

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**İSTANBUL İLİNDE BİREYSEL SPORLAR İLE TAKIM
SPORLARI YAPAN 12-16 YAŞ ÖĞRENCİLERİN
ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Hasan GÜRBÜZ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

İSTANBUL İLİNDE BİREYSEL SPORLAR İLE
TAKIM SPORLARI YAPAN 12-16 YAŞ
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Hasan GÜRBÜZ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS PROGRAM ADI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Tezin Adı: İstanbul İlinde Bireysel Sporlar İle Takım Sporları Yapan 12-16 Yaş Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Öğrencinin Adı Soyadı: Hasan GÜRBÜZ
Tez Teslim Tarihi:/...../20.....

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fehim COŞAN
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

_____ Jüri Üyeleri _____

_____ İmzalar _____

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

Üye

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Serdar Orkun PELVAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu projenin tamamen kendi çalışmam olduğunu, projenin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, projedeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve proje çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Hasan GÜRBÜZ

İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“İstanbul İlinde Bireysel Sporlar İle Takım Sporları Yapan 12-16 Yaş Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Hasan GÜRBÜZ

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ

İmza

Enstitü Yetkilisi

İmza

ÖZET

İSTANBUL'UN İLİNDE BİREYSEL SPORLAR İLE TAKIM SPORLARI YAPAN 12-16 YAŞ ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hasan Gürbüz

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Beyaz

Temmuz 2019, 54

Bu çalışmanın amacı; İstanbul İlinde bireysel sporlar ile takım sporları yapan 12-16 yaş öğrencilerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Katılımcıların atılganlık düzeyleri bireysel sporları ya da takım sporları yapmaları durumlarına göre değerlendirilmiştir.

Veri toplama aracı olarak 30 soruluk Ratus tarafından geliştirilen Atılganlık Envanteri kullanılmıştır. Yapılan çalışmada İstanbul ilinde yaşayan tesadüfi yöntemle seçilen 247 ortaokul ve lise öğrencisine anket uygulanmış ve bu anketlerden 236 tanesi değerlendirmeye uygun bulunmuştur.

Araştırma sonucunda çıkan P değeri $>0,05$ olduğu için bireysel sporlar ile takım sporları yapan öğrenciler arasında atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır. Atılganlık bireysel veya takım spor dalına göre değişmemektedir.. Araştırmamızda test tekniklerinden Kikare testi, bağımsız gruplar t testi, Anova testi

kullanılmıştır. Atılganlık düzeyi ile spor dalı arasındaki ilişki Kikare testi ile, Atılganlık puanının demografik değişkenlere göre karşılaştırılması bağımsız gruplar t testi, Anova testi ile analiz edilmiştir. Bireysel sporlar yapan öğrenci ile takım sporları yapan öğrenciler arasında atılganlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ortalamalara baktığımızda bireysel sporlar yapan öğrencilerin ortalaması 120,57 puan, takım sporları yapan öğrencilerin ortalaması 121,47 puandır.

Öğrenci bireysel veya takım sporlarından hangisini yaparsa yapsın ortalamaları çok yakın olduğu görülmektedir. Yani atılganlık düzeylerinin aynı olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmada değer olarak çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa doğru uzanan uç 180 puandır. 30-80 puan aralığı çekingen, 80-130 puan aralığı orta, 130-180 puan aralığı atılgan özellik olarak belirtilmiştir. Bireysel veya takım sporu yapan öğrencilerin atılganlık düzeyi ortalamasının 121,02 puan çıkması sporcuların orta aralıkta olduğu görülmektedir.

Puan değerinin orta aralıkta olması (121,02) Bireysel veya takım sporu yapan öğrencilerin atılganlık düzeyine (130-180) yakın oldukları görülmüştür. Bu sonucunda spor yapmalarının etkili olduğu değerlendirilmiştir.

Bireysel veya takım sporu yapan öğrencilerin aralarındaki atılganlık düzeylerinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Bireysel Spor Dalları, Takım Spor Dalları

ABSTRACT

COMPARING ASSERTIVENESS (INITIATIVE) LEVELS OF 12-16 YEARS OLD STUDENTS IN TEAM SPORTS AND INDIVIDUAL SPORTS IN ISTANBUL PROVINCE

Hasan Gürbüz

Department of Coaching Education
Department of Movement and Training Sciences

Thesis Advisor: Ass. Prof. Mehmet Beyaz

July 2019, 54

Purpose of this study; Comparing assertiveness levels of 12-16 years old students performing individual sports and team sports in Istanbul province. Participants' levels of assertiveness were evaluated according to their individual sports or team sports performances.

The Assertiveness Inventory which involve 30 questions developed by Rethus has been used) as a data collection tool. In this study, a survey has been conducted and 247 secondary and high school students living in Istanbul province joined it. 236 of them were selected randomly and they have been found appropriate for the evaluation.

The P value of the research was $>0,05$ so there is no statistically difference between individual sports and team sports students in term of assertiveness score. Assertiveness doesn't change considering individual or team sports. KiKare Test, Independent Sample T-Test, Anova Test have been used in this research. The relationship between the assertiveness level and she sport branch were analyzed with The Kikare Test. Comparison

of enterprise score to demographic variables was analyzed with Independent Sample T-Test (SPSS) and Anova Test (ANOVA). No significant difference was found in assertiveness levels between students performing individual sports and team sports. When we look at averages, the average of individual sports students is 120,57 while the average of team sports students is 121,47.

It is seen that no matter which one of the individual or team sports the students do, the averages are very close. So it can be said that the levels of assertiveness are the same.

As a value in research, the tip toward timidity is 30 points and the tip toward assertiveness is 180 points. It is indicated in the study that: students within 30-80 points are, timid; 80-130 points; mid and 130-180 points assertive. The average assertiveness levels of students performing individual or team sports are 120.02 and it shows that sportsmen are at midrange.

These results (the average point 121,02) show that student performing individual and team sports are close to assertiveness level (130-180). As a result of this it is understood that for them doing sport is effective.

It is seen that there is no meaningful difference among students performing individual or team sports in terms of assertiveness level.

Keywords: Assertiveness, Individual sport branches, Team sport branches

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar	xi
ŞEKİLLER	xii
KISALTMALAR	xiii
ÖNSÖZ.....	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3 PROBLEM CÜMLESİ	2
1.4 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	3
1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 PSİKOLOJİK TANIMIYLA ATILGANLIK	4
2.2 TEMEL DAVRANIŞ BİÇİMLERİ	6
2.2.1 Çekingen Davranış.....	6
2.2.2 Saldırgan Davranış	7
2.2.3 Atılganlık Davranış.....	9
2.3 ATILGAN DAVRANIŞ ÖGELERİ.....	10
2.4 ATILGANLIK EĞİTİMİ	11
2.5 ATILGANLIK VE KÜLTÜR	13
2.6 ÖFKE VE ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	14
2.7 ERGENLİK DÖNEMİ.....	14
2.7.1 Ergenlikte Fizyolojik Gelişim	15

2.7.2 Ergenlikte Duygusal Gelişim	16
2.8 SPOR	17
2.8.1 Bireysel Sporlar.....	18
2.8.2 Takım Sporları.....	19
2.9 GÜNLÜK YAŞAMDA SPORUN VE EGZERSİZİN YERİ	20
2.10 SPORUN PSİKOLOJİK ETKİLERİ.....	22
2.11 OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖNEMİ	22
2.12 SPORUN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.....	25
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	28
3.1 ARAŞTIRMADA EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ.....	28
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	29
3.3 VERİLERİN ANALİZİ	29
4.BULGULAR	30
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	37
KAYNAKÇA	50

TABLULAR

Tablo 3.1. Atılganlık arpıklık Ve Basıklık Değerleri	28
Tablo 4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Dağılımı	30
Tablo 4.2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Spor Dallarına göre Dağılımı	30
Tablo 4.3. Öğrencilerin Atılganlık Ölçeği Maddelerine Katılım Düzeyleri	31
Tablo 4.4. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Atılganlık Düzeylerine göre Dağılımı.....	33
Tablo 4.5. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Cinsiyete göre Karşılaştırılması	34
Tablo 4.6. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Sınıfa göre Karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.7. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Yaşa göre Karşılaştırılması	36
Tablo 4.8. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Spor Dalına göre Karşılaştırılması	37
Tablo 4.9. Bireysel Spor Yapanlarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarının Atılganlık Puan Ortalamaları.....	37
Tablo 4.10. Bireysel Spor Yapanlarda Cinsiyet ve Yaşın Atılganlık Üzerinde Ortak Etkisi.....	37
Tablo 4.11. Takım Sporu Yapanlarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarının Atılganlık Puan Ortalamaları.....	38
Tablo 4.12. Takım Sporu Yapanlarda Cinsiyet ve Yaşın Atılganlık Üzerinde Ortak Etkisi.....	39

ŞEKİLLER

Şekil 5.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Frekans Analizi	40
Şekil 5.2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Atılganlık Düzeylerine göre Frekans Analizi	41
Şekil 5.3. Atılganlık Puanının Spor Dalına göre Karşılaştırılması Frekans Analizi	42



KISALTMALAR

MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
SS	:	Sayfa Sayısı
S	:	Sayfa
SPSS	:	Statistical Package for the Social (Sosyal Bilimler İçin İstatistik)



ÖNSÖZ

İletişim, sosyal bir varlık olan insanın hayatında önemli bir kavramdır. Toplumsal yapı içinde sağlıklı iletişim kurması, onun önce kendini doğru tanıyıp, doğru ifade edebilmesi ile mümkündür. Bu noktada atılganlık, kişinin duygu, düşünce ve arzularını açıkça, içtenlikle söyleyebilmesi ile ihtiyacı olan sağlıklı iletişimi kurmasını sağlar.

Bu çalışmada, 12-16 yaş öğrencilerinin atılganlık düzeyleri, yaptıkları bireysel ve takım sporlarının etkileri temel alınarak karşılaştırılmıştır.

Çalışmamın her safhasında ilgi ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEYAZ hocama teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul, 2019

Hasan GÜRBÜZ

1. GİRİŞ

Sosyal ve toplumsal bir varlık olan insanın en temel ihtiyaçlarından birisi, iletişim kurmak, duygu, düşünce ve isteklerini bir diğere aktarmaktır. Bireyler arasındaki iletişimin sağlıklı olabilmesi, bu duygu ve düşüncelerin, doğrudan ve içtenlikle iletebilmesi temeline dayanır.

Bireyin kendini ifade ederken, kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesi ve başkalarının haklarını kabul ederek kendi hakkını kullanmasını sağlayan her türlü davranış atılganlık olarak tanımlanmıştır (Kiper 1984).

Bu noktada, insanın ihtiyaç duyduğu çevresiyle olan ilişkilerinde en önemli belirleyicilerden biri atılganlık olarak kabul edilmektedir.

Yapılan pek çok araştırma, fiziksel egzersiz ile sosyal yetkinlik arasında kuvvetli bir ilişkinin var olduğunu göstermiştir. Bu araştırmalarda, düzenli egzersiz programlarına dahil olan ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin arttığı öz saygılarının olumlu yönde geliştiği sorumluluk alma ve verilen görevleri yerine getirmede daha başarılı oldukları vurgulanmaktadır (Efe 2007).

Her yaşta çocuğun aktif sportif davranışları, onların hem fiziksel hem de ruhsal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Sportif oyunlarda bir takım oyuncusu olarak bulunmak, bu çocukların, yardımlaşma, birlikte çalışma, ekip olma ve diğer oyuncu arkadaşlarına saygı duyma ve saygılı davranma gibi becerilerini geliştirir. Takım halinde yapılan sporlar sayesinde insanlar ve gruplar arasındaki sosyal ilişki ve bağların kuvvetlendiğine inanılır (Taşkiran 1997).

Spor kişinin kendi dar dünyasından kurtulup başka ortamlarda, başka kişilerden, inanç ve düşüncelerden insanlarla iletişim içerisinde olmasını, onlardan etkilenmesini ve aynı zamanda onları etkilemesini sağlayan faaliyetler olup bu yönüyle yeni dostluklar kurulmasına, mevcut dostlukların pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya katkıda bulunduğu söylenebilir. Spor yalnızca spor yapanlar değil izleyici kitleleri arasında da önemli bir iletişim kaynağıdır (Çaha 1999).

Yukarıda da ifade edildiği üzere spor ortamları karşılıklı iletişim açısından son derece önemli imkanlar sunan ortamlar olup kişi bu ortamlarda her iki cinsiyet ile etkileşime girmek suretiyle kabul görme ve aidiyet duygularını yaşar. Bu durum aynı zamanda uyum düzeyini de artırır. Bu sebepten ötürü spor toplumsal uyum bakımından son derece önemlidir. Sosyalleşme çeşitli spor faaliyetlerine katılım yoluyla desteklenip geliştirilebilir (Tekin 2009).

Yapılan bu çalışmada İstanbul ilinde yaşayan 12-16 yaş grubundaki sporcu öğrencilerin atılganlık düzeyleri, yaptıkları bireysel ve takım sporları göz önüne alınarak irdelenmiş ve araştırılmıştır.

1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Atılganlık, bireylerin toplumda etkili iletişim kurabilmeleri, kendilerini doğru ve açık bir şekilde ifade edebilmeleri, diğer bireylerle kaynaşarak toplumda daha aktif rol alabilmeleri ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından oldukça önemlidir.

Bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerde atılganlığın etkisi bilimsel bir araştırma konusudur. Bu açıdan bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması ile ilgili bir çalışma daha önceden yapılmadığından, bu araştırmanın özgün bir çalışma olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin atılganlığın bireysel ve takım sporlarını yapan öğrencilerin üzerine etkilerinin araştırılması ve bu konularda yapılacak diğer çalışmalara kaynak tutulacağı düşünülmektedir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı İstanbul ilinde bireysel spor ve takım sporları yapan 12-16 yaş öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin karşılaştırmaktır.

1.3 PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmayı formüle eden problem cümlesi; "İstanbul ilinde bireysel spor ve takım sporları yapan 12-16 yaş öğrencilerinin atılganlık düzeylerinde fark var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın alt problemler ise şu şekilde sıralanmaktadır;

- İstanbul'da bireysel spor yapan 12-16 yaş grubu sporcu öğrencilerin atılganlık düzeyi durumu nedir?

- İstanbul'da takım spor yapan 12-16 yaş grubu sporcu öğrencilerin atılganlık düzeyi durumu nedir?

1.4 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanmaktadır;

h1: Takım sporları yapan öğrencilerin atılganlık düzeyleri yüksektir.

h2: Bireysel sporları yapan öğrencilerin atılganlık düzeyleri düşüktür.

1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmanın var sayımları şu şekilde sıralanmaktadır;

- Alan uzmanlarının görüşlerinin gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Uygulanan Rathus atılganlık ölçeğinde, örneklem grubunun sorulan sorulara doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Seçilen sporcu öğrencilerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Ölçme aracının yeteri kadar güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.

1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın İstanbul ili sınırları içerisinde yapılacak olması.

Araştırmanın kapsamına İstanbul ilinde Avrupa yakasındaki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi, özel ortaokul ve liseler girmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 PSİKOLOJİK TANIMIYLA ATILGANLIK

Kişinin kendi için savunuculuk yapabilmesi, kendi haklarını koruyabilmesi, bunu yaparken başkalarının haklarına zarar vermeden ve saldırgan dürtülerini kontrol edebilmesi bir kişisel özelliktir. Bu kişisel özellikleri ifade eden kavrama "atılganlık" denir. Atılganlık kişisel potansiyelin bir parçasıdır. Kendini gerçekleştirme için bir önkoşuldur. Bu başlık altında "atılganlık" teriminin doğuşunu, gelişimini ve istikrara kavuşmasını inceleyeceğiz (Peneva and Mavrodiev 2013).

Deneysel atılganlık çalışmasının başlangıcı geçen yüzyılın ortalarında başlamıştır. Wolpe, Lazarus, Ullrich de Muynck ve diğer klinik psikologlar, belirsizliği (iddiasız olmama) bazı akıl hastalıklarının bir nedeni olarak kabul etmiş ve bu nedenle onları tedavi etmek için, iddialılık geliştirmeyi amaçlayan çeşitli eğitim programları uygulamışlardır.

70'lerde, ABD'deki sivil hareketler yükselirken, bazı psikologlar, bireysel hakların korunmasının bir aracı olarak iddialılığa dikkat çekti. Alberti and Emmons (1998), Jakubowski and Lange (1976) ve Smith (1998), bireyin haklarını insancıl ve demokratik bir şekilde, başkalarının temel haklarına zarar getirmeksizin, korumasının önemli olduğunu vurguladı. Yirminci yüzyılın 80'li ve 90'lı yıllarındaki sosyal ve politik ilişkiler, insan potansiyelini güçlendirmek ve maksimum kişisel tatmin elde etmek için iddialılığa olan ilgiyi arttırdı. Profesyonelleri hedefleyen ve teorik pozisyonları, eğitim programlarının ve çalışmaların tanımını ve ayrıca iddialılık alanındaki araştırmaları içeren çeşitli dergiler yayınlandı. Profesyonellere yönelik yayınların yanı sıra, halkın ilgisini çekmesi nedeniyle, genel okuyucu için kişisel gelişim arzusunu ve arayışını desteklemeyi amaçlayan pek çok popüler kitap yayınlandı (Cohen 1998).

Atılganlık konusunda ilk araştırmalarını 1949'da Amerikalı psikolog ve psikoterapist Andrew Salter yaptı. Salter belirsizliğin nedenlerini keşfetmeye, onun nevrotik etkisini azaltarak tedavi etmeye çalıştı. "Conditioned Reflex Therapy" adlı çalışmasında yaptığı teorik açıklamalara göre, sertlik ve belirsizlik nedenleri öncelikle fizyolojik (organik) idi. Pavlov'un teorilerine dayanarak, belirsizliğin merkezi sinir sistemindeki uyarma

süreçlerinin yaygınlığından kaynaklandığını ileri sürdü. Bu, duygularını, isteklerini ve ihtiyaçlarını açıkça ve kendiliğinden ifade edemeyen "engelleyici" bireylerin oluşumuna yol açtı. Onlar, kendilerini gerçekleştirmelerinde sınırlıydı ve sonuç olarak diğer insanlarla temaslarda zorluk yaşadılar. A. Salter'e göre, modern toplumdaki insanların çoğu sinir dengesinin düzensizliğinden (daha az oranda olsa da) mustarıptır. (Salter 2002).

Salter, klinik deneyimlerine dayanarak, güçlü, iddialı bir kişiliğin özelliklerini; açıkça kendini ifade edebilen, duygu ve düşüncelerini spontane olarak ortaya koyabilen, "Ben" dilini kullanabilen ve başkalarının görüşlerine karşı bilen olarak tanımlamıştır.

1960'larda, psikiyatrist Joseph Wolpe, Amerika'daki klinik pratikte çok popüler olan çeşitli programlar yarattı. Salter'ın öğrencisi ve takipçisi olarak Wolpe, onun ana fikirlerini kullandı, ancak onları çalışmaları ile daha da geliştirdi.

Ona göre, gizli duyguların baskısı içsel karışıklığa ve psikosomatik reaksiyonlara neden olmaktadır. İnsanların normal ve sağlıklı davranışlarının, Salter'in "şartlandırılmış refleks terapisinin" ana hedefi olan duygularını açıkça ifade etme alışkanlığı kazanması gerekmektedir. Klinik pratiğinde, belirsizliklerin ortaya çıkmasında sosyal korkunun önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Wolpe'ye göre, bir kez uyandırılan bu korku, daha sonra belirli sosyal durumlarla ilişkilendirilerek, kişinin kendi tarafından üretilmektedir. Belirli bir duruma düşme korkusu başarı şansını düşürmekte ve başarısızlık da korkuyu arttırmaktadır. Bu şekilde sosyal korku ve ilgili davranışsal tezahürler otomatik hale gelir, farklı günlük yaşam durumlarına yayılır ve kendilerini sürekli tekrar etmektedir. Wolpe'a göre, sosyal korku, kendisini eleştirme korkusu, reddetme, beğenilmeme, topluluk önünde olma ve izlenme gibi çeşitli şekiller ile ortaya çıkmaktadır. Bu korkuların bir dereceye kadar her insanın ruhunda bulunduğunu, atılğan olmayan insanlarda ise bu sosyal korkuların baskın hale geldiğini ve sosyal faaliyetlerini engellediğini belirtmektedir (Wolpe 1993).

Atılğan olmamanın üstesinden gelmenin yollarını arayan klinik psikologlar esasen kökenlerini ve oluşum mekanizmalarını inceleyerek, belirsizlik kaynaklarını üç gruba ayırdılar; konvansiyonel (davranışsal), bilişsel ve duygusal, her biri belirli bir davranış düzenlemesi düzeyini temsil eder.

Atılganlık kavramının bugün kullanılan tanımı Alberti and Emmons (1970) tarafından yapılmıştır. Alberti and Emmons atılgan kişiyi, anksiyete yaşamadan kendi haklarını iyi bilen ve savunabilen kişi olarak tanımlamıştır (Peneva and Mavrodiiev 2013).

2.2 TEMEL DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

Sosyal bir varlık olan insanın, en temel ihtiyaçlarından biri olan iletişim, bireylerin duygularını ve düşüncelerini nasıl ifade ettiği üzerinden şekillenir. Temelde birey, üç davranış biçimini kullanarak kendini ifade eder. Bunlar, çekingenlik (utangaçlık-shyness), atılganlık (assertiveness) ve saldırganlık (aggressiveness) içeren davranışlar olarak tanımlanır (Peneva and Mavrodiiev 2013).

2.2.1 Çekingen Davranış

Çekingen davranış, bir diğer adıyla utangaçlık, özellikle pek çok klinik psikoloğu tarafından irdelenmiştir. Özellikle klinik çalışmalar ve gözlem metoduyla çekingen davranış sergileyenlerin, kişilik yapıları ve bu davranışlarının nedenleri üzerine incelemeler yapılmıştır.

Utangaçlığı, sosyal kaygının şekillendirdiği içsel bir yasaklama olarak tanımlayanlar olduğu gibi, bireyin kendini koruma için geliştirdiği bir savunma hali olduğunu belirtenler de olmuştur. Bir diğer görüşe göre ise utangaçlık, kişinin kendini başkalarının yanında kaygılı ve huzursuz hissetmesidir. Farklı yaklaşımlarla tanımlanan utangaçlık kavramına dair ortak bir çıkarım yapıldığında, sosyalleşen durumlarda başkalarının huzurunda ortaya çıkması ve kaygı eğiliminin yaşanması, utangaçlığın belirleyici özellikleridir. (Briggs 1988).

Çocuklar utangaç doğmazlar. Eleştiriyi ve reddi dengelemek için çekingenlik geliştirmeyi öğrenirler. Bir bakıma utangaçlık, bir sorun değil, incinmeye karşı bir silahtır. Pek çok çekingen birey ile yapılan çalışmalarda ortaklaşan noktaların, bireylerin yaşadığı utandırılma ve alay edilme tecrübeleridir. Bu açıdan bakıldığında, utangaçlık ve çekingenlik, başkaları tarafından yargılamayı azaltma gücüdür.

Sosyal fobi her yaş için ortak olmasına karşın, ergenlik dönemindeki bireylerde sıklıkla görülmektedir. Kimlik oluşumunun gerçekleştiği bu dönemler, birey geliştikçe, sosyal olaylar tarafından daha güvenli ve daha az tehdit altında hissetmeye başlamaktadır (Humphreys and Ruddle 2012).

Genelde bir sosyal fobinin altını çizen şey, zayıf bir benlik duygusu, onay için başkalarına bağımlılık ve ne yaparsanız ya da ne söylerseniz söyleyin tamamen reddedileceğine dair bir inançtır. Bu durumdan korunmanın yolu, başkaları sizi reddetme şansına sahip olmadan önce kendinizi reddetmektir. Nedenler, kaçınılmaz olarak, başkalarının onayını karşılamayan bir davranış sergilediğinizde reddedildiğiniz veya küçük düşürüldüğünüz önceki deneyimlerde yatmaktadır (Humphreys and Ruddle 2012).

Sosyal kaygıya sahip olan bireylerin, yaşadıkları içsel sorunlarla baş edebilmek ve kendilerini ispatlamak için yoğun çaba harcadıkları bilinmektedir. Bunların yarattığı, depresyon, anksiyete gibi acı verici uyarılmalarla da mücadele etmektedirler. Bu bireylerin aşırı duyarlılıkları kendilerini koruma amacıyla olsa da sosyal çöküntü ve kaçınma isteğini artırmaktadır. Çekingen bireyler, olumsuz yaşantıların aktarılması, genellemesi ve diğerlerinin genelde gösterdikleri tepkileri göstermekten kaçınmaz. Bu da, onların kaygılarını azaltmamakta, tersine kaygılarının yoğunlaşmasını beraberinde getirmektedir (Yatağan 2005).

2.2.2 Saldırgan Davranış

Saldırgan davranış insanlarda yaygın olarak görülmektedir. Saldırganlığın, neden ve hangi amaçla ortaya çıktığını araştıran bilim insanları, hem genetik hem de psikolojik nedenlerin üzerinde durmuşlardır.

İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olan şiddet, yaralama ve öldürme gibi davranışlar dikkate alındığında saldırganlık kavramı önem kazanmaktadır. Saldırganlıkla eş anlamda olan “agression” kelimesi Latince kökenli olup “bir yöne doğru hareket etmek” manasına gelmektedir. Bu sözcüğün kapsamında kesin bir tavır alma, tepki verme ve yok anlamları da bulunmaktadır (Köknel 2000).

Mustonen and Pulkinen (1993) saldırganlığı, bir kişinin kendine, diğerine, hayvana veya cansız bir nesneye kazara yahut bilinçli bir şekilde fiziksel veya psikolojik zarar vermeye yol açabilecek her türlü davranış olarak tanımlamaktadırlar (Korkut 2002).

Saldırganlığın en yalın ve çok fazla kabul gören tanımlarından birisi öğrenme veya davranışçı yaklaşım açısından yapılan tanım olup buna göre; bir davranış başkasına zarar veriyor ise saldırgan davranış olarak kabul edilir. Duygusal tanımlara göre saldırganlık, öfke duygusunun neden olduğu bir davranış iken güdüsel tanımlara göre ise bir davranışın saldırgan nitelikte olup olmadığı niyete bağlıdır (Aktaş 2001).

Can'a (2002) göre saldırganlık belirli bir hedefe yönelen eylem olup hiddet, öfke ya da düşmanlık duygularının motor karşılığıdır. Aynı zamanda yenmek, hakim olmak amacıyla şiddetli, güçlü, etkili bir hareket, belirli bir işi engellemeye karşı düşmanca ya da zarar verici amaçla yapılan davranıştır.

Agresif bir davranışın altında yatan niyet türü veya düzeyi, çok farklı psikolojik süreçlerin neden olduğu iki temel saldırganlık türü arasındaki ayrımı yaratır. Duygusal veya dürtüsel saldırganlık, saldırdığımız sırada yaşadığımız aşırı olumsuz duyguların bir sonucudur ve gerçekten olumlu sonuçlar yaratma amacı taşımamaktadır. Tetikleyicisi genel olarak öfke olan güçlü duygular ile karakterize edilir. Bu saldırganlık şekli planlanmamıştır ve genellikle anın sıcaklığında gerçekleşir. Araçsal veya bilişsel saldırganlık, diğer yandan, kasıtlı ve planlı bir saldırganlıktır. Enstrümantal saldırganlık duygusal olmaktan çok bilişseldir ve tamamen soğuk ve hesaplayıcı olabilir. Sosyal psikologlar saldırganlığın fiziksel olduğu kadar sözlü olabileceği konusunda hemfikirdirler (Crick and Grotpeter 1995).

Saldırganlığa eğilimli kişilikler, savaşmaktan, üstün gelme arzusu ile alaycı ve ezici tavırlar sergilemekten çekinmezler. Onlar için en önemli şey kendileridir. Rekabet olarak algıladıkları hayatta amaçları galip gelmektir. Saldırgan davranışlar ile amacına ulaşmayan kişi, karşısındaki kişi de yarattığı hasarı dikkate almaz. O kişi de yarattığı genellikle acı, kırgınlık hatta bazen nefret ve intikam duygusudur. Bu nedendir ki saldırgan davranışlar, çoğu zaman amacına ulaşmaz ve diğer bireyler ile iletişimi zedeleyerek sağlıksız hale getirir. Birey, uzaklaşılan istenmeyen kişi haline gelir (Bal 2003).

Saldırgan davranışlar sergilendiği anda kişinin beyinde gerçekleşen fizyolojik değişimleri inceleyen araştırmacılar, özellikle öfkenin neden olduğu durumlarda, saldırgan beyindeki amigdala, hipotalamus ve periaqueductal grey (PAG) içeren akut tehdit yanıt sistemini tetiklediğini öne sürmektedirler. Ayrıca cinsiyetin, saldırganlığın ifadesinde açık bir rol oynadığını da belirtmektedirler. Serotonerjik sistemler, cinsiyet nösteroitleri ve beyin fizyolojisi gibi çeşitli fizyolojik faktörler, nörobiyolojik mekanizmalar tarafından belirlenir (Hagerman 2017).

Laboratuvar çalışmaları, kadınların ve erkeklerin hem sıklık hem de tip olarak farklı saldırgan eğilimler sergilediğini göstermektedir. Genel olarak, kadınlar dolaylı olarak

tercih ederken, erkekler doğrudan saldırganlığı desteklemektedir. Yüksek derecede saldırgan davranış, hem insanlarda hem de hayvanlarda yüksek testosteron seviyeleri ile ilişkilidir, ancak testosteronun insan saldırganlığındaki kesin rolü tam olarak anlaşılmamıştır. Kortizol, oksitosin ve vazopressin gibi diğer hormonlar da saldırganlık üzerinde etkilidir (Hagerman 2017).

2.2.3 Atılgan Davranış

Atılganlık en temel şekliyle, kişinin kişisel ve meşru isteklerini, dürüst ve içtenlikle ifade edebilmesi olarak tanımlanır. Başkalarının duygularına ve haklarına saygı duyarken, kişinin duygularını ifade edebilme ve haklarını iddia etme yeteneğidir. Atılgan davranış, uygun şekilde doğrudan, açık ve dürüsttür, birinin diğerine olan ihtiyaçlarını da açıklar. Böylece iletişimde kişilerarası çatışma seviyesini azaltırken, iletişimdeki stres kaynaklarını da büyük ölçüde önler. (Delamater 1986).

Wolpe'nin (1973) tanımladığı gibi atılgan davranış “kaygı yaşamadan herhangi bir duygunun uygun şekilde diğer kişiye ifade edilmesi” dir (Wolpe 1973).

Kaygı duymadan kendini ifade edebilmek, kişilerarası ilişkileri geliştirip, kişisel tatminleri sağladığı gibi bireyin kendine olan güvenini ve benlik saygısını da geliştirir.

Benlik saygısı, kişinin kendini kabul edip etmediğine, kendisine saygı duyup saygı duymadığına ve kendini değerli bir kişi olarak görüp görmediğine işaret eder. Kendini daha iyi anlayan bireyler, iletişim kurdukları diğer bireylerle de daha sağlıklı iletişim kurmaktadır. Atılgan olan kişilerin amacı üstünlük kurmak değildir. Amacı, başkalarının haklarını çiğnemenin kendi düşünce isteklerinden de ödün vermemektir. Söyleyeceklerini açık ve net şekilde anlaşılabilirlik niyetiyle ortaya koyar. Ben dilini kullanarak kendini ifade eder, karşı tarafı da dinleyerek savunmaya geçmeden tepkilerini verir. (Çulha 1987).

Atılgan davranışlar, ilişkileri sağlıklı kılarken, kişinin de amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur. Kendisine yapılan eleştirileri savunma mekanizmasını devreye sokmadan dinler ve değerlendirir. Eleştirileri haklı bulmaz ise bunu açıkça ifade edebilir veya gerektiğinde özür dileyebilir. Yapıcı eleştirilerden ne kendi adına ne de karşıdaki kişi adına kaçınmaz (Doğar 1997).

Atılgan kişiler, çevresi tarafından kabul gören, güvenli bir görünüş sergilerler. Kimsenin kişisel alanına girmedikleri gibi, başkalarının da onların kişisel alanına girmesine müsaade etmezler. Sakin, içten ve arkadaşça bir ses tonuyla, isteklerini dürüst ve dolaysız ifade edecek doğru kelimeleri kullanırlar (Doğan 1997).

2.3 ATILGAN DAVRANIŞIN ÖĞELERİ

Atılganlığın nasıl farklı tanımları yapılmışsa, bu davranış türünün öğeleri de araştırmacılara göre farklılık göstermektedir. Ancak içlerinde en kabul gören Albert and Emmons'ın belirlediği atılgan davranış öğeleridir. Bunlar;

Göz Teması: Konuşma anında iletişimin en öğelerindendir. Konuşurken göz teması kurmak, konuşan kişinin kendinden emin ve samimi olduğu mesajını verir. Karşıdakine bakmamak, konuşurken gözleri kaçırmak, hem güvensizlik hem de ciddiye alınmadığı hissini uyandırır.

Ses Tonu, Yükseklik: İletişimde sesin nasıl kullanıldığı ve tonlama çok önemlidir. İyi ayarlanmış bir ses tonu, karşıdaki kişiyi sakinleştirir ve ikna edici özellik taşır. Oysaki yüksek ses tonuyla konuşmak, karşıdaki kişiyi irite ederek savunmaya geçmesine neden olur.

Vücut Duruşu: Konuşma sırasında vücudun karşıdakine dönük olması daha içten bir iletişimi sağlar ve söylenenlerin etkisini artırır.

Mesafe/Fiziksel Temas: Bir insanla araya konulan mesafe, iletişimi etkiler. Fazla mesafe samimiyeti etkiler, gereğinden fazla yakınlaşmak ta kızgınlığa neden olabilir.

El ve Beden Hareketleri: İletişimde vücut dilini doğru kullanmak konuşmacının net, spontane ve kendine güvenli olduğunu gösterir.

Akıcılık: Akıcı konuşmak, anlaşılabilir olmak adına önemlidir. Acele etmeden, açık ve net konuşmak, duraksama süresini iyi ayarlamak gerekir.

Zamanlama: Uygun yer ve zaman seçimi, iletişimin sağlıklı olması adına önemlidir.

Dinleme: Sağlıklı bir iletişim dinlemek ile başlar. Konuşma sırasında dikkati anlatana vermek, her söylenene o anda cevap vermek yerine dinleyip mesajları almaya çalışmak gerekir. Alınan mesajlar zihinde yorumlanıp, değerlendirilip, cevabını ondan sonra vermek, karşı tarafı anlamak ve kendini doğru ifade edebilmek için çok önemlidir. Unutulmamalıdır ki, dinlemek, karşıdaki insana saygı duyulduğu ifade eder.

Düşünceler: Düşünce, gözlemlenmesi imkansız olan bir ögedir. Kendini ifade etmenin kimseye ya da sadece kendisine belli bir yarar sağlamayacağını düşünen birey, atılgan davranmamayı seçebilir.

İçerik: Duygu ve düşünceleri ifade ederken doğru kelimeleri seçmek, yanlış anlaşılma olasılıklarını azaltır ve kişiyi anlaşılır kılar. Söylenmek istenen şeyin karşı tarafa istenen şekilde ulaşabilmesi söylenenlerin içeriğine bağlıdır.

Görüldüğü üzere atılgan davranışlar, hem sözel hem de sözel olmayan şekillerde ifade edilebilir (Eisler vd. 1975).

2.4 ATILGANLIK EĞİTİMİ

Atılganlık eğitimi, 1949'da yayınlanan Salter'ın Conditioned Reflex Therapy adlı kitabına dayanan uzun bir geçmişe sahiptir. Salter, o zamanlar “atılganlık eğitimi” terminolojisini kullanmasa da, özellikle kendini açık ifade edemeyen kişiler için aranan çözümlere duyulan ihtiyaca vurgu yapmıştır.

Örneğin Salter, bireyleri “Ben” ifadelerini, ne düşündüklerini ve hissettiklerini ifade etmenin bir yolu olarak kullanmaya teşvik etti. Salter'in modelinde, olumlu ve olumsuz davranışların görülme sıklığını ödül ve cezayla belirlenmektedir. Bunun için Pavlov'un modelindeki pekiştirme ve söndürme ilkelerinden yararlandı. Ödüllendirilen davranışın görülme sıklığı artarken, cezalandırılan davranışlar da zamanla ortadan kalkacaktır. O sırada, Salter'ın yazılarının saha üzerinde nispeten az bir etkisi oldu. Bununla birlikte, Amerika Birleşik Devletleri'nde davranış terapisinin yaratılmasında sıklıkla öncü bir yenilikçi olarak tanınan Wolpe, atılganlık eğitimi kaygıyı azaltmanın bir yolu olarak kavramsallaştırdı. Atılganlık eğitimi o dönemde geniş bir etki yarattı (Rimm 1974).

Wolpe atılganlık eğitiminde sistematik duyarsızlaştırma metodunu kullanmıştır. Kişilerin çekingen, utangaç, kaygılı ve atılgan olmayan davranışlarını bu yöntem ile atılgan davranışlar haline getirmeye çalışmıştır. Sistematik duyarsızlaştırma, nefes alıp verme, kasları kontrol altında tutabilme egzersizleri gibi çeşitli çalışmalarla, kaygı verici duruma zamanla alışma yöntemidir. Kaygıyı azaltma, duygu ve düşünceleri ifade edebilme ve anlamlı ilişkiler kurma bu eğitimin birer parçasıdır (Lange and Jakubowski 1978).

1960'ların ortalarında Wolpe, atılganlığı değerlendirmek için ilk anketi geliştirmek adına Lazarus ile işbirliği yaptı. Lazarus, genel olarak atılgan davranışı “sosyal yetkinlik”

olarak tanımladı ve atılgan olmayan davranışı “toplumsal eksiklik” olarak nitelendirdi. Ona göre bireyler sosyal gerçekliklerine uyum için gerekli davranışsal stratejilerden ve becerilerden mahrumdu. Spesifik olarak, Lazarus, atılgan bireyin sahip olduğu dört yeteneği tanımladı: (a) kendi istek ve ihtiyaçları hakkında açıkça iletişim kurma yeteneği; (b) hayır deme yeteneği; (c) kişinin kendi olumlu ve olumsuz duygularını açıkça ifade edebilmesi ve (d) temas kurma ve konuşmaları başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerisi (Lazarus 1973).

ABD’de sivil haklar hareketinin arttığı 1970’lerin sonlarından itibaren, bazı psikologlar, sosyal statüsünden bağımsız olarak tüm insanların eşit haklara sahip olduğunu vurgulayarak, başkalarının haklarına engel olmadan, bireysel hakların korunmasının bir aracı olarak atılganlıktan yararlandı. Alberti and Emmons (1970), tüm bireylerin kendi yaşamlarının ustası olma ve kendi çıkarlarına, inançlarına ve duygularına göre hareket etme hakkına sahip olduğunu iddia eden kamu tüketimine yönelik ilk atılganlık eğitim kitabını geliştirmiştir (Alberti and Emmons 1998).

Atılganlık eğitimi, bireyin özsaygısını ve kendi kişisel haklarını koruyarak, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebilmeyi amaçlar. Bunu gerçekleştirirken bireye, çekingen, atılgan ve saldırgan davranış kalıplarının farklılıkları anlatılır. Karşıdaki kişilerin haklarına zarar vermeden, saldırgan ve çatışmacı olmadan, eleştiriyi kabul ederek, stresle baş edip etkili ve sağlıklı iletişim kurmanın yolları öğretilir. Atılganlık eğitimi hem bireysel hem de grup halinde yapılabilir. Bireyler eğitim sırasında, kendilerini atılgan olmaktan alıkoyan, inanç ve değerlerini gözden geçirirler. Olumsuz değerlerin yerine olumluları koyarken, iletişimde önemli olan, beden dili, ifade şekli ve ses tonu gibi unsurları da değerlendirirler. Atılganlık eğitimi, anksiyete ve depresyon tedavilerinde de kullanılan bir yöntemdir (Speed vd. 2017).

Geleceğin yetişkinleri olacak olan gençlerin daha sağlıklı iletişim kurmaları ve daha az kişilerarası çatışmalar yaşamalarında atılganlık eğitiminin faydası olacaktır. Atılganlık eğitimi, bireylerin istediklerini açıkça ifade edebilme, başka insanlara kendilerine nasıl davranmalarını ve nasıl davranmamalarını istediklerini anlatabilme ve bu yolla daha iyi iletişim kurulabileceği düşüncesi ile ortaya çıktığından, özellikle çatışmaya eğilimli gençler için önemi büyüktür (Alberti and Emmons 1998). Yapılan araştırmalar, atılganlık becerilerinin öğretilebileceğini ve uygulanabileceğini göstermektedir.

Davranışın önceden prova edilerek denenmesi yöntemini geliştiren Friedman, Wolpe, Lazarus, gibi araştırmacılar atılganlık eğitimi için farklı yöntem ve programlar geliştirmişlerdir. Bu yöntemlerle amaç, bireylerin herhangi bir davranışı sergilerken duyduğu kaygıyı ortadan kaldırmak, uygulama sırasında kendine güvenin artması, kişinin yapmış olduğu prova sonunda durumunun kötüye gitmeyeceğini görmesini sağlamaktır. Araştırmalar incelendiğinde atılganlık becerilerini geliştirme eğitimlerinin, psiko-eğitim temelli olarak hazırlanan programlar olduğu ve bireylerle etkili iletişim kurarak sosyal beceri düzeyini arttırmayı amaçladığı görülmektedir (Gündoğdu 2012).

Morgan, atılganlık düzeyi düşük deneklere verilen atılganlık eğitiminin etkilerini incelediği çalışmasında, davranışın önceden prova edildiği gruptaki davranış değişikliğinin diğer gruplara göre daha anlamlı olduğunu bulmuştur. Psikoloji öğrencileriyle atılganlık grubu çalışması gerçekleştirmiş; atılganlık eğitimi alan grubun Rathus Atılganlık Envanteri'nden aldığı puanların plasebo grubunun puanlarına göre anlamlı ölçüde yüksek olduğunu gözlemlemiştir (Morgan 1974).

Diğer bir çalışmada, genç ergenlere altı oturumdan oluşan bir atılganlık programı uygulamışlar, araştırmanın sonucunda genç ergenlerin atılganlık puanının kontrol grubuna oranla anlamlı düzeyde arttığını bulmuşlardır. Ferreria (1995), atılganlıkla ilgili psiko-eğitim programına katılan öğretmenlerin atılganlık düzeylerinin önemli düzeyde arttığını tespit etmiştir.

Nota and Soresi (2003), kararsız davranışlar sergileyen öğrencilere atılganlık eğitimi programı uygulamışlar sonuçta, atılganlık eğitimi programına katılan öğrencilerin daha atılgan davranışlar sergilediğini ve karar verme davranışlarında da ilerlemeler olduğunu bulmuşlardır. Kipper (2006), İsraili üniversite öğrencileriyle rol oynamanın farklı etkilerini araştırdığı çalışmasında, rol oynamanın öğrencilerin atılganlık becerilerini arttırdığı sonucuna ulaşmıştır (Gündoğdu 2012).

2.5 ATILGANLIK VE KÜLTÜR

Atılganlık kavramının kültürle yakından ilişkili bir kavram olduğuna dair sonuçlara varılan çok fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Batı toplumlarında kavramlaşan atılganlık ve atılganlığı geliştirmek için uygulanan metotlar toplumda karşılığını bulmuştur. Bu toplumlarda, kişinin kendini açık ve net ifade edebilmesi, hayır demekten çekinmemesi, en temel bireysel hakkı olarak Kabul görmüştür. Oysa grup ve aile üyeliklerinin çok

önemli olduğu Asya toplumlarında, kişi kendini nasıl gördüğünden ziyade başkalarının onu nasıl gördüğü ile ilgilidir.

Geleneklerin iletişimde belirleyici rol oynadığı toplumlarda, atılgan davranışlar hoş karşılanmamakta, bu nedenle de bireyler duygu ve düşüncelerini içlerinden geldiği şekliyle ifade etmekten çekinmektedirler. Toplumun okul, aile gibi pek çok kurumu, bireysel haklar ve düşüncelerin rahatlıkla ifade edilebilmesini değil, toplumun kurallarına ve normlarına göre nasıl konuşup, hareket etmeleri gerektiğini öğretmektedir. Birey, toplumun gerisine atılmaktadır ve bu durum bireyin öz saygısını zedelemektedir (Albert and Emmons 1998).

2.6 ÖFKE VE ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çoğu araştırmacı öfkenin de diğer bazı duygular gibi temel duygulardan biri olduğunu kabul etmektedirler. Bu duygunun kişi tarafında bilinir ve tanınır olması, onu kontrol etmesinde önem taşır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin, bu gelişim ve değişim dönemlerinde iletişimlerinin başarısının bir yolu da öfke karşısında takındıkları tutumdan geçmektedir. Öfke ifade tarzları kişiden kişiye değişmekle birlikte öfke-içte, öfke-dışta ve kontrol edilen öfke değişkenlerince ölçülebilmektedir (Bandura vd. 2003).

Bireyle birlikte gelişen ve değişen öz-yeterliliği, bireyin atılganlık düzeyi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkilerde belirleyici nitelikleri barındırabilir. Bandura bireyin öz yeterliliğinin, çevresini ve davranışlarını belirleyen bir unsur olarak değerlendirmektedir. Ergenlik döneminde ki bireyler, kendi öz-yeterliliklerini farklı alanlarda tecrübe ederek kendileri hakkında bilgi edinmektedirler (Bandura vd. 2003).

Bu gibi nedenlerle de öz-yeterlik, atılganlık ve öfkenin birliktelik gösteren değişkenler olabileceği düşünülmüştür.

2.7 ERGENLİK DÖNEMİ

Latince büyüme anlamına gelen ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki büyüme ve gelişme dönemleridir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization WHO), bir ergeni 10 ila 19 yaşları arasındaki herhangi bir kişi olarak tanımlar. Her ne kadar standart bir ergenlik tanımı mevcut olmasa da birçok toplumda ergenlik, ergenlikle ve üreme olgunluğuyla sonuçlanan fiziksel değişimlerin döngüsü ile dar bir şekilde tanımlanır. Bazı

toplumlarda ise ergenlik, olgunlaşmanın fiziksel yönlerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal alanı da kapsayan daha geniş bir terimle tanımlanmaktadır (Laird vd. 2003).

İnsan doğumundan ölümüne kadar geçirdiği pek çok dönemde, farklılaşmalar yaşar. Ancak gerek biyolojik, psikolojik ve gerekse toplumsal rol açısından en hızlı değişimlerin olduğu süreç şüphesiz ki ergenlik dönemidir. Bedende gerçekleşen boy, kilo, şekilsel ve hormonal değişikliğin yanı sıra, duygusal istikrarsızlığın, bozulan ruhsal durumun, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir rol sahibi olmaya çabalamaya gibi özelliklerin gözlemlendiği bu dönem, bireyin kişiliğinin oluşumundaki önemli bir dönem olduğu söylenebilir (Avcı 2015)

Ergenlik dönemindeki değişimlere uzman yaklaşımları da değişiklik göstermektedir. Bazı uzmanlar, ergenliğin zorluklarının abartıldığını ve birçok ergen için olgunlaşma sürecinin büyük ölçüde barışçıl ve problemsiz olduğunu düşünürken, diğer uzmanlar, ergenliği, belirli davranış türleriyle nitelendirilen yoğun ve sıklıkla stresli bir gelişim dönemi olarak görür.

Ergenlik, fiziksel olgunlaşma, bilişsel yetenekler ve sosyal etkileşimlerdeki önemli değişikliklerle işaretlenmiş bir geçiş dönemidir. Fiziksel olgunlaşma, ergenliği çocukluktan en belirgin şekilde ayırt eder. Ergenlik gelişimi erken ergenliğin ayırt edici özelliğidir ve hızlı fiziksel büyümeyi üreme sisteminin olgunlaşmasıyla birleştirir. Ergenlikte özerklik, kimlik oluşturma, başkalarıyla ilişki kurma ve sürdürme gibi başa çıkmakta zorlanılan pek çok değişiklik olmaktadır (Laird 2003).

2.7.1 Ergenlikte Fizyolojik Gelişim

12-16 yaş, fizyolojik anlamda büyüme ve gelişmenin en yoğun yaşandığı dönemlerdir. Bu dönemde ergen beden imgesi kazanırken, içinde yaşadığı toplumun ideal vücut anlayışının etkisi altında kalır. Yani kişinin, ideal vücut ölçüleri arkadaş toplum tarafından belirlenir. Ergenlerin, beden imgeleri ile öz saygıları arasında bir ilişki vardır. Beden imgelerine ilişkin memnuniyetsizlikleri, öz saygılarında da azalmaya neden olduğu bilinmektedir (Koç 2004).

Biyolojik anlamda fiziksel gelişim, cinsel ve üreme sistemindeki değişikliklerle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik dönemde, cinsler arasındaki cinsiyet değişiminden dolayı meydana gelen farklar, başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir. Ayrıca, kızlar erkeklere göre genel olarak yaklaşık iki yıl daha önce

ergenlik dönemine girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Fiziksel anlamdaki önemli değişikliklerden biri de boy uzamasıdır. Bedensel büyüme hızının en yüksek olduğu duruma 'Büyüme Hızı Doruğu (BHD)' denilir. Kızlar için 11-12, erkekler için ise 13-15 yaşları büyüme hızının en yüksek olduğu yaşlardır. Bu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde ulaşacağı boyun yaklaşık yüzde 80'ine ulaşır (Koç 2004).

2.7.2 Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişimin en belirgin özelliği istikrarsız duygu seviyesidir. Kişi için ailesi, arkadaşları, öğretmenleri yani tüm çevresel ilişkileri duygusal dünyası üzerine şekillenir. İnişli çıkışlı duygu yapısı onun kolay inanıp, kolay bağlanmasına ve aynı şekilde kolay kopmasına neden olur. Bir taraftan yetişkinler gibi düşünebileceğine inanırken, diğer taraftan yetersizliğinin farkındadır. Çocukluk ile yetişkinlik arasında olmaktan hoşlanmaz ve biran önce çocukluğuyla olan tüm bağı koparmak ister. Toplumsal onay görme ihtiyacı çok yükselirken, aileden ve ailenin yaratmış olduğu baskıdan uzaklaşma arzusundadır (Avcı 2015).

Yaşadığı duygusal dalgalanmalar, birey de hızlı değişen ruh hallerine sebep olur. Tedirgin, çekingen, içine kapanık olduğu gibi bir anda yükselen heyecanlanma ve öfke de gösterir. Aşırı hayal kurmaya, yalnız kalma isteğine ve derslerden uzaklaşmaya eğilimlidir (Koç 2004).

Tüm bu inişler ve çıkışları yaşarken bir taraftan da zihinsel değişiklikler yaşar. Bireyin soyut düşünme becerisinde önemli gelişmeler olur. Muhakeme yeteneği gelişmeye başlar. İlgi alanları genişler, ilerde seçeceği meslekle ilgili konulara eğilir. Yeteneklerini gözlemleyip keşfetmeye ve kendini ispatlamaya çalışır (Avcı 2015).

Kimlik arayışı, kendini bulma çabası, ergenlik döneminin doğal bir sürecidir. Ergen, hem toplumun bir parçası olduğunu bilir ve toplumsal değerlerle uyum sağlayarak toplum tarafından onaylanmak ister hem de kendini birey olarak toplumdaki diğer bireylerden ayırarak, varlığını ispatlamak çabasıdır. Bu dönemde başta ergenin ailesi olmak üzere, okul ve yakın çevresinin ergen bireye anlayışlı yaklaşması onun bireyleşmesi açısından önemlidir. Ayrıca hızla gelişen teknoloji ile beraber, yaşam tarzı ve değerleri de değişmektedir. Bu değişime uyum sağlayamayan kuşaklar, tüm değişimlere açık ve hızla uyum sağlayan gençlerden uzaklaşmaktadır. Yetişkinler bu noktada gelenekçi ve tutucu

olmaktan vazgeçip, değişen şartlar altında yetişen ergenleri anlamaya çalışmalıdırlar. Kuşaklar arası çatışmayı önlemenin tek yolu, değişen ve gelişen toplumla birlikte, gençlerdeki değişimin de normal olduğunu kabul edip, onların yaşamda edinmeye çalıştıkları rolde onlara destek olmaktır (Avcı 2015).

2.8 SPOR

Spor Latince de dağıtmak, birbirinden ayrılmak anlamına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimesinden doğmuştur. Bu şekilde kullanılan sözcük zamanla aşınmaya uğrayıp “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. XVII. yüzyıldan itibaren de “Sport” şeklini almıştır. Türkçe de uluslararası dil etkileşiminden etkilenerek “Sport” kelimesini “Spor” olarak zenginliğine katmıştır (Atasoy ve Kuter 2005). Bu zenginlik sporun tanımında da kendini göstermektedir. Literatürde yer alan bazı tanımlar şu şekildedir;

Kasap (1993), sporu insan ruhundaki mücadele ve başarıya azminin sistemli ve adil koşullar içerisinde, bazı zorlukları göz önünde bulundurarak yarışmaya dönüştürmesi şeklinde tanımlamıştır.

Doğu vd. (2002), göre spor kazanma ve başarıya gibi insan içgüdüsünün tatminini amaçlayan, belirli kural ve kaideler çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabete dayalı, fiziksel, zihinsel ve ruhsal hareketler toplamıdır.

Coakley (2001), sporu resmi ve organize durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimi şeklinde tanımlamıştır.

Fişek (1980), ise sporu kişinin doğa ile mücadele ederken kazanmış olduğu becerileri ve geliştirmiş olduğu araçlı-araçsız savaşıma tekniklerini, boş zamandaki artışa bağlı olarak tek tek veya toplu olarak, barışçıl bir şekilde ve benzetim yoluyla oyun, oyalanma, işten uzaklaşmak için kullanılan teknik, estetik, yarışmacı ve toplumsal bir süreç olarak tanımlamıştır.

Antik Çağ'da savaşlar nedeniyle beden ile ilgili çalışmalar sadece eğitim amaçlı kullanılmıştır. Bu çalışmaları en bilinçli uygulayanlardan bir de Yunan uygarlığıdır. Yunan uygarlığında düşünce, felsefe ve sanat etkinlikleri, modern kültürün ve sporun da temelini oluşturmaktadır. İlk zamanlar bir mücadele sonra eğlence ve daha sonra insanın

birbirine karşı üstünlüğü şeklinde devam eden bedensel hareketler, kuralların da geliştirilmesi ile spor haline dönüşmüştür.

Spor aynı zamanda insanları belirli bir amaç etrafında bir araya getiren, kişilerin örf-adetlerini yaşatmalarını bir gruba ait olmalarını sağlayan önemli organizasyonlardan birisidir. Spor alanında elde edilen başarıyla ülkedeki bölge, dil, eğitim ve sosyal sınıf farkları belirli bir süreliğine unutulur ki bu bağlamda spor kimlik, aidiyet ve birlik duygusunu önemli ölçüde artırır (Karakuş vd. 2005).

Yukarıdaki tanımlamalar değerlendirildiğinde sporun çıkış noktasının insan doğasındaki hareketler bütününe boş zaman kavramıyla veya işten uzaklaşma türünün zaman içinde yarışma ve kazanmaya yönelik teknik ve fiziksel bir çaba olduğu söylenebilir. Ayrıca sporun yarışma, rekabet, barış, eğlence gibi pek çok farklı bileşeni içermesinden ötürü kişinin mücadeleci tarafının gelişmesi ve kişiler arası bütünleştirici bir etkiye sahip olduğu da söylenebilir.

2.8.1 Bireysel Sporlar

Atletizm, binicilik, boks, eskrim, güreş, tenis, judo ve bunlar gibi spor dalları, bireysel sporlar grubuna girer. Burada yapılan mücadele tek kişilik bir mücadeledir. Sporcu, rakibi ile direkt mücadele etmektedir. Bireysel sporlar, yoğun dikkat ve konsantrasyon gerektirir. Bu sporlarda sorunluluk sadece sporcuya aittir. Başarı ya da başarısızlık sporcunun bizzat kendisinin göstereceği performansa bağlıdır. Bu durum, bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların, diğer takım sporlarına göre daha fazla stres yaşamalarına sebep olmaktadır. Spor branşları gereği, karşılaştıkları sorunların tek çözümü kendileri olduğu için, bireyde yalnızlık hissi yaratmaktadır. Bu eğilim genelde günlük hayatlarında da devam eder. Karşılaşılan sorunları müsabakalarda olduğu gibi tek başlarına çözmeye çalışırlar. Gerek rekabette ve sorunlarda gerekse başarıda tek başına olan bireysel spor yapan sporcuların daha yüksek egoya sahip oldukları gözlemlenmiştir. (Kat 2009).

Bireysel spor branşları, kişinin savaşma ve mücadele gücünü arttırmaktadır. Bireysel sporlar ile kişi kendine güven, kendini kontrol altına alma, hızlı karar verebilme, kendi haklarına sahip çıkabilme gibi kişisel özelliklerini geliştirir.

2.8.2 Takım Sporları

Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, su topu, buz hokeyi, rugby gibi en az iki ve üzerinde sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Takım sporlarında sporcular, ortak bir hedefe doğru birlikte çalışırlar. Aynı takımda yer alan sporcular, rakip takıma üstünlük sağlamak için birlikte savaşırlar. Takım üyeleri hedeflerini belirler, karar verir, iletişim kurar, çatışmayı yönetir ve hedeflerine ulaşmak için işbirliği ile mücadele ederler. Bu mücadele, dikkatli bir stratejik planlama, iyi hazırlık ve ekibin bir parçası olan her bireyin zihinsel ve fiziksel dayanıklılığını gerektirir. Takım sporları, eldeki görevi başarmak için eşit olarak çalışan tüm oyunculara bağlıdır. Takım sporunun bir parçası olmak, her sporcunun sabır ve sebat göstermesini gerektirir; çünkü ulaşmak için ortaya konan hedeflerin varılması biraz zaman alabilir (Kabamba and Bailey 2011).

Takım sporlarında sporcular, bir ekibin parçasıdır. Bu nedenle strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Mücadele sonunda gerçekleşecek başarı ve başarısızlık tüm takımın ekip çalışmasına bağlıdır. Bu da bireysel olarak psikolojik baskıyı azaltır. Ekip olabilmenin temel koşullarından biri, takım arkadaşını iyi tanımak, becerilerini bilmek, oluşacak pozisyonlarda nasıl davranacağını önceden kestirebilmektir. Takım sporlarında sorumluluğu paylaşan sporcular, başarı ve başarısızlığın sonuçlarını da paylaşırlar (Kat 2009).

Takım sporları, farklı kişilik özelliklerine sahip sporculara, başarısız bir sonucun ardından gelen hayal kırıklığının ve hoşnutsuzluğun normal duygular olduğunu öğretir ve bunları kişisel bir yenilgi olarak görmemelerini sağlar. Bir takımın içinde var olmak, yalnız olamamak, özellikle atılgan olmayan, hata yapmak konusunda endişe duyan ve başkaları tarafından yargılanma kaygısı nedeniyle, bireysel sporlardan çekinen gençler için son derece faydalıdır. Bir grup içerisinde spor yapmak hem özgüven kazanmalarına hem de atılganlık düzeylerini geliştirmekte faydalı olmaktadır. Aynı şekilde, kontrolsüz özgüven sahibi, saldırganlığa varan düzeyde agresiflik gösteren bireylere de, kendinden önce takımı düşünmeyi, arkadaşları ile işbirliği yapması gerektiği gibi iletişimi geliştiren özellikler katmakta yardımcı olmaktadır (Kabamba and Bailey 2011).

Takım sporcusu olmak, takımın diğer sporcuları ile birlikte, belirlenen stratejiler doğrultusunda işbirliği yapmayı gerektirir. Bu nedenle, sporcuların karşılıklı iletişimi

önemlidir. Antrenörün bu ilişkilerin geliştirilmesinde, takım kültürünün oluşturulmasında rolü çok önemlidir. Bir takımı yönetirken, hem bu takımı tek bir hedef etrafında toplamalı hem de her bir sporcuyu tek tek ele almalıdır. Takım sporlarında çekişme değil, işbirliği gereklidir. Bu nedendir ki takım sporları dayanışma ruhunu yükselterek ve sağlıklı iletişim becerilerini geliştirmektedir. (Kabamba and Bailey 2011).

2.9 GÜNLÜK YAŞAMDA SPORUN VE EGZERSİZİN YERİ

Farklı anlayışlar ile şekillenmesine karşın tarihsel dönemlere bakıldığında sporun insanoğlunun günlük yaşantılarında bir yerden bir yere ulaşmak, yaşamlarını devam ettirebilmek için beden hareketlerini araçlı veya araçsız kullandıkları görülmekte olup bu durumda sporun geçmişinin insanoğlunun geçmişiyle aynı olduğu ve insan yaşamında oldukça önemli bir yere sahip olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Günümüz dünyasında spor bireysel ve toplum sağlığını koruyan ve geliştiren özellikleri ile oldukça önemli hizmet sektörlerinden birisi olarak kabul edilir (Gündoğdu ve Devecioğlu 2008).

Sporun beden ve ruh sağlığı bakımından olumlu etkileri dikkate alındığında öncelikli olarak düzenli sportif faaliyetler ile kalp-damar sistemi, kemik, kas ve eklem fonksiyonlarının üst düzeyde olması ve yaşam kalitesini artırması bakımından önemli olduğu söylenebilir. Uzun süre hareketsiz kalan vücut hareket kabiliyetini yitirir ve nihayetinde de sağlık sorunları ortaya çıkabilir (Demir ve Filiz 2004). Bu nedenle sağlık sorunları bulunanların sağlıklı bireylere göre yaşam kalitelerinin de düşük olması beklenen bir durumdur. Günümüzün hareketsiz ve hızlı iş yaşamı, sağlıksız besinler, tüketim politikasının etkisinde yaşayan insanlar, sosyal ve ekonomik sorunların neden olduğu stresler insan sağlığını da negatif yönde etkilemektedir. Bu durum başta aşırı kilo ve obeziteye yol açarken psikolojik problemlere de yol açmaktadır. İnsanlar bu sorunların çözümü için sağlık uzmanlarına gittiklerinde uzmanların acil olarak ilaç tedavisi önermelerinin yanında uzun vadede en sağlıklı çözümün hareket başka bir ifadeyle spor olduğunu vurgulamaları da önemlidir (Demir ve Filiz 2004).

Sporun fizyolojik etkileri bugün tüm hekimler tarafında kabul görmüştür. Düzenli yapılan sporun vücudumuza kazandırdıklarını genel hatları ile şöyle sıralayabiliriz;

- Spor, akciğerlerdeki esnekliği artırır ve daha çok oksijen alımını sağlar. Daha çok oksijen alan hücreler, sağlığın ve gençliğin korunmasının en önemli unsurudur.

- Düzenli spor yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı (resting heart rate), spor yapmayan kişilere oranla daha düşüktür.
- Stres kalp atışlarının yükselmesine neden olur. Yaşantısında spora yer veren bireylerde, stres altındayken de kalp atışları daha düşük düzeyde kalır ve yavaşça yükselir. Oysaki spor yapmayan bireylerde kalp atışları son derece hızlı bir şekilde yükselmektedir.
- Spor yaparken vücudumuzda üretilen endorfin hormonun salınımı, hem doğal bir ağrı kesici görevi görür hem de yatıştırıcı, sakinleştirici etki sağlar.
- Romatizmal hastalıkları geciktirir. Kemik ve kaslarda olumlu etkisi ile yaşlanmaya karşı bedeni daha güçlü tutar.
- Kalp-dolaşım sistemi aracılığı ile yüksek tansiyon, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolesterol ve hareketsizlik gibi risk faktörlerini önler.
- Kan basıncını düşürür ve vücutta oluşan toksinlerin dışarı atılmasına yardımcı olur.
- Kas ve eklem esnekliğinin artması ile insan sağlığını tehdit eden yağ dokuları azalır (Demir ve Filiz 2004).

Sağlık açısından bakıldığında, sağlıklı ve kaliteli yaşlanmada sporun ve fiziksel aktivitelerin önemi büyüktür. Spora yapılan yatırım sadece bireye değil, sağlıklı bir topluma yatırım demektir. Bir başka bakış açısıyla, sağlıklı bir topluma ulaşmak, devletin sağlık sektörüne ayırdığı bütçe üzerinde de pozitif etki yaratmaktadır. Bu nedenle spor tesislerine yapılan kamusal yatırımlar arttırılmalı, düzenli egzersiz veya spor yapma alışkanlığının erken yaşlardan itibaren kazandırılması gerekmektedir. Spor Bilimcileri, yöneticiler ve basından destek alınarak insan sağlığı açısından sporun önemi vurgulanmalıdır. Kısaca spor bir yaşam biçimi olmalıdır (Demir ve Filiz 2004).

Spora toplumsal olarak baktığımızda, düzenlenen spor organizasyonları kültürlerin birbirini tanımalarını, dünya insanların yakınlaşmaları, ülke içerisinde milli birlik ve beraberlik gibi unsurların ön plana çıkmasını sağlamaktadır (Tel 2007).

Bu durum sporu kişileri birleştirici rol bakımından önemli kılmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlerin sayısı ve çeşitliliğinin artması, stadyum ve televizyonlardan spor müsabakalarının izlenme oranı, dergi ve gazetelerde spor haberlerinin okunma sayısı ve

başka ürünlerin tanıtımı için de spor alanlarının yoğun bir şekilde kullanılması günümüz dünyasında spor endüstrisinin önemli boyutlara ulaştığının açık bir göstergesidir (Ekmekçi vd. 2013).

2.10 SPORUN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Psikolojik açıdan sağlıklı olma kavramının ortaya çıkmasından günümüze kadarki dönemde popülaritesini hiç yitirmemiş, hatta daha da genişleyerek önemli araştırma alanlarından birisi haline gelmiştir. İnsanların günümüz dünyasında refah düzeylerindeki artışa bağlı olarak mutluluğa ulaşma çabalarının da maksimum seviyeye çıktığı, bunun için yaşam doyumu, yaşam kalitesi, psikolojik iyi olma gibi konularda çalışmalara çok daha fazla gerek duyulduğu görülmektedir. Günümüzde geline son noktada bu çalışmaların modern insanın kendi hayat tarzını gözden geçirerek daha iyi ve sağlıklı nasıl yaşayabileceği hususunda kendine bir çözüm bulma çabasının ürünü olarak da nitelendirilebilir. Bu istek ve arayışın içinde yer alan psikolojik sağlık kavramı kişinin bir bütün olduğunu ve bu bütün içerisinde iyiliğini korumak, devam ettirmek ve geliştirmek adına kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam tarzını vurgulamaktadır. Sporun psikopatoloji gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir (Göcen 2013).

Sporun ruh sağlığı üzerine etkisinin araştıran pek çok çalışma mevcuttur. Sporun fizyolojik ve biyolojik yapıdaki iyileşme ile ruh sağlığında da iyileşme sağladığı iddia edilmiştir. Özellikle merkezi sinir sisteminde monoamin aktivitesinde değiştirme, hipotalamopituiter-adrenokortikal yolak aktivitesinde azalmaya neden olma, endorfin salınımında artış sağlama ve fiziksel dayanıklılığı arttıran etkilerin, ruh sağlığına da etki yaptığı görüşü yaygındır.

Sporun, özgüvende yarattığı artış, olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak strese azalma, uyku düzenine yardımcı olma gibi psikolojik etkileri bilinmektedir. Literatürde anksiyete bozukluklarının, özellikle panik bozukluğunun tedavisinde bir tedavi yöntemi olarak spor ile ilgili ümit verici çalışmalar vardır. Spor aktivitesi sayesinde hasta algıları ile yeterli yüzleşme sağlayabilir ve böylece panik bozukluğunun belirtilerinde azalma başlatılabilir. Yapılan araştırmalar sporun aksiyete ve panik bozukluk düzeylerinin azaltılmasında plasebodan üstün olduğunu ve klomipraminin etkisine yaklaştığını bulunmuştur. Bireyler kişisel hedeflere odaklanarak spor yaptıklarında duygulanımda iyileşmenin daha fazla olduğu bildirilmiştir. Özellikle ileri yaşlarda yapılan sporun bireylerin uyarılmışlığını

artırdığı, hafıza düzeylerine katkıda bulunduğu ve psikolojik olarak güçlü kıldığı düşünülmektedir. Sporun uyku üzerine yaptığı etkilerin araştırıldığı çalışmalarda, düzenli spor yapmanın, uykuya dalmak için geçen süre üzerine olumlu veya olumsuz herhangi bir etkisi bulunmamakla birlikte, uykunun REM evresini kısalttığı ve REM başlangıcını geciktirdiği ortaya konmuştur (Canan ve Ataoğlu 2010).

Yapılan çalışmalar, sporun depresyondan korunmada ve hatta tedavisinde de önemli rol oynadığını göstermektedir. Düzenli olarak yapılan spor, fiziksel benlik imgesinde ve bireyin benlik saygısında pozitif etki yaratacak bir araç olabilir.

Sporun bir diğer ilişkili olduğu kavram da saldırganlıktır. Saldırganlık, günümüzde yaşamın her aşamasında, sosyal hayat, öğrenim hayatı ve aile hayatı içerisinde var olan önemli bir sorundur. Önemli konuların başında gelen saldırganlık, yaşamın var olduğu günden savaşa kadar insanlığın diğer canlılara acı verme çabası, şüphesiz ki üzerinde en çok araştırma yapılmış insan davranışlarından birisidir (Dalbudak 2012).

Sporun insan vücudunda biriken negatif enerjiyi atmasında ve bu negatif enerjinin yaratabileceği stres, öfke, saldırganlık, şiddet gibi davranış şekillerinin önlenmesinde de etkili olduğu söylenmektedir. Spor stresi engellemek için en etkili yöntemlerden biridir. Spor yapan bir insan normal halinden daha iyi düşünür ve daha sakinir (Dalbudak 2012).

2.11 OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖNEMİ

Eğitim sadece akademik bilgilerin edinildiği değil aynı zamanda sosyal ilişkiler kurarak, bireyin kişilik gelişimi, sosyal, ahlaki kimliğinin oluşmasında etkili olan bir kurumdur. Eğitimin hemen hiçbir alanı, beden eğitimi ve spor dersi kadar, sosyal ilişkilerin kurulmasını veya toplum dışı davranışların azaltılmasını sağlamaz.

Özellikle erken ergenlik döneminde öğrenilen dayanışma, işbirliği yapma, paylaşma, yardım etme, hoşgörü ve kural bilinci çerçevesinde hareket etme gibi toplumsal değerlerin öğrenilmesinde okullardaki beden eğitimi derslerinin ve sporunun etkisi büyüktür. Okul ders programlarında belirlenmesi de bu değerlerin gençlere kazandırılması ilkesi çerçevesinde belirlenmektedir. Yani özetle, gençler spor için eğitilirken bir taraftan da spor vasıtası ile eğitilmektedirler. Eğitimin sürekliliğini sağlayabilmek adına, beden eğitimi derslerine katılım, gençler için önemlidir. Okuldaki spor faaliyetleri, belli bir plan içerisinde sürdürülen beden eğitimi derslerinden ayrı olarak, gençler için daha yaşamsal bir işleve sahiptir. Çocuk ve gencin kişilik özellikleri

ve ilgileri doğrultusunda etkinliklere yönlendirilmesi eğitim bilimsel önemli bir ilkedir. Bu sebeptendir ki, okul sporundaki temel beklenti ve kaygı performans gösterme üzerine olmamalıdır (Orhun 1992).

Toplumsal gelişimin temelini eğitim olduğu ilkesinden hareketle, sadece beden eğitimi derslerinde öğrencilere istenilen davranışların kazandırılması mümkün olmadığından, eğitim programlarının bir bütün olarak ele alınması ve bu doğrultuda, ders dışı aktiviteleri de kapsayacak biçimde bir düzenleme yapılması gerekmektedir. Beden eğitimi dersleri fiziksel uygunluk ve disiplini amaç edinmiş, ders dışı spor etkinlikleri ise daha çok başarılı olma ve galibiyeti amaçlayan yarışmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Yarışma, elbette ki sporun temelini oluşturur. Ancak, öğrenci ders dışında ilgi duyduğu spor dalına kendi isteği ile katılması, sürekli yarışma duygusunun ön plana çıkartılmasını ve tek amaç olmasını gerektirmez (MEB 1988).

Okullarda verilecek olan eğitim ve düzenlenecek etkinliklerin, fair-play kavramını öğretecek olmasına özen gösterilmesi, eğitimin temel amacı olan toplumda hoşgörünün pekişmesi, kurallara uyma ve başkalarına saygılı olmayı ilkelerini de yerine getirmede katkısı olacaktır. Okullarda verilecek spor bilincinde “kazanma duygusu” tek amaç olarak ilenmemelidir. İyi bir sporunun öncelikle spor etiğine ve ahlakına uyması gerektiği mesajı sıklıkla öğrencilere verilmelidir (MEB 1988).

Okullarda verilen beden eğitimi derslerinde, öğretmenlerin öğrenciler için birer rol model olduğunu dikkate almak gerekmektedir. Çocuk ve gençlerin sosyal davranışlarını ve kişiliklerini doğru yönde etkileyecek davranışlar sergilemelidirler. Öğretmenlerin sadece kazanmayı amaç edinmeleri ve öğrencileri bu yönde koşullandırmaları, onların spor ve toplumsal yaşam adına olumsuz davranışlar kazanmalarına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, özellikle beden eğitimi ve spor öğretmeni, antrenör ve yöneticisi yetiştiren öğretim kurumları, eğitim ve öğretim programlarını spor ahlakı ve felsefesi ilkelerini davranışa dönüştürecek tarzda geliştirmeleri gerekir. Ödüllendirme yöntemi de bu konuda önemli bir araçtır. Psikolojide ödüllendirme yöntemi çokça kullanılmaktadır. Başarılı olanı ödüllendirirken, centilmen olanı da buna koşut olarak ödüllendirmek ve öne çıkarmak gerekir (MEB 1988).

Beden eğitimi derslerinde uygulanacak ders programlarında, biz duygusunu geliştirerek, takım ruhunu ve takım çalışmasını ön plana çıkarmak gerekmektedir. Gençlerin iletişim

ve ifade becerileri de bu yöntemle gelişecektir. Beden eğitiminin bireyin toplumsal bir kimlik kazanmasındaki rolü büyüktür. Öğrencinin sağlıklı bir ruh ve bedene kavuşması, işbirliği, beraberlik hissi, iletişim becerisi, atılganlık düzeyinde artma, kabiliyetlerini tanıyabilme şansı, boş vakitlerini iyi değerlendirebilme, denge ve kuvvet gelişimi üzerine beden eğitimi derslerinin olumlu etkileri vardır (Orhun 1992).

2.12 SPORUN ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Ergenlik döneminde ergenin başa çıkmak zorunda olduğu biyopsikososyal farklılaşmalar artmaktadır. Ergen hem bedeninde meydana gelen biyolojik değişimlere uyum sağlamak hem de bununla birlikte gelişen cinsel dürtülerini tanımak ve kontrol etmek durumundadır. Ergenlik döneminin farklı safhalarında gelişen bilişsel yetileri ile hem kendini hem de çevresini anlayıp değerlendirmeye çalışır. Soyut düşünme becerisi artar. Bu durum, "Ben kimim?" sorusunun yanıtını bulmaya yönlendirir. Bu cevap kolaylıkla bulunabilecek türden bir cevap değildir. Bu dönem genellikle bocalama ve kafa karışıklığı ile ilerler (Alpaslan 2012).

Spor kompleks fiziki kabiliyet ve yoğun fiziki güç gerektirmekte olup belirli kurallara dayalı rekabet içermesinin yanı sıra özgürlük ve yaratıcılık duygularının da yaşatmaktadır (Coakley 1990).

Sporun kişilik gelişimi üzerindeki etkisi kişinin ilgilendiği spor dalıyla ilişkili olabilir. Spor dalının türü, içinde barındırdığı bazı psikolojik özelliklerinden ötürü kişinin de psikolojik ve duygusal durumunu farklı şekillerde etkileyebilir. Örneğin takım sporlarıyla uğraşanlar ferdi sporla ilgilenen kişilerin psikolojik ve duygusal özellikleri birbirinden farklı olabilir (Salar vd. 2012).

Yapılan spor branşının bireye kattığı farklı özellikler olsa da, ergenlik döneminde düzenli spor faaliyetlerine katılmak, gencin kendine olan güveninin artması, olumlu kişilik düşüncesi, ergenlik döneminde çokça görülen anksiyete, stres ve depresyonda azalma gibi durumlarda bireye olumlu yönde yardımcı olmaktadır. Spor, insana, zekâsının ve vücudunun kötü yanlarını unutması için yardım eder. Sporla insan zaman zaman unuttuğu vücudunun bilincine varır. Spor bir anlamda vücudun kendi isteğinin bir ifadesidir (Kuru 2003).

Spor gençler için yüksek enerjilerini açığa çıkarabilecekleri bedensel bir aktivitedir. Bunun yanı sıra sosyalleşme ve toplumsal uyum süreçlerinin de önemli bir etkenidir. Spor

bazı kurallarla sınırlandırılmış faaliyetlerdir. Aynı zamanda taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini de gerektirmektedir. Dolayısıyla gerek antrenman, gerekse müsabaka olsun başarı elde etmek, günlük hayatta çok fazla bulunmayan kurallara uymak ile mümkündür. Bu da yeni bir uyum süreci anlamına gelir. Bu uyum süreçlerini başarılı bir şekilde tamamlayan genç sporcular yeni bazı özelliklere sahip olmaktadır. Diğer bir ifadeyle mevcut özelliklerini geliştirmiştir ve spor yapmayı sürdürdükçe bu niteliklerin daha da gelişecekleri söylenebilir (Küçük ve Koç 2004).

Zorlu kimlik kazanma sürecinden geçen ergenler, sporun yardımıyla daha sağlıklı düşünebilmelerini sağlayacak mental zindelik kazanırlar. İstikrarsız, inişli çıkışlı duyguların hâkim olduğu bu dönemde, sporun; öfke, saldırganlık, agresiflik gibi hem ergen hem de çevresindekiler için yıpratıcı olan bu duygularının kontrol altına alınmasında katkısı vardır.

Spora hayatlarında düzenli olarak yer veren çekingen benlik yapısı olan ve duygusal zorlanmalar yaşayan çocuklarda tedavi edici etkiye sahip olabilir. Çevresinin önemli unsurları olan, aile, arkadaşlar ve öğretmenlerden pozitif geri bildirim almak, öz güven duygusunun artmasına katkıda bulunacaktır. Spora teşvik etmek diğer etkilerinin yanında gençlerin yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir (Steptoe and Butler 1996).

1996 yılında ülkemizde yapılan, spor faaliyetlerinin anksiyete açısından uzun dönemli etkisini araştırmayı amaçlayan çalışmada, 14–16 yaş grubunda, spor yapanlar ve yapmayanlar olarak ayrılan toplam 60 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Sonuç olarak, spor yapanlarda hem genel semptom, hem de anksiyete indeksinin anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır (Çekin vd. 1996).

Yapılan kesitsel bir çalışmada, 15–20 yaş aralığında bulunan ve herhangi bir spor kulübünde haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan bir grup ergen ile haftada 1 spor yapan ya da hiç spor yapmayan ergenler, intihar teşebbüsü açısından karşılaştırılmış, intihar teşebbüsünün haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan grupta, az spor yapan ya da hiç yapmayanlara göre daha nadir görüldüğü saptanmıştır (Ferron vd. 1999).

Ülkemizde ise 2008 yılında Karadağ'ın gerçekleştirdiği çalışma, gençler üzerinde çok önemli bir sonuca işaret etmiştir. Yetiştirme yurtlarında kalan 13–16 yaş grubu çoğunluğu

erkek 166 kişi ile ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amaçlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Sporla uğraşanların sigara, alkol ve diğer madde kullanımlarına eğilimi ve depresyon puanları d şuk, yaşam kalitesi puanları daha yüksek çıkmıştır. Ergenlerin spora ayırdıkları süre arttıkça ruhsal belirtilerinin şiddetinin azalmakta olduğu, yaşam kalitesi puanlarının ve arkadaşları ile geçirdikleri s renin artmakta olduğu ve kendilerini arkadaşları arasında daha başarılı hissettikleri saptanmıştır (Karadağ 2008).



3.MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, evreni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve yüzde 95 güven düzeyi ile çalışılmıştır.

Tablo 3.1. Atılgnlık Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Atılgnlık	-0,077	-0,066

Atılgnlık puanının normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan bir işlem çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıdır. Atılgnlık puanından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld and Meeden 1984; Moors 1986; Hopkins and Weeks 1990; De Carlo 1997). Buna göre Atılgnlık puanı normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Çalışmada test tekniklerinden Kikare testi, bağımsız gruplar t testi, tek ve iki yönlü Anova testi kullanılmıştır. Atılgnlık düzeyi ile spor dalı arasındaki ilişki Kikare testi ile Atılgnlık puanının demografik değişkenlere göre karşılaştırılması bağımsız gruplar t testi, Anova testi ile analiz edilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMADA EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Araştırma evrenini İstanbul ilinde öğrenim gören 12-16 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu İstanbul ili sınırlarında yaşayan ortaokul ve lise öğrenim gören 12-16 yaş grubu öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında evrende bulunan İstanbul ili ortaokul ve lise de öğrenimine devam eden 12-16 yaş arası 236 öğrenciye ulaşılmıştır.

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve "Rathus Atılganlık Envanteri" kullanılmıştır. Deneklerin yaş, cinsiyet, sınıf, hangi sporu yapma ile ilgili bilgiler edinmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Rathus atılganlık envanteri ise ergen ve yetişkinlere uygulanabilen olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşan toplam 30 maddelik bir envanteredir. Yanıtlama 6'lı likert tipi bir ölçek üzerinde yapılmaktadır. Puan aralığı 30-180 arasındadır. Olumlu ve olumsuz ifadelerin toplamı kişilerin atılganlık düzeyini belirlemektedir. Çekingenliğe uzanan en uç 30 puan, atılganlığa uzanan en uç 180 puandır. Envanterin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı $r = 0.92$ olarak geçerlilik katsayısı da $r = 0.77$ olarak bulunmuştur. 30-80 puan aralığı çekingen, 80-130 puan aralığı orta çekingen, 130-180 puan aralığı atılgan özellik olarak belirtilmiştir (Hoşgör vd. 2016).

3.3 VERİLERİN ANALİZİ

236 öğrenciden elde edilen verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve yüzde 95 güven düzeyi ile çalışılmıştır.

Bireyin atılganlık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan bu ankette soruların likert tipi ölçekle hazırlanmış olması, toplamda 236 kişiye uygulanmış olması ve 30 tane düzey belirleyici soru içermesinden dolayı faktör analizine uygun olduğu düşünülmüştür.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Dağılımı

Spor dalı		Bireysel Spor Yapan		Takım Sporu Yapan		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Yaş	12	48	40,3	40	34,2	88	37,3
	13	26	21,8	17	14,5	43	18,2
	14	26	21,8	35	29,9	61	25,8
	15-16	19	16,0	25	21,4	44	18,6
Cinsiyet	Erkek	60	50,4	58	49,6	118	50,0
	Kız	59	49,6	59	50,4	118	50,0
Sınıf	6. sınıf ve altı	38	31,9	34	29,1	72	30,5
	7-8. sınıf	62	52,1	60	51,3	122	51,7
	9-10. sınıf	19	16,0	23	19,7	42	17,8

Öğrencilerin yüzde 37,3'ü 12 yaşında, kız ve erkek öğrenci oranı eşit, yüzde 51,7'si 7-8. sınıf öğrencisidir.

Bireysel spor dalında olan öğrencilerin yüzde 40,3'ü takım dalında olan öğrencilerin yüzde 34,2'si 12 yaşındadır. Bireysel spor dalında olan öğrencilerin yüzde 50,4'ü erkek takım dalında olan öğrencilerin yüzde 40,4'ü kızdır. Bireysel spor dalında olan öğrencilerin yüzde 52,1'i, takım dalında olan öğrencilerin yüzde 51,3'ü 7-8. sınıftadır.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Spor Dallarına göre Dağılımı

		Bireysel		Takım		p
		n	%	n	%	
Cinsiyet	Erkek	60	%50,4	58	%49,6	X ² =0,017 p=0,500
	Kız	59	%49,6	59	%50,4	
Yaş	12	48	%40,3	40	%34,2	

	13	26	%21,8	17	%14,5	X ² =4,740 p=0,192
	14	26	%21,8	35	%29,9	
	15-16	19	%16,0	25	%21,4	
Sınıf	6 Ve Altı	38	%31,9	34	%29,1	X ² =0,619 p=0,734
	7-8	62	%52,1	60	%51,3	
	9-10	19	%16,0	23	%19,7	

Cinsiyet ile spor dalı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (X²=0,017; p=0,500>0.05).

Yaş ile spor dalı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (X²=4,740; p=0,192>0.05).

Sınıf ile spor dalı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (X²=0,619; p=0,734>0.05).

Tablo 4.3. Öğrencilerin Atılganlık Ölçeği Maddelerine Katılım Düzeyleri

Spor dalı	Bireysel Spor Yapan		Takım Sporu Yapan		Toplam	
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma
Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.	3,28	1,48	3,30	1,65	3,29	1,56
Sıkılganlığım yüzünden karşıt cins herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.	2,57	1,68	2,47	1,56	2,52	1,62
Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikâyetinde bulunurum.	3,30	2,11	3,15	1,91	3,23	2,01
Başkalarının beni kıldıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.	4,49	1,65	4,30	1,76	4,39	1,70
İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse "hayır" demekte zorluk çekerim.	2,76	1,87	2,50	1,76	2,63	1,82
Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.	4,66	1,67	4,89	1,25	4,78	1,48
İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.	3,61	1,79	3,68	1,63	3,64	1,71
Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.	5,23	1,16	5,23	1,17	5,23	1,16
Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.	1,75	1,28	1,68	1,27	1,71	1,28
Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.	3,84	1,56	3,79	1,63	3,81	1,59
Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.	2,99	1,68	2,62	1,58	2,81	1,64
Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.	2,84	1,75	2,68	1,58	2,76	1,67

Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim	4,03	2,08	3,79	1,96	3,91	2,02
Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.	3,18	1,85	3,28	1,85	3,23	1,85
Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.	2,82	1,73	2,85	1,62	2,83	1,67
Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.	2,49	1,83	2,14	1,56	2,31	1,70
Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım	2,18	1,59	2,39	1,63	2,28	1,61
Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.	4,13	1,60	3,68	1,73	3,91	1,68
Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.	4,66	1,58	4,56	1,66	4,61	1,62
Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.	4,56	1,66	4,35	1,63	4,46	1,64
Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.	5,09	1,18	5,06	0,97	5,08	1,08
Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.	5,01	1,36	4,83	1,53	4,92	1,45
Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.	2,63	1,71	2,44	1,58	2,53	1,64
Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.	3,38	1,76	2,99	1,66	3,19	1,72
Kötü bir hizmetten şikâyetçi olurum.	4,24	1,66	4,13	1,66	4,19	1,66
Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.	3,92	1,78	4,02	1,67	3,97	1,72
Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.	4,65	1,71	4,39	1,74	4,52	1,72
Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.	4,82	1,63	4,85	1,61	4,83	1,62
Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.	2,29	1,66	2,57	1,68	2,43	1,67
Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.	3,91	1,64	4,14	1,54	4,02	1,59

Öğrencilerin en yüksek katılım gösterdikleri ifadeler;

- Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
- Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
- Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.

- Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
- Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
- Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
- Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
- Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
- Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
- Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.
- Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.

Öğrencilerin en düşük katılım gösterdikleri ifadeler;

- Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
- Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım
- Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.
- Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
- Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
- Çoğunlukla hayır demekle güçlük çekerim.
- İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekle zorluk çekerim.
- Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
- Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
- Beni rahatsız eden saygı değer bir yakınım, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.

Tablo 4.4. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Atılganlık Düzeylerine göre Dağılımı

Spor dalı	Bireysel Spor Yapan				Takım Spor Yapan				Toplam			
	Atılganlık düzey				Atılganlık düzey				Atılganlık düzey			
	Orta ve çekingen		Atılgan		Orta ve çekingen		Atılgan		Orta ve çekingen		Atılgan	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%

Yaş	12	39	81,3	9	18,8	33	82,5	7	17,5	72	81,8	16	18,2
	13	20	76,9	6	23,1	10	58,8	7	41,2	30	69,8	13	30,2
	14	15	57,7	11	42,3	21	60,0	14	40,0	36	59,0	25	41,0
	15-16	11	57,9	8	42,1	16	64,0	9	36,0	27	61,4	17	38,6
Cinsiyet	Erkek	44	73,3	16	26,7	43	74,1	15	25,9	87	73,7	31	26,3
	Kız	41	69,5	18	30,5	37	62,7	22	37,3	78	66,1	40	33,9
Sınıf	6. sınıf ve altı	30	78,9	8	21,1	30	88,2	4	11,8	60	83,3	12	16,7
	7-8. sınıf	44	71,0	18	29,0	33	55,0	27	45,0	77	63,1	45	36,9
	9-10. sınıf	11	57,9	8	42,1	17	73,9	6	26,1	28	66,7	14	33,3

Öğrencilerden 12 yaşında, erkek, 6. sınıf ve altında olanlar biraz daha çekingen iken 14 yaşında, kız, 7-8. sınıftakiler daha atılgandır.

Tablo 4.5. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Cinsiyete göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Bireysel Spor Yapan						
Atılganlık	Erkek	60	118,27	15,63	-1,604	0,111
	Kız	59	122,92	15,99		
Takım Sportu Yapan						
Atılganlık	Erkek	58	119,48	11,53	-1,622	0,107
	Kız	59	123,42	14,54		
Toplam						
Atılganlık	Erkek	118	118,86	13,73	-2,282	0,023
	Kız	118	123,17	15,22		

Bireysel sporla uğraşan erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Bireysel sporla uğraşan öğrencilerde Atılganlık cinsiyete göre değişmemektedir.

Takım sporuyla uğraşan erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Takım sporuyla uğraşan öğrencilerde Atılganlık cinsiyete göre değişmemektedir.

Erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Kız öğrencilerin Atılganlık düzeyi daha yüksektir (123,17).

Tablo 4.6. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Sınıfa göre Karşılaştırılması

	Sınıf	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bireysel Spor Yapan						
Atılganlık	6. sınıf ve altı	38	121,39	14,03	3,181	0,045
	7-8. sınıf	62	117,79	16,77		
	9-10. sınıf	19	128,00	14,69		
Takım Sportu Yapan						
Atılganlık	6. sınıf ve altı	34	119,24	11,48	2,765	0,067
	7-8. sınıf	60	124,18	14,08		
	9-10. sınıf	23	117,70	12,27		
Toplam						
Atılganlık	6. sınıf ve altı	72	120,38	12,85	0,246	0,782
	7-8. sınıf	122	120,93	15,77		
	9-10. sınıf	42	122,36	14,23		

Bireysel sporla uğraşan sınıf farklı öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Bireysel sporla uğraşan 9-10. sınıf öğrencilerinin Atılganlık düzeyi en yüksektir (128,00).

Takım sporuyla uğraşan sınıfı farklı öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Takım sporuyla uğraşan öğrencilerde Atılganlık sınıfa göre değişmemektedir.

Sınıfı farklı öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Öğrencilerde Atılganlık sınıfa göre değişmemektedir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Yaşa göre Karşılaştırılması

	Yaş	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Bireysel Spor Yapan						
Atılganlık	12	48	119,31	14,15	2,678	0,051
	13	26	117,12	16,95		
	14	26	119,77	18,54		
	15-16	19	129,58	12,38		
Takım Spor Yapan						
Atılganlık	12	40	120,55	11,15	0,811	0,490
	13	17	119,41	15,62		
	14	35	124,34	15,22		
	15-16	25	120,32	11,62		
Toplam						
Atılganlık	12	88	119,88	12,82	1,724	0,163
	13	43	118,02	16,29		
	14	61	122,39	16,72		
	15-16	44	124,32	12,69		

Bireysel sporuyla uğraşan yaşı farklı öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Bireysel sporuyla uğraşan öğrencilerde Atılganlık yaşa göre değişmemektedir.

Takım sporuyla uğraşan yaşı farklı öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Takım sporuyla uğraşan öğrencilerde Atılganlık yaşa göre değişmemektedir.

Yaşı farklı öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Öğrencilerde Atılganlık yaşa göre değişmemektedir.

Bireysel spor yapanlarda cinsiyet ve yaş gruplarının atılganlık puan ortalamaları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin Atılganlık Puanının Spor Dalına göre Karşılaştırılması

Spor dalı	Bireysel Spor Yapan		Takım Sporu Yapan		Toplam		t	p
	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma	Ortalama	Std. Sapma		
Atılganlık	120,57	15,91	121,47	13,23	121,02	14,62	-0,471	0,638

Spor dalı bireysel olan öğrenciler ile takım olan öğrenciler arasında Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Atılganlık spor dalına göre değişmemektedir.

Tablo 4.9. Bireysel Spor Yapanlarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarının Atılganlık Puan Ortalamaları

Cinsiyet	Yaş	Ortalama	S.s	N
Erkek	12	114,2917	14,51380	24
	13	114,7273	13,72655	11
	14	113,2222	17,87301	9
	15-16	129,5000	12,55919	16
	Toplam	118,2667	15,63120	60
Kız	12	124,3333	12,06744	24
	13	118,8667	19,25716	15
	14	123,2353	18,45105	17
	15-16	130,0000	14,00000	3
	Toplam	122,9153	15,98845	59

Bireysel spor yapanlarda cinsiyet ve yaşın atılganlık üzerinde ortak etkisine ilişkin iki faktörlü Anova testi bulguları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.10. Bireysel Spor Yapanlarda Cinsiyet ve Yaşın Atılganlık Üzerinde Ortak Etkisi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Düzeltilmiş Model	3854,322a	7	550,617	2,348	,028
Cinsiyet	755,941	1	755,941	3,223	,075

Yaş	1286,734	3	428,911	1,829	,146
Cinsiyet * Yaş	308,673	3	102,891	,439	,726
Hata	26030,821	111	234,512		
Toplam	1759844,000	119			
Düzeltilmiş Toplam	29885,143	118			
R ² = ,129 (Düzeltilmiş R ² = ,074)					

Bireysel spor yapanlarda cinsiyet ve yaşın atılganlık üzerinde ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Takım sporu yapanlarda cinsiyet ve yaş gruplarının atılganlık puan ortalamaları aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.11. Takım Sporü Yapanlarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarının Atılganlık Puan Ortalamaları

Cinsiyet	Cinsiyet	Yaş	Ortalama	S.s
Erkek	12	116,5000	12,25833	16
	13	126,5000	7,54983	4
	14	119,1000	11,26195	20
	15-16	120,8333	12,09399	18
	Total	119,4310	11,61987	58
Kız	12	122,9167	9,70843	24
	13	117,2308	17,01055	13
	14	131,1333	17,15004	15
	15-16	118,5714	11,87234	7
	Total	123,2373	14,48107	59

Takım Sporü yapanlarda cinsiyet ve yaşın atılganlık üzerinde ortak etkisine İlişkin iki faktörlü Anova testi bulguları aşağıda verilmektedir.

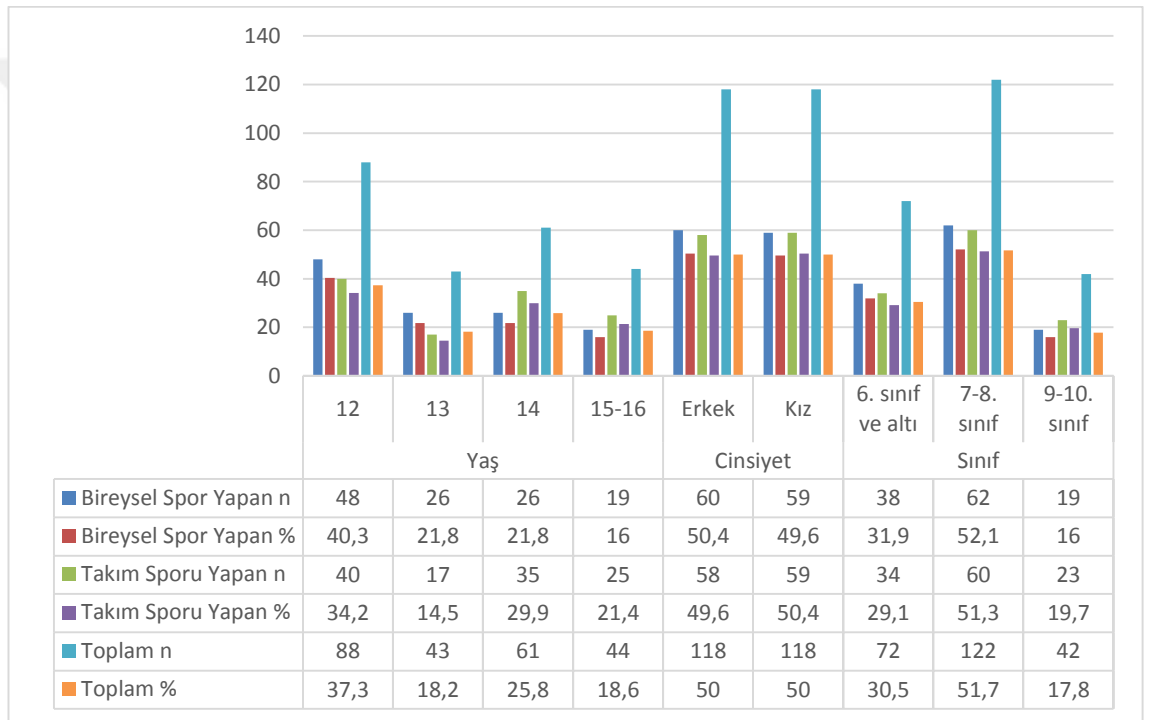
Tablo 4.12. Takım Sporü Yapanlarda Cinsiyet ve Yaşın Atılganlık Üzerinde Ortak Etkisi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Düzeltilmiş Model	4129,736a	7	589,962	2,919	,006
Cinsiyet	694,330	1	694,330	3,436	,065
Yaş	779,380	3	259,793	1,286	,280
Cinsiyet * Yaş	1267,967	3	422,656	2,092	,102
Hata	46073,840	228	202,078		
Toplam	3503060,000	236			
Düzeltilmiş Toplam	50203,576	235			
R ² = ,082 (Düzeltilmiş R ² =,054)					

Takım Sporü yapanlarda cinsiyet ve yaşın atılganlık üzerinde ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

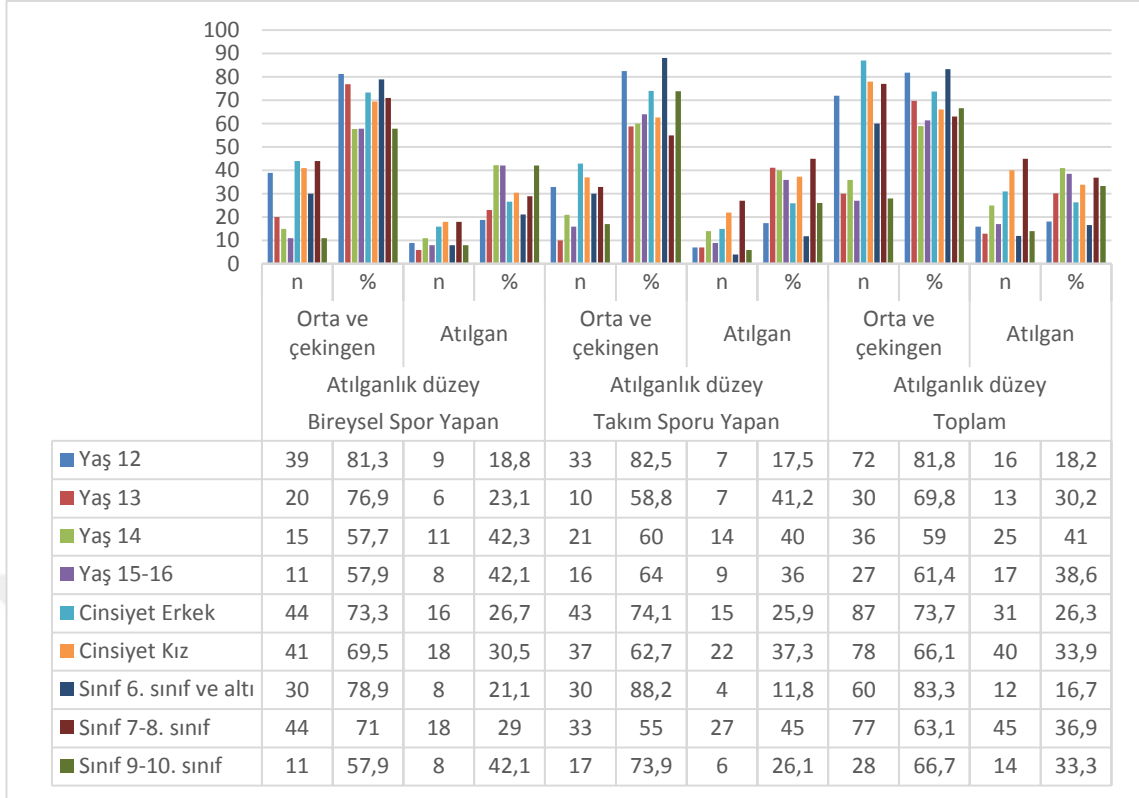
Bu çalışmada, İstanbul İlinde bireysel sporlar ile takım sporları yapan 12-16 yaş öğrencilerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır ve çalışmada Milli Eğitimde öğrenim gören öğrencilerin demografik özellikleri de incelenmiştir. Bulgular ve istatistiksel veriler sayesinde elde edilen sonuçlar tartışılmış ve yorumlanmıştır.



Şekil 5.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerin Frekans Analizi

Kız ve erkek öğrenci oranı eşit, yüzde 51,7'si 7-8. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin yüzde 37,3'ü 12 yaşında, yüzde 51,7'si 7-8. sınıf öğrencisidir.

Bireysel spor dalında olan öğrencilerin yüzde 40,3'ü takım sporları dalında olan öğrencilerin yüzde 34,2'si 12 yaşındadır. Bireysel spor dalında olan öğrencilerin yüzde 50,4'ü erkek, yüzde 49,6'sı kızdır. Bireysel spor dalında olan öğrencilerin yüzde 52,1'i, takım dalında olan öğrencilerin yüzde 51,3'ü 7-8. sınıftadır. Bireysel ve takım sporları dalında 9.ve 10. sınıflarda toplam öğrenci sayısı yüzde 17,8'dir.



Şekil 5.2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Atılganlık Düzeylerine göre Frekans Analizi

Öğrencilerden erkek olan 12 yaşında, 6. sınıf ve altında olanlar biraz daha çekingen iken 14 yaşında, kız, 7-8. sınıftakiler daha atılgandır.

Atılganlık puanının cinsiyete göre karşılaştırılması frekans analizine baktığımızda erkek öğrencilerin ortalama puanı 118,86 ile kız öğrenciler ortalama puanı 123,17 dir. Atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmaktadır ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin atılganlık düzeyi daha yüksektir (123,17).

Bireysel sporla uğraşan erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Bireysel sporla uğraşan öğrencilerde atılganlık cinsiyete göre değişmemektedir.

Takım sporuyla uğraşan erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Takım sporuyla uğraşan öğrencilerde atılganlık cinsiyete göre değişmemektedir.

Atılganlık puanının sınıfa göre karşılaştırılması frekans analizine baktığımızda bireysel sporla uğraşan sınıf farklı öğrenciler arasında atılganlık puanı bakımından istatistiksel

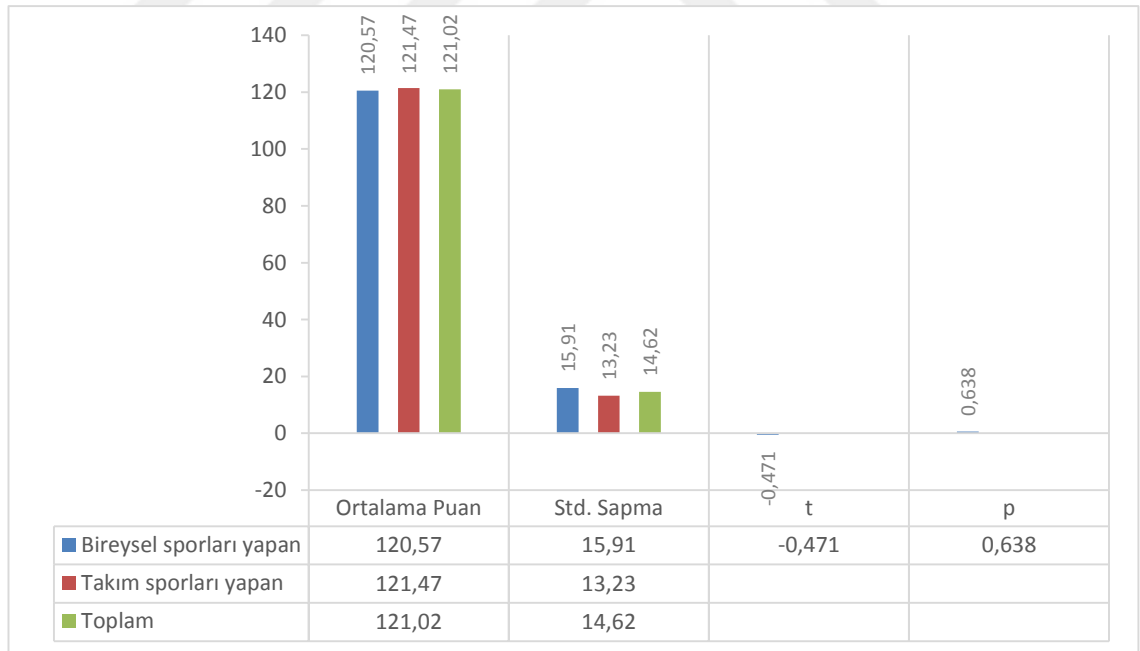
anlamli fark bulunmaktadir ($p < 0,05$). Bireysel sporla uęrařan 9-10. sınıf oęrencilerinin atilganlık dūzeyi en yūksektir (128,00).

Takım sporuyla uğraşan sınıfı farklı oğrenciler arasında atilganlık puanı bakımından istatistiksel anlamli fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Takım sporuyla uğraşan oğrencilerde atilganlık sınıfa gōre değişmemektedir.

Sınıfı farklı oğrenciler arasında atilganlık puanı bakımından istatistiksel anlamli fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Oğrencilerde atilganlık sınıfa gōre değişmemektedir.

Atilganlık puanının yaşa gōre karşılaştırılması frekans analizine baktığımızda bireysel sporuyla uğraşan yaşı farklı oğrenciler arasında atilganlık puanı bakımından istatistiksel anlamli fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Bireysel sporuyla uğraşan oğrencilerde atilganlık yaşa gōre değişmemektedir.

Takım sporuyla uğraşan yaşı farklı oğrenciler arasında atilganlık puanı bakımından istatistiksel anlamli fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Takım sporuyla uğraşan oğrencilerde atilganlık yaşa gōre değişmemektedir.



şekil 5.3. Atılğanlık Puanının Spor Dalına gōre Karşılaştırılması Frekans Analizi

Spor dalı bireysel olan oğrenciler ile takım olan oğrenciler arasında atilganlık puanı bakımından istatistiksel anlamli fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Atilganlık spor dalına gōre değişmemektedir.

Yaşı farklı öğrenciler arasında atılganlık puanı bakımından istatistiksel anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Öğrencilerde atılganlık yaşa göre değişmemektedir.

Yapılan bu çalışmanın sonucunda Şekil 5.3' ü incelediğimizde p değeri $p>0,05$ çıkmıştır. Bireysel sporlar ile takım sporları yapan öğrencilerin atılganlık seviyeleri karşılaştırıldığında, atılganlık puanında bakımından istatistiksel açıdan belirgin ve anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Şekil 5.3.'de ki ortalamalara baktığımızda bireysel spor yapan öğrencilerin ortalaması 120,57 iken takım sporları yapan öğrencilerin 121,47 dir. Öğrenci bireysel veya takım sporlarından hangisini yaparsa yapsın ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. Yani atılganlık düzeylerinin aynı olduğunu söyleyebiliriz.

Hoşgör ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada değer olarak çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa doğru uzanan uç 180 puandır. 30-80 puan aralığı çekingen, 80-130 puan aralığı orta çekingen, 130-180 puan aralığı atılgan özellik olarak belirtilmiştir (Hoşgör vd. 2006). Bireysel veya takım sporu yapan öğrencilerin atılganlık düzeyi ortalamasının 121,02 puan çıkması sporcuların orta aralıkta olduğunu göstermektedir.

Yaptığımız bu çalışmada, bireysel sporlar ile takım sporları yapan öğrencilerin atılganlık puan değerinin orta aralıkta olması (121,02), öğrencilerin atılganlık düzeyine (130-180) yakın olduklarını göstermiştir. Bunun sonucunda da spor yapmanın öğrenciler üzerindeki olumlu etkisi değerlendirilmiştir.

Bireysel sporlar ile takım sporları yapan öğrencilerin atılganlık puan ortalaması 121,02 olması yani orta atılgan özelliklerini taşımaları, her iki grupta bulunan sporcu öğrencilerin atılgan davranışlara sahip olduklarını göstermektedir.

1996 yılında ülkemizde yapılan, spor faaliyetlerinin anksiyete açısından uzun dönemli etkisini araştırmayı amaçlayan çalışmada, 14–16 yaş grubunda, spor yapanlar ve yapmayanlar olarak ayrılan toplam 60 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Sonuç olarak, spor yapanlarda hem genel semptom, hem de anksiyete indeksinin anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır (Çekin vd. 1996).

Düzenli spor yapmak çekingen benlik yapısı olan ve duygusal zorlanmalar yaşayan çocuklarda tedavi edici etkiye sahip olabilir. Sosyal çevresinin önemli unsurları olan, aile, arkadaşlar ve öğretmenlerden pozitif geri bildirim almak, öz güven duygusunun

artmasına katkıda bulunacaktır. Spora teşvik etmek diğer etkilerinin yanında gençlerin yeteneklerini en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir (Steptoe and Butler 1996).

Bireyin kendisini ifade edebilme ve diğer bireyler ile etkileşim sağlamada önemli bir araç olarak görülen spor, kişinin sosyal yeteneklerinin gelişmesine etki etmesine yol açmasında da etkilidir. Sporun kişisel ve toplumsal etkileri göz önünde bulundurulduğunda, sporla atılganlığın çok yakın bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir (Kırımoğlu 2008).

Buna benzer olarak Güler vd. (2005), ortaöğretim öğrencilerinin eğitim seviyelerinin ve spora katılımlarının atılgan davranışlarına olan etkisini incelemişler ve araştırmaları sonucunda sportif faaliyete katılım gösteren çocuklarda atılgan davranışların daha iyi geliştiği tespit etmişlerdir.

Bir araştırmada, genç ergenlere altı oturumdan oluşan bir atılganlık programı uygulamışlar, araştırmanın sonucunda genç ergenlerin atılganlık puanının kontrol grubuna oranla anlamlı düzeyde arttığını bulmuşlardır (Ferreria 1995). Atılganlıkla ilgili psiko-eğitim programına katılan öğretmenlerin atılganlık düzeylerinin önemli düzeyde arttığını tespit etmişlerdir.

Diğer bir çalışmada, spor yapan öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasında atılganlık düzeyleri karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark bulunmuştur. Ortalamalara baktığımızda spor yapan öğrencilerin ortalaması (117,77), sedanter öğrencileri ortalamasından (87,23) daha yüksek olduğu görülmüştür, yani spor yapan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gümüş 2018).

Yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar ve değerlendirmeler genel olarak çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Bu bilgiler doğrultusunda bireysel veya takım sporlarını yapan öğrencilerin atılganlık düzeylerinde fark olmadığı fakat spor yapmaları atılganlık seviyelerini pozitif anlamda etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda okullarda öğrencilerin bireysel ve takım sporlarına katılımlarının sağlanması veya yönlendirilmesi öğrencilerin daha atılgan davranış göstermelerine katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada bireysel sporlar ile takım sporları yapan öğrencilerin, atılganlık davranışı ile ilgili ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Verilerin elde edilebilmesi için 12-16

yaş grubu ortaokul ve lise öğrenimi gören 236 öğrenciye kişisel bilgi formu ile atılganlık envanteri uygulanmıştır. Çalışmaya katılım gösteren deneklerin atılganlık durumları incelenirken sadece bireysel sporlar veya takım sporları yapmaları değişkeni göz önünde bulundurulmuştur.

Çalışmanın amacı bireysel sporlar ve takım sporları yapan 12-16 yaş öğrencilerinin atılganlık düzeylerini karşılaştırmaktır. Böylelikle “Bireysel sporlar yapan mı, yoksa takım sporları yapan mı atılgandır?” sorusu cevap bulacaktır.

Yapılan bu çalışmada Rathus tarafından 1973'te yapılmış, 30 sorudan oluşan Rathus Atılganlık Envanteri ve bireylerin bazı kişisel özelliklerini saptamaya yönelik kişisel bilgi envanteri kullanılmıştır.

236 öğrenciden elde edilen verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmıştır. Araştırmanın niteliğine uygun olarak elde edilen sonuçlar bulgular kısmında sunulmuş, tartışma ve Sonuç kısmında ise yorumlanıp tartışılmıştır.

Bireysel spor branşları, kişinin savaşıma ve mücadele gücünü arttırmaktadır. Bireysel sporlar ile kişi kendine güven, kendini kontrol altına alma, hızlı karar verebilme, kendi haklarına sahip çıkabilme gibi kişisel özelliklerini geliştirir.

Takım sporları, farklı kişilik özelliklerine sahip sporculara, başarısız bir sonucun ardından gelen hayal kırıklığının ve hoşnutsuzluğun normal duygular olduğunu öğretir ve bunları kişisel bir yenilgi olarak görmemelerini sağlar. Bir takımın içinde var olmak, yalnız olamamak, hata yapmak konusunda endişe duyan ve başkaları tarafından yargılanma kaygısı nedeniyle, bireysel sporlardan çekinen gençler için son derece faydalıdır. Takımın diğer sporcuları ile birlikte, belirlenen stratejiler doğrultusunda işbirliği yapmayı gerektirir.

Yapılan bu araştırmada, bireysel spor dalı veya takım spor dalı yapan bireylerde atılganlık yönünden belirgin bir farkın olmadığı görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları yani kendi haklarını savunabilecek atılgan davranışlar sergiledikleri değerlendirilmiştir. Spor, kişiyi kendi dar zihninden kurtararak diğer duygu ve düşüncede olan bireylerle karşılaşmasını, onlarla iletişim kurmasını onlar ile etkileşim içinde bulunmasını sağlar. Çekingen davranış gösteren bireyler spor sayesinde çevresindeki insanlar ile daha rahat iletişim kurma yeteneği geliştirebilirler. Bireyin spor yapması atılgan davranış özelliği göstermesinde önemli bir etkidir. Başka insanların

haklarını çiğnemedi kendi kişisel haklarını müdafaa edebilmeyi ve başka insanlara saygı göstermesini spordaki centilmen davranışlar ile bağdaştırabiliriz.

Spor insanın kendisini iyi hissetmesini ve bireysel niteliklerini geliştirebilmesini, birçok becerinin öğrenilmesini, çevresi ile iyi ilişkiler sağlayarak toplum içinde sosyalleşmesini sağlar.

Özetle; Öğrencilerin bireysel spor dallarını veya takım spor dallarını yapmalarında atılganlık yönünden belirgin bir fark olmadığı, spor yapmalarının atılganlık üzerine etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda yaptığımız önerileri şöyle sıralayabiliriz.

- Öğrenci bireysel spor dalları veya takım spor dallarına yönlendirilmeli veya yönelmiş ise aile tarafından bu desteklenmelidir.
- Bireyin daha atılgan olduğunda özsaygısını ve kendi kişisel haklarını koruyarak, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edebildikleri bilinmeli ve öğrenciler bireysel veya takım sporlarını yapmaya yönlendirilmelidir..
- Çekingen yapısı olan çocukların spora yönlendirilerek daha atılgan olmaları sağlanabilir.
- Başarısız olan öğrencilerin spor yapmaları teşvik edilmeli, başarıma duygusu spor ile güçlendirilip, bireyin atılgan davranış göstermesinde etkili olunmalıdır.
- Öğrencinin okul başarısının düşeceği düşünülerek spor yapmasına engel olunmamalıdır.
- Öğrenci derslerinde başarılı ise ve aynı zamanda da spor ile uğraşıyorsa bu ders başarısının düşeceği kaygısı oluşturmamalı ve spor yapması desteklenmelidir.
- Spor yapan insanların fizyolojik ve biyolojik gelişimlerinin yanında ruhsal sağlığında da iyileşme sağladığı bilinmeli ve öğrenciler spor yapmaya yönlendirilmedir.
- Yalnızlık çeken ve çevresi ile iletişim kurmakta zorlanan öğrenciler spor yapmaya yönlendirilerek iyi davranışlar kazanmalarına yardımcı olunabilir.
- Spora yönlendirilen öğrencilerin daha atılgan olmalarının sağlanmasının yanında spor sayesinde sigara, alkol ve diğer madde kullanımlarına eğilimleri engellenebilir.
- Öğrenciler spora yönlendirilerek vücutlarında biriken negatif enerjinin atılmasında, öfke, saldırganlık ve şiddet gibi davranış şekillerinin önlenmesinde etkili olacağı belirtilmelidir.

- Okullarda okul rehberlik servisleri ve öğretmenlerin öğrencilerin atılganlık düzeyleri tespit etmeleri sonucunda veliler ile iletişime geçilerek öğrencilerin spora yönlendirilme konusunda iş birliği yapılabilir.
- Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ve diğer spor eğitmenler yaptıkları sportif etkinliklerin her öğrenciyi kapsayacak şekilde olmalı ve öğrencileri kazanma hırsından çok spor yapmaya teşvik etmelidir.
- Okullarda ailelere yönelik eğitici seminer ve çalışmaların yapılması, öğrencilerin daha atılgan olmaları için bir spor dalına yönlendirmeleri hakkında bilgilendirmeler yapılmalıdır.
- Okullarda öğrenciler öğretmenleri veya aileleri tarafından erken yaşta uygun spor dallarını yapmaya yönlendirilmeli ki karşılaştıkları problem ve zorluklarda sorunu kendisinin yenebileceği şekilde davranışlar kazandırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aktaş, V. (2001). Çocuklarda Saldırganlık İle Olumsuz Niyet Yükleme Eğilimleri Arasındaki İlişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alberti, R. and Emmons, M. (1998). *Atılganlık hakkınızı kullanın*. S. Katlan (Çev.), Ankara : 1. Basım, Hyb Yayıncılık.
- Alpaslan, A.H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 13(3), 181-185.
- Atasoy, B. ve Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17, (15-18).
- Avcı, H. ve Yıldırım, İ. (2015). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Görülme Sıklığı. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*. 8, 106-124.
- Bal, Ü. (2003). Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbini, M. and Pastorelli, C. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychological Functioning. *Child Development*. 74(3), 769-782.
- Briggs, S. R. (1988). Shyness: Introversion Or Neuroticism. *Journal Of Research in Personality*. 22, 290-307.
- Can, S. (2002). Aggression Questionnaire Adlı Ölçeğin Türk Popülasyonunda Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Yayınlanmamış uzmanlık Tezi*. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Haydarpaşa Eğitim Hastanesi Psikiyatri Ana bilim Dalı, İstanbul.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). The Influence of Sports on Anxiety, Depression and Perceived Problem Solving Ability. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 11(1), 38-43.
- Coakley, J. (2001). *Sport in society: Issues and controversies*. 7th edition. New York: Mc Graw Hill International.

- Cohen, G. (1998). *Assertiveness skills: 12 action steps to create visibility and take charge of your life*. Shawnee Mission, Ks: National Press Publications.
- Crick, N.R. and Grotpeter, J.K. (1995). Relational Aggression, Gender and Socialpsychological Adjustment. *Child Development*. 66, 710-722.
- Çaha, Ö. (1999). Spora Yaslanmak Bir Nefes Almak. *Düşünen Siyaset Dergisi*.2
- Çekin, M., Tatar, Y. ve Torun, K. (1996). 14-16 Yaş Grubunda Spor Anksiyete İlişkisinin ScI 90 İle Araştırılması. *Yeni Symposium Dergisi*. 34, 43-45.
- Çulha, M. ve Dereli A.A. (1987). Atılganlık Eğitimi Programı. *Psikoloji Dergisi*. 21(6), 124-127.
- Dalbudak, İ. (2012). 13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Decarlo, L. T. (1997). On The Meaning and Use of Kurtosis. *Psychological Methods*. 2(3), 292-307.
- Delamater, A.M. (1986). Psychological Aspects of Diabetes Mellitus in Children. In B. B. Lahey and A. E. Kazdin. New York: Plenum. *Advances in Clinical Child Psychology*. 9.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5(2), 109-114-109.
- Doğar, Y. (1997). *Türkiye 'de spor yönetimi*. Adana: Öz Akdeniz Ofset.
- Doğu, G., Kesim Ü. ve Sivrikaya, Ö. (2002). Belediyelerin Sporla İlgili İşlevleri. Düzce Belediyesi Örneği. *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*. 11(2), 89-106.
- Efe, M. (2007). 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Doktora Tezi*, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Eisler, R.M., Hersen, M., Miller, P.M. and Blanchard, E. B. (1975). Situational Determinants of Assertive Behavior. *Journal of Consulting and Clinical psychology*. 43, 330-240.

- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R. ve İrmiş, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 4(1), 91-117.
- Ferreira, R. S. W. (1995). *The development and evaluation of a psycho-training programme for assertiveness in the teacher (african text)*. Bukres: UMI ProQuest Digital Disirassertions-Full Citation - Abstract.
- Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M. and Michaud, P. (1999). Sport Activity In Adolescence. *Health Educ Res*. 14, 225-233.
- Fişek, K. (1980). *Türkiye’de ve dünyada spor yönetimi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma Ve Dini Yönelim İlişkisi. Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 7(13), 97-130.
- Groeneveld, R. A. and Meeden, G. (1984). Measuring Skewness and Kurtosis. *The Statistician*. 33, 391–399.
- Güler, D., Aydos, L. ve Koç, H. (2005). Devlet ilköğretim 6, 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Eğitim Düzeylerinin ve Sportif Faaliyetlere Katılımlarının Atılganlıklarına Etkisi. *Spor Eğitiminin Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu*, 2005, Celal Bayar Üniversitesi. Manisa, 122.
- Gümüş, M. (2018). İstanbul'un Kırsal Kesimlerinde Yaşayan 14-16 Yaş Grubu Sporcu Öğrenciler İle Sedanter Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, C. ve Devecioğlu, S. (2008). Spor Hizmetlerinin Genel Ekonomi Çerçevesinde Görünümü. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*. 117-124.
- Gündoğdu, R. (2012). Yaratıcı Drama Temelli Atılganlık Programının Psikolojik Danışma Adaylarının Atılganlık Becerisine Etkisi. *Aksaray Üniversitesi Eğitim Bilimler Bölümü Yayınları*. 12(2), 677-693.
- Hopkins, K. D. and Weeks, D. L. (1990). Tests For Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting. *Educational And Psychological Measurement*. 50(4), 717-729.

- Hoşgör, H., Kurtuluş, S., Hoşgör, D. ve Söyük, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4(32), 430-441.
- Humphreys, T. and Ruddle, H. (2012). *The compassionate intentions of illness*. Cork: Cork Universty Press.
- Jakubowski, P. and Lange, A. (1976). *Responsible assertive behavior: cognitive/behavioral brocedures for trainers*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Kabamba, C. and Bailey, J. (2011). Personality Differences Among Team and Individual Sport Athletes. *Randolph College Sport Preferences*. 1, 2-17.
- Karadağ, Ö. (2008). Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanlarda Sosyo Demografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakuş, A., Karadağ, N., Birgili, F., Işıkkay, Ç., Çadır, G. ve Çeker, D. (2005). Lise Son Sınıf Kız Öğrencilerinin Hemşirelik Mesleğine Bakış Açıkları ile Mesleği Tercih Etme Durumları. *Hemşirelik Forumu Dergisi*. 5(1).
- Kasap, H. (1993). Eğitimde Beden Eğitimi Yöntemlerinin Yeri ve Önemi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 283
- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kırımoğlu, H. (2008). Türkiye 13 Yaş Altı Badminton Şampiyonasına Katılan Sporcu Öğrenciler İle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*. 10(2), 1-9.
- Kiper, İ. (1984). Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2(17), 231-256.

- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22, 177-184.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. 2nci Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1), 175- 191.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10, 131–142.
- Lange, A.J. and Jakubowski, P. (1978). *The assertive option: Your rights and responsibilities*. Champaign, Illinois: Research Press.
- Lazarus, A.A. (1973). On Assertive Behavior. *Behavior Therapy*. 4, 497-499.
- Meb, (1988). *İlköğretim okulları, lise ve dengi okullar, beden eğitim dersi öğretim programları*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Moors, J. J. A. (1986). The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined. *American Statistician*. 40(4), 283-284.
- Morgan, W. G. (1974). Case Histories and Shorter Communications the Relationship Between Expressed Social Fears and Assertiveness and its Treatment Implications. *Behavior Research and Therapy*. 12(3), 255-257.
- Mustonen, A. and Pulkkinen, L. (1993). Aggression in Television Programs in Finland. *Aggressive Behavior*. 19(3), 175-183.
- Laird, R. D., Pettit, G. S., Bates, J. E. and Dodge, K. A. (2003). Parents Monitoring-Relevant Knowledge and Adolescents' Delinquent Behavior: Evidence of Correlated Developmental Changes and Reciprocal Influences. *Child Development*. 74(3), 752-768.
- Nota, L. and Soresi, S. (2003). An Assertiveness Training Program For Indecisive Students Attending an Italian University. *The Career Development Quarterly*. 51(4), 322-334.
- Orhun, A. (1992). Fair Play Okul Sporunda Bir Eğitim İlkesidir. *Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri*, 1992, Hacettepe Üniversitesi. Ankara, Yayın No:3.

- Peneva, I. and Mavrodiev, S. (2013). A Historical Approach to Assertiveness. *Psychological Thought*. 6(1), 3-26.
- Rathus, S. (1973). A 30 Item Schedule for Assessing Assertive Behavior. *Behavior Therapy*. 4(3), 398-406.
- Rimm, D.C. (1974). *Behavior therapy techniques and emprical findings*. New York: Academic Press.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4(6), 123-135.
- Salter, A. (2002). *Conditioned Reflex Therapy: The Classic Book on Assertiveness That Began Behavior Therapy*. Gretna: Wellness Institute.
- Smith, M. J. (1998). *Hayır dediğimde kendimi suçlu hissediyorum*. G. Güvenç (Çev.), Ankara : Hyb Yayıncılık.
- Speed, B., Goldfried, M. and Goldstein, B. L. (2017). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology Science and Practice*. 25(1), 187.
- Steptoe, A. and Butler, N. (1996). Ergenlerde Spora Katılım ve Duygusal Refah. *The Lancet*. 347, 1789-1792.
- Taşkıran, Y. (1997). Hentbolda Performans. *Ankara Bağırğan Yayınevi*. 33-34.
- Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6(2), 149-159.
- Tel, M. (2007). Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu örneği. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik, Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*. 3(10), 23-25.
- Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy*. 2nd Ed. New York: Pergamon Press.

Wolpe, J. (1993). Commentary: The Cognitivist Oversell and Comments on Symposium Contributions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 24(2), 141-147.

Yatağan, T. (2005). Atılganlığ Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlığ Düzeyine Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

