008). Literatürde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .70 ve üzerinde olduğunda bu ölçeğin iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu belirtilmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994; Bland ve Altman, 1997).

3.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmada kullanılan verilerin toplanması, analizi ve değerlendirmesi Şubat 2014-Nisan 2014 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Öncelikle Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler ve il merkezindeki ortaokullarına ait öğrenci sayıları alınmıştır. 2014 yılı Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü verilerine göre Amasya İl merkezinde 13 devlet ve üç özel ortaokul bulunmaktadır. Bu okullar araştırmacı tarafından okulların bulunduğu semtler dikkate alınarak çok düşük, düşük, orta, iyi, çok iyi şeklinde gruplandırılmış ve her gruptan bir okul kura yoluyla tesadüfi olarak seçilmiştir. Bu okullar araştırmacı tarafından aranmış uygulanmanın yapılacağı gün kararlaştırılmıştır. Aynı zamanda okullardan beşinci, altıncı, yedinci, sekizinci sınıf ve bu sınıflardaki öğrenci sayıları hakkında bilgi alınmıştır. Uygulama gününden önce veri toplama araçları hazırlanmıştır. Belirlenen günde okullara gidilerek o ders saatinde görevli öğretmenlere araştırmanın amacı ve uygulamanın nasıl yapılacağı hakkında bilgi verilmiştir. Görevli öğretmenler aracılığıyla uygulamalar yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği öğrencilere birlikte verilmiştir. Öğrencilere kişisel bilgi formunda araştırmaya katılımın gönüllü olduğu, verilen cevapların gizli

kalacağı, verilerin araştırma amacı dışında kullanılmayacağı ve araştırmadan istedikleri zaman herhangi bir yaptırıma uğramadan çekilebilecekleri hakkında kişisel bilgi formunun üst kısmında bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak yirmi dakika sürmüştür. Verilerin değerlendirilmesi sırasında formlardan herhangi birini eksik ya da rastgele dolduran 68 öğrenci evren ve örneklem bölümünde belirtildiği gibi araştırma kapsamına alınmamıştır. Veriler araştırmacı tarafından Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı SPSS 21'e aktarılmış ve istatistiksel analizler bu programla gerçekleştirilmiştir. İlk olarak örneklem grubunu oluşturan bireylerin frekans ve yüzdelik dağılımları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda 11 yaşındaki dokuz öğrenci yaş değişkeninde 12 yaş ve altı, beşinci sınıftaki on öğrenci altıncı sınıf ve altı, anne eğitim düzeyi sadece okur- yazar olan sekiz öğrenci ilkokul mezunu ve altı ve son olarak baba eğitim düzeyinde babası okur yazar-olmayan iki, sadece okur yazar olan iki öğrenci ilkokul mezunu ve altı ve babası yüksek lisans yada doktora mezunu dört öğrenci üniversite ve üstü eğitim grubuna dahil edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin gruplandırılmasından sonra verilerin aykırı değerler içerip içermediği kontrol edilmiştir. CDKÖ puanları standardize edilmiş z puanlarına dönüştürülmüştür. Field (2009) z puanlarının -3 veya +3 değerleri arasında olması gerektiğini belirtmektedir. Bu değerlerin dışında kalan bireylerin veriseti dışına çıkarılmasını önermektedir. CDKÖ standardize edilmiş z puanlarının veri setinde -2,78 ila +2,60 arasında olduğu görülmüştür. Bu nedenle veri setinden herhangi bir katılımcı çıkarılmamıştır. Verilerin analizinde parametrik ya da parametrik olmayan tekniklerin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Literatürde normallik varsayımını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi, Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri ve aynı zamanda Histogram, Normal Q-Q plot, Box-Plot grafiklerinden yararlanılmaktadır. Ancak Kolmogorov-Smirnov testi büyük örneklerde normallikten ufak sapmalarda dahi anlamlı çıkma eğilimindedir (Pallant, 2011). Bu nedenle araştırmacılar büyük örneklerde grafiksel yaklaşımlar kullanmayı önermektedir (Garson, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu çalışmada hem grafiksel yaklaşımlar hem de Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri normallik varsayımını test etmek amacıyla kullanılmıştır. Histogram, Normal Q-Q plot, Box-Plot grafikleri verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri -1 ila +1 arasında değişmektedir. Bu nedenle parametrik testler

kullanılmıştır. Bağımsız Örneklemeler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılan istatistiksel testlerdir. Bu iki test aynı zamanda varyansların homojenliği varsayımını kontrol etmeyi gerektirdiğinden bu varsayım Levene Testi ile kontrol edilmiştir. Varyansların homojenliği varsayımının tüm analizlerde karşılandığı görülmüştür. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıkması durumunda farklılıkların hangi gruplar arasındaki puan farklarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Scheffé testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

CDKÖ ortalama puanları ve standart sapma değerleri ve analiz sonuçları tablo 1-8'de verilmiştir.

Tablo 1. CDKÖ Ortalama ve Standart Sapmalara Ait İstatistiksel Değerler

DEĞİŞKEN	FREKANS	%	\bar{X}	S.S
Cinsiyet				
Kız	230	51,50	54,46	10,02
Erkek	217	48,50	54,95	10,43
Toplam	447	100		
Yaş				
12 yaş ve altı	86	19,20	53,06	10,99
13	244	54,60	54,85	10,09
14	117	26,20	55,58	9,79
Toplam	447	100		
Sınıf				
6. sınıf ve altı	23	5,10	53,78	13,38
7	178	39,80	54,18	10,10
8	246	55	55,50	9,98
Toplam	447	100		
Anne Eğitim Düzeyi				
İlkokul mezunu ve altı	154	34,50	53,78	10,42
Ortaokul mezunu	125	28	55,30	11,05
Lise mezunu	97	21,70	55,37	9,13
Yüksek okul mezunu	15	3,40	59,20	8,02
Üniversite mezunu ve üstü	56	12,50	53,48	9,73
Toplam	447	100		
Baba Eğitim Düzeyi				
İlkokul mezunu ve altı	87	19,50	53,55	10,38
Ortaokul mezunu	105	23,50	54,50	10,52
Lise mezunu	124	27,70	55,74	10,73
Yüksek okul mezunu	39	8,70	54,56	9,65
Üniversite mezunu ve üstü	92	20,60	54,65	9,22
Toplam	447	100		

Okul Takımında Oynayan				
Evet	202	45,20	57,15	10,2
Hayır	245	54,80	52,67	9,79
Toplam	447	100		
Düzenli Olarak Spor Yapma				
Evet	235	52,60	57,14	9,82
Hayır	212	47,40	51,99	9,97
Toplam	447	100		

Tablo 1 incelediğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 51,5' ini kızlar % 48,5' ini erkekler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 5,1' ini 6. sınıf ve altı, % 39,8' ini 7. sınıf öğrencileri, %55 ' ini 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 19,2' si 12 yaş ve altında, % 54,6' sı 13 yaşında, % 26,2' i 14 yaşındadır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin annelerinin % 34,5' i ilkökul ve altı eğitim düzeyine sahiptir. % 28' i ortaokul mezunudur. % 21,7'si lise mezunu, % 3,4'ü yüksekokul mezunu, % 12,5' i üniversite mezunudur. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin babalarının % 19,5' i ilkökul mezunu ve altı, % 23,5' i ortaokul mezunu, % 27,7' si lise mezunu, % 8,7' si yüksekokul mezunu, % 20,6' sı üniversite mezunudur, Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin % 45,2' si okul takımında oynarken, % 54,8 okul takımında oynamamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %52,6' sı düzenli olarak spor yaparken % 47,4' ü düzenli olarak spor yapmamaktadır. 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırma kapsamına alınan erkek ve kız öğrencilerin CDKÖ puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Tablo 1' de görüldüğü gibi kızların puan ortalaması 54,46 (S.S: 10,02) iken, erkeklerin puan ortalaması 54,95 (S.S: 10,43)'dir. Bu puan ortalamaları arasındaki farkın bilimsel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem için t- testi Sonuçları Tablo 2 de görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre CDKÖ - Puanlarına İlişkin t- testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Kız	230	54,46	10,02	0,510	0,611*
Erkek	217	54,95	10,43		

*p > 0,05

Tablo 2 de görülen bağımsız örneklem için t- testi sonucuna göre kızlarla erkeklerin CDKÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($t(445)=0,611$, $p> 0,05$).

Araştırma grubuna alınan öğrencilerin yaşlarına göre aldıkları CDKÖ puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Tablo 1 de görüldüğü gibi 12 yaş ve altı bireylerin CDKÖ puanları ortalaması 53,06 (S.S:10,99) iken, 13 yaşındaki bireylerin 54,85 (S.S:10,09), 14 yaşındakilerin ise 55,58 (S.S:9,79)' dir. Bu puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ile test edilmiştir.

Tablo 3. Yaşa Göre CDKÖ - Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p
Grup İçi	328,045	2	164,022	1,578	0,208*
Gruplar Arası	46156,577	444	103,956		
Toplam	46484,622	446			

* $p > 0,05$

Tablo 3 de görülen Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonucuna göre CDKÖ puanları yaşa göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(2, 444) = 1.578$, $p>0,05$). Analiz sonuçlarına göre 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmamızda grubunun sınıf düzeylerine göre aldıkları CDKÖ puan ortalamaları karşılaştırıldığında Tablo 1de de görüldüğü gibi altıncı sınıf ve altı öğrencilerinin CDKÖ puanları ortalaması 53,78(13,38), yedinci sınıf öğrencilerinin 54,18 (10,10), sekizinci sınıf öğrencilerin 55,15 (9,98)' dir. Bu puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ile test edilmiştir. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonucu Tablo 4 de görülmektedir.

Tablo 4. Sınıf Düzeylerine Göre CDKÖ Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p
Grup İçi	118,332	2	59,166	0.567	0.568*
Gruplar Arası	46366,29	444	104,429		
Toplam	46484,622	446			

* $p > 0,05$

Tablo 4 de görülen Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonucuna göre CDKÖ puanları sınıf düzeyine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(2,444) = 0,567, p > 0,05$). 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri sınıf düzeyine (6, 7, 8) göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırma grubunun anne eğitim düzeylerine göre aldıkları CDKÖ puan ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Anne Eğitim Düzeylerine Göre CDKÖ Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p
Grup İçi	606,659	4	151,665	1,461	0,213*
Gruplar Arası	45877,963	442	103,796		
Toplam	46484,622	446			

*p > 0,05

Tablo 5 de görülen Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonucuna göre CDKÖ puanları anne eğitim düzeyine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(4, 442) = 1,461, p > 0,05$).

Baba eğitim düzeylerine göre aldıkları CDKÖ puan ortalamaları karşılaştırıldığında Tablo 1 de görüldüğü gibi babası ilköğretim mezunu ve altı olan bireylerin CDKÖ puanları ortalaması 53,55 (S.S:10,38), babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalaması 54,50 (S.S:10,52), babası lise mezunu olan öğrencilerin puan ortalaması 55,74 (10,73), babası yüksekokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalaması 54,56 (9,65), babası üniversite ve üstü mezunu olan öğrencilerin puan ortalaması 54,65 (S.S:9,22)' dir. Bu puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ile test edilmiştir

Tablo 6. Baba Eğitim Düzeylerine Göre Düzeylerine Göre CDKÖ Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kareler Toplamı	S.d	Kareler Ortalaması	F	p
Grup İçi	254,656	4	63,664		
Gruplar Arası	46229,966	442	104,593	0,609	0,657*
Toplam	46484,622	446			

*p > 0,05

Tablo 6' da görülen Tek Yönlü Varyans Analizi testi sonucuna göre CDKÖ puanları baba eğitim düzeyine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(4, 442) = 0,609, p > 0,05$). Baba eğitim düzeyine göre 11-14 yaş

arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmada okul takımında oynayan ve okul takımında oynamayan öğrencilerin CDKÖ puan değerleri arasında farklılık olup olmadığını tespit edebilmek için iki grup karşılaştırılmıştır. Tablo 1’ de görüldüğü gibi okul takımında oynayan bireylerin CDKÖ puan ortalaması 57,15(S.S:10,20) ve okul takımında oynamayan bireylerin ise 52,67(S.S:9,79)’ dir. Bu puan ortalamaları arasındaki farkın bilimsel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem için t- testi sonuçları Tablo 7 de görülmektedir.

Tablo 7. Okul Takımında Oynama Durumuna Göre CDKÖ Puanlarına İlişkin t- testi Sonuçları

Okul Takımı	N	\bar{X}	SS	t	p
Oynayan	202	57,15	10,2	4,721	0,000*
Oynamayan	245	52,67	9,79		

*p < 0,05

Tablo 7 de görülen bağımsız örneklem için t- testi sonuçları sonucuna göre okul takımında oynayan öğrencilerin duygu kontrol düzeyleri okul takımında oynamayan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksektir (t (445) = 4,721, p<0,05). Okul takımında oynayan ve oynamayan 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerden düzenli olarak spor yapan ve düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerin CDKÖ puan ortalamaları incelendiğinde Tablo 1’ de görüldüğü gibi spor yapan bireylerin CDKÖ puan ortalaması 57,14 (S.S:9,82) ve spor yapmayan bireylerin ise 51,99 (S.S:9,97)’ dur. Bu puan ortalamaları arasındaki farkın bilimsel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem için t- testi sonuçları Tablo 8 de görülmektedir.

Tablo 8. Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre CDKÖ Puanlarına İlişkin t- testi Sonuçları

Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	SS	t	p
Yapan	235	57,14	9,82	5,492	0,000*
Yapmayan	212	51,99	9,97		

*p < 0,05

Tablo 8’de görülen bağımsız örneklem için t- testi sonuçları sonucuna göre spor yapan öğrencilerin duygu kontrol düzeyleri spor yapmayan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksektir (t (445) = 5,492, p<0,05). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan

öğrencilerin 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Çalışmada elde edilen sonuçlar (Tablo 2) değerlendirildiğinde ergenlerin duygu kontrol düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık ($t(445) = 0,611, P > 0,05$) göstermediği görülmüştür. 11-14 yaş çağındaki çocukların spor yapma alışkanlıklarının duygu durumlarına etkisinin araştırıldığı çalışmada, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Türk toplumunda bireylerin duygularını yaşamasının biçim ve içeriğinin cinsiyetlere göre farklılık göstereceği düşüncesi yaygın olsa da anne-baba tutumlarında doğan değişme ve gelişmeler dikkate alındığında 11-14 yaş grubu için bu durumdan söz etmek mümkün olmayabilir. 11-14 yaş grubu çocukların ergenlik dönemine yeni girdiği, cinsiyet kavramını yeni tanımaya başladıkları bir dönem olduğundan bu dönemde duygu kontrolü kavramının daha ortaya çıkmadığını söyleyebiliriz. Ayrıca bu dönem de cinsiyet yeni gelişmeye başlayan bir özellik olduğundan spor yapma durumuna etkisinin az olduğunu sonucu ortaya çıkabilir.

Geleneksel erkek rolleri erkeklerin toplum içinde yüksek statülü pozisyonlarda olmaları gerektiği, fiziksel ve duygusal olarak dayanıklı olduklarını gösterecek şekilde davranmaya mecbur oldukları ve dişil olan her şeyden kaçınmaları gerektiği gibi bazı inançların oluşmasına ortam hazırlamıştır. Erkek çocuk baskın, hedefe yönelik, bağımsız, rasyonel ve saldırgan davranışları onaylanarak ve ödüllendirilerek yetiştirilir (kemalsayar.com). Çalışma grubu ile literatür bilgisi karşılaştırıldığında ergenlik döneminde cinsiyet rollerinin yeni gelişmeye başlaması bu durumun ortaya çıkmasına sebep olabilir. Ayrıca sportif etkinliklere katılımında bu yaş grubu çocuklar düşünülüğünde, cinsiyet faktörünün oyunlarda ve oyunların icrasında etkili olmadığı görülebilir.

Şahin ve Ünüvar (2011), “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi” konulu çalışmalarında öğrencilerinin empatik becerileri düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuşlardır. Yöndem de (2008) yaptığı çalışmada “Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzları” konusunu araştırmış, öfke düzeyi ve öfke tarzları yönünden anlamlı farklar

olmasına rağmen öfke kontrolü yönünden bay ve bayanların benzerlik gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Gerek literatür gerekse bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre Türk toplumunda kız ve erkek çocukların yetiştirilmesinde cinsiyete göre anlamlı farklılıkların kalmadığını söyleyebiliriz.

Bireylerin olgunlaşma düzeyi yükseldikçe duygularını kontrol etme düzeyinin yükselebileceği düşünülse bile ön ergenlik döneminde bulunan ergenlerin duygularını kontrol bakımında anlamlı bir farklılık yaşamayacakları düşünülmektedir. 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri yaşa göre değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F(2, 444) = 1.578, p > 0,05$). Bu durumun ortaya çıkmasında ergenlik döneminin ilk yılları olması ve yaş gruplarının birbirine yakın oluşunun etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda, 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri sınıf düzeyine (6, 7, 8) göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($F(2, 444) = 0,567, p > 0,05$). Çünkü bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe duygularını kontrol etme düzeyinin yükselebileceği düşünülse bile ön ergenlik döneminde bulunan ergenlerin duygularını kontrol bakımından gösterdikleri tutarsızlıklar bu yaş grubunda duygu kontrolünde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Araştırmada; anne eğitim düzeyine göre 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri araştırılmış, annelerin eğitim seviyesi yükselmesinin bu duruma etkisi olmadığı bulunmuştur ($F(4, 442) = 1,461, p > 0,05$). Eğitimi seviyesi yüksek annelerin çocuklarına karşı olan tutumlarında olumlu yönde değişmesi beklenen bir durumdur. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin ilgilerinin arkadaş grubuna kayması anneye olan ilişkilerin olumlu veya olumsuz etkilerinin olmaması şeklinde açıklanabilir.

Ebeveyn tutumlarından, babanın eğitim düzeyinin de etkisi araştırılmış, 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F(4, 442) = 0,609, p > 0,05$). Baba faktörünün de duygu kontrolü üzerine anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça çocuklarla olan iletişiminin daha fazla artması ve olumlu yönde gelişimler olması beklenen bir durumdur. 11-14 yaş grubu çocukların arkadaş grupları ile iletişim halinde olmaları, akran grubu ilişkilerinin yüksek seviyede olması bu sonucun ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Dalkılıç (2011), ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelediğini de; sportif faaliyetlere katılım ile iletişim beceri düzeyi puanları arasında ($r=0,177$; $P<0,01$) pozitif bir korelasyon olduğu görüldüğünü belirtmiştir. Korkmaz (2007), Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki isimli çalışmada, sporun özsaygı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. İlhan (2008), düzenli olarak yapılan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin eğitilebilir zihinsel engelli çocukların sosyalleşme düzeylerini yükselttiğini belirtmektedir.

Yaptığımız çalışmada, okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri incelendiğinde, okul takımlarında oynayan öğrenciler lehine duygularını kontrol etme düzeylerinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($t(445) = 4,721$, $p<0,05$). Bu farklılığın olmasında, ön ergenlik döneminde bulunanların arkadaş gruplarına yönelmesi ve kurallı bir grup yaşantısı geçirmelerinin duygusal zekâlarının duygularını yaşama ve karşısındakilerin duygularını anlama yönünde katkılarının olabileceği düşüncesinin neden olduğu söylenebilir.

Araştırmamızda “Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(445) = 5,492$, $p<0,05$). Bu farklılığın olmasında düzenli spor yapanların bir yandan deşarj olup rahatlayacağı biryandan da eylemlerini sitemli ve kontrollü bir yapıya kavuşturacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı düzenli spor yapanların düzenli spor yapmayanlara göre duygularını kontrolde daha yetkin olabildikleri görülmüştür.

Duman ve Kuru (2010), spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmek amacıyla Almanya’da yaşayan 13-16 yaşları arasında spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerinin kişisel uyum düzeylerini incelemiştir; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşmıştır. Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre inceleyen Arslan, Güllü, Tural (2011) spor ve beraberinde gelen fiziksel hareketliliğin bireyleri negatif yöndeki duygu ve düşüncelerinden arındırdığını ve daha rahat, mantıklı düşünmeye sevk ettiğini, bireyi ruhen zihnen, fikren ve en önemlisi kişilik ve karakterini geliştirdiği belirtmektedir. Karakoç ve arkadaşları (2012), Akandere ve Duman (2010), da yaptıkları araştırmalarda aynı sonuçlara ulaşmışlar.

Literatür çalışmaları ile paralellik gösteren bu durum düzenli spor yapma durumunun duygu kontrolü üzerindeki olumlu etkisi ile açıklanabilir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde gerek bulguları, gerekse buna bağlı olarak verilen tartışma ve yorum bölümündeki verileri dikkate aldığımız da 11-14 yaşları arası ortaokul öğrencilerinin duygularını kontrol etme düzeylerinin cinsiyetine, yaşlarına, sınıflarına, anne ve babalarının eğitim durumuna göre anlamlı olarak değişmediği; okul spor takımında görev alanların almayanlara göre, spor yapanların spor yamayanlara göre; duygularını kontrol etme düzeylerinin okul spor takımında görev alanlar ve spor yapanlar lehine anlamlı olarak değiştiği sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; sportif etkinliklerin, fiziksel gelişime katkısının olduğu gibi duygu kontrol etme durumuna olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir.

Varılan bu sonuçtan yola çıkılarak ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek, alanda çalışanlara ve diğer uzmanlara yardımcı olabilecek öneriler aşağıda verilmiştir.

- Sporun insan yaşamında yeri her geçen gün daha iyi anlaşılmış olmasına rağmen günümüz okullarında beden eğitimi dersleri ile ilgili amaca uygun düzenlemelerin yeterince yapılmamış olması hususu göz önüne alındığında; beden eğitimi derslerinin daha aktif ve kapsamlı hale getirilmesi;
- Her yaşta herkesi gelişim düzeylerine uygun spor yapma ve bunu alışkanlık haline getirme yönünde bilinçlendirilmesine yönelik eğitim (film, tiyatro, seminer, konferans, basın, yayın) çalışmalarının ağırlıklı olarak yapılması;
- Benzer araştırmaların değişik popülasyonlarda yapılarak daha gerçekçi bilgilerin elde edilmesi;
- Okul takımlarına katılan öğrencilerin motivasyonlarının artması için desteklenmesi;
- Okul idarecilerinin sportif etkinlikleri özendirici faaliyetler düzenlemesi;
- Yaz dönemlerinde, ilköğretim okullarında yaz spor etkinlikleri düzenlenmesi;
- Belediyeler tarafından serbest zaman değerlendirme alanlarının, sportif etkinliklere uygun düzenlenmesi;
- Spor alanlarının spora özendirici niteliklere kavuşturulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aral N, Baran G. Çocuk Gelişimi, Ya-Pa Yayın A.Ş, 2011.
- Arslantaş H. Ergenlikte Öfke Ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, Adanan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2011;12(1):57-62.
- Aydın B. Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi, Pegem Yayınları, Ankara, 2007.
- Ayhan ÇD, Şaker M, Kocar Y, İşli H, Çolak S. Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin umut ve benlik düzeylerinin incelenmesi. 6. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi Bildiri kitapçığı, Kayseri, 2013;80.
- Bacanlı H, İlhan T, Sürücü M. Başa çıkma stilleri ölçeği kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, 9. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 2007.
- Ballı ÖM. Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Geçerlik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Cimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2006.
- Başal HA. Gelişim ve Psikoloji: Nasıl Mutlu Bir Çocuk Yetiştirebilirim? 2.Baskı, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2004.
- Başaran İE. Gelişim Psikolojisi, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1969.
- Binbaşoğlu C. *Eğitim Psikolojisi*, Yargıcı Yayınları, Ankara, 1995.
- Bircan S, Bacanlı F. Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine ve Suç Davranışlarına Etkisi, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 2005;22,63.
- Bland JM, Altman DG. Statistics notes: Cronbach's alpha. Bmj, 1987;572.
- Çankırılı A. Okul Ailede Başlar. 2. Baskı, İstanbul, Zafer Yayınları. 2008; 125.
- Çeçen AR. Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir? Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002;9,(9),164-170.
- Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı, (Psikolojinin Temel Kuramları) Remzi Kitabevi, İstanbul, 2012;266.
- Cohen L, Manion L, Morrison K. Research methods in education (6. bs.). London; New York: Routledge, 2007.
- Dalkılıç M. İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basımı yapılmamış Yüksek Lisans

- Tezi, 2011;67.
- Diken İH. Erken Çocukluk Eğitimi, Pegem Akademi, 2010.
- Duman S, Baştu G, Taşğın Ö, Akandere M. Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi, 2011.
- Duy B, Yıldız MA. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2014;5(41):24.
- Erden M, Akman Y. Eğitim psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretme. (20. Baskı), Arkadaş Yayınları, Ankara, 2012.
- Ersanlı K. Davranışlarımız: Ankara: DH Basın Yayın, Bileşik Dağıtım Yayınevi, 2012.
- Field A. Discovering Statistics Using SPSS (3. bs.). London: Sage Publications, 2009.
- Gallahue DL, Luedke Dh. Concept-al Approach To Moving and Learning. New York: John Wiles and Sons. Inc, 1975.
- Gallahue DL, Ozmun JG. Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults. 6th International Edition ed., New York: McGraw-Hill Companies, 2006.
- Garson GD. Testing statistical assumptions. North Carolina: Statistical Associates Publishing, 2012.
- Gün E. Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2006.
- Günsel A, Akgün A, Keskin EH. Duygusal Zeka Takım Öğrenmesi İlişkisi: Yazılım Geliştirme Takımları Üzerinde Bir Uygulama , Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2010;24(3):117.
- Goleman D. Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ". Learning, 1996;24(6):49-50.
- Goleman D. Duygusal Zekâ, Varlık Yayınları, İstanbul. 1996.
- Griffin S. Contributions of central conceptual structure theory to education. In Demetriou, Cognitive developmental change: Theories, Model and Measurement. Cambridge University Press: UK.2005.
- Güçlü M. Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve Türkiye'de Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimi, Milli Eğitim Dergisi, 2001; 150.

- Güçray SS. Yaşam becerileri ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları. Adana: Baki Kitabevi, 2001.
- Haşıl K. N., Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1), 2007, 49-65.
- Haywood K, Getchell N. Life Span Motor Development, Human Kinetics, 4th ed, 2005.
- Hyson M. The emotional development of young children: building an emotion-centered curriculum. 2. Baskı, New York: Teachers College Press,2004.
- <http://www.anadolu.edu.tr>, 2011.
- <http://www.derki.com/psikolojik/duygularimiz>, 2010.
- [http:// www.gsb.gov.tr](http://www.gsb.gov.tr), 2013.
- <http://www.insanbilimleri.com>, 2013.
- <http://www.kemalsayar.com/sayfalar.asp?s=149>, 2014.
- <http://www.kriminoloji.com>, 2012.
- <http://www.odtugvo.k12.tr>, 2013.
- <http://www.psikoaktif.com>, 2012.
- [http:// www.saglikliyasamicinspor](http://www.saglikliyasamicinspor), 2009.
- [http:// www.spor.nedir.com](http://www.spor.nedir.com),2010.
- Kalkavan A. Psikomotor Gelişim, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kütahya, 2011.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler (24. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2012.
- Kerkez, F. Oyun Ve Egzersizin Yuva ve Anaokuluna Giden 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisinin Araştırılması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2006.
- Kırımoğlu H. İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Madde Kullanımı Ve Bağımlılığını Önlemede, Okul Yöneticisi, Beden Eğitimi Ve Rehber Öğretmenlerin Bilgi, Görüş Ve Önerileri (Ankara İl Örneği), Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2007.
- Kırımoğlu H, Filazoğlu Çokluk G, Yıldırım Y. Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7.

ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği), SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010;8(3):101-108

Krejcie RV, Morgan DW. Determining Sample Size for Research, Activities. Educational and Psychological Measurement, 1970;30(3),607–610.

Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, Maturation and Physical Activity (2nd Edition), United States of America, Human Kinetics, 2004.

Mayer JD, Geher G. Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. Intelligence, 1996;22(2):89-113.

Mecklem GL. (2008). Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. Springer Science+Business Media, New York, USA: Springer edition, 2008.

Mengütay S. Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor, Tutubay Yayınları Ltd.Şti., Ankara, 1999.

Mengütay S. Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor (1. Baskı), Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti., İstanbul, 2005.

Milli Eğitim Bakanlığı. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: Psikomotor Gelişim, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, 2007.

Muratlı S. Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla (1. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003.

Nunnally JC, Bernstein IH. Psychometric theory. New York, 1994.

Nyland B. Listening to Infants: Emotional Literacy and the Child Care Setting. International Journal of Early Childhood, 1999;31(2):99-104.

Oakley B, Brent R. Turning Student Groups into Effective Teams, New Forums Press, 2004; 2(1):9-34.

Okanlı A, Erdem N, Karabulut E. Hemodiyaliz hastalarında duygu kontrolü ve etkileyen faktörler. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2008;9,156–161.

Okyayuz Ü. Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Courtauld Duygu Kontrol Ölçeğinin Bir Türk Örneğinde Kullanılabilirlik Koşullarının Araştırılması. Türk Psikiyatri Dergisi, 1993;4(1):18–23.

Özdenk Ç. 6 Yaş Grubu Öğrencilerin Psiko-motor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, 2007.

Özer D, Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003.

- Pallant J. SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using the SPSS program. Sydney: Allen & Unwin, 2011.
- Rana B. Duygular ve Öğrenme, Sızıntı -Psikoloji, 2006.
- Saltalı ND. Okul Öncesi Dönemde Duygusal Becerilerin Geliştirilmesi, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013; 6.
- Sarı ÇS. Okulöncesi Dönemde Hareket Gelişimi ve Eğitimi, 2005.
- Schunk DH. Öğrenme Teorileri: Eğitimsel bir bakışla, Nobel Yayınları, Ankara 2009.
- Shaffer DR. Developmental Psychology Childhood and Adolescence, Brooks/Cole Publishing Company, USA, 1999.
- Slater A, Bremner G. An Introduction to Developmental Psychology, Blackwell Publishing Company, USA, 1999.
- Selçuk Z. Eğitim Psikolojisi: Gelişim ve Öğrenme, Nobel Yayınları, Ankara, 1999.
- Senemoğlu N. Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Ertem Matbaacılık. Ankara, 1997.
- Soykan Ç. Öfke ve Öfke Yönetimi, Kriz Dergisi; 2003; 11(2):19.
- Sonuç A. Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Karaman, 2012.
- Şahin H, Ünüvar P. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri Ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi e-Journal of New World Sciences Academy 2011,6.
- Tabachnick BG, Linda S. Using multivariate statistics, Boston, Pearson/Allyn Bacon, 2007.
- Tekin M, Taşğın Ö. Orta Öğretimde Öğrenim Gören Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Yaratıcılık Ve Çoklu Zekâ Alanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008; 2(3):211-213.
- Tepeli K. Büyük kas becerilerini ölçme testi (bükböt)'nin Türkiye standardizasyonu, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Topkaya İ. Oyun eden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004.
- Ulutaş, A. Okul Öncesi Dönemde (6 Yaş) Belli Başlı Oyunların Çocukların Psikomotor Gelişimine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2011.
- Yeşilyaprak B. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2006.

Yöndem ZD. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları,Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2008;5(2).

Watson M, Greer S. Development of a questionnaire measure of emotional control. Journal of Psychosomatic Research, 1983;27(4):299–305





T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/ →

28.04.2014

Sayın : Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi** başlıklı OMÜ KAİK 2014/565 Karar nolu Anket çalışması nitelikli araştırma projeniz: Amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları, Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergesine göre incelenmiş etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına; çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 27.03.2014 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof.Dr.Abdülkerim BEDİR
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
Başkanı



T.C.
AMASYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 47613789/44/1545708

16/04/2014

Konu: Beden Eğt. Öğrt. Musa ÖZTÜRK'ün
Anket Çalışması

CUMHURİYET ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: Cumhuriyet Ortaokulu Müdürlüğünün 14/04/2014 tarih ve 730.08.03-93 sayılı yazısı.

İlgi yazı ile Müdürlüğünüz Beden Eğitimi öğretmeni Musa ÖZTÜRK'ün, Yüksek Lisans tez çalışması olarak Ziyapaşa Ortaokulu, Fatih Ortaokulu, Serdar Zeren Ortaokulu, Gazi Ortaokulu ve Cumhuriyet Ortaokulunda öğrenim gören öğrencilere, Okul Yönetimi ve Öğretmenler gözetiminde anket uygulayabileceğine dair Amasya Valiliğinin olurları yazımız ekinde sunulmuştur.

Gereğini rica ederim.

Menderes KETEN
Müdür a.
İl Milli Eğitim Şube Müdürü V.

Ek: Amasya Valiliği Oluru (1 Adet 1 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza:
Aklı ile Aynıdır
16.04.2014

İl. Kürşad KARAKÖSE
Amasya Milli Eğitim Müdürlüğü
Strateji Geliştirme Birimi - Öğretmen

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır
Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden cdef-259e-36ca-8b52-88c9 kodu ile yapılabilir.

Elmasiye Cad. Nergis Sok. 05100 Merkez/AMASYA
Elektronik Ağ: amasya.meb.gov.tr
e-posta: istatistik05@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Nazım Kürşad KARAKÖSE / Öğretmen
Tel: (0 358) 212 29 92 / 166
Faks: (0 358) 218 50 31

KİŞİSEL BİLGİLER

Sevgili öğrenciler,

Ondokuzmayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor programında gerçekleştirdiğimiz Yüksek lisans çalışması için katılımınıza ihtiyaç duyulmaktadır. Vereceğiniz samimi ve içten cevaplarla bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız. Lütfen cevapsız ifade bırakmayınız. Vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve grupta değerlendirme yapılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ad Soyad:..... **Okulunuz:**.....

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2. Yaşınız:

3.Sınıfınız: 5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf ()

4. Annenizin en son bitirdiği okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunu belirtiniz.

Okur-yazar değil () Sadece okur-yazar () İlkokul Mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu ()

Yüksekokul mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek lisans/Doktora mezunu ()

5. Babanızın en son bitirdiği okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunu belirtiniz.

Okur-yazar değil () Sadece okur-yazar () İlkokul Mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu ()

Yüksekokul mezunu () Üniversite mezunu () Yüksek lisans/Doktora mezunu ()

6.Bulduğunuz okulun spor takımlarından birisinde aktif olarak spor yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

7.Düzenli olarak spor yapar mısınız?

Evet () Hayır ()

CDKÖ

İnsanların belirli duygular karşısındaki tutumlarından bazıları aşağıda sıralanmıştır. Bu tutumlardan her birinin içine ne sıklıkla girdiğinizi, karşısına X işareti koyarak belirtiniz. Lütfen A'dan U'ya kadar her bir tutum için, tek bir işaret koyun ve bu işlemi çok düşünmeden yapın.

ÖFKELİ OLDUĞUM ZAMAN	Hemen hiç bir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
A-Sessiz kalırım	()	()	()	()
B-Konuşmak ya da tartışmak istemem	()	()	()	()
C-İçime atarım	()	()	()	()
D-Hissettiğim neyse söylerim	()	()	()	()
E-Olay çıkartmaktan kaçmırım	()	()	()	()
F-Duygularımı bastırırım	()	()	()	()
G-Kızgınlığımı gizlerim	()	()	()	()
KAYGILI VE ENDİŞELİ OLDUĞUM ZAMAN	Hemen hiç bir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
H-Duygularımı belli ederim	()	()	()	()
I-Sessiz kalırım	()	()	()	()
J-Bu konudan pek söz etmem	()	()	()	()
K-Başkalarına içimi dökerim	()	()	()	()
L-Hissettiğim neyse söylerim	()	()	()	()
M-İçime atarım	()	()	()	()
N-Duygularımı bastırırım	()	()	()	()
MUTSUZ VE KEDERLİ OLUĞUM ZAMAN	Hemen hiç bir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman
O-Bu konuda pek söz söylemem	()	()	()	()
P-Mutsuzluğumu gizlerim	()	()	()	()
Q-Yılgın görünmem	()	()	()	()
R-Sessiz kalırım	()	()	()	()
S-Duygularımı belli ederim	()	()	()	()
T-Duygularımı bastırırım	()	()	()	()
U-İçime atarım	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Musa ÖZTÜRK

Doğum Yeri: Amasya

Doğum Tarihi: 12/09/1975

Medeni Hali: Evli, iki çocuk babası

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl):

ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Lisans.

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl:

1998, Konya ili Kulu ilçesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni,

1999 Amasya Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni,

2011-2013 Amasya, Müdür Yardımcılığı,

2014 (Halen Çalışıyor) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği .

E-posta: musaozturk75@hotmail.com