

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**“SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
BENLİK SAYGISI VE ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ”  
(Muğla Üniversitesi Örneği)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**CEMİL ALPTUĞ ESEN**

**DANIŞMAN**

**YRD. DOÇ. DR. HACALET MOLLAOĞULLARI**

**EKİM, 2012**

**MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

“SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
BENLİK SAYGISI VE ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ”

(Muğla Üniversitesi Örneği)

CEMİL ALPTUĞ ESEN

Sosyal Bilimleri Enstitüsünde  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 30/10/2012

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 15/10/2012

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hacalet Mollooğulları

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Atılgan Erözkan

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. İlhan Adiloğulları

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Namık Kemal Öztürk

EKİM, 2012

MUĞLA

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 07./09./2012 tarih ve 565/2 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Cemil Alptuğ Esen'in "Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi"(Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği) adlı tezini incelemiş ve aday 15/10/2012 tarihinde saat 15.00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

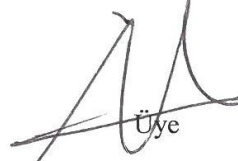
Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul olduğuna Oybirliği ile karar verildi.

  
Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hacalet Mollaoğulları

  
Üye

Doç. Dr. Atılgan Erözkan

  
Üye

Yrd. Doç. Dr. İlhan Adiloğulları

## YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi**” (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği) adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/10/2012

Cemil Alptuğ Esen



**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**  
**TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

**YAZARIN**

**MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.**

**Soyadı : ESEN**

**Adı : CEMİL ALPTUĞ**

**Kayıt No:**

**TEZİN ADI**

**Türkçe : spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi” (Muğla Üniversitesi Örneği)**

**Y. Dil : “analyzing the self-esteem an assertiveness levels of university students who are doing sports and not doing sports” (Muğla University Sample)**

**TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans**

**Doktora**

**Sanatta Yeterlilik**

**(X)**

**O**

**O**

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ**

**Üniversite : MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**

**Fakülte : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU**

**Enstitü : SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**Diğer Kuruluşlar :**

**Tarih :**

**TEZ YAYINLANMIŞSA**

**Yayınlayan :**

**Basım Yeri :**

**Basım Tarihi :**

**ISBN :**

**TEZ YÖNETİCİSİNİN**

**Soyadı, Adı : MOLLAOĞULLARI, Hacalet**

**Ünvanı : Yrd. Doç. Dr.**

TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI:73

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi” (Muğla Üniversitesi Örneği)

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Benlik Saygısı
2. Atılganlık
3. Spor
4. Sportif aktivite

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Self-Esteem
2. Assertiveness
3. Sport
4. Sport Activity

- 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum
- 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir
- 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :



Tarih : 30/10/2012

**“ANALYZING THE SELF-ESTEEM AN ASSERTIVENESS LEVELS OF  
UNIVERSITY STUDENTS WHO ARE DOING SPORTS AND NOT DOING  
SPORTS”**

**(Muğla University Sample)**

**ABSTRACT**

This research was conducted at Muğla University on the students who are both doing exercises and not in the aim of exploring their self-esteem and assertiveness levels.

This study's population consists of students who are studying at universities in Turkey whereas its sample consists of 669 students (330 women and 339 men) in total who are studying in various departments (Faculty of Science, Faculty of Letters, and Physical Education and Sports School) of Muğla University.

In the research extent, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Rathus Assertiveness Scale, and an information form containing the socio-demographic characteristics were applied the obtained data were evaluated using SPSS 18 package program. In order to assess socio-demographic data, the percentage and frequency analysis were used. In addition to that, for the reliability study of the scale, Cronbach Alfa coefficient was calculated. Content validity and construct validity were examined for the validity study of the survey. Frequency analysis, t-test, anova test and correlation tests were used. As a result of the research involved in sports and none-university students and was not related to differences in levels of self-esteem and assertiveness. However, a positive correlation between the level of self-esteem and assertiveness (significant) relationship is observed ( $p < 0.05$ ).

Increase with individuals' levels of self-esteem, assertiveness behavior shows a linear increase in levels. The level of income by individuals in self-esteem and assertiveness levels vary significantly. As the amount of money spent on the increase in the levels of self-esteem and assertiveness significant differences were found ( $p < 0.05$ ).

**Key words:** Self-esteem, assertiveness, sport.

**“SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
BENLİK SAYGISI VE ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ”  
(Muğla Üniversitesi Örneği)**

**ÖZET**

Bu araştırma Muğla Üniversitesi’nde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversitelerde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise Muğla üniversitesinin (Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 330 kadın ve 339 erkek olmak üzere toplam 669 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rathus Atılganlık Ölçeği ve Sosyo-Demografik özellikleri içeren bir bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında değerlendirilmiştir. Frekans, yüzde analizi, t testi, anova testi ve korelasyon testleri yapılmıştır. Araştırma sonucunda spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri arasında farklılık ve ilişki bulunmamıştır. Ancak benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasında pozitif (anlamlı) bir ilişki görülmektedir( $p<0,05$ ). Bireylerin benlik saygısı düzeyleri artış gösterdikçe atılganlık davranış düzeyleri de doğrusal bir artış göstermektedir. Bireylerin gelir düzeyi miktarı benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinde anlamlı olarak değişim göstermektedir. Harcanan para miktarı arttıkça benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin de artışında anlamlı farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Atılganlık, Spor



## ÖNSÖZ

“Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi” “(Muğla Üniversitesi Örneği) ” adlı çalışmamın her aşamasında bana daha iyiyi bulmam için yol gösteren danışman hocam Sayın Yrd.Doç.Dr. Hacalet MOLLAOĞULLARI’na, tez çalışmalarım sırasında ve eğitim hayatım boyunca her konuda bana yardımcı olan hocam Sayın Doç.Dr. Özcan SAYGIN’a, analiz konusundaki yardımlarından dolayı Öğr.Gör. Halil Evren ŞENTÜRK’e, araştırmalarım sırasında anketlerin bilinçli bir şekilde uygulanmasında bana destek olan arkadaşım Nazan DEMİRKO’ya, Akan BAYRAKDAR’a, Öğr.Gör. Binnur ÇELEBİ ve Öğr.Gör. Ali GÜRBÜZ’e, ayrıca hayatımın her döneminde bana destek olan AİLEME teşekkürlerimi sunarım.

Cemil Alptuğ Esen

**İÇİNDEKİLER**

<b>ABSTRACT</b>	<b>III</b>
<b>ÖNSÖZ</b>	<b>V</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>VI</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b>	<b>IX</b>
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
<b>2.GENEL BİLGİLER</b>	<b>7</b>
2.1.Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı İle İlişkisi	7
2.1.1. Benlik Saygısı Kavramı	8
2.1.2. Benlik Saygısının Özellikleri	9
2.1.3. Benlik Saygısına Etki Eden Durumlar	10
2.1.3.1. Düşük Benlik Saygısı	11
2.1.3.2. Yüksek Benlik Saygısı	12
2.1.4. Spor ve Benlik Saygısı İlişkisi	13
2.1.4.1. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	15
2.2. Atılganlık Kavramı	17
2.2.1.Davranış Biçimleri	19
2.2.1.1. Pasif-Çekingen Davranış	19
2.2.1.2. Saldırgan Davranış	21
2.2.1.3. Dolaylı Davranış	21
2.2.1.4. Atılgan Davranış	22
2.3.Atılganlık Davranış Şekilleri	23
2.3.1. Temel Atılganlık	24
2.3.2. Empatik Atılganlık	24

2.3.3. Atılgan Davranışı Basamak Olarak Kullanma	24
2.3.4. Ben Dilini Kullanarak Atılgan Davranma	24
2.3.4.1. Spor ve Atılganlık İlişkisi	25
2.3.4.2. Atılganlık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	26
<b>3. MATERYAL VE METOT</b>	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	32
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	32
3.3.2. Rathus Atılganlık Ölçeği	33
3.3.3. Bilgi Formu	34
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	34
3.3.5. Rathus Atılganlık Ölçeği	34
3.4. Verilerin Toplanması	34
3.5. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi	35
<b>4.BULGULAR</b>	36
<b>5.TARTIŞMA VE SONUÇ</b>	43
<b>6.ÖNERİLER</b>	52
<b>7. KAYNAKÇA</b>	53
<b>EKLER</b>	65
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	71

**TABLolar LİSTESİ**

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yüzdeler dağılımı	36
Tablo 2. Katılımcıların yaş grupları değişkenine göre yüzdeler dağılımı	36
Tablo 3. Katılımcıların bölüm değişkenine göre yüzdeler dağılımı	36
Tablo 4. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre dağılımı	37
Tablo 5. Katılımcıların yaşadığı yer değişkenine göre dağılımı	37
Tablo 6. Katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre dağılımı	37
Tablo 7. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması	38
Tablo 8. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin yaş grubu değişkenine göre karşılaştırılması	38
Tablo 9. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması	39
Tablo 10. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması	39
Tablo 11. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması	40
Tablo 12. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre karşılaştırılması	41
Tablo 13. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin spor yapma durumu değişkenine göre karşılaştırılması	42
Tablo 14. Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık davranışları arasındaki ilişki	42

## 1.GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi belirtilmeye çalışılmış ve araştırmayı destekler nitelikte bilgiler üzerinde durulmuştur. Ayrıca araştırmanın problem cümlesi, alt problemleri ile ilgili bilgilere de yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Bireylerin birbirleriyle olan iletişimlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmeleri ve olumlu bir iletişim süreci yaratabilmeleri çok önemlidir. İnsan hayatında geniş bir yere sahip olan iletişim, “iki kişi arasında anlam alışverişi”dir şeklinde tanımlanmaktadır (Cüceloğlu 2002). Kişilerarası ilişkilerde her türlü kişilik boyutunda belirli bir düzen oluşturulabilmelidir ki, bireylerin karşılıklı iletişim kurma zeminleri yaratılabilsin. Birey kendi deneyimleri kadar, iletişim yoluyla başkalarının deneyimlerinden de yararlanarak yeni bilgi ve becerilere ulaşır (Tabak, 1999). İnsan, ilişkileri içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır; diğer insanlarla hiç ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez (Cüceloğlu, 2000). İnsanın fizyolojik ve psikolojik olarak yaşamını sürdürebilmesi için canlı ve cansız varlıklarla süreç ilişkisi içinde olduğu gözlenmektedir. İnsanlar arası süreçler sosyal iletişim ve psikolojik iletişim şeklinde açıklanmaktadır (Dökmen, 2002).

Her bireyin doğumuyla başlayan kişilik geliştirme kavramının daha sonraki dönemlere aktarımında sıkıntı yaşayabileceği gibi, gerekli aile desteği ve çevresel faktörlerinde etkisiyle olumlu bir kişilik özelliği de ortaya çıkarabilmektedir. Kişilerarası iletişimle yürütülen ilişki kurma ve tutmanın, insanın doğumuyla birlikte yaygın olarak bağlanma arayışı ve aynı zamanda bilinç yönetiminden geçerek bağlanma durumunu yaratmada oldukça önemli bir rol oynadığı ve bağlanma kuramının insanların doğumundan ölüme kadar olan kalıcı ilişki kalıplarını betimlemeye çalıştığı belirtilmektedir (Erdoğan, 2002). Zira bu konuda yapılmış çalışmalara bakıldığında kişilik kapsamı içerisinde çok farklı araştırmalar göze çarpmaktadır. Bu çalışmaları incelediğimiz zaman kişiliğin gelişimine çok fazla katkıda bulunduğu inanan benlik saygısı ve atılganlık kavramlarının fazlaca araştırıldığı görülmektedir. Ancak literatüre bakıldığında önemi bir bireyin gelişimindeki en önemli aktörlerden olan benlik gelişimine bağlı olarak benlik saygısı ve yine benlik saygısına paralel olarak gelişen ya da çeşitli nedenlerle geliştirilmeye çalışılan atılganlık kavramlarının daha fazla araştırılması görüşü ağır basmaktadır. Bu bağlamda spor bilimcilerinin psiko-sosyal alanda çok çeşitli araştırma konuları bulunmaktadır.

Benlik saygısının ve atılganlık düzeyinin araştırılması gerçeği de spor olgusu içerisinde fazlaca yerini alması gerekmektedir. Spor günümüzde geniş kitlelere yön tutmuş, topluma birçok konuda önderlik etmeye devam eden bir kavram olarak geçmişten bugüne varlığını devam ettirmektedir.

Sporun ve spor yapma bilincinin bireylerin başta kişilik özelliklerinin gelişiminde büyük katkısı olduğunu, bireylerin öncelikle kendi sosyalleşmeleri adı altında birçok etkiye dayanarak çok çeşitli faydalar sağlayan, gerek sağlık açısından, gerek yeterli fiziksel gelişime ulaşmada büyük katkısı olması açısından, gerekse de sağlam bir ben yaratma, kişilik oluşturma açısından bireylere faydası kaçınılmazdır.

Psiko-sosyal alanda sporun çalışmalara dahil edilmesiyle birlikte bu alandaki çalışmaların sayısının arttığını ancak yeterli seviyeye günümüzde ulaşmadığını görülmektedir. Bireylerde sağlam temellere oturtulmuş bir benlik kavramının, buna bağlı olarak benlik saygısı düzeyinin ve yine buna paralel olarak atılganlık seviyesinin yüksek olmasının altında birçok etken bulunmaktadır.

Spor yapma bilincinin ülke sathında tabana çok fazla yayılarak küçük yaştaki bireyden yetişkin bir bireye kadar anlayışın yerleştirilmesi olumlu bir kişilik oluşturma, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi gelişimini sağlayacaktır. Spor yapma aynı zamanda bir sosyalleşme aracıdır. Sporun ülke çapında yaygınlaştırılarak, gençlerin sporun bir dalında aktif olarak çalışmasının sağlanması, toplum ruh sağlığına güç kazandıracaktır. Gelişmiş ülkelerde, örgün eğitimdeki gençler arasında sporda lisans sahibi olanlar yaklaşık dörtte bir oranında iken, ülkemizde gençler arasında lisanslı sporcu sayısı son derece düşüktür (Kulaksızoğlu, 2005).

Ailelerin bilhassa çocukluk çağından itibaren sporu çocuklarının gelişimlerinde mükemmel bir araç olarak kullanmaları, çocukların daha ergenlik öncesi dönemi de kapsayan evrenin daha sağlıklı, daha sosyal, daha çevreye uygun bir dönem olarak geçirmesini sağlamaktadır. Çünkü bireyin kişilik yapısının temellerinin atılmasının bazı çalışmalarda anne karnına kadar indiği söylenmektedir. Bu bilgiden yola çıkarak bireyin çocukluk evresinde çok dikkatli olunmalı ve her türlü kişilik özelliğini geliştirici aktiviteler doğru bir şekilde öğretilmeli ve uygulatılmalıdır.

Anne, baba ve çocuk üçgeninde kendisine güven duyulan, yaptığı davranışların bir anlamı olan ve bunu açıklayan bireylerin davranışlarındaki tutarlılık aile ortamında mükemmel bir etkileşime girerek aile ortamı içerisinde sağlam bir benlik saygısı ve atılganlık seviyesi oluşturulabilmektedir.

Çocukların arkadaşlık ilişkilerini, atılganlıklarını ve benlik saygılarını etkileyen faktörlerden aile ilişkilerinin oldukça önemli olduğu bilinmektedir (Doğan, 2003).

Otoriter, demokratik veya izin verici şeklinde ana babalık üslubu ve aile içi samimi ilişkilerin çocukların arkadaşlıklarına, atılganlıklarına ve benlik saygılarına etki ettiği belirtilmektedir (Gander ve Gardiner, 2001).

Benlik saygısının ve atılganlık düzeyinin sporla olan ilişkisi yadsınamayacak kadar çok fazladır. Spor yapmanın, çeşitli gruplar oluşturularak aktivitelere katılımın olumlu bir benlik saygısı ve olumlu bir atılganlık düzeyi geliştirebildiğini yapılan az da olsa çalışmalarla bilinmektedir.

Bireylerin sağlam, doğru ve olumlu bir ben kavramı oluşturabilmeleri zaman alabilmektedir. Aile yapısı, arkadaş çevresi, çevreden edinilen bilgiler, çevreye uyum ve okul durumları vb. durumlar “ben” kavramını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Ben duygusuna paralel olarak benlik saygısının geliştiğini görmekteyiz. Benlik kavramı, kişinin sahip olduğu ve kendisi hakkında doğru olduğunu düşündüğü inançlar ve imgeler dizisidir (Yıldız, 2004).

Benlik saygısı bireylerin kendilerini çeşitli faktörler yardımıyla değerlendirmelerinden sonra ortaya çıkardıkları durumu beğenme derecesidir. Bireyler kendilerini düzgün bir şekilde değerlendirebiliyor, davranışlarının tutarlılığını test edebiliyor ve bunun sonucunda da kendilerinde sağlam bir güven duygusu oluşturabiliyorlarsa doğru bir benlik saygısı düzeyinden bahsedilebilmektedir.

Bireyi kendisi yapan, onu zeki kılan, çevresinde saygın bir kişilik olarak lanse edilmesini sağlayan yine bireyin kendi öz benliğinden ortaya çıkan beğenilme durumudur. Yani kendi öz saygısıdır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur (Çam ve ark., 2000).

Atılganlık kavramının sporla ilgili olarak da yapılan araştırmalarla desteklendiği ve yine çeşitli davranış özellikleri ve kişilik düzeyini geliştirici eğitimlerle yüksek bir atılganlık seviyesinin ortaya çıktığı görülmektedir. Anne, baba ve çocuk üçgeninin temeline inildiği zaman, anne ve babanın atılganlık düzeylerinin etkileşim sonucu çocuğa da etki ettiğini ve her türlü kişilik gelişim aşamasında çocuğun üniversite yaşamına kadar bu etkinin devam ettiği görülebilmektedir.

Atılganlık, bireylerin gerekli bir empati ortamının da oluşturularak, karşısındaki kişilerin kim olursa olsun haklarını gasp etmeden, davranışlarını yadırgamadan, hiç saymadan kendi davranışlarını da ortaya koyarak, gerektiğinde “hayır” diyerek kendisini ifade edebilmektir. Sosyal-kültürel ve psikolojik doğasıyla çok yönlü araştırmalara konu olan atılganlık kavramı girişkenlik olarak da isimlendirilmiş; kişilerarası ilişkilerin nitelik ve niceliğinin iyileştirmesinde temel uyum ögesi olarak değerlendirmiş ve sosyal beceri bağlamında önem kazanmıştır (Tan, 2006). Bu çerçeveden baktığımızda atılganlığın ve benlik saygısının çok çeşitli değişkenlere bağlı olarak değişebileceği, azalabileceği ya da artabileceği görülmektedir. Atılganlık ve benlik saygısı arasındaki ilişki de kuşkusuz çok önemlidir (Kahriman, 2005).

Üniversite dönemi bir öğrencinin adeta başkalaşım geçirdiği dönem olarak göze çarpmaktadır. Birey üniversite yıllarına başlamadan önce farklı bir kişilik özelliği gösterip, üniversite öğrenciliği döneminde ve sonrasında farklı bir kişilik özelliği gösterebilmektedir. Aile durumu, çevresel durumlar, karşı cinse duyulan hisler, aileden ilk defa uzaklaşmanın vermiş olduğu sıkıntılar, yalnızlık hissi gibi durumlar bireyin benlik saygısını ve atılganlık düzeyini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir.

Üniversite dönemleri öğrencilerin biraz daha serbestleşerek hayata farklı bir açıdan bakmak istemelerinin penceresi gibidir. Bu bakımdan çok dikkat edilmesi ve üzerinde durulması gereken bir dönemdir. Bir de bu durumlara ergenlik döneminin de eklenmesi olumlu bir kişilik yapısı geliştirmedeki zorlukları arttırabilmektedir.

Üniversite öğrencisinin ergenlik döneminde sorunlarla karşılaşması çok doğaldır. Bu durumun üstesinden gelebilmek için belirli bir dönemin geçirilmesi gerekmektedir. Ancak gerekli aile ve sosyal çevrenin desteğini de bireyin alması bu dönemin daha az hasarla geçirilmesi anlamına gelmektedir. Kişiliğin oluşabilmesi ve ilerleyen dönemlere düzgün bir yelpazede aktarılabilmesi için bireyin çağa uygun modern eğitim yöntemleriyle desteklenmeli ve gerekli sosyal ortamların sağlanarak kişide olumlu ve yüksek bir benlik saygısı ve atılganlık düzeyinin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Çalışmamıza spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerini dahil etmemizde spor bilimcilerine katkıda bulunmak ve farklı bir bakış açısı getirmek amacı ön planda tutulmuştur. Literatür taraması aşamasında psiko-sosyal alanda yapılan benzeri çalışmaların fazla olmaması bu çalışmayı yapmayı gerekli kılmıştır.

Türkiye’de sporla ilgili yapılan araştırmalar spor bilimciler tarafından çok sayıda yapılmış ve yapılmaya da devam etmektedir. Buna rağmen sporda psiko-sosyal alanla ilgili



yapılmış çalışmaların sayısı, Avrupa ülkeleriyle karşılaştırıldığında çok düşük sayıda kalmaktadır. Araştırma kapsamına spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin alınması, bu çalışmayı diğer sporla ilişkilendirilen benlik saygısı ve atılganlık düzeyi çalışmalarından farklı kılmaktadır.

Bu çalışma spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini incelemek ve konu ile ilgili daha sonra yapılacak olan araştırmalara ışık tutmak amacıyla yapılmıştır.

### **1.1.1. Problem Cümlesi**

Benlik saygısı ve atılganlık arasında bağımsız değişkenlere göre fark ve ilişki var mıdır?

### **1.1.2. Alt Problemler**

- Benlik saygısı ve atılganlık arasında cinsiyet değişkenine göre fark ve ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve atılganlık arasında yaş grupları değişkenine göre fark ve ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve atılganlık arasında bölüm değişkenine göre fark ve ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve atılganlık arasında gelir düzeyi değişkenine göre fark ve ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve atılganlık arasında yaşadığı yer değişkenine göre fark ve ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve atılganlık arasında spor yapma değişkenine göre fark ve ilişki var mıdır?
- Benlik saygısı ve atılganlık arasında ilişki var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık durumlarının incelenmesidir.

## **1.3. Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırmanın sayıltıları aşağıda verilmiştir.

- 1) Araştırmada kullanılan ölçeklerdeki sorular çalışmanın amaçlarını gerçekleştirecek niteliktedir.
- 2) Araştırmaya katılan Fen ve Edebiyat Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri anket formlarına içtenlikle cevap vermişlerdir.
- 3) Literatürden elde edilen bilgiler gerçekle uyum sağlamaktadır.
- 4) Literatür bilgileri araştırmanın amacı, önemi ve niteliğini destekleyen niteliktedir.

- 5) Oluşturulan örneklem grubunun evreni temsil etmede yeterli olduğu kanısına varılmıştır.

#### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileriyle sınırlı kalmıştır.
- 2) Araştırma sonuçları, Benlik saygısı ölçeği, Rathus atılganlık ölçeği ve sosyo-demografik bilgi formunun uygulanmasıyla sınırlıdır.
- 3) Çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan 669 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

#### 1.5. Araştırmadaki Temel Kavramlar

**Spor;** Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, sürdürülen bir bilimsel olgudur (Erkal, 1982).

**Benlik Saygısı;** Rosenberg (1965), benlik saygısını “bireyin kendisi ile ilgili yaptığı, sonrada bunu alışkanlıkla benimsediği değerlendirmeleri” olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısının yönünün, bireyin kendine ilişkin yaptığı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler sonucunda belirlendiği görüşü hakim olmakta ve kişinin kendisini değerlendirmede olumlu bir davranış örüntüsü içindeyse benlik saygısının yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısının düşük olduğunu belirtmektedir (Çankaya, 2007).

**Atılganlık;** Alberti ve Emmons (2002), atılganlığı " kişinin en fazla kazançlı çıkacak şekilde hareket etmesini, anlamsız kaygıya sahip olmadan kendi kendine ayakta durabilmesini, başkalarının haklarını çiğnmeden kendi haklarını ifade etmesini mümkün kılan " bir çeşit kişiler arası ilişki biçimi olarak tanımlamaktadırlar. Bu duruma ek olarak Lange ve Jakubowski atılganlığı “başkalarının haklarını ihlal etmeden dolayı, dürüst ve uygun yollarla düşünce, duygu ve inançlarını ifade etmek için ayakta durma” olarak betimlemişlerdir (Uğur, 1996).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. BENLİK KAVRAMI VE BENLİK SAYGISI İLE İLİŞKİSİ

Benlik durumunun benlik saygısı için bir ön koşul olduğunu söyleyebiliriz. Bireylerin çevreleriyle etkileşim halinde oldukları, kişiliklerini geliştirici davranışların sergilendiği ortamlarda olumlu benlik durumlarının ortaya çıkmasıyla benlik saygısının da yükseldiğini görülebilir. Çeşitli araştırmalarda da ben kavramının benlik saygısının bir alt katmanı olduğunu, birbirleriyle sürekli bir etkileşim halinde olduklarını, benlik saygısının oluşmasında benlik durumunun etkisinin olduğu bilinmektedir.

Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin bilinçli algılarından oluşmaktadır(Pescitelli, 1996). Bireyin kendine ilişkin algıları "ben zekiyim", "ben çekiciyim" gibi kişisel; "insanlar benim iyi biri olduğumu düşünüyor" gibi sosyal ve "çok başarılı olmak istiyorum" gibi ideallere ilişkin olabilir. Benlik kavramımız, diğer insanlarla etkileşimde bulunduğumuzda bize ait olan ile bizim dışımızda kalanı ayırt eden bir alan gibidir. "Ben çok çalışkanım", "ben iyi bir insanım", "ben işimi seviyorum", "ben gürültüden hoşlanmam" dediğimizde kendimizi, içinde bulunduğumuz toplumun veya grubun içinde konumlandırmış oluruz. Benlik kavramı ile kendimizi bizim dışımızda kalan bireylerden ayırır, kendimize özel ve farklı bir alan yaratmış oluruz. Oluşturduğumuz alanı korumak, geliştirmek ve sosyal etkileşim içerisinde konumlandırmak için de çok büyük çaba gösteririz. Bu çaba "ben olma savaşı" biçiminde nitelendirilmektedir(Cüceloğlu, 1992).

Benlik kavramı çeşitli şekillerde ölçülebilmektedir. "Kendilik değeri" (self-esteem) genellikle başvurulan ölçülerden biridir. Kendimizi değerli ve saygın bulmamız benlik değerimizin yüksek olduğu anlamında yorumlanır. Yardıma muhtaç bir kimseye yardım etme isteğinde bulunulduğunda şöyle bir ifade ortaya çıkmaktadır. "İnsanlara yardımcı olmalıyım" diyerek kendi benliğimizin kendilik değerimizin yüksek olduğunu görebiliriz. Yardımseverlik örneğindeki kişi, yardımsever kişilik özelliğine sahip değildir ama kendilik değeri yüksektir. Kendilik değeri bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Örneğimizde, "kendilik değerinin yüksek olması" kişilik özelliğidir. Kendilik değeri iş alanında (Leonard, Beauvais and Scholl, 1995) ve eğitim alanında (Huit, 1998) yoğun araştırmalara konu olmaktadır. Benlik kavramı kişinin kendisi hakkında yaşayarak öğrendiklerinden, başkalarının kişiye ilişkin görüşlerinden ve davranışlarından kişiye aktarılanlar ve kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerinden elde edilen bir olgudur. Çoğu zaman bu bilgiler ve değerlendirmeler çevreden hazır alınır.

Benlik kavramının oluşumunda, başkalarının kişiye yansıttığı özellikler, kişinin kendisi hakkındaki gözlemlerinden elde ettiği bilgiler gibi etkili olur. Kişi kendisi hakkında sıklıkla söylenen şeyleri benliğinin parçaları olarak görür ve ifade eder. Çoğu zaman da benlik kavramına uygun davranmaya çalışır(Cüceloğlu, 1997).

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi, kabul edilmesi ve saygı görmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı (özsaygı) benliğin duygusal kısmı olarak görülmektedir. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksiklikler bulabilir, kendini eleştirebilir, öte yandan kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir de. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün özellikleri olması da gerekmemektedir. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir(Yörükoğlu, 1986).

Kendilerini kötü hisseden ergen gruplar risk altındaki bireylerdir ve özellikle de kendilerini suçlu bir durumda hissetmelerine neden olmaktadır. Bu durum, sorunlu bir ergen için kişisel kimlik geliştirmeyi zorlaştırabilmektedir. Bu durumdaki ergen için kendine beslediği kötü duygular farklı ve yeni değildir. Ama sürekli sevildikleri veya bir gün sevilecekleri rolünü oynamışlar ve bir gün her şeyin düzeleceğine inanmışlardır. Ergenlikle birlikte çözümsel (analitik) yetiler ve mantık yürüterek sonuç çıkarma yetisi gelişir. Artık, ergenin ne kadar olumsuz biri olduğunu görmesi için gereken yetileri vardır. Kendisine daha da yüklenir, kendi gözünde daha fazla değer kaybeder( Orvin, 1997 ).

### **2.1.1. BENLİK SAYGISI KAVRAMI**

Harter(1990)'a göre benlik saygısını “bir birey olarak kişi kendisini ne ölçüde sevmekte, kabul etmekte ve kendisine ne ölçüde saygı duymakta” sorusu ile açıklama çalışmıştır. Harter(1990) benlik saygısına ilişkin iki farklı kuramsal görüş sunmaktadır. Bunlardan birincisi, William James'in görüşüdür. Burada benlik saygısı bireyin belirli bir alanda algılanan başarısının oranı olarak görülmektedir. Birey burada başarıya odaklanmıştır. İkinci görüş ise Horton Cooley'in benlik saygısına ilişkin kişinin kendisi için önemli olan kişilerin kendisini nasıl gördüğüne ilişkin algısıdır. Benlik saygısı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler yoğun olarak araştırılmıştır. Düşük benlik saygısı, düşük yaşam tatmini, yalnızlık, depresyon, anksiyete, alınganlık ve sinirlilikle ilişkilidir(Rosenberg, 1985).

Yüksek benlik saygısının, ailedeki aitlik algısıyla ilişkisi vardır(Blyth ve Traeger, 1988). Ayrıca yüksek benlik saygısı, (O'Malley 1979) okullarda akademik başarı ile içsel kontrol, yüksek ailevi kabul ve olumlu kendini çekici bulma duygusu(Griffore, 1990) ile ilişkili bulunmuştur(Chubb 1997, akt. Çetinkaya, 2006).

Erken adölesan dönemi boyunca benlik saygısı fiziksel gelişiminde içinde olduğu birçok faktör tarafından etkilenmektedir. Ergenlik zamanı(erken, zamanında ve geç) benlik saygısını etkilemektedir(Tobin-Richards 1983). Ergenlik zamanı, fiziksel değişmelere neden olup bireyin bedensel imaj algısını ve kendi bedeninden memnun olmasını etkilemektedir. Son zamanlarda genç adölesanlarda yapılan araştırmalarda ergenlik zamanının hem bedensel imaja ilişkin algı hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır(Williamson, 2000, akt. Eskin ve Dereboy, 2008).

Ergenlik zamanına ilişkin iki temel teori vardır(Brooks-Gunn 1985). Bunlardan birincisi olan Sapma Hipotezi(The Deviance Hypothesis)'nde (Alsaker 1995) ergenlik zamanı ister erken ister geç olsun zamanında gerçekleşmeyen ergenlik, ergenlik dönemindeki bireylerin farklı durumlara adaptasyonunda sorunlara neden olabilmektedir. Çünkü ergenlik dönemi bireyleri sosyal anlamda farklı bir sınıfa sokmaktadır. İkinci hipotez ise, Gelişimsel Sınır Hipotezi(Developmental Stage Termination Hypothesis)'dir(Peterson, 1980). Bu hipoteze göre erken olgunluk gelişim süreci de bireyi riskli bir duruma getirmektedir. Çünkü onun bir takım rolleri ve aktiviteleri yerine getirebilmesi için gerekli olan beceriler henüz gelişmemiştir. Bu durum bireyin ergenlik zamanının bedensel imaj ve benlik saygısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Williamson, 2000, akt. Eskin ve Dereboy, 2008).

### **2.1.2. BENLİK SAYGISININ ÖZELLİKLERİ**

Benlik saygısı, benlik değerinin, kendine güvenmenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını ifade eder (Leory 1996). Benlik saygısı insanın kendini değerlendirme veya kendini olumlu değerlendirme ihtiyacı üzerine odaklanmaktadır. Bunun anlamı kendini mükemmel görmek, yeterli hissetmek değildir, kendini kabul etme, olumlu bir kimlik oluşturma ve başkaları tarafından kabul edilmedir (Adams, 1989). Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır(Salmivalli 1999). Yüksek benlik saygısına sahip olan bir birey, kendini olumlu ve makul açıdan değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır (Pope, 1988 akt. Balat, Akman, 2004).

Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler başkalarına bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir (Wells 1976, Pope 1988, akt. Balat, Akman, 2004). Carver S.C. ve Scheler M.F. (1988)'e göre eğer olaylar bir kişinin kontrolü dışındaki nedenlerden gelişirse, benlik saygısını etkilememektedir. Offer ve arkadaşlarına göre (1981), birçok ergen mutludur ve olumlu benlik kavramına sahiptir. Benlik saygısının gelişmesi için sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin kaynak olduğu belirtilmektedir (Harter, 1983).

### **2.1.3. BENLİK SAYGISINA ETKİ EDEN DURUMLAR**

Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve dolaylı olarak da bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, başarılar ile öğünme, toplum içinde beğenilir olma, değerli olma, kabul görme, sevilen olma ve kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir (Kohut, 1971). Benlik saygısının seviyesi, kişinin okul ve iş hayatındaki başarıları ve becerileri, stres ile başa çıkma etkinliğini, arkadaşlık ve dostluk ilişkilerinin gelişmesini, canlılık ve eğlenebilirlik derecesini etkilemektedir. Benlik saygısını yüksek seviyede ve tutarlı olarak sürdüren normal sağlıklı kişiler, canlılık ve enerjilikle özdeşleşirler. Bu kişiler kendilerine güvenen kişilik yapısındadırlar.

Başkalarının saygısı, olumlu duygusal etkileşimi, kişide kendini sevmeyi (self love) geliştirir. Bu sayede duygusal kendilik ve egemenlik ortaya çıkmaktadır. Bireyin kontrolünde gelişen durumların bireyde kendilik değerinin ve sorumluluğun oluştuğunu göstermektedir. Neyin değerli ve sevebilir olduğu fikrini ortaya koyarak bilişsel kendilik ve egemenliği sağlar. Başkalarının fikir ve yaklaşımları, duyguları kendiliğin iç ruhsal yapısının bir parçası haline gelir (Coopersmith, 1967). Yeni doğan'ın kendi içinde ve dışında olumlu etkileşimlerin varlığında kendine güveni gelişir. Benlik saygısının gelişmesi, anne veya anne yerine geçen kişinin, çocuğa gösterdiği ilgi ve uygun yansımali ilişkiye bağlıdır. Ebeveynle yeni doğan arasındaki uyum, temel güven duygusu, insanlar arası etkileşime uyumlu bir canlılık getirir. Olumlu benlik saygısı duygusal canlılığı, dinçliği, kendi olmanın ve bir şeyi kendisinin yapmasının hazzını temsil eder (Erikson, 1950). Çocuk kendi yaşantılarından kimliğini bulmaya çalışıp oluşturdukça, benlik saygısının gelişmesi iç ruhsal yapıya daha bağımlı olur. Hayat olaylarının artması sonucunda iç ruhsal düzenleme zamanla sürekli ve tutarlı hale gelir (Kohut, 1977). Benlik kavramı çocuğun ne olduğu, ne olmak istediği, başkalarının kendi hakkında ne düşüncelerini istediği bir görünümdür (Rosenberg, 1979).

Yaşanılan her büyük kriz durumu benlik saygısını kuvvetlendirir. Ergenlik döneminde başkalarının kişinin benlik saygısı üzerindeki fikirlerinin önemi değişikliğe uğrar. Bireyde Kavrama duygusunun gelişmesi, ergenin bilgi kaynağını değiştirir. Kendi hakkındaki gerçeklerin dışarıdan geleceği inancı yerine, kendinden geleceği inancına doğru bir değişim söz konusudur(Rosenberg, 1979). Ergenin kendi “ben”i (ego) ile özdeşleşmesi (ego identity) için benlik saygısının daha önceki dönemlerde gelişmesi gerekir. Gerçeklere dayalı mükemmel "ben" in gelişmesi, kimlik duygusunun gelişmesini sağlayan benlik saygısının yeteneklere ve toplumsal ilişkilere bağlı olarak ortaya çıkmasına dayanmaktadır (Erikson, 1968, akt. Erşan, 2009).

### **2.1.3.1. DÜŞÜK BENLİK SAYGISI**

Kişinin benlik kavramı ile ideal benliği arasında büyük bir anlaşmazlık varsa düşük benlik saygısından, tersi bir durumda ise yüksek benlik saygısından bahsedilmektedir. Benlik saygısı düşük olduğu zaman sevmeye duygusu yitirilmiştir ve kişi başkalarından uzak durur. Düşük benlik saygısına sahip insanlar dışlanma ve başarısızlık tehlikesi yüzünden riskten kaçınma eğilimindedirler. Öz-saygısı düşük olan bireylerde hem kendileri hem de karşısındakileri için değersiz bulma durumu ağır basmaktadır. Bu kişiler, sadece kendilerine karşı değil çevresindeki tüm insanlara karşı negatif bir tavır içinde olurlar, benlik saygılarını korumak için kendilerini geliştirici ve yükseltici davranışlara yönelmekten kaçınılmaktadırlar. Onlar bunun yerine küçük rakiplerle rekabet etmek ve bu yoldan kıyaslama ile kendilerini iyi hissetmek gibi dolaylı yollardan davranış sergilemekte ya da kendi değerlerini arttırmaya yönelmektedirler. Sonuç olarak, düşük özsaygıya sahip insanlar kendileri hakkında olumlu, iyi düşünmek istemektedirler. Çabuk kırıldıkları için bazı savunma mekanizmaları geliştirmekte ve eleştirel, karşısındaki insanlara düşmanca ve her şeyden şüphe eder durumda davranmaktadırlar. Canlılık ve enerjilerini kaybetmiş, kendilerine güvenmeyen, hatta kendini utanç verici, değersiz ve çaresiz hisseden, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Ünsar, 2003).

#### **Benlik Saygısı Düşük Olan Kişilerin Özellikleri**

- İnsanlardan eleştirmelerini beklerler.
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri negatiftir.
- Gözlemlendiklerinde düşük performans sergilerler.
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve pasif davranırlar.
- İltifatları kabul etmekte zorlanırlar.

- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendiremezler.
- Konumlarında pasif ya da sınırlı olarak hareket ederler.
- Otorite figürlerine karşı rahat hareket edemezler.
- Genel olarak hayatlarından memnun değildirler.
- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır. Dıştan kontrol edilirler ([http://www.psikologankara.net/benlik\\_saygisini\\_arttirmanın\\_yolları.html](http://www.psikologankara.net/benlik_saygisini_arttirmanın_yolları.html), 2010).

### 2.1.3.2. YÜKSEK BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, kişinin kendi dünyası ile ilgili bireysel kararları ve ideal benliğe göre yapılan iyi davranışlara dayanır. Yüksek benlik saygısı hatalara, yanlışlara ve başarısızlıklara rağmen her durumda benliğin kabul edilmişidir. Bu aynı zamanda kişinin kendi yaşamı hakkındaki sorumlulukları kabullenme anlamına gelir. Başarısız olduklarında, başa çıkma yollarını yeniden değerlendirir ve bir başka yöntem seçerler. Benlik saygısı yüksek olan bireyler başarısızlığı, tümüyle bir hata olarak değil, kendilerini geliştirmek için bir olanak olarak değerlendirirler. Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal özellikler bulunur. Benlik saygısı yüksek bireyler için başarılı olmak duygusu ön plandadır ve genellikle yarışma gerektiren aktiviteleri tercih ederler. Ruh sağlıkları iyi durumda ve kolay kolay depresyon durumları yaşamazlar. Saldırganlık duyguları yoktur, insan ilişkilerinde daha toleranslı ve anlayışlıdır. Yaşamı daha anlamlı bulurlar. Toplum tarafından daha çok kabul edilirler ve hayatta daha başarılı olurlar. Yüksek benlik saygısı akademik başarıyı yükseltir. Bununla birlikte yüksek benlik saygısına sahip olan insanlar daha az psikolojik bozukluk yaşar ve stresle daha kolay başa çıkarlar. Yüksek benlik saygısı strese karşı koruyucudur (Begley, 2003, akt. Dinçer, 2009).

#### Benlik Saygısı Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler.
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur.
- Gözlensin ya da gözlenmesin iyi performans gösterirler.
- Eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar.
- İltifatları kolaylıkla kabul edebilirler.
- Performanslarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler.
- Çalıştıkları kurumda aktiftirler.
- Otorite figürlerine karşı rahattırlar.



- Genel olarak hayatlarından memnundurlar.
- Güçlü bir sosyal destek sistemleri mevcuttur.
- Kendilerini kontrol edebilirler ([http://www.psikologankara.net /benlik saygısını arttırmanın yolları.html](http://www.psikologankara.net/benlik_saygısını_arttırmanın_yolları.html), 2010).

#### 2.1.4. SPOR VE BENLİK SAYGISI İLİŞKİSİ

Bedensel etkinlik ve fiziksel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısıyla karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik etki üzerindeki çalışmaların çok sınırlı olduğu fark edilecektir. Spor faaliyetlerinin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar genellikle dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır, bunlar duygu-durum, korku, depresyon ve benlik tasavvurudur(Lin, 2004).

Konuyla ilgili deneysel çalışmaların sonuçlarını derleyen Knoll, bedensel egzersize bağlı olarak duygu-durum ve benlik algısında olumluya doğru bir artışın, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığını belirtmiştir. Benlik saygısı, insanın kendini ne kadar kabul ettiği, sevdiği, değer verdiği ve çevresinden ne kadar onay gördüğüyle ilişkilendirilen bir davranış şeklidir. İnsanların kendileri hakkında ne hissettiklerini anlayabilmek için de araştırmacılar; benlik saygısı ile beden imgesi memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır (McCartan, 1990). Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısına etkisini ortaya koymak adına yapılan araştırmalar çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir. Fakat literatürde bunu desteklemeyen araştırmalar da vardır(McCartan, 2004).

Tiggerman ve Williamson (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle global benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir(Timmins, 2005).

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal

durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir.

Benlik kavramı hariç, genel kişilik özelliklerinden hiçbiri, fiziksel kuvvetteki artıştan etkilenmemiş görünmektedir. Bazı bulgular, artan kuvvet ve beden imgesindeki değişikliklerin, özellikle de zindelik programlarından önce ve düşük benlik saygısına sahip katılımcıların benlik saygısını, olumlu yönde etkileyebileceğini söylerler (Eren 1997).

Strobe ve Stroebe (1998), özellikle dayanıklılığın geliştirildiği zindelik antrenmanlarında duygu-durumun pozitif yönde gelişeceğini belirtmişlerdir. Fakat bazı çalışmaların bu değişimin harekete bağlı bedensel değişikliklerle, yani kişinin kendi dış görünüm ve gücünden duyduğu memnuniyetle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik (1994), üniversite öğrencilerinin aktif sosyal etkinliklere katılma oranları ve benlik saygısı düzeyleri belirlediği araştırmasında, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden imgeleri arasında fark olup olmadığı konusunda spor yapan öğrencilerde beden imgesi değerlendirmesinin daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır. Sosyal etkinliklere katılma derecesi ise yüksek sosyo-ekonomik düzeydekiler ve benlik saygısı yüksek olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Alferman ve arkadaşlarının (1993), sporun benlik algısına etkisinin incelendiği ve iki grup üzerinde yürütülen bir çalışmada, birinci grupta yer alanlara altı ay süreyle haftada bir belli bir antrenman programı uygulanmıştır. İkinci gruptakilerin ise böyle bir faaliyeti olmamıştır. Çalışmalara başlamadan önce her iki grubun da genel benlik algılamaları ölçülmüştür. Başlangıçta iki grup arasında fark tespit edilmemiştir. Altı ay sonra testler tekrarlandığında; altı ay boyunca düzenli spor programını takip eden kişilerin, özellikle kendi bedenlerine yönelik algılamalarında diğerlerine göre önemli derecede artış tespit edilmiştir. Bandura'nın 1970'li yılların sonlarına doğru ileri sürdüğü "algılanan yeterlik", bir kişinin belli bir işi uygulaması, başarı ile bir görevi tamamlaması ile ilgilerine, yeteneklerine ait algıları ve inançlarıdır. "kendine yeterlik" ise bir kişinin belirli bir hedefe ulaşmak için gerekli olan davranışı kendi başına başarıyla yürütebileceğine duyduğu inanç olarak tanımlanmıştır(Timmins, 2005).

Tiryaki ve arkadaşları (1991), yaptıkları bir çalışmada da spor yapanların yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli olduklarını belirtmişlerdir.

Sporla ilgilenen bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olmasının benlik saygısı seviyesiyle de ilişkili olması kaçınılmaz bir durumdur. Spor aktivitelerinin insan yaşamına kattığı faydalar aracılığıyla bireyin benlik saygısı düzeyinde de bir artış yaratmaktadır. Bireyin kendini topluluk içerisinde kabul etmesi, birey olduğunun farkına varması sporun da etkisinin görüldüğünü göstermektedir.

#### **2.1.4.1. BENLİK SAYGISI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR**

Rosenberg (1965)'in 5046 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik durum ile benlik saygısının ilişkisinde üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen gençlerin %5'inin, alt sosyo-ekonomik düzeyden gelenlerin ise %38'inin yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Rosenberg'in araştırmasından ortaya çıkan diğer bir sonuçta, kardeşleri olan çocuklara göre tek çocukların daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarıdır.

Rosenberg'in aynı çalışmasında benlik saygısının kendilik imgelerinin sürekliliği veya değişkenliğiyle de ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireyin benlik imgesi sürekli olduğu ölçüde benlik saygısı da artmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar benlik saygısı ile anlamlı bir ilişki göstermektedir.

Geist (1996) 143 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada sosyal çekinikliğin düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Benlik saygısının cinsiyet ile olan ilişkisi konusunda yapılan araştırmalara bakıldığında birbirinden farklı bulguların var olduğu görülmektedir.

O'malley ve Backman (1979)'in 3183 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptıkları araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Beck (1967) düşük benlik saygısının depresyonun ayırt edici özelliklerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Rosenberg (1986) beyaz yetişkin erkek örnekleminde yaptıkları çalışmada da global benlik saygısının boyun eğicilik, depresyon, somatik anksiyete, uyumsuzluk ve incinmeyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Pek çok araştırmanın benlik kavramının diğer yönlerinden daha çok benlik saygısına ayrılmış olması, benlik kavramının emosyonel rahatsızlıklar ile benlik saygısının önemli bir ilişkisinin var olduğunu göstermiştir (Rosenberg, 1986). Normal, sağlıklı bireylerinde benlik saygılarının çeşitli olay ve durumlarda saldırıya uğrama ve zarar görmesi karşısında bu bireylerin emosyonel dengelerini, doğru bir bakış açısı içinde başarı ve başarısızlıklarının değerlendirilmesiyle sağlamaktadırlar.

Wylie (1979)'nin bu alandaki çalışmaları gözden geçirilince, ergenlikte yaş ve benlik saygısı arasında tutarlı bir ilişki olmadığı sonucuna vardığı görülmektedir. Buna rağmen uzun süreli çalışmalara göz atıldığında çocukların benlik saygısı düzeylerinde, ön ergenlikten, geç ergenliğe doğru ilerledikçe, tutarlı bir yükseliş rapor ettikleri görülmektedir. (O'Malley 1993).

1940'lardan beri 2000 üzerinde benlik kavramı ile ilgili, doğrudan olsun ya da olmasın benlik saygısı ve başarı arasındaki ilişkiyi vurgulayan çalışmalar yapılmıştır(Purkey, 1970). Bu çalışmalar gözden geçirildiğinde, Purkey, güçlü karşılıklı ilişkinin var olduğunu ve bu ilişkinin de benlik saygısının çoğaltılmasının akademik performansın geliştirilmesinde hayati etkisinin var olduğunu fark etmemize neden olduğu sonucuna varmaktadır.

Coleman (1982), akademik başarı ve benlik kavramının arasındaki ilişkinin çok güçlü bir şekilde sosyal karşılaştırma grubu veya sınıf ortamında kendini gösterdiğini bulmuştur.

Wylie (1979)'nin belirttiğine göre, özellikle eğitimciler başarının güçlü bir şekilde benlik saygısı ile ilgili olduğunu düşünmektedirler. Bu sonuç Purkey'in çalışmaları ile tutarlıdır. Benlik saygısı araştırmacılar ve eğitimciler için önemlidir, çünkü hem öğrencileri tatmin edicidir hem de kişisel gelişmeye yardımcıdır. Benlik saygısı konusunda ülkemizde de yapılmış araştırmalar bulunmaktadır.

Dönmez (1985), denetim odağı, kendine saygı ve üç değişken "Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı" konusunda üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmıştır. Araştırmacı, çevre büyüklüğünün hem denetim hem de kendine saygı duygusu, yaş ve aile ortamı değişkenlerinin ise yalnızca kendine saygı duygusu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Güngör (1986), lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini etkileyen etmenleri incelediği çalışmasının sonunda, öğrencilerin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip oluşlarında; kişisel niteliklerinin, ailelerin sosyo-ekonomik ve kültürel niteliklerinin ve anne-baba niteliklerinin değişik derecelerde etkili olduğunu bulmuştur. Cinsiyetin ve yaşın benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olmadığını, doğum sırası ile akademik başarının benlik saygısı düzeyi üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğunu bulmuştur. Ayrıca anne baba tutumları, benlik saygısı düzeyinin düşük veya yüksek oluşunu etkileyen en önemli etken olarak bulunmuştur.

Çuhadaroğlu (1986) araştırmasında, 15-18 yaşları arasında 3 grup ergene (psikotik, nörotik ve kontrol grupları) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni uygulayarak benlik saygısının bu gruplara ve cinsiyete göre dağılımını araştırmıştır. Araştırma sonucunda her iki hasta grubunda (psikotik, nörotik) da benlik saygısının kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu ve kızların benlik saygısı puanlarının erkeklerin benlik saygısı puanlarına göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Ayrıca, psikotiklerde daha fazla olmak üzere hastalık belirtileri

gösteren adolesanlarda benlik saygısının; kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılma derecesi, ana baba ilgisi, babayla ilişkili ve psişik izolasyon ile sosyal demografik faktörlerle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur(akt. Erşan, 2009).

Özoğul (1988), annenin çalışmasının, annenin eğitim düzeyinin, çocuğun doğum sırasının ve cinsiyetinin benlik saygısının gelişimi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmacı bunun için ilkökul öğrencilerinin benlik saygısı envanterinden aldıkları puanları hesaplamış ve şu bulgulara varmıştır. Annenin çalışıp çalışmaması, cinsiyet, eğitim düzeyi ve doğum sırası değişkenlerinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Buna göre, çocuğun benlik saygısının gelişiminde, annenin çalışmasının tek ve direkt bir etkisi olmadığının ileri sürülebileceğini söylemiştir.

Güçray (1989), çocuk yuvasında ve ailesi yanında kalan 9-10-11 yaş çocukların benlik saygısı gelişimini etkileyen bazı faktörleri araştırmıştır. Araştırmacı şu bulgulara varmıştır. Yuvada kalmak çocuğun benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir, ayrıca cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkileri yoktur. Araştırmaya göre yetişkinlerin “demokratik” tutumları çocuğun benlik saygısını olumlu yönde etkilerken, “otoriter ve ilgisiz” tutumları çocuğun benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir.

Torucu (1990), 13-14 yaşlarındaki ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıklarını belirleyip benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, sosyo-ekonomik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı puanları sosyo-ekonomik düzeyleri düşük olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, sosyo-ekonomik düzeyleri düşük olan öğrencilerde, benlik saygısının azalması ile kendilik kavramı sürekliliğinin azalması, psişik izolasyon ve psikosomatik bulguların artması şeklinde bir ilişki bulunmuştur.

## **2.2. ATILGANLIK KAVRAMI**

Assertiveness sözcüğü, atılganlık (Voltan 1980), güvengenlik (Voltan, 1989), kendini etkili olarak ortaya koyma (Davaslıgil, Çakıcı ve Spel, 1998) etkili davranma, girişkenlik kavramları biçiminde Türkçede kullanılmaktadır(Korkut, 2004). Atılgan davranış terapisinin ilk uygulayıcısı Andrew Salter'dir. 1950'lerde kendi duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da onları ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyan bireylere atılganlık

üzerine eğitim verilmeye başlandı. Salter tarafından ortaya atılan ve daha sonra Wolpe tarafından geliştirilen atılgnalık modeli, kendini ifade etme durumu üzerine uzun ve yoğun bir çalışma içermektedir(Uğur, 1996).

Wolpe (1958) atılgnalık davranışı “sosyal olarak kabul edilen tüm ifade biçimleri” şeklinde tanımlamıştır (Uğur, 1996, akt. Sert, 2003). Birçok meslek grubu için yararlı kabul edilen “Atılgnalık Eğitim Modeli”, psikoterapi yöntemleri arasında da yer almaktadır. Atılgnalık eğitim modeli, insan doğasının üç özelliğine dayandırılmaktadır(Uğur, 1996, akt., Dinçer, 2008).

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

Atılgnalığı Liberman (1970) “Kendini ifade etme yeteneği” Lazarus (1973) “Duygusal özgürlük alışkanlığı”, olarak tanımlamıştır. Birçok araştırmacı atılgnalığın duruma özgü geliştirilen bir davranış olduğunu ileri sürmüşlerdir. Hisler, Hersen ve Miller (1973) atılgnalığı “Duruma özgü öğrenilmiş davranış, Lazarus ve Fay (1975) “Yaşamak için geniş temelli kendini gerçekleştirme yaklaşımı” olarak tanımlamışlardır (Uğur, 1996).

Alberti ve Emmons’a göre (1998) atılgnalık davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetmekte ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde insanın kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesini, kendisini savunabilmesini, duygularını dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesini ve başkalarının haklarını çiğnemenen, haklarını kullanabilmesini mümkün kılmaktadır. Ayrıca atılgnalığın bireye ve duruma özgü olarak incelenmesi gerektiğine inanmışlardır. Lazarus (1973) atılgnalık davranışın dört ayrı tepki sınıfı içinde bölünmüş olduğunu göstermiştir (Kaya, 2001).

1. Hayır diyebilme yeteneği,
2. İstekte bulunma ve rica etme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilme yeteneği,
4. Genel konuşmaları başlatma, devam ettirme ve sonlandırma yeteneği.

Özcan’a göre (2006) atılgnalık, bireyin; benliğine, onuruna, haklarına sahip çıkması, görüş duygu ve düşüncelerini pasif kalmadan, saldırganda olmadan, kendi inanç

gereksinmelerine saygı duyduğu kadar, başkalarının inanç ve gereksinmelerine de saygı duyarak dürüstçe ve doğrudan ifade etmesi demektir. Davranışlarında girişken özellikler gösteren bireyler, duygularını ve isteklerini ortaya koyarken başkalarını tehdit etmezler.

Bu tanıma göre her birimizin; başkalarının saygı göstermesi gereken bireysel insan haklarımız vardır. Bu haklar duygularımızı ve gereksinmelerimizi ifade etmemizi de içerir. Bu kişisel haklar şunları içerir.

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

Atılganlık genel olarak; uygun bir çerçeve içinde açık, dolaysız ve dürüst bir iletişim kurma biçimidir. Kişinin toplumsal konumunu güçlendirme ve başkaları üzerinde daha etkileyici olmasını sağlama gibi konularda üstlendiği rol nedeniyle atılgan davranmak; kişinin kendine duyduğu güven duygusunu arttıran, çevresindeki kişiler üzerinde saygı uyandırmasına yardımcı olan, dürüst ilişkiler kurma şansını arttıran, kişiye gündelik olayların denetiminin kendi ellerinde olduğu duygusunu veren, kişilerarası iletişim akışının dengelenmesinde önem taşıyan sosyal iletişim becerilerinden biridir (Ker-Dinçer 2005).

## **2.2.1.DAVRANIŞ BİÇİMLERİ**

İnsanlar; diğer bireylerle ilişkilerinde genellikle üç temel davranış biçimiyle tepki verirler. Bir uçta pasif, diğer uçta saldırgan (agresive) tavır yer alır. Kişi, her ikisi de olumsuz olan bu uç tavrılardan uzaklaştıkça, olumlu, atılgan (assertive) tavra doğru yaklaşır (Ker-Dinçer 2005).

### **2.2.1.1. PASİF-ÇEKİNGEN DAVRANIŞ**

Bu davranış türü edilgen ve dolaylıdır (Ker-Dinçer 2005). Webster çekingenliği, başkaları karşısında rahat olamamak olarak tanımlamıştır. Oxford İngilizce sözlüğüne göre, ilişkiye girmede zorluk, korkaklık nedeniyle ihtiyatlı davranma ve güvenememe" olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2001). Pasif davranışlar gösteren bireyin bu davranışı kendi düşünce, inanç ve duygularının başkalarınınkinden daha önemsiz olduğu inancından kaynaklanır. Pasif bireylere göre çatışma tehlikeli ve kaçınılması gereken bir durumdur. Bu tür iletişim biçimi sahipleri kendi haklarından çok başkalarının haklarını gözetirler ve

başkalarının kendilerinden daha değerli olduğu konusunda yanlış bir izlenimleri vardır (Alberti, 2002). Fikrini söylemekten çekinir; düşüncelerinin başkaları tarafından okunacağını sanır. Söyleyeceklerini unuttur; kendisi söylemeden başkaları onu anlasın ister.

Kendisini, çaresiz, güçsüz, kısıtlanmış, sınırlı ve endişeli hisseder. Öz güveni azdır ve duygularını çok nadir olarak dile getirir. Çatışma yaşamaktan çekindiği için başkalarının isteklerine uyar. Hatta hiçbir zaman inisiyatif kullanmayı istemediği söylenebilir. Nadiren arzu ettikleri hedeflere ulaşırlar (Korkut, 2004). Ayrıca başkalarının kendilerini haksızlığa uğratan sözler söylemelerine izin vermeleri ve onlara karşı çıkmamaları bir başka özellikleridir. Bunlara ek olarak başkalarının fikirlerini paylaşmaları ve bunun sonucunda üzüntü ve yılgınlık yaşamaları, başkalarının kendilerinin sahip oldukları haklarına saldırmalarına izin vermeleri, başkalarına bir şey söyleyecekleri zaman, onlardan zamanlarını aldıkları için özür dilemeleri ve bir şeyi neden yapmadıklarını açıklarken, gerçek nedenler yerine başka bahaneler ortaya koymaları da atılgan olmayan iletişim biçimi sergileyen kişilerde sıklıkla görülen davranışlardır (Ker-Dinçer, 2005).

Pasif davranan kişilerin beden dili özellikleri şöyledir: Hafif öne eğilirler ve omuzları düşüktür. Bu görünüş kişinin kendine güven duymadığını ve içinde bulunduğu durumdan rahatsız olduğunu düşündürür. Beden duruşları çökkün ve mağluptur, genellikle kollarını bedenlerine yakın tutarlar. Konuşurken karşısındakinin gözüne bakamaz, söylemek istediklerini açıkça ifade edemezler. Diğer insanların kendilerinden uzun görünmesine ve kişisel alanlarına girmesine izin verirler. Özür dileyici ve yenik yüz ifadeleri vardır. Huzursuz bir biçimde kıvıldır, elleri ve parmakları ile oynar, sık sık başını sallar, seyrek olarak jestler kullanır ve olayları olduğundan hafif gösteren davranışlarda bulunurlar. Görevlerini isteksizce yerine getirir ve kızdıklarında da kızgınlıklarını gizlemeye çalışır veya iğneleyici sözler söylerler. Böyle bir görünüşe, genellikle zayıf, yumuşak, titrek ve tereddütlü bir ses tonu eşlik eder (Phelps, 1997).

Belli bir duruma özgü atılgan olamama davranışı sergileyen kişiler sadece kendileri için özel durumlarda bu tür bir iletişimi dışa yansıtırlar. Örneğin, otorite karşısında gerginlik hisseden kişiler, arkadaş ilişkilerinde atılgan davranabildiği halde, üstü konumundaki kişilerle olan ilişkilerinde kendilerini rahatlıkla ifade edemezler (Alberti, 2002).



### 2.2.1.2. SALDIRGAN DAVRANIŞ

Bireyin haklarını korumada, düşüncelerini ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etme biçimidir. Saldırgan davranışlarla kendini ifade eden bireyler, duygularını getirmelerine ve kendilerine değer vermelerine karşın, başkalarının haklarını yadsıyarak ve onların yerine karar vererek diğer insanlara zarar verirler.

Saldırganlığın hedefi; baskınlık, kazanma ve diğer kişileri kaybetmeye zorlamadır. Kazanma, diğer kişileri aşağılama, küçük düşürme, alçaltma ve onlara hakim olma ile garantilenmiştir(Lange, 1976). Kendini saldırgan davranışlarla ifade eden bireyler, duygularını dile getirmelerine ve kendilerine değer vermelerine karşın, başkalarının haklarını yadsıyarak ve onların yerine karar vererek diğer insanlara zarar verirler. Bir davranışın saldırgan bir davranış olup olmadığı konusundaki yorum hareketin ardındaki niyete bakılarak yapılmalıdır. Bu bağlamda sergilenen davranış zarar verme amacı güdüyorsa saldırganlık içermekte, böyle bir amaç yoksa saldırgan olarak görülmemektedir (Özcan, 2006).

#### Saldırgan Kişilerin Gösterdikleri Özellikler;

Yakın ilişki kuramazlar, Öfkelerini yanlış biçimde ifade ederler, Çoğunlukla "sen" dilini kullanırlar, Yaşamı bir rekabet olarak görürler, " Sen önemli değilsin", " Ben senden daha önemliyim", " Her şeye rağmen ben kazanmalıyım" duygusu yaratırlar (Akıncı, 1999, Ayaz, 2002). Üstünlük havası, küstah ve alaycı tavır yaygındır, Diğerleri için karar vermeye çalışırlar, Başkalarının haklarını ihlal ederler, Kendi görüşlerini üstelerler, Kendi davranışlarının sorumluluğunu almazlar.

### 2.2.1.3. DOLAYLI DAVRANIŞ

Pek çok yazar insan davranışlarını çekingenlik, saldırganlık ve atılganlık olmak üzere üç temel kategoride inceleme eğiliminde olmakla birlikte atılganlık eğitimiyle ilgilenen bazı profesyoneller 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 (Alberti, 1998). Dolaylı saldırgan bireyler amaçlarına ulaşmak için hile, baştan çıkartma 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 öfkelenmelerini bile anlayamayabilmektedirler (Phelps, 1997, akt. Kırımoğlu, 2008).

#### 2.2.1.4. ATILGAN DAVRANIŞ

İnsanlara ve durumlara tepki vermenin başka bir yolu da atılganlıktır. Bu davranış biçimini temsil eden bireyler duygularını açıkça ifade ederler. Ancak bunu saldırgan bireyler gibi kırıcı ve düşmanca 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. Atılgan bireyler bir durumu değerlendirip ne yapacaklarına karar verdikten sonra bunu korkusuzca uygularlar. Atılgan bireyler için kendilerini ifade etmek ve kendi kararlarını kendileri vermek, kaybetmek veya kazanmaktan daha önemlidir. Her zaman amaçlarına ulaşmayabilirler; ancak atılgan davranmış olmak, bu bireyler için sonuçlarından daha değerlidir. Bu kimseler başkalarına olumlu veya olumsuz bir şey söylesinler, bunu diğerlerini incitmeden yaparlar (Phelps, 1997, akt. Kırımoğlu, 2008).

Atılgan bireyler diğer bireylerin hakları olduğunun bilincinde olan, bunun yanında kendi haklarını da bilip, diğer kişilerin haklarını çiğnemenin kendi haklarını kullanabilen bireylerdir (Arı, 1998). Atılgan bireye ilişkin olarak aşağıdaki ifadeler yer verilmektedir (Bozkurt, 1998). Atılgan 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. Fernsterheim ve Baer'den aktarıldığına göre, atılgan olan bireylerin dört temel özelliğinden söz edilmektedirler (Torucu, 1994).

1. Atılgan birey, kendini ortaya koymada kendini bağımsız hisseder. Söz ve davranışlarıyla "Bu benim, bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve isteklerimdir" diyebilen kişidir.
2. Atılgan kişilikte, farklı düzeylerdeki insanlar, yabancılar, arkadaşlar ve aile içindeki bireylerle etkin iletişim kurabilme gibi özellikler vardır.

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

4. Atılgan 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.

Atılgan 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, sebatkâr, yaratıcı ve kararlı biçiminde olduğu ifade edilmektedir (Lindenfield, 1997, akt. Karacan, 2010).

Çekingen bireyin aksine, kendi kararlarını aldıktan sonra onları başkasına sunma gereksinmesi hissetmemesi; kendi gücünü kullanarak onaylanmanın tanıdık 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 (Phelps 1997, akt. Kırimoğlu, 2008).

Yine atılgan bireyin saldırgan bireyin aksine yargılamadan, istismar etmeden, hatta sesini bile yükseltmeden konuşmayı sürdürmeyi başarabilmesi, onun bir diğer özelliğini teşkil etmektedir (Phelps, 1997 akt. Kırimoğlu, 2008). "Güven verici ve destekleyici" tutum sergileyen ana-babaların özgürce düşünüp karar verebilen, bu kararın sorumluluğunu yüklenen, bağımsızca hareket edebilen, özgüveni olan bireyler yetiştirebileceği ifade edilmektedir (Yavuzer, 1997).

### **2.3. ATILGANLIK DAVRANIŞ ŞEKİLLERİ**

Atılganlık davranış şekillerine baktığımız zaman karşımıza dört farklı davranış şekli çıkmaktadır. Bunlar, "temel atılganlık", "empatik atılganlık", "atılgan davranışı basamak olarak kullanma" ve "ben" dilini kullanarak atılgan davranma" şekilleridir.

### 2.3.1. TEMEL ATILGANLIK

Atılğanlığın bu çeşidi, inançların, duyguların ve düşüncelerin, basit ve açık bir biçimde dile getirilmesidir. Bireylerin karşılıklı iletişimi açıkça dile getirilir. Genellikle; “Ben ..... istiyorum” ya da “Ben ..... hissediyorum” biçiminde basit cümleler kurmaktır (Tanığ 1993, Rugancı 2001, 2006, Ayaz 2002, Bal 2003).

### 2.3.2. EMPATİK ATILGANLIK

Atılğanlığın bu çeşidi, etkileşimde bulunulan kişiye karşı duyarlı olmaktır. İki aşaması bulunmaktadır. Birincisi, karşısındakinin içinde bulunduğu durumu ve duygularını anlamak; ikincisi de, kişinin kendi hakkını kollayan bir şekilde bu anlayışı dile getirmesidir.

Örneğin; “Gerçekten çok çalıştığımı biliyorum. Ama arkadaşlığımızın senin içinde değerli olduğunu hissetmek istiyorum. Bu nedenle, ikimizin de birlikte olabileceği bir zaman ayırmanı çok istiyorum” (Tanığ, 1993; Rugancı, 2001; 2006; Ayaz, 2002; Bal, 2003).

### 2.3.3. ATILGAN DAVRANIŞI BASAMAK OLARAK KULLANMA

Karşıdaki kişi tarafından temel atılğanlık davranışlarına tepki verilmediği, kişinin haklarını çiğnemeye devam ettiğinde uygulanır. Atılğan davranışın şiddeti artırılır ve hatta biraz resmiyet oluşturulur. Duygular ve istekler birkaç kez, basit ve açık bir şekilde dile getirildikten sonra, son söz söylenebilir. Örneğin; “Benimle, yarın akşamüstü de görüşmeye gelmezseniz, bu işi başkasının yapması için girişimlerde bulunacağım.” gibi. (Tanığ, 1993; Rugancı, 2001; 2006; Ayaz, 2002; Bal, 2003).

### 2.3.4. BEN DİLİNİ KULLANARAK ATILGAN DAVRANMA

Söze “ben” diye başlayarak duyguların, düşüncelerin, dilek ve isteklerin kişinin kendisine ait olduğunu vurgulanmasıdır. Kurulan cümleler genellikle dört bölümden oluşur; Karşısındakinin belirli bir davranışına işaret etmek, davranışın kendisi üzerinde yarattığı etkiyi ve neler hissettirdiğini belirtmek, davranışı nasıl yorumladığını söylemek, nasıl bir davranışın tercih edildiğini aktarmak.

Örneğin; “ ..... söylediğinde ..... (hissediyorum) çünkü bu sözünü ..... (söyle) değerlendiriyorum. Fakat ..... (şu şekilde) söylersen ..... (söyle) hissederdim.” gibi. Böylece, cümlenin gerçekten “ben hissediyorum”, “ben istiyorum” kısmı vurgulanmış olur. Örneğin; “konuşurken yüzüme bakmadığın zaman, söylediklerimi

kariştiriyorum. Kendimi kötü hissediyorum. Çünkü, bana yeterince önem vermiyormuşsun gibi geliyor. Beni dinlerken yüzüme bakman daha çok hoşuma gider”. Bu tür ifade şekliyle, hem olumsuz duygular bastırılmış olur, hem de karşıdaki kişinin savunmaya geçip, saldırgan davranış sergilemesi engellenir (Rugancı 2001; 2006; Ayaz 2002; Bal 2003).

#### **2.3.4.1. SPOR VE ATILGANLIK İLİŞKİSİ**

Atılgan olma durumunun çeşitli sosyalleşme süreçlerinden geçerek oluştuğunu ve kendine güvenme duygusuyla birlikte pekiştiğini, birçok çalışmanın da bu savı desteklediğini görmekteyiz. Spor yapan bireylerdeki fizyolojik değişmelerle birlikte bazı psikolojik değişmelerinde olduğunu söyleyebiliriz. En basitinden spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere oranla arkadaş ilişkilerinde daha canlı, atak, girişken ve ortama uyum sağlayan bir yapıda olması, spor yapmanın topluluk içerisindeki faydaları arasında gösterilebilir.

Çeşitli araştırmalarda ( Suveren, 1991; Kapıkıran, 1993) bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağlandığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sportif etkinliklerin, bireylerin atılganlık düzeyine etkili olduğu düşünülebilir(Büyükyazı, 2003). Spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamlarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur(Tiryaki, 1991).

Spor yapanlar arasında ya da takım sporu yapanlar arasında da farklı kişilik özellikleri olduğu bilinmektedir. Tenisçiler ve yüzücüler genel olarak daha dışa dönük kişilik özellikleri gösterirken, içlerinden en başarılı olanları daha içe dönük olanlardır. Güreşçilerin daha sert mizaçlı, güvenilir oldukları bulunmuşken; atletlerin daha sinirli, fakat olumlu toplumsal özelliklere sahip oldukları bulunmuştur. Kuruç ve Bayar (1992) ülkemizde bayan atletlerin, bayan voleybolculardan daha içe dönük, daha hoşgörülü, daha maceracı olduklarını; erkek atletlerin erkek hentbolculardan daha asi, bencil ve idealist olduklarını bulmuştur (Doğan, 2005). Ogilvie (1979) ve Williams (1978), çok büyük başarıları olan kadın sporcuların erkek sporcularinkine yaklaşan kişilik özellikleri gösterdiğini belirtmişlerdir (İkizler, 1997).

### 2.3.4.2. ATILGANLIK İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Atılganlıkla ilgili yapılan çalışmaların birçoğu atılganlık eğitiminin etkisini araştırmıştır. Bu çalışmalardan birini Voltan (1980) “Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi”ni sağlık koleji yatılı kız öğrencilerini kapsayan 60 kişilik bir grup üzerinde yapmıştır. Grubun yarısını eğitim grubu diğer yarısını kontrol grubu olarak ayırdığı kız öğrencilerin, eğitim öncesinde atılganlık düzeylerini saptamak üzere Rathus Atılganlık Envanterini uygulamıştır. Daha sonra eğitim grubunu 3 haftalık eğitimden geçirdikten sonra eğitim ve kontrol grubuna Rathus Atılganlık Envanteri tekrar uygulanmıştır. Ön test ve son testlerden elde edilen bulgulara göre, kontrol grubunda önemli bir fark bulunmamıştır. Eğitim grubunun ön test ve son test puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Voltan, bir araştırmasında, kendini anlatma, isteklerini elde etme ve duygularını açığa vurma konularında sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen üniversite öğrencilerinin, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip şehirlerde oturan öğrencilere göre daha yetersiz ve çekingen kişilik özelliğine sahip olduklarını bulmuştur. Ayrıca bu çalışmada, deneklerin grup içindeki atılgan davranış düzeylerinin yalnız buldukları durumlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Voltan, 1980).

Çulha ve Dereli (1987) araştırmalarında, atılganlık eğitimi alan grup üyelerinin atılganlık eğitim programını faydalı bulduklarını, atılganlığı daha iyi anladıklarını ve kendi atılganlıklarını geliştirdiklerini açıkladıklarını saptamışlardır. Böyle bir eğitim, kız ve erkek öğrencilerin atılganlıklarını arttırmada etkili olmuştur (Uğurluoğlu, 1996).

Topukçu (1982), atılganlık eğitiminin ilkökul çocuklarının atılganlık düzeyine etkisi konulu çalışmasında; atılganlık eğitiminin ilkökul düzeyinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Topukçu ayrıca kırsal kesimdeki öğrencilerin, kent kesimine göre kendilerini anlatma, duygularını açığa vurma konularında daha yetersiz olduğunu belirtmiştir (Torucu, 1994).

Tegin(1990), Hacettepe Üniversitesi'nin 4 ayrı fakültesinde okuyan 265 kız ve 346 erkek katılımcıdan elde edilmiş olan verilerle, üniversite öğrencilerinin atılganlık davranış ve eğilimlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri açısından karşılaştırmasını yapmıştır. Araştırmanın sonuçları; kızlarla erkekler arasında atılgan davranış açısından farklılık olmadığı ve fakülteler arasında ise Eğitim Fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelere oranla daha az atılgan olduklarını ortaya koymuştur.

İnceoğlu ve Aytar (1987), lise ve üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmada; lise öğrencilerinin üniversite öğrencilerine oranla daha atılgan oldukları yönünde bulgular elde edilmiştir. Cinsiyetler arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Arı(1989) "Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmayı, Selçuk Üniversitesi' nin çeşitli bölümlerinde okuyan 426 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada erkek öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları kızlara oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Kapıkıran, 1993).

Aydın ise (1991), "cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından atılganlık seviyesinin incelenmesi" konulu çalışmasında; üniversite öğrencilerinde cinsiyetin atılganlığı etkileyen bir faktör olmadığını belirtmiştir. Ülkemizde atılganlık kavramı ile kişilik değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar da bulunmaktadır.

Kapıkıran (1993) içten ve dıştan denetimliliğe sahip ergenlerin atılganlık düzeylerini araştırdığı çalışmasında; öğrencilerin denetim odağı ile atılganlık düzeyleri arasında istatistiksel anlamda ilişki bulmuştur. Bu sonuca göre, içsel denetim odağına sahip ergenlerin atılganlık düzeyleri yüksektir. Kız ve erkek öğrenciler açısından kızlarda denetim odağı ile atılganlık düzeyi arasında istatistiksel anlamda ilişki bulunurken, erkeklerde anlamlı ilişki bulunmamıştır. Anlamlı çıkan diğer bir bulgu; öğrencilerin, aylık gelirleri ile atılganlık düzeyleri arasında istatistiksel anlamda ilişki bulunmuştur. Aylık geliri yüksek ailelerin öğrencileri aylık geliri düşük olan ailelerin öğrencilerinden daha atılgan oldukları görülmüştür. Ayrıca anneleri orta, lise, üniversite mezunu olan ergenlerin atılganlık düzeylerinin ilkokul mezunu anneleri olan öğrencilere göre atılganlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Bozkurt (1989), "Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler"i incelemiştir. Araştırma sonunda; erkek öğrencilerin kızlara; genç öğrencilerin daha yaşlı öğrencilere; tıp, fen-edebiyat fakülteleri ve meslek yüksekokulları öğrencilerinin diğer öğrencilere; hayatlarının büyük çoğunluğunu büyük şehirlerde geçiren öğrencilerin diğer yerleşim birimlerinde yaşayanlara göre atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Genel ve Anadolu liselerini bitiren öğrencilerin, diğer lise mezunlarına göre atılganlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise ve üniversitedeki akademik başarılarını yeterli gören öğrencilerin, yetersiz gören ve kararsızlara; üniversite öncesi ve üniversite öğrenimleri sırasında, öğrenim kurumlarındaki ve çevredeki kuruluşların serbest zaman etkinliklerinden sürekli yararlananların, ara sıra yararlananlara ve hiç yararlanmayanlara göre atılganlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Uzunoğlu 1996).

Alberti ve Emmons (1976) atılgan bireyi (assertive person); açık, esnek, diğer insanlarla gerçekten ilgili, aynı zamanda kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamışlardır(akt. Dinçyürek, 2010).

Rathus (1973), kaygı ile atılgan davranış arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalara pek rastlanmadığını bildirmiştir. Bu araştırma bu anlamda önemli bulgular ortaya koymaktadır(akt. Dinçer, 2009).

Araştırmalar, daha çok atılganlık ile kişilik özellikleri, kişilerarası ilişkiler, toplumsal, kültürel özellikler ve psikopatoloji arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır.

Rathus Atılganlık Envanteri kullanılarak, bireylerin cinsiyet, yaş, kültür ya da etnik grup ve aile içindeki pozisyonu gibi değişkenlerin onların atılganlıklarını nasıl etkilediklerini belirlemek amacıyla Kimble, Marsh ve Kıska (1984) tarafından yapılan çalışmada daha önce yapılan araştırmalara benzer olarak erkeklerin kızlara oranla daha atılgan oldukları görülmüştür (Nesbitt, 1979). Sınav kaygısı okulla bağlantılı bir problem ve matematik, kaygının yıkıcı etkilerine açık bir konu olduğundan dolayı atılganlık eğitimi deneyiminin kaygıyı azaltarak, matematik başarısını arttıracığı ve cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterebileceği varsayımıyla hareket eden Wehr ve Kaufman (1987), bu kapsamda atılganlık eğitiminin, yüksek kaygılı ergenler üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Atılganlık eğitimi programı sonucunda atılganlık ölçülerinde önemli bir artış ve kaygı seviyelerinde belirli bir düşüş olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, Percell, Bervick ve Biegel'in (1974) atılganlık ve kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu iddialarını desteklemektedir. Yalnız atılganlık eğitiminin, matematik başarısını arttırmada başarılı olmadığı görülmüştür.

Bu bağlamda Spielberger, Anton ve Bedell'in (1976) daha önce ortaya koydukları bulgulara dayalı olarak, davranışla ilgili tedavi yaklaşımlarının, akademik başarıda gelişme sağlamayı sürekli başaramadığı sonucu çıkarılabilir. Bu çalışmada cinsiyet ve kaygı derecesine bağlı olarak önemli bulgular elde edilmemiştir.



Lyle ve Smack (1955) ve Sarason (1960), kızlarda erkeklere oranla daha yüksek kaygı sonucu elde etmelerine karşılık Dunn, Feld ve Lewis (1967) kaygı ölçümlerinde cinsiyet farkından bahsetmemişlerdir. Literatürde atılgnlık kavramı ile denetim odağı arasındaki ilişkiye yönelik birçok araştırma bulunmaktadır.

Atılgn davranış ve denetim odağı arasındaki ilişki hakkında kadınları ve erkekleri karşılaştırmak amacıyla Cooley ve Nowicki (1984) tarafından yürütölen "Kız ve Erkek Kolej Öğrencilerinde Denetim Odağı ve Atılgnlık" adlı çalışmada erkekler için yüksek atılgnlık ve içsel yönelim arasında önemli korelasyon olduğı ama kadınlar için durumun bunun tam tersi olduğı görölmüştür.

Jones ve Page (1986) stresle ilgili baş ağrılarında denetim odağı, atılgnlık ve kaygı kişilik değışkenlerinin etkisini araştırdıkları çalışmalarında, cinsiyet değışkeni açısından kadınların erkeklerden daha dışsal denetimli ve daha az atılgn oldukları dolayısıyla daha sık baş ağrısı çektiklerini bulgulamalarlardır. Dışsallığın büyüklüğü az atılgnlık ve yüksek kaygı ile bağlantılı bulunmuştur. Denetim odağı ve atılgnlığın kaygı üzerindeki etkisi ve genel bir görüş haline gelen baş ağrısının kaygının psikolojik bir işareti olduğı yönündeki düşünce göz önüne alındığında, kaygı ve baş ağrısı arasındaki ilişki zayıf bulunmuştur.

Atılgnlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran Waksman (1984) atılgnlığın hem kaygıyla hem de içsel denetim odağı ile ilişkili olduğunu ve atılgnlık eğitiminden sonra ergenlerin kaygılarında azalma olduğunu belirtmiştir.

Brooks ve Richardson (1980) atılgnlık eğitiminin kaygıyı azalttığını bulmuşlardır.

Williams ve Stout (1984), düşük ve yüksek atılgnlığın denetim odağı ve sağlık problemleri üzerindeki etkisi ile ilgili olarak yaptıkları çalışmada; yüksek atılgnlığa sahip bireylerin daha fazla içsel denetimli ve düşük atılgnlık puanı alan bireylere göre daha az sağlık problemleri olduğunu bulmuşlardır.

McCullough ve Cashion (1980), tarafından yapılan bir çalışmada; içselliğı yüksek kişiler, kendilerini dışsallığı yüksek olan kişilerden daha atılgn olarak tanımladıklarını belirtmektedirler(Kapıkıran, 1993). Yapılan bazı araştırmalarda atılgnlığın, saldırganlık, çekingenlik, otoriteryanizm gibi kişilik özellikleriyle ilişkisi araştırılmış, benzerlikler ve farklılıklar ortaya konulmuştur.

Atılganlık, saldırganlık ve çekingenlik kavramlarının ayrımı üzerine bir faktör analizi çalışması yapan Tucker ve Weaver (1983) atılganlık ve saldırganlık değişkenleri arasında pozitif, atılganlık ve çekingenlik değişkenleri arasında ise negatif bir ilişki bulmuşlardır. Cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuç Galassi ve Galassi'nin (1975) bulgularıyla tutarlılık göstermemektedir.

Huey ve Rank (1984) tarafından yapılan çalışmada danışman ve akran yönetimli grup atılganlık eğitiminin siyah ergenlerin saldırgan davranışları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Atılgan tepki vermeyi öğrenen deneklerin saldırgan davranışı sergilemede önemli oranda düşüş gösterdikleri görülmüştür.

Rimm (1974) tarafından tespit edildiği gibi çok kuvvetli olmasa da bu araştırma atılganlığın, öfke seviyesinin düşmesine sonuç açabilecek bir yönelim olduğu kanıtlanmıştır.

Atılganlık ve saldırganlık faktörlerinin genellenebilirliği üzerine kültürlerarası bir analiz konulu çalışmayı yapan McIntyre, Mauger, Margalit ve Figueiredo (1989), 97 Amerikalı, 101 İsraili, 102 Portekizli toplam 300 denek üzerinde çalışmışlardır. Örnek için faktör analizi, Amerikan, İsrail ve Portekizli örgencilerin saldırganlığı ve atılganlığı farklı tepki sınıfları olarak değerlendirdikleri görülmüştür.

Saldırganlık ve atılganlığın kültürlerarası geçerliliği üzerine Margalit ve Mauger (1984) tarafından yapılan çalışmada; Amerikalı ve İsraili insanların atılganlık ve saldırganlığı farklı tepki sınıfları olarak değerlendirdikleri, İsraililerin Amerikalılardan daha saldırgan oldukları, atılganlık konusunda büyük farklılık olmadığı; İsraililerin kızgınlıklarını saldırganlıkla ifade etmeye eğilimli oldukları ve Amerikalıların ise daha fazla kendine güvene sahip olmaya eğilimli oldukları görülmüştür. Uzmanlar, İsraililerin büyük travmalar yaşamaları, düşman komsuları tarafından tehdit altında olmaları sonucu, kendilerini ve ilgilerini korumak için saldırgan yanıt vermeyi öğrendiklerini ileri sürmüşlerdir. İkinci olasılık, bu durum Avrupalıların davranışsal özellikleriyle benzer olabilir.

Mauger ve öğrencileri atılgan davranış ile saldırgan davranış arasında hiçbir ilişki olmadığını belirtmişlerdir (Hernandez, 2004). Saldırganlık konusunda Amerikan ve İsrail kültürel değişkenleriyle ilgili var olan en iyi veriler, İsraililerin Amerikalılar kadar sosyal rahatlığa bağlı olmadıklarını ve çevrelerini daha düşmanca algıladıklarını göstermiştir.(Butcher, 1976).

Meyer (1998), tarafından yapılan çalışmada, atılganlık eğitiminin; atılgan davranışlar, kendini kabul, kendini algılama ve bireyin denetim odağına etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonunda atılgan davranışların kullanımı ölçülerek Rathus Atılganlık Envanterinin ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca çalışmada, gruplar arası kendini kabul, benlik kavramı ve denetim odağı ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Uğurluoğlu, 1996).

Chandier ve arkadaşları (1979), atılganlıkla cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada “Rathus Atılganlık Envanteri”ni kullanmışlardır. Erkeklerin atılganlık puanları kadınlardan daha fazla çıkmıştır.

Crassini ve arkadaşları (1979), çalışmalarında erkeklerin kadınlardan daha atılgan olduklarını ortaya çıkarmışlardır.

Furnham (1979), Güney Afrikalı, Avrupalı, Hindistanlı grupların atılganlık puanları arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Avrupalıların atılganlık puanı en yüksek, Hindistanlı grubun en düşük bulunmuştur.

Kimble ve arkadaşları (1984), Meksika kökenli ailelerde erkeğin daha erkeksi kadının daha kadınsı olması gerektiğini Anglo-Amerikalılara göre daha çok vurgulamışlar, bunun sonucu olarak da cinsiyet farkının atılganlığı etkilediğini bulmuşlardır. Ayrıca çalışmada erkeklerin daha atılgan olduğu ortaya çıkmıştır.

Mangalit and Mauger (1984), kültürel faktörlerin atılganlığı etkilediğini ileri sürmüşler ve ana baba tutumlarının atılganlığı etkilediğini söylemişlerdir. Ayrıca yaptıkları diğer bir çalışmada, Amerikalı ve İsrail’li üniversite öğrencileri arasında atılganlık puanlarının önemli bir farkını bulamamıştır.

Nix ve arkadaşları (1984), yaptıkları çalışmada erkeksi cinsiyet rolü ile atılganlık arasında olumlu bir korelasyon bulamamışlardır.

Dereck (1985), çalışmasında ebeveynlerin iletişim konusunda bilgili olmalarının çocukların konuşma sistemleri ve davranış problemleri üzerinde etkili olduğunu, ancak atılganlığı etkilemediğini saptamıştır.

Barton (1986), yaptığı çalışmada babaların aşırı disiplin ve otoritesinin çocuğun tamamlanmamış duyguları, atılganlığı, korkuları ve süper egosu üzerinde etkili olduğunu saptamıştır.

### 3. MATERYAL VE METOT

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada anket, tarama ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde amaçların ifade edilişi genellikle, soru cümleleri ile olur. Bunlar: ‘Ne idi?’, ‘Nedir?’, ‘Ne ile ilgilidir?’, ve ‘Nelerden oluşmaktadır?’ gibi sorulardır(Karasar, 2009). İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme (değerler verme, ölçme), ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek şekilde yapılmak zorundadır(Karasar, 2009).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversitelerde spor yapan ve yapmayan öğrenciler oluştururken, örneklemini ise Muğla üniversitesinde (Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) çeşitli bölümlerde öğrenim gören 330 kadın ve 339 erkek olmak üzere toplam 669 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler tamamen gönüllülük esasına uygun olarak dâhil edilmiştir. Araştırma için 750 katılımcı hedeflenmiş olup, anket formlarının bir kısmının geri dönüşünün olmaması ve bir kısım anket formunun yanlış doldurulması sebebiyle 669 katılımcıya ulaşılmıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Altmış üç maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeğinden, araştırmada sadece benlik saygısını ölçen birinci alt ölçek kullanıldı. Benlik saygısı ölçeği toplam 10 ifadeden oluşmaktadır. Her ifade 4’lü Likert tipi (çok doğru, doğru, yanlış, çok yanlış) seçenekler içermektedir. Değerlendirme yapılırken, olumlu ifadelerde “çok doğru” seçeneği 4 puan, “çok yanlış” seçeneği 1 puan; olumsuz ifadelerde ise tam tersi olacak şekilde hesaplama yapıldı. 10 maddenin toplamından elde edilen puan 10’a bölünerek ortalama puan elde edildi. Ölçekten en yüksek 4, en düşük 1 puan alınmakta ve ortalama puanın yükselmesi benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

### 3.3.2. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)

1973 yılında Rathus tarafından, kişilerarası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla geliştirildi. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması 1980 yılında Voltan tarafından yapılmıştır. Bu envanter farklı kültürlere uygulanması, kısa oluşu ve değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar taşımaktadır. RAE, 30 maddeden oluşan bir ölçek olup, alınan toplam puanlar -90 ile +90 arasında değişmektedir. Her madde de 6'lı likert tipinde seçenek bulunmakta ve seçenekler -3 ile +3 arasında puan almaktadır (-3 bana hiç uymuyor, -2 bana oldukça uymuyor, -1 bana pek uymuyor, +1 bana biraz uyuyor, +2 bana oldukça uyuyor, +3 bana çok iyi uyuyor). Ölçekten alınan puana göre, -90 ile +10 puan arası çekingen, +10 ile +90 puan arası atılgan davranış olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmayla ilgili alan taraması kapsamında, akademik amaçlı elektronik veri tabanlarından ve üniversite kütüphanelerinden faydalanılmıştır. Konu ile ilgili yurt içinde yapılmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dokümantasyon Merkezi, yurt dışındaki tezler için ise yurt dışındaki üniversitelerin elektronik tez veri tabanı, "ProQuest Dissertations and Theses" den faydalanılmıştır.

Araştırmanın birinci bölümünde, kaynak taramasından sonra, çalışmaya katılanların demografik bilgilerinin elde edilmesi için demografik bilgi anketi kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan anket formlarının başında araştırmanın ne amaçla yapıldığı, anket formunun nasıl işaretleneceği ve işaretlenirken cevaplayıcının nelere dikkat etmesi gerektiği, çalışmayı yürüten kişinin ve danışmanının adı-soyadı, unvanı, çalıştığı kurum gibi bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın ikinci bölümünde 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlik çalışması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Altmış üç maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeğinden, araştırmada sadece benlik saygısını ölçen 10 maddelik birinci alt ölçek kullanıldı.

Araştırmanın üçüncü bölümünde 1973 yılında Rathus tarafından, kişilerarası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla geliştirilen Rathus atılganlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmıştır. Bu envanter farklı kültürlere uygulanması, kısa oluşu ve değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar sağlamaktadır.

### 3.3.3. Bilgi Formu

Araştırmaya katılan deneklerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla 13 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

### 3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirildi. Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. Rosenberg tarafından geliştirilen, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Rosenberg 1965). Ölçek 12 alt kategoriden oluşmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak ölçeğin ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Ülkemizde ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilgili yaş grubuna tekrar uygulanmış olup Cronbach Alpha değeri 0,81 olarak bulunmuştur.

### 3.3.5. Rathus Atılganlık Ölçeği

Envanterin ülkemizdeki güvenilirlik çalışması Hacettepe üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, 2. sınıf öğrencilerinden 37 kişiye 15 er günlük arayla envanter verilerek yapılmıştır. Testin tekrarı güvenilirlik katsayısı Pearson Momentler çarpımı korelasyon formülü kullanılarak elde edilmiş ve sonuç  $r = 0.92$  olarak bulunmuştur. Ayrıca envanterin iki yan metoduyla da güvenilirliği saptanmıştır. Spearman - Brown eşitliği kullanılarak 36 öğrencinin envanter sonuçlarından elde edilen güvenilirlik katsayısı  $r = 0.77$  olarak bulunmuştur (Voltan, 1980). Geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilgili yaş grubuna tekrar yapılmış ve Cronbach Alpha değeri 0,74 olarak bulunmuştur.

## 3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın veri toplama safhasında bizzat araştırmacı tarafından anketler uygulanmıştır. Araştırmacının ulaşamadığı öğrencilere öğretim üyeleri aracılığıyla anketler uygulanmaya çalışılmıştır.

Çalışanlara, araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığından; cevaplama samimi ve içten olmalarının, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır.

### **3.5. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi**

Rosenberg Benlik Saygısı ve Rathus Atılganlık anketi ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS) 17.0 aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Öncelikle demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyinin bazı demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen verilerin frekans analizi, yüzde analizi, t testi analizi, anova testi analizi ve korelasyon analizi yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Katılımcıların yüzde ve frekans dağılımlarına ilişkin bilgiler;

**Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yüzdeler dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	330	49,3
	Kadın	339	50,7
	Toplam	669	100

Katılımcıların %49,3'ü erkek, %50,7'si kadın olarak belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların yaş grupları değişkenine göre yüzdeler dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Yaş grupları</b>	19 ve altı	131	19,6
	20-22	318	47,5
	23 ve üstü	220	32,9
	Toplam	669	100

Katılımcıların %19,6'sı 19 ve altı yaş, %47,5'i 20-22 yaş, %32,9'u 23 ve üstü yaş olarak görülmüştür.

**Tablo 3.** Katılımcıların bölüm değişkenine göre yüzdeler dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Bölüm</b>	Edebiyat Fakültesi	239	35,7
	Fen Fakültesi	106	15,8
	BESYO	324	48,4
	Toplam	669	100

Katılımcıların %35,7'si Edebiyat Fakültesi, %15,8'i Fen Fakültesi, %48,4'ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri olarak belirlenmiştir.



**Tablo 4.** Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre yüzdeler dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Gelir Düzeyi</b>	100-250 TL	60	9,0
	251-500 TL	268	40,1
	501-1000 TL	263	39,3
	1001-1500 TL	78	11,7
	Total	669	100

Katılımcıların gelir durumlarına bakıldığında %9,0'ı 100-250 tl, %40,1'i 251-500 tl, %39,3'ü 501-1000 tl, %11,7'si 1001-1500 tl olarak belirlenmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların yaşadığı yer değişkenine göre yüzdeler dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Yaşadığı yer</b>	Ailele evde	53	7,9
	Yurt	234	35,0
	Ayrı ev	343	51,3
	Akraba yanında	39	5,8
	Total	669	100

Katılımcıların yaşadıkları yer durumlarına bakıldığında %7,9'u ailesiyle evde, %35,0'ı yurttan, %51,3'ü evde, %5,8'i akraba yanında görülmektedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre yüzdeler dağılımı

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Spor yapma durumu</b>	Spor yapıyorum	460	68,8
	Spor yapmıyorum	209	31,2
	Total	669	100

Katılımcıların %68,8'i "spor yapıyorum", %31,2'si "spor yapmıyorum" olarak belirlenmiştir.

#### 4.2. Benlik saygısı ve atılganlık davranışları ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

**Tablo 7.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

		<b>n</b>	<b>Ort ±S.S.</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Benlik saygısı</b>	<b>Kadın</b>	330	2,84 ±,36	-2,98	0,00*
	<b>Erkek</b>	339	2,92 ±,35		
<b>Atılganlık</b>	<b>Kadın</b>	330	4,04 ±,47	-1,85	0,06
	<b>Erkek</b>	339	4,11 ±,54		

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puan ortalaması 2,84, atılganlık ortalaması 4,04, erkek öğrencilerin benlik saygısı puan ortalaması 2,92, atılganlık puan ortalaması 4,11 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyi kadın öğrencilerin benlik saygısından yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı durumunda anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Atılganlık düzeyinde ise fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin yaş grubu değişkenine göre karşılaştırılması

	<b>Yaş grubu</b>	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Benlik saygısı</b>	≤19 yaş	131	2,84 ±,44		1,01	0,36
	20 – 22 yaş	318	2,88 ±,34			
	≥23 yaş	220	2,90 ±,34			
	<b>Toplam</b>	669	2,88 ±,36			
<b>Atılganlık</b>	≤19 yaş	131	4,03 ±,50		,68	0,50
	20 – 22 yaş	318	4,08 ±,50			
	≥23 yaş	220	4,09 ±,50			
	<b>Toplam</b>	669	4,07 ±,50			

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubu değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları  $\leq 19$  yaş 2,84, 20–22 yaş 2,88,  $\geq 23$  yaş 2,90, atılganlık puan ortalamaları  $\leq 19$  yaş 4,03, 20 – 22 yaş 4,08,  $\geq 23$  yaş 4,09 olarak bulunmuştur. Yaş grubu değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

		n	Ort $\pm$ S.S.	t	p
<b>Benlik saygısı</b>	<b>Edebiyat Fak.</b>	239	2,78 $\pm$ ,37	-3,26	,001*
	<b>BESYO</b>	324	2,89 $\pm$ ,35		
<b>Atılganlık</b>	<b>Edebiyat Fak.</b>	239	3,94 $\pm$ ,44	-3,49	,001*
	<b>BESYO</b>	324	4,09 $\pm$ ,57		

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkenine göre benlik saygısı puan ortalaması 2,78, atılganlık puan ortalaması 3,94, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalaması 2,89, atılganlık puan ortalaması 4,09 olarak bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hem benlik saygısı puan ortalaması hem de atılganlık puan ortalaması Edebiyat fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Bölüm değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyinde anlamlı bir fark görülmektedir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 10.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

		n	Ort $\pm$ S.S.	t	p
<b>Benlik saygısı</b>	<b>Fen Fak.</b>	106	3,09 $\pm$ ,27	5,52	,000*
	<b>BESYO</b>	324	2,89 $\pm$ ,35		
<b>Atılganlık</b>	<b>Fen Fak.</b>	106	4,34 $\pm$ ,24	4,29	,000*
	<b>BESYO</b>	324	4,09 $\pm$ ,57		

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan Fen Fakültesi öğrencilerinin bölüm değişkenine göre benlik saygısı puan ortalaması 3,09, atılganlık puan ortalaması 4,34, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalaması 2,89, atılganlık puan ortalaması 4,09 olarak bulunmuştur. Fen fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları ile atılganlık puan ortalamaları, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hem benlik saygısı hem de atılganlık puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Bölüm değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyinde anlamlı bir fark görülmektedir( $p < 0,05$ ).

**Tablo 11.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

	<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>n</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Benlik saygısı</b>	100-250 TL	60	2,85 ±,30			
	251-500 TL	268	2,82 ±,39			
	501-1000 TL	263	2,91 ±,34		6,50	0,00
	1001-1500TL	78	3,00 ±,27			
	<b>Toplam</b>	669	2,88 ±,36			
<b>Atılganlık</b>	100-250 TL	60	4,06 ±,55			
	251-500 TL	268	4,02 ±,51			
	501-1000 TL	263	4,09 ±,48		3,18	0,02
	1001-1500TL	78	4,22 ±,54			
	<b>Toplam</b>	669	4,07 ±,50			

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları 100–250 TL 2,85, 251–500 TL 2,82, 501–1000 TL 2,91, 1001–1500 TL 3,00, atılganlık puan ortalamaları 100–250 TL 4,06, 251–500 TL 4,02, 501–1000 TL 4,09, 1001-1500 TL 4,22 olarak bulunmuştur. Gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur( $p < 0,05$ ).

**Tablo 12.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin yaşadığı yer değişkenine göre karşılaştırılması

Yaşadığı Yer		n	Ortalama	Std. Sapma	F	p
<b>Benlik saygısı</b>	Ailemle evde	53	2,84 ±,29			
	Yurt	234	2,92 ±,31			
	Ayrı ev	343	2,84 ±,39		5,74	0,00
	Akraba yanında	39	3,05 ±,29			
	Total	669	2,88 ±,35			
<b>Atılganlık</b>	Ailemle evde	53	3,96 ±,50			
	Yurt	234	4,12 ±,49			
	Ayrı ev	343	4,03 ±,50		5,35	0,00
	Akraba yanında	39	4,31 ±,52			
	Total	669	4,07 ±,50			

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşadıkları yer değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları “ailemle evde” 2,84, “yurt” 2,92, “ayrı ev” 2,84, “akraba yanında” 3,05, atılganlık puan ortalamaları “ailemle evde” 3,96, “yurt” 4,12, “ayrı ev” 4,03, “akraba yanında” 4,31 olarak bulunmuştur. Yaşadığı yer değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir( $p < 0,05$ ).

**Tablo 13.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin spor yapma durumu değişkenine göre karşılaştırılması

	n	Ort ±S.S.	t	p	
<b>Benlik saygısı</b>	<b>Spor yapıyorum</b>	460	2,87 ±,33	-1,52	0,12
	<b>Spor yapmıyorum</b>	209	2,91 ±,41		
<b>Atılganlık</b>	<b>Spor yapıyorum</b>	460	4,08 ±,52	-,01	0,98
	<b>Spor yapmıyorum</b>	209	4,08 ±,48		

\* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumu değişkenine göre “spor yapıyorum” cevabını veren öğrencilerin benlik saygısı puan ortalaması 2,87, atılganlık puan ortalaması 4,08, “spor yapmıyorum” cevabını veren öğrencilerin benlik saygısı puan ortalaması 2,91, atılganlık puan ortalaması 4,08 olarak bulunmuştur. Spor yapma değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p > 0,05$ ).

**Tablo 14.** Katılımcıların benlik saygısı ve atılganlık davranışları arasındaki ilişki

	<b>Benlik saygısı</b>	
<b>Atılganlık</b>	r	0,38
	p	0,00*

\* $p < 0.05$

Spor yapma durumu ile benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır( $p > 0,05$ ). Benlik saygısı düzeyiyle atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur( $p < 0,05$ ). Benlik saygısı düzeyi artış gösterdikçe bunun atılganlık davranışını pozitif(anlamlı) yönde etkilediği görülmektedir( $r = ,38$ ,  $p < 0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor yapan bireylerin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri ile spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri arasında farklılık oluşabilmektedir. Bu bağlamda bir de buna üniversite de öğrenim gören öğrencilerin çeşitli faktörlere bağlı olarak bazı etkenler eklenince benlik saygılarında ve atılganlık düzeylerinde de farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Üniversitede öğrenim gören bireylerin çeşitli kişilik özellikleri, çevresel faktörler, arkadaş çevresi, okula uyum sağlayıp sağlayamadığı, yaşadıkları yer, karşı cinse karşı oluşan hisler, sportif aktivitelerle vakit geçirme gibi nedenlerden dolayı da benlik saygıları ve atılganlık seviyeleri arasında azalma ve artış gözlenmektedir. Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgular, literatürle birlikte desteklenerek tartışıldı.

Araştırmaya katılan Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde; %49,3'ünün erkek, %50,7'sinin kadın öğrenci oldukları görülmektedir.

Yaş grupları değişkenine göre, %19,6'sı 19 ve altı yaş, %47,5'i 20-22 yaş, %32,9'u 23 ve üstü yaş olarak görülmüştür.

Bölüm değişkenine göre katılımcıların %35,7'si Edebiyat fakültesi, %15,8'i Fen fakültesi, %48,4'ü ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri olarak belirlenmiştir.

Gelir değişkenine göre katılımcıların %9,0'ı 100-250 TL, %40,1'i 251-500 tl, %39,3'ü 501-1000 tl, %11,7'si 1001-1500 tl olarak belirlenmiştir.

Anne öğrenim ve baba öğrenim değişkenine göre katılımcıların anne öğrenim durumlarının %8,7'si okuryazar değil, %35,0'ı ilkokul mezunu, %22,6'sı ortaokul mezunu, %25,4'ü lise mezunu, %8,4'ü ön lisans mezunu, baba öğrenim durumlarının ise %2,5'i okuryazar değil, %29,6'sı ilkokul mezunu, %27,1'i ortaokul mezunu, %28,6'sı lise mezunu, %12,3'ü ön lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Kardeş sayısı değişkenine göre katılımcıların %5,5'i 1, %30,6'sı 2, %26,5'i 3, %16,0'ı 4, %21,4'ü 5 ve üzeri kardeş olarak belirlenmiştir.

Ailede kaçınıcı çocuk değişkenine göre katılımcıların %34,8'i 1. Çocuk, %29,3'ü 2. Çocuk, %18,2'si 3. Çocuk, %7,9'u 4. Çocuk, %9,7'si 5. ve üzeri çocuk olarak görülmektedir.

Yaşadıkları yer değişkenine göre katılımcıların %7,9'u ailesiyle evde, %35,0'ı yurttan, %51,3'ü evde, %5,8'i akraba yanında görülmektedir.

Üniversite öncesi yaşadıkları yer değişkenine göre katılımcıların %36,6'sı büyük şehir, %28,3'ü küçük şehir, %26,8'i ilçe, %8,4'ü köy-kasaba olarak belirlenmiştir.

Bölüm memnuniyeti değişkenine göre katılımcıların %5,8'i hiç memnun değilim, %22,7'si biraz memnunum, %45,3'ü memnunum, %26'si çok memnunum olarak belirlenmiştir.

Branşlarında iş bulma değişkenine göre katılımcıların %18,2'si pek olası değil, %33,0'ı biraz olası, %39,6'sı olası, %9,1'i çok olası olarak görülmektedir. Spor yapma durumu değişkenine göre katılımcıların %68,8'i "spor yapıyorum", %31,2'si "spor yapmıyorum" olarak belirlenmiştir.

Sportif aktiviteler değişkenine göre katılımcıların %27,5'i futbol, %24,1'i yürüyüş ve koşu, %48,4'ü diğer spor branşları aktiviteleri olarak görülmektedir. Sosyal aktiviteler değişkenine göre katılımcıların %33,0'ı sinema, %16,4'ü kitap, %22,1'i gezi, %28,4'ü diğer aktiviteler olarak görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde;

### **5.1. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin benlik saygısı puanları ile ilgili sonuçlar**

Tablo 16'ya bakıldığında cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Çalışmamıza katılan erkek üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların benlik saygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre düşük bulunmasında aileden ayrılmanın vermiş olduğu birtakım sıkıntılar, çevreye uyum sağlayamama, menstrual durumların gözlenmesi, ergenlik döneminin sıkıntıları gibi etkenler etkili olabilmektedir.

Akyol (2006) yaptığı çalışmada yatılı ilköğretim bölge okullarında okuyan öğrencilerin benlik kavramlarını incelemiştir. Çocukların cinsiyetleri, yaşları, kardeş sayıları ve doğum sıralarının benlik kavramı üzerinde bir farklılık yaratmadığını saptamıştır. Akyol'un çalışmasıyla yapmış olduğumuz çalışma arasında bir paralellik görülmemiştir.



Tablo 17'ye bakıldığında yaş grubu değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır( $p>0,05$ ). Üniversite öğrencilerinin farklı yaş grupları içerisinde kendilerini kabul ettirmelerinin zorluğu, yaşı küçük olan öğrenci gruplarının kendi yaş grupları ile daha büyük yaş grupları arasındaki bireysel farklılıkların oluşması gibi nedenler benlik saygısına çok fazla etki etmeye engel olarak görülebilir.

Güngör (1989), lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini etkileyen etmenleri incelediği çalışmasının sonunda, öğrencilerin düşük ya da yüksek benlik saygısına sahip oluşlarında; kişisel niteliklerinin, ailelerin sosyo-ekonomik ve kültürel niteliklerinin ve anne baba niteliklerinin değişik derecelerde etkili olduğunu bulmuştur. Cinsiyetin ve yaşın benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olmadığını, doğum sırası ile akademik başarının benlik saygısı düzeyi üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğunu bulmuştur. Güngör'ün yapmış olduğu çalışma ile bizim çalışmamız arasında paralellik görülmektedir.

Tablo 18'e bakıldığında bölüm değişkenine göre Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalaması ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Bu bulguya istinaden sözel zeka gerektiren iki bölümden Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının yüksek oluşu, egzersizin ve sportif aktivitelerin öğrencilerin hayatında önemli bir yer edinmesi, düzenli spor yapma alışkanlığı gibi nedenlerden dolayı farklılığı yarattığı söylenebilir.

O'malley ve Backman (1979)'in 3183 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptıkları araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. O'malley ve Bachman'ın çalışması benlik saygısı düzeyi açısından çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Tablo 19'a bakıldığında bölüm değişkenine göre Fen fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir( $p<0,05$ ). Fen fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamasının Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamasından yüksek olması, sayısal zeka gerektiren bölümün kendine güven duygusu oluşturma, problemlere farklı bakış açıları getirebilme gibi nedenlerden dolayı olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 20'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Gelir durumları yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha yüksek para harcama kapasitelerinin olması, buna bağlı olarak bireylerin buldukları ortamların farklı olması, tükettikleri ürünlerin kaliteli olması, bazı kişisel ürünlere daha kolay ulaşılması, harcanan parayla birlikte çevresel durumların iyi oluşu gibi etkenler vasıtasıyla benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir.

Yılmaz (2000) çalışmasında öğrencilerin gelirleri ile benlik saygısı puan ortalaması arasında istatistiksel yönden önemli bir sonuç bulamazken, Çam ve ark.(2000) çalışmalarında önemli bir sonuç tespit ettiklerini belirtmişlerdir. Yılmaz'ın çalışmasıyla çalışmamız farklılık gösterirken, Çam ve ark. Çalışması ile çalışmamız paralellik göstermektedir.

Torucu (1999), 13-14 yaşlarındaki gençlerin sosyo-ekonomik düzeyi ve ana-baba tutumlarındaki farklılıklarını belirleyip benlik saygısına etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, sosyoekonomik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı puanları sosyoekonomik düzeyleri düşük olanlara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Torucu'nun yapmış olduğu çalışma ile çalışmamız arasında paralellik bulunmaktadır.

Tablo 21'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur( $p<0,05$ ). Akriba yanında yaşamını sürdürüp üniversite hayatına devam eden öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin ayrı evde akranlarıyla yaşamaları sonucu oluşan problemlerin, ailelerinin yanında yeteri kadar kendilerini gerçekleştirememelerinin, yurt gibi kısıtlı imkanların bulunduğu yerlerde yaşamının vermiş olduğu sıkıntıların benlik saygısı düzeyini düşük seviyede tutabileceği söylenebilir. Ancak aynı aileden bir yakınının yanında öğrenim hayatına devam eden öğrencilerin sosyo-ekonomik faktörlerin de yardımıyla kendilerinde özgüven oluşturmanın daha kolay olabileceği ve buna bağlı olarak da benlik saygısı düzeyinin yüksek olması beklenebilir.

Güçray (1989), çocuk yuvasında ve ailesi yanında kalan 9-10-11 yaş çocukların benlik saygısı gelişimini etkileyen bazı faktörleri araştırmıştır. Yuvada kalmak çocuğun benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir. Güçray'ın çalışması ile çalışmamız arasında bireylerin kendilerini gerçekleştirme durumları açısından paralellik gösterdiğini söyleyebiliriz.

Tablo 22'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin spor yapma durumu değişkenine göre benlik saygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p>0,05$ ). Benlik saygısı puan ortalamalarına bakıldığı zaman "spor yapmıyorum" cevabını veren öğrencilerin "spor yapıyorum" cevabını veren öğrencilere oranla puan ortalamasının daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ancak benlik saygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p>0,05$ ). Bireysel olarak yada grup halinde yapılan spor aktivitelerinin öğrencilerin benlik saygısı gelişimi üzerinde etkili olması beklenmektedir. Fakat araştırmamızda bu durum ters bir reaksiyon göstermiştir. Sporun tek başına etkili olmamasında başka faktörlerin öğrenciler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bowker, Gadbols ve Cornock (2003), lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada egzersizle benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir.

Tiggerman ve Williamson (2000), araştırmalarında, egzersizle benlik saygısı arasında erkekler için pozitif bir ilişki olduğunu, kızlar için ise negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçları çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Folkins ve Sime (1981) tarafından yapılan bir eleştiri, egzersiz ve psikolojik refah araştırması üzerine başarılı bir tartışmayı içermektedir. Bu araştırmanın eleştirisini yapan Folkins, Sime ve diğerleri genel spor aktivitelerine katılımın kişiliği pek etkilemiş görünmediğini, fakat zindelik düzeyini yükselten yoğun egzersiz ve programların, ruhsal durum, benlik kavramı ve genel zihin sağlığına olumlu yönde etkileri olabileceğini kabul etmişlerdir. Çalışmamızla farklılık göstermektedir.

## **5.2. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin atılganlık puanları ile ilgili sonuçlar**

Tablo 16'ya bakıldığında cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır( $p>0,05$ ). Erkek öğrencilerin atılganlık puan ortalaması kadın öğrencilerden az da olsa yüksek bulunmuştur. Fakat bu durum anlamlı bir farklılık yaratmamıştır.

Aydın (1991), "cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından atılganlık seviyesinin incelenmesi" konulu çalışmasında; üniversite öğrencilerinde cinsiyetin atılganlığı etkileyen bir faktör olmadığını belirtmiştir. Çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 17'ye bakıldığında yaş grubu değişkenine göre atılganlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır( $p>0,05$ ).

Kimble, Marsh ve Kıska (1984) tarafından yapılan çalışmada daha önce yapılan araştırmalara benzer olarak erkeklerin kızlara oranla daha atılgan oldukları görülmüştür. Aynı zamanda yaşça büyük öğrencilerin yaşça küçük olan öğrencilerden cinsiyet ve etnik gruba bakılmaksızın daha atılgan oldukları tespit edilmiştir. Kimble, Marsh ve Kıska'nın çalışması yapmış olduğumuz çalışmayla farklılık göstermektedir.

Bozkurt (1989), "Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler"i incelemiştir. Araştırma sonunda; erkek öğrencilerin kızlara; genç öğrencilerin daha yaşlı öğrencilere; tıp, fen-edebiyat fakülteleri ve meslek yüksekokulları öğrencilerinin diğer öğrencilere; hayatlarının büyük çoğunluğunu büyük şehirlerde geçiren öğrencilerin diğer yerleşim birimlerinde yaşayanlara göre atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır. Bozkurt'un çalışması yapmış olduğumuz çalışmayla farklılık göstermektedir.

Tablo 18'e bakıldığında bölüm değişkenine göre Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin atılganlık puan ortalaması ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin Edebiyat fakültesi öğrencilerine nazaran spora aktif katılımlarının fazla olabileceği, dolayısıyla sosyalleşme adına yapılan aktivitelerin fazla olabileceği düşüncesi sonucu atılganlıklarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Tegin(1990), Hacettepe Üniversitesi'nin 4 ayrı fakültesinde okuyan 265 kız ve 346 erkek katılımcıdan elde edilmiş olan verilerle, üniversite öğrencilerinin atılganlık davranış ve eğilimlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri açısından karşılaştırmasını yapmıştır. Fakülteler arasında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin diğer fakülteleere oranla daha az atılgan olduklarını ortaya koymuştur. Tegin'in çalışması yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

İnceoğlu ve Aytar (1987), lise ve üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmada; lise öğrencilerinin üniversite öğrencilerine oranla daha atılgan oldukları yönünde bulgular elde edilmiştir. Cinsiyetler arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. Çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 19'a bakıldığında bölüm değişkenine göre Fen fakültesi öğrencilerinin atılganlık puan ortalaması ile Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık puan ortalaması arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir( $p<0,05$ ). Fen fakültesi öğrencilerinin atılganlık puan ortalamasının Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden yüksek oluşu, sayısal zeka ile bazı problemlerin toplum içerisinde daha kolay çözülebilmesi, bölümleri itibariyle iş bulma olasılıklarının beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine

göre daha öncelikli olabileceği gibi nedenlerden dolayı atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Arı(1989) "Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmayı, Selçuk Üniversitesi' nin çeşitli bölümlerinde okuyan 426 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada erkek öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları kızlara oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Kapıkıran, 1993). Çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Tablo 20'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi değişkenine göre atılganlık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Farklı bir çalışmaya göre öğrencilerin, aylık gelirleri ile atılganlık düzeyleri arasında istatistiksel anlamda ilişki bulunmuştur. Aylık geliri yüksek ailelerin öğrencileri aylık geliri düşük olan ailelerin öğrencilerinden daha atılgan oldukları görülmüştür. Literatür kaynak çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tablo 21'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkenine göre atılganlık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Yapılan farklı bir çalışmada bireylerin yaşadıkları ve buldukları yerin atılganlık düzeyi üzerine etkisi olduğu söylenmektedir. Çalışmamızla paralellik görülmektedir.

Tablo 22'ye bakıldığında spor yapma durumunun öğrencilerin atılganlık düzeyi arasında bir ilişki bulunmamıştır( $p>0,05$ ). Literatürde çeşitli spor branşlarıyla ilgili yapılan çalışmaların bir kısmında atılganlık düzeyi olarak anlamlı farklılıkların bulunduğu, bir kısmında ise egzersizin atılganlık düzeyine anlamlı bir fark yaratmadığı görülmektedir.

### **5.3. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin benlik saygısı ve atılganlık durumları arasındaki ilişki ile ilgili sonuçlar**

Tablo 23'e bakıldığında benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir( $r=,38$ ,  $p<0,05$ ). Her iki değişken de birbirlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bireylerin benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri arttıkça aralarındaki bu etkileşimler doğrusal bir artış göstermektedir.

Çalışmalardan elde edilen sonuçlar çerçevesinde;

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre benlik saygısı daha yüksek bulunmuştur. Atılganlık düzeyinde ise erkek öğrencilerle kadın öğrenciler arasında atılganlık puan ortalaması açısından biraz farklılık gözükse de bu farklılık

anlamli değildir. Cinsiyet değişkeninin farklılıklar göstermesi aslında beklenilir bir sonuç olabilir. Kadınların ve erkeklerin farklı kişilik özellikleri göstermelerinin, fiziksel anlamda farklılıklarının olmasının, çeşitli zihinsel tepkimelerinin sonucunda farklı düşünce sistemlerinin oluşması farklılıkları oluşturabilir.

Öğrencilerin yaş grubu değişkenine göre benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri arasında hem benlik saygısı puanları hem de atılganlık puanları arasında küçük farklılıklar gözlene de anlamli düzeyde bir farklılık oluşturmamıştır. Farklı yaş gruplarındaki bireylerin ve öğrencilerin farklı gelişim özellikleri göstermesi normal bir durum olarak karşılanmaktadır. Ancak literatüre bakıldığı zaman yapılan çalışmalarda yaş gruplarıyla ilgili olarak çalışmamızı destekler nitelikte farklılıklar bulunmamakla birlikte anlamli farklılıkların bulunduğu araştırmalarda yapılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bölümleri değerlendirildiğinde benlik saygısı ve atılganlık düzeylerine etkisinde anlamli bir farklılık bulunmuştur. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık puan ortalaması Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden yüksek, Fen fakültesi öğrencilerinden düşük bulunmuştur. Üniversite gençliği diye nitelendirdiğimiz bireylerin hayata atılmalarının bir basamağı olarak görülen üniversite öğrenciliği döneminin bölüm fark etmeksizin faydalı bir şekilde geçirilmesi gerekmektedir. Birçok faktörün etki ettiği bireyde benlik saygısı ve atılganlık davranışının farklılıklar gösterdiği söylenebilir.

Gelir düzeyi değişkenine bakıldığı zaman hem benlik saygısı hem de atılganlık düzeyi açısından anlamli bir farklılık görülmektedir. Öğrencilerin gelir düzeyleriyle de ilgili olarak harcanan para miktarının artış göstermesi benlik saygısı ve atılganlık düzeyinin de artmasına neden olmaktadır.

Öğrencilerin yaşadıkları yer durumları incelendiğinde benlik saygısı ve atılganlık durumları arasında anlamli bir farklılık bulunmuştur. Akraba yanında öğrenim hayatını sürdüren öğrencilerin hayatla ilgili karar verme sürecinin daha sağlıklı olduğu, davranışlarının tutarlılığının aileden birinin yanında ya da akraba yanında daha gözlenebilir olduğu, çeşitli sorunların çözümü konusunda daha güvenilir bir ortamın olması bu farklılığı anlamli kılmaktadır.

Öğrencilerin spor yapma durumlarının benlik saygısı ve atılganlık düzeyine etkisinde anlamli bir farklılık bulunmamıştır. Birçok çalışma sporun, hareketliliğin bireyde benlik

saygısına ve atılganlığa etkisini göstermektedir. Ancak yapılan aktivitenin yanlış uygulanması, sıkıcı bir duruma bürünmesi, çok uzun saatler yapılan çalışmaların bireyde benlik saygısını ve atılganlığı düşürdüğü de düşünülebilir.

Spor yapma değişkeninin çalışmamızda anlamlı bir fark yaratmasını beklememiz ve çalışmalarımızı bu yönde yapmamız bizim her ne kadar anlamlı bir fark bulamamamıza neden olsa da sporun birçok araştırmada bireylerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı ve atılganlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Her iki değişken de birbirini pozitif yönde etkilemektedir. Benlik saygısı düzeyi arttıkça atılganlık düzeyinin de arttığı söylenebilir.

## 6. ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır;

- Öncelikle çalışmaların üniversitede öğrenim gören farklı bölümlerdeki öğrencilere de uygulanmasının daha farklı sonuçlar doğurabileceği bilinmelidir.
- Araştırma kapsamına daha fazla katılımcının dahil edilmesi bundan sonraki çalışmaları daha da anlamlı hale getirebilir.
- Araştırmamızda kullanılan değişkenlerden farklı olarak başka değişkenlerin kullanılması ve araştırılması farklı bakış açısı getirebilir.
- Farklı grupların karşılaştırmaları yapılarak daha farklı sonuçlar elde edilebilir.
- Çalışmamızdan bağımsız olarak farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler yada öğretim elemanları ve öğretim üyeleri arasında da araştırma yapılabilir.

Eğitimcilere;

- Eğitim ve öğretim planlamalarının bireylerin benlik saygılarını ve atılganlık durumlarını artırıcı seviyede yapılması düşünülebilir.
- Bireylerin çok küçük yaşlardan itibaren kendi kimliklerini yaratmada yardımcı eğitim programlarının düzenlenmesi planlanabilir.
- Anne ve babanın benlik saygısı ve atılganlık düzeyinin geliştirilmesi için bazı çalışmaların yapılması çocuğa da etkili olabilir.
- Çeşitli seminer, sempozyum vb. organizasyonların düzenlenmesi öğrenciler üzerinde etkili olabilir.
- Eğitim kurumlarının tüm bireylere yönelik ruhsal problemlerinin çözümünde psikolojik danışmanlık hizmetlerinin verilmesi sağlanabilir.



## 7. KAYNAKÇA

1. Akıncı, T., (1999). “*Yurtdışı Yaşantısı Geçiren ve Geçirmeyen Gençlerin Atılganlık Puanlarının Karşılaştırılması*”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
2. Akyol, A.K. Aslan, D. (2006).*Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 15, Sayı 2,51-60.
3. Alberti, R., & Emmons M. (1976 ). (Eds.). *Your perfect right*. San Louis Obispo: Impact.
4. Alberti R, Emmons M. (2002). (Çev: Katlan, S.) *Atılganlık*. Ankara: HYB Yayıncılık.
5. Alberti, R, Emmons, M. (1998). *Atılganlık hakkınızı kullanın*. (Çev. Serap Katlan) Ankara: HYB Yayıncılık.
6. Alferman, Woerdenberg H. J, luers, Uden W., Pras N., Malingre T. M., dan., (1993). , *Production of The New Antimalarial Drug Artemisinin in Shoot Culture of Artemisia annua, Plant Cell, Tissue and Organ Culture* 32 : 169-174.
7. Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
8. Arthur D, Thorne S. (1998). *Professional self-concept of nurses: A comperative study of four strata of nursing students in a Canadian university. Nurse Education Today (Electronic Journal)*,;18(5):380-388. Erişim: <http://www.sciencedirect.com>
9. Ayaz S.(2002). *Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
10. Aydın, B. (1991). “*Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Açısından Atılganlık Seviyesinin İncelenmesi*”. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi.

11. Balat, G.(2004). “*Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*” Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 14, Sayı: 2, Sayfa: 175-183, ELAZIĞ.
12. Baymur F. (1978).*Genel Psikoloji*. 4. Baskı, İstanbul: İnkılâp ve Aka Kitabevleri.
13. Batmaz M, Buzlu S, Kutlu Y, Pektekin Ç.(1999). *İstanbul Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulları hemşirelik programı son sınıf öğrencilerinin girişkenlik düzeyi ve benlik saygısının araştırılması*. Hemşirelik Bülteni,;11(43-44):173-183.
14. Beck AT, (1967). *Depression: Clinical experimental and theoretical aspects*.
15. Begley CM, White P. (2003) *Irish nursing students' changing self-esteem and fear of negative evaluation during their preregistration programme*. Journal of Advanced Nursing (Electronic Journal),;42(4):390-401. Erişim: <http://www.blackwell-synergy.com>
16. Blyth, A. (1988). (ed.) *Informal Primary Education Today*, Lewes: Falmer Press.
17. Bowker A. Gadbois S. and Cornock B. (2003). *Sports Participation and Self Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation*. *Sex Roles*,; Champaign, IL: Human Kinetics 1–7, 44–55, 66–88, 148.U.S.A.
18. Bozkurt, E.(1989).*Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler, Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
19. Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H. (2003). *Sedanterler İle Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 8;2: 13-24.
20. Carver, S.C., Scheler, M.F. (1988).” *Perspectives on Personality*”, New York: Allyn and Bacon Inc.

21. Chubb, N., & Fertman, C. (1997). *Adolescent self-esteem and locus of control: a longitudinal study of gender and age differences*. *Adolescence*, 32(125), 113-121.
22. Coleman, J. M. & Fults, B. A. (1982). *Self- concept and the gifted classroom: the role of social comparisons*, *Gifted Child Quarterly*, 26 (3), 116-120.
23. Coopersmith S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. WH Freeman (ed), San Francisco, Freeman Press.
24. Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
25. Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
26. Cüceloğlu D. (2006). *Yeniden İnsan İnsana*. 36. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
27. Çam, O., Khorshid, L., Altuğ, Özsoy, S. (2000). “*Bir Hemşirelik Yüksekokulundaki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*” *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1: 33-40.
28. Çankaya, B. (2007). *Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*” Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
29. Çetinkaya, S. (2006). “*Sivas İl Merkezinde Sosyoekonomik Düzeyi Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi*”, *Klinik Psikiyatri*;9:116-122.
30. Çuhadaroğlu, F.(1986).*Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
31. Davaslıgil Ü., Çakıcı M. ve Ögel K.(1998).*Yaşam Becerilerini Geliştirme Kılavuzu* (ss. 35-42). *İletişim Becerileri - III*. Yer aldığı eser İstanbul: T.C. M.E.B. İstanbul Valiliği, İl Millî Eğitim Müdürlüğü (Lebib Yalkın Matbaası).

32. Dinçer, F. (2009). “*Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri*” Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 22–33.
33. Dinçyürek, S.(2010). “*Atılganlık ve denetim odağı düzeyi: gelecek nesillere etkisi*” Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 39: 142-150.
34. Dökmen, Ü. (2002). *İletişim Çatışmaları ve Empati* (18. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
35. Dönmez, A., Başal, H. A. (1985). “*Çevre Büyüklüğü ve 10-12 Yaş İlkokul Çocuklarında Denetim Odağı (Locus of Control)*” Psikoloji Dergisi. 5 (18), 7-14.
36. Erdoğan, İ. (2002). *İletişimi Anlamak*. Ankara: Erk Yayıncılık.
37. Eren, A. (1997) *Üniversite gençlerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
38. Erikson EH. (1968) *Identity, Youth, and Crisis*. New York, W.W. Norton.
39. Erkal, M. (1982). “*Sosyolojik Açıdan Spor*”. Filiz Kitap evi. İstanbul.
40. Erşan, E.(2009). “*Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi*” Klinik Psikiyatri;12:35-42.
41. Eskin, M.(2008). “*Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler*” Türk Psikiyatri Dergisi; 19(4):382-389
42. Gander, M. J.. Gandiner, H. (2001) W. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Yay. Onur, B, ANKARA, İmge Kitabevi.

43. Geist, R. L., Gilbert, D. G.(1996). *Correlates of expressed and felt emotion during marital conflict: Satisfaction, personality, process, and outcome. Personality and Individual Differences*, 21, 49-60.
44. Griffore R, Kallen, D., Popovich, S., Powell, V. (1990). *Some determinants of relinquishment by pregnant adolescents. Presented at the Conference on Adoption Research, Office of Adolescent Pregnancy Programs, Department of Health and Human Services, Washington, D.C., June.*
45. Güçray S. (1989). *Çocuk Yuvasında ve Ailesi Yanında Kalan 9-11 Yaş Çocukların Öz Saygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, HÜSBE PDR ABD, Ankara.
46. Güngör A.(1989). “*Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara.
47. Harter, S. (1990). *Identity and self development. At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
48. Hernandez, T. J., ve Seem, S. R. (2004). *A safe school climate: A systemic approach and the school counselor. Professional School Counseling*, 7(4), 256–262.
49. <http://www.psikologankara.net/benlik-saygisini-artirmanın-yolları.html> (2010).
50. İkizler, C., Karagözoğlu, C.(1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Genişletilmiş 3. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul,
51. İnceoğlu D, Aytar G. (1987). *Bir grup ergende atılgan davranış düzeyi araştırması*, Psikoloji Dergisi 6(21):23-24.
52. Kahrıman, Y. (2005) *Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9(1): 24-32.
53. Kapıkıran, Ş. (1993). *İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

54. Karacan, N. (2010). “*The effect of self-esteem enrichment bibliocounseling program on the self-esteem of sixth grade students*” *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Pages 318–322.
55. Karasar, N. (2009). “*Bilimsel Araştırma Yöntemi*”, Nobel, Ankara.
56. Kaya, Z. (2001). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
57. Ker-Dinçer, M. (2005). *Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir İletişim Becerisi Olarak Atılganlık*. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi, : 25-56.
58. Kırımoğlu, H.(2008). “*Türkiye 13 Yaş Altı Badminton Şampiyonasına Katılan Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*” S.Ü. BES Bilim Dergisi, Cilt 10, Sayı 2, 1–9.
59. Kimble, C., E., Marsh N. B., Kıska, A. C. (1984) “*Sex, Age and Cultural Defferences in Self-Reported Assertiveness*”. *Psychological Reports*. 55: 419- 422.
60. Kohut, H (1971). *The analysis of the self*. New York, International Universities Press,
61. Korkut, F. (2004) *Okul Temelli Önleyici Danışma Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık, :191-209, 135-137.
62. Koruç, Z., Bayar, P. (1992). *Hentbolcu, Voleybolcu, Atlet ve Taekwondocuların Kişilik Örüntüleri Üzerine Bir Araştırma*. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, s.355 367, Hacettepe Üniversitesi 20-23 Kasım, Ankara.
63. Kulaksızoğlu, A. Ergenlik Psikolojisi. 7. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005.
64. Kutlu, Y., Buzlu, S., Sever, A D., Batmaz, M., Pektekin, Ç.(1997). *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin 4 yıllık*

*eğitim süresi içindeki atılganlığ düzeyi ve benlik saygılarının araştırılması. IV. Hemşirelik Eğitimi Sempozyumu. Kıbrıs KKTC, 10-12 Eylül :244 -249.*

65. Lange, J. L., Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior*. Illinois Research Press.
66. Lazarus, R. S.(1975).*The self-regulation of emotion. Their parameters and measurement*. New York: Raven.
67. Leonard, N.H., Beauvais, L.L., Scholl, R.W. (1995). *A self concept based model of work motivation*.*Academy of Management Proceedings*. 55: 322-326.
68. Leory, M.R. (1996). “*Self-Presentation, Impression, Management and Interpersonal Behavior*”, New York: Harper Collins Publishers.
69. Lieberman, Y. (1999). *Memberships Club as a Tool for Enhancing Buyer’s Patronage*, *Journal of Business Research*, pp. 291-297.
70. Lindenfield, G. (1997). *Kendine güvenen çocuk yetiştirme*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
71. McCartan PJ, Hargie ODW. (1990). *Assessing assertive behaviour in student nurses: A comparison of assertion measures*. *Journal of Advanced Nursing online*.
72. McCartan PJ, Hargie ODW. (2004). *Assertiveness and caring: are they compatible?* *Journal of Clinical Nursing* 13:707-713.
73. Meyer, A. L. & Farrell, A.D. (1998). *Social skills training to promote resilience in urban sixth-grade students: One product of an action research strategy to prevent youth violence in high-risk environments*. *Education and Treatment of Children*, 21, 461-479.
74. Morganett R S. (Çev: Gürçay, S. Kaya, A. Saçkes, M.) (2005) *Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. 1. Baskı, Ankara: Pegama Yayıncılık, 82- 95, 119-120.

75. O'Malley PM, Bachman JG.(1979) *Self-esteem and education: Sex and cohort comparisons among high school seniors. Journal of Personality and Social Psychology.* s37.
76. Orvin, George H . (1997). “*Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları*”, Ankara, HYB Yayıncılık.
77. Özdoğan B.(1987).*Üniversite öğrencilerine verilebilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri.* Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı. Ankara-Türkiye, Mayıs.
78. Özcan A. (2006). *Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim.* 2. Baskı, Ankara, : 229-256.
79. Özkan B.(2004). *Hemşirelerin Atılganlık Düzeyleri.* Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri,
80. Öztürk O. (2001).*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.* 8. Baskı, Ankara: Feryal Matbaası,
81. Pescitelli, (2001). *Gale Encyclopedia of Psychology.*
82. Phelps S, Austin N. (Çev.: Katlan, S) (1997). *Atılgan Kadın.* 1. Baskı, Ankara,
83. Pişkin M. (1996). *Türk ve lise öğrencilerinin benlik saygısı yönünden karşılaştırılması.* III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Adana-Türkiye, 15-16 Nisan:21-35.82
84. Pope, A.M., McHale,S.M. (1988). “*Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents*”. New York: Pergamon Press.
85. Randle J. (2003). *Changes in self-esteem during a 3-year pre-registration diploma in higher education (nursing) programme.* Journal of Clinical Nursing (ElectronicJournal),;12(1):142-143.
86. Ratus, S. A. (1973). *A 30 item schedule for assessing assertive behavior.* BehaviorTherapy, 398-406.



87. Rosenberg, M. (1965). “*Society and The Adolescent Self-Image*”, New Jersey: University Press, Princeton.
88. Rosenberg, M. ( 1986). *Self-concept and psychological well being in adolescence*. FL Academic Press.
89. Rugancı, N. (2001). *Atılganlık*. Bilkent Üniversitesi Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi, Koruyucu Ruh Sağlığı Hizmetleri Yayınları. Ankara.
90. Rugancı N. Kendine Güvenmek ve Saygı Duymak. Bilkent Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi Koruyucu/ Önleyici Çalışmalar. Erişim: (<http://www.bilkent.edu.tr>) Erişim tarihi:2007
91. Sert, A. (2003). “*Atılganlık eğitiminin 5. sınıf öğrencilerinin atılganlık ve öz saygı düzeylerine etkisi*” Haziran.
92. Sever AD, Hotun N, Sabuncu H, İşsever H.(1993). *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Ruhsal Durumlarının Araştırılması*. Hemşirelik Bülteni, ;(7):95-101.
93. Slater J.(1990). *Effecting personal effectiveness: Assertiveness training for nurses*. Journal of Advanced Nursing (Electronic Journal;15:337-356.
94. Soyteir, S.(2005). *Benlik ve Kişilerarası İletişim*. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi,; 227-257.
95. Stroebe, MS.(1998). *New directionsin bereavement research: exploration of gender differences*.Palliative Medicine. 12, 1, 5-12.
96. Suikkala, A.(2001).*Nursing student-patient relationship*: Journal of Advanced Nursing (Electronic Journal),;33(1):42-50.

97. Suveren, S.(1991). *Sporu teşvik eden ekonomik ve sosyal faktörler*. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı; 7: 191-199.
98. Tabak, R.S. (1999). *Sağlık İletişimi*. İstanbul: Literatür Yayınları
99. Tan, Ş. (2006). *Öğretimde planlama ve değerlendirme* (10. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
100. Tegin, B. (1990). “*Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Davranış Ve Eğilimlerinin Cinsiyet Ve Fakülte Değişkenleri Açısından İncelenmesi*”. Psikoloji Dergisi, 25.
101. Terakye G. (1998). *Hasta-Hemşire İlişkileri*. 5. Baskı, Ankara: Zirve Ofset, :134-141.
102. Tiggeman, M, Williamson, S.(2000). *The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age*. *Sex Roles*. 119-127.
103. Timmins, F, McCabe, C. (2005). *How assertive are nurse in the workplace? A preliminary pilot study*. *Journal of Nursing Management (Electronic Journal)*.13(1):61-67.
104. Tiryaki, Ş, Erdil G, Acar M, Emlek Y. (1991). *Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri*. *Spor Hekimliği Dergisi* 19-23.
105. Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. 1.Baskı, İstanbul: Eylül Yayınevi,109.
106. Topukçu, H. (1982). "*Atılganlık Eğitiminin İlkokul Çocuklarının Atılganlık Düzeyine Etkisi*" Ankara: Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
107. Torucu, B. (1999). *13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Özsaygıya Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması*. İzmir: D. E. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

**108.**Uğur, G. (1996).*Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

**109.**Ülkü, S. (1987).*Yükseköğretimde kimlik sorunları*. Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı. Ankara-Türkiye, 20-28 Mayıs.

**110.**Ünsar, S, İşsever, H.(2003).*Trakya Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Hemşirelik Forumu, ;6(1):7-11.

**111.**Üstün, B. Terakye, G. (1995).*Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık düzeyine kişilerarası ilişkiler dersinin incelenmesi*. IV. Ulusal Hemşirelik Kongresi. Ankara-Türkiye, 15-17 Kasım 78-79.

**112.**Üstün, B. (1995). *Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

**113.**Whirter, JM, Acar, NV. (2000). *Ergen ve Çocukla İletişim*. Ankara: US-A Yayıncılık.

**114.**Williamson, DE. Ryan, ND. Birmaher, B. (1995) *A case-control family history study of depression in adolescents*. J American Acad Child Psy, 34: 1596–607.

**115.**Wylie,R. (1979). *“The Self-Concept Theory and Research”*. Lincoln University of Nebraska Press, vol:2.

**116.**Voltan, N. (1980). *Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Türk Psikoloji Dergisi.10, 23-25.

**117.**Voltan, N. (1980)*Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi*. H. Ü. Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü. Doktora Tezi.

**118.**Yavuzer, H. (1997).*Resimleriyle Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul: S: 31.

**119.**Yegül İ. B. (1999).*Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

**120.**Yıldız, M. (2006). “*Dinsel Yönelim Biçimleri ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımları Üzerine Bir Araştırma*”, *Tabula Rasa Felsefe, Teoloji*, 6(17): 81-102.

**121.**Yılmaz S.(2005). *Atılganlık Eğitiminin Hemşirelik Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum,

**122.**Yılmaz S. (2000). *Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum,

**123.**Yörükoğlu, A. (1993). “*Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*”. 8.Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları.

**EKLER****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1- Yaşınız: \_\_\_\_\_

2- Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

3. Ayda bireysel olarak harcadığınız para:

( ) 100-250 TL ( ) 251-500 TL ( ) 501-1000 TL

( ) 1001-1500 TL ( ) 1501-2000 TL ( ) 2001 TL ve üstü

4. Annenizin öğrenim durumu nedir, işaretleyiniz?

( ) Okur yazar değil ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lisans mezunu

( ) Okur yazar ( ) Lise mezunu ( ) Y. lisans mezunu

( ) İlkokul mezunu ( ) Ön lisans mezunu ( ) Doktora mezunu

5. Babanızın öğrenim durumu nedir, işaretleyiniz?

( ) Okur yazar değil ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lisans mezunu

( ) Okur yazar ( ) Lise mezunu ( ) Y. lisans mezunu

( ) İlkokul mezunu ( ) Ön lisans mezunu ( ) Doktora mezunu

6. Kaç kardeşiniz? (siz dahil) .....

7. Ailedeki kaçınıcı çocuksunuz? ( ) 1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( ) 5. ( ) 6. ( ) 7. ( ) 8. ( ) 9. ( )

( ) Diğer (lütfen belirtiniz) .....

8. Yaşadığınız yer: ( ) ailele evde ( ) yurttta ( ) ayrı evde ( ) akrabalarımın yanında

9. Üniversite öncesinde nerede yaşıyordunuz?

( ) büyük bir şehirde ( ) küçük bir şehirde ( ) ilçede ( ) köyde/kasabada ( ) diğer.....

10. Bölümünüzde okumaktan ne kadar memnunsunuz?

( ) Hiç memnun değilim ( ) Biraz memnunum ( ) Memnunum ( ) Çok memnunum

11. Mezun olduğunuzda kendi branşınızda bir iş bulma olasılığınız:

( ) Hiç olası değil ( ) Pek olası değil ( ) Biraz olası ( ) Olası ( ) Çok olası

12. Spor yapma durumunuz:

( ) Lisanslı sporcuym, düzenli olarak spor yapıyorum

( ) Lisanslı sporcuym ancak ara sıra spor yapıyorum

( ) Lisanslı sporcuym ancak neredeyse hiç spor yapmıyorum

Lisanslı sporcu değilim fakat düzenli olarak spor yapıyorum

Lisanslı sporcu değilim ve ara sıra spor yapıyorum

Lisanslı sporcu değilim ve neredeyse hiç spor yapmıyorum

**13.** Hangi sporları yapıyorsunuz? Spor dalının ismini noktalı kısma yazarak, bu sporla uğraşma sıklığınızı işaretleyiniz.

Spor 1 .....  Hergün  Haftada en az 2-3 kez  Haftada bir  Ayda 1-2 kez

İki ayda bir  Üç ayda bir  Yılda 1-2 kez

Spor 2 .....  Hergün  Haftada en az 2-3 kez  Haftada bir  Ayda 1-2 kez

İki ayda bir  Üç ayda bir  Yılda 1-2 kez

Spor 3 .....  Hergün  Haftada en az 2-3 kez  Haftada bir  Ayda 1-2 kez

İki ayda bir  Üç ayda bir  Yılda 1-2 kez

**ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış





11. Karşıt 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 sıkılırım. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir  
yakınıma, 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 de  
duyurmaya çalışırım. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
19. Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
20. Önem ve değerli 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 ya da konuşmalarına  
başka yerde devam etmelerini söylerim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının  
yanlış olduğunu söylerim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz  
zamanlar olur. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

## **ÖZGEÇMİŞ**

10.06.1985'de Muğla'da doğdum. İlk, orta ve yükseköğrenimimi Muğlada tamamladım. 2007 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği'ni bitirdikten sonra sırasıyla Muğla Merkez Çiftlik İlköğretim Okulu, Muğla Merkez Kafaca İlköğretim Okulu, Muğla Merkez Gazi Anadolu Lisesi ve Muğla Merkez Anadolu Lisesi'nde görev aldım. Bu süre içerisinde Muğlaspor ve Kavaklıdere Bld. Spor Kulüplerinde antrenör olarak görev aldım. Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği Muğla şubesi Eğitim Kurulu'nda üye olarak çalışmaktayım. 2009'da Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladım ve devam etmekteyim.

## **KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : Cemil Alptuğ ESEN  
 Doğum Yeri : Muğla  
 Doğum Yılı : 10.06.1985  
 Medeni Hali : Bekâr

## **EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER**

Lise Eğitimi: 1999-2003 : Muğla Turgut Reis Lisesi (Y.D.A.)  
 Lisans Eğitimi: 2003-2007: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü  
 Y.Lisans Eğitimi: 2009-...: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
 Yabancı Dil : İngilizce

**MESLEKİ BİLGİLER**

**2008-2009: Muğla Merkez Kafaca 100.yıl İlköğretim Okulu,**

**Muğla Merkez Çiftlik İlköğretim Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği**

**2008-2009: Muğlaspor Kulübü Altyapı Antrenörlüğü**

**2010-2011: Muğlaspor Kulübü Altyapı Antrenörlüğü**

**2011-2012: Muğla Merkez Gazi Anadolu Lisesi**

**Muğla Merkez Anadolu Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği**

**2011-2012: Kavaklıdere Bld. Spor Kulübü Teknik Sorumlusu**

**30.07.2012: Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği Eğitim Kurulu Üyesi**