

157130

T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ SPORCULARIN ATILGANLIK
İLE
BEDEN ALGISI İLİŞKİSİ**

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Özlem ALAGÜL

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Ferudun DORAK

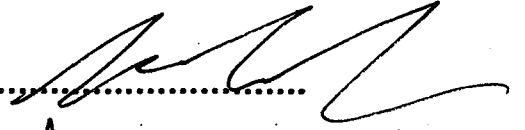
İzmir-2004

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

(Adı Soyadı)

(İmza)

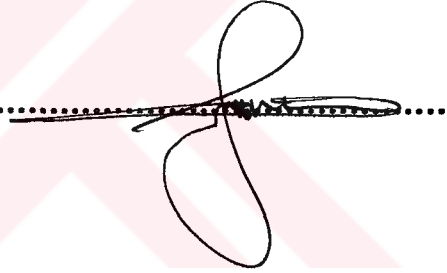
Başkan : Yard. Doc. Dr. Ferudun DORAK
(Danışman)



Üye : Doc. Dr. BİROL DOĞAN



Üye : Yard. Doc. Dr. M. Ersin ALTIPARMAK



Yüksek Lisans Tezinin Kabul Edildiği Tarih:16.08.2004.....

ÖNSÖZ

İnsan vücudunun eğitiminin önemli bir parçası hareketle sağlanır. Sportif başarı; bedensel performans, zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamıdır. Kişinin sahip olduğu fiziksel yapı, ona yapacağı spor dalında, o spor dalının gereksinim duyduğu fiziksel özelliklere göre zaman zaman dezavantaj, zaman zaman da avantaj getirebilir.

Aynı zamanda bireyin sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen nedenler arasında psikolojik faktörlerin giderek önem kazandığı bilinmektedir.

Spor ortamı içinde birey kendi yeteneklerini ve başkalarının yeteneklerini tanımayı, eşit koşullarda yarışmayı, yenilgiyi kabullenerek başkalarını takdir edebilmeyi, kazandığı zaman mütevazı olabilmeyi, başkalarına yardım etmeyi, doğayla ve zamanla yarışarak zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir. Toplumda bazı bireylerin ilişkilerinde daha güven verici olduklarını, duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ortaya koydukları görülür. Bu bireylere, bu özelliklerinden dolayı atılgan bireyler denilmekte ve diğer kişiler tarafından kendilerine saygı duyulmaktadır. Bireyin atılganlığını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri bireyin bedenini nasıl algıladığıdır. Bu çalışmanın amacı, sporcuların atılganlık ve beden algıları arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu konu ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutmaktır.

Çalışmamın gerçekleşmesinde bana yardımcı olan danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Ferudun DORAK'a, çalışmamda bana her zaman yardımını esirgemeyen Anadolu Üniversitesi Öğr. Gör. Dilek YALIZ'a teşekkürü bir borç bilirim.

Anketlerin dağıtılması ve toplanmasında bana yardımcı olan arkadaşlarıma ve hayatımın her evresinde yanımda olup, desteklerini esirgemeyen aileme teşekkür ederim.

Özlem ALAGÜL
İzmir- 2004

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
Önsöz	I
İçindekiler	II
Tablolar Listesi	IV
BÖLÜM I.	
GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. ATILGANLIK	3
1.1.1. Atılganlık Kavramı	3
1.1.2. Atılganlık Eylemini Oluşturan Ögeler	9
1.1.3. Atılganlık Biçimleri	12
1.1.4. Çekingen, Saldırgan, Dolaylı Saldırgan Ve Atılgan Bireyler.....	13
1.1.5. Çekingen Bireyler	14
1.1.6. Saldırgan Bireyler	18
1.1.7. Dolaylı Saldırgan Bireyler	22
1.1.8. Atılgan Bireyler	25
1.2. BEDEN ALGISI	31
2.1. Beden Algısı Kavramı	31
2.2. Beden Algısının Özellikleri	34
1.3. Araştırmanın Önemi	38
1.4. Sayıtlar	39
1.5. Sınırlılıklar	40
1.6. Tanımlar	40
BÖLÜM II.	

Yöntem	41
2.1.Araştırma Modeli	41
2.2.Kullanılan Yöntem	41
2.3.Araştırmanın Örneklemi	47
2.4.Verilerin Toplanması ve Yorumlanması	52
BÖLÜM III.	
BULGULAR	53
BÖLÜM IV.	
TARTIŞMA	65.
BÖLÜM V.	
SONUÇ VE ÖNERİLER	70
ÖZET	73
ABSTRACT	74
KAYNAKÇA	75
EKLER	77
EK 1.KİŞİSEL BİLGİ FORMU	77
EK 2.BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ	78
EK 3.RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ	79
ÖZGEÇMİŞ	81

TABLULAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Sporcuların Cinsiyetlere Göre Dağılımı	47
Tablo 2. Sporcuların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı	47
Tablo 3. Sporcuların Branşlara Göre Dağılımı	48
Tablo 4. Sporcuların Branşlarını Yapma Yıllarına Göre Dağılımı	48
Tablo 5. Sporcuların Aldıkları Ücretlere Göre Dağılımı	48
Tablo 6. Sporcuların Kazandıkları Derecelere Göre Dağılımı	49
Tablo 7. Sporcuların Milli Olma Durumlarına Göre Dağılımı	49
Tablo 8. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Üniversitelere Göre Dağılımı	49
Tablo 9. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Dağılımı	50
Tablo 10. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Dağılımı	50
Tablo 11. Sporcuların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı	51
Tablo 12. Sporcuların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı	51
Tablo 13. Sporcuların Algılamalarına Göre Ailelerinin Ekonomik Düzeylerinin Dağılımı.....	51
Tablo 14. Cinsiyet Değişkeni İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi.....	53
Tablo 15. Yaş Değişkeni İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi.....	54
Tablo 16. Sporcuların Branşları İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi.....	55
Tablo 17. Sporcuların Branşlarını Yapma Yılları İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi.....	56
Tablo 18. Sporcuların Aldıkları Ücretler İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi...	57
Tablo 19. Sporcuların Kazandıkları Dereceler İle Beden Algısı Ve Atılganlık	

İlişkisi	58
Tablo 20. Sporcuların Milli Olma Durumları İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi	59
Tablo 21. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Üniversiteler İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi.....	59
Tablo 22. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Sınıflar İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi.....	60
Tablo 23. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Fakülteler İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi	61
Tablo 24. Sporcuların Annelerinin Eğitim Düzeyleri İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi	62
Tablo 25. Sporcuların Babalarının Eğitim Düzeyleri İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi	63
Tablo 26. Sporcuların Algılamalarına Göre Ailelerinin Ekonomik Düzeyleri İle Beden Algısı Ve Atılgnlık İlişkisi	64

BÖLÜM I.

GİRİŞ VE AMAÇ

Bireyin davranışlarının temelinde onun gereksinimleri yatmaktadır. İnsan fizyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini gidermek için bir takım davranışlarda bulunur ve sosyal yaşamın gereği olarak çevrelerindeki bireylerle iletişime geçer. Bütün iletişimler diğer kişinin üzerinde bir etkiye sahip olma ve kişinin duygu, düşünce, ilgi ve isteklerini doğrudan ve içtenlikle iletebilmesi temeline dayanmaktadır. Ancak bir toplumun içinde yaşıyor olmak kişilerin toplum kuralları çerçevesinde kendi haklarını, diğerlerininkini ihlal etmeden savunmasını gerektirmektedir. Toplumsal kurumlar okul, aile, yasalar, din gibi ögeler bazen kişinin toplumun kural ve beklentileri doğrultusunda kendini ifade etmesine neden olabilmektedir(Alberti R.,Emmons M., 2002). Bazı bireyler bu iletişim sürecinde etkili olurken bazıları da etkisiz kalır. Liberman ve arkadaşları (1978), her gün karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmının, bireylerin duygularını ya da ilgi ve isteklerini iletmeye başarısız olmalarından kaynaklandığını belirtmektedirler (Kaya Z., 2001).

İnsan ilişkileri, problem çözme, program geliştirme, kariyer gelişim becerileriyle ilgili eğitimler ve çalışmaların önemi tekrar tekrar gösterilirken, insan ve toplum işlevlerine yardım eden diğer beceri alan araştırmaları da gereklidir. Son zamanlarda önemi kabul edilen atılganlık beceri çalışmaları da bu alanlardan biridir(Şahiner B., 1994).

İnsanın kendisinden çok toplumla ilişkisi değerlendirildiğinde kişiler arası ilişkilerine özgün bir iletişim biçimi sergilediği görülür. İşte bu noktada atılganlık,

kişiler arası ilişkilerde farklılaşmış bir iletişim biçimi olarak kendini gösterir. Bu ilişkiler sorgulandığında bazı bireylerin ilişkilerinde daha güven verici olduklarını, duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ortaya koydukları görülür. Bu bireylere, bu özelliklerinden dolayı atılgan bireyler denilmekte ve diğer kişiler tarafından kendilerine saygı duyulmaktadır (Kaya Z., 2001).

Kuşkusuz bireylerin yaşamları boyunca sosyal ilişkilerinde onların atılgan olup olmamalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Kişilerin kendi beden algularından sağladıkları doyumun bu faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir(Uğur G., 1996).

Bu çalışma, farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısından sağladıkları doyum arasındaki ilişkiyi incelemek ve konu ile ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalara yarar sağlamak için yapılmıştır.

Birinci bölümde atılganlık başlığı altında, tanımları ve davranış biçimleri yer almaktadır. İkinci olarak, beden algısı başlığı altında, bileşenleri ve bireylerdeki özellikleri bulunmaktadır.

Çalışmanın ikinci bölümünde, araştırmada kullanılan araç, gereç ve yöntemler açıklanmıştır.

Çalışmanın üçüncü bölümünde, farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık düzeyleri ve beden algısı puanlarını hesaplamaya yönelik olarak hazırlanmış olan ölçek ve envanterden elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

Dördüncü bölümde ise konuya ilişkin tartışma yer almaktadır.

Beşinci ve son bölümde ise sonuç ve öneriler yer almaktadır.

1.1. ATILGANLIK

1.1.1. Atılgnlık Kavramı

Kapıkıran (1994)' ın belirttiğine göre; kişiler arası ilişkilerde bireyin kendini öne çıkarma düzeyi kendisiyle ve çevresiyle ne kadar barışık olduğunu da gösterir. Batı toplumları genellikle ilişkilerde rahat olmanın ve atılgn bir biçimde davranmanın yararı üzerinde önemle durmaktadır (Kaya Z., 2001).

Phelps ve Austin (1997)' in belirttiği gibi; atılgnlık kavram olarak ilk ortaya çıktığında, daha çok, hoş olmayan veya güç durumları başka insanları ezmeden ve ezilmeden göğüsleyebilmek olarak anlaşılmıştır (Şahin N., 2001).

Atılgnlıkta temel anlayış kişilerin kendi istediklerini diledikleri gibi yapmaları değil eşitliği gözetmeye çalışmalarıdır (Görüş Y., 1999).

“Assertiveness” sözcüğü için çeşitli yazarlar, bazı tanımlar ileri sürmüşlerdir.

Langrish (1981:72), Oxford İngilizce sözlükte “assertive” sözcüğünün karşılığını; “the action of stating positively” olumlu ifade edilen eylem, “declaring or claiming”; açıkça söylemek veya iddia etmek olduğunu bildirmiştir (Arı R., 1989).

Wolpe (1969:61), ilk yazılarında assertive davranışın, az-çok saldırgan davranışı da içerdiğini fakat atılgn davranıştaki saldırganlığın dostça, sevgi dolu, kaygıdan uzak bir saldırganlık olduğunu yazmıştır(Arı R., 1989).

“Assertiveness” kavramının günümüzde kullanılan tanımını Alberti ve Emmons (1970) yapmıştır. Alberti ve Emmons, *atılgn kişiyi (assertive person)*; açık, esnek, diğer insanlarla gerçekten ilgili fakat aynı zamanda kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamışlardır(Arı R., 1989).

Aynı zamanda Alberti ve Emmons(1976) atılgnlığı “kişinin en fazla kazançlı çıkacak şekilde hareket etmesini, anlamsız kaygıya sahip olmadan kendi kendine

ayakta durabilmesini, başkalarının haklarını çiğnemenen kendi haklarını ifade etmesini mümkün kılan” bir çeşit kişilerarası ilişki biçimi olarak tanımlamaktadırlar(Uğur G., 1996).

Voltan (1980 b:23), “assertiveness” sözcüğünün Türkçe’de tam karşılığının bulunamadığını belirterek; iddialı, girişken, kendini ortaya koyan sözcüklerinin “assertiveness” sözcüğünün bir kısmını karşıladığını bildirmiştir. “Assertiveness” sözcüğü Türkçe’de “atılganlıkla” karşılanmaktadır (Arı R., 1989).

Jakubowski ve Spector ile Wolpe’den aktarıldığına göre atılganlık, bireylerin başkalarına saygılı davranmaları kadar duygu, inanç ve fikirlerinin de doğrudan ve içten anlatımını içermektedir. Bundan anlaşılacağı gibi atılgan olan insan, ne saldırgan bireyler gibi çevresindekileri kırar, küçük düşürür, ne de çekingen bireyler gibi kendini küçük görür. Atılgan davranış, kaygı dışında tüm duyguların diğer insanlara uygun bir biçimde iletimidir (Şahin N., 2001).

Lange ve Jakubowski (1978) ise atılganlığı, “başkalarının haklarını ihlal etmeden dolaylı, dürüst ve uygun yollarla düşünce, duygu ve inançlarını ifade etmek için ayakta durma” olarak betimlemişlerdir(Uğur G., 1996).

Galassi ve Galassi (1978) ile Gambrell ve Richey (1975) tarafından atılganlık tek bir kişilik özelliği olmaktan çok öğrenilmiş, duruma özel bir dizi sözel ve sözel olmayan davranışlar örüntüsü olarak formüle edilebileceği; çok yönlülük anlayışına uygun olarak bazı öğeleri kapsayacağı şeklinde belirtilmektedir. Bu öğeler, bireyin davranışsal, durumsal ve kişisel ilişki boyutlarını içermektedir(Kaya Z., 2001).

Lawrence(1985) e göre atılganlık, sosyal yeterliğe katkıda bulunan bir beceridir(Şahiner B., 1994).

Eisler ve Frederikson(1980) a göre atılganlık, bireyin fikirlerini ve isteklerini doğrudan ifade etmesidir(Şahiner B., 1994).

Tegin (1990) atılgnalığı, sosyo kültürel açıdan ele almış ve bireyin haklarını savunması, bir istekte bulunması veya isteği reddetmesi, olumlu duygular kadar olumsuz duyguları da ifade edebilmesi, çevresindeki bireyleri davranışsal, kişisel ve durumsal boyutlarda değerlendirmesi olarak tanımlamıştır(Dorak F., Tunçel Z., 1999).

Bandura (1963), atılgnalığı kişinin kendini ifade edebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Görüş Y., 1999).

Baer (1976) atılgnalığı, bireyin kendi seçimlerini yapması, kendisi için uygun bir şekilde ayağa kalkması, "ben varım" diyebilmesi ve yaşam için ayağa kalktığında, başkalarının haklarını iğnememiş olmalıdır (Kaya Z., 2001).

Mauger ve Adkinson (1980) tarafından atılgnalık, kişinin insanlara karşı olumlu tutumlar göstererek, onların haklarını göz önünde bulundurarak kendi görüş ve duygularını ifade etmesinden ortaya çıkan davranış biçimi olarak tanımlanmıştır (Kaya Z., 2001).

Atılgnalık, insan ilişkilerinde eşitliği gözeten ve gereksiz endişelerden arınmış bir biçimde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi, duygularımızı drşte ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını iğnemedem, kendi haklarımızı kullanabilmemizi olanaklı kılan bir davranış biçimidir, şeklinde de tanımlanabilmektedir (şahin N., 2001).

Smith(1975)'e göre atılgnalık, bir bireyin herhangi bir insan ilişkisine sağlıklı katılımı için temel bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanlar arasında bir güven, sıcaklık, yakınlık, sevgi ve sevecenlik gibi bağların oluşmasına ve bireylerin kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlar(Koçak Torucu B., 1994).

Atılganlık, bireylerin kümelerde verimli bir biçimde ve birbirlerine dayanarak işlev görmesi için gerekli bir grup sosyal becerileri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Şahin N., 2001).

Ladd ve Mize (1983), atılganlığın çok boyutlu bir yaklaşımla ölçülmesinin bir ihtiyaç olduğunu bildirmişlerdir (Kaya Z., 2001).

Kendimiz hakkında konuşma yeteneğimiz, eskiden nasıl olduğumuz, nasıl yaşadığımız ve başkalarının da kendileri hakkında aynı şekilde rahatça konuşmalarını sağlama yeteneği atılganlık içeren sosyal becerilerdir. O halde atılgan davranma, başkalarına karşı haklarımızı savunmak veya başkalarının bizi manipüle etmesini engellemekten daha fazla bir şeydir. Sosyal bağlamda atılgan olmak, bir başka kişiye kim olduğumuzu, ne yaptığımızı, ne istediğimizi ve yaşamdan ne beklediğimizi iletme (Şahin N., 2001).

Kiper (1984), bireyin kendi çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesi ve başkalarının haklarını kabul ederek, kendi hakkını kullanmasını sağlayan her davranışı atılganlık olarak tanımlamıştır (Dorak F., Tunçel Z., 1999).

Bireyin kendi kendine karşı atılgan olması ise, bireysel önceliklerini açığa kavuşturması, uygun seçimler yapması ve sınıra gelindiğinde "hayır" diyebilmesidir (Şahin N., 2001).

Mauger (1984) atılgan davranışı; kişinin ilgisinin, duygusunun ve görüşünün ifadesi olan amaç yönelimli davranış, saldırgan davranışı ise; başkalarına zarar verme, yaralama veya diğerlerinin haklarını anlamada yetersiz kalma niyetinde olan davranışlar olarak tanımlamıştır (Kaya Z., 2001).

Rimm ve Masters (1979) atılgan davranışın, dürüstlüğü ve düşüncelerin, duyguların açıkça ifade edilmesini içeren, sosyal olarak uygun olan kişilerarası

davranış olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda atılğan davranışta diğér insanların duyguları ve yaşamlarını sağlıklı, mutlu sürdürüp sürdürmedikleri dikkate alınır(Şahiner B., 1994).

Galassi ve Galassi(1977)ye göre atılğan davranış duruma özgü, kısmen birkaç bağımsız davranım sınıflarından oluşan öğrenilmiş beceridir(Şahiner B.,1994).

Atılğanlık insanların yaşamlarıyla ilgili bireysel tatmin duygularına, hem de başka insanlarla olan ilişkilerin niteliğine olumlu katkılarda bulunur (Şahin N., 2001).

Atılğan davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemenen, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar.

Bu öğeleri daha ayrıntılı ele alırsak;

İnsan ilişkilerinde eşitliği gözetmek, ilgili insanları eşit görmek, zayıf olan tarafı kişisel güçle donatarak güç dengesini sağlamak ve herkesin kazanmasını mümkün kılmaktır.

Kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme; kariyer, ilişkiler, hayat tarzı, zaman programlama ile ilgili kararlar verebilme; sohbetler başlatma ve etkinlikler planlama, kendi düşüncesine güvenme; hedefler belirleme ve onlara ulaşmak için çaba gösterme; insanlardan yardım isteme ve sosyal etkinliklere katılma anlamına gelmektedir.

Endişe duymadan kendini savunmak, hayır diyebilmeyi, zaman ve enerji ile ilgili sınırlar koymayı, eleştirilere, küçümsemelere ve öfke krizlerine tepki göstermeyi, bir fikri ifade etmeyi, desteklemeyi veya savunmayı kapsar.

Duyguları dürüstçe ve rahatlıkla ifade etmek, karşıt bir görüşü dile getirebilmek, öfkeyi dışa vurmak, arkadaşlık veya ilgi göstermek, korku veya endişeyi kabul etmek, spontane davranmak ve bütün bunların hepsini rahatça yapmak demektir.

Haklarını kullanmak ise, bir vatandaş, bir tüketici, bir örgüt yada çalışma grubu üyesi veya sosyal olaylara görüş belirtmek için katılan bir katılımcı olarak değişiklik için uğraş vermek, kendinin ve başkalarının haklarına yapılan saldırılara tepki göstermektir.

Başkalarının haklarını çiğnememek, kişisel hedeflere, başka insanların eleştirilerine maruz kalmadan, onlara zarar vermeden, onları korkutmadan ve manipüle etmeden ulaşmak anlamını taşımaktadır.

Bu tanımın bütün öğeleri tekrar biraraya getirildiğinde, atılgan davranmanın diğer insanlara da değer veren olumlu davranışlar bütünü olduğu görülebilir. Atılganlık hem kişisel tatmin duygusuna hem de diğer insanlarla olan ilişkilerin niteliğine olumlu katkılarda bulunacaktır(Alberti R., Emmons M., 2002).

Atılgan davranışın bütün çağdaş tanımlarındaki anahtar öge, duyguların uygun ifade edilmesidir. Ancak, bu tarz bir davranım ortaya çıkarmaktaki yetenek, durumsal ipuçlarının doğru ayırtdilmesine, etkili karar verme becerilerine ve de kişilerarası kabule değer davranışın yayılımına bağlıdır(Şahiner B., 1994).

Lazarus (1973) atılgan davranışı, bireyin haklarına sahip çıkması esasına dayanan “duygusal özgürlük” ilkesi ile açıklamaktadır. Bu ilke, bireyin haklarını bilmesi ve haklarını korumak için eyleme geçmesi şeklinde tanımlanabilir(Dorak F., Tunçel Z., 1999). Aynı zamanda atılgan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliği olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sıralamıştır:

1. Hayır diyebilme yeteneği

2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürme ve sona erdirebilme yeteneği(şahin N., 2001)

Alberti ve Emmons (1998)' de atılgan davranışın on önemli özelliğini şoyle sıralamıştır (şahin N., 2001):

1. Kendini ifadeye dayanır.
2. Başkalarının haklarına saygı göstermektir.
3. Drstlktr.
4. Doğrudan ve kesindir.
5. Bir ilişkide, ilgili her iki tarafın eşitliğine ve yararına gdmldr.
6. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların sze dökülmesidir.
7. İletilmek istenen ileti için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, akıcılık ve dinleme gibi dil dışı ögelerden yararlanılmaktadır.
8. Evrensel değil, kişiye ve duruma uygundur.
9. Toplumsal sorumluluk üstlenmektir.
10. İnsanın doğasında yoktur, öğrenilir.

1.1.2. Atılganlık Eylemini Oluşturan geler

Atılgan davranışın sistematik olarak gözlenmesiyle, birçok davranış bilimcisi atılganlık eylemini oluşturan ögelerin var olduğu sonucunu çıkarmıştır. Bu geler şoyle sıralanabilir(şahin N., 2001):

Göz Teması: Kişiler arası ilişkilerde, iletişim kurulan kişinin doğrudan gözlerine bakmak genellikle “sana ve senin anlattıklarına önem veriyorum” iletisini sözsüz biçimde diğer kişiye iletir. Karşıdaki kişinin yüzüne bakmadan ve gözleri kaçırarak konuşmak ise o kişide kendisine değer verilmediği duygusu doğuracağı için ilişkiyi zorlaştıracaktır. Öte yandan çok ısrarlı bir bakış, konuşulan kişiye rahatsızlık verir. Ayrıca göz teması kültürel bir değişkendir. Bir çok kültürel grubun, konuşan kişilerin yaşına ve cinsiyetlerine göre değişen kuralları vardır. Yine de göz temasının önemli olduğu açıktır. Karşıdaki insana, arada bir başka tarafa da bakarak, sakın bir biçimde ve gözleri kaçırmadan bakmak konuşmayı özel bir duruma getirir, karşıdaki insanla ilgilenildiğini, ona saygı duyulduğunu gösterir ve söylenmek istenen şeyin etkisini artırır.

Vücut Duruşu: Kişiyle konuşurken doğrudan doğruya onun yüzüne bakılır. Dik oturulur, eğer ayakta duruluyorsa dik durulur. Onunla ilgilenildiği ortaya konur. Omuzları büzüp oturmak, daha çok çekingenliğin, ayakta kaykılarak oturmak ise karşıdaki kişinin dikkate alınmadığının ifadesidir. Bir konuşmada oturmak veya ayakta durmak güç göstergesi olabilir. Uzun boylu bir yetişkin ile küçük bir çocuk konuşurken eğer yetişkin oturmayı veya çömelmeyi akıl edecek kadar düşünceli davranırsa, aralarındaki iletişimin kalitesinde ve çocuğun istekliliğinde bir artış gözlenir.

El ve Vücut Hareketleri: Uygun jestler ile sözcüklere eşlik etmek, iletiye açıklık ve sıcaklık katar. Gereğinde fazla el kol işaretleriyle konuşmak etkili olmaz; iletiyi alan kişinin dikkatinin dağılmasına neden olabilir. Ancak hiç jest kullanmamak, iletiyi

yavan yapabilir. Aynı zamanda, doğal bir biçimde yapılan el ve kol hareketleri , konuşmacının açık, özgüvenli ve doğal olduğunu gösterir.

Yüz İfadesi: Davranışın atılgan olması için yüz ifadesiyle yollanan iletinin uyuşması gerekir. Eğer kişi öfkesini dile getirmeye çalışırken gülümsüyorsa bu çaba sonuçsuz kalmaya mahkumdur. Ancak bilimsel araştırmalar sonucunda yüz ifadesi ile duyguların örtüşmediğinin saptandığı; insan düşüncesinin duygu ve yüz ifadeleri arasındaki bağlantıyı engellediği, etkilediği ve yönlendirdiği belirtilmektedir.

Ses Tonu: Etkili bir iletişim için uygun bir ses tonu kullanmak çok önemlidir. Fısıltı şeklinde, tekdüze bir ses istenileni anlatmaya nasıl yetmezse, bağırarak da diğer kişiyi savunmaya iter. Atılgan birey konuşurken kendine güvendiğini ileten, ancak üstünlük kurmayan bir ses tonuyla konuşur.

Zamanlama: Sağlıklı bir iletişim uygun ortam ve zamanı gerektirir. Bu ikisinin en üst düzeydeki uygunluk halini aramak gerekir. Duraksama, atılganlığın etkisini azaltacağından, genellikle kendiliğinden anlatım amaç olmalıdır. Fakat uygun bir zamanı seçmede yargı gereklidir.

Dinleme: Bu davranış ögesi belki de tanımlanması ve değiştirilmesi en zor olan ögedir, ancak belki de en önemli ögesidir. Atılgan dinleme yapan bir insan, diğer insanlarla etkin olarak ilgilenir; dinleyerek diğer insanlara saygısını belli eder. Etkin dinleme becerisine sahip bireyler, bir kimsenin iletmediği sözlü iletilerin arkasındaki sözel olmayan iletileri de anlayabilir. Kötü dinleyicilik ise yanlış anlamalara,

söylentilere, insanların kızgınlaşmasına, çatışmalara; en azından boşa zaman harcanmasına, iletişimsizliğe ve sağırklar diyaloğuna yol açar.

İçerik: Ne söylenildiği önemliyse de, nasıl söylenildiği, yani iletinin iletirme biçimi çok daha önemlidir. Bu nedenle, iletiyi yollarken karşıdaki kişiyi savunmaya itmeden bireyin kendisini ifade etmesi gerekmektedir. Diğerlerini küçültmek, aşağılamak gerekmez (saldırganlık); duyguları ifade ederek daha doğal olunabilir (atılmanlık).

1.1.3. Atılmanlık Biçimleri

Bilim adamları atılmanlık davranışının değişik biçimlerinden söz ederler.

Temel Atılmanlık

Atılmanlığın bu biçimi, inançlarınızın, duygularınızın ve düşüncelerinizin, basit ve net bir biçimde dile getirilmesidir. Genellikle, basitçe “ben.....istiyorum” ya da “ben.....hissediyorum” şeklinde cümleler kurmaktır.

Empatik Atılmanlık (kendini bir başkasının yerine koyabilme)

Atılmanlığın bu biçimi, etkileşimde olduğunuz kişiye karşı duyarlı olmaktır. Genellikle iki aşaması vardır: Birincisi, karşıdakinin içinde bulunduğu durumu ve duygularını anlamak; ikincisi ise, kendi hakkınızı da kollayan bir biçimde, bu anlayışı dile getirmektir.

Daha Önceki Atılman Davranışları Basamak Olarak Kullanma

Karşıdaki kişi sizin temel atılmanlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanır. Atılman davranışınızın dozunu arttırırsanız ve hatta biraz resmileşirseniz, duygularınızı ve isteklerinizi birkaç kez basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünüzü söyleyebilirsiniz.

(<http://www.bilkent.edu.tr>).

1.1.4.Çekingen, Saldırgan, Dolaylı Saldırgan Ve Atılgan Bireyler

Her gün karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı, bireylerin duygularını anlatma, ya da ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer kişilerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekeceklerdir(Koçak Torucu B., 1994).Bireylerin duygusal, fizyolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamak için kullandıkları değişik iletişim biçimleri onların davranış örüntüsünü oluşturur. Kişilerin duygu ve düşüncelerinin ifade ederken üç temel davranışta buldukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri bir spektrum üzerinde bir uçta çekingenlik, diğer uçta saldırganlık ve ortada atılganlık olmak üzere yerleştirilebilir(Dorak F., Tunçel Ç., 1999).

İnsan içinde yaşadığı toplumla, fizyolojisiyle ve duygusal özellikleriyle bir bütündür. İnsanın gerek ruhsal, gerek toplumsal olarak sağlıklı diye sınıflandırabilecek davranış özellikleri gösterebilmesi için, kişiler arası iletişim ve etkileşiminde bazı ön koşullara gereksinimi vardır(Yılmaz S., 2000). Alberti ve Emmons (1970), her kişinin içinde bulunduğu bir durumla ilgili olarak, nasıl davranacağını seçebilme yeteneğine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Eğer kişide aşırı kendini tutma tepkisi gelişmişse, duruma uygun tepkiyi seçemeyeceğini ileri sürmüşlerdir. Diğer yandan kişinin tepkileri saldırganlık olarak gelişmişse, o kişi diğer insanları incitmeksizin amaçlarını gerçekleştirememektedir.

Alberti ve Emmons (1970), bu düşünceye dayanarak üç çeşit davranış biçiminden söz etmişlerdir.(Şahin N., 2001).

Çekingen davranış (non-assertive behavior): Kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifadeyle kişinin kendi haklarının elde etmekten kaçınmasıdır.

Saldırgan davranış (aggressive behavior): Kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir.

Atılğan davranış (assertive behavior): Kişinin kendi ve diğer kişilerin haklarını kabul etmesidir.

1.1.5.Çekingen Bireyler

Çekingen davranış kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifade ile kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınmasıdır (Dorak F., Tunçel Z., 1999).

Çekingenlik olumsuzluk içeren bir davranış örüntüsüdür. Çekingen bireyler amaçlarına ulaşamazlar, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler. Bu nedenle de çoğu kez ya öfkeyle ya da yetersizlik kaygısıyla da doludurlar (Şahin N., 2001).

Çekingen tipteki yaklaşım içinde olan kişiler; duygu, düşünce, inanç gibi kendine özgü unsurları ortaya koymada yetersizdir; hakları başkaları tarafından çiğnendiğinde buna karşı koyamaz ve kendini savunamaz. İnsanlarla olan ilişkilerinde kaygılı ve sıkıntılıdır. Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir, kendi istek ve duygularını ortaya koymak yerine, çevresindekilere karşı koyamazlar. Bu davranış içindeki kişiler; çoğu kez ya eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar(Koçak Torucu B., 1994).

Çekingen bireyler kendilerini çaresiz, güçsüz, kısıtlanmış, endişeli hissederler. Özgüvenleri azdır ve duygularını nadiren dillendirirler. Başka insanların güdümünde hareket ettiklerinde rahattırlar. Hatta hiçbir zaman inisiyatif kullanmayı istemedikleri söylenebilir. Bir aziz/ azize gibi yaşadıklarından kendilerine acırlar ve

niçin hiç kimsenin onları bu çileli yaşamdan kurtarmadıklarını düşürüp dururlar. Çekingen bireyler dünyayla ilişkilerini, yalnızca çekingen kalmak üstüne oturturlarsa ve başka insanlarla iletişim kurmazlarsa sağlıklarının bozulması, aşırı kilo alma veya vermeleri ya da alkol ve uyuşturucu bağımlılığı sık görülen durumdur (Şahin N., 2001).

Çekingen bireylerin davranışlarında temkinli, genelde alçak bir ses tonuyla konuşan bireyler olduğunu ifade edilmektedir. Alberti ve Emmons'tan aktarıldığına göre bu bireyler; sorunlardan kaçma, kendi duygularına önem vermeme ve düşüncelerini açıkça ifade etmeme ya da bunlardan kaçınma özellikleri göstermektedirler. Başkalarını incitmektense kendilerini incitmeyi yeğlerler (Şahin N., 2001).

Çekingen bireylerin özellikleri şu şekilde belirtilmektedir(Şahin N., 2001):

Bu bireyler başkalarına fazlasıyla bağımlı olup karamsar ve kadercidirler, kendilerini hiçbir zaman iyi bulmazlar, mükemmeliyetçidirler. Yeni durumlardan aşırı ürkerler, sürekli okulu, işi bırakmaktan söz ederler. Kendilerini sürekli olarak eleştirirler. Herkesin kendilerinden üstün olduklarına inanırlar. Sürekli bir aşağılık veya üstünlük kompleksi içindedirler. Yalnızdırlar. Yakın ve derin duygusal ilişkiler kuramazlar. Kendilerini sevilmez olarak görürler, esneklikten uzaktırlar. Başkalarından farklı şeyler yapmaktan rahatsızdırlar. Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan korkarlar. Kendilerinden utanırlar, hayatı yaşamaya değersiz bulurlar. Başkalarının hayatlarıyla ya aşırı ilgilenirler ya da hiç ilgilenmezler.

Bir başka yazar da çekingen bireylerin tipik olarak sosyal durumlarda başkalarıyla iletişim kurarken biraz güçlük çektiklerini, utangaç olduklarını; bu yetişkinlerin çoğu yeniyetme gibi tehdit edici olmayan ve rahat ortamlarda dahi sık

sık kendilerini tutuk, kaygılı hissettiklerini ve sözcük bulma sıkıntısı çektiklerini belirtmektedir.

Yine başka bir yazar, çekingen bireylerin “yaşam çok zor, her şey beni korkutuyor, diğer insanlar benden önemli ve benden daha iyi; bu yüzden onları memnun etmeliyim ya da öyle görünmeliyim” biçiminde genel tutuma sahip olduklarını; bu bireylerin tipik davranışlarını ise sabırlı, yumuşak başlı, alçak gönüllü, aciz, beceriksiz, kendini suçlayan, kendini gösteremeyen, dalavereci olarak ifade etmektedir.

Öte yandan baskılı ve otoriter ana-baba tutumuna maruz kalan çocuğun sessiz, uslu, nazik, dürüst ve dikkatli olmasına karşılık küskün, silik, çekingen, kolayca başkalarının etkisi altında kalabilen, aşırı hassas bir yapıya sahip olabileceğini belirtirken, Rutter’in araştırma bulgularına dayanarak otoriter tutumun çocuğun öz-saygısını azalttığına ve içe kapanıklığa yol açabileceğine işaret edilmektedir (Şahin N., 2001).

Alberti ve Emmons(1970)’ a göre; çekingen bireylerin özsaygısı düşüktür ve hemen hemen bütün sosyal olaylarda kendinde gereksiz kaygıya yol açar(Şahiner B., 1994).

Çekingen tipin genel özellikleri şöyle saptanmıştır (Şahin N., 2001):

Çocukluktan gelen içselleşmiş mesajlar:

1. Sessizliği koru.
2. Tebessümü koru.
3. Şikayet etme.
4. Kızgınlık, cezalandırılabilir bir suçtur. Duygular tehlikelidir.
5. Yetkililerin söylediği şey doğrudur.
6. Benim görüşlerim önemsizdir.

7. Hiç kimse beni dinlemez.
8. Barışçı ol.

Belirginleşen yetişken iletişim stili:

1. Gruplarda verilen yazılı bilgiyi benimseme.
2. Yersiz gülümseme, aşırı kibarlık veya yaltaklık.
3. İletişimde duygu ifadelerinin yokluğu.
4. Etkileşimleri başlatma korkusu.
5. Öfkeyi hissetme veya ifade edememe.
6. İsteddiği şeyi bilmeme veya söylememe.
7. Duygulara uzak, bağlantısı olmayan izlenimleri ifade etme.
8. Bireysel katkının değeri üzerine endişe.

Vücut dili iletişimleri:

1. Özgüvenin olmaması.
2. Değişimden kaçmak.
3. Yalvarma.
4. Gevşek, yavan bir ses tonu.
5. Göz kontağı kurma ve sürdürmede zorluk.
6. Kişisel alanına başkalarının izinsiz girmesine izin verme.

Başkalarından gelen olumsuz tepki biçimleri:

1. Varlığından haberdar değildir hatta varlığını unuttur.
2. Görüşleri kolayca kafadan silinir.
3. Küçümseme.
4. Hep yukarıda gezinme.
5. Kolayca maniple edilir.
6. Edilgenliği zayıflık olarak yorumlanır.

7. Az saygı gösterilir.

Liderlik stili:

1. Bağımsız olarak karar veremez.
2. Yönetimde konsensüs hataları yapar.
3. Vizyon gücünün bir anlamını bağlayıcı bulur.
4. Güçlü duygu ifadesiyle kolayca etkilenir.
5. Grup üyeleri arasındaki çatışmayı hafifletmeye çalışır.
6. Duygulardan uzaklaşacak gibi görünür.

Üzerinde durulacak noktalar:

1. Öz-saygıyı kurma, kendisini sevmeyi öğrenme.
2. Bireysel haklara inanma.
3. Sorumlulukla karşı karşıya gelme cesaretinden haberdar olma.
4. Saklanmadan, kendisinin ve başkalarının duygularını dinleme.
5. Ussal olmayan istekleri reddetmeyi öğrenme.
6. Baskı altında kararından dönmeme, bireysel sınırlılığını sürdürme.
7. Vücudunu dik tutma; sabit ses tonuyla, sakın konuşma.

1.1.6.Saldırgan Bireyler

Atılganlık ve saldırganlık arasında önemli farklılıklar vardır. Çoğu insan atılganlığı saldırganlığın zekice bir biçimi olarak algılar. Bazıları ise onun kibar saldırganlık olduğunu düşünürler. Oysa saldırganlık ve atılganlık, farklı dürtü ve amaçlar içeren tamamen değişik iki davranış biçimidir. Atılganlık duygu, inanç ve düşünceleri açıklama becerisidir ve diğer bireylerin özel alanlarına saldırmaksızın açık, dürüst ve dolaysız bir biçimde ortaya çıkar. Saldırgan davranış ise diğerlerinin pahasına kendini gerçekleştirmektir. Saldırgan bireyler başkalarının bireysel

haklarını dikkate almazlar; bu nedenle de bu bireylerle iletişim kuran bireyler kendilerini incinmiş, küçük düşürülmüş ve intikam alınmış hissedebilirler(Şahin N., 2001).

Saldırganlık insanlara ya da nesnelere zarar vermeyi ya da onları incitmeyi amaçlayan davranışlar ya da tepkiler olarak düşünülebilir. Hatta Hartup'tan aktarıldığına göre düşmanca saldırganlık ve araçsal saldırganlık adı verilen kavramlar arasında bir ayırım daha yapılmaktadır. Düşmanca saldırganlığın amacı bir başka kişiyi vurma ya da alay etme gibi eylemlerle incitmektir. Araçsal saldırganlığın hedefi, genellikle birinin elinden bir nesneyi çekip alarak bir amaca ulaşmaktır (Şahin N., 2001).

Saldırgan tavrı benimsemiş olan bireyler; konuşma ve tavırlarında kendilerini yüceltir, başkalarını suçlar ve küçük görürler. Başkaları adına seçim yapmakta sakınca görmez, kolayca tehdide yönelir, karşılarındaki insanların duygularını göz önüne almazlar. İnsanların davranışlarının bir başka özelliği de "tepkici" olmasıdır(Koçak Torucu B., 1994).

Saldırgan bireyler, insanları aşağılamaktan ve yanlışları yüzlerine vurmaktan kaçınmayacak kadar açık davranırlar. Onlar, her durumda diğer insanlara kendilerini çok berbat hissettirmeyi başarırlar; yine onlar, her koşulda bir şekilde kendilerinin iyi, diğerlerinin ise iyi olmadığını anımsarlar. Bu bireyler çevreleriyle ilişkilerinde saldırgandırlar; yani istedikleri amaçlara ulaşmak, gereksinimlerini karşılamak için başkalarını küçük görme, dikkate almama eğilimi gösterirler. Saldırgan bireyler, belki o an için gereksinimlerini karşılayabilirler, ancak çevrede istenmeyen bir kişi durumuna düşebilirler (Şahin N., 2001).

Saldırgan bireylerin genel tutumu şöyle özetlenmektedir: "Hayatta her şey zor ama ben önemliyim ve mutluluğumu ya da başarıyı engelleyecek herkese zarar

verebilirim.” Bu bireylerin tipik davranışları despot, bencil, saldırgan, duygusuz, incitici, doğrucu, önyargılı, suçlayıcı, cezalandırıcı ve kuşkucu olarak sıralanmaktadır (Şahin N., 2001).

Fray, atılganlık ile saldırganlık arasında çok hassas bir ayırım olduğunu belirterek bu ayırımı şöyle açıklamıştır:

Atılganlık; karşı taraftakilerin ve çevrenin engellemelerine karşın, istenen amaca ulaşmaya kadar sürdürülen davranışlar olarak kavramlaştırılabilir. Atılgan kişinin bu tutumu diğer insanlara karşı olumlu bir tutumdur.....Saldırgan davranış; diğer insanlara karşı düşmanlık duyguları ve tutumları olarak ortaya çıkar. Saldırgan davranışın amacı, diğer insanlara saldırmaktır ve diğer insanlar üzerinde güç kullanmaktır (Özodaşık M., 1989).

Saldırgan bireylerin özellikleri çok boyutlu olarak incelenmiş ve aşağıdaki belirlemelerde bulunulmuştur (Şahin N., 2001):

Çocukluktan gelen içselleşmiş mesajlar:

1. Kendiniz için ayakta durun.
2. Gelişin.
3. Oradaki zor bir dış dünyadır.
4. Eğer bir şeyi istiyorsanız onun için savaşın.
5. Büyük erkekler ve insanlar ağlamaz.
6. İyi olumsuzları ve riskli olumluları ifade edin.
7. Teşhirden sakının, incinme olasılığını ifade edin.

Belirlenen yetişken iletişim stili:

1. Başkalarını suçlama.
2. sesin yükselmesi.
3. Haşın ve keskin ses tonu.

4. Kızgın, keskin ve odaklanmış göz kontağı.
5. Sürekli eleştiri, dogma, müzakere etmede başarısızlık.
6. Ağız sıklığı.
7. Sürekli başkalarını yorumlama.

Vücut dili iletişimi:

1. Ürkütücü bir biçimde geleceğe güvenme.
2. Kırmızı bir yüz.
3. Bedensel tansiyon, yüksek tahrik.
4. Sıkılmış yumruklar.
5. Gerilmiş kaslar.
6. Nefesleri tutma ve yapay nefes alıp verme.
7. İşaretlenmiş parmak.
8. Diğer insanların sınırlarını istila etme.

Başkalarından gelen olumsuz tepki biçimleri:

1. Korkaklık.
2. Çekince.
3. Gençlik ateşiyle saldırganca davranış stili.
4. İstenmeme ve gerek duyulmamayı hissetme.
5. Küçülmüş ve değersiz hissetme.
6. Fiziksel şiddet olasılığı ile tehdit edilme hissi.
7. Sınırlarının istila edildiği hissi.

Liderlik stili:

1. Otoriter.
2. Yetki göçertmede başarısızlık.
3. Gruba güvenme beceriksizliği.

4. Müzakere etmede gönülsüzlük.
5. Korku nedeniyle üyelere maksimum katılımı sağlayamama.

Üzerinde durulması gereken noktalar:

1. Empati oluşturma.
2. Cezalandırma korkusu olmaksızın başka birine görüşlerini ifade etmeye izin verme.
3. İnsanlara güvenmeyi ve değer ermeyi öğrenme.
4. İncinme olasılığını ifade etme.
5. Hatayı kabullenme ve özrü söyleme.
6. Sesi azaltma.
7. Onlar patlama noktasına ulaşmadan, yaşadıkları duyguları ifade etme.

1.1.7.Dolaylı Saldırgan Bireyler

Pek çok yazar insan davranışlarını çekingenlik, saldırganlık ve atılganlık olmak üzere üç temel kategoride inceleme eğiliminde olmakla birlikte atılganlık eğitimiyle ilgilenen bazı profesörler de “dolaylı saldırganlık veya manipulatif” olarak adlandırdıkları dördüncü bir kategoriden de söz ederler. Bu yazarlar saldırgan davranışların çoğunun edilgen eylemlerden oluştuğunu ve saldırgan davranışın muhatapları ile yüz yüze gelmekten kaçındığını söylerler. Bu eylemlerin bazen gizli ve kurnazca yapıldığını, bazen de çift anlam taşıdığını belirtirler. Bu tarzın tipik özelliğinin ise güler yüzlü, arkadaşça ve ılımlı yaklaşmak ve sonra arkadan bıçaklamak ya da yavaşça mahvetmek olduğunu ifade ederler (Şahin N., 2001).

Dolaylı saldırgan bireyler amaçlarına ulaşmak için hile, baştan çıkarma ve kullanma yöntemlerine başvururlar; bu bireyler bazen kendilerini sevimli ve beceriksiz olarak gösterirler; ancak öfkelenedikleri zaman intikam almak için çeşitli

hilelere başvururlar; bunu son derece dolaylı yollardan yaptıklarından, öfkelerini yönelttikleri kimseler onların kendilerine öfkelenediklerini bile anlamayabilmektedirler (Şahin N., 2001).

Dolaylı saldırgan bireylerin genel özellikleri şöyledir (Şahin N., 2001):

Çocukluktan gelen içselleşmiş mesajlar

1. Ben değersizim.
2. Herkes başkadır.
3. Kimseye güvenme.
4. Ben suçlu olmalıyım.
5. Duygular saklanmalıdır.
6. Onlar beni almak niyetindedir; önce onları alın.

Belirginleşen yetişkin iletişim stili:

1. Sevdiği şeyin etrafında dönüp dururlar; gerçek istediği şeyi nadiren tanımlarlar.
2. “Ben” kişi zamirinden kaçınırlar; “biri”, “onlar”, “pek çok insan” kullanırlar.
3. İstedikleri şeyi başkalarına yaptırmamanın bir aracı olarak suç kullanırlar.
4. Gerçek duygulardan ve güdülerden kaçarlar.
5. Kesin karar vermek zordur.
6. Kendi yöntemlerini kabul ettirmek için tehdit, övgü, dokunaklı söz, vaatler kullanabilirler.

Vücut dili iletişimleri:

1. Sabit yüz ifadesi; genellikle gülme veya sırıtma.
2. Gözleme, az bağışlama.
3. Değişiklik.
4. Tatlı sözle ikna etme.

5. Bireysel sınırlılıkları değiştirme.
6. Hataların saklanması gerekliliği.

Başkalarından gelen olumsuz tepki biçimleri:

1. İhtiyatlık.
2. Kuşku.
3. Tuzaęa dūřme duygusu.
4. İçerleme.
5. Aptalca, budalaca veya basit fikirli hissetme.
6. Güvenli olmamaya kızgın olma.
7. Durduğu yeri asla bilmeme, kafa karıştırma.

Liderlik stili:

1. Politik davranma.
2. Oyun oynama, insanları kurgulama.
3. Gūç oyunları.
4. Sahte açıklık ya da yōnetimin demokratik stili.
5. Bilgiyi saklama.
6. Grubun gōrūř ve dūřūncelerini sahiplenmekten hořlanmama.
7. Ya ödūl ya da cezayı seçme.

Ūzerinde durulacak noktalar:

1. Őzdeęer duygusu geliştirme.
2. Geçmişe ait suçluluk mesajlarıyla baş etme.
3. Sorumluluęu ūstlenme ve "ben"i kullanma.
4. Bireysel öncelikleri açıkça ifade edebilme.
5. Kendini ve başkalarını sevmeye.

1.1.8. Atılğan Bireyler

İnsanlara ve durumlara tepki vermenin başka bir yolu da atılğanlıktır. Bu davranış biçimini temsil eden bireyler duygularını açıkça ifade ederler. Ancak bunu saldırgan bireyler gibi kırıncı olmadan yaparlar. Görüş ve arzularını dolaysız olarak, anında ve dürüstçe belirtirler. Kendileri ve başka insanlar için iyi ve olumlu düşünürler. Başkalarının duygu ve haklarına saygı duyarlar. Atılğan bireyler bir durumu değerlendirip ne yapacaklarına karar verdikten sonra bunu korkusuzca uygularlar. Atılğan bireyler için kendilerini ifade etmek ve kendi kararlarını vermek, kaybetmek veya kazanmaktan daha önemlidir. Her zaman amaçlarına ulaşmayabilirler; ancak atılğan davranmış olmak, bu bireyler için sonuçlarından daha değerlidir. Bu kimseler başkalarına olumlu veya olumsuz bir şey söylesinler, bunu diğerlerini incitmeden yaparlar (Şahin N., 2001).

Atılğan yaklaşım; Alberti ve Emmons(1976)'un belirttiği gibi; haklarını yadsımadan kişinin kendi haklarını koruyabilme yolu olarak geliştirilen bir çeşit kişilerarası ilişkiler biçimi olarak tanımlanır. Sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilen atılğanlık, kişinin duygu, ilgi, düşünce ve isteklerinin doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içerir(Koçak Torucu B., 1994).

Atılğan bireyler diğer bireylerin hakları olduğunun bilincinde olan, bunun yanında kendi haklarını da bilip, diğer kişilerin haklarını çiğnemediği kendi haklarını kullanabilen bireylerdir (Şahin N., 2001).

Atılğan bireye ilişkin olarak aşağıdaki ifadeler yer verilmektedir (Şahin N., 2001):

Atılğan birey, benlik saygısından bir şey kaybetmeden, hata ve olumsuz özelliklerini kabul ve doğruluğuna inandığı konuda ısrar edebilir. Grupla olan ilişkilerinde kendini içten duygularıyla, yapmacıksız olarak anlatabilir. Zorbalık ve

fiziksel güce dayanan davranışlar göstermez. Fiziksel olmayan düşmanlık ve saldırganlık duygularını açıkça ifade edebilir. Diğer bireyleri hiçbir neden yokken küçük düşürme ve cezalandırma için fırsat kollama davranışında bulunmaz. Diğer bireylerin kendisi açısından uygun olmayan dileklerini istediğinde rahatlıkla hayır diyebilir.

Fensterheim ve Baer(1975)'e göre; atılgan kişi sözler ve hareketler aracılığıyla kendini ifade etmede özgür hisseder, diğer bireylerle doğrudan ve açıkça iletişim kurabilir, hayatla aktif uyum sağlar, olayları anlamaya çalışır. Bundan dolayı kazansa da kaybetse de birey özsaygısını kaybetmez(Şahiner B., 1994).

Fensterheim ve Baer(1976), kişi ne denli kendi başına ayakta durabilirse ve kendine saygısı olursa, kişinin özgüveninin o denli gelişeceğini belirtmişler ve atılganlıkla özgüven arasındaki ilişkiyi şöyle açıklamışlar:

Atılganlık=Özgüven

Bu eşitliği tek yönlü değil de, birbirlerini etkileyen karşılıklı ilişki halinde düşünmek daha doğru olacaktır. Bir başka deyişle atılganlık özgüveni etkileyebileceği gibi, özgüvende atılganlığı etkiler.

Atılgan kişi; kendini geliştirir, duygularını açıkça dışa vurur, özgüvenlidir ve bundan ötürü istediği amaçlara kolaylıkla ulaşır ve kendini daha iyi geliştirme olanağını elde eder(Koçak Torucu B., 1994).

1.1.8.1. Atılgan Bireylerin Hakları

Atılganlık kavramı, her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanır ve atılgan davranışın amacı; bireyin, diğerlerinin haklarını çiğnmeden, kendi insanca haklarını kullanabilmesidir.

Atılınca davranmak için kişilerin kendilerine izin verme sınırları neyin hak, doğru ve adil olduğu hakkındaki fikirleri tarafından belirlenmiştir. Hakları hakkında gerçekçi olmayan bir fikre sahip olmak, kişileri diğerleri tarafından yönlendirme pozisyonuna koyabilir.

Bireysel atılınca hakları, üzerine güven, şefkat, sıcaklık, yakınlık ve sevgi gibi insanlar arasındaki olumlu ilişkilerin kurulduğu bir yapıdır.

Langrish, bireyin söz konusu haklarını aşağıdaki gibi sıralamıştır(Şahin N., 2001):

- Bireyin kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını yargılama, bunları uygulama ve sonuçlarına katlanma sorumluluğunu üstlenme hakkı,
- Bireyin davranışlarını gerekçelendirecek bir neden veya özür göstermeme hakkı,
- Bireyin başka bireylerin sorunlarını çözmeye ilişkin bir sorumluluğu olup olmadığı konusundaki kendi kararını yargılama hakkı,
- Başkaları onaylamasa da bireyin kendi fikrini değiştirme hakkı, Hata yapma ve bundan sorumlu olma hakkı,
- “Bilmiyorum” deme hakkı,
- Başkalarıyla baş etme ilişkilerine girmeden önce onların iyi niyetinden bağımsız olma hakkı,
- Karar verirken mantıklı olmama hakkı,
- “Anlamıyorum” deme hakkı,
- “Beni ilgilendirmez” deme hakkı,
- Başkaları saçma bulsa da bireyin bir fikrine sahip olma ve bu fikri savunma hakkı,
- Olumsuz bir durumdan şikayetçi olma hakkı,

- Bireyin başkalarından daha başarılı olduğunda öğünme hakkı,

Başkaları bireyin başarılı olacağına inanmasa da tekrar tekrar deneme hakkı.

Fernsterheim ve Baer'den aktarıldığına göre, atılğan bireylerin dört temel özelliğinden söz edilmektedir (Şahin N., 2001):

1. Atılğan birey, kendini ortaya koymada kendini bağımsız hisseder. Söz ve davranışlarıyla “Bu benim. Bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve isteklerimdir” diyebilen kişidir.

2. Atılğan kişilikte, farklı düzeylerdeki insanlar, istediğini elde etmek için çabalar, isteklerinin kendiliğinden gerçekleşmesini beklemeyip, onları kendi çabasıyla gerçekleştirmeye çalışır.

3. Atılğan birey yaşamını yönlendirmede etkin rol oynar. İstedini elde etmek için çabalar. İsteklerinin kendiliğinden gerçekleşmesini beklemeyip, onları kendi çabasıyla gerçekleştirmeye çalışır.

4. Atılğan bireyin öz-saygısı yüksektir ve öz-saygısını kaybetmeyecek biçimde davranır. Her zaman kazanamayabileceğinin de farkındadır ve kısıtlılıkları olduğunu kabul eder. Her zaman tutarlı ve çabalıdır.

Atılğan bireylerin “yaşamak güzel, ben herkes kadar önemliyim ve herkes gibi benim de mutlu ve başarılı olmaya haklarım var” biçiminde genel tutum takındıkları belirtilmekte ve bu kimselerin tipik davranışlarının da kendine saygı duyan, makul düşünen, dürüst, dolaysız davranan ve konuşan, canlı, mücadeleci, doğru, saygılı, güvenen, işbirliği yapan, sebatkar, yaratıcı ve kararlı biçiminde olduğu ifade edilmektedir.

Çekingen bireyin aksine, kendi kararlarını aldıktan sonra onları başkasına sunma gereksinimi hissetmemesi; kendi gücünü kullanarak onaylamanın tanıtık

rahatlığına sığınma güdüsüne karşı koyması atılgan bireyin bir başka özelliğidir. Sözü edilen yazarlara göre atılgan bireyin ayrışıklığı ve kişisel gücü, onun için daha önemlidir. Atılgan birey inandığı şeyleri savunur ve kendini ilgilendiren kararları başkalarından bağımsız olarak verir.

Yine atılgan bireyin yargılamadan, istismar etmeden, hatta sesini bile yükseltmeden konuşmayı sürdürmeyi başarabilmesi, onun bir diğer özelliğini teşkil etmektedir.

“Güven verici ve destekleyici” tutum sergileyen ana-babaların özgürce düşünüp karar verebilen, bu kararın sorumluluğunu yüklenen, bağımsızca hareket edebilen, özgüveni olan bireyler yetiştirilebileceği ifade edilmektedir (Şahin N., 2001).

Atılgan tipin özellikleri çok kapsamlı bir biçimde şöyle sunulmaktadır (Şahin N., 2001):

Çocukluktan gelen içselleşmiş mesajlar:

1. Sunacak bir şeye sahibim.
2. Onu yapabilirim.
3. Sevilen bir insanım.
4. Benim haklarım olduğu kadar başkalarının da hakları var.
5. Duygularımı anlatmak için hazırım.
6. İnsanlara güvenebilirim.
7. Başarısızlık dünyanın sonu değildir.
8. Kendi eylemlerim için sorumluluk alırım.

Belirginleşen yetişkin iletişim stili:

1. Muhalif görüşleri bile dinleyebilme.
2. İşler güçleştiği zaman ondan ayrılmama.

3. Özgün görüşleri ileri sürebilme.
4. Esprili bir anlayış.
5. Ussal olmayan istekleri reddedebilme.
6. Başkalarından davranış değişimini isteyebilme.
7. Duygularını ifade etme ve başkalarına da bu fırsatı verme.
8. Şikayetleri bildirme ve kabul etme.

Vücut dili iletişimleri:

1. Sakin, rahat el ve kol hareketleri.
2. Rahatça göz kontağı başlatabilme ve sürdürebilme.
3. Açık, içten bir ifade.
4. Sıcaklık.
5. Yazılı ve sözlü iletiler arasından uygun olanını seçme; gerçekçilik.
6. Kendinden emin ve kararlı bir ses tonu.

Başkalarından gelen tepki biçimleri:

1. Doğruluk ve dürüstlüğüne saygı duyulur.
2. Başkaları tarafından örnek bir model olarak görülür.
3. Atılgan olmayan bireylerden düşmanca tavırlara maruz kalabilir.
4. Eğer bir kadın ise, atılgandan çok saldırgan olarak görülebilir.
5. Bağımlı meslektaşları tarafından ona kurtarıcı rolü yüklenebilir.

Liderlik stili:

1. Katılım ve işbirliğine önem verir.
2. Grup içindeki bireyler arasındaki çatışmayı üstesinden gelinebilir ve potansiyel olarak yaratıcı olarak görür.
3. Yetki göçertir ve sorumluluk yüklenir.

4. Başkaları ile kendisi arasındaki kişisel ve rol sınırları hakkında açıktır; ilkeli eylemlere inanır.
5. Eşit fırsatların etkin olarak oluşmasına yardımcı olur.
6. Çalışanın gelişimini, başarının temel taşı olarak görür.

Üzerinde durulması gereken noktalar:

1. Atılğan bir yaşam stilini sürdürmek için gerekli olan duygusal, fiziksel ve ruhsal yenileşmeye dikkat etme.

Rathus'tan aktarıldığına göre, atılğan ve atılğan olmayan bireyleri ayıran şey, onların kişiliği ve beceri farklılıkları değildir. Bu bireyler arasındaki farklılık, onların değişik durumlarda atılğan bir biçimde davrandıklarındaki sonuçlarını nasıl değerlendirdiklerine dayanmaktadır. Özetle atılğan olmayan bireyler atılğan olanlardan uygun tepki bilgileri yönünden değil, inançları ve atılğanlıkla ilgili beklentileri yönünden ayrılmaktadır (Şahin N., 2001).

1.2.BEDEN ALGISI

1.2.1.Beden Algısı Kavramı

Genel olarak algı iç ve dış dünyamızın farkında olmaktır. Duyu organlarımız aracılığı ile almış olduğumuz uyarıcıların belirli bir kısma algılanır. Aynı çevredeki iki ayrı kişi farklı şeyler algılayabilir. Algılar kişinin deneyimleri, öğrenmeleri, dikkatinin yönü ve duygularından etkilenir.

Algı bireyin beş duyu organı ile çevreden, derin duyu organları ile vücudundan gelen uyarıcılar aracılığı ile edindiği izlenimlerin bilinç düzeyine ulaşmasıdır. Algılama etkinliği ile sporcu, yaptığı işi bu işin önemini, rakiplerin durumunu, uygulaması gerektiği taktiği kavrayabilir. Bir sporcunun öncelikle kendi bedenini algılaması gerekir(<http://www.sporbilim.com/icfaktor.html>).

Aynı zamanda bireylerin yaşamları boyunca sosyal ilişkilerinde onların atılğan olup olmamalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Kişilerin kendi beden algılarından sağladıkları doyumun bu faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir(Uğur G., 1996).

Aynı zamanda günümüzde toplumlar insanların fizik görünüşleri ile oldukça fazla ilgilenmektedir. Birçok toplumda tarih boyunca gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. Bireylerin bu özelliklerinin önemli olduğu görüş ve değerlendirmeleriyle karşılaşmaları erken yaşlarda olmaktadır. Çocuk öykü ve masal kitapları yoksul-zengin, güzel-çirkin gibi nitelikler taşıyan karakterler sunar. Kahramanlar genellikle yakışıklı veya güzel, erdemli, dürüst, çalışkan karakterlerdir(Ergür E., 1996).

Bireyin bedeninden hoşnutluk veya hoşnutsuzluğu, dış dünya ile etkileşiminde, insanlar arası ilişkilerinde, kendine yönelik olumlu yada olumsuz duygu düşünce ve davranışların geliştirilmesinde rol oynamaktadır.

Bedenin farklı bölümlerinin kişiye verdiği memnuniyet kişinin kendine güveniyle ilişki içindedir. Kişilerin boyu, kilosuna, beden ölçüleri, sağlık durumu, siması, kendine verdiği değeri, kişinin yeteneklerini kontrol eden kendine karşı davranışlarını oluşturmada ve bütün bunlar onun sosyal ilişkilerine yansımaktadır(Uğur G., 1996).

İnsanlara çeşitli çocuk resimleri gösterildiğinde güzel veya hoş görünen çocuklara daha iyi, olumlu özellikler verildiği görülmektedir.

Görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler içinde bulunulan zamana ve o toplumun kültürüne göre değişmektedir. Eski çağlarda ana tanrıçalar şişman aşırı kilolu iken günümüzde kadınlar ince narin bir beden yapısına özendirilmektedir. Doğum sonrası cinsiyetle birlikte beden ölçüsü biçimi beden

imgesinin asıl kaynakları haline gelmeye başlar, kültürel farklılıklar ve zaman içinde gelişen ideal beden ölçüleri söz konusudur(Ergür E., 1996).

Genellikle pek çok kültürde erkeklerde iri cüsse, kaslı, atletik yapı ve bunun yanında kadınlarda zarif, ince yapı daha çok istenen beden ölçüleri arasındadır.

Bu durumu günümüz kitle iletişim araçları da önemli ölçüde desteklemektedir. Toplumlar çekici bir bedene sahip olmaya büyük önem verdiğinden görünüşümüz günlük yaşantımızın önemli bir parçasıdır (Ergür E., 1996).

Beden algısı kavramı çeşitli disiplinlerde uygulama olanağı bulunduğundan çeşitli tanımları yapılmıştır, ancak bunlar çoğunlukla beden algısının bir yönüyle ilgilidir. Genel olarak beden algısı birbiri yerine geçen tanımlamalarla beden kavramı beden imgesi, beden şeması, beden egosu yada beden sınırı (body boundry) şeklinde birbirinin yerine kullanılmıştır.

Schilder'e göre beden algısı; kendi bedenimizin zihnimizde biçimlendirdiğimiz resmidir, o bedenin kendimize görünen biçimini söylemektedir(Ergür E., 1996).

Norris'e göre (1970) beden algısı; bir kişinin başka kişilerden ayrı olarak beden alanı hakkındaki bilinçli ve bilinç dışı bilgisinin duygularının ve algılarının tümünün düzenli olarak değişimidir(Ergür E., 1996).

Norris (1970) ve Darling-Fisher' e göre (1985) beden algısı; bedensel benliktir (somatik ego) (Ergür E., 1996).

Schwab ve Harmeling'e göre (1968) beden algısı; bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir(Ergür E., 1996).

Wood' a göre beden algısı; kişinin bedeninin mental bir görünümü olarak kavramlaştırılması, bedenin benliğe görünen biçimidir (Ergür E., 1996).

Salter'e göre (1988) beden algısı; bireyin bedenine karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinç dışı tutumların toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve gizil güçlerle ilgili şimdi ve eski duyguları, algıları kapsar(Ergür E., 1996).

Samonds ve Cammermeyer'e göre (1989) beden algısı; bireyin kendi bedenini algılamasıdır(Ergür E., 1996).

Bennet (1960) beden algısını; bedenin tanımlanması istenildiğinde birey tarafından adlandırılan fenomen grubu olarak tanımlamaya çalışmıştır(Ergür E., 1996).

Berscheid, Walster ve Bohrnstedt' e göre (1973) beden algısı; bir kimsenin bedeni ile doyumuna işaret eder(Ergür E.,1996).

Slade(1988)'in belirttiği gibi, beden algısı; bedenin şekil, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bunlarla ilgili olan duyguları içeren, zihinde var olan bir resim olarak tanımlanır(Altan A., 2001).

1.2.2.Beden Algısının Özellikleri

Beden algısı ile ilgili tanımlar birbirine benzemekte veya birbirini tamamlar nitelik taşımaktadır. Tanımların da yardımıyla beden algısı ile ilgili bazı özellikler şöyle özetlenebilir(Ergür E., 1996):

- Beden algısının gelişmesinde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algılar önemlidir.
- Bireyin beden algısı, kendi algıları kadar başkalarının bakış açısından da etkilenir.
- Beden algısının kavramsal yönü olduğu gibi gerçek yönü de vardır.

- Beden algısı dinamik ve değişebilir niteliktedir.
- Beden algısı salt beden ve beden parçalarına tutumu değil onların işlevlerine karşı tutumu da gösterir.
- Sosyo kültürel değerler bir kişinin beden algısı kavramına yansır.
- Beden algısı gerçek beden yapısıyla uyumlu yada uyumsuz olabilir.
- Beden algısı benlik, kendilik, kimlik ve kişilik kavramlarıyla yakın ilişkiye sahiptir.
- Beden algısı kavramının oluşmasında bilinç dışı öznel yaşantılarda önemli olduğundan hiç kimse kendi beden algısını tam olarak tanımlayamaz.

Dışsal beden algıları bireyin görsel ve işitsel duyuları aracılığıyla çeşitli beden parçalarını algılamasını içermektedir. Bireyin benliği dışsal beden algılarının ve diğer algılarının içselleştirilmesi ile anlam kazanır. Sonuç olarak tüm beden algıları dışsal iki bileşeni içerir: 1. Fiziksel bileşenler; bunlar bedensel özellik ya da hareketlerdir. 2. Psikolojik anlam; bu da duygu durumları, düşünce ya da tüm farklı bedensel özellik veya eylemde kişisel farklılıklar tarafından sunulur.

Thomas(1970), beden algısı kavramının içsel ve dışsal olmak üzere iki açıdan tanımlanabileceğini ileri sürmüştür. İçsel görüş açısından, biri kişinin beden algısı onun fiziksel benliğinin tasarladığı yönüdür; kişi kendini güçlü ya da zayıf, büyük ya da küçük, sağlıklı ya da sağlıksız, formda ya da biçimsiz, çevik ya da sakar bir beden yapısına sahip olarak tanımlanabilir. Dışsal görüş açısından, bireyin beden algısı diğerlerinin onu gördüğü algıladığı yönüdür; yakışıklı ya da çirkin, esnek ya da katı, iri ya da küçük. İçsel ve dışsal görüş açıları, diğer kişilerin bir kişiye, tipik olarak onun algısını etkileyen görünüşü hakkında konuşmalarıdır. Böyle etkiler sadece geçici izlenimler değildir ve uzun dönem etkilere sahip olabilmektedir(Uğur G., 1996).

Dışsal beden algıları bireyin görsel ve işitsel duyuları aracılığıyla çeşitli beden parçalarını algılamasını içermektedir. Bireyin benliği dışsal beden algılarının ve diğer algılarının içselleştirilmesi ile anlam kazanır. Sonuç olarak tüm beden algıları dışsal iki bileşeni içerir: 1. Fiziksel bileşenler; bunlar bedensel özellik ya da hareketlerdir. 2. Psikolojik anlam; bu da duygu durumları, düşünce ya da tüm farklı bedensel özellik veya eylemde kişisel farklılıklar tarafından sunulur.

Dışsal beden algılarında fiziksel bileşen diğerlerinin yeni görünüm ve eylemlerini bizim anlayabilmemize yaramaktadır.

Robert Burns(1982), beden algısını oluşturan psikolojik bileşenlerin şu şekilde sınıflandırılabileceğini belirtmiştir:

1. Hem görünüş hem de işlevsel yeterlilik olarak bedenin gerçek öznel algısı,
2. Bireyin kişisel ve duygusal deneyimlerinden meydana gelen içselleştirilmiş psikolojik faktörler,
3. Sosyolojik faktörler: Anne baba ve çevrenin bireye tepkileri ve ergenin bu tepkilere yorumları,
4. Kişinin deneyimleri, algıları, ilişkileri ve diğer kişilerin bedenleriyle özdeşleşmesinden oluşan, bedene karşı bireysel tutumları tarafından şekillenen ideal beden algısı(Uğur G., 1996).

Bireylerde beden algısı çocukluk döneminde başlar. Bebeklik döneminde, çocuk ailesiyle iletişime başlar. İletişimde bireyin karşılık olarak aldığı davranımlar, bireyin zihninde kendi algısını yaratmasını sağlar. Çocuk okula başladıktan sonra algı evdekine göre daha rekabete dayalı bir duruma gelir. Çocuk nasıl görüldüğüyle ilgili diğer çocuklardan geri bildirim alır. Bu, çocuğun kendini ve vücudunu algılamasında etkili bir yoldur(Altan A., 2001). Kişinin tüm beden algısının

oluşmaya başlaması çocukluğun bitip ergenliğe girmesiyle olmaktadır. Fiziki değişir, soyut düşünce yeteneği gelişir. Ergenlikte bedeni tartışılmaz ilgi odağı haline gelir. Bu dönemdeki kusurlar birey için utangaçlığının ve mutsuzluğunun önemli bir kaynağı olabilmektedir. Kepçe kulaklı olması ya da çillerinin meydana gelmesi gibi normal değişiklikler dahi bu dönemde kusur olarak hissedilebilir ya da hayali beden kusurları olabilir(Uğur G., 1996).

Ergenlikte kişi uzun süre ayna önünde bedeninin biçim ve özellikleriyle ilgilenir. Çeşitli duruş şekillerini dener, farklı saç stilleri ile diğerlerini taklit eder ve hangi kendilik sunumunun diğerlerini en fazla etkileyeceğini araştırır ve değerlendirir(Uğur G., 1996).

Thompson(1980) beden algısının üç boyutu olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar:

1. Algısal (Boyutların tahmini)
2. Subjektif (Kendi bedeniyle ilgili tutum)
3. Davranışsal (Davranışlar beden şeklini nasıl etkiler?)(Altan A., 2001)

Fisher(1973) beden algısı ile ilgili bayanlarda ve erkeklerde farklılık olduğunu çünkü beden algısının farklı cinsiyetlerde farklı anlamlar taşıdığını öne sürmüştür. Bayanların toplum içindeki kariyerleri için bedenlerinin önemli bir rol oynadığını, diğer taraftan erkekler için zeka ve sağlıklarının daha önemli olduğunu ileri sürmüştür. Cash, Winstead ve Janda(1986) ya göre, bayanlar ve erkekler arasındaki önemli farklılığın büyütülme tarzındaki beden algısı konumlarına ait olduğunu belirtmişlerdir. Buna uygun olarak Fisher, Cash ve diğerlerine (1986) göre, bayanlara güzelliğin değerli olduğunun öğretildiğini buna karşılık erkeklerin ise beden gücü ve yeteneklerinin değerli olduğunu öğrendiklerini ileri sürmüşlerdir. Evrimsel teoriye göre, bayanlar partnerlerini, erkeklerin yüksek statülerine ve çocuklarına sağlayabilecekleri imkanlara göre seçerler. Buna karşılık erkekler

partnerlerini seçerken üreme potansiyelinin göstergesi gibi de kabul edilen güzelliğin değerli olduğuna inanırlar. Bu yüzden bayanlar kendilerine uygun partner bulmaktaki şanslarını arttırmak için fiziksel görünüşlerine daha çok yatırım yaparlar.(Altan A., 2001).

O'neil(1981) bayanlara, onların toplumdaki yer ve itibarlarının fiziksel görünüşleriyle diğer alanlardaki başarılarına göre daha yakından ilgili olduğunun öğretildiğini ileri sürmüştür. Bu da bayanları beden algısına daha önem verir hale getirir(Altan A., 2001).

Birey hiç kimsenin hoşlanmadığı beden özelliklerine sahip olsa bile, beden imajından doyumlu olabilir(Bozkurt A., Çok F., 1988-90)

Kişilerin kendi beden özelliklerini olumlu olarak algulamaları başka bir deyişle bedenlerini oluşturan bölümlerinden memnun olmaları, kendi bedenlerini beğenmeleri onların kendilerine daha fazla güvenmelerine neden olmaktadır. Bu da kişiler arası ilişkilerine kendilerini daha rahat ifade etmeleri, haklarını daha iyi savunabilmeleri ve diğer kişilerle daha kolay ilişki kurmaları şeklinde yansımaktadır(Uğur G., 1996).

1.3.Araştırmanın Önemi

Kişilerarası iletişim biçimi olan atılğanlığın insan ilişkilerinde önemli bir rolü vardır. Birçok toplumda kişilerarası ilişkilerde karşılaşılan bireysel sorunların temelinde atılğan olmama; başka bir deyişle kişilerin duygu, düşünce ve isteklerini başkalarına iletmede başarısız olmaları önemli rol oynamaktadır. Bireyin atılğanlığını etkileyen faktörlerden birisinin kişinin kendi beden algısından sağladığı doyum düzeyi olduğu düşünülmektedir. Atılğanlık ve beden algısının diğer toplumlarda olduğu gibi Türk toplumunda da bireylerin sosyal etkileşimlerinde rol

oynayan, birbiriyle ilişkili iki faktör olduğu düşünülmektedir. Atılgan bireylerin sahip olduğu beden özellikleri, bedenin kullanımı, beden özelliklerinden hoşnut olduğu düşüncesini akla getirmektedir. Bu düşünceye dayanarak yapılan çalışmanın amacı;

Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ve beden algısı ilişkisini araştırmaktır. Bu amaca yönelik olarak, bazı sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır:

- Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık düzeyleri cinsiyet, yaş, deneyim, ücret, üniversite, sınıf, aile eğitim düzeyi, aile ekonomik düzeyi gibi değişkenlere göre değişmekte midir?
- Farklı spor branşlarındaki sporcuların beden algısından sağladıkları doyum düzeyleri cinsiyet, yaş, deneyim, ücret, üniversite, sınıf, aile eğitim düzeyi, aile ekonomik düzeyi gibi değişkenlere göre değişmekte midir?

1.4.Sayıtlılar

Bu araştırmanın temel sayıtlıları aşağıda verilmiştir.

1. Araştırmadaki ölçek soruları çalışmanın amaçlarını gerçekleştirecek niteliktedir.
2. Çalışmaya katılan sporcular ölçek ve envanteri içtenlikle cevap vermişlerdir.
3. Literatürden elde edilen bilgiler gerçeği yansıtmaktadır.
4. Literatürler, çalışmanın amacı ve niteliğini destekleyen ve yorumlayan niteliktedir.

1.5.Sınırlılıklar

1. Çalışma çeşitli illerde bulunan spor kulüplerinde Hentbol, Voleybol, Futbol, Basketbol, Cimnastik, Yüzme, Eskrim, Uzakdoğu Spor, Atletizm branşlarında spor yapan üniversite öğrencisi sporcularla sınırlıdır.
2. Bu çalışmanın sonuçları, beden algısı ölçeği ve Rathus atılganlık envanterinin uygulanmasıyla sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Atılganlık: Kişinin insanlara karşı olumlu tutumlar göstererek, onların haklarını göz önünde bulundurarak kendi görüş ve duygularını ifade etmesinden ortaya çıkan davranış biçimidir.

Beden Algısı: Bir kişinin kendi bedeninin parçalarına ve onların işlevlerine karşı olumlu ve olumsuz duygularının kendisi tarafından değerlendirilmesidir.

BÖLÜM II.

Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama teknikleri, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel çözümlene teknikleri sunulmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Farklı branşlardaki sporcuların beden algısı ve atılganlık ilişkisini belirlemeye yönelik betimsel nitelikli bir araştırmadır.

2.2. Kullanılan Yöntem

Araştırmanın amacına uygun olarak deneklere kişisel bilgi formu, Rathus Atılganlık Envanteri ve Beden Algısı Ölçeğinden oluşan bir form verilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu deneğin cinsiyet, yaş, yaptığı spor branşı, branşa başlama yılı, yaptığı spor branşından para kazanma durumu, başarı durumu, milli olma durumu, üniversite, fakülte, sınıf, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailenin ekonomik durumu gibi sosyo-demografik özelliklerin tanınması konularını içermektedir(Bkz. Ek-1).

2.2.2. Rathus Atılganlık Envanteri

Kişiler arası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçeklerden Wolpe- Lazarus Assertiveness Inventory (Wolpe ve Lazarus, 1966), Rathus Assertiveness Schedule (Rathus, 1973), The College Self Expression Scale (Galassi, Delpo ve Bestain, 1974) ve The Interpersonal Behavior Survey (Mauger ve Atkinson, 1980) yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak “Rathus Assertiveness Schedule” diğer ölçeklere nazaran atılganlığın ölçülmesinde farklı kültürlerle uyarlanabilmesi, kısa oluşu ve değerlendirilmesinin kolaylığı gibi bazı avantajlara sahiptir(Furnham ve Henderson, 1983). Aynı zamanda, Rathus Assertiveness Schedule’ in “Rathus Atılganlık Envanteri” adı altında Türkçe’ ye uyarlanmış olması (Voltan, 1980) envanterin bu araştırmada kullanılmış olmasında etkili olmuştur(Bkz.Ek-2).

Rathus Atılganlık Envanteri(RAE)’ nin puanlanması:

RAE 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Her madde ölçeğin yönergesinde belirtildiği gibi +1 ve +6 arasında puanlanmakta olup sıfır puan bulunmamaktadır. Kişinin atılganlık puanı hesaplanırken 17 madde için (1., 2., 4., 5., 9., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17., 19., 23., 24., 26., 30. maddeler) verilen puanların tersi alınarak işlem yapılmaktadır. Diğer 13 maddeye (3., 6., 7., 8., 10., 18., 20., 21., 22., 25., 27., 28. ve 29. maddeler) verilen puanlar, tersi alınan puanlarla toplanarak deneğin atılganlık puanı elde edilmektedir. Çekingenliğe uzanan uç +30 a, atılganlığa uzanan uç +180 e ulaşmaktadır. Dolayısıyla her deneğin, RAE’ nden alabileceği atılganlık puanı 30 ile 180 puan arasında değişmektedir.

Rathus Atılganlık Envanterinin Güvenirliği:

a) Yurt Dışında Yapılan alışmalar:

Bu envanterin guvenirlik çalışmaları testin tekrarı, testi yarılama metotlarından birinci ve ikinci yarı ve tekler çiftler metoduyla değişik araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

Rathus(1973), incelemesinde 15 er günlük arayla testin tekrarı guvenirlik katsayısının $r=0.76$ olarak bulmuştur. Rathus ve Nevid(1977)'in, psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada iki-yarı metoduyla guvenirlik katsayısı $r=0.84$ olarak elde edilmiştir.

Vaal ve Mc. Cullagh(1977), ortaokul öğrencileriyle yaptıkları bir uygulamada elde ettikleri RAE'nin test tekrar test guvenirlik katsayısı $r=0.76$ dır. Ayrıca iki yarı metoduyla guvenirlik katsayısını $r=0.77$ olarak bulmuşlardır.

b) RAE' nin Türkiye' de Yapılan Guvenirlik alışması

Envanterin lkemizdeki guvenirlik alışması Hacettepe niversitesi, ocuk Gelişimi ve Eğitimi, 2. sınıf öğrencilerinden 37 kişiye 15 er günlük arayla envanter verilerek yapılmıştır. Testin tekrarı guvenirlik katsayısı Pearson Momentler arpımı korelasyon formülü kullanılarak elde edilmiş ve sonuç $r=0.92$ olarak bulunmuştur. Ayrıca envanterin iki yarı metoduyla da guvenirliği saptanmıştır. Spearman-Brown eşitliği kullanılarak 36 öğrencinin envanter sonuçlarından elde edilen guvenirlik katsayısı $r=0.77$ olarak bulunmuştur(Voltan, 1980).

Rathus Atılganlık Envanterinin Geçerliği:

a) Dış lkelerde Yapılan alışmalar:

Rathus(1973)' un, yaptığı geçerlik çalışmasında denekler atılganlık envanteri verilmiş, ayrıca deneklerin atılganlık düzeyleri hakkında bir ölçüt elde edebilmek için envanter denekleri tanıyan kişilere verilerek denekler hakkındaki kanılarını belirtmeleri istenmiştir. Ölçüt ile deneklere ilişkin RAE arasında $r=0.70$ ' lik bir korelasyon bulunmuştur.

Hollandsworth ve Galassi(1977), atılganlığın ölçülmesinde kullanılan Kendini Anlatma leğiyle (Self-expression scale), RAE arasında yüksek bir ilişki olduğunu belirtmektedirler.

b) RAE' nin Türkiye' de Yapılan Geçerlik alışması:

Ölçeğin lkemizde geçerlik alışması, Hacettepe niversitesi, ocuk Gelişimi ve Eğitimi son sınıf ğrencilerinin kendilerini değerlendirmeleriyle akademik danışmanları ve aynı zamanda öğrencilerle yaz uygulamasına katılan bir ğretim üyesinin denekler hakkındaki kanısı arasındaki korelasyon katsayısına bakılarak yapılmıştır. Yani ğrencilere RAE verilerek kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Akademik danışmanlarına aynı envanter verilerek çalışmaya katılan tüm öğrencileri ayrı ayrı değerlendirmesi söylenmiştir. 26 ğrenci ile yapılan bu çalışmada elde edilen geçerlik katsayısı $r=0.70$ olarak bulunmuştur(Voltan, 1980).

2.2.3. Beden Algısı leği

Ölçeğin orijinal formu Secord ve Jourard(1953) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte kişilerin kendi bedenlerine karşı tutumu ve beden işleyişi ya da bedenin

çeşitli bölümleriyle ilgili yaşanan doyum ya da doyumsuzluğu değerlendirmeyi amaçlamışlardır.

Kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramıyla ilişkili olduğunu düşünmüşler ve beden ve benlik ilişkisi fikrinden hareketle bazı hipotezler oluşturmuş ve bunları test etmişlerdir. Bunlar;

- 1) Beden hakkındaki duyguların benlik hakkındaki duygularla orantılı olduğu,
- 2) Beden hakkındaki negatif duyguların kaygıyla birleştirildiği,
- 3) Beden hakkındaki olumsuz duyguların benliği kaplayan güvensizlik duygusuyla birleştirildiğidir.

Bu düşüncelerden hareketle ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır. Ölçeğin birinci bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır (Body Cathexis). Ölçeğin ikinci bölümü benlik (Self Cathexis) ile ilgilidir ve benliğin çeşitli kavramsal yönlerini (ahlak, kişilik, kendine güven gibi) içeren 55 maddeden oluşmuştur.

Beden Algısı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması:

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 70 erkek ve 56 kız üniversite öğrencisinde yapılmıştır.

Güvenirlik verileri: BC ve SC puanları arasındaki inter korelasyon bayanlar için $r=0.66$ ve erkekler için $r=0.58$ olarak bulunmuştur. Testin iki yarım güvenirliği beden doyumunu için $r=0.81$, benlik için $r=0.90$ olarak elde edilmiştir.

Geçerlik verileri: Maslow Psikolojik Güvenlik-Güvensizlik Testi ile beden doyumunu korelasyonu $r=-.32$, benlik puanları ile korelasyonu $r=-.52$ bulunmuştur. Bunun sonucunda düşük doyum puanlarının güvensizlikle birleştiğini belirlemişlerdir.

Ölçeğin Türkiye' ye uyarlanması:

Ölçeğin uyarlanması Selim Hovardaoğlu(1993) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye uyarlanan formu 5 dereceli liker tipi cevaplanan 30 maddeden oluşmakta ve vücudun çeşitli kısımları hakkında yaşanan doyumun ölçülmesi amaçlanmaktadır. Her maddeye 1-5 arası puan verilmekte(çok beğeniyorum 5), 40-200 arası toplam puana ulaşılmakta ve yüksek puanlar değerlendirmenin olumlu yönde artışına işaret etmektedir(Bkz. Ek-3).

Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları:

Hovardaoğlu(1993), 200 deneklik bir örneklem üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapmıştır.

Güvenirlik verileri: İki yarım güvenirligi 0.75, madde test korelasyonları $r=0.45$ ile $r=0.89$ arasında ve Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı $r=0.91$ ($p<0.01$) olarak bulunmuştur.

Geçerlik verileri: Durumluk Kaygı Ölçeği ile korelasyonu $r=0.39$ ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile korelasyonu $r=0.48$ ($p<0.01$) olarak saptanmıştır.

Özdemir(1990),aracın görgül geçerliliğine ilişkin bir başka çalışmada da 20' şer denekten oluşan şizofrenik, major depresif hastalar ve normallerin bu ölçek ile karşılaştırılması yapılmış, major depresif grup diğerlerinden anlamlı düşük doyum puanı ortalaması ortaya çıkarmıştır(Uğur G., 1996).

Çalışma, üniversitede okuyan ve çeşitli spor branşlarıyla uğraşan (hentbol, voleybol, futbol, basketbol, cimnastik, yüzme, eskrim, uzakdoğu sporu, atletizm) sporcular ile sınırlıdır. Bu çalışmanın sonuçları " Rathus Atılganlık Envanteri" ve "Beden Algısı Ölçeği" nin güvenirlik ve geçerliği ile sınırlıdır. Sonuçlar,

katılımcıların kendilerini ifade ettikleri yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmaya katılanların ölçek ve envanteri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

2.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmamıza 81 (%54.7) bayan ve 67 (%45.3) erkek olmak üzere toplam 148 sporcu katılmıştır (tablo 1).

Tablo 1. Sporcuların Cinsiyetlere Göre Dağılımı

	n	%
BAYAN	81	54,7
ERKEK	67	45,3
TOPLAM	148	100,0

Tablo 2. Sporcuların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grupları	n	%
18-21	78	52,7
22-24	55	37,2
25-27	15	10,1
TOPLAM	148	100,0

Tablo 3. Sporcuların Branşlara Göre Dağılımı

BRANŞ	n	%
HENTBOL	21	14,2
VOLEYBOL	24	16,2
FUTBOL	17	11,5
BASKETBOL	25	16,9
CİMNASTİK	11	7,4
YÜZME	11	7,4
ESKRİM	15	10,1
UZAKDOĞU SPORU	13	8,8
ATLETİZM	11	7,4
TOPLAM	148	100,0

Tablo 4. Sporcuların Branşlarını Yapma Yıllarına Göre Dağılımı

Branş Yılı	n	%
1-3 Yıl	14	9,5
4-6 Yıl	36	24,3
7-9 Yıl	50	33,8
10 Yıl ve Üzeri	48	32,4
TOPLAM	148	100,0

Tablo 5. Sporcuların Aldıkları Ücretlere Göre Dağılımı

Ücretler	n	%
40-100 milyon	97	65,5
101-250 milyon	30	20,3
251-500 milyon	15	10,1
501 milyon ve üzeri	6	4,1
TOPLAM	148	100,0

Tablo 6. Sporcuların Kazandıkları Derecelere Göre Dağılımı

Derece	n	%
1.lık- 3.lük	56	37,8
4.lük- 7.lık	4	2,7
8.lık ve üstü	88	59,5
TOPLAM	148	100,0

Tablo 7. Sporcuların Milli Olma Durumlarına Göre Dağılımı

Milli Olma Durumu	n	%
Milli Olan	50	33,8
Milli Olmayan	98	66,2
TOPLAM	148	100,0

Tablo 8. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Üniversitelere Göre Dağılımı

Üniversite	n	%
Anadolu Üniversitesi	54	36,5
Ege Üniversite	78	52,7
Yaşar Üniversitesi	2	1,4
Celal Bayar Üniversitesi	5	3,4
Dokuz Eylül Üniversitesi	2	1,4
ODTÜ	4	2,7
Marmara Üniversitesi	1	,7
Muğla Üniversitesi	1	,7
Mustafa Kemal Üniversitesi	1	,7
TOPLAM	148	100,0

Araştırmada Anadolu Üniversitesi ve Ege Üniversitesi sayıları yeterli olduğu için bu iki üniversite karşılaştırılmıştır.

Tablo 9. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Dağılımı

Sınıf	n	%
Hazırlık	22	14,9
1. Sınıf	33	22,3
2. Sınıf	51	34,5
3. Sınıf	26	17,6
4. Sınıf	16	10,8
TOPLAM	148	100,0

Tablo 10. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Dağılımı

Fakülte	n	%
Öğretmenlik	68	45,9
Yöneticilik	33	22,3
Antrenörlük	32	21,6
Diğer	15	10,1
TOPLAM	148	100,0

Tablo 11. Sporcuların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	n	%
İlköğretim	39	26,4
Ortaöğretim	74	50,0
Yüksekokul	35	23,6
TOPLAM	148	100,0

Tablo 12. Sporcuların Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	n	%
İlköğretim	19	12,8
Ortaöğretim	69	46,6
Yüksekokul	60	40,5
TOPLAM	148	100,0

Tablo 13. Sporcuların Algılamalarına Göre Ailelerinin Ekonomik Düzeylerinin Dağılımı

Ekonomik Düzey	n	%
İyi	53	35,8
Orta	86	58,1
Kötü	9	6,1
TOPLAM	148	100,0

2.4. Verilerin Toplanması Ve Yorumlanması

Ölçekler, farklı üniversitelerde okuyan çeşitli spor branşları yapan sporculara elden götürülerek ya da posta yoluyla ulaştırılmıştır. Gerekli olan açıklamalar, uygulayıcılar tarafından yapılmıştır. Dağıtılan 200 anketin 148' inin geri dönüşü sağlanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi ve değerlendirilmesi sırasında; ilk olarak çalışmada temel alınan değişikliklere ilişkin betimsel istatistikler, daha sonrada t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Duncan testi ve Pearson Korelasyonu kullanılarak elde edilen veriler tablolaştırılarak sunulmuştur. Verilerin değerlendirilmeleri SPSS 11.0 (Statistics Programme for Social Sciences) ile gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM III.

BULGULAR

Atılganlık Düzeyi ve Beden Algısı ilişkisi araştırılarak, sporcuların beden algısından sağladıkları doyum ile atılganlık düzeyi arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($r=0,238, p<.01$).

Tablo 14. Cinsiyet Değişkeni İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t
Beden Algısı	Bayan	81	145,83	22,70	3,573**
	Erkek	67	159,66	24,30	
Atılganlık	Bayan	81	115,21	19,94	,928
	Erkek	67	118,22	19,33	

** $P<0,05$

Tablo 14' te araştırmaya katılan 81 bayan ve 67 erkek sporcunun beden algısı ve atılganlık düzeylerinden almış oldukları ortalama puanlara ilişkin yapılan t testi sonucu görülmektedir. Bu sonuca göre bayan ve erkek sporcuların atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=,928, p>0,05$). Bayan ve erkek sporcuların beden algısından sağladıkları doyum arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=3,573, p>0,05$). Buna göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların beden algısı puanları, bayan sporculardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 15. Yaş Değişkeni İle Beden Algısı ve Atılganlık İlişkisi

	Yaş Grupları	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	18-21	78	149,86	23,81	1,527
	22-24	55	152,62	25,41	
	25-27	15	161,73	22,21	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	18-21	78	114,79	19,10	3,361
	22-24	55	121,35	20,26	
	25-27	15	108,33	17,01	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

P<0,05

Tablo 15' te araştırmaya katılan bayan ve erkek sporcuların beden algısı puanları ve atılganlık düzeylerinin farklı yaş gruplarında farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi(ANOVA) yapılarak incelenmiştir. Yaş grupları ve beden algısı puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Yaş grupları ve atılganlık düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur($F=3,361$; $p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Duncan testi sonucunda; 22-24 yaş grubu ve 25-27 yaş grubu sporcuların atılganlık düzeylerinde farklılık bulunmuştur. 22-24 yaş grubu sporcularının atılganlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Diğer yaş grubu sporcuları ve atılganlık düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 16. Sporcuların Branşları İle Beden Algısı ve Atılganlık İlişkisi

	Branş	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	Hentbol	21	141,38	19,33	5,919
	Voleybol	24	153,88	16,71	
	Futbol	17	163,24	19,79	
	Basketbol	25	172,48	20,64	
	Cimnastik	11	132,73	12,05	
	Yüzme	11	142,91	26,04	
	Eskrim	15	148,93	34,87	
	Uzakdoğu Sporu	13	151,38	22,12	
	Atletizm	11	138,73	18,82	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	Hentbol	21	111,71	15,90	2,271
	Voleybol	24	123,33	22,06	
	Futbol	17	124,53	18,86	
	Basketbol	25	122,24	19,83	
	Cimnastik	11	112,18	24,90	
	Yüzme	11	114,91	16,03	
	Eskrim	15	115,93	20,94	
	Uzakdoğu Sporu	13	105,00	15,14	
	Atletizm	11	106,55	11,03	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

p<0,05

Tablo 16' da araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor branşlarına göre beden algısı puanları ve atılganlık düzeyleri tek yönlü varyans analizi yapılarak

incelenmiştir. Sporcuların yaptıkları branşlara göre hem atılganlık düzeyinde hem de beden algısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur($F=5,919$; $F=2,271$; $p<0,05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Duncan testi sonucunda; basketbol sporu yapan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanı en yüksek çıkmıştır. Cimnastik sporu yapan sporcuların ise atılganlık düzeyi ve beden algısı puanı en düşük çıkmıştır. Futbol, Voleybol, Basketbol sporu yapan sporcular ile Uzakdoğu Sporu ve Atletizm sporu yapan sporcu grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer spor branşları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 17. Sporcuların Branşlarını Yapma Yılları İle Beden Algısı Ve Atılganlık

İlişkisi

	Yıl	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	1-3 Yıl	14	147,71	29,43	6,438
	4-6 Yıl	36	140,61	22,08	
	7-9 Yıl	50	151,50	23,11	
	10 Yıl ve Üzeri	48	162,58	21,83	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	1-3 Yıl	14	107,79	19,98	1,308
	4-6 Yıl	36	115,06	18,50	
	7-9 Yıl	50	117,94	18,64	
	10 Yıl ve Üzeri	48	118,85	21,20	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p<0,05$

Tablo 17' de araştırmaya katılan sporcuların branşlarını yapma yıllarına göre beden algısı puanlarını ve atılgnlık düzeyini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçları gösterilmiştir. Bayan ve erkek sporcuların branşlarını yapma yılları ve atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sporcuların beden algısı puanları ve branşlarını yapma yılları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur($F=6,438$; $p<0,05$). Bu farklılaşmanın hangi yıllar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Duncan testi sonucunda; 10 yıl ve üzeri spor yapan sporcular ile 4-6 yıl spor yapanlar ve 10 yıl ve üzeri spor yapan sporcular ile 1-3 yıl spor yapan sporcuların beden algısı puanları anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0,05$).

Tablo 18. Sporcuların Aldıkları cretler İle Beden Algısı ve Atılgnlık İlişkisi

	cret	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	40-100 milyon	97	148,85	25,45	2,751
	101-250 milyon	30	153,50	19,44	
	251-500 milyon	15	163,53	21,36	
	501 milyon ve zeri	6	168,83	24,38	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılgnlık	40-100 milyon	97	116,22	20,53	3,688
	101-250 milyon	30	110,20	15,59	
	251-500 milyon	15	130,07	16,51	
	501 milyon ve zeri	6	120,50	16,87	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p<0,05$

Tablo 18' de araştırmaya katılan sporcuların aldıkları ücretleri açısından beden algısı puanı ve atılganlık düzeylerini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Sporcuların aldıkları ücretler için hem atılganlık düzeyi hem de beden algısı puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Duncan testi sonucunda; 501 milyon ve üzeri ücret alanlar ile 40-100 milyon ücret alan sporcuların atılganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($F=3,688$; $p<0,05$). 501 milyon ve üzeri ücret alan sporcuların atılganlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. 251-500 milyon ücret alan ve 101-250 milyon arası ücret alan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur($F=3,688$; $F=2,751$; $p<0,05$).

Tablo 19. Sporcuların Kazandıkları Dereceler İle Beden Algısı ve Atılganlık İlişkisi

	Derece	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	1.lık-3.lük	56	145,52	25,53	3,975
	4.lük-7.lük	4	168,50	8,06	
	8.lık ve üstü	88	155,52	23,15	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	1.lık-3.lük	56	115,25	20,55	,239
	4.lül-7.lük	4	120,00	13,78	
	8.lık ve üstü	88	117,26	19,43	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p<0,05$

Tablo 19' da araştırmaya katılan sporcuların kazandıkları dereceler açısından beden algısı puanı ve atılganlık düzeyini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans

analizi sonuçları gösterilmiştir. Sporcuların kazandıkları dereceleri ve atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Sporcuların kazandıkları dereceler ve beden algısı puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur($F=3,975$; $p<0,05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Duncan testi sonucunda; 1.lük-3.lük kazanan sporcular ile 4.lük-7.lük kazanan sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 20. Sporcuların Milli Olma Durumları İle Beden Algısı ve

Atılganlık İlişkisi

	Değişken	N	\bar{X}	SS	t
Beden Algısı	Milli Olan	50	149,44	25,28	,944
	Milli Olmayan	98	153,44	23,89	
Atılganlık	Milli Olan	50	112,60	19,37	1,769
	Milli Olmayan	98	118,60	19,59	

$p<0,05$

Tablo 20' de araştırmaya katılan milli olan ve milli olmayan sporcular arasındaki beden algısı puanı ve atılganlık düzeylerini belirlemek için yapılan t testi sonuçları gösterilmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların beden algısı puanlarında ve atılganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p<0,05$).

Tablo 21. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Üniversiteler İle Beden Algısı Ve

Atılganlık İlişkisi

	Üniversite	n	\bar{X}	SS	t
Beden Algısı	Anadolu Üniversitesi	54	145,57	22,01	2,643**
	Ege Üniversitesi	78	156,49	24,19	
Atılganlık	Anadolu Üniversitesi	54	108,61	15,76	3,950**
	Ege Üniversitesi	78	121,67	20,43	

** $p<0,05$

Sporcuların öğrenim gördükleri üniversiteler değişkeninde Anadolu Üniversitesi ve Ege Üniversitesi'nde okuyan denek sayısı yeterli olduğundan bu iki üniversite karşılaştırılmıştır. Bu iki üniversitede okuyan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanlarını belirlemek için yapılan t testi sonuçları Tablo 21'de gösterilmiştir. Ege Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi'nde okuyan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanlarının her ikisinde de anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=2,643$; $t=3,950$; $p<0,05$). Hem atılganlık düzeyi hem de beden algısı puanları Ege Üniversitesi'nde okuyan sporcular için daha yüksektir.

Tablo 22. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Sınıflar İle Beden Algısı ve Atılganlık İlişkisi

	Sınıf	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	Hazırlık	22	156,18	26,66	,308
	1.Sınıf	33	150,33	25,54	
	2.Sınıf	51	150,75	21,70	
	3.Sınıf	26	151,46	24,69	
	4.Sınıf	16	155,38	28,13	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	Hazırlık	22	123,32	24,98	1,853
	1.Sınıf	33	121,18	21,23	
	2.Sınıf	51	114,06	18,21	
	3.Sınıf	26	111,46	15,96	
	4.Sınıf	16	114,13	15,38	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p<0,05$

Tablo 22’de sporcuların öğrenim gördükleri sınıflar açısından beden algısı puanı ve atılganlık düzeyini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçları gösterilmiştir. Sporcuların öğrenim gördükleri sınıflara göre hem atılganlık düzeyinde hem de beden algısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$).

Tablo 23. Sporcuların Öğrenim Gördükleri Fakülteler İle Beden Algısı ve Atılganlık İlişkisi

	Fakülte	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	Öğretmenlik	68	152,97	22,05	,058
	Yöneticilik	33	151,00	21,54	
	Antrenörlük	32	151,47	27,79	
	Diğer	15	151,80	33,55	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	Öğretmenlik	68	117,25	18,42	,103
	Yöneticilik	33	116,67	19,25	
	Antrenörlük	32	114,91	24,72	
	Diğer	15	116,87	15,03	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p<0,05$

Tablo 23’ te araştırmaya katılan sporcuların üniversitede öğrenim gördükleri fakülteler değişkeni açısından beden algısı ve atılganlık düzeyini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçları gösterilmiştir. Fakülte değişkeni

açısından sporcuların hem atılganlık düzeyi hem de beden algısı puanları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 24. Sporcuların Annelerinin Eğitim Düzeyleri İle Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	İlköğretim	39	148,97	17,88	,821
	Ortaöğretim	74	151,78	28,15	
	Yüksekokul	35	156,20	21,84	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	İlköğretim	39	114,28	18,88	,528
	Ortaöğretim	74	116,64	20,41	
	Yüksekokul	35	119,00	19,13	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p<0,05$

Tablo 24' te sporcuların annelerinin eğitim düzeyi değişkeni açısından sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanlarını belirlemek için kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Hem atılganlık düzeyi hem de beden algısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 25. Sporcuların Babalarının Eğitim Düzeyleri İle Beden Algısı ve Atılganlık İlişkisi

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	İlköğretim	19	154,68	16,16	,470
	Ortaöğretim	69	153,38	24,03	
	Yüksekokul	60	149,78	26,90	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	İlköğretim	19	126,74	20,26	3,314
	Ortaöğretim	69	113,83	20,42	
	Yüksekokul	60	116,52	17,76	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p < 0,05$

Tablo 25' te sporcuların babalarının eğitim düzeyi değişkeni açısından sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanlarını belirlemek için kullanılan tek yönlü varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Sporcuların babalarının eğitim düzeyi ve beden algısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sporcuların babalarının eğitim düzeyi ve sporcuların atılganlık düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F=3,314$; $p < 0,05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Duncan testi sonucunda; babalarının eğitim düzeyi ilköğretim olan ile ortaöğretim olan sporcular ve babalarının eğitim düzeyi ilköğretim olan ve yüksekokul olan sporcular arasındadır. Babalarının eğitim düzeyi ilköğretim olan sporcuların atılganlık düzeyi daha yüksektir.

Tablo 26. Sporcuların Algılamalarına Göre Ailelerinin Ekonomik Düzeyleri İle
Beden Algısı Ve Atılganlık İlişkisi

	Ekonomik Düzey	n	\bar{X}	SS	F
Beden Algısı	İyi	53	152,26	25,91	,579
	Orta	86	152,86	23,48	
	Kötü	9	143,67	24,40	
	TOPLAM	148	152,09	24,36	
Atılganlık	İyi	53	115,58	18,19	,484
	Orta	86	117,70	20,65	
	Kötü	9	116,67	19,35	
	TOPLAM	148	116,57	19,66	

$p < 0,05$

Tablo 26' da araştırmaya katılan sporcuların algılamalarına göre ailelerinin ekonomik düzeyleri açısından sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı puanlarını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçları gösterilmiştir. Sporcuların ailelerinin ekonomik düzeyinin sporcuların hem atılganlık düzeyi hem de beden algısı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

BÖLÜM IV.

TARTIŞMA

Bu çalışmada farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı ilişkileri incelenmiştir.

Sporcuların atılganlık düzeyi ile beden algısından sağladıkları doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($r=0,238, p<.01$). Yani kişilerin kendi bedenlerinden hoşnut olmalarıyla sosyal ilişkilerinde atılgan davranış biçimi sergilemeleri arasında olumlu yönde ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bireyin hem bedenini olumlu algılaması hem de atılgan davranış biçimi sergilemelerinin spordaki başarıyı da arttıracakı düşünülebilir. Bu sonuç üniversite öğrencileriyle yapılan başka araştırmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Bozkurt A., Çok F., 1990 ve Uğur G., 1996).

Sporcuların atılganlık düzeyi ile beden algıları cinsiyet değişkenine göre ayrı ayrı incelendiğinde, bayan ve erkek sporcuların atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç bu konuda yapılan bazı araştırmalarla (Bozkurt A., Çok F., 1990 ve Tegin B., 1990) paralellik göstermektedir. Son yıllarda toplumumuzda kadının cinsiyet rollerine ilişkin düşüncelerdeki değişme, erkek ve kadın cinsiyet rollerindeki katı ayırımın esneklik kazanması, giderek yeni cinsiyet rolleri anlayışını gündeme getirmektedir. Bu gelişmeler özellikle yüksek öğrenim gören gençlerde daha da etkisini göstermektedir. Üniversiteye devam eden bayanların geleneksel yapının getirdiği cinsiyet rolleri ile ilgili kısıtlamalardan sıyrılmış, geleneksel yapıya karşıt olarak başarı için daha mücadeleci bir tavır sergileyen seçilmiş bir grup olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bayan ve erkekler

arasında üniversite örnekleminde atılganlık açısından fark olmaması bayanların hakkını savunma, kendini ifade etme, kendine güven gibi atılgan davranış özelliklerine sahip olduklarını göstermektedir. Bunun yanında sporun bireyin fiziksel, psikolojik, kişilik gelişimine olan katkıları bayanların atılgan davranış özellikleri sergilemelerinde etkilidir. Beden algısından sağlanan doyum düzeyi açısından erkek sporcuların bayan sporculara göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları bulunmuştur($t=3,573, p>0,05$). Kaynaklar dikkate alındığında, şimdiki araştırma bulgusunu destekleyici yönde erkeklerin beden algılarının bayanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna rastlanmaktadır(Uğur G., 1996; Berscheid, Walster ve Bohrnstedt, 1973). Diğer ülkelerde olduğu gibi bu sonuç toplumumuzda bayanların fiziksel görünüşü ve çekiciliği üzerine daha fazla vurgu yapılmasına bağlanabilir. Bayanların fiziksel görünümüne daha fazla dikkat edilmesinin onların bedenlerini daha fazla eleştirmelerine neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca erkeklerin beden algılarının yüksek olması kendine güvenmelerini sağlar. Kendine güveni yüksek olan bireylerin daha yaratıcı ve daha başarılı olabileceği düşünülebilir.

Sporcuların yaş grupları ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiğinde, sporcuların beden algılarının yaşlara göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç bu konuda yapılan başka bir çalışmayla (Ergür E., 1996) paralellik gösterirken, diğer bir çalışmada ise (Uğur G., 1996) beden algısının yaşlara göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sporun bireyin fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve önemi bilinmektedir. Bundan dolayı spor yapan bireyin yaşı değişse de bedenini olumlu algıladığı düşünülebilir. Yaş gruplarına göre atılganlık düzeyi incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur($F=3,361; p<0,05$). Bu sonuca göre 22-24 yaş grubu sporcularının atılganlık düzeyi 25-27 yaş grubuna göre daha yüksektir. Bu sonuç; Kaya Z., 2001; Uğur G., 1996 tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla

örtüşmemektedir. Yıllar geçtikçe birey bedeniyle daha barışık hale gelebilir ve bu da bedenini olumlu algılamasına neden olabilir.

Sporcuların branşları için atılganlık düzeyleri ve beden algıları ayrı ayrı incelendiğinde, Basketbol ve Futbol sporu yapan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısının en yüksek olduğu, Cimnastik sporu yapan sporcuların ise atılganlık düzeyi ve beden algısı en düşük çıkmıştır. Futbol ve Basketbol sporlarında belli kurallar içinde birebir mücadele olduğu için ve müsabaka içinde aynı anda birçok noktaya odaklanmak zorunda olduğu için ve bunun yanında genel olarak bu sporcuların fiziksel yapıları iri olduğundan beden algısı ve atılganlık düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Cimnastik sporu yapan sporcular ise müsabaka anında tek bir noktaya odaklandıkları için ve spor yaşantılarında bireysel olduklarından atılganlık düzeyi ve beden algılarının düşük olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda çalışmamızda Futbol, Voleybol, Basketbol sporu yapan sporcular ile Uzakdoğu, Atletizm sporu yapan sporcuların atılganlık düzeyleri ve beden algıları arasında anlamlı farklılık vardır($F=5,919$; $F=2,271$; $p<0,05$). Futbol, Voleybol, Basketbol sporcularının atılganlık düzeyi ve beden algıları daha yüksektir. Bu sonuç, takım sporlarında iletişimin ve insan ilişkilerinin daha çok olması beden algısı ve atılganlık düzeyinin yüksek olmasına neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sporcuların branşlarını yapma yılları için atılganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden algısı ve branşlarını yapma yılları arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman, 10 yıl ve üzerinde spor yapan sporcuların beden algıları daha yüksek bulunmuştur($F=6,438$; $p<0,05$). Bu süre içinde sporcular daha çok müsabakaya katılmakta ve böylece deneyim artmakta, sporcuların kendilerine güveni artmakta bunun da beden algısının yüksek olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların kazandıkları ücretler ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiğinde, 501 milyon ve üzeri ücret alan sporcuların 40-100 milyon arası ücret alan sporculara göre beden algıları daha yüksek bulunmuştur($F=2,751$; $p<0,05$). Aynı şekilde 252-500 milyon arası ücret alan sporcuların atılganlık düzeyleri 101-250 milyon arası ücret alan sporculara göre daha yüksektir($F=3,688$; $p<0,05$). Bunun nedeni; yüksek ücret alan birey kendine daha çok güvenir, insanlarla daha kolay iletişim kurabilir, haklarını daha iyi savunabilir, daha girişimci olabilir, buna bağlı olarak ta atılganlık düzeyi ve beden algısı yüksek olabilir.

Sporcuların kazandıkları dereceler ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiğinde; kazanılan derecelerin sporcuların atılganlık düzeyini etkilemediği görülmektedir. Sporcuların beden algılarının ise kazanılan derecelere göre etkilendiği sonucu bulunmuştur($F=3,975$; $p<0,05$). Bu sonuca göre; 4.-7. lik kazanan sporcuların beden algıları daha yüksek çıkmıştır. Bu beklenilmeyen bir sonuçtur. Bunun nedeni bu kategorideki sporcu sayısının az olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Milli olan ve milli olmayan sporcular için atılganlık düzeyi ve beden algısı ayrı ayrı incelendiği zaman; milli olma değişkeninin sporcuların atılganlık düzeyinin ve beden algısını etkilemediği sonucu bulunmuştur.

Sporcuların okudukları üniversitelerin atılganlık düzeyini ve beden algılarını etkileme durumuna baktığımızda; sadece Ege Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi'nde okuyan sporcuların sayılarının yeterli olmasından dolayı bu iki üniversite karşılaştırılmıştır. Hem atılganlık düzeyi hem de beden algısı için Ege Üniversitesi'nde okuyan sporcuların değerleri yüksek bulunmuştur($t=2,643$; $t=3,950$; $p<0,05$). Bunun nedeni; Büyükşehirde okuyan sporcuların daha çok müsabakaya katılması, daha çok sayıda kişiyle iletişim içinde olması ve bunun sonucunda atılganlık düzeyi ve beden algısının yüksek olması şeklinde düşünülebilir.

Sporcuların üniversitede okudukları sınıflar ile atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiğinde; okunulan sınıfların sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı için bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Bu sonuç bazı çalışmalarla (Kaya Z., 2001; Uğur G., 1996; Deniz M., 1997) karşıt görüş oluşturmaktadır.

Sporcuların üniversitedeki fakülteleri için atılganlık düzeyi ve beden algısı incelendiği zaman ise herhangi bir farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sporcuların annelerinin eğitim düzeyi sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısını etkileyen bir değişken olmadığı sonucu bulunmuştur. Sporcuların babalarının eğitim düzeyleri için atılganlık ve beden algıları incelendiğinde ise; babalarının eğitim düzeyi ve beden algısı arasında bir farklılaşma bulunamazken, babalarının eğitim düzeyi ilköğretim olan sporcuların atılganlık düzeyi en yüksek çıkmıştır ($F=3,314$; $p<0,05$). Bunun nedeni; eğitim düzeyi ilköğretim olan babalar küçük yaştan itibaren hayatlarını kazanmak zorunda olduklarından ağır yaşam koşullarında hayatlarını sürdürmek için daha girişken olmak zorundadırlar ve bu yüzden çocuklarını da daha atılgan yetiştirmişlerdir şeklinde düşünülebilir.

Sporcuların algılamalarına göre ailelerinin ekonomik düzeyi ile atılganlık ve beden algıları incelendiğinde; ailelerinin ekonomik düzeyinin sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algılarında bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM V.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı iletişiminde temeli olan atılgan davranış; kişinin duygu, ilgi, düşünce ve isteklerinin doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içerir. Atılgan birey; kendini geliştirir, duygularını açıkça dışa vurur, kendine güveni yüksektir ve bundan dolayı istediği amaçlara kolaylıkla ulaşır ve kendini daha iyi geliştirme olanağını elde eder.

Bireylerin sosyal ilişkilerinde atılgan olup olmamalarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Kişilerin kendi beden algılarından sağladıkları doyumun bu faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Beden algısı yüksek olan bireyler; kendilerine daha fazla güvenirlere, kişiler arası ilişkilerinde kendilerini daha rahat ifade ederler, haklarını daha iyi savunurlar.

Sportadaki başarının temelini sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların fiziksel yapılarının önemli olmasının yanında davranış biçimleri de başarıda büyük rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalarda başarılı sporcuların kendine güveni yüksek, duygusal olarak daha değerli, dışa dönük, sorumluluk sahibi, sosyal ilişkileri yüksek olan bireyler olduğu bulunmuştur(Eysenck 1982, Koruç ve Bayar 1988, Salokun ve Toriola 1985).

Atılgan bireylerin, beden algısı yüksek olan bireylerin ve başarılı sporcuların özellikleri birbiriyle paralellik göstermektedir. Başarılı sporcu yetiştirmek ve böylece spordaki başarıyı arttırmak için atılgan ve olumlu beden algısına sahip bireyler yetiştirmenin önemli olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın sonucuna göre;

Atılganlık düzeyi yüksek olan bireylerin beden algılarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Beden algısı yüksek olan bireyin kendine güveni de yüksektir. Böylece müsabaka anında birey daha soğukkanlı ve rahat olabilir. Bu da spordaki başarıyı arttırabilir.

Futbol, Basketbol, Voleybol sporu yapan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algıları Uzakdoğu, Atletizm sporu yapan sporculara göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Takım sporlarında iletişim ve insan ilişkilerinin daha yoğun olmasından dolayı atılganlık düzeyi ve beden algısı yüksek çıkmış olabilir.

Yüksek ücret alan sporcuların atılganlık düzeyleri ve beden algıları yüksek çıkmıştır. Yüksek ücret alan sporcuların kendilerine güveninin yüksek olduğu, hakkını daha iyi savunduğu, motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve böylece spor yaşantılarında daha başarılı olacakları söylenebilir.

Ege Üniversitesi'nde okuyan sporcuların Anadolu Üniversitesi'nde okuyan sporculara göre beden algısı ve atılganlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. İzmir'de okuyan sporcular daha çok müsabakaya katıldıklarından, daha çok kişiyle iletişimde bulduklarından, sosyal yaşamda daha aktif olduklarından kendilerine olan güvenleri de daha yüksek olacaktır. Bu yüzden atılganlık düzeyi ve beden algılarının yüksek olduğu söylenebilir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak şu önerilerde bulunabiliriz:

- Atılganlık düzeyi yüksek olan sporcuların beden algıları da yüksek olduğundan sporcuların atılganlık düzeyini arttırmak için çalışmalar yapılmalıdır.

- Bireysel spor yapan sporcular için atılganlığı geliştirici çalışmalar yapılmalıdır.
- Sporcunun yüksek ücret alması atılganlık düzeyini ve beden algısını yükseltmekte olduğundan sporcunun ve dolayısıyla spordaki başarının artması için kulüp yöneticilerinin bunu göz önüne alması gereklidir.
- Kulüp ve takım sayısı artırılarak sporcuların daha çok müsabakaya katılmaları sağlanmalıdır.
- Bu konudaki diğer çalışmalar farklı sayıda, farklı üniversitelerde okuyan sporcular ile, sporcu olan ve olmayan bireyler ile yapılmalıdır.



ÖZET

Bu çalışmanın amacı, farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı ilişkisini incelemektir. Bunun yanında cinsiyet, yaş, kazanılan ücret, kazanılan derece, milli olma durumu, üniversite, fakülte, sınıf, anne ve babanın eğitim düzeyi, ailenin ekonomik düzeyi dikkate alınarak sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı incelenmiştir.

Çalışmada kullanılan ilk ölçek Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen; Selim Hovardaoğlu(1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Beden Algısı Ölçeği", ikinci envanter ise Rathus(1973) tarafından geliştirilen; Voltan (1980) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rathus Atılganlık Envanteri" dir.

Araştırma sonuçlarına göre genel korelasyonda sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($r=0,238, p<.01$). Erkek sporcuların beden algısı bayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Voleybol, Futbol, Basketbol sporu yapan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı Uzakdoğu, Atletizm sporu yapan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Sporcuların spor yaşantılarında deneyimleri arttıkça beden algılarının yükseldiği bulunmuştur. Sporcuların kazandıkları ücretlerin yüksek olması sporcuların atılgan davranışta bulunmalarında olumlu rol oynadığı bulunmuştur. Ege Üniversitesi'nde okuyan sporcuların atılganlık düzeyi ve beden algısı Anadolu Üniversitesi'nde okuyan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Babaları ilköğretimden mezun olan sporcuların atılganlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the assertiveness level and body image relationships of the athletes from different sport branches. In addition to this, assertiveness level and body images of the athletes have been examined in relation to gender, age, obtained wages, obtained degree, the status of being a national athletes, university, faculty, class, the education level of the parents and economic level of the family.

The first scale used in the study was the "Body Image Scale" developed by Secord and Jourard (1953) and adapted to Turkish language by Selim Hovardaoğlu (1993); and the second inventory is "Rathus Assertiveness Schedule" developed by Rathus (1973) and adapted to Turkish language by Voltan (1980).

According to the findings of the study, a positive and reasonable relationship has been found between the assertiveness levels and the body images of the athletes in the general correlation ($r = 0,238, p < .01$). The body images of the male athletes have been found higher than that of females. Assertiveness levels and the body images of the athletes engaged in volleyball, football and basketball have been found higher than that engaged in athletics and Far East sports.

It has been found that the more the athletes gain experience in their sports life, the more their body images gets higher. It has also been found that the high wages that the athletes earn plays a positive role in their assertive behaviors. Assertiveness level and the body images of the athletes studying in Ege University have been found higher than that of the athletes studying in Anadolu University. Assertiveness levels of the athletes whose fathers have been graduated from elementary school have been found higher.

KAYNAKÇA

1. Alberti R., Emmons M., **Atılganlık** HYB Yayıncılık, Ankara 2002.
2. Altan A., **Body Image Dissatisfaction, Self Esteem And Anxiety In Plastic Surgery Patients**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul 2001.
3. Arı R., **Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları İle Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık Ve Uyum Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara 1989.
4. Bozkurt A., Çok F., **Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Atılganlık Düzeyi İle Beden İmajından Sağlanan Doyum Arasındaki İlişki** Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Seminer Psikoloji Dergisi Cilt:6-8 1988-1990 .
5. Dorak F., Tunçel Z., **Üniversiteli Hentbolcuların Atılganlık Düzeylerinin Sosyo Demografik Açından İncelenmesi**, Performans Dergisi Cilt:5 Sayı:3-4 1999.
6. Ergür E., **Üniversite Öğrencilerinde Beden-Benlik Algısı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 1996.
7. Görüş Y., **Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 1999.
8. Kaya Z., **Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 2001.
9. Koçak Torucu B., **Eğitim Sürecinde, Grupla Danışma Uygulamalarının Gençlerin Girişimcilik Gelişimine Etkisi**, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi İzmir 1994.

10. Özgeylani F., H., **Self-concept And Body İmage Of High School Male Athletes And non-athletes**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara 1993.
11. Özodaşık M., **Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi (Atılganlık, Durumluk-sürekli Kaygı, Depresyon Ve Akademik Başarı)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya 1989.
12. **Sporda Riskler İç Faktörler** <http://www.sporbilim.com/icfaktor.html>
13. Şahin N., **Eğitim Yöneticisi Adaylarının Özellikleri İle Başarı Ve Atılganlık Düzeyleri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 2001.
14. Şahiner B., **The Relationship Between Assertiveness And Self-concept**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara 1994.
15. Yılmaz S., **Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum 2000.
16. Uğur G., **Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık Ve Beden Algısı ilişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 1996.
17. http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_atilganlik.html

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz : 1 Bayan 2 Erkek
2. Yaşınız :.....
3. Medeni Durumunuz :.....
4. Yaptığınız Spor Branşı :.....
5. Kaç Yıldır Bu Branşla Uğraşıyorsunuz? :.....
6. Spor Kulübünüzün İsmi :.....
7. Kulübünüzden Aylık Maaş Alıyor musunuz?Evetse Ne Kadar? :.....
8. Bu Sene Aldığınız Dereceleri Yazınız :.....
9. Milli Oldunuz mu? Evetse Kaç Kere? :.....
10. Eğitim Durumunuz?: 1 İlköğretim 2 ortaöğretim 3 Yüksekokul
4 Diğer. Belirtiniz.....
11. Üniversite İse Hangi Üniversite ve Kaçınıcı Sınıf?.....
12. Üniversitede Okuduğunuz Bölüm :.....
13. Annenin Eğitim Düzeyi : 1 İlköğretim 2 ortaöğretim 3 Yüksekokul
4 Diğer. Belirtiniz.....
14. Babanın Eğitim Düzeyi : 1 İlköğretim 2 ortaöğretim 3 Yüksekokul
4 Diğer. Belirtiniz.....
15. Sizce Ailenizin Ekonomik Düzeyi Nasıl? 1 İyi 2 Orta 3 Kötü

EK 2. BEDEN ALGISI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Bu ankette, yapmanız gereken, bir beden özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. İnsanların kendi bedenleri hakkında nasıl duygulara sahip olduğunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Aşağıda çeşitli beden özellikleri ve beğenip beğenmemeye ifadeleri bulunmaktadır.

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1.Saçlarım					
2.Yüzümün Rengi					
3. İştahım					
4. Ellerim					
5.Vücudumdaki kıl Dağılımı					
6.Burnum					
7. Fiziksel Gücüm					
8.İdrar Dışı Düzenim					
9.Kas Kuvvetim					
10.Belim					
11.Enerji Düzeyim					
12. Sırtım					
13. Kulaklarım					
14. Yaşım					
15. Çenem					
16. Vücut Yapım					
17. Profilim					
18.Boyum					
19. Duygularımın Keskinliği					
20.Ağrıya Dayanıklılığım					
21.Omuzlarımın Genişliği					
22.Kollarım					
23.Göğüslerim					
24.Gözlerimin Şekli					
25.Sindirim Sistemim					
26.Kalçalarım					
27.Hastalığa Direncim					
28.Bacaklarım					
29.Dişlerimin Şekli					
30.Cinsel Gücüm					
31.Ayaklarım					
32.Uyku Düzenim					
33.Sesim					
34.Sağlığım					
35.Cinsel Faaliyetlerim					
36.Dizlerim					
37.Vücudumun Duruş Şekli					
38.Yüzümün Şekli					
39.Kilom					
40.Cinsel Organlarım					

EK 3. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Aşağıdaki maddelerin her biri için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Çok İyi		Oldukça Uyuyor		Biraz Uyuyor		Pek Uyuyor		Fazla Uyuyor		Hiç Uyuyor	
1. bence insanların çoğu benden daha atilgan ve saldırgandır.												
2. Sıkılganlığım yüzünden karşı cinse herhangi bir öneride bulunamıyor ya da onların önerisini kabul edemiyorum.												
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.												
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeye 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. İnsan geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.												
8. Benim durumumdaki herkes gibi bende yükselmek için çabalarım.												
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.												
10. Yeni tanıştığım insanlarla yada yabancılarla rahatlıkla konuşurum.												
11. Karşı cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.												
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.												
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeye tercih ederim.												

14.Satın aldığım şeyleri geri vermekten çekinirim.						
15.Beni rahatsız eden saygı değer bir yakınım, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16.Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.						
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 duyurmaya çalışırım.						
19.Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.						
20.Önemli ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
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 yada başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28.Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29.Fikrimi ifade etmekte zorluk çekmem.						
30.Hiçbir şey söyleyemediğim zamanlar olur.						

ÖZGEÇMİŞ

18 Ekim 1979'da Bandırma'da doğdum. İlkokul, Ortaokul ve liseyi Eskişehir'de tamamladım.1996 yılında Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na girmeye hak kazandım.2000 yılında üniversiteden mezun oldum. 2001 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimime başladım.

Eskişehir'deki öğrenimim süresince Cumhuriyet Lisesi'nde, Anadolu Üniversitesi'nde ve Anadolu Üniversitesi Spor Kulübünde voleybol oynadım. Lise ve üniversite yıllarımda antrenörlük yaptım. Ayrıca step aerobik eğitmenliği yaptım. 2003 yılında İzmir Özel Türk Lisesi'nde Beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaya başladım. Halen görevime devam etmekteyim.

ÖZLEM ALAGÜL