

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

**ADANA İLİNDEKİ 14-17 YAŞ GRUBU
BASKETBOLCULAR İLE SEDANTERLERİN
ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Temel HEYBET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ**

ADANA-2010

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

**ADANA İLİNDEKİ 14-17 YAŞ GRUBU
BASKETBOLCULAR İLE SEDANTERLERİN
ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Temel HEYBET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ

Tez No:.....

ADANA-2010

KABUL VE ONAY

Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Temel HEYBET'in Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan “ Adana İlindeki 14-17 Yaş Grubu Basketbolcular ile Sedanterlerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: / /2010

Yar. Doç. Dr. Zeynep Filiz DİNÇ
Çukurova Üniversitesi

Yar. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
Çukurova Üniversitesi

Yar. Doç. Dr. Ahmet DOĞANAY
Çukurova Üniversitesi

Yukarıdaki tez, yönetim kurulunun, tarih ve..... sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Halil KASAP
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle Yüksek Lisans eğitiminin bir meyvesi olan bu tez çalışmamda danışmanlığımı yapan Yar. Doç. Dr. Zeynep DİNÇ'e teşekkür ederim. Çalışmam sırasında verilerin toplanması aşamasında yardımlarını esirgemeyen beden eğitimi öğretmenlerine teşekkür ederim. Çalışmam sırasında manevi desteğini hep üzerimde hissettiğim annem Özber HEYBET'e Teşekkür ederim. Ayrıca çalışmam sırasında sürekli yardım ve desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım, beden eğitimi öğretmeni Fatih TÜRKERİ, Doktora Öğrencisi Elif HAKLI ve Arş. Gör. Özhan BAVLI'ya teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY	ii
TEŞEKKÜRLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
1.1. Alt Amaçlar	2
1.2. Sayıtlılar	3
1.3. Sınırlılıklar	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Atılgan Davranış (Assertiveness)	4
2.2. Atılganlık Biçimleri	10
2.2.1. Temel Atılganlık	11
2.2.2. Empatik Atılganlık	11
2.2.3. Artan Atılganlık	11
2.2.4. ‘Ben Dili’ni Kullanarak Atılganlık	12
2.2.5. Karşılaştırma ya da Yüzleştirme	12
2.3. Atılgan Tavrın Öğeleri	12
2.3.1. Girişkenlikte Sözsüz Öğeler	13
2.3.2. Girişkenlikte Sözlü Öğeler	15
2.4. İnsanın Kendine Karşı Atılganlığı	16
2.5. Atılganlık Eğitimi	17
2.6. Atılganlık ve Kültür	18
2.7. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri	19
2.8. Eğitim ve Atılganlık	20
2.9. Spor ve Atılganlık	21
2.9.1. Spor	21
2.9.2. Basketbol	22
2.9.2.1. Basketbolun Tarihçesi ve Dünyadaki Gelişimi	22
2.9.2.2. Basketbolun Türkiye’ye Girişi ve Gelişimi	23

2.9.3. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Etkileri	24
2.9.4. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik ve Zihinsel Etkileri	25
2.9.5. Sportif Performansta Atılganlığın Rolü	26
3. YÖNTEM	28
3.1. Evren ve Örneklem	28
3.2. Veri Toplama Teknikleri	29
3.3. Rathus Atılganlık Envanteri	30
3.3.1. Rathus Atılganlık Envanterinin Puanlaması	30
3.3.2. Rathus Atılganlık Envanterinin Güvenirliği	30
3.3.3. Rathus Atılganlık Envanterinin Geçerliği	31
3.4. Verilerin Toplanması	32
3.5. Verilerin Analizi	32
4. BULGULAR	33
4.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri	33
4.2. Katılımcıların Atılganlık Seviyeleri ile Farklı Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması	36
5. TARTIŞMA YORUM	42
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	46
6.1. Sonuç	46
6.2. Öneriler	49
7. KAYNAKÇA	52
8. EKLER	56
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	56
EK-2. Rathus Atılganlık Envanteri	58
9. ÖZGEÇMİŞ	59

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Çalışmanın Örneklemini Oluşturan Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Liseler	28
Tablo 2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş ve Sınıflarına İlişkin Demografik Özellikleri	33
Tablo 3. Çalışmaya Katılan Sporcuların Sporculuk ve Spor Yaşlarına İlişkin Demografik Özellikleri	34
Tablo 4. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Anne Babalarının Eğitim Düzeyleri ve Aile Gelir Düzeylerine İlişkin Demografik Özellikleri	35
Tablo 5. Sporcu Olma Durumuna Göre Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 6. Cinsiyete Göre Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 7. Spor Yaşına Göre Atılganlık Puanlarının Dağılımı	37
Tablo 8. Spor Yaşına Göre Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 9. Anne Eğitim Düzeyine Göre Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 10. Baba Eğitim Düzeyine Göre Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 11. Anne Meslek Düzeyine Göre Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 12. Baba Meslek Düzeyine Göre Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının karşılaştırılması	40
Tablo 13. Aile gelir Düzeyine göre Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması	40

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1. Temel Davranış Şekillerinde Beden Dili Özellikleri	8
Çizelge 2. Atılgan Olmayan, Saldırgan ve Atılgan Davranış Biçimlerinin Gönderici ve Alıcıda Yarattığı Duygular	10

ÖZET

Adana İlindeki 14-17 Yaş Grubu Basketbolcular ile Sedanterlerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Bu çalışmanın amacı, Adana ilindeki 14-17 yaş grubu Basketbolcular ile Sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Katılımcıların atılganlık düzeyleri, sporculuk durumu, cinsiyet, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyine göre ele alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak Rathus tarafından geliştirilen Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır. Çalışmada Adana İli Seyhan, Yüreğir ve Çukurova ilçe Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı 12 okul yer almaktadır. Tesadüfi yöntemle bu okullardan seçilen 250 öğrenciye anket uygulanmıştır. Araştırmacı ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygulanan bu anketlerden 200 tanesi değerlendirmeye uygun bulunmuştur.

Araştırma sonucunda, cinsiyet, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyi ile atılganlık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, basketbol oynayan öğrenciler ile sedanter öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. ($p < 0.01$) Basketbolcuların atılganlık düzeyleri sedanterlerin atılganlık düzeylerine göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Atılganlık, Sedanter

ABSTRACT

The Comparasion of The Assertiveness Level of 14-17 Years-old Basketball Players And Sedentary People in Adana.

The initiative levels of partici pants were handled according to their experience in sport, gender, the years of their sport experience, parents education and parents income.,

In order to have data collection the Rathus Intiative Envantory was used that was developed by Rathus.

There were 12 school in this research which includes the Seyhan,Yüreğir and Çukurova regions of ministry Education in Adana.

A survey was conducted by 250 chosen students from these schools. Only 200 of the surveys were evaluated which were applied by sports teachers and researches.

At the end of the survey it was noticed that there was no big difference when you compared the studends gender, experince, parents education, parents income and students initiative levels.

On the other handı t was noticed that there was a big difference between the basketball players and sedantary students.

It was ascertained the intiative levels of basketball players are higher than sedantary students.

Key words: Players, Assertiveness, Sedantary

1. GİRİŞ VE AMAÇ

İletişim, insan yaşamında çok önemli bir kavramdır. İnsan fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları olan ve bu ihtiyaçları giderme yönünde davranan bir varlıktır. Yaşamını sürdürebilmesi için iletişim kurma ihtiyacında ve zorundadır.

İnsan toplumsal yapı içinde sürekli olarak gelişir, değişir ve değişen sosyal yaşama ayak uydurmaya çalışır. Gelişen bu sosyal yapı içinde topluma uyum sağlaması ve toplumda yer almasının, kendine güvenmesi, kendini tanıması ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ile gerçekleşebildiği bilinmektedir. Bu bağlamda atılganlık büyük önem taşımaktadır⁴⁰.

Bireyin kendini ifade edebilme biçimi olarak tanımlanabilen atılganlık, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinde en önemli belirleyicilerden birisi olarak kabul edilmektedir⁹. Atılganlık sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilmekte ve kişinin duygu, düşünce ve isteklerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içermektedir. Bireyler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak sağlayan davranış özelliği çoğunlukla atılgan davranıştır. Bireylerarası ilişkiler incelendiğinde ise, bazı bireylerin ilişkilerinde daha güven verici olduklarını, duygu ve düşüncelerini daha rahat bir şekilde ortaya koydukları görülmektedir. Bu bireylere söz konusu özelliklerinden dolayı “atılgan bireyler” denilmekte ve diğer kişiler tarafından kendilerine saygı duyulmaktadır⁹. Atılganlık, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilme, karşısındakinden istekte bulunabilme özelliğidir²⁵.

Wolpe ve Lazarus (1996) yaptıkları araştırmada; atılganlığı, kişisel hakların, duygu ve düşüncelerin sosyal açıdan kabul edilebilir tüm biçimi olarak tanımlamaktadırlar. Başkalarının haklarına saygılı olmayı ve bireyin duygu, inanç ve düşüncelerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içeren atılganlık, bireyin herhangi bir insan ilişkisine sağlıklı katılımı için temel yaklaşımlardan biridir. Bu yaklaşım, insanlar arasında güven, sıcaklık, yakınlık, sevgi ve sevecenlik gibi bağların oluşmasını ve bireyin kendini ifade edebilmesini mümkün kılmaktadır⁵².

Atılganlık düzeyi kişiden kişiye ve çeşitli kişisel-mesleki özelliklerdeki farklılıklarda değişiklik gösterebilir. Atılgan davranış evrensel değil, kişiye ve duruma yöneliktir. Atılganlık kişisel sorumluluk üstlenmeyi ifade etmekte olup, insanın

doğasında olmadığı, öğrenilebildiği vurgulanmaktadır. Humpreys'in 1998 yılında yaptığı çalışmaya göre, atılgan bireylerin özellikleri incelendiğinde; başkalarından bağımsız olarak iş yapabildiği; açık ve içlerinden geldiği gibi davrandıkları; iyimser ve esnek oldukları, yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk aldıkları; başkaları ve kendilerine cesaret verebildikleri; hayatın her yönüne katıldıkları; doğrudan ve açık iletişimi tercih ettikleri; kendi sorunlarını, duygularını, sezgilerini, hırslarını sahiplendikleri; çevreyle ilgili ve aksiliklere karşı hoşgörülü oldukları; fiziksel olarak önemli sağlık sorunlarının bulunmadığı; kendilerine güvendikleri ve değer verdikleri görülmektedir²⁵. Demirbolat ve arkadaşları da yaptıkları çalışmalarda bireylerin spor etkinliklerine katılımın beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirme, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışmayı sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağladığı ve atılgan bireyler olmalarında rol oynadığı yönünde bulgular ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sportif etkinliklerin, bireylerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Basketbolun da bir takım sporu olması, yukarıda bahsedilen, bireyin önemli sosyal ilişkiler kurmasında etken olan atılganlık özelliğini geliştirmede ne ölçüde etkili olduğunu belirlemesi açısından önemlidir.

Bu çalışmada, Adana İlindeki 14-17 yaş grubu basketbolcular ile sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca bireylerin demografik özellikleri incelenmiş ve bazı demografik özelliklerin atılganlık seviyesi üzerine etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

1.1. Alt Amaçlar

Yukarıda sunulan çalışmanın amacı göz önünde bulundurulduğunda, çalışmanın bulgularına ilişkin bazı beklentiler oluşmaktadır. Bu doğrultuda, çalışmanın alt amaçları aşağıdaki gibidir.

1. Basketbol oynayan lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile, spor yapmayan lise öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile spor yapma süreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Anne eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Baba eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Sayıtlılar

Bu araştırma aşağıdaki sayıtlılara dayanmaktadır.

1. Araştırmada kullanılan Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) öğrencilerin atılganlık düzeyini belirlemek için yeterlidir.
2. Ölçeğin uygulamasında öğrencilerin gerçeğe yakın bir biçimde kendilerini yansıtabilecekleri düşünülmektedir.
3. Araştırmanın lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi olabilecek değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşimi kesitsel olarak ortaya çıkaracağı varsayılmaktadır.

1.3. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın kapsamı içine, Adana ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ve özel liseler girmektedir.
2. Bu araştırmanın bulguları Adana ilinde eğitime devam eden lise öğrencilerini kapsamaktadır. Bundan dolayı çalışmanın bulgularının lise düzeyinden düşük ilköğretim düzeyi ve lise düzeyinden yüksek üniversite düzeyindeki öğrencilere genellenmesi söz konusu değildir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Atılğan Davranış (Assertiveness)

Sosyal bir varlık olan insanın içinde yaşadığı toplumda kurduğu ilişki ve iletişimin türü, onun kendisini algılayışını ve çevresiyle uyumlu bir bütünlük oluşturmasını doğrudan etkileyecektir. Çevresiyle iletişim kurarken, kendi duygu ve düşüncelerini diğerlerine atılğan davranış kapsamında iletebilen birey, yaşadığı çatışmaları ve iletişim sorunlarını en aza indirgeyerek daha az uyum sorunu yaşayacak ve bu da onun ruhsal sorun yaşama düzeyini doğrudan etkileyecektir¹⁶.

Atılğanlık başkalarını küçük görmeden, onların haklarını da tanıyarak, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilme yolu olarak geliştirilen, bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanabilir³⁰.

Assertiveness sözcüğü, atılğanlık (Voltan, 1980), güvengenlik (Voltan Acar, 1989), kendini etkili olarak ortaya koyma (Davaslıgil ve ark. 1998) etkili davranma, girişkenlik (Buzlu, 1999) kavramları biçiminde Türkçede kullanılmaktadır³⁵.

Atılğan davranış terapisinin ilk organizatörü Andrew Salter'dir. 1950'lerde duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen yada onları ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyan hastalara atılğanlık üzerine eğitim vermeye başlandı. Salter tarafından ortaya atılan ve daha sonra Wolpe tarafından geliştirilen orijinal atılğanlık modeli, kendini ifade etme üzerine bir çok vurgu içermektedir. Wolpe (1958) atılğan davranışı "sosyal olarak kabul edilen tüm ifade biçimleri" şeklinde tanımlamıştır⁶³. Yardım edici meslekler için yararlı kabul edilen "Atılğanlık Eğitim modeli", psikoterapi yöntemleri arasında da yer almaktadır. Model insan doğasının üç özelliğine dayandırılır⁴⁵.

1. Duygular, tavırlar ve davranışlar birbiriyle yakından ilintilidir.
2. Davranışlar, öğrenme sonucu kazanılır.
3. Davranışlar değiştirilebilir.

Atılğanlığı Liberman (1970) "Kendini ifade etme yeteneği", Lazarus (1973) "Duygusal özgürlük alışkanlığı", Fensterhein ve Bear (19789 "Kişinin kendini ifade etme, kim olduğunu, ne düşünüp hissettiğini belirtme davranışı", olarak tanımlamıştır⁶³.

Bir çok araştırmacı atılganlığın duruma özgü bir davranış olduğunu ileri sürmüştür. Hisler, Hersen ve Miller (1973) atılganlığı “Duruma özgü öğrenilmiş davranış ve Lazarus ve Fay (1975) “Yaşamak için geniş temelli kendini gerçekleştirme yaklaşımı” olarak tanımlamıřlardır⁶³.

Alberti ve Emmons’a göre atılgan davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, insanın kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesini, kendisini savunabilmesini, duygularını dürüşte ve rahatlıkla ifade edebilmesini ve başkalarının haklarını iğnemededen, haklarını kullanabilmesini mümkün kılar. Ayrıca atılganlığın kişiye ve duruma özel olarak incelenmesi gerektiğine inanmıřlardır⁵.

Lazarus (1973) atılgan davranışın dört ayrı tepki sınıfı içinde bölünmüş olduğunu göstermiştir^{63,31}.

1. Hayır diyebilme yeteneği;
2. Dilekte bulunma ve rica etme yeteneği;
3. Olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme yeteneği;
4. Genel konuşmaları başlatma, sürdürme ve sonlandırma yeteneği.

Özcan’a göre atılganlık, bireyin; onuruna, haklarına sahip çıkması, görüş duygu ve düşüncelerini pasif kalmadan, saldırganda olmadan, kendi inanç gereksinmelerine de saygı duyarak dürüşte ve doğrudan ifade etmesi demektir. Girişken kişiiler, duygularını ve isteklerini ortaya koyarken başkalarını tehdit etmezler. Bu tanıma göre her birimizin; başkalarının saygı göstermesi gereken kişiisel insan haklarımız vardır. Bu haklar duygularımızı ve gereksinimlerimizi ifade etmemizi de içerir. Bu kişiisel haklar şunları içerir⁴⁵:

- Başkalarının düşüncelerinden farklı olsa da, düşüncelerimi ifade etmeye hakkım var
- Düşüncelerimi ifade ettiğimde bunun sorumluluğunu almaya hakkım var
- Suçluluk duymaksızın “hayır” demeye hakkım var
- Başkalarının beni ciddiye alarak dinlemelerine hakkım var

Atılganlık genel olarak; uygun bir çerçeve içinde açık, dolaysız ve dürüşt bir iletişim kurma biçimidir. Kişinin toplumsal konumunu güçlendirme başkaları üzerinde

daha etkileyici olmasını sağlama gibi konularda üslendiği rol nedeniyle atılğan davranmak; kişinin kendine duyduğu güven duygusunu artıran, çevresindeki kişiler üzerinde saygı uyandırmasına yardımcı olan, dürüst ilişkiler kurma şansını arttıran, kişiye gündelik olayların denetiminin kendi ellerinde olduğu duygusunu veren, kişiler arası iletişim akışının dengelenmesinde önem taşıyan sosyal iletişim becerilerinden biridir³².

Atılğan davranış ise iki nedenle yeğlenir; birinci neden, kişi duygularını başkalarına aktarabilir ve bu iletişim biçimi benlik saygısını yükseltir. İkinci neden, pasif ve saldırgan davranışlardan daha etkili bir benlik için daha doyum vericidir⁴⁵.

Araştırmalar, kişilerin kendilerini ifade edebilmeyi başarmalarının doğrudan bir sonucu olarak, benlik saygısını arttırıp endişe duygularını azalttıklarını, depresyonu yendiklerini, daha fazla saygı görmeye başladıklarını, hayatları ile ilgili hedeflere ulaşmada daha başarılı olduklarını, kendilerini daha iyi anladıklarını ve diğer insanlarla daha etkin iletişim kurabildiklerini göstermektedir⁵.

Atılğanlık yabancı kaynaklarda kişisel etkililik (personel effectiveness) olarak da söz edilmektedir. Bir başka deyişle, atılğan olan birey çevresiyle daha etkili bir iletişim kurar, bu nedenle bu çevreyle daha sağlıklı bir uyum içerisindedir; ne kendinden ödün verir, nede başkalarının hakkını çiğnemeye yönelir. Ayrıca, atılğan insan, çevresindekileri över ve çevreden iletilen övgüleri de rahatlıkla alır. Bu işi yaparken sıkılğanlık göstermez. Atılğan olan kişi, kendini gerçekleştiren, desteği içten alan, içten denetimli, yeterli kişi ile benzer özellikleri taşımaktadır⁶⁶.

Atılğan kişinin kendini ortaya koymadaki tavrı üstünlük kurmak değildir. Söyleyeceklerini açık ve anlaşılır biçimde söyler, yanıtları çabuk ve kendiliğindedir (spontan). “Ben” diye başlayan, duygularını dürüstçe anlatan, nesnel cümleler kullanır (ben dili). Taraflar birbirini dinler ve savunmaya geçmeden tepki verirler. Bu kişiler yaşamlarının kontrolünün kendi ellerinde olduğunu düşünür, ilişkilerinden doyum alır ve amaçlarının çoğuna ulaşırlar⁴⁵. Eleştirileri, savunma mekanizmalarını işletmeden değerlendirir, özür dileyebilir yada doğru değilse bunu açıklıkla ifade edebilir. Yapıcı eleştirilerden kaçınmaz, gerektiği durumlarda yapar³².

Atılğan insanlar bedenini genel duruşu otururken de ayakta dururken de dik ancak konuşurken karşıdaki kişiye eğilim gösterir biçimde, gözler iletişim kurulan kişi ile düzenli temas içinde, ancak karşıdakinin gözlerinin içine direkt bakmayıp daha çok

alında ve burun kemerinde odaklanmış biçimde ve jestler kendinden emin hareketler zinciri şeklindedir³². Kendini kabul ettiren, güvenli bir görünüş ortaya koyarlar. İnsanlarla aynı yükseklikte durmaya çalışırlar ve başkalarının kişisel alanlarına girmedikleri gibi kendi kişisel alanlarını da korurlar. Sakin, samimi, dostça ve arkadaşça bir yüz ifadesine sahiptirler. Duygu ve düşüncelerini uygun bir ses tonuyla açık, dürüst ve dolaysız olarak ifade eder ve uygun kelimeler seçerler. Davranışları olayların etkisini yansıtır ve konuşmayı vurgulayıcıdır^{13,32}.

Temel davranış biçimlerinde beden dili özellikleri Çizelge 1’de gösterilmiştir.

Çizelge 1. Temel davranış biçimlerinde beden dili özellikleri.

	Pasif Davranış	Saldırgan Davranış	Dolaylı (Manüplatif) Davranış	Atılgan Davranış
Duruş	Omuzlar çökük, Kambur.	Omuzlar geride, baş diktir.	Beden Hafif geriye eğilmiştir. Arkadaş Canlısı gibi görünürler.	Postürleri dik, Kendinden emin Görünürler.
Mesafe	Diğerlerinin üzerlerine gelmelerine izin veriler, sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur.	Konuşurken diğer kişilere yaklaşırlar	Ya çok uzak ya çok yakın dururlar.	Konuşurken diğerleriyle rahat bir mesafe bırakırlar.
Yüz İfadesi	Af diler şeklindedir.	Gergin ve kaşlar çakıktır.	Eleştirilerini yüz mimikleriyle dolaylı olarak yaparlar.	Rahat, açık ve arkadaş canlısıdır.
Göz Teması	Gözlerini kaçırlar.	Bakışları sert ve diktir.	Göz temasları duruma göre değişir.	Göz teması kurarlar.
Ses Tonu	Kısıktır, konuşmada kararsızlık ve duraksamalar vardır.	Yüksek ve tehdit edicidir. Sık sık söz keserler.	Arkadaş canlısı, söz kesici, imalı ve tehditkar olabilir.	Yumuşak, rahat ve tok bir ses tonu vardır. Konuşma akıcı ve açıktır, söylenilmek istenen doğrudan söylenir.
Jest	Hareketleri yavaştır.	Yumruklar sıkılmış, hareketleri ser ve huzursuzdur.	Nazik, koruyucu hareketleri vardır.	Hareketleri ile neyi nasıl yapacaklarını bilirler.

Albert ve Emmons’a göre atılgan davranışın on önemli özelliği şunlardır⁴⁹.

1. Kendini ifadeye dayalıdır.
2. Başkalarının haklarına saygı göstermektir.
3. Dürüstlüktür.

4. Dolaysızdır ve kesindir.
5. Bir ilişkide, ilgili iki tarafından eşitliğine ve yararına güdümlüdür.
6. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir.
7. İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, Vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, acıcılık ve dinlenme gibi dil dışı öğelerden yararlanmaktır.
8. Evrensel değil, kişiye ve duruma uygundur.
9. Toplumsal sorumluluk üstlenmektir.
10. İnsan doğasında yoktur, öğrenilir.

Atılgan davranan birey kendini tanıyan, kabullenen ve güvenli bir birey olarak⁶⁴;

- Stresörlere karşı daha etkin baş etme gücü kazanır.
- Hem kendine hem başkalarına saygı duyar ve değer verir.
- Kişisel gücünü, bağımsız karar vermeyi ve otonomiye artırır.
- Çevresiyle eşit ilişkiler geliştirerek kişiler arası ilişkilerde doyumu artırır.
- Kendini tanımayı geliştirir.
- Performansı ve iş doyumunu artırır.
- Aksiyete duymadan duygu ve düşüncelerini ifade etmesine yardım eder.
- Aktif dinlenme, açık iletişim, dürüstlük ilkeleri atılganlığı öğrenmede temeldir.

İnsanlarda bu üç temel iletişim biçimi genellikle bir arada görülebilir. Özel yaşamında haklarına sahip çıkabilen (girişken) bir bireyin iş yaşamında amirleri karşısında dili tutulabilir, kendini yeterince savunamayabilir veya iş yaşamında girişken olduğu halde, sosyal yaşamında pasif, özel yaşamında saldırgan olabilir. Özel yaşamında zaman zaman manüplatif olan bir kişi iş yaşamında girişken olabilir^{45,5}. Ancak bu noktada atılgan iletişim biçimi için sıralanan tüm olumlu ifadelerin, iletişim konusunda karşılaşılan her sorunu çözen sınırlı bir değnek olarak görülmemelidir. Örneğin, atılganlık kişiye iyi davranılacağına güvencesi değildir. Buna ek olarak bütün kişisel sorunları çözemez ve kişi atılgan olduğunda iletişim kurduğu kişinin de atılgan

olması gibi bir zorunluluk yoktur, yani karşıdaki kişi saldırgan bir iletişim biçimi sergileyebilir^{5,60,32}.

Atılğan olmayan, saldırgan ve atılğan davranış biçimlerinin gönderici ve alıcıda yarattığı duygular çizelge 2’de gösterilmiştir.

Çizelge 2. Atılğan Olmayan, Saldırgan ve Atılğan Davranış Biçimlerinin Gönderici ve Alıcıda Yarattığı Duygular⁵.

Atılğan Olmayan Davranış	Saldırgan Davranış	Atılğan Davranış
Gönderici	Gönderici	Gönderici
Kendini inkar eder.	Başkalarını hiçe sayarak kendini düşünür.	Kendini düşünür.
Tutuk		Kendini ifade eder.
Kırılmış, endişeli	Kendini ifade eder.	Kendini iyi hisseder.
Başkalarının onun adına seçim yapmasına izin verir.	Başkaları için seçim yapar.	Kendisi için seçim yapar.
Arzu ettiği hedefe ulaşamaz.	Arzu ettiği hedefe başkalarını kırarak ulaşır.	Arzu ettiği hedefe ulaşabilir.
Alıcı	Alıcı	Alıcı
Suçlu yada öfkeli.	Kendini inkar eder.	Kendini düşünür.
Göndericiyi küçümser.	Kırılmış, küçük düşürülmüş hisseder, savunmaya geçer.	Kendini ifade eder.
Göndericiyi harcama pahasına arzu ettiği hedefe ulaşır.	Arzu ettiği hedefe ulaşmaz.	Arzu ettiği hedefe ulaşabilir.

Atılğan iletişim biçimini doğal olarak sergileyen kişiler, iletişimin özellikle kişiler arası iletişim boyutunda karşındakilerle kolaylıkla diyalog kurabilen, ikna edici, iyi dinleyici, olumlu, etkileyici vb. olumlu sıfatlarla nitelendirilirler. Ayrıca bu kişiler güç gösterisinden hoşlanan saldırganlar yada atılğan olmayan kişiler arasındaki dengeyi sağlayan, doğru karar verme becerisini geliştirmiş yada geliştirmek için çalışan ve yaşamdan kişiler arası iletişim boyutundaki beklentilerini karşılama şansını ellerinde tutan ve kurdukları iletişimlerde “Kazan – Kazan” yaklaşımını benimsemiş kişilerdir³².

2.2. Atılğanlık Biçimleri

Atılğanlık üzerine çalışmalar yapan bilim adamları atılğanlık davranışının değişik biçimlerinden söz etmektedirler. Ancak her ne kadar bazı bilim adamları atılğanlığın üç biçimi olduğunu savunmuşsa da Lange ve Jakobowski’nin beş çeşit

atılgnlık biçiminin var olduğu yolundaki görüşleri atılgnlık konusu üzerinde çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar tarafından genel kabul görmüş ve konu üzerinde yürütölen daha sonraki çalışmalara ışık tutmuş bir ayırım olarak kabul edilmiştir. Söz konusu atılgnlık biçimleri; temel atılgnlık, empatik atılgnlık, artan atılgnlık, “ ben dili ” kullanarak atılgnlık, karşılaştırma yada yüzleştirme şeklinde atılgnlık olarak incelenmektedir³².

2.2.1. Temel Atılgnlık

Atılgnlığın bir biçimi, inançların, duyguların ve düşüncelerin, basit ve net bir biçimde dile getirilmesini ifade etmektedir. Örneğin, sözünün kesildiği bir durumda bu atılgnlık biçimini sergileyen kişi; “Özür dilerim, söylemek istediğimi tamamlamak istiyorum” şeklinde bir cümle kullanabilir^{60,51}.

2.2.2. Empatik Atılgnlık

Bu atılgnlık biçiminde, etkileşimde olunan kişiye duyarlı davranılmaktadır. Genellikle iki aşaması vardır. Birinci aşamada, karşıdaki kişinin içinde bulunduğu durum ve duyguları anlaşılmaya çalışılmakta; ikinci aşamada ise, kişi kendi hakkını da gözetten bir biçimde, bu anlayışı dile getirmektedir. Kişiler arısı iletişim bazında konuya bir örnek; “Gerçekten çok meşgul olduğunu biliyorum. Ama ilişkimizin senin içinde önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Bu nedenle, senden bana, yalnızca ikimizin beraber olabileceği bir zamanı ayırmanı istiyorum” şeklinde verilebilir^{60,51}.

2.2.3. Artan Atılgnlık

İletişim kurulan kişinin, sizin temel atılgnlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanan bir atılgnlık biçimidir. Bu noktada sergilenen atılgnlık davranışının dozu arttırılmakta ve hatta biraz resmileşmektedir. Artan bir atılgnlık düzeyi ile kişi duygularını ve isteklerini birkaç kez, basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünü söyleyebilir⁵¹. Konu örneklendirilirse³²;

(1. aşama) ” Hayır, ürünlerinden hiçbirini istemediğime karar verdim.

(2. aşama) “ Hayır, daha öncede belirttiğim gibi, ürünlerinizden almayacağım.”

(S. aşama) “ Bakın, size daha öncede iki kez söylediğim gibi, cevabım hayırdır. Sizden burayı terk etmenizi rica ediyorum.”

2.2.4. ‘Ben Dili’ni Kullanarak Atılğan Davranma

Bu atılğanlık biçiminde konuşan kişi söze “ben” diye başlayarak duygularını, düşüncelerini ve isteklerinin kendisine ait olduğunu vurgulamaktadır. Bu cümleler genellikle dört bölümden oluşmaktadır³².

(1.Bölüm) Karşıdaki kişinin belirli bir davranışına işaret etmek.

(2.Bölüm) Söz konusu davranışın sizin üzerinizde yarattığı etkiyi, size neler hissettirdiğini belirtmek.

(3. Bölüm) Karşılaştığınız bu davranışı nasıl yorumladığınızı belirtmek.

(4. Bölüm) Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak.

Bu tür bir ifade tarzıyla, kişi hem hissettiği olumsuz duyguları içine atmamış olmakta, hem de karşısındakinin savunmaya geçip, kendisine saldırmasını engellemektedir³².

2.2.5. Karşılaştırma ya da Yüzleştirme

Karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklinde gerçekleştirilen atılğanlık biçimine, bir kişinin davranışları ve sözleri arasında çelişki yada çatışma söz konusu ise başvurulabilir. Yapılması gereken çelişkili ifadeler sarf eden kişiye “ne yapacağım” dediğinin hatırlatılması ve ne yaptığının belirtilmesi olmalıdır. Son olarak da fikirlerini ortaya koyan kişiye, şuanda ne yapması gerektiği söylenmelidir. Bir geç kalmış rapor teslimi durumu örnek olarak ele alınırsa; “ Raporu Salı gününe kadar hazırlayacağını söylemiştin. Bugün günlerden Perşembe ve sen hala raporu teslim etmedin. Lütfen raporu hemen hazırlayıp, bana ver” karşılaştırma yada yüzleştirme biçiminde bir atılğanlıktır³².

2.3. Atılğan Tavrın Öğeleri

Girişken tavrda sözlerle ses tonu birbirine uygundur. Sözlerle ses tonu birbirine uymuyorsa, dinleyenin hangisine inanacağını kestirmesi oldukça güçleşir.

2.3.1. Girişkenlikte Sözsüz Öğeler

Ses Tonu: Girişken kişinin ses tonu ne çok alçak, ne de çok yüksektir. Kullanılan sözcüklerden çok, sesin tonuna duyarlıyızdır. Sözlerle ses tonu birbirine uymuyorsa; bu durum, dinleyende kaygı ve huzursuzluk taratır, birbirine uygunsuz kaygı azalır. (Özcan a) İyi ayarlanmış bir ses tonu ikna edicidir, ürkütücülükten uzaktır⁵.

Akıcılık: Konuşmadaki akıcılık da mesajın içeriğine bağlı değildir. Duraklayarak konuşan, boşlukları "aaa", "eee", "biliyorsunuz..." gibi ses ve sözlerle dolduran kişilerin çekingen olduğu, hızlı ve durmadan konuşanların da boğucu olduğu düşünülür. Atılgan tavırdaysa; konuşma, kişileri rahatsız etmeyecek düzeyde akıcıdır⁴⁵.

Göz Teması: Göz teması kültürel bir değişkendir⁵. Mesajın taşıdığı niyet çoğu zaman bakışlarla yansıtılır. Bakışları kaçırmak pasif, gözünü karşısındakinin gözüne dikip uzun uzun bakmak da saldırgan bir anlam taşır. Atılgan kişi, karşısındakinin yüzünü rahatsız etmeden ve belli bir süre bakabilir^{45,66,65}. Karşısındaki kişiye sakın bir şekilde bakmak konuşmayı özel bir hale getirir ve onunla ilgilendiğini ve ona saygı duyduğunu gösterir. Söylemek istenen şeyin etkisini artırır⁵.

Yüz İfadesi: Yüz ifadesini ölçmek zordur⁴⁵. Öfkesini anlatmak isteyen biri, eğer bunu gülerek anlatıyorsa, burada bir bağdaşmazlık söz konusudur. Oysa atılgan olan kişinin duygularıyla, anlatımının, sözel olan mesajının, sözel olmayan mesajının bağdaşım içinde olması gerekir^{65,66}.

Beden Duruşu: Bedenin duruşu da birçok mesaj iletir. Kaykılarak oturan kişi karşısındakini hiçe sayan, ilgisiz biri olarak algılanabilir^{45,65,66}. Kollarını göğsünde kavuşturan kişinin, savunmaya geçtiği veya güvensiz olduğu düşünülebilir. Elini beline dayamak, kavgaya hazır ve karşısındakine üstünlük taslamak olarak değerlendirilebilir. Hareketsiz, donmuş kalmış bir kişi korkmuş biri olarak nitelendirilebilir. Oysa girişken kişinin duruşu gevşektir ama kendini salmamıştır; dik durur ama gergin değildir⁴⁵.

Mesafe: Söz dışı iletişim farklı kültürler açısından irdelenecek olursa konuşma sırasında kişiler arasındaki mesafenin çok önemli olduğu görülür⁵. Kişilerarası mesafe

kültürlere göre değişir. Yabancıların bize fazla yaklaşmasından rahatsız oluruz. Asansör ve dolmuş gibi toplu taşıma araçlarında bu mesafe oldukça daralır ve kişiler bundan rahatsızlık duyabilir. Atılgan birey, başkalarını rahatsız etmeyecek mesafeyi korur⁴⁵.

El ve Vücut Hareketleri: Uygun el ve vücut hareketleri ile konuşmak mesaja açıklık ve sıcaklık katar^{5,66,65}. Bu hareketler insanın içinde yetiştiği kültür ile ilgili olmakla beraber, konuşulan şeyin içeriğine derinlik ve güç katar. Aynı zamanda konuşmacının açık, kendine güvenli ve spontan olduğunu gösterir⁵.

Zamanlama: İnsanın duygu ve düşüncelerini spontan olarak ifade edebilmesi gerekmektedir⁵. Duraksama, atılganlık etkisini azaltır. Ancak, uygun bir zamanı seçmede yargı gereklidir. Örneğin, patrondan bir şey isterken diğerlerinin yanında onunla konuşmak, onu savunmaya itebilir^{65,66}.

Dinleme: Bu davranış ögesi tanımlanması ve değiştirilmesi en zor olan ögedir, ancak beklide en önemlisidir. Atılgan dinleme yapabilen bir insan, diğer insanla aktif olarak ilgilenir. Dinleyen kişinin, göz teması kurmak ve bazı el ve vücut hareketleri, örneğin baş sallamak dışında bir eylem yapmasına gerek yoktur. Atılganlık, başka insanların haklarına ve duygularına saygılı olmayı içerir. Bu, başkalarının kendini ifade etmesi hakkının da gözetlenmesi anlamını da içerir⁵.

Dinleme de, atılgan davranış tarzının diğer öğeleri gibi öğrenilebilir. İyi bir dinleyici olmak insanın kendini daha etkin bir şekilde ifade etmesini sağlayarak ilişkilerin kalitesini yükseltir⁵.

Düşünceler: Atılganlıkla ilgili doğru “düşünceler” geliştirmek önemlidir. Düşünceler, inanışlar, yaklaşımlar ve duygular davranışların art-yapısını oluşturur. Atılgan eylem gerektiren her yeni duruma tepki verebilmek için aklın özgürce çalışabilmesi gerekir. Yanlış yaklaşımlar, inanışlar ve düşünceler eli, kolu bağlar ve kişiyi doğal hareket etmekten alıkoyar. İnsan, düşündüğü kadar var olur. Düşüncelerden yaralanılarak atılganlık geliştirilebilir⁵.

İçerik: Bu ögede önemli olan insanın kendisine uygun düşen bir hal ve tavır içerisinde, kendisini dürüstçe ve spontan olarak ifade etmesidir. Atılğan olabilmek için mutlaka doğru ve iyi seçilmiş sözcükler kullanmaya gerek yoktur. Ancak bazı insanlar da doğru sözcükleri bulmakta güçlük çekerler. Söylenenden çok nasıl söylendiği önemlidir^{5,65,66}.

2.3.2. Girişkenlikte Sözlü Öğeler

Söylenen sözler kadar bunların nasıl söylendiği önemlidir. Kişiler ne söylediğini bilirse ona göre tepkide bulunabilirler⁴⁵.

Atılğan kişiler, hayır diyebilir, haklarını koruyabilir, görüşlerini belirtebilir, istekte bulunabilir ve duygularını ortaya koyabilirler⁴⁵.

Hayır Demek: Bir çok kişi kendisinden bir şey istendiğinde yapmak istemiyorsa, “Hayır” demekte zorlanır. Kişi, başkasının öfkeleneneğinden veya kendisini onaylamayacağından korkabilir; karşısındakinin duygularını inciteceğini düşünebilir; reddedilmekten korkabilir; “iyi” olarak tanınan benlik imgesinin değişmesinden korkabilir⁴⁵.

Atılğan kişi, başkasının herhangi bir istekte bulunmaya hakkının olduğunu kabul ederken, kendisinin de aynı derecede “hayır” deme hakkının bulunduğunu bilir. İstenen şeyi reddeder ve ardından nedenini kısaca belirtir: “ Ders gününü değiştirmek istediğinizi görüyorum, ancak Salı günü gelemem çünkü önceden verilmiş bir sözüm var” diyebilir⁴⁵.

Adams ve Lens, “Hayır” derken BEN Dili kullandığımız gibi “Evet” derken de BEN dili kullanıldığını belirtirler. Bir konuya “Evet” dediğinizde de; kararınızı etkileyen düşüncelerinizi ve duygumuzu karşımızdaki kişiye ben dili ile iletmış oluruz. Bu tür mesajlar karşımızdaki kişi ile ilişkimizi daha olumlu hale getirir⁴⁵.

“Evet, yarın akşamüstü sana uğrarım. Birlikte olmayı bende istiyorum, çoktandır görüşmedik”

Görüş Belirtmek: Kişi kendi düşüncesini açıklar, diğer kişinin düşüncesini de anlamaya çalışır. Örneğin yardımcı antrenör, “Takımın alan savunmasının oturduğunu düşünüyorsunuz biliyorum, ikna etmeye çalışmıyorum, takımda aynı sizin gibi düşünüyor, fakat ben takım savunmasının tam oturması için sürenin erken olduğunu

düşünüyorum.” diyerek kendi görüşünü ortaya koyabilir. Kişi görüşünü belirtirken, başkasını görüşünü değiştirmeye ve etkilemeye çalışmamalıdır⁴⁵.

İstekte Bulunmak: Kimileri için başkasından bir şey istemek güçtür; kişi buna hakkı olmadığını düşünür. Oysa kişilerin herhangi bir şeyi isteme hakları vardır, ancak istediklerinin mutlaka olmasını beklmeleri ve olmadığı takdirde bundan alınmaları ve bunu kendilerine yönelik bir tavır olarak algılamaları yanlıştır. Bir şey istemede zorluk çekenler reddedilmekten korkarlar ve kendi isteği yapıldığında da kendini o kişiye borçlu hissederler.

Atılgan kişi ise, başkalarından bir şey isterken önce sorunu ortaya koyar ve ardından istediğinin ne olduğunu belirtir. İstenen şey, yapılabilir veya yapılamaz bir istek olabilir. Yapılamayacağı açık olana dek istekte ısrar edebilir⁴⁵.

Haklarını Korumak: İki kişi arasındaki fark ne olursa olsun, kimsenin kimseyi kullanmaya hakkı yoktur⁴⁵.

Kişi atılgan olmak için önce sorunu tanımlar, sonra çözüm için uygun gördüğü isteğini ortaya koyar ve anlaşıldığından emin olana dek isteğinde ısrar eder. Atılgan bir sekreter, patronuna şöyle diyebilir: “Bazen mesai bittikten sonra da kalmamı istediğinizi anlıyorum. Bunu bana sormadan, yalnızca beklemenizden hoşlanmıyorum. Eğer bana önceden bildirirseniz, sizinle daha uzun süre çalışacak birini bulabilirim.”

Duyguları Belirtmek: Başkalarının duygusunu kişiler açıklamadığı sürece bilemeyiz. Ancak tahmin edebiliriz. Tahminler de her zaman doğru olmayabilir. Garsonluk bakımından memnun olduğunu belirten ve teşekkür eden bir müşteriye “Bir şey değil.” Veya “Rica ederim görevimiz.” yetine, “Bunu duyduğuma sevindim” veya “verdiğimiz hizmetten memnun kalmanıza sevindim” demek atılgan bir yanıt olacaktır⁴⁵.

2.4. İnsanın Kendine Karşı Atılganlığı

İnsan; kendi haklarını koruyamadığını, yani yeterince atılgan olmadığını hissettiği anda; iç ve dış kaynaklardan geri bildirim alır. Örneğin, midesinde, göğsünde, boğazında, boyun, omuz ve çene bölgesinde gerginlik, baş ağrıları, barsaklarda gaz ve şişkinlik gibi psikofizyolojik belirtiler bireyin iç dünyasından gelen geribildirimlerdir⁴⁵.

Bununla beraber insanın sağlığının bozulması, aşırı kilo alması veya vermesi ya da alkolizmin veya uyuşturucu bağımlılığının pençesine düşmesi sık rastlanan bir durumdur⁵⁰.

Sevilmeme korkusu nedeniyle birçok kişi düşündüğünü söyleyemeyebilir. Böylece yaşadığı çatışma bir süre görmezden gelinmiş, kişi geçici olarak rahatlamıştır, ancak; zamanla gerginlik ve engelleme artar, kişinin öfkesi birikir ve biriken öfkeyle baş etmesi daha da zorlaşır⁴⁵.

2.5. Atılganlık Eğitimi

Atılganlık eğitimi ilk kez Wolpe ve Lazarus (1966) tarafından sosyal aksiyeteyi gidermek için davranış terapisinde kullanılmıştır²³. Atılganlık eğitimi; bireyin kişilerarası ilişkilerinde, kendi düşünce ve duygularını kendine güvenli, fakat sosyal ortama uygun bir biçimde ifade etmesini amaçlar. Bu eğitim bireyin özsaygısını ve güvenini artırır, bireye eleştiriyi kabul etme yöntemlerini, stresle etkili baş etme yollarını, kendisiyle olumlu iletişimde bulunmasını, çekingen, atılgan ve saldırgan arasındaki farkı anlayabilmeyi ve başkalarını zorlamadan, çatışmadan ve başkaları tarafından zorlanmaya izin vermeden kişisel haklarını nasıl koruyacağını öğretir¹³.

Atılganlık eğitimi bireyin haklarını öğrenme, atılgan olmayan davranışları ve sonuçlarını, atılgan davranmanın olumlu sonuçlarını ve kişisel günlük tutmayı içerir ve kişilerarası ilişkilere temellendirilmiştir⁵⁰.

Atılganlık eğitimi grup ya da bireysel olarak yapılabilmektedir. Atılganlık eğitiminde didaktik yöntem, rol oynama gibi çeşitli yaklaşımlar kullanılabilir. Eğitimler sırasında bireyler özellikle kendi iletişim, etkileşim tutumlarının ve bunları etkileyen değerlerin farkına varırlar. İletişimleri sırasında atılgan olmalarını engelleyen inançlarını değerlendirirler. Engelleyici olan inançları değerlendirebilmek, duygusal ve bilişsel engelleri azaltmak için alternatif yollar öğrenir ve bunu uygulamaya çalışırlar. Olumlu veya olumsuz duyguları ifade edebilme, beden dilini uygun kullanma, çevreden gelen olumlu, olumsuz eleştirileri kabul edebilme, kendi olumlu yönlerini daha net bir şekilde ortaya koyabilmek için deneme yapabilme fırsatı bulurlar⁴⁶.

Atılganlık eğitimi; depresyon ve diğer bazı psikonevrozların tedavisinde de kullanılan bir yöntemdir. Depresyon gibi hastalıklara daha çok kadınlarda rastlandığı düşünülürse, bu eğitime neden kadınların daha fazla gereksinimleri olduğu

anlaşılabilecektir. Atılganlık eğitimi; kadınlar gereklidir⁴⁵. Öğrencilerin özgüven ve iletişim becerilerinden yoksun olduğu ve kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Öğrencilere uygun bir ortamda atılganlık becerilerinin öğretilmesi onlara hem mesleki hem de bireysel yararları olacaktır²⁴.

Bergman, uygulama ortamlarında öğrencilerin atılgan davranışlarını geliştirmek üzere eğiticilere öneriler sunan bir makale yayınlamıştır. Bu yazıda eğiticilerin atılgan becerilerini kullanmasının, rol modeli olmasının, atılgan davranışları ödüllendirmesinin ve örnek durumları rol-oynama yoluyla oynatarak atılgan davranışı deneyimletmesi ve hatalı davranışların göstermesinin önemini vurgulamıştır⁴⁶.

Atılganlık eğitimi günümüzde eğitim programlarının tamamlayıcı bir parçası olarak, meslekler arası iletişimi ve özgüveni geliştirmeyi amaçlar. Bunlar zayıf kişiler arası ilişkiler ve zayıf özgüven duyguları olan öğrenciler için elzem davranışlardır⁶¹.

2.6. Atılganlık ve Kültür

Atılganlık üzerine yapılan çalışmalarda göz önünde bulundurulacak özelliklerden biri kültür farklılıklarıdır. Yapılan incelemelere göre; atılganlık kültürel yapıya göre kabul gören ve uygulanan bir davranış biçimidir. Özellikle batı ülkelerinde yayınlanan yayınların çoğunda atılganlığın, gerektiğinde uygun bir eğitimle değerlendirilebilecek, öğrenilmiş, kültür bağımlı bir tutum ve sosyal beceriler ürünü olan olumlu bir davranış örüntüsü olduğu görüşü benimsenmiştir. Bu durum özellikle Asya toplumlarında; kültürel farklılık neticesinde, içinde buldukları ülkenin normlarına uygun bir biçimde cesaretlendirilmediği gibi hoşgörüle de karşılanmayabilmektedir⁵⁷.

Atılganlık kavramı, sosyal Psikoloji açısından değerlendirildiğinde farklı çevresel anlamlar kazanmaktadır. Şehrin içinde ve kırsal kesimde yaşayan bireylerin gereksinimleri, beklentileri birbirinden farklılık gösterir. Farklı yaşam tarzlarına sahip bireylerin yaşamdaki rolleri göz önüne alındığında içinde bulunulan koşullar, davranışların birbirinden farklılık gösterebileceği gibi, şehirde atılgan davranış olarak algılanan davranış biçimi kırsal kesimde atılgan davranış olarak algılanmayabilir. Pentz (1985), atılganların şehir içinde ve kırsal kesimde farklı davranış olarak beklendiğini belirtmiştir³¹.

Atılganlık kavramının kültür bağımlı bir kavram olduğunu destekleyen bir olgu da Kimble, Mersh ve Kısa (1984) adlı yazarlar tarafından yapılan çalışma sonucunda

elde edilmiştir. Bu çalışmada, Meksika asıllı Amerikalı kadınların Meksika asıllı Amerikalı erkeklerden daha az atılgan oldukları bulunmuştur. Bu farklılığın kültürel farklılıktan kaynaklandığını öne süren Diaz ve Guerrero (1967), Meksika kültürünün erkeğin ailenin lideri olduğu, erkelerin erkeksi, kadınların kadınsı yetiştirildiği bir yapıya sahip olduğunu vurgulamışlardır. Toplumsal yapılanma açısından Türk Toplumunu Meksika kültürüne yakın bir toplum olup bulgularda birbirine paraleldir.

Fukuyama ve Grenfield'in (1983) Asyalı ve Afrikalılarla Laframboise'nin de (1983) Amerikan Kızılderilileri ile yapmış olduğu çalışmalarda atılganlığa ilişkin kültürel değişimlere rastlanmıştır⁵⁸.

Alberti ve Emmons 'un (2002) Asya toplumlarında grup üyeliği (aile, klan çalışma grubu) ve saygınlık çok değerlidir. Bir birey için kendini nasıl gördüğü değil, başkalarının onu nasıl gördüğü önemlidir. Kibarlık temel meziyetlerden biridir ve iletişim sanki yüz yüze gelmekten ve karşındakini kırmaktan korkarcasına dolaylıdır. Batı kültürlerinde baskın olarak görülen atılganlık yani; kendini dolaysız ifade etme şekli geleneklere değer veren kültürlerde uygun bir davranış tarzı değildir⁵.

2.7. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

On bir-on iki yaşlarından ortalama yirmi bir yaşına dek süren dönemdir. Freud'a (1989) göre ergenlik; dürtüsel yaşamın öneminin açıkça ön plana çıktığı tüm yaşam dönemleri içinde en fazla dikkat çeken çatışmalı bir dönemi ifade etmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan kişilik değişimleri, psişik dengede ortaya çıkan bozukluklar, hepsinden önemlisi bireyin ruhsal yaşamında ortaya çıkan anlaşılmasız, uzlaşmaz karşıtlıklar etkili biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde ergen hem bencilliğin doruğundadır, hem de yaşamın bundan sonraki aşamalarında bir daha hiç olmayacak kadar özverili ve kendini adamaya hazırdır⁶⁷.

Gencin tüm ilgilerinde ve isteklerinde genel olarak bir artma olmasına karşın, okula karşı ilgi azalır. Ters, huysuz, anaçtı, eleştirici, atak ve asidir. Bu özellikleri anne babasıyla, otorite temsilcileriyle ve diğer insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkiler. Kendinden büyükleri geri kafalılıkla ve tutuculukla suçlar. Kendisi herkesi eleştirdiği halde, kendisinin eleştirilmesine katlanamaz. Gencin anne-babasıyla ilişkileri bozulduğundan, arkadaş ilişkilerinin yaşamındaki önemi artar¹⁸.

Ergen içinde bulunduğu bu dönemde, kendini ve çevresini tanımaya yönelik farklı yaşam becerileri kazanıp yeni kararlar aldığı; kendini ortaya koyup sosyal yaşamda yeni beceriler kazandığı bir profil çizmektedir. Literatürde, sosyal gelişim temelini oluşturan ve en önemli davranış biçimlerinden biri olarak kabul edilen atılganlık, özellikle ergenlerin iletişim becerilerinde ve kendini ifade etme boyutunda ön plana çıkmaktadır⁵⁷.

2.8. Eğitim ve Atılganlık

Bireyin eğitimindeki en önemli olaylardan biri onun sosyalleşmesidir. Eğitim gibi bir disiplinin, sosyal hayatta oynadığı rol çok büyüktür. Bir eğitim şekli olan sporu da fiziksel ve ruhi bir eğitim şekli olarak düşünürsek, spor ile eğitimin özdeş olduğunu belirtebiliriz.

Eğitim; ortak hayatın benzerliklerinden haberdar ederek, fertlere bir yeksanlık kazandırmaktır. Spor eğitimi de, bireyleri ortak hayatın benzerliklerine yöneltmesi bakımından önem taşımaktadır. Ve eğitimin gayesi; bireyleri uyumlu hale getirmektir. Aslında spor bir zeka ve ihtimal oyunudur. İşte spor eğitiminin de gayesi; bireyin hem fiziki, hem psikolojik gelişimlerini sağlama ve sosyal hayata hazır kılmak amacına dönüktür.

Spor; okul tarafından öğrencilerin görevlendirildiği, toplumsallaştırıldığı ve olgunlaştırıldığı bir süreçtir. Spor okulca öğrencilere sunulabilir. Okuldaki spor faaliyetleri hem pedagojik hem de beden eğitimi dersinin yapısından kaynaklanan nedenlerden dolayı performans ve serbest zaman sporuyla yakından ilişkilidir.

Beden eğitimi dersinin psikolojik konuları öncelikle, eğitimle ilgili alanları kapsamaktadır. Spordan beklenen pedagojik etkiler çok farklı değerlendirilmekle birlikte, bugüne kadar, spor faaliyetlerinin eğitimsel değerinden asla şüphe edilmemiştir. Okul içi spor etkinlikleri içinde, dışında ve öğrenim saatlerinden sonra ister performans, isterse de serbest zamanı değerlendirme amaçlı olsun, yoğun olarak sporla uğraşan öğrencilerde spor, kişiliğın gelişimine, şekillenmesine ve bireyselliğın oluşmasına bir ölçüde katkıda bulunmaktadır⁶.

Doğın (2005) çocukların ve gençlerin eğitiminde sporun önemini şu şekilde vurgulamıştır.

1. Spor çocukların ve gençlerin, bedensel gelişimlerini, güçlü, dayanıklı olmalarını; acıya ve ağrıya katlanmalarını, ani bir değişiklik durumunda uygun bir tepki ortaya koymalarını, sert davranışlar yerine uyumlu ve esnek davranışlar göstermelerini sağlar.
2. Spor çocukların ve gençlerin, kendine güvenmelerini sağlar ve arttırır, disiplinli olmalarını sağlar, saldırganlık dürtülerinin toplumun benimsediği biçimde boşaltmasını sağlar, eğlence yönüyle rahatlatır.
3. Spor çocukların ve gençlerin, toplumsal ilişkilerini geliştirir, paylaşmayı ve dayanışmayı öğretir, uygun bir biçimde rekabeti öğretir, karşı cinsle ilişkileri geliştirir, grup içinde sorumluluk almayı öğretip geliştirir, kazanmanın ve kaybetmenin doğal olduğunu, hakkını korumayı ve başkalarının haklarına saygılı olmayı, centilmenliği öğretir¹⁸.

2.9. Spor ve Atılganlık

2.9.1. Spor

Spor, insanın, doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa bağlı olarak, tek tek yada topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalama ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı, estetik, teknik, fizik yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir³⁷. Yarışma açısından sporu değerlendirirsek;

İnsan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle, sistemli ve adil, belirli kurallar içinde, fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine “spor” denir³³. Bir başka tanıma göre;

Spor genel anlamıyla, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcısı ve onun ayrılmaz bir parçası olup, amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmaktadır¹⁹.

Erkal’a göre ise, spor ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyetleri içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur²⁰.

Ferdi ve kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan ve ani bir yarar beklenmeyen beden hareketlerinin tümüdür⁴¹. Sporun çok yönlü bilimsel bir tanımına bakacak olursak;

Spor, yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen (seyirci) açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (ya da bağımlı değişken), yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir araç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur³⁵.

Spor olaylarını insanlara en kapsamlı olarak kitle iletişim araçları sunmaktadır. Kitle iletişim araçları sayesinde çok büyük kitlelere ulaşılabilir ve bu da sosyalleşmede önemli bir unsurdur. Ünlü ve elit sporcuların, starların; spora yönelmede model oluşturmaları nedeniyle spora yönelmeler olmaktadır^{34,38}.

Eskiden aileler derslerini çalışmasını istedikleri çocuklarını herhangi bir spor faaliyetinden alıkoyarlardı. Fakat günümüzde bilhassa yönlendirme çabaları vardır³⁴.

Bir çok araştırma, kişinin kendi fiziksel sağlığına ait özel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur¹². Spor yaşı ise, sporcunun ne kadar süredir spor yaptığını gösteren bir terimdir.

2.9.2. Basketbol

2.9.2.1. Basketbol'un Tarihçesi ve Dünyadaki Gelişimi

Basketbola benzer bir oyun ilk önce Amerika'da Kızılderililer tarafından basit olarak oynandığı görülmüştür. Daha sonraları basketbol 1891 yılında Springfield'de YMCA kolejinde beden eğitimi öğretmeni Dr. James Naismith tarafından kış süresince ve salon içi organizasyonu olarak geliştirilmiştir³⁶.

Basketbolun daha sonraları 1893 yılında Paris'te oynandığı görülmüştür. Avrupa'ya tam olarak yerleşmesi I. Dünya Savaşı için gelen Amerikalı askerler aracılığıyla sağlanmıştır.

Günden güne yayılan ve halkın en popüler sporu haline gelen basketbol, Avrupa'dan Afrika'ya oradan da Avustralya'ya geçmiştir. Uzak Doğuda ise basketbolun 1913'te oynandığı bildirilmektedir⁵⁴.

Basketbol'un bayanlar tarafından benimsenip oynanması ise 1892 Mart'ında yine Amerika'da Buckingam Grade School kolejinde tesadüfen olmuştur²⁸.

Çok kısa zamanda bütün dünyaya büyük bir hızla yayılan basketbol'u yönetecek bir federasyon kuruluşu (FİBA) Ancak 18 Haziran 1932 tarihinde İsviçre'nin Cenevre kentinde Arjantin, Portekiz, İtalya, İsviçre, Yunanistan, Romanya, Çekoslovakya ve Letonya Basketbol federasyonları işbirliği ile gerçekleştirilmiştir. Halen tüm dünyada büyük organizasyonlar olarak yerini almıştır⁵⁴.

2.9.2.2. Basketbol'un Türkiye'ye Girişi Gelişimi

Türkiye'de ilk Basketbol İstanbul'da Robert Kolejde 1904 yılında oynanmıştır. Aynı yıllarda Amerika'dan gelen bir öğretmen bu oyunu oynamak ve yaymak istemişti, ancak onun görevinden ayrılması Basketbol oyununu denemeden ileriye götürmemiştir.

Bu ilk denemeden sonra bir başka atılımı 1911'de Galatasaray Lisesi'nde görüyoruz. Beden eğitimi öğretmeni Ahmet Robenson Türkler arasında Basketbol'u ancak 1919 yılında bir Amerikalı hoca nezaretinde çalışmalara başlamıştır. Memleketimizde ilk resmi maç 4 Nisan 1921'de İstanbul'daki Amerikalılardan kurulu takım arasında oynanıyordu. Nihayet 1923 yılında sporumuzun ilk resmi teşkilatı olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulması ile bu dalda önemli adım atılmış, 1925 yılında da basketbol maçları başlamıştır. 1932'de halkevlerinin kurulmasıyla da basketbol bütün yurda yayılmıştır.

1934 yılında Naili Moran ve diğer basketbolcuların çalışması neticesinde Milli Takım Kurulmuştur. Daha sonraki yıllarda yapılan Olimpiyat Oyunları, Avrupa ve Dünya şampiyonaları basketbolumuzun gelişmesi için büyük organizasyonlar olmuştur. İstanbul, Ankara ve İzmir'den sonra Anadolu'ya yayılan basketbolu desteklemek amacıyla 1968'den itibaren Türkiye Basketbol Federasyonu Anadolu Kupası adı altında maçlar düzenlemeye başlamıştı. Takip eden yıllarda Türkiye Basketbol Ligi ve diğer organizasyonlar yapılmaya başlanmıştır.

Özellikle 1990 yılından sonra büyük bir aşama yapan basketbolumuz Milli Takımların yanı sıra Kulüpler düzeyinde de Avrupa'da büyük başarılar elde etmiştir⁵⁴.

2.9.3. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Etkileri

Spor, bireyin büyümesinde, olgunlaşmasında, bilişsel gelişmesinde ve sosyalleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır²⁶. Spor bireyin başkalarıyla iyi iletişim ve diyalog kurma yeteneği ve bireyin grup sorumluluğunu artırır^{15,44}. Bireyin duygusal olarak da daha iyi gelişmesine yardımcı olur². Eğitimin hemen hiçbir alanı, beden eğitimi ve spor dersi kadar, sosyal ilişkilerin kurulmasını veya toplum dışı davranışların azaltılmasını sağlamaz¹⁰.

Stevenson (1975) yapmış olduğu bir araştırmada eğitim kurumlarındaki sportif ve fiziksel eğitimin bireyin sosyal, ahlaki ve kişilik gelişimi üzerinde etkinliğini vurgulamaktadır⁵⁵.

Sporun ülke sathında yaygınlaştırılması yani yatay hareketliliğin gerçekleştirilmesi gayelerden biri olmakla beraber, esas gaye sosyal kalkınmaya katkı sağlayan, kalite yükselmesinin bir ifadesi olan dikey hareketliliğin sağlanması zorunluluğudur. Bu şekilde toplumdaki yaşam kalitesi de artacaktır³³.

Kişin aktif olarak spora katılımı sayesinde birey toplum içerisinde ön plana çıkar. Toplumsal bir kişilik elde eder, çevre edinir, tanınma düzeyine ulaşır. Bu da sosyal hareketlilik olarak tanımlanır. Spor yolu ile birey toplumsal tabakalar arasında sosyal hareketlilik sağlar. 1990 yılında yapılan spor şura'sında sporcu ile bireyin toplumsal tabakalar arasındaki hareketliliği aşağıda yer alan maddeler ile açıklamıştır⁶².

1. Birey spora aktif olarak katılması ile tanınır. Fakat hayat tarzında ve gelir seviyesinde artma olmaksızın bir çevre oluşturursa yatay hareketlilik elde eder. Bir öğrencinin okul takımında spor yapması buna örnektir.
2. Spor yolu ile gelir seviyesi, statüsü, hayat tarzı değişirse dikey hareketlilik kazanır. Bir sporcunun profesyonel olması antrenör veya hakem statüsü kazanması gibi
3. Bireyin sporculuğu devam ederken maç veya transfer olarak coğrafi konum değiştiriyorsa coğrafi hareketlilik kazanır.
4. Bir de işi, hayat tarzı değişmediği halde ek olarak sportif bir görev alırsa tamamlayıcı statü kazanır. Kulüp başkanı, idareci, branş temsilcisi, federasyon başkanı gibi.

5. Beden eğitimi spor ve oyun beden ruh ve yapısını geliştirir ve iradeyi güçlü kılmamın yanı sıra grup çalışmasını karşılıklı dayanışmayı sağlayarak, ferдин toplum üyeliğinin kazanması olan sosyalleşmesini sağlar.

2.9.4. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik ve Zihinsel Etkileri

Spor etkinlikleri yalnız yaşamın korunması ve geliştirilmesine yardım etmez, insanı ruhsal ve düşünsel yaşama yönelterek kendi biyolojik varlığını da yüceltir⁴⁸.

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi yanında, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma gibi duyguları ortaya çıkarır. Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde önemli bir rolü vardır⁷.

Sporun bir başka işlevi ise, toplumun işleyen kurum ve kurallarına aykırı işlemler yapmalarından dolayı ıslah evleri ile ceza ve tevkif evlerinde bulunanlara beden ve ruh sağlıklarını kazandırmak, topluma uyumlarını sağlamaktır. Toplum için zararlı düşünce ve faaliyetlerin sahibi olmak yerine, örnek insan niteliklerine kavuşturulmaları için, diğer faaliyetlerin yanı sıra sporun faydalı ve etkili tesirler yarattığını ifade etmek mümkündür. Suçluların topluma kazandırılması, çalışma ve her türlü hizmet alanında huzur arttırmakta, milli bütünlük ve sevgiyi hazırlayıcı bir karakter taşımaktadır. Ayrıca özürhümlerin, yaşlıların ve kimsesizlerin topluma uyumu ve kendilerine güvenlerini sağlamak amacıyla da spor faaliyetleri etkili bir unsurdur³³.

Spor aynı zamanda bireye ruh sağlığı, yaşama arzusu, çalışma zevki, enerji, çabuk karar verme, irade ve cesur olmak gibi öğeleri kazandırır^{53,8}.

Sayırsız faydası olan spor insanın kendini kontrol etme, sportmen olma, eleştiriye açık olma, sabırlı olma, kendine güveni olma, iyi bir disiplin anlayışı ve geniş bakış açısına sahip olma gibi becerilerini içselleştirir¹⁷.

Merkezi sinir sisteminin fonksiyonel dengesini sağlayarak, aşırı duyarlılığı ortadan kaldırmak ve çevreden gelecek her türlü duygusal baskılar ve stres etmenlerine karşı direniş gücünü yükseltir²¹. Strese karşı aşırı tepki vermeyi azaltır, bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır, kaygı ve gerginliğin azalmasını sağlar, kişinin kendine saygısı artar⁵⁶.

Spor kişiye hayal gücünü kullanma imkanı vermektedir, bu da sporcunun kendi özgüvenini kazanmasında ya da yerine koymasında, irade gücü ve aktif yaşama hevesinin korunmasında faydalı olmaktadır^{21,11}.

Spordan önce küçük çocukluk dönemindeki oyunlar da çocukların ruhsal gelişiminde ve kişilik kazanmasında, sevgiden sonraki en önemli ikinci ruhsal besindir⁴².

2.9.5. Sportif Performansta Atılganlığın Rolü

Kendisini ve kendi haklarını kollamayan, kendisini ifade ederken açık konuşmayan, istediğini oldukça dolaylı, anlaşılmaz bir biçimde dile getiren sporcular ve antrenörler sonuca ulaşmada büyük engellerle karşılaşabileceklerdir.

Bir müsabakada yapılan hatayı oyuncusun uygun dille anlatamayan antrenör veya sporcu diğer müsabakalarında da aynı hataya düşme riskini taşıyacaktır. Hatta uygun şekilde onarılmayan hatalar başka hataların doğmasına sebebiyet verecektir. Sporcular, antrenörler, yöneticiler ve spor adamları kendilerini ifade edebildikleri oranda çevreleriyle etkili iletişim kurabilirler. Çekingen ve saldırgan davranışlar ne istediğini bilmez veya ifade edemez birey gruplarını ortaya çıkartacağından, takımda her açıdan iletişim problemleri yaşanabilir. Gerekli taktik uygulamalarda kopukluklar meydana gelebilir. Müsabaka esnasında saha içi veya saha dışı ile saldırgan iletişim kuran sporcu veya antrenör hakem tarafından oyundan ihraç edilerek takıma zarar verecektir. Bunun tersine sahada hakkını gerektiği gibi, hakkı ölçüsünde savunan sporcu ve antrenörler ihraç edilme risklerini iyice azaltacakları gibi takım içinde daha sağlıklı iletişim kurarak sonuca daha rahat ulaşabileceklerdir.

Bu saydığımız kaçınılması gereken ve uygulanması gereken davranış şekilleri sadece saha ve çevresinde değil, tüm antrenör, sporcu ve spor adamlarının medya karşısında ve sosyal hayatlarında da uygulaması gereken davranış biçimleridir. En kolay örnek alınan grup olan sporcular ve beden eğitimi öğretmenleri bu bağlamda davranış ve iletişim biçimlerine oldukça özen göstermelidirler.

Egzersiz ve beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından önemini araştırdığı çalışmalarında Akande ve ark. sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini, dolayısıyla okul, iş ve spor başarısını arttırdığını belirtmişlerdir³. Etzel ve Mears uygulamalı beden eğitimi ve terapötik rekreasyonun, eğlendiren anlamlı etkinlikler olduğunu, psikolojik ve sosyal

bazı olumsuzluklarla başa çıkma aracı olarak kullanılabileceğini, atılganlığın bu etkinliklerde hedeflerden biri olduğu ve başlı başına bir eğitim olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır²².

Newman, beysbol sporunda 1880-1930 yılları arasına damgasını vuran sporcuların ortak özelliklerinden söz ederken atılganlık üzerinde vurgu yapmakta ve sporun atılganlık gelişiminde önemli olduğunu belirtmektedir⁴³.

Moderne toplumda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisidir. “ Fiziksel aktivite ve rekreasyon katılım psikolojik sağlık, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabilir¹⁴.

Düzenli orta düzeyli egzersiz, depresyon ve aksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktiviteler katılım yolu ile artırılabilir. Aerobik egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar, depresyonu azaltır, benlik kavramı, atılganlık ve özsaygıyı artırır.

Sporda karşımıza bir de saldırganlık terimi içinde yer alan saldırganlığın olumlu yani yapıcı boyutu olan atılganlık terimi çıkmaktadır. Eğer kurallar fiziksel gücün kullanılmasına bazı sınırlamalar getiriyor ve sporcuda bu sınırlar içerisinde fiziksel gücünü sınırın sonuna kadar kullanıyorsa burada atılganlıktan söz edebiliriz³⁹.

3. YÖNTEM

Araştırmada verilerin analizinde Betimsel ve Yordamsal İstatistik teknikleri kullanılmıştır. Öncelikle araştırmanın temellendirilmesi ve hedeflenen amaçlara ulaşılabilmesi için ilgili literatür taranmış, konuyla ilgili kaynaklar toplanmıştır. Gerekli verilerin toplanması için, geçerlik ve güvenirlik kanıtları daha önceki çalışmalarda edinilmiş olan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracından alınan veriler betimsel ve istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Adana ilindeki tüm orta öğretim ikinci kademe okulları (devlet ve özel) oluşturmuştur. Bu okullardan merkez Seyhan, Yüreğir ve Çukurova İlçelerine bağlı 12 okul zorunlu seçme yöntemi ile seçilmiştir. Katılımcılar ise çalışmanın örneklem gurubunu oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini oluşturan milli eğitim bakanlığına bağlı liseler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışmanın örneklemini oluşturan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liseler

Sıra No	Okulun Adı
1	Adana ÇEAŞ Anadolu Lisesi
2	Adana Özel Gündoğdu Okulları
3	Adana Başkent Üniversitesi Özel Başkent Okulları
4	Adana Anadolu Lisesi
5	Adana Kurttepe E.M.L.
6	Adana Özel Bilfen Okulları
7	Adana Özel Bilimkent Okulları
8	Adana Anadolu Ticaret Borsası Anadolu Lisesi
9	Adana Özel Ortadoğu Okulları
10	Adana Şehit Temel Cingöz Lisesi
11	Adana Pirireis Lisesi
12	Adana Hacı Ahmet Atıl Lisesi

Tablo 1’de de görüldüğü gibi, çalışmanın örneklemini; Adana ilindeki merkez Seyhan, Yüreğir ve Çukurova ilçelerinde bulunan Normal lise, Meslek lisesi, Anadolu lisesi ve Özel liselerde (Adana ÇEAŞ Anadolu Lisesi, Adana Hacı Ahmet Atıl Lisesi, Adana Pirireis Lisesi, Adana Şehit Temel Cingöz Lisesi, Adana Özel Ortadoğu Okulları, Adana Anadolu Ticaret Borsası Anadolu Lisesi, Adana Özel Bilimkent Okulları, Adana Özel Bilfen Okulları, Adana Kurttepe E.M.L., Adana Anadolu Lisesi, Adana Başkent Üniversitesi Özel Başkent Okulları, Adana Özel Gündoğdu Okulları) eğitimlerine devam eden öğrenciler arasından zorunlu seçme yöntemiyle seçilmiş 100 basketbolcu öğrenci ve tesadüfi seçme yöntemi ile seçilmiş 100 sedanter öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 100’ü Basketbol oyuncusu, 100’ü ise spor yapmayan (sedanter) öğrencilerdir. Bu öğrencilerden 119’u (% 59.5) erkek, 81’i (% 40.5) ise kız öğrencidir.

3.2. Veri Toplama Teknikleri

Literatürde güvenilirlik ve geçerlik başarısı açısından sıkça kullanılan ölçek Rathus Tarafından (1973) hazırlanmış olan Rathus Atılganlık Envanteri’dir.

Yapılan araştırmalar sonucunda Rathus Atılganlık Ölçeği’nin, çalışmanın amacına uygun olduğu görüşüne varılmıştır. Bu doğrultuda, bazı demografik değişkenler belirlenerek öğrencilere uygulanması planlanan Kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu form demografik özelliklerini anlamaya yönelik olarak hazırlanan 17 soruyu içermektedir. Bu bölümde, çalışmaya katılan lise öğrencilerinin yaş, cinsiyet, okul, sınıf, not ortalaması, sporcu olup olmadığı, spor yaşı, yetiştiği yer, ailedeki birey sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne mesleği, baba mesleği ve aile geliri gibi sorular sorulmuş ve bu soruları yanıtlamaları istenmiştir.

Veri toplama aracının ikinci bölümü 30 maddeden oluşan Rathus Atılganlık Envanterini içermiştir.

Oluşturulan veri toplama aracı; uygulama amacına yönelik olarak düzenlenmiş ve öncelikle araştırmacı tarafından, maddelerin ve ölçüm aracının lise öğrencileri için uygunluğu değerlendirilmiştir. Araştırmacı tarafından değerlendirme sonucu oluşturulan taslak formu, daha sonra beden eğitimi ve eğitim alanında görev yapmakta olan uzman kişilere verilerek veri toplama aracının amaca uygun olarak çalışmada kullanılması ve

çalışmaya uygunluğu konusundaki görüşleri istenmiştir. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmış ve veri toplama aracı son şeklini almıştır.

3.3. Rathus Atılganlık Envanteri

Rathus Atılganlık Envanteri Rathus (1973) tarafından öğrencilerde atılganlık düzeyini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Envanterin Türkçeye çevirisi ve ülkemiz kültürüne uyarlanması Voltan (1980) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu envanter, kişideki davranış normlarının atılganlık derecesini belirlemektedir⁶⁵.

3.3.1. Rathus Atılganlık Envanterinin Puanlanması

Rathus Atılganlık Envanteri, -3'ten +3'e doğru sıralanmış 6 dereceli olan 30 maddeden oluşmaktadır. Buna göre, öğrencilerin atılganlık düzeylerinin anlaşılmasına yönelik maddeleri; (+3) bana çok iyi uyuyor, (+2) bana oldukça uyuyor, (+1) bana biraz uyuyor, beni biraz anlatıyor, (-1) bana pek uymuyor, (-2) bana oldukça uymuyor, (-3) bana hiç uymuyor, beni hiç anlatamıyor seçeneklerini içeren 6'lı Likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin alacakları toplam puan -90 ile +90 arasında olup; -90 en yüksek derecede atılgan olmamayı (çekingenliği), +90 ise en yüksek derecede atılganlığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzeri puanlar atılganlığı göstermektedir.

Envanterin puanlamasında; 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30 numaralı maddeler ters yönde; bu maddelerin dışında kalan maddeler ise (6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29) olduğu gibi puanlanmaktadır⁶⁵.

3.3.2. Rathus Atılganlık Envanteri'nin Güvenirliği

Rathus (1973) Atılganlık Envanteri'nin güvenilirlik çalışmaları ilk olarak Rathus (1973) tarafından gerçekleştirilmiş ve 15 gün ara ile yapılan test-tekrar güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Daha sonra Rathus ve Nevid'in (1977) psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları diğer bir çalışmada iki yarım test metoduyla hesapladıkları Sperman Brown güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Rathus Atılganlık Envanteri'nin ülkemiz kültürüne uyarlanması Voltan (1980) tarafından gerçekleştirilmiştir. Envanterin güvenilirlik çalışması Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü 3. sınıfa devam eden 37 öğrenci üzerinde 15 gün arayla yapılan

test-tekrar test güvenilirlik uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu formülü kullanılarak hesaplanan test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında sonuç .92 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, aynı bölümde 2. sınıfa devam eden 41 öğrenciye uygulanan ilk envanter puanlarından iki yarım test metoduyla elde edilen Sperman Brown güvenilirlik katsayısı ise .60 olarak rapor edilmiştir. Tekler çiftler metoduyla elde edilen güvenilirlik ise .77 olarak bulunmuştur⁶⁵. Bu durum Rathus Atılganlık Envanterinin Türk kültürüne uygulanabilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

3.3.3. Rathus Atılganlık Envanteri'nin Geçerliği

Rathus (1973) Atılganlık Envanteri'nin güvenilirlik çalışmasında envanter, katılımcıları tanıyan kişilere de verilecek kendilerinden çalışmaya katılan denekler hakkındaki kanıları belirmeleri istenmiştir. Ölçüt ile katılımcılardan elde edilen verilere ilişkin Rathus Atılganlık Envanteri arasında korelasyon katsayısı .70 olarak bulunmuştur.

Rathus Atılganlık Envanteri'nin Türkiye'deki geçerlik çalışması Voltan (1980) tarafından Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü son sınıf öğrencilerinin ve akademik danışmanların katılımıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda, öğrencilere envanter verilerek 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, ve 30. maddeler doğrultusunda kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Envanter, çalışmanın orijinal geçerlik çalışmasında olduğu gibi katılımcıları tanıyan akademik danışmanlara da verilerek onlardan da aynı maddeler doğrultusunda öğrencileri ayrı ayrı değerlendirmeleri istenmiştir. Buna göre, 26 öğrenciyi kapsayan geçerlik çalışmasında elde edilen iki ayrı puanlama sonucu korelasyon katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Bu durum Rathus Atılganlık Envanteri'nin Türk kültürüne uygulanabilir geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Rathus Atılganlık Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin kanıtlar elde edildikten sonra, katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin sorular hazırlanarak veri toplama aracına son şekli verilmiştir. Gerekli düzeltmeleri yapılan, kişisel bölüm ve Rathus Atılganlık Envanteri'ni içeren veri toplama aracı, Adana ili Ortaöğretim

okullarında görev yapmakta olan 12 beden eğitimi öğretmenine, veri toplama aracı okullarındaki öğrencilerine uygulamaları için verilmiştir. Uygulama öncesinde beden eğitimi öğretmenlerine çalışmanın amacı kısaca açıklanmış ve çalışmaya katılacak olan gönüllü öğrencilerin veri toplama aracını bireysel olarak yanıtlamasının sağlanması istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

200 öğrenciden elde edilen veriler SPSS 11.5 istatistik paket programından yararlanılarak gerekli analizler yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin farklılık düzeyleri, t test, tek yönlü ve çok yönlü ANOVA modeli kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler araştırmanın niteliğine uygun olarak bulgular bölümünde sunulmuş, tartışma ve yorum bölümünde ise tartışılıp yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

Bu çalışmada bulgular, iki bölüm altında değerlendirilmiştir. Çalışmanın ilk bölümünde, çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgileri incelenmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise katılımcıların Atılganlık seviyeleri farklı demografik özellikleri göz önünde bulundurularak betimsel ve yordamsal istatistik yöntemleri kullanılarak test edilmiştir. İkinci bölüm olan bu bölümde bulgular, çalışmanın amacına uygun olarak değerlendirilerek rapor edilmiştir.

4.1. Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Araştırmada betimsel istatistik yolu ile elde edilen, katılımcıların demografik özelliklerini içeren, cinsiyet, yaş, sınıf, spor yapıp yapmama durumu, spor yaşı, anne ve baba eğitim durumu ve ailenin gelir düzeyine ilişkin dağılımlar, Tablo 2, 3 ve 4’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş ve Sınıflarına ilişkin demografik özellikleri

Değişkenler		N	%	Toplam
Cinsiyet	Kız	81	40.5	200
	Erkek	119	59.5	
Yaş	14	25	12.5	200
	15	58	29	
	16	61	30.5	
	17	56	28	
Sınıf	1. Sınıf	54	27	200
	2. Sınıf	45	22.5	
	3. Sınıf	65	32.5	
	4. Sınıf	36	18	

Tablo 2’de görüldüğü gibi, çalışmaya katılan öğrencilerin % 40.5’i kız, % 59.5’i ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin, % 12.5’i 14 yaş, % 29’u 15 yaş, % 30.5’i 16 yaş, % 28’i ise 17 yaş grubundadır. Katılımcıların

sınıf düzeylerine göre dağılımları ise, 1. sınıf % 27, 2. sınıf %22.5, 3. sınıf % 32.5 ve 4. sınıf % 18 olarak belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sporcu olup olmama ve spor yaşlarına ilişkin demografik özellikleri Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Sporculuk ve Spor Yaşlarına ilişkin demografik özellikleri

Değişkenler		N	%	Toplam
Katılımcılar	Basketbolcu	100	50	200
	Sedanter	100	50	
Spor Yaşı (Yıl)	3 ve daha az	34	34	100
	4 ve daha fazla	66	66	

Tablo 3’te de görüldüğü üzere çalışmaya katılan öğrencilerin % 50’si Basketbol oyuncusu, % 50’si ise sedanter gruptur. Çalışmaya katılan Basketbolcuların spor yaşlarına bakıldığında, üç yıl ve daha az süredir Basketbol oynayanların oranı % 34, dört yıl ve daha fazla süredir Basketbol oynayanların oranı ise % 66 olarak görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin anne babalarının eğitim düzeyleri ve aile gelir düzeylerine ilişkin demografik özellikleri Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Anne Babalarının Eğitim Düzeyleri ve Aile Gelir Düzeylerine ilişkin demografik özellikleri

Değişkenler		N	%	Toplam
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	14	7	200
	Ortaokul	19	9.5	
	Lise	88	44	
	Üniversite	70	35	
	Y.Lisans	6	3	
	Doktora	3	1.5	
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	8	4	200
	Ortaokul	7	3.5	
	Lise	78	39	
	Üniversite	95	47.5	
	Y.Lisans	9	4.5	
	Doktora	3	1.5	
Aile Gelir Düzeyi	500 TL ve altı	0	0	200
	501-1000 TL	22	11	
	1001-2000 TL	53	26.5	
	2001-3000 TL	54	27	
	3001 TL ve üzeri	71	35.5	

Tablo 4’de katılımcıların anne eğitim durumları şu şekilde görülmektedir. İlkokul % 7, ortaokul % 9.5, lise % 44, üniversite % 35, yüksek lisans % 3 ve doktora % 1.5. Aynı Tabloda baba eğitim düzeyleri ise, İlkokul % 4, ortaokul % 3.5, lise % 39, üniversite % 47.5, yüksek lisans % 4.5 ve doktora % 1.5 olarak görülmektedir. Ayrıca katılımcıların aile gelir düzeyleri yine aynı Tabloda şu şekilde gösterilmiştir, 500 TL ve altı % 0, 5001-1000 TL % 11, 1001-2000 TL %26.5, 2001-3000 TL % 27 ve 3001 TL ve üzeri % 37.5.

4.2. Katılımcıların Atılganlık Seviyeleri ile Farklı Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Bu bölümde katılımcıların Atılganlık seviyeleri farklı demografik özellikleri göz önünde bulundurularak betimsel ve çıkarımsal istatistik yöntemleri kullanılarak test edilmiştir.

Katılımcıların sporcu olma durumuna göre Atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5. Sporcu olma durumuna göre Atılganlık puanı karşılaştırması

Sporcu	N	X	Ss	T	P
Evet	100	13.9	9.6	9.1	0.01*
Hayır	100	1.7	9.2		

Tablo 5’de görüldüğü gibi sporcuların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (13.9±9.6) olduğu, buna karşılık sedanterlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları (1.7±9.2) bulunmuştur. Katılımcıların sporcu olma durumuna göre Atılganlık puanlarının karşılaştırması t test analizi ile yapılmıştır. Buna göre sporcu olma durumuna göre Atılganlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. (p<0.05) (p=0.01)

Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
CINSİYET	0.393	1	0.393	0,004	0,947
SPORCU	7058,783	1	7058,783	78,322	0,000
CINSİYET * SPORCU	21,868	1	73.175	0.854	0,623
Hata	17664,625	196	85.684		
Toplam	37443,000	199			

Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırmak amacıyla yapılan çok yönlü varyans analizi (ANOVA) tablo 6'da verilmiştir. Buna göre Tablo 6'da de görüldüğü gibi cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.623$)

Spor yaşına göre Atılganlık puanlarının dağılımı Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Spor yaşına göre Atılganlık puanlarının dağılımı

Spor yaşı	N	X	SS
3 yıl ve aşağısı	32	12,9	9,5
4-6 yıl arası	45	13,4	9,5
7 yıl ve yukarısı	23	16,3	10,1
Toplam	100	13,9	9,6

Tablo 7'ye göre üç yıl ve aşağısı spor yaşına sahip Basketbolcuların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları (12.9 ± 9.5), 4-6 yıl arası spor yaşına sahip Basketbolcuların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları (13.4 ± 9.5), yedi yıl ve yukarı spor yaşına sahip Basketbolcuların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları (16.3 ± 10.1) olarak bulunmuştur.

Spor yaşına göre atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Spor yaşına göre Atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Grup içi	181,503	2	90,751	0,970	0,383
Guruplar arası	9071,247	97	93,518		
Toplam	9252,750	99			

Tablo 8'de Spor yaşına göre Atılganlık puanlarının karşılaştırılması tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılarak bulunmuştur. Buna göre spor yaşına göre atılganlık

puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.383$)

Anne eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Anne eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
SPORCU	3242,592	1	3242,592	35,361	0,000
ANNE EĞİTİM	47,230	3	15,743	,172	0,915
SPORCU * ANNE EĞİTİM	41,874	3	13,958	,152	0,928
Hata	17606,246	192	91,699		
Toplam	25165,55	199			

Anne eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları, çok yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılarak bulunmuş ve analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Bu tabloya göre, Anne eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları karşılaştırılmış ve istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.928$)

Baba eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Baba eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
SPORCU	2969,746	1	2969,746	33,020	0,000
BABA EĞİTİM	353,823	3	117,941	1,311	0,272
SPORCU * BABA EĞİTİM	32,580	3	10,860	0,121	0,948
Hata	17267,868	192	89,937		
Toplam	25165,555	199			

Tablo 10’da Baba eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları, çok yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılarak bulunmuştur. Bu tabloya göre, Baba eğitim düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları karşılaştırılmış ve istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.928$)

Anne meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Anne meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
SPORCU	2452,859	1	2452,859	28,079	0,000
ANNE MESLEK	571,906	4	142,977	1,637	0,167
SPORCU * ANNE MESLEK	386,618	4	96,654	1,106	0,355
Hata	16597,310	190	87,354		
Toplam	25165,555	199			

Tablo 11’de Anne meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları, çok yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılarak

bulunmuştur. Bu Tabloya göre, Anne meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları karşılaştırıldığında ortaya istatistiksel açıdan anlamlı bir fark çıkmamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.355$)

Baba meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Baba meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
SPORCU	5486,448	1	5486,448	60,629	0,000
BABA MESLEK	289,520	3	96,507	1,066	0,365
SPORCU * BABA MESLEK	43,543	3	14,514	,160	0,923
Hata	17374,600	192	90,493		
Toplam	25165,555	199			

Tablo 12’de Baba meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları, çok yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılarak bulunmuştur. Bu tabloya göre, baba meslek düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanları karşılaştırıldığında ortaya anlamlı bir fark çıkmamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.355$)

Aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13. Aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanlarının karşılaştırılması

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	P
Grup içi	24924.981	195	127.820	0.471	0.757
Guruplar arası	240.574	4	60.143		
Toplam	25165.555	199			

Aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık puanlarının karşılaştırılması tek yönlü varyans (ANOVA) analizi yapılarak bulunmuştur. Buna göre aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p < 0.05$) ($p = 0.757$)

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada, Adana İlindeki 14-17 yaş grubu basketbolcular ile sedanterlerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmış ve çalışmada bireylerin demografik özellikleri incelenmiş, bazı demografik özelliklerin atılganlık seviyesi üzerine etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca bulgular bölümünde yer verilen istatistiksel analizler ışığında sonuçlar yorumlanmakta ve tartışılmaktadır.

1. Alt amaç: Basketbol oynayan lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile, spor yapmayan lise öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

Araştırmanın birinci alt amacı, “Basketbol oynayan lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile, spor yapmayan lise öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır” şeklinde ifade edilmişti. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Basketbol oynayan öğrencilerin atılganlık puanları ile sedanter öğrencilerin atılganlık puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Daha önce yapılan çalışmalarda, okul içi spor etkinlikleri içinde ve dışında, performans ve serbest zaman etkinliği olarak yapılan spor öğrencilerin kişilik gelişiminin olumlu yönde şekillenmesine ve bireyselliğin oluşmasına katkıda bulunmaktadır⁶. Bu doğrultuda, Cakic ve arkadaşlarının ergenlerde atılganlık düzeyi ve hayattan zevk alma düzeyine yönelik olarak yaptıkları araştırma sonucunda, sportif aktiviteye katılım ve atılgan davranma arasındaki pozitif etkinin oldukça yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer olarak, Güler, Aydos ve Koç (2005) resmi ilköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin eğitim düzeylerinin ve spora katılımlarının atılganlıklarına olan etkisini incelemişler ve sportif faaliyete katılan çocuklarda atılgan davranışların daha çok geliştiği tespit edilmiştir.

Ayrıca takım sporlarından herhangi bir branşta spor yapan öğrencilerin atılganlık düzeyleri bireysel sporlardan herhangi bir branşta spor yapan öğrencilerden daha yüksek düzeydedir. Atılganlık düzeyinin spor branşına ilişkisini inceleyen çalışmalarda genellikle takım sporu yapan öğrenciler lehine anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Örneğin; Ersan ve Doğan (2002) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde atılganlık ve saldırganlık düzeylerinin sosyo demografik özellikleri ile olan ilişkisini incelemiş ve çalışma sonucunda; takım sporu yapan öğrencilerin daha yüksek olduğunu bulmuştur¹⁸.

Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımının onların atılganlık düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, okullarda sportif faaliyetlerin tüm öğrencilerin katılımı sağlanacak ölçüde zenginleştirilmesi, atılgan davranış düzeyi yüksek öğrencilerin yetişmesine katkı sağlayacaktır.

2. Alt Amaç: Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın ikinci alt amacı, “Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır” şeklinde belirtilmişti. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda basketbol oynayan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine cinsiyetin bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Öztürk ve arkadaşları “Yaz spor okulu çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi” konulu çalışmalarında, bayanlar ve erkeklerin çalışma öncesi ve sonrası sonuçlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. İşmen ve Yıldız “Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgeciler ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi” konulu çalışmalarında atılganlığa ilişkin tutumlarda bayanlar ve erkekler arasında herhangi bir farklılık tespit etmemişlerdir. Becet yaptığı “Ana-Baba tutumlarının ve Bazı sosyo-ekonomik faktörlerin lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi” konulu çalışmasında atılganlık düzeyi ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılık tespit etmemiştir. Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda ise bu sonuçların tersine sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin; Tekin ve arkadaşları “Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi” konulu çalışmalarında spor yapan erkek ve bayan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre incelemelerinde bayanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur⁵⁹. Bal’ın yapmış olduğu “Benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmada, erkek öğrencilerin atılganlık düzeyi puanlarının ortalaması kız öğrencilerin atılganlık puanı ortalamalarından daha düşük çıkmıştır. Fakat bu fark anlamlı derecede değildir. Çıkan bu sonuç atılganlık düzeyine cinsiyet değişkeninin etki etmediğini göstermiştir. Aydın’ın (1991) yapmış olduğu “Cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından atılganlık

seviyelerinin incelenmesi” adlı çalışmada, cinsiyetin bireylerin atılganlık puanlarına etkisinin olmadığı bulunmuştur⁹. Bayraktutan ise yapmış olduğu “Grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi” adlı çalışmasında cinsiyetin atılganlık düzeyine etkisi olmadığını bulunmuştur.

Cinsiyet faktörü ile Atılganlık arasında anlamlı bir farklılık olmayışının, Basketbol oynayan her iki cinsiyet (kız-erkek) için de sportif aktivitenin olumlu katkısının bulunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

3. Alt Amaç: Basketbol oynayan lise öğrencilerin Atılganlık düzeyleri ile spor yapma süreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt amacı “Basketbol oynayan lise öğrencilerin Atılganlık düzeyleri ile spor yapma süreleri arasında anlamlı bir fark var mıdır” şeklinde belirtilmişti. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri ile spor yapma süreleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

4. Alt Amaç: Anne eğitim durumuna göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın beşinci alt amacı “Anne eğitim durumuna göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır” şeklinde belirtilmişti. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Lise öğrencilerinin anne eğitim durumları ile Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde pek çok çalışmada anne-babanın eğitim düzeyi tek değişken olarak ele alınırken; ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocuktaki atılganlık düzeyi ile olumlu bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir^{57,31}. Anne ve babanın eğitim düzeylerini ayrı ayrı değerlendiren Kaya, annenin eğitim düzeyinin yüksek olmasının atılganlığı güdüleyici ve arttırıcı bir etki niteliği taşıdığını tespit ederken, Uğurluoğlu (1996) ve Tatakır (2003) annenin eğitim düzeyinin atılganlıkta etkili olmadığını bulmuşlardır⁵⁸.

5. Alt Amaç: Baba eğitim durumuna göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın altıncı alt amacı “Baba eğitim durumuna göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır” şeklinde belirtilmişti. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Lise öğrencilerinin baba eğitim durumları ile Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın sonucu bu alanda yapılan bazı araştırma sonuçlarıyla çelişki göstermektedir. Örneğin; Bal (2006) ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada ve Tatakır (2003) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin atılganlık düzeyi puanlarının baba eğitim durumuyla paralellik gösterdiği; babanın eğitim durumu arttıkça öğrencilerin de atılganlık puanlarının attığı bulunmuştur⁵⁸.

6. Alt Amaç: Aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın yedinci alt amacı “Aile gelir düzeyine göre spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır” şeklinde belirtilmişti. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Lise öğrencilerinin aile gelir düzeyleri ile Atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Geçmiş yıllarda, Ailenin algılanan gelir düzeyi ile öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor eden çalışmalar bulunmaktadır. Büyükyazı ve arkadaşları (2003), Becet (1989), Tatakır (2003), Uğurluoğlu (1996) ve Kaya (2001) bu alanda yapmış oldukları araştırma sonuçlarında, atılganlık puanı ortalamalarının gelir düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır^{58,31}.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma, sınırlılıkları olan spor ve atılganlık ilişkisini farklı bakış açıları ile ortaya koymaya çalışmaktadır. Verilerin elde edilmesi için lise öğrenimi gören 200 öğrenciye kişisel bilgi formu ile birlikte Atılganlık envanteri uygulanmıştır. Çalışmada öğrencilerin, cinsiyet, yaş, sınıf, spor yapıp yapmama durumu, spor yaşı, yetiştiği yer, aile birey sayısı, anne ve baba eğitim durumu, anne ve babanın sağ olup olmadığı ve ailenin gelir düzeyi gibi değişkenlerine yer verilmiştir. Çalışmaya katılan deneklerin atılganlık durumları ele alınırken bu değişkenler göz önünde bulundurulmuştur.

Çalışmanın ana amacı Basketbol oynayan ergenler ile sedanter ergenler arasındaki atılganlık oranlarını saptamaktır. Böylece “basketbol oynayanlar sedanterlere göre daha mı fazla atılgandır?” sorusuna yanıt bulunacaktır.

Bu çalışmada, Rathus Tarafından 1973’de hazırlanmış olan 30 maddelik Rathus Atılganlık Envanteri ve 17 maddeden oluşan, kişilerin demografik özelliklerini anlamaya yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

200 öğrenciden elde edilen veriler SPSS 11.5 istatistik paket programından yararlanılarak gerekli analizler yapılmıştır. Elde edilen veriler araştırmanın niteliğine uygun olarak bulgular bölümünde sunulmuş, tartışma ve yorum bölümünde ise tartışılıp yorumlanmıştır.

Verilerin analizinde frekans, ortalama ve standart sapma puanlarına betimsel istatistik yöntemleri kullanılarak bakılmıştır. Ayrıca, gruplar arası ilişkiler incelendiğinde t-test, tek yönlü ve çok yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şunlardır;

1. Bu çalışma sonucunda Basketbol oynayan ergenlerin atılganlık puanları, spor yapmayan ergenlerin atılganlık puanlarına oranla anlamlı bir farklılık göstermiştir. ($p=0.01$) Basketbol oynayan ergenler spor yapmayan ergenlere oranla daha atılgan bulunmuştur.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 40.5’i kız, % 59.5’i ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır.
3. Öğrencilerin yaş dağılımı minimum 14, maximum 17’dir.

4. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 50'si Basketbolcu, % 50'si sedanter, Basketbolcuların % 34'ü 3yıl ve daha az süredir spor yapan, % 64'ü ise 4 yıl ve daha fazla süredir spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre spor yaşı ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. (p=0.383)
5. Çalışmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeylerine bakıldığında, % 83.5 gibi büyük bir oranın lise ve üzeri eğitim seviyesine sahip, baba eğitim düzeylerine bakıldığında ise % 92.5 gibi büyük bir çoğunluğun lise ve üzeri eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Çalışma sonucunda anne eğitim düzeyini ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.(p=0.928) Çalışma sonucunda baba eğitim düzeyini ile atılganlık arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.(p=0.948) Atılganlık kavramı eğitim düzeyi yüksek olan bireylerde ve ailelerde daha fazla görülmesi öngörülmektedir. Ebeveynlerin öğrenim düzeyleri arttıkça çocuk ile kurulan ilişkinin daha nitelikli olacağı, çocuğun bağımsızlık beklentilerine daha kolay cevap verebileceği, daha az koruyucu ve tutucu bir yetiştirme tarzı benimseyeceği düşüncesiyle bu öngörüye varılmıştır. Eğitimin atılganlık seviyesi üzerine büyük oranda etki edeceği düşünüldüğünde, bu çalışmaya katılan denekler bu öngörüye çürütmektedir.
6. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 89 gibi büyük bir bölümünün aile gelirleri 1000 tl'nin üzerinde iken, % 62.5 gibi bir oranın aile gelirleri 2000 tl'nin üzerindedir. Çalışma sonucunda aile gelir düzeyi ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır. (p=0.757) Aile gelir düzeyi ile atılganlık arasında ilişki içerisinde, gelir düzeyi yüksek ailelerin çocuklarına spor yaptırma imkanların daha fazla olacağı ve bu sayede spor yapma imkanı daha fazla olan bireylerin atılganlık puanlarının yüksek olacağı öngörülmektedir. Fakat bu çalışmaya katılan bireylerde aile gelir düzeyleri ile atılganlık puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamış ve bu bireyler bu öngörüye çürütmektedirler.

Sportif faaliyetlere katılım kişiye başkaları tarafından ihtiyaç duyulma, istenme ve kabul edilme fırsatı sağlar. Ayrıca spor ortamı kişinin kendini iyi hissetmesini ve kişisel özelliklerini geliştirebilecek bir çok becerinin öğrenilmesini, arkadaşları ve antrenörü iyi ilişkiler kurarak sosyalleşmesini sağlar. Spora katılım kişilerin benlik kavramının gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Spor, gençlere kısa zamanda büyüme ile birlikte karşılıklı denemeler, rekabet içinde yetişkinler topluluğuna transfer olmada karşılaşılabileceği problemlerle baş etme gücü verir. Ayrıca spor etkinliklerine katılımın beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiği, iradeyi gülcü kıldığı, grup çalışmasını kolaylaştırdığı, karşılıklı dayanışma sağladığı, özgüven geliştirdiği, kendini kontrol etme ve başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağladığı ve atılgan bireyler olmalarında önemli rol oynadığı bilinmektedir.

Sonuç olarak; Basketbol oynayan ergenler ile sedanter ergenler arasından atılganlık bakımından bariz bir fark olduğu söylenebilir. Basketbol oynayan ergenlerin, spor sayesinde, sedanter ergenlere oranla daha atılgan oldukları ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda bireylere, sporun sadece bir rekabet aracı olmadığını, insanın spor yaparak beden ve ruh sağlığını güvence altına alacağını öğretmek gerekmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırma sonucu göz önünde tutularak şu önerilerde bulunulabilir:

1. Ebeveynlere, öğretmenlere ve idarecilere yönelik verilecek bir eğitim programıyla; lise öğrencilerinin içinde buldukları yaş döneminin gereksinimlerine göre fizyolojik, psikolojik, duygusal ve gelişimsel özelliklerle ilgili bilgilendirilmeleri sonucunda, ergenle iletişime geçmenin yollarının öğretilmesi, davranış biçimlerinin olumlu yönde şekillenmesi ve çatışmaların ortadan kaldırılması yönünde yardımcı olacaktır.
2. Lise eğitim programları, öğrencilerin kendilerini geliştirmelerini sağlayacak, birlikte iş yapabilme yeteneklerini arttıracak, kendilerini daha fazla ifade etmelerine imkan verecek, şekilde desteklenmelidir.
3. Eğitimcilerin öğrencileri başarı için güdülemeye çalışırken sürekli öğütten, tehditten, suçlamadan, cezadan vb. gibi yollardan kaçınmaları ve öğrencilerin akademik başarılarının düşmesini önlemek için atılganlık düzeyini göz önünde bulundurucu çalışmalar yapmaları faydalı olacaktır.
4. Eğitim sisteminde çok büyük bir stres kaynağı haline gelen üniversite giriş sınavının, özellikle üst sınıflardaki ergenlerin atılganlık düzeyini düşürmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Bu dönemdeki stres faktörünü azaltıp, öğrencilerin atılganlık düzeyini yükseltmek amacıyla rehberlik ve beden eğitimi öğretmeni işbirliği ile öğrencilerin çeşitli sportif faaliyetlere yönlendirilmeleri faydalı olacaktır.
5. Öğrencileri tanımayı ve onlara sosyal destek sağlamayı içeren okulların rehberlik servislerindeki danışma oturumlarında öğrencilerin atılganlık düzeyleri tespit edilerek: elde edilen sonuca göre ebeveynle ve eğitimcilerle irtibat kurarak gerekli geri bildirimlerden sonra ergenin ihtiyacı düşünülerek gerektiği zaman yüzleştirme yaparak, etkili kişiler geliştirme, anlamlı ve yakın ilişkiler kurma, sözsüz davranış biçimlerini geliştirme, duygu, düşünce ve inanışları etkili bir biçimde ifade etme gibi spesifik soruna yönelik grupsal eğitimlerin verilmesinin ergenin kendini tanıması ve uzun vadede davranış biçimlerini şekillendirmesi bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir.

6. Okullarda beden eğitimi öğretmenleri ders içi ve ders dışı sportif etkinliklerdeki hedefleri sadece kazanmaya dönük olmamalıdır. Sportif faaliyetlere öğrenci seçerken yetenekli ve istekli öğrencilerin yanı sıra sosyal faaliyetlere katılmaya ihtiyaçları olduklarına inandıkları öğrencileri de alarak; öğrencilerin fizyolojik özellikleri geliştirirken aynı zamanda sosyal ve psikolojik yönlerinin de (fair play kurallarını benimseme, paylaşmayı öğrenme, yardımlaşma, kendini tanıma, kendine ve arkadaşlarına değer verme vb. gibi) gelişmesine yardımcı olmalıdır.
7. Anne ve babaya yönelik eğitici seminerlerin sayısı artırılmalı ve aileleri bilinçlendirilecek Atılgnlık eğitimi çalışmalarına ağırlık verilmelidir.
8. Bireylerin kişiler arası ilişkilerde olumlu özellikler kazanması, hayatın içinde olumlu olumsuz duygularını daha rahat ifade edebilmek açısından “Atılgnlık Eğitimi” programından yararlanabilir. Atılgnlık düzeyi düşük, çeşitli kişilik özelliklerine sahip öğrenciler belirlenerek, onlara gerekli psikolojik yardımların verilmesi sağlanmalıdır.
9. Çocukların erken yaşta aileleri ve öğretmenleri aracılığıyla spora yönlendirilmelerinde çocuğun sosyalleşmesi açısından büyük fayda görülmektedir. Antrenörlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin karşısına gelen çocuklara spor alanında karşılaştıkları zorluklarda ve problemlerde mutlaka olumlu yönde, onun cesaretini arttıracak şekilde ve sorunu kendi yenerek güven kazanacağı tarzda yardımlar yapılmalıdır.
10. Okul takımları için her branşa geniş öğrenci katılımı sağlanarak antrenmanlardaki oyuncu sayısı fazla tutulabilir. Gerekirse aynı branş için iki takım oluşturularak yıl boyunca rekabette olmaları sağlanabilir. Bu arada kulüplerle irtibata geçilerek yetiştirilen sporcuların kulüplerde spor yapmaya devam etmeleri sağlanabilir.
11. Milli Eğitim Bakanlığı aracılığıyla okullarda beden eğitimi ders saatlerinin artırılması önerilebilir. Bu tarz projeler yürürlüğe konulurken de öğrencilere beden eğitimi ve sporun insan hayatı için ne denli önemli olduğu sıkça vurgulanmalıdır.
12. Beden eğitimi öğretmenleri, Gençlik Spor İl Müdürlükleri ve antrenörlerle birlikte çalışarak daha fazla sayıda gencin spora çekilip, lisanslı sporcu sayısının artırılmasında görev üstlenmelidirler.

13. Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin, bu bağlamda bireylere, sporun sadece bir rekabet aracı olmadığını, insanın spor yaparak beden ve ruh sağlığını güvence altına alacağını öğretmeleri gerekmektedir.
14. Bu çalışma Adana ilinde basketbol oynayan ergenlerle sedanter ergenlerin atılganlık düzeyini karşılaştırmak amaçlı yapılmıştır. Benzer çalışmalar örneklem genişletilerek başka illerde yapılabilir.

7. KAYNAKÇA

1. **Menteş A.** ‘Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Sporun Etkisi’. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim dalı. **2007**.
2. **Aydın, B.** ‘Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Açısından Atılganlık Seviyesinin İncelenmesi’. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, **1991**. 3: 25-36.
3. **Görüş Y.** ‘Bir Gurup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **1999**.
4. **Saruhan N.** ‘Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi’ Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **1996**.
5. **Çulha M.** ‘Atılganlık Eğitimi Programı Psikoloji Dergisi’ **1987**:6 (21), 124-127.
6. **Kamaraj I.** ‘Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerilerini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi. Yanınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. **2004**.
7. **Korkut F.** ‘Okul Temelli Önleyici Danışma Rehberlik ve Psikolojik Danışma’. Ankara: Anı Yayıncılık, **2004**:191-209, 135-137.
8. **Uğur G.** ‘Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi’ Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. **1996**.
9. **Özcan A.** ‘Hemşire Hasta ilişkisi ve İletişim. 2. baskı. Ankara, **2006**: 229-256.
10. **Alberti R, Emmons M.** (Çev: Katlan S) ‘Atılganlık’. Ankara. HYB Yayıncılık, **2002**:26-30.
11. **Kaya Z.** ‘Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma’. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, **2001**.
12. **Ker-Dinçer M.** ‘Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir İletişim Becerisi Olarak Atılganlık. Edi: Gürüz D, Temel A. İletişime Yeni Yaklaşımlar. 1. Baskı, İzmir. Nobel Basımevi, **2005**: 25-56.
13. **Whirter JM, Acar NV.** ‘Ergen ve Çocuklarla İletişim’. Ankara: US-A Yayıncılık, **2000**.

14. **Buzlu S.** “Hemşirelerde Girişkenlik Hakları ve Beden Dili”. Hemşirelik Bülteni, **1999**; 11 (43-44): 337-342.
15. **Pınar R, Arıkan M.**” Hemşirelerde İş doyumunu: Etkileyen Faktörler, İş doyumunu ile Benlik Saygısı ve assertive ilişkisi. VI. Ulusal Hemşirelik Kongresi. Ankara-Türkiye, 14-16 Mayıs. **1998**:78-79.
16. **Üstün B.** “Hemşirelerin Atılmanlık ve Tükenmişlik Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, **1995**.
17. **Terakya G.** “Hasta Hemşire İlişkileri”. 5. Baskı, Ankara: Zirve Ofset, **1998**: 134-141.
18. **Rugancı N.** “Atılmanlık “. Bilkent Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi Koruyucu/Önleyici Çalışmalar. Ankara, **2000**.
19. **Voltan N.** “Rathu Atılmanlık Envanteri Geçerlilik Güvenirlik Çalışması”. Psikoloji Dergisi, **1980**:10:233-25.
20. **Phelps S, Austin N. (Çev.; Katlan S.)** “Atılman Kadın”. 1. Baskı, Ankara, **1997**.
21. **Freeman LH, Adams PF.**”Comparative effectiveness of two training programmes on assertive behavior” Nursing Standart (Electronic journal) , **1999**: 13(38) ; 32-35.
22. **Özdağ Ş.**”Psikodrama Gruplarının Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Atılman Davranış Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi”. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi,Ankara, **1999**.
23. **Gilmartin J.** “Psychodynamic sources of resistance among student nurses: Some observations in a human relations context”. Journal of Advanced Nursing (Electronic Journal), **2000**;32 (6): 1533-1541
24. **Timmins F, McCabe C.** “Teaching Assertiveness to Undergraduate Nursing Students”. Nurse Education in Practice (Electronic journal), **2003**:3(1):30-42.
25. **Tan S.** “Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılmanlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2006**.
26. **Tataker T.** “Ergenlerin Atılmanlık Düzeyi ile Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, **2003**.
27. **Yörükoğlu A.** “Çocuk Ruh Sağlığı”. Özgür Yayınları, İstanbul, **2002**:32-34.
28. **Doğan O.** “Spor Psikolojisi”. Nobel Kitapevi, Adana, **2005**:40.

29. **Amman T, İközler C, Karagözoğlu C.** “Sporda Sosyal Bilimler”. Alfa Yayın, İstanbul, **2000**:41-42.
30. **Kurthan F.** “Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi”. Bağırđan Yayınevi, Ankara, **1998**:35.
31. **Keten M.** “Türkiye’de Spor”. Polat Ofset, İstanbul, **1993**:67.
32. **Doğar Y.** “Türkiye’de Spor Yönetimi”. Öz Akdeniz Ofset, Adana. **1997**:3.
33. **Erkal M.** “Sosyolojik Açıdan Spor”. Filiz Kitapevi, İstanbul, **1981**:119.
34. **Meydan Larousse.** **1997**:4:23.
35. **Kılıçgil E.** “Sosyal Çevre-Spor İlişkileri-Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama”. Bağırđan Yayınevi, Ankara, **1998**:67,119.
36. **Leonard WM.** “A Sociological Perspective of Sport”. Mc Millan Publishing Compny, London, **1998**:116, 119.
37. **Blumenthal JA, Schocken DD, Needels TL, Hindle P.** “Psychological and Physiological Effects of Physical Contidioning on the Elderly”. **1982**:26:204.
38. **Krause JV.** “Teaching Method İn Basketball”.Eastern Üniversity, Washington, **1996**:49.
39. **Sevim Y.** “Basketbol Teknik-Taktik Antrenman”. Tutibay Ltd. Şti., Ankara, **1997**:221,223,227,229,231,233.
40. **Hutchison J.** “Coaching Girls Basketball Successfully”. İllinois State Üniversity, İllinois,**1999**:191.
41. **Hahn E.** “Kindertraining”. Blv Sportwissen, München, **1982**:55.
42. **Çamhyer H.** “Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun”. Emek Matbaacılık, Ankara, **2001**:35.
43. **Özbaydar S.** “İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi”. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, **1983**:194.
44. **Açıkada C, Ergen E.** “Bilim ve Spor”. Büro-tek Ofset Matbaacılık, Ankara, **1990**:212.
45. **Baumann S.** “Uygulamalı Spor Psikolojisi”. Çeviren: İközler HC, Özcan AO, Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, **1994**:26.
46. **Shields DLL, Bredemeier BJL.** “Character Development and Physical activity”. USA, **1995**:176.

47. **“T.C Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 8-11 Mayıs 1990 Spor Şüra’sı Ön Komisyon Raporları”**. Ankara, 1990.
48. **Özmen Ö.** “Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni”. Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1999:4-26.
49. **Aracı H.** “Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi”. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001:6-25.
50. **Selçuk H.** “Beden Eğitimi Temel Bilgileri”. Ders Kitapları Anonim Şti. Eko Matbaası, İstanbul, 1987:13.
51. **Aslan R.** “Beden Eğitimi Bilgileri”. Bimaş Matbaacılık, Ankara, 1979:4.
52. **Demirhan G.** “Dünyada Beden Eğitimi Öğretmeni Ytıştırma”. II. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 2001:26.
53. **Şahin M.** “Sporda Şiddet ve Saldırganlık”. Nobel Yayın Dağıtım, Gaziantep Spor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, Ankara, 2003: 175.
54. **Erkan N.** “Yaşam Boyu Spor”. Bağırğan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara, 1998:22-23.
55. **Blumenstein B.** “Zihinsel Antrenmanda Kendini Düzenleme Etmenleri”. Spor Psikolojisi Kurs Notları, Antalya, 2001:57.
56. **Murathlı S.** “Çocuk ve Spor (Antrenman Bilimi Işığında)”. Bağırğan Yayınevi, Kültür Matbaası, Ankara, 1997:28.
57. **Akande A, De W, Van WYKC, Osagie JE.** “Importance of Exercise and Nutrition in the Prevention of Illness”. Enhancement of Health Journal, 2000:120.
58. **Etzel-wise D, Mears B.** “Adapted physical education and therapeutic recreation in Schools”. Journal Article by; Intervention in School & Clinic, 2004:39.
59. **Newman R.** “It Pays to be Personal”. Baseball and Product Endorsements,nine, 2003:12.
60. **Canadian Parks-Recreation Association:** “Impact and Benefits of Physicalactivity and Recreation on Canadian Youth-at-risk: a Discussion Pper”. Gloucester, On, 1995.
61. **Long BC.** “Aerobic Contidioning and Stress Reduction: Participation or Contidioning”. Human Movement Science, 1983:2:171-186.

EK-1. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Bu çalışma bireylerin atılganlık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Değerli katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederiz.

Yük. Lisans Öğrencisi: Temel HEYBET

1.BÖLÜM: RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

AÇIKLAMA: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre ilgili parantezin içini işaretleyerek cevaplandırınız.

ÖRNEK: İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, sizi biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatamıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

	Çok İyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cins herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.						
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmeğe dikkat ederim.						
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse "hayır" demekte zorluk çekerim.						
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.						
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınım, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçınırım.						
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.						

19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
20. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görürüm.						
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.						
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.						
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.						

EK-2. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz Kız () Erkek ()
3. Hangi okulda öğrencisiniz?.....
4. Sınıfınız 1() 2() 3() 4()
5. Genel not ortalamanız (5'li sistemde):.....
6. Spor yapıyor musunuz?: Evet () Hayır () (Cevabınız evetse lütfen devam edin, hayırsa 9. soruya geçin)
7. Hangi spor dalını yapıyorsunuz?.....
8. Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?.....
9. Yetiştığınız yer: Şehir () Kasaba () Köy ()
10. Ailenizdeki birey sayısı
11. Annenizin eğitim durumu
İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Yüksek Lisans () Doktora ()
12. Annenizin mesleği
13. Babanızın eğitim durumu
İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
Yüksek Lisans () Doktora ()
14. Babanızın mesleği
15. Anneniz sağ mı? Evet () Hayır ()
16. Babanız sağ mı? Evet () Hayır ()
17. Ailenizin aylık ortalama geliri:
500 YTL ve altı () 501-1000 YTL () 1001-2000 YTL () 2001-
3000 YTL ()
3001 YTL ve üzeri ()

ÖZGEÇMİŞ

06/01/1979 tarihinde Adana'da doğdu. İlk, Orta ve Lise eğitimini Adana'da tamamladı. Orta ve Lise eğitimim boyunca Çukobirlik Spor Kulübünde basketbol oynadı. 1996 Yılında hem Üniversite Eğitimim hem de Basketbol Kariyeri için Mersine yerleşti. 1999 yılında Mersin Üniversitesi Mersin M.Y.O Endüstriyel Elektronik Bölümünü bitirdi ve 2000 yılına kadar Mersinde 1907 Spor Kulübü (1998), Akademi Spor Kulübü (1999) Alt yapılarında Antrenör olarak çalıştı. 2001 yılında Çukurova Üniversitesi BESYO Basketbol Antrenörlüğü bölümüne başladı. Aynı yılın yazı Adana Çınarlı Spor Kulübünde antrenör olarak çalışmaya başladı. 2003 Yılında Çift Ana dal Programı ile Beden eğitimi Öğretmenliği bölümünde okumaya hak kazandı. 2005 yılında Basketbol Antrenörlüğü Bölümünden, 2006 yılında ise Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünden mezun oldu. 2005 yılında Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans eğitimine başladı. Yüksek Lisans eğitimi tez aşamasında devam etmektedir.