



Amasya Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Dergisi  
5(2), 468-482, 2016  
Özgün araştırma makalesi

<http://dergi.amasya.edu.tr>

## 11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi\*\*

Mehmet Çebi<sup>1\*</sup>, Bade Yamak<sup>1</sup> ve Musa Öztürk<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye

<sup>2</sup>Amasya Gazi Ortaokulu, Türkiye

Alındı: 12.05.2016 - Düzeltildi: 31.10.2016 - Kabul Edildi: 14.11.2016

**Atıf:** Çebi, M., Yamak, B. ve Öztürk, M. (2016). 11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 468-482.

### Öz

Uyumlu bir yaşam için duyguların kontrolü önemli ve gerekli olan kazanımlardan biridir. Bu çalışmada 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. Bu çalışmada örnekleme oluşturan öğrencilerden gerekli verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Türkçe geçerlik güvenilirliği Okyayuz

\*Sorumlu Yazar: Tel.: 362 3121919, E-posta: mehmet.cebi@omu.edu.tr

\*\*Bu makale birinci yazarın danışmanlığında üçüncü yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Tez no: 427152

ISSN: 2146-7811, ©2016 doi:10.17539/aej.82200

tarafından yapılmış 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. 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. ( $t_{445}=5,492$   $P<0,05$ ). 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

---

## Giriş

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 sportif etkinliklerin değişik yaş grupları arasındaki etkilerinin araştırılması duygu kontrol sürecinin 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).

Ergenlik dönemi Türkiye'nin içinde bulunduğu iklim kuşağında 11 ile 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.

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 özelliklerini ele almamız, gençliğin gösterdiği ortak tepkileri ve tutumları anlamamız için gereklidir (Ersanlı, 2012).

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.

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. 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.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Çalışma, bir durumu var olduğu gibi tanımlamayı amaçlayan betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır.

### **Çalışma Grubu**

2014 yılı Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü verilerine göre Amasya İl merkezinde 13 devlet ve üç özel ortaokul bulunan öğrenci verilerden faydalanılarak araştırma örnekleme belirlenmiştir. Bu çalışmada benzer şekilde 11-14 yaş grubundaki 447 çocuğun 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. Araştırmanın evrenini Amasya il merkezinde yer alan ortaokullar oluşturmaktadır.

### **Ölçme Aracı**

Bu çalışmada örnekleme oluşturan öğrencilerden gerekli verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği uygulanmıştır. Bu form çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetini, yaşını, sınıf, anne ve baba eğitim düzeylerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. 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 geçerlik ve güvenilirlik çalışması Okyayuz (1993) tarafından yapılmıştır. CDKÖ'nün Öfke, Kaygı ve Mutsuzluk gibi üç alt ölçeği vardır. Test puanları bu üç alt test için ayrı ayrı ve bunların toplam bir değer olarak hesaplanmaktadır. Bu ölçeklerin her biri yedi

madde içermektedir ve hemen hiçbir zaman / bazen / çoğu zaman / hemen her zaman gibi dört seçeneğe göre yanıtlanmaktadır.

CDKÖ dörtlü 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 kullanılabilirdiği 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.

### Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veriler normallik varsayımını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ile hesaplanmış, veriler normal dağılım gösterdiği için ( $p>0,05$ ) parametrik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılan istatistiksel testlerdir.

### Bulgular

Ölçekten elde edilen veriler aşağıda Tablo 1 ve 2'de sunulmuştur.

**Tablo 1. CDKÖ ortalama ve standart sapmalara ait istatistiksel değerler**

Cinsiyet	n	%	Ortalama	SS
Kadın	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		

<b>Sınıf</b>				
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		
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>				
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
Yüksekokul mezunu	15	3,40	59,20	8,02
Üniversite mezunu ve üstü	56	12,50	53,48	9,73
Toplam	447	100		
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>				
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
Yüksekokul mezunu	39	8,70	54,56	9,65
Üniversite mezunu ve üstü	92	20,60	54,65	9,22
Toplam	447	100		
<b>Okul Takımında Oynayan</b>				
Evet	202	45,20	57,15	10,2
Hayır	245	54,80	52,67	9,79
Toplam	447	100		
<b>Düzenli Olarak Spor Yapma</b>				
Evet	235	52,60	57,14	9,82
Hayır	212	47,40	51,99	9,97
Toplam	447	100		

**Tablo 2. Cinsiyet, okul takımında oynama ve spor yapma durumuna göre CDKÖ - T- testi sonuçları**

		<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Cinsiyet	<b>Kız</b>	230	54,46	10,02	0,51	0,611
	<b>Erkek</b>	217	54,95	10,43		
Okul Takımı	<b>Oynayan</b>	202	57,15	10,2	4,721	0,000

	Oynamayan	245	52,67	9,79		
Spor Yapma	Yapan	235	57,14	9,82		
Durumu	Yapmayan	212	51,99	9,97	5,492	0,000

p<0,001

### Tartışma ve Yorum

Tablo 1 de görüldüğü gibi CDKÖ ortalama puanları ve standart sapma değerleri ve analiz sonuçları verilmiştir. Çalışmaya katılanların % 51,50'si kadın, % 48,50'si erkek, % 19,20'si 12 yaş ve altı, % 54,60'ı 13 yaşında, % 26,20'si 14 yaşındadır. % 5,10'u 6.sınıf ve altı, %39,80'i 7. sınıf, % 55'i 8. sınıftadır. Anne eğitim düzeylerine bakıldığında; % 34,50'si ilkokul mezunu ve altı, % 28'i ortaokul mezunu, % 21,70'i lise mezunu, % 3,40'ı yüksekokul mezunu, % 12,50'si üniversite mezunu ve üstüdür. Baba eğitim düzeylerine bakıldığında; % 19,50'si ilkokul mezunu ve altı, % 23,50'si ortaokul mezunu, % 27,70'i lise mezunu, % 8,70'i yüksekokul mezunu, % 20,60'ı üniversite mezunu ve üstüdür. Çalışmada okul takımında oynayan % 45,20, okul takımında oynamayan % 54,80, düzenli olarak spor yapan 52,60, düzenli olarak spor yapmayan % 47,40 öğrenci yer almaktadır.

Tablo 2 incelediğinde araştırma kapsamına alınan erkek ve kadın öğrencilerin CDKÖ puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Tablo 2'de görüldüğü gibi kadınların puan ortalaması 54,46 (S.S: 10,02) iken, erkeklerin puan ortalaması 54,95 (SS: 10,43)'tir. 11-14 yaş çağındaki çocukların spor yapma alışkanlıklarının duygu durumlarına etkisinin araştırıldığı bu 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.

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 ve Bıçak (2008) yaptıkları çalışmada, öfke düzeyi ve öfke tarzları yönünden anlamlı farklar bulmasına rağmen öfke kontrolü yönünden bay ve bayanların benzerlik gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Gerek literatür gerekse bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre Türk toplumunda kız ve erkek çocukların yetiştirilmesinde cinsiyete göre anlamlı farklılıkların kalmadığını söyleyebiliriz.

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 düşünüldüğünde, cinsiyet faktörünün oyunlarda ve oyunların icrasında etkili olmadığı görülebilir.

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

Çalışmada, 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri sınıf düzeyine (6, 7, 8) göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. 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.

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 ( $p<0,05$ ). Dalkılıç (2011), ortaokul öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelediğin de; sportif faaliyetlere katılım ile iletişim beceri düzeyi puanları arasında ( $P<0,01$ ) pozitif bir korelasyon olduğu görüldüğünü belirtmiştir. Korkmaz (2007), Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki isimli çalışmasında, 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. Alpaslan (2009), ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesini araştırmış sporcu olan ergenlerdeki sosyal kaygı düzeyinin sporcu olmayan ergenlere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Tiryaki ve ark. (2000) 'nın yaptıkları bir araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha sosyal daha atılgan ve daha dışa dönük olduklarını belirtmişlerdir (Tiryaki, 2000). 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.

Araştırmada, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). 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 incelemiş; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan

öğrencilerden daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşmıştır. Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre inceleyen Arslan ve ark (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. Duman (2009) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmış ve sporcu öğrencilerin düzenli egzersiz yaparak fiziksel ve ruhsal anlamda yenilenme yaşadıklarını, planlı antrenman süreciyle sporcu ergen öğrenciler kendileriyle aynı amacı güden, belirli hedef doğrultusunda hareket eden, müsabakalar esnasında aynı yoğunlukta duygusal bağ kuran arkadaş topluluğunda faaliyet gösterdiklerini ve bu durumun spor yapan ergen öğrencilerin sosyal yaşamlarında karşılaştıkları stres durumlarıyla etkin bir şekilde başa çıkmalarını kolaylaştırdığını ifade etmiştir. 2008 yılında Karadağ'ın yetiştirme yurtlarında kalan 13-16 yaş grubu 166 kişi ile ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amaçlı yaptığı bir çalışmada; sporla uğraşanların yaşam kalitesi puanları daha yüksek, genel ruhsal belirti ve depresyon puanları daha düşük, birine zarar verme ve bir şeyleri kırıp/dökme istekleri daha az, ders çalışma ve kitap/gazete okuma sıklıkları daha yüksek olduğunu bulmuştur ve ergenlerin spora ayırdıkları süre arttıkça ruhsal belirtilerinin şiddetinin azalmakta olduğu, yaşam kalitesi puanlarının ve arkadaşları ile geçirdikleri sürenin artmakta olduğu ve kendilerini arkadaşları arasında daha başarılı hissettikleri saptanmıştır. Düzenli spor yapanların bir yandan deşarj olup rahatlayacağı biryandan da eylemlerini sistemli ve kontrollü bir yapıya kavuşturacağı düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı düzenli spor yapanların düzenli spor yapmayanlara göre duygularını kontrolde daha yetkin olabildikleri görülmüştür. Literatür çalışmaları ile paralellik gösteren bu durum düzenli spor yapma durumunun duygu kontrolü üzerindeki olumlu etkisi ile açıklanabilir.

## Sonuçlar

Spor yapma alışkanlıklarının duygu durumlarına etkisinin araştırıldığı bu çalışmada, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

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.

Öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri incelendiğinde, okul takımlarında oynayan öğrenciler lehine duygularını kontrol etme düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin duygu kontrol düzeyleri spor yapanlar lehine anlamlı olarak farklıdır.

## Öneriler

Sporun insan yaşamında yeri her geçen gün daha iyi anlaşılmiş 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 getirilmesinin etkili olacağı düşünülmektedir.

Bununla beraber 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 teşvik edilmelidir.

Milli Eğitim Bakanlığı ders müfredatlarında beden eğitimi ders saatlerinin artırılması bu çalışma sonuçlarına göre önerilebilir.

Beden eğitimi ders saatlerinde öğrencilerin okul sporlarına katılımını arttıracak çalışmalar yapılmalıdır.

Ailelerin de bu konuda bilinçlendirilmesi ile okul sporlarına aktif katılım sağlanması hedeflenmelidir.

### Kaynaklar

- Alpaslan, A. H. (2009). Ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Bursa.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Başaran, İ. E. (1969). *Gelişim Psikolojisi*, Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Dalkılıç, M. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
- Duman, U. (2009). *Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği)*. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Duman, S. ve Kuru, E. (2010). Spor yapan ve spor yapmayan türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*, Ankara: DH Basın Yayın, Bileşik Dağıtım Yayınevi.
- Garson, G. D. (2012). *Testing statistical assumptions*. North Carolina: Statistical Associates Publishing. <http://www.statisticalassociates.com/assumptions.pdf>, erişim tarihi: 06.04.2016.

- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adolesanlarda sosyo-demografik özelliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz spor okulları ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 49-65.
- Okyayuz, Ü. H. (1993). Toronto aleksitimi ölçeği ile Courtauld duygu kontrol ölçeğinin bir Türk örneğinde kullanılabilirlik koşullarının araştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4, 18-24.
- Şahin, H. ve Ünüvar, P. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve kişilik özelliklerinin incelenmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy Education sciences*, 1C0364, 6(1), 1216-1226.
- Tiryaki, S. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama*. 1. Baskı, İstanbul: Eylül Yayınevi.
- Yöndem, Z. D. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Watson, M., Greer, S. (1983). Development of a questionnaire measure of emotional control, *Journal of Psychosomatic Research*, 27(4), 299-305.

# **The Study of the Effects of 11-14 Year Old Children's Habit of Doing Sports on Emotion Control<sup>1\*\*</sup>**

**Mehmet Çebi<sup>1,†</sup>, Bade Yamak<sup>1</sup> and Musa Öztürk<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs University, Turkey

<sup>2</sup>Amasya Gazi Secondary School, Turkey

Received: 12.05.2016 - Revised: 31.10.2016 - Accepted: 14.11.2016

**Citation:** Çebi, M., Yamak, B. and Öztürk, M. (2016). The Study of the Effects of 11-14 Year Old Children's Habit of Doing Sports on Emotion Control. *Amasya Education Journal, 5(2), 468-482.*

## **Summary**

**Problem Statement:** Emotion control is one of the important and necessary acquirement for a harmonious life.

**Purpose of the Study:** In this research, it is aimed to find out whether there is a meaningful habitual effect of doing sports between 11 to 14 years old secondary school students on the levels of emotion control and whether there is a relationship to study on it with some variables (gender, age, grade, parents' education profiles, being in a school team). It is tried to define whether the levels change or not through the information obtained and also to make suggestions which can contribute to the field.

**Method(s):** In this research, to obtain data from the sample group of students, Personal Information Form and Cortauld Emotion Control Scale were applied. The data was transcribed into SPSS (21) in statistics by the researcher and statistical analyses were realized

---

<sup>†</sup>Corresponding Author: Phone: +90 362 3121919, E-mail: mehmet.cebi@omu.edu.tr

<sup>\*\*</sup>This article was produced in the master thesis of the third author by the first author supervisor. Thesis no: 427152

ISSN: 2146-7811, ©2016

doi: 10.17539/aej.82200

through this program. In testing of the research data, for independent sample, t-test and one way variant analysis were used.

**Findings:** 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 students not doing sports ( $t(445) = 5.492, p < 0.05$ ). Dalkılıç (2011), indicated that there was a positive correlation between the secondary school students' communication skills who are doing sports and not doing sports. Secondary school students who are doing sports feel themselves more comfortable and they improve their spiritual status, mental and intellectual thoughts and their personality and character.

**Discussions and Conclusions:** At the end of the research, it is concluded that 11 to 14 year old secondary school students' emotion control levels did not change 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 changed meaningfully with the comparison of the levels of the students not being in a school team and not doing sports regularly. Today, the importance of doing sports in schools is understood well enough but physical education is not given properly. The physical education makes the students more active and comprehensive. . However, anyone at any age with an appropriate developmental level should do sports. If they are not doing any sports, the awareness among such people should be raised through using some tools such as films, theatres, seminars, conferences, press. It is recommended that some studies should be carried on in advance.

**Keywords:** Emotion, Emotions Control, Pre-adolescence