



**SHORT TRACK SPORCULARININ ATILGANLIK
VE SAHTE BENLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Duygu BELİR
Yüksek Lisans Tezi**

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Dr. Öğrt. Üyesi Öner GÜLBAHÇE**

**2019
(Her Hakkı Saklıdır)**

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

SHORT TRACK SPORCULARININ ATILGANLIK VE SAHTE BENLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

(Investigation of the relationship between the level of assertiveness and false self of
short track athletes in terms of different variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Duygu BELİR

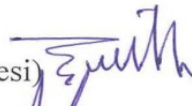


Danışman: Dr. Öğrt. Üyesi Öner GÜLBAHÇE

ERZURUM

Haziran, 2019

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI
SHORT TRACK SPORCULARININ ATILGANLIK VE SAHTE BENLİK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ

Duygu BELİR

Tez Savunma Tarihi : 12 / 06 / 2019
Tez Danışmanı : Dr. Öğrt. Üyesi Öner GÜLBAHÇE (Atatürk Üniversitesi) 
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU (Atatürk Üniversitesi) 
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Cemal Berkan ALPAY (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi) 

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Doç. Dr. Fatih RIYICI

Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi

ERZURUM – 2019

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi ” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

12 / 06 / 2019

(İmza)

Ad Soyadı: Duygu BELİR

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SHORT TRACK SPORCULARININ ATILGANLIK VE SAHTE BENLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Duygu BELİR

Haziran 2019, 84 sayfa

Amaç: Bu araştırmanın amacı; Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından incelenmesidir. Çalışma 2018–2019 yılında Erzurum ve Kocaeli İlinde short track sporu yapan 44 kadın ve 64 erkek sporcu olmak üzere toplam 108 sporcu üzerinde yürütülmüştür.

Yöntem: Kişiler arası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla Rathus Atılganlık Envanteri (Rathus, 1973) kullanılmıştır. Bu envanter farklı kültürlere uygulanması, kısa oluşu, değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar taşımaktadır. Voltan (1980) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Weir ve Jose (2010) tarafından sahte benlik ile ilgili durum ve özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilen Sahte Benlik Algısı Ölçeği yetişkinler için kullanılmıştır.. Ülkemizde Akın, Demirci, Yılmaz ve Işık (2013) ortak çalışmaları sonucunda ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini yaparak bu ölçeği ülkemizde de kullanmaya hazır hale getirmişlerdir. Verilerin analizi için; Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, short track sporcularının doldurduğu anketler detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan anketler, bilgisayara aktarılıp, verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizi için; SPSS 22.00 paket programı vasıtasıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı analiz teknikleri kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik ortalama, standart hata, standart sapma ve yüzdelik dağılımdır. İki farklı bağımsız değişkenler ile atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek Örnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön Anova testi yapılarak sonuçlar $P<0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Atılganlık ile sahte benlik arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Bulgulardan çıkan sonuçlara göre sporcuların sahte benlik düzeyleri ile yerleşim birimi, aile yapısı, baba ve anne eğitim düzeyi değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların sahte benlik düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların sahte benlik düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Short Track rekabet ve dayanıklılığa dayanan bir spor olduğu için sporcuların atılganlık ve sahte benlik algı düzeylerini etkilemede önemli bir rol oynamıştır.

Sonuç: Sporcuların kendi çevreleri ile etkileşim ve iletişim de bulunarak ayrıca sosyal ilişkilerini kuvvetlendirip benlik algılarını olumlu yönde etkileyecek eğitimler yaygınlaştırılabilir.

Anahtar Sözcükler: Atılganlık, Sahte Benlik, Short Track Sporcuları

ABSTRACT

MASTER THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF ASSERTIVENESS AND FALSE SELF OF SHORT TRACK ATHLETES IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

DUYGU BELİR

June 2019, 84 page

Objective: the aim of this study is to investigate the relationship between the assertiveness and false levels of short track athletes in terms of different variables. The study was conducted on 108 athletes, including 44 women and 64 male athletes, in Erzurum and Kocaeli province in 2018-2019.

Method: Rathus Assertiveness schedule (Rathus, 1973) was used to measure assertiveness in interpersonal relationships. This inventory has advantages such as the implementation of different cultures, short formation and easy evaluation. Adapted to Turkish by Voltan (1980). Weir and Jose (2010) developed a fake self-perception scale designed for adults to measure the status and characteristics of the fake self-perception. Akın, Demirci, Yılmaz and Işık in our country (2013) as a result of joint studies, the validity and reliability of the scale by making this scale in our country are ready to use. For the analysis of the data; in the research, before the analysis of the data obtained by means of scales, studies on the processing of the data were carried out. First of all, the surveys of short track athletes have been thoroughly checked. Incomplete or misplaced questionnaires are not evaluated. The questionnaires were then transferred to the computer and evaluated in the analysis of the data. For the analysis of the data, the data was transferred to the computer via the SPSS 22.00 package program. Descriptive analysis techniques were used to analyze the data. These are the frequency, arithmetic mean, standard error, standard deviation, and percentage distribution. In order to determine the differentiation between two independent variables, one independent sample t test and more than two independent variables and one-way ANOVA test to determine the differentiation between the two independent variables and the one-way ANOVA test to determine the difference between the two independent variables and the two independent variables, results were evaluated by $P < 0.05$ significance level. Correlation and regression analyses were performed to determine the relationship between assertiveness and false self.

Results: according to the results of the findings, there was a significant difference between the false self levels of athletes and the population, family structure, father and mother education levels. A significant correlation was found between the false level of self and social anxiety of the athletes involved in the study. A significant correlation was found between the false level of self and social anxiety of the athletes involved in the study. As short track is a sport based on competition and endurance, it has played an important role in influencing athletes' levels of assertiveness and false self perception.

Conclusion: training can also be extended by enabling athletes to interact and communicate with their environment, strengthening social relationships, and positively influencing their self perception.

Keywords: Enterprise, Fake Self, Short Track Athletes

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu çalışma sürecinde bilgilerini, ilgilerini, deneyimlerini ve kıymetli zamanlarını benden esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğrt. Üyesi Öner GÜLBAHÇE'ye sonsuz teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer alan değerli hocalarıma, ayrıca yardımlarını eksik etmeyen Doç. Dr. Erdoğan Tozoğlu'na teşekkür ederim.

Ayrıca öğrenciliğim, akademik sürecim ve tez sürecim boyunca benden desteklerini esirgemeyen , her zaman yanımda olan canım eşim Adem BELİR'e ve aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

Erzurum-2019

Duygu BELİR

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
Giriş	1
Araştırmanın Konusu ve Amacı	2
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Problemi.....	3
Alt problemler	3
Sınırlılıklar	5
Araştırmanın Varsayımları	5
Tanımlar.....	5

İKİNCİ BÖLÜM.....	7
Atılganlık	7
Atılganlığın Tanımı.....	7
Atılganlık Biçimleri	8
Atılgan Kişilik.....	9
Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri	10
Atılgan Bireylerin Özellikleri	11
Atılganlık Davranışını Etkileyen Faktörler.....	12
Atılganlık ve Spor	13
Atılganlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	13
Atılganlık İle İlgili Çalışmalar	14
Benlik.....	17
Benlik ve Tanımı	18
Benlik Algısı.....	19
Benlik Saygısı.....	21
Sahte Benlik ve Gerçek Benlik.....	22
Sahte Benlik Algısı.....	24
Sahte Benliğin Kuramsal Temeli.....	25
Sahte Benlik ile ilgili çalışmalar.....	26
Spor ve Tanımı.....	27
Sporun Tarihçesi	28

Düzenli Egzersiz ve Sporun Önemi.....	29
Sporun Psikolojik Etkileri.....	30
Sporun Fizyolojik Etkileri.....	31
Sporun Sosyal Etkileri	32
Short Track	33
Short Track Kuralları.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	37
Yöntem.....	37
Araştırma Modelleri.....	37
Evren ve Örneklem.....	37
Veri Toplama Teknikleri	37
Verilerin Analizi.....	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	40
Bulgular ve Yorum	40
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	56
Sonuç ve Öneriler	56
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	78
ÖZGEÇMİŞ.....	83

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa No:
Tablo 1. Short Track Sporcularının Cinsiyet Dağılımı.....	40
Tablo 2. Short Track Sporcularının Yaş Dağılımı.....	40
Tablo 3. Short Track Sporcularının Yerleşim Birimi Dağılımı.....	40
Tablo 4. Short Track Sporcularının Aile Yapısı Dağılımı.....	41
Tablo 5. Short Track Sporcularının Kaç Yıldır Yapmaktasınız Dağılımı.....	41
Tablo 6. Short Track Sporcularının Haftalık Antrenman Yapma Süre Dağılımı.....	41
Tablo 7: Short Track Ulusal Düzeyde Derece Alma Dağılımı.....	41
Tablo 8. Short Track Sporcularının Uluslararası Düzeyde Derece Alma Dağılımı.....	42
Tablo 9. Short Track Sporcuların Milli Olma Durumları Dağılımı.....	42
Tablo 10. Short Track Sporcuların Anne Eğitim Düzeyleri Dağılımı.....	42
Tablo 11. Short Track Sporcuların Baba Eğitim Düzeyleri Dağılımı.....	42
Tablo 12. Normallik Dağılım Test Sonuçları.....	43
Tablo 13. Short Track Sporcularının Cinsiyet Değişkeni ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	43
Tablo 14. Short Track Sporcularının Cinsiyet Değişkeni ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	44
Tablo 15. Short Track Sporcularının Yaş Değişkeni ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	44
Tablo 16. Short Track Sporcularının Yaş Değişkeni ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	45
Tablo 17. Short Track Sporcularının Yerleşim Birimleri Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	45
Tablo 18. Short Track Sporcularının Yerleşim Birimleri ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	46
Tablo 19. Short Track Sporcularının Aile Yapıları ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	46
Tablo 20. Short Track Sporcularının Aile Yapısı ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	47

Tablo 21. Short Track Sporcularının Short Track Sporunu Yapma süreleri ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	47
Tablo 22. Short Track Sporcularının Short Track Sporunu Yapma Süreleri ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	48
Tablo 23. Short Track Sporcularının Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	48
Tablo 24. Short Track Sporcularının Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	48
Tablo 25. Short Track Sporcularının Ulusal Düzeyde Sportif Dereceleri olma durumları ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma	49
Tablo 26. Short Track Sporcularının Ulusal Düzeyde Sportif Derecesi Olması Değişkenine Göre ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma	49
Tablo 27. Short Track Sporcularının Uluslararası Düzeyde Sportif Derecesi Olması Durumları ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	50
Tablo 28. Short Track Sporcularının Uluslararası Düzeyde Sportif Derecesi Olması Değişkenine Göre ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma ..	50
Tablo 29. Short Track Sporcularının Milli Sporcu Olma Değişkeni ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma.....	51
Tablo 30. Short Track Sporcularının Milli Sporcu Olması Değişkenine Göre Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	51
Tablo 31. Short Track Sporcularının Anne Eğitim Düzeyi ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma	52
Tablo 32. Short Track Sporcularının Anne Eğitim Düzeyi ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	52
Tablo 33. Short Track Sporcularının Baba Eğitim Düzeyi ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma	53
Tablo 34. Short Track Sporcularının Baba Eğitim Düzeyi ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma.....	54
Tablo 35. Katılımcıların Atılgnlık düzeyi ve Sahte Benlik Puanları Arasındaki İlişki	55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No:

Şekil 1. Short Track Pist Alanı	35
Şekil 2. Short Track Yarışma Malzemeleri	36



KISALTMALAR DİZİNİ

RAE : Rathus Atılganlık Envanteri

SBÖ : Sahte Benlik Ölçeği

s : Standart Sapma

P : Sigma

% : Yüzde

N : Birey Sayısı

X : Aritmetik Ortalama

F : Frekans

T : T Testi Fark Değeri

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Çevresiyle sürekli etkileşim halinde olan insan, günlük yaşantısında atılgan ve pasif davranması toplumsal ve mesleki rolleri, kültürü ve bireysel yaşantılarıyla yakından ilgilidir (Kahriman, 2005). Kişinin çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmanın temel yaklaşımı olan atılganlık, duygu ve düşüncelerini karşı tarafa aktararak ve bireyler arasında içten, samimi, güven ve yakınlık gibi bağların kurulmasında önemli rol oynar (Koçak, 1994).

Atılganlık, kişilerin duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde aktarıp, diğer insanların haklarını görmezden gelmeden ve bu konuda kaygılanmadan ifade edebilmeleridir (Uğur, 1996: 71). Atılgan olarak davranan birey, kaygı duymadan kendini düşünerek hareket eder. Düşüncelerini açık bir şekilde ifade edip, herkesi eşit görür. Atılganlık, kişinin tatmin olmasına, ilişkilerinin kaliteli olmasına imkan sağlar (Alberti ve Emmos, 2002: 52-53).

Voltan (1980) atılganlığı, insanları küçük görmeden, kişilerin kendi haklarını savunma ve koruyabilmeleri için geliştirilen bir tür ilişkiler biçimi olarak tanımlanmaktadır. Atılgan birey karşısındaki kişiye düşüncelerini açıkça ifade edebilir. İstemediği birşeyi geri çevirebilir, fakat kendisini reddeden biri olursa bunu olumlu karşılar.

Kişilerin fiziksel, ruhsal, psikolojik ve bu unsurlar arasında uyum kurma kabiliyeti bakımından gelişmesini sağlayan spor, haz ve neşe veren eğitim ve eğlence faaliyetleri, kurallara dayanan, sosyalleştirici, mental olarak ve bedeni sağlıklı kılan azime, mücadeleye dayanan kültürel bir kavramdır. Kurallı oyunlar olarak da tanımlanmaktadır. Bu tür faaliyetlere katılan bireylere de sporcu denmektedir (Sevim, 2002). Spor, toplumsal ilişkileri kurmayı, sosyal kalkınmayı olumlu yönde etkileyip geniş kitlelere hitap etmesi için, spor kültürünü ve sahip olduğu olanaklarını en iyi şekilde kullanması ve uygulamasına bağlıdır. Sporun yaygınlaştırılmasıyla beraber, sosyal kalkınmaya katkı sağlayan aynı

zaman da kişiler arası sportif ilişkiler, sosyal kültürel kaynaşmayı teşvik etmesi, turizmin gelişmesi, boş zamanların değerlendirilmesi, sporun toplumda yaygınlaştırılması, fiziki ve ruhi anlamda sağlıklı bir gelecek yetiştirilmesinin aracı olarak kullanılmaktadır (Demir, 1996). Buz sporlarından biri olan Short Track (Sürat Pateni) yarışmaları günümüzde uzun mesafe 1500 mt , orta mesafe 1000 mt ve kısa mesafe 500 mt olmak üzere üç farklı mesafelerde sınıflara ayrılıp ve diğer branşlarda olduğu gibi bu buz sporunda başarıda önemli rol oynamaktadır. Adından da anlaşıldığı üzere başta sürat, denge, dayanıklılık, beceri, cesaret, strateji ve uyum, kişinin tüm benliği ile mücadele etme vb. gibi önemli olguları gerektirir (Van Ingen Schenau GJ, de Groot G., Hollander AP ,1983).

Gerçek benlik ve sahte benlik kavramları Winnicott (1960)'a göre şöyle tanımlanmaktadır; gerçek benliğin özgün olduğu ve derin duygu ve düşüncelere dayandığı, sahte benliğin ise diğer kişilerin istek ve beklentilerini göz önüne alarak performans odaklı davranış olduğu vurgulanmaktadır. Sahte benliğin en temel argümanı kişinin var olan fikirlerini yansıtmaması ve kişinin düşündüğü ya da inandığı şeyi söylememesidir (Harter,Waters ve Whitesell, 1997). Sahte benlik özellikle insanın bir birey olarak gerçek benliğini ve kişiliğini yansıtmayacak şekilde davranması şeklinde tanımlanabilir (Harter, Marold,Whitesell ve Cobbs, 1996). Diğer benlik çeşitleriyle sahte benlik arasındaki en belirgin fark, diğer benlikler normal bir gelişim sürecinde şekillenirken sahte benliğin doğal olmayan yolla deneyimlendiği gerçeğidir (Harter, 1999).

Araştırmanın Konusu ve Amacı

Araştırmanın konusu ; “Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından incelenmesi”dir. Bu araştırma ile Erzurum ve Kocaeli ilinde Short Track sporu yapan sporcuların; cinsiyetleri, yaş, aile yapıları, kaç yıldır spor yapma, Ulusal düzeyde derece, Uluslararası düzeyde derece, milli sporcu olma, anne ve baba eğitim düzeyi, anne ve baba mesleği arasında Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

İnsanlar günlük ve mesleki yaşantılarında, sosyal çevreleri ve okul ortamında atılgan olabilirler. Bu durum bireylerin sosyal yaşantısını, iş ve okul çevresini pozitif veya negatif olarak etkilemektedir. Aynı şekilde insanlar yine bu çevre ve yaşantılarında kendi benliğinden başka bir benlik olan sahte benliğe bürünürler. Ortaya çıkan bu sahte benlik ile başa çıkmama durumu da yaşanmaktadır. Bunun sonucunda sahte benlik de insanların hayata bakış açısını ve çevresiyle ilişkilerini negatif olarak etkilemektedir. Bu araştırmanın önemi; Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından incelenip istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problemi Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik arasında ilişki var mıdır?

Alt problemler

1. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık var mıdır?
2. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık var mıdır?
3. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile yaşları arasında bir farklılık var mıdır?
4. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile yaşları arasında bir farklılık var mıdır?
5. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile aile yapıları arasında bir farklılık var mıdır?
6. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile aile yapıları arasında bir farklılık var mıdır?
7. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile kaç yıldır spor

- yapma durumları arasında bir farklılık var mıdır?
8. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile kaç yıldır spor yapma durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 9. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile haftalık toplam spor yapma süreleri arasında bir farklılık var mıdır?
 10. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile haftalık toplam spor yapma süreleri arasında bir farklılık var mıdır?
 11. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile ulusal düzeyde derece durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 12. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile ulusal düzeyde derece durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 13. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile uluslararası düzeyde derece durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 14. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile uluslararası düzeyde derece durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 15. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile milli sporcu olma durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 16. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile milli sporcu olma durumları arasında bir farklılık var mıdır?
 17. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile annenin eğitim düzeyi arasında bir farklılık var mıdır?
 18. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile annenin eğitim düzeyi arasında bir farklılık var mıdır?
 19. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile babanın eğitim düzeyi arasında farklılık var mıdır?
 20. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile babanın eğitim düzeyi arasında farklılık var mıdır?
 21. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile anne mesleği arasında bir farklılık var mıdır?

22. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile anne mesleği arasında bir farklılık var mıdır?
23. Short Track Sporcularının Atılganlık düzeylerine ilişkin tutumları ile baba mesleği arasında bir farklılık var mıdır?
24. Short Track Sporcularının Sahte Benlik düzeylerine ilişkin tutumları ile baba mesleği arasında bir farklılık var mıdır?

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma,
 1. 2018-2019 yılı ile,
 2. Erzurum ve Kocaeli ilinde Short Track sporu yapan veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarına verilen cevaplar ile sınırlıdır.
 3. Veri toplamak için kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarına verilen cevaplar ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları

- 1- Anket sorularının araştırmanın hedeflediği bilgileri elde edebilecek geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu,
- 2- Araştırmaya katılan bireyler, ölçeklerde yer alan soruları samimiyetle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları,
- 3- Çalışma örneklemini, evrenini yeterli düzeyde temsil ettiği var sayılmaktadır.

Tanımlar

Atılganlık: Kişinin, benliğine, özüne ve kendi haklarına sahip çıkması, düşünce, görüş ve duygularını saldırgan ve pasif olmadan, kendi haklarına duyduğu saygıyı başkalarının haklarını da saygı duyarak açıkça ve doğrudan ifade etmesidir. Özcan (2006: 231)

Sahte Benlik: Sahte benlik özellikle insanın bir birey olarak gerçek benliğini ve kişiliğini yansıtmayarak davranması şeklinde tanımlanabilir (Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996).

Spor: Bireysel ya da takım olan , belli başlı kurallara dayanan, tamamı rekabet gerektiren fiziksel ve ruhsal kabiliyetleri geliştiren faaliyetlerdir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Short Track: Oval şeklinde buzdan bir pistte, virajlarda dönüş yaparak düzlüklerde sporcuların birbirleri ile rekabet ederek yapılan buz sporlarından birisidir.



İKİNCİ BÖLÜM

Atılgnlık

İnsanların sahip oldukları birtakım kişisel özellikler bulunmaktadır. Bu kişisel özelliklerin bazıları eğilim olarak doğuştan gelmektedir. Bazıları da, sonradan öğrenilir. İşte atılgnlık da bu kişisel özellik niteliklerini içinde taşıyabilir. Bundan dolayı atılgnlığa yatkın olan kişiler, belirtilen bu özellikleri daha hızlı uygular ya da daha çabuk öğrenir. Atılgnlığın öğrenme boyutunu da atılgnlık becerisi oluşturur. Atılgnlık becerisi öğretilir; bu, atılgnlık eğilimi olanlarda daha kolay olur (Alberti ve Emmons, 1995; s. 46).

Atılgnlığın Tanımı

Atılgnlık; kişilerin rahat bir şekilde davranabilme, içinden gelen her şeyi söyleyebilme, kendi şahıslarına uygun olmayan her şeyi karşı tarafa aktarabilme ve karşı taraftan da talep de bulunabilme olgusudur (Voltan, N. 1980).

Fensterheim ve Bear'a göre (1975), kişilerin diğer insanlara saygılı olmanın yanında olumlu, ya da olumsuz düşüncelerini aracısız ve doğal olarak aktarabilmelidir. Diğer tanımlama girişimlerinden bazıları da atılgnlığın içe vuruk tanımlanması ve atılgnlığa özgü tepki görüntülerinin belirlenmesi üzerinde durulmuştur. Kişinin nasıl olduğunu bilmesinin yetersiz olduğunu, kişinin içten gelerek davranması gerektiği belirtilmiştir. Buna göre atılgn davranış, kişinin düşüncelerini açıkça söyleme esasına dayanan "düşünce serbestliği" ilkesi ile açıklanmaktadır (Akt: Gemi,1997;s.2).

Kamaraj (2004)'a göre atılgnlık, iki tür saygıyı barındırır; bunlardan ilki bireyin kendi haklarını savunması, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade etmesine dayanan "kendine saygı" bir diğeri de başkalarının haklarına saygı göstermeye ve savunmaya dayanan "diğerlerine saygı" olarak karşılıklı bir iletişim ve anlama sürecine dayanır.

Atılgnlık Biçimleri

Dört tip atılgnlık biçimleri vardır bunlar; “temel atılgnlık, empatik atılgnlık, daha önceki atılgnlık davranışlarını basamak kullanma ve “ben dilini kullanarak atılgn davranmadır.

1. Temel Atılgnlık: Atılgnlık kavramının bu biçimi , fikirlerin, isteklerin ve mesajların açık bir şekilde karşı tarafa iletilmelidir. Genel olarak; “Ben söylüyorum” veya “Ben istiyorum” gibi basit bir biçimde ifade edilmektedir. ile söylenmektedir (Tanıg 1993b; Rugancı 2001; 2006; Ayaz 2002; Bal 2003).

2. Empatik Atılgnlık: (bir an kendini karşı taraftaki insanın yerine koyarak düşünme) empatik atılgnlık da , iletişim kurduğumuz bireye daha hassas davranmaktır. İki aşamadan oluşmaktadır. Birincisi, karşıda ki kişinin hislerini anlamak; ikincisi ise , bireyin kendi haklarını savunarak, bu durumu ifade etmesidir. Örnek verirsek; “Senin ne kadar fazla çalışıp emek verdiğini biliyorum. Fakat arkadaşlığımıza verdiğin değeri de hissetmek istiyorum. Bu yüzden, beraber vakit geçireceğimiz bir zaman ayırmanı çok istiyorum” (Tanıg 1993b; Rugancı 2001; 2006; Ayaz 2002; Bal 2003).

3. Daha Önceki Atılgnlık Davranışlarını Basamak Kullanma: Karşıdaki bireyin temel atılgnlık davranışlarının yok sayılması, kişiyi hiçe sayarak haklarını çiğnediğin de uygulanır. Atılgn davranışın şiddeti artırılarak ilişkiye biraz mesafe koyulur. İstekler ve düşünceler tekrarlanarak, açıkça ifade edilip ve hemen ardından son nokta konulabilir. Örneğin; “Benimle, yarın akşam görüşmeye gelmezseniz, bu işi başkasına vererek harekete geçeceğim.” gibi. (Tanıg 1993b; Rugancı 2001; 2006; Ayaz 2002; Bal 2003).

4. “Ben Dili”ni Kullanarak Atılgn Davranma: “Ben” cümlesinin hemen ardında fikirlerin, hislerin ve arzuların kişinin kendisine ait olduğunu belirtmesidir. bu özellikler şu bölümlerden oluşmaktadır;

- _ Karşıdaki kişinin davranışına tepkide bulunmak,
- _ Davranışların kendisine etki ettiğini ve nasıl hissettirdiğini söylemek,

_ Davranışı nasıl bir şekilde yorumladığını belirtmek,

_ Kendisine nasıl davranılma isteğini açıkça belirtmek .

Örneğin; “ konuştuğunda (algılıyorum) çünkü bu konuşmanı..... (bu ifade tarzıyla) anlıyorum. Ama (bu tarzda) konuşursan (bahsettiğin şeyi) hissederdim.” gibi. Yani , cümlenin “ben algılıyorum”, kısmı belirtilmiş olur. Örneğin; “sohbet ederken gözlerimi kaçırdığın zamanlar, konuştuğum şeyleri karıştırıp unutuyorum. Kendimi dinlenilmemiş gibi sanıyorum. Sanki beni önemsemyormuşsun hissine kapılıyorum. Benimle konuşurken yüzüme bakman beni iyi hissettirir”. Bu şekilde konuşma tarzları ile kişinin kendini kötü hissetmesini bastırmış olur, ve iletişimde bulunulan kişinin kendisini savunarak, saldırgan tutum içerisinde olmasında önlenir.(Rugancı 2001; 2006; Ayaz 2002; Bal 2003).

Atılgan Kişilik

Bu konudaki çalışmalar incelendiğinde Fensterheim ve Baer (1975), atılgan olan bireylerin dört özelliğinden şöyle bahsetmişlerdir:

a) Atılgan birey, rahat davranır. Söyledikleri ve davranışlarıyla da “Ben buyum, fikirlerim, söyledikleri bunlardan ibaret diyen bireydir. Örneğin, annesi genç kızına, “Dün akşam da geç kaldın, gece yarısına kadar sana telefon ettim; seni bulamadım” dediğinde genç kız, “Evet doğru anneciğim, dün akşam tekrar erken gelmedim” diye söyleyerek içten geldiği gibi konuşarak fikrini aktarabilir.

b) Atılgan birey, diğer konumda ki insanlarla, yabancılarla, arkadaşlarla ve kendi içindeki yakın olan kişilerle ilişkiler kurma başlıca özelliklerdendir.

c) Atılgan birey hayatını şekillendirmede her zaman etkin bir şekilde rol oynar. Arzuladığı her şeyi gerçekleştirmek için çaba sarf eder. Pasif bir kişinin yaptığı gibi isteklerinin gerçekleşmesini beklemez; onları gayret ve çabasıyla gerçekleştirmeye çalışır.

d) Kişi kendisine saygı duyabileceği şekilde bir duruşu vardır. Hep galip olacağını bilincindedir ve yetersizliklerinin farkındadır (Akt: Gemi, 1997; s. 4).

Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri

Alberti ve Emmons (2002), atılganlığın sözle ve sözel olmayan pek çok unsurdan meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Bu unsurla şöyle sıralanmaktadır:

Göz Teması: Karşıdaki bir bireyle iletişim kurarken hangi tarafa oldukça önem arz etmektedir. İletişim sağlanan bireye odaklanmak, o kişinin samimi olduğu algısını yaratır, denileni daha etkili yapar. Karşıda ki kişiye odaklanmamak, iletişimdeki sürekli gözlerin içine bakmamak, konuşan kişinin ciddiyetle dinlenmediğini fikrine kapılmasına neden olur.

Beden Duruşu: İletişim sırasında hedeflediğin kişiyi direk muhatap alma ve dik bir duruşla ifadelerin açıklanmasıdır.

Mesafe/Fiziksel Temas: Bireylerin çok yakınlaşması veya uzaklaşması olumsuz durumlar ile sonuçlanabilmektedir.

El ve Beden Hareketleri: Vücut hareketlerinin tutarlı olması yapılan konuşmayı daha etkiler.

Ses Tonu, İniş, Çıkış ve Yükseklik: Sesin kullanılışı, iletişim dikkat çekici bir öğesidir. Dikkat çeken bir sesin inandırma kabiliyeti yüksek, korkulardan bağımsızdır. Alçak ve yüksek olan bir ses ile iletişim kurmak yeterince önemsenmeme, sesin yüksek çıkması ise diğer tarafın kendini müdafaa etmesini sağlar.

Akılcılık: Tüm çeşit etkileşimlerde ifade edilmek istenen karşıdaki tarafındaki anlaşılabilirliği adına akılcı bir konuşmak yapmak oldukça etkilidir.

Zamanlama: İletişimin daha sağlıklı olması için bulunulan yer ve zamanın doğru seçilmesi iletişimin kalitesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Dinleme: Dinlenen kişiyi dikkate almak veya tam olarak odaklanmak, denilenlerin arkasında gizemli olan ileti ve düşünceleri harmanlamadan ve anında cevap vermeden anlamaya çalışmaktır. Bu davranış ile karşı tarafta ki kişiye önem verildiği söylenebilir.

Düşünceler: Atılğan olmak güzel bir davranış mıdır? Sorusuna dair yaklaşımları ve bu tutumu gerekli kılan durumlarda bireylerin kendileriyle ilişkili düşünceleri, bireylerin atılğan davranıp davranmaması konusundaki kararlarını önemli düzeyde etkiler. İçerik: İfade edilenin ne olduğundan ziyade nasıl ifade edildiği mühimdir (Aktaran: Yatağan, 2005).

Atılğan Bireylerin Özellikleri

Bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olabilmeleri için hem kendileriyle hem de çevreleri ile uyumluluk içerisinde olmaları gerekmektedir. Söz konusu adaptasyonun gerçekleşebilmesi için de doğru ve sağlıklı bir etkileşim metoduna ihtiyaç duyulmaktadır. Sağlıklı iletişimin yapı taşı olarak görülen atılğanlık, bireyin duygu, düşünce, ilgi ve arzularının içtenlikle, doğrudan ve açık bir şekilde ifadesini kapsar. Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, atılğan kişilik özellikleri mevcut olan bireyler hayatlarını diğer insanlara göre daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bir biçimde devam ettirebilmektedirler (Göktürk, 2009).

Literatürde araştırmacılar atılğan bireylerin sahip oldukları özelliklere yönelik birçok görüş ileri sürmüşlerdir (Benton, 1999).

Atılğan bireylerin temel özelliklerini aşağıdaki gibi açıklamıştır;

- İfade etmek istediğini doğrudan cümlelerle aktarır,
- Değer veren intibasını aktaran titiz bir dinleyendir,
- Karşı Taraf ile göz teması kurabilir, hareketlerle, içten gelen sözlü ifadelerle ve “olgun” ses tonu ile mimikler kullanır,
- Kendine olan güveni yüksektir, diğerlerinin tutumları ile kendisine gözdağı vermelerine ve ürkütmelerine fırsat vermez,
- Diğer insanları hakir görmez, etkilemeye ya da tehdit etmeye izin vermez,

- Herhangi bir şeyin gerçek olmadığından kuşkulandığında açıklama ve izah yapmalarını ister,
- Diğer insanların kendisinden yararlanmasına fırsat vermez,
- Stres kaynakları ile etkin şekilde baş edebilir, gergin olmadan fikirlerini aktarabilir,
- Diğerleri ile hemfikir düşünce de olmayacağını onaylar, fikirlerini olumlu ancak gelişmiş güzel olmadan açıklayabilir,
- Tercih de bulunurken “olur” ya da “olmaz” diyebilir, kibar ancak gerekli durumlarda nettir ve işe yarar neticeleri tartışabilir,
- Yakın bağlar kurar, pek çok bireyler arası ihtiyaçlarını belirler ve giderir,
- Kendi hayati hükümlülük ve tercihlerini uygular ve amaçlarını harekete geçirir,
- İyi ve kötü hislerini uygun ve dürüstçe aktarabilir,
- Kendisini devamlı olarak geliştirir,
- Performans ve iş tatmini yüksektir (Aktaran: Yaman-Efe, 2007).

Atılganlık Davranışını Etkileyen Faktörler

Atılganlık kişiden kişiye ve durumdan duruma değişkenlik sergileyebilmektedir. Bireylerin kişisel niteliklerinin farklılık göstermesi ve mevcut kültürel nitelikler atılgan tutumda dikkat çeken değişkenlerdir. Bir başka deyişle atılganlık bir kültürde gerek dışarıya uyum sağlama ile ilişkili gerekse içsel birlikle ilgili önem teşkil eden bir kavramdır. Rekabetçi bireyleri bulunduran toplumlarda bireylerden daha atılgan olmaları daha çok beklenmektedir. Bireyler daha dolaysız bir dil kullanarak kendilerini ifade etmektedirler. Daha barışçıl ve kooperatif toplumlarda ise bireyler daha dolaylı bir dil seçiminde bulunarak kendilerini diğerlerine aktarabilirler (Şentürk, 2017).

Atılganlık ve Spor

Spor gündelik yaşamımızı etkileyen bir olgudur. Ayrıca sporun diğeri bir önemi, bir sosyalleştirme aracı olması ve insanları birleştirici rolünden de kaynaklanmaktadır. Kişilerin spor faaliyetlerinin içerisinde bulunmasının, fiziksel, ruhsal olarak kişiyi olumlu yönde etkilemektedir. Sağlam bir iradenin oluşmasında, grup dayanışmasını kolaylaştırmada, kendisini denetlemesinde ve başkalarına saygılı davranmayı öğrenmesinde ve kişiler de olumlu etki yaratmasında, araştırma bulgularında yer almaktadır (Yalçınkaya, Silkü ve Özkütük, 2002).

Spora katılımın kişileri fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumlu etkilediği, ayrıca yapılan çalışmalar da, bireyler arası ilişkilerde etkin rol oynayan atılganlık, spor yapan kişilerde yüksek çıkması ve atletlerin spor yapmayan bireylere göre atılganlık düzeylerinin fazla olduğu belirtmektedir. Çalışmaların bazılarında, takım ve bireysel sporları yapan atletlerin farklı özellikler taşıdığını ve farklı atılganlık düzeyleri ortaya çıkmıştır (Bavlı, 2009).

Ayrıca aktif olarak spor ile uğraşanlar ve yine aktif olmayanlar arasında yapılan araştırmalarda aktif spor ile uğraşanların aktif olmayanlara göre daha da hareketli, atılgan, çalışkan, sebat eden, sosyal ilişki kuran, alışma durumlarını kolay, duygusal olarak uygun oldukları bulunmuştur (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013).

Atılganlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

“Assertiveness” kelimesi için kuramcılar, farklı tanımlamalar yapmışlardır. Langrish (1981:72), Oxford İngilizce sözlükte “assertive” kelimesinin anlamını; “The action of claiming”, net bir şekilde belirtmek yada bir sav öne sürmek olarak tanımlamıştır. Atılganlık kavramı ile ilgili kuramsal görüşler ve araştırmalar olmasına rağmen , kişilik özelliği olarak atılganlık ile ilgili oldukça az yayın bulunmaktadır. Atılganlık için yapılan tanımlamalar belirsizlik durumu almıştır.

Wolpe, J. (1966). Atılganlık için bazı tanımlamalardan bahsedilirse; Bunlardan birisi, bireyin kendini açıkça ifade edebilmesidir. Bandura, A.; Ross, D. Ve Ross, S. (1963).

“Assertiveness” sözcüğünün Alberti ve Emmons (1976) tanımlamıştır. Alberti ve Emmons atılgan kişiyi (assertive person); açık sözlü , kişiler arası ilişkileri olan ve kendi haklarını savunan kişiler olarak tanımlamıştır (Galassi, 1974, s:391). Voltan (1980 b:23), “assertiveness” sözcüğünün Türkçe’de tam karşılığının olmadığını söyleyerek ; kendinden emin, aktif , özgüveni yüksek olup, kendini ifade edebilen “assertiveness” sözcüğünün az daha olsa biraz karşıladığını bildirmiştir.

Jakubowski-Spector (1973) atılganlığı şöyle ele almıştır ; bireylerin başkalarının haklarına saygılı olmanın yanı sıra duygu ve düşüncelerini açıkça ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Lazarus (1973) ise, kişilerin ne hissettiklerinin kendisinin bilmesinin yeterli olamayacağı, kişilerin kendi hislerini açık ve net bir şekilde aktarabilmesini öne sürmüştür.

Rich ve Schroeder’a (1976) göre Catell ve Salter atılganlık kavramını herkes için genelleşmiş kalıp olarak belirtmiştir. Catell, atılganlık kavramının, çevre faktörleri ile bağdaştırılamayacağını, fakat atılganlığın , psikolojik olgunlaşma ile kendiliğinden ortadan kalkabilecek bir yapıda olduğunu vurgulamıştır (Rich ve Schroeder, 1976, s: 1084). Wolpe (1966), atılgan tepki verilmesini, karşıt ket vurma (reciprocal inhibition) kuramıyla tanımlamaya çalışmıştır. Wolpe; bireylerarası ilişkilerde olası kaygı durumlarında kişi girişken bir şekilde tepki veriyorsa kaygı durumunun minimuma ineceğini belirtmektedir.

Atılganlık İle İlgili Çalışmalar

Türkiye’de atılganlık ile ilgili bilimsel araştırmayı Voltan (1980) yapmıştır. Çalışmasında Maddi olanakları kısıtlı ve kırsal kesimden gelen öğrencilerin atılganlık düzeylerini ve grupla atılganlık eğitimini araştırmıştır. Sonuç olarak ise maddi olanakları düşük ve kırsal kesimden gelen öğrencilerin, maddi olanakları yüksek ve kırsal kesimde yaşamayanlara göre daha az atılgan oldukları ve çekingen oldukları ise daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Top ve ark.(2010) sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin üzerinde yapmış oldukları çalışmada, kendisini atılgan olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları ve atılganlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ve gruplar

arasındaki farkın anlamlı olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada, benlik saygısı ve atılganlık puan ortalamaları arasında olumlu bir ilişki olduğu ve benlik saygısı yükseldikçe atılganlığın da buna istinaden çalışmasında belirtilmiştir.

Bal 2006 yılında İstanbul'da 300 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında ilköğretim öğrencilerinin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma sonucunda; sosyo-ekonomik düzey, öğrencilerin benlik algılarını ve atılganlık düzeylerini etkilemekte ve farklılaşmalar olmaktadır. Başarı oranları düşük öğrencilerin atılganlık düzeyleri de aynı şekilde düşük bulunmuştur. Öğrencilerin benlik algıları ile atılganlık düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Kaya (2001) meslek lisesi öğrencileri arasında yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde atılganlık sahip olduklarını bulmuştur.(Kaya, 2001).

Bozkurt ve Çok (1990) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile beden imajından sağlanan doyum arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yaptığı çalışma, Ankara Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Planlaması ile Eğitim Programları ve Öğretim Bölümlerine devam eden 62 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Sonuç olarak , atılganlık düzeyleri ile bedenlerinden hoşnut olmaları arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusu olup ve atılgan öğrencilerin bedenlerinden hoşnut olduğunu çıkan sonuçlarda belirtmiştir.

Uğurluoğlu (1996) lise öğrencilerine atılganlık ve benlik saygıları üzerinde yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasında anlamlı, olumlu bir ilişki sonucu bulmuş, atılgan olan öğrencilerin benlik saygılarının da yüksek olduğu yaptığı incelemeler sonucunda ortaya çıkmıştır. Ayrıca başarılı öğrencilerin atılganlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Kahriman (2005), Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin atılganlık ve benlik saygıları düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiş, yaptığı çalışma sonucunda ise atılganlık ve benlik saygıları arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu çıkan sonuçlarda belirtmiştir. Benlik saygısı yükseldikçe atılganlık düzeyi de yükselmiştir.

Rathus (1973), atılganlık düzeyleri düşük olan kişilere verilen atılganlık eğitimin ardından kişinin kazandığı atılgan davranışlarını incelemiş; ses tonu, duruş biçimi, konuşmanın akıcılığı, gözle iletişim kurma ve yüz ifadelerinde olumlu olarak değişiklik olduğunu ortaya çıkarmıştır. (akt, Tan,2006)

Doyle ve Biaggio (1981), atılgan olan ve atılgan olmayan kolej öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ve cinsiyet değişkenine göre öfke ifadelerindeki farklılıkları araştırmışlardır. İnceleme sonucunda, atılgan olanların atılgan olmayanlara göre ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfkelerini daha fazla yansıtarak dışa vurdukları görülmüştür.

Tucker ve Weaver (1983), atılganlık, çekingenlik ve saldırganlık kavramları üzerinde bir faktör analizi araştırması yapmış, atılganlık ve saldırganlık kavramları arasında olumlu, atılganlık ve çekingenlik kavramları arasında ise olumsuz bir ilişki olduğunu çıkan sonuçlarda belirtmiştir.

Epstein ve arkadaşları (2001) şehirde yaşayan azınlık öğrencilerinin risk alma durumlarını ve atılganlık düzeylerini araştırmışlardır. İnceleme sonucunda, risk almaya meyilli olan öğrencilerin, reddetmeye yönelik atılganlık düzeylerinin düşük olduğu, aynı zamanda risk alma davranışının alkol kullanımıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stubbins (1977), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; kızların erkeklere göre daha fazla atılgan olduklarını araştırması sonucunda ortaya koymuştur (Örgün, 2000). Chander, Cook, Dugovics'in (1978) yılında yaptıkları bilimsel çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha atılgan olduklarının sonucunu bulmuştur (Örgün, 2000).

Crassini, Law ve Wilson'un (1979) yılında yaptıkları çalışmada ise erkeklerin atılganlık puanı kadınlara oranla daha fazla çıkmıştır (Örgün, 2000). Brooks ve Richardson (1980) atılganlık eğitiminin kaygıyı azalttığını bulmuşlardır (Örgün, 2000).

Mc Cullough ve Cashion (1980), çalışmalarında; içinden geldiği gibi davranan bireyler, kendilerini diğer bireylere göre daha atılgan olduklarını belirtmektedirler. Daha önceden yapılmış bazı çalışmalarda atılganlığın, saldırganlık, çekingenlik, gibi bazı kavramlar araştırılmış, benzerlikler ve farklılıklar ortaya çıkmıştır (Kapıkıran, 1993).

Jones ve Page (1986) stres'in baş ağrısında denetim odağı, atılganlık ve kaygı kişilik kavramlarının etkilerini araştırmalarında, cinsiyet olarak kadınların erkeklerden denetimlerini daha dışa vuran ve erkeklere göre daha az atılgan olup bu nedenle daha fazla başlarının ağrıklarını şikayet şeklinde ifade edip daha çok yaşadıklarını belirtmişlerdir. Dışsallığın büyüklüğü az atılganlık ve yüksek kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Tüm sonuçlara göre bir çıkarım yapıldığında , kaygı ve baş ağrısı arasındaki ilişki düşük olarak bulunmuştur (Jones ve Page, 1986).

"Atılganlık, Otoriteryanizm ve Baskınlık" adlı çalışmayı yapan Ray (1986) aynı zamanda atılganlık ve otoriteryanizm kavramlarını araştırması ve bu iki kavrama ilişkin ilk çalışmayı 1981 yılında yapmıştır. Yaptığı bu çalışmada atılganlığı, baskınlık olarak tanımlamıştır (Ray, 1986).

Benlik

Sosyal bir varlık olan insanların başkaları hakkında nasıl düşündükleri, onları ne şekilde etkiledikleri ve onlarla nasıl iletişim ve etkileşime girdikleri gibi konuları bilimsel bir disiplin olarak ele alan sosyal psikoloji alanı, insanların daha sağlıklı yaşam biçimleri geliştirmesi, toplum içerisinde mutlu bir birey olarak yer alması ve karşılaşılabilecek potansiyel kişiler arası problemleri çözmesi gibi bir dizi önemli konunun anlaşılabilmesine imkan sağlamaktadır (Taylor, Peplau ve Sears, 2007).

Benlik kavramının sağlıklı gelişmesi ve bireyin organizmik benliği ile örtüşmesi kuşkusuz bireyin kendini gerçekleştirme açısından yaşamsal bir öneme sahiptir. Benlik kavramının çocukluktan itibaren gelişiyor olmasına rağmen özellikle ergenlik döneminde kişiliğin merkezine oturduğu bilinmektedir. O nedenle ergenlerin benlik kavramını etkilemesi muhtemel sosyo-kültürel ve psikolojik koşulların iyileştirilmiş olması sağlıklı bir benlik kavramı için oldukça önemlidir. Keza, benlik kavramını besleyecek başka özelliklerin var olması da etkili bir uyum için önemlidir. Bu anlamda bireyin kendine güvenli bir benlik kavramı inşa etmesinde atılganlık özelliklerinin önemli bir payı olduğu düşünülmelidir. Ergenlik dönemindeki bireyin atılgan kişilik özelliği kazanması sağlıklı bir ruhsal yapının oluşumunda şüphesiz önemli bir etmendir (İşgör, 2003, s.5).

Benlik ve Tanımı

Bireyin kişiliğinin gelişimi, toplumsallaşması ve ruh sağlığı ile benlik arasında yakın bir ilişki vardır. Bireyin kendine ilişkin imgeleri olan benlik kavramı, kişilik örüntüsünün çekirdeğidir (Bıyıklı 1989, Garrett 2004, Öz 2004).

Olumlu bir benlik kavramı, bireyin güvenli ve kendine karşı saygılı olduğunu ve kendini gerçekçi bir biçimde görebilme yeteneğini kazandığını gösterir. Kendini gerçekçi bir biçimde değerlendiren birey, başkaları ile olan ilişkilerini doğru olarak değerlendirir ve bu durum toplumsal uyumunu sağlar. Benlik kavramı olumsuz olan bireylerde ise yetersizlik ve aşağılık duygusu gelişir ve yetersiz bir kişilik ve uyumsuzluk sorunu doğar (Garrett 2004, Öz 2004).

Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin algıları, düşünceleri, kendini anlama ve kendisi hakkındaki yargılarını anlamlandırma biçiminden oluşmaktadır. Kişinin hayatında önemli yer tutmada ve benlik olgusuna karşı ilgi, öğrenme hevesinden ötürü benlik olgusuyla yapılan açıklamalar ve çok fazla yer tutar. Benlik kavramının tanımından bahsederek: kişilerin sosyal çevre ve fiziksel etkileşimleri sonucunda oluşan değer, duygu, ve olgular sistemidir (Tan, 1970).

Baymur (1985) benliği şöyle tanımlamıştır, kişinin yaşamının ilk anından başlayarak, yaşantısından kazandığı deneyimler ve diğer kişilerle iletişim ile etkileşim sonucunda oluşan bir kavramdır. Başta çocuğun kendi varlığının farkına varamadığını ve ilk andan başlayarak benliğinin ilk an yani doğum anı itibariyle başından bir sürü geçen olaylarla, kişilerin ve çevresinin etkisinin de olduğundan bahsetmiştir. Bu kavramlardan yola çıkarak gelişim sürecinde diğer kişilerle ile etkileşim önemli rol oynar. Günlük yaşantımızda etkileşim halinde olan kişilerin birbirleriyle olan ilişkileri ve davranışları benliğin oluşmasında ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Örnek verirsek, kişiler için önemli olan bireylerin onları sevip sevmemeleri, onlarla gurur duymalı ya da onları utanç verici bir kişi olarak bulmaları, bu kişilerin onlar hakkındaki yorumları, kişinin benlik oluşumuna etki etmektedir (Baymur, 1997).

Benlik Algısı

İnsanın kendisini ve çevresini algılaması anlamına gelen benlik, tutum ve davranışları etkilemektedir. Çünkü insan bu nedenlere dayanarak tepki vermektedir. Bu şekilde kendi görüş açısını etkileyen temel etmenlerden biri olan benlik kavramı davranışlarının temelinde dayanmaktadır. Benlik algısı kişinin ruhsal olarak sağlıklı olması ile ilgilidir. Benlik algısı olumlu ise kişi kendini ruhsal olarak o kadar rahat hissedebilir (Kaya,1997). Kişinin kendisini algılaması çeşitli alt kategorilerde incelenebilir. Bunlardan en önemli olan üçü şunlardır (Beyaz yüz ve Göka, 2011):

1) Kişisel Benlik: Bireyin kendisi hakkında bildiklerinden oluşmaktadır. Örneğin; ben uzun boyluyum, ben çekiciyim, ben kıskancım gibi ifadeler kişinin kendiyile ilgili düşünceleleridir.

2) Toplumsal Benlik: Başkalarının bireye yönelik fikirlerinden kişiye yansıyanlardan oluşmaktadır. Toplumsal benlikte, kişinin ilişi içinde olduğu insanlar birer referans noktasıdır ve kişinin onlar aracılığıyla kendisiyle ilgili yaptığı tanımlarla toplumsal benliği oluşur. İnsanlar benim hareketli olduğumu düşünür, insanlara sıkıcı geliyorum, şu

kişinin görüşüne göre ben kısıyım gibi ifadeler de toplumsal benliğe örnek olarak gösterilebilir.

3)İdeal Benlik: Kişinin gelecekte olmak istediğine ilişkin değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Örneğin, başarılı bir öğrenci olmak istiyorum, daha aktif bir insan olmak istiyorum, daha uzun ve daha zayıf olmak istiyorum gibi ifadeler ideal benlik hakkında ipuçları vermektedir. Kişinin ulaşmak istediği benliğiyle sahip olduğu benlik arasındaki farkın fazla olması benlik algısını olumsuz etkilemekte, bireyin yetersizlik duygusu hissetmesine neden olmaktadır. Bazen gerçekten başarılı bir öğrencinin ailesi tarafından sürekli yüksek başarı standardı konması ve çocuğun bu düzeye ulaşamaması sonucunda, kendi yeteneklerini küçümsemesi gibi benlik algısını olumsuz etkileyen süreçler söz konusudur. Benlik algısının olumlu olması çocuğun kendini değerli, yeterli ve başarılı algılamasına bağlıdır (Kılıççı, 1992).

Benlik algısı, sosyal beceri, zekâ, ahlak gibi kavramlardan oluşmakta ve bu kavramlar kişinin davranışlarında değişiklik oluşmasını sağlamaktadır. Benlik algıları devamlı bir değişim içerisindedir. Bu değişim de özellikle ilk çocukluk döneminden başlayarak ergenlik dönemini de kapsamaktadır (Dolgin 2014). Benlik algısı, kişinin kendini nasıl algıladığını ifade etmektedir (Ferrer ve ark. 2005). Psikanalitik kuramda benlik bireylerin bilinçli bir şekilde davranmasını sağlayan ego kavramı ile tanımlanır (Bacanlı,2006). İd, haz ilkesine göre yani isteklere dayanırken, ego, mantıklı olanı alır uygun duruma sokar ve idin isteklerini, bastırır (Freud, 2002). Aslında ego(benlik) gerçeklik ilkesiyle hareket ederek idin dürtülerini tatmin etmekle görevlidir. Fakat bunu içinde bulunan koşullara uygun olarak yapar (Burger, 2006).

Kişiliğin üçüncü boyutu olarak karşımıza çıkan süper ego ise , bireyin kültürel ve ailevi geleneklerinin vicdani boyutudur. Olabilecekleri sınırlayarak kural oluşturur (Burger, 2008).

Erikson benlik algısı kavramını hayat boyunca durmadan yol alan kavram olarak tanımlar. Adler ise hayatın bazı yıllarının kritik olduğunu ve bu süreçte ebeveynlerin çocuklarının hayatlarında önemli bir rol olduğunu vurgulamıştır. Çocuk için gelecekteki hayatında sorun oluşturabilecek iki ana baba davranışını çocuğu şımartma ve ihmal etme olarak belirtmiştir. Rogers, kendi benliklerini tanıyan kişilerin kendilerine güvenip diğer kişilere göre daha yoğun bir şekilde yaşam sürerler (Burger, 2006). Kişinin ulaşmak istediği benliğiyle sahip olduğu benlik arasındaki farkın fazla olması benlik algısını olumsuz etkilemekte, bireyin yetersizlik duygusu hissetmesine neden olmaktadır. Bazen gerçekten başarılı bir öğrencinin ailesi tarafından sürekli yüksek başarı standardı konması ve çocuğun bu düzeye ulaşamaması sonucunda, kendi yeteneklerini küçümsemesi gibi benlik algısını olumsuz etkileyen süreçler söz konusudur. Benlik algısının olumlu olması çocuğun kendini değerli, yeterli ve başarılı algılanmasına bağlıdır (Kılıçcı, 1992).

Benlik algısı yüksek olan kişilerin kendilerini çevrelere kabul ettirmeye yönelik benlik ifadeleri de daha güçlüdür. Bu kişilerin farklı çevrelere ve olaylara uyum sağlama hızları yüksektir. Toplumsal hayatta olumlu intiba, saygı görme ve imge meydana getirme becerileri gelişme göstermiştir. Sonuç olarak böyle kişilerin sağlam şahsiyet sergilemelerini sağlamaktadır. Kendilik algısı, bireyin kendisini tanıma ve açıklamadaki yeteneğini artırırken; benlik yeterliliği bireyin zor durumlar karşısında mücadele etme, sorunları çözme ve kendini gerçekleştirme becerisini yükseltmektedir (Tutar, Altınöz, Çakıroğlu, 2009). Olumlu bir benlik bilincine sahip olabilmek bireylerin koşulsuz sevgi geliştirmesine bağlıdır (Cüceloğlu,2010).

Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendi benliğine ilişkin duyguları anlamına geldiğinden, bireylerin duygu durumları ile yüksek düzeyde ilişkilidir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kendilerine ilişkin olumlu duygular beslediklerinden daha pozitif bir duygulanım içerisinde oldukları söylenebilirken; aynı durum benlik saygısı düşük olan bireyler için de geçerlidir. Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerine ilişkin olumsuz duygular

barındırdığından, negatif duygulanım içerisinde olacaklardır Baumeister, R. F. & Twenge, J. M. (2003).

Benlik saygısı kavramı, kendini olduğu gibi görüp olduğundan yüksek yada aşağı da görmeyip ve her daim kendinden memnun olup ve değerli hissetme kavramıdır. Kendisini duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğunu, değerli olduğunu, çevresi tarafından sevilip saygı duyulan bir insan olarak bulmaktadır. Kendisinin olduğu ve gördüğü gibi kabul ettiği kendine güvenen olumsuzluk barındırmayan bir hal alma durumudur (Yörükoğlu, 2000). Ayrıca, kişinin kendini olduğu gibi görüp ve reddedilme durumu veya kabul görme durumunun bir sonucu olarak tanımlanabilir. Kişinin kendisini değerli hissedip hissetmediği veya değerli olduğunu gösteren bir olgudur. Benlik saygı kavramı yaşantılar sonucu öğrenilen ve hayat boyunca devam eden bir kavramdır. Bireyin özerkliği sonucunda, hayatını dolu dolu yaşaması, bir amaca hizmet eden faaliyette olması, kişiler ile sosyal ve sağlıklı ilişkiler kurup, iletişim sağlayarak, onlar ile uyum yakalaması, duygu, değer ve düşünce sistemlerini geliştirmesi, başarılı olması, geleceğe doğru plan yapabilmesi bakımından önemli rol oynamaktadır (Erşan ve diğ., 2009).

Benlik saygısının ile gelişen fiziksel, ruhsal, sosyal ve duygusal öğeler kişileri olumlu yönde etkilemektedir. Kişinin kendini değerli görmesi, kabiliyet ve becerilerinin farkına varması edindiği bilgilerini gösterebilmesi, başarılı olup, insanların ilgisini çekip ikna uyandıran, topluma örnek olup, kabul gören, ayrıca fiziksel özelliklerinin farkında olma, benlik saygısının gelişmesi ve oluşması önemli rol oynamaktadır (İzgiç ve Akyüz 2001).

Sahte Benlik ve Gerçek Benlik

Winnicott'ın kuramına göre yaşamın başlangıcında “çekirdek benlik” olarak adlandırılmış bir kimlik bulunmaktadır. Bu çekirdek benlik, varlığının devamlılığını deneyimlemekte ve kendi temposunda, kendi yöntemiyle yoluna devam etmektedir (Winnicott, 1960a). Sahte benliği “annenin yeteri kadar iyi olmadığı” düşüncesini ön plana çıkarmaktadır. Bebeğin kişiliğinin şekillenmesinin tamamlanmadan önce anne bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekip başaramamışsa, bebek sağlıklı bir benlik için elzem olan güçlü sağlamlılığını deneyimleyemeden gelişimi bu şekilde olur. Ayrıca bebek

için gerekli olan ihtiyaçları düzenli bir şekilde karşılanmamış ise, bebeğin “hayata devam etmesi” tehlikeli olabilir. Sonucunda bebek “olmaktan başka hayatta ki diğer dış olaylara tepki verme durumunda kalır. Bu durum bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması yerine anne sanki yönlendirme ile bebeği kendisine uydurma durumuna sokmuş olur; bunun sonucunda sahte benliğin ortaya çıkışı meydana gelir (Winnicott, 1960b). Gerçek benliği saklayıp ortaya çıkarmama sonucunda sahte benlik oluşur.

Gerçek benlik ise hareketli, yapmacık olmayan, özgün, üretici ve benlik kavramını hakiki kısmı olarak tanımlanır. Bebeğinin ihtiyaç duyduğu şeyleri anne sürekli karşılar ise, bebek sahici benliğini saklama durumunda kalmaz. İşte bu yol ile anne bebeğinin sahici benliği için ortam hazırlamış olur (Winnicott, 1960b).

Sahte benlik sanki dışarıdan sahici gibi görünmüş olsa da sahici benlik için savunma ortamı hazırladığı denilebilir. Winnicott (1960b) sahte benlik için beş düzey olduğunu söylemiştir. En fazla seviyede sahte benlik dış dünya ile etkileşim kuran tek benlik olmuştur. Gerçek benlik tamamen yok olmuştur. Orta seviyede işlevi olmayan gerçek benlik ise biraz kabul görmüştür. ama varlığını gizli olarak sürdürmektedir. Az düzeyde olan sahte benlik şartlar oluşup gerçek benliğin ortaya çıkabilmesi için bekler. Orta düzeyde uyumlu olan sahte benlik özünü etkileşimlerden ve önem veren kişilere benzeyenlerden alır. sahte benlik uyumlu durumda ise sosyal naziklik imajındadır. Bahsettiği imaj sahte benliğin, sosyalleşip iletişim kurmak için elzem olan, güzel huy hali olarak görmektedir. Sahici benlik her zaman sahte benliği maskeleydiği için, gerçek benliği bulmanın tek yolu sahte benlik yolundan ilerleyerek onunla iletişim kurup etkileşim halinde olması ile ortaya çıkacaktır.

Bu nedenledir ki Winnicott (1960b) klinik çalışmalarında sahte benlik kavramının oluşmasının önem taşıyacağından bahsetmiştir. Çalışmaya Ek olarak Winnicott (1960b) bu süreç de danışanların sahici benliği ile iletişim halinde oldukça, belirli zamanda terapistle bağımlı olacaklarını ön görüp , terapistlerin ise bu ihtiyaçları karşılayabilecek güç de olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Sahte Benlik Algısı

Sahte benlik araştırmaları psikoloji tarihinde uzun süre yer almıştır. Bu araştırmalar çoğunlukla duygusal rahatsızlık ve benlik çelişkisi arasındaki ilişkiyi açıklamaya yöneliktir (Weir ve Jose, 2010). Sahte benliğin en temel argümanı kişinin var olan fikirlerini yansıtmeması ve kişinin düşündüğü ya da inandığı Şeyi söylememesidir (Harter, Waters ve Whitesell, 1997). Sahte benlik özellikle insanın bir birey olarak gerçek benliğini ve kişiliğini yansıtmayacak Şekilde davranması Şeklinde tanımlanabilir (Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996). Diğer benlik çeşitleriyle sahte benlik arasındaki en belirgin fark, diğer benlikler normal bir gelişim sürecinde Şekillenirken sahte benliğin doğal olmayan yolla deneyimlendiği gerçeğidir (Harter, 1999). Gerçek benlik ve sahte benlik kavramları ilk olarak 1960 yılında Winnicott tarafından ortaya konulmuş ve sadece psikiyatri alanında değil ayrıca felsefi ve dini sistemlerin konusu haline de gelmiştir. Winnicott, sahte benliği bir savunma mekanizması olarak görmekte ve bunun geçmişte yaşanan olaylarla ilintili olduğunu savunmakta ve bu durumun çoğunlukla bireyin kendisinden memnun olması, kendisini beğenmesi ve kendisini büyük görmesi Şeklinde tezahür ettiğini savunmuştur (Winnicott, 1960). İnsanın olduğu gibi görünmediği gerçeğini örten sahte benliği Laing (2011), insanın özgün bir birey olamamanın, yabancılaşmasının bir yolu olarak tanımlamıştır.

Sahte benlik, bireyin gerçek anlamda sahip olmadığı, yzeyssel olarak görünen benlik olup başkalarının isteklerine göre Őekillenmiř, oluşturulmak zorunda bırakılmıştır (Akhtar, 1989).

Winnicott'a göre insanların anlık ve yaratıcı tepkilerini önemli gördükleri gerçek benlik, sahte ve sosyal uyumlu benlikten farklıdır. Sahte benlik ve gerçek benlik arasındaki farkı anlamak için Winnicott, gerçek benliğin orijinal olup derin duygulara sahip olduğunu ve yaratıcılığın bu benliğin temelinde yattığını belirtir. Bunun aksine sahte benliğin uyumlu olduğunu ve diğer insanların beklentilerine göre Őekillendięini ne sürer. Ona göre sahte benlik önemli olanı ve birey olmanın orijinal yönünü reddeder (Winnicott, 1960).

Önceki çalışmalar sahte benlik davranışlarının aynı zamanda fazla can sıkıntısı ve endişeli ruh haliyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Harter vd. 1996). Bununla birlikte Harter vd.(1997) sahte benliğin kişinin fikirlerini ifade edememekle ilgili olduğunu da belirtmişlerdir. Bunlarla birlikte Wolff (1977)'e göre çocukların özellikle ilk gelişimsel dönemlerinde kendilerini ifade etmelerine izin vermeyen anne babalar çocukta sahte benliğin oluşmasına zemin hazırlar. Sahte benliğin oluşum sebebi insanların gösteriş düşkün olması ve kibirli olma meylidir. Gösteriş sahibi olma ve savunma mekanizmalarını oluşturan algı ve davranışlarla insan bir benlik imgesi oluşturur. Sahte benliğe sahip olmak kişilik sahibi olmamak anlamına gelmez. Sahte benliğin çözülmesinin yolu ihtiras, nefret, kibir ve savunma mekanizmalarıyla ilgili alışkanlıkları gözden geçirmekten geçer (Helminski, 2006).

Sahte Benliğin Kuramsal Temeli

İnsanların içsel yapı taşlarından biri olan özbenlik; spontan gelişen isteklerden, benliğe dair zihinsel, içsel imgeler ve ilişkili duygu ve düşüncelerin yanısıra bu imgeler tarafından yönlendirilen ve çevrede girişilecek eylemler için gerekli potansiyelden oluşmaktadır (Masterson, 1990).

J.Masterson'ın gerçek kendilik ve sahte kendilik kavramları bu konu ile yakından alakalıdır. Gerçek kendilik bireylerin kendiliğinden, doğal, içten gelerek, yaşam enerjilerini ortaya çıkararak, tercihlerini ön plana çıkararak, kendi potansiyellerinin farkına varıp bunları hayata taşıyarak, yani yapmak istediği ne varsa tüm isteklerini kaygılanmadan ve kendine inanarak yapma girişiminde bulunup önüne çıkan tüm engellere rağmen devam ettirerek, radikal kararlarını kararlar alarak, aldığı kararların sorumluluğunu taşıyarak, yaşamasıdır. Bazı bireyler yeni tanıştığı kişiye rahatça fikirlerini paylaşamaz. İnsanlar ile fikirlerini paylaşırlarsa onların kendilerini onaylamayacaklarını ya da kendine güleceklerini düşündüğü düşünürler. Psikolojik anlamda tehdit olarak görülen bu durumu başka birinin öğrendiğinde olumsuz bir durum olacağı düşünülür (Stanford, 1980, s.63). Yani kafanız da bir pencere oluşturun bu pencere de joharinin penceresi olsun. Johari penceresi, Joseph Luft ve Harry Ingham (1984) tarafından yapılan ve yazarlarının ön adlarının birleştirilmesiyle

oluşturulmuştur. Luft ve Ingram (1984) 'a göre Arena bölgesinin genişliği, karşılıklı bilgi değişiminin yüksek düzeyde olması demektir. Anlaşılacağı üzere iletişimin geliştirilmesi için yani birinci alanın (Arena) olabildiğince genişletilmesi, başka bir ifadeyle bireyin kendisiyle ilgili bilgisi ile başkalarının o birey hakkındaki bilgilerinin yüksek düzeyde çakıştırılması gereklidir (Can ve diğerleri, 2001: 301). Bunu başarmak için şu davranışın sergilenmesi gereklidir (Flippo, 1980: 423). Bireyin Kişisel Açılım ile kendi benliğini açığa vurması; bireyin diğer kişilere karşı samimi, içten ve açık olması ve karşı tarafa güven verici biçimde yaklaşması gerekmektedir. Bu özelliklerin olmadığı zaman kişi yalan söyleyip başka bir benliğe bürünür buda sahte benliğin ortaya çıkmasını sağlar.

Sahte Benlik ile ilgili çalışmalar

Tozoglu ve ark. (2018) Erzurum ilinde 20 short track sporcusunun sahte benlik düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sporcuları sahte benlik düzeyleri ile öğrenim durumları ve yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Sahte benlik alt boyutunda ilköğretimde öğrenim gören sporcuların puan ortalamalarının lisede öğrenim gören sporculardan yüksek olduğunu ve yaş değişkeninde ise 13 yaş düzeyindeki sporcuların puan ortalamalarının 14 ve 15 yaş düzeyindeki sporculardan düşük olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet, milli sporcu olma durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, baba meslek ve sporcuların öğrenim gördükleri okul türü ile sahte benlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Meydancı (2017) Sahte Benlik Algısının Evlilikte Suçu Affetme üzerinde bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda Sahte Benliğin, Evlilikte Suçu Affetme üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygının ise evlilikte suçu affetme üzerinde negatif yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı azaldıkça evlilikte suçu affetme azalmaktadır. Sahte benlik ile sosyal kaygı arasında doğrusal ama zayıf bir ilişki olduğunu belirtmiş sahte benlik artarken sosyal kaygının da arttığını çalışma sonucunda belirtmiştir.

Spor ve Tanımı

Spor mahiyeti bakımından amatör (kazançsız, meslek olmayan) bir faaliyettir. Sporun kaynağında, eğlenme, dinlenme, bedeni geliştirme beden ve ruh sağlığını güçlendirme, yarışma ve üstün gelme, bunlardan hareketle cesaret, fedakârlık, dürüstlük, dikkat, intibak ve ani karar verme gibi ruhi, zihni manevi geliştirme dışında bir durum yoktur. Bu bakımdan sporda esas olan amatörlüktür. Bir sporcu için üstün gelme, yarışma kazanmak zevk ve şerefi bile, kurallarına uyarak dürüstçe ve centilmence yarışmış olmak zevk ve şerefinden sonra gelmelidir. Amatörlük ruhunun özü budur. Modern olimpiyatlar bu anlayıştan doğmuştur. Spor kavramı ilk anda menfaatsizliği, sportmen tabiri ise centilmenliği hatıra getirir (Sevim, 2002).

Spor Kavramı, kişiler tarafından farklı tanımlardan meydana gelen, planlanan, uygulanan ve hareketli bir yapısı olan düzenli oyunlardır. Spor yapmak için elzem olan etmenlerden enerjisi üst düzeyde olmak ve yetenekli olmak demek doğru olur (Okur, 2012). Belli bir zaman içerisinde fiziksel, ruhsal, ve teknik olarak hazır olmaya ve rekabete dayanan belirli kurallar içerisinde yapılan etkinliklerdir (Pala, 2012).

Kişinin Fiziksel ve ruh halini iyileştirmesi, belli başlı kurallara dayanan hırs ve rekabetin beraber mücadele ettiği, şevk ve haz duyma , yarışarak kazanıp galip gelme ve kazanma güdüsünün arttırılması için gerekli mücadeleyi vererek kişisel seviyeyi en zirve noktaya taşıması yolunda olan “Spor, rekabet, haz, sıhhat, oyun, reklam ,iş, bilimsel, rekreasyon aracı, ayrıca kişiler arası ilişkileri ve etkileşimlere zemin hazırlayan faaliyetlerdir.” Fiziksel ve ruhsal ruhsal yapı barındıran davranışların tümüdür. Tek amacı eğlenmek olmayan spor, biraz daha ciddi yapıлып ve kurallara dayanan oyunlara denir (Voigt, 1998: 118). Gösterilen yoğun çabalara da denilebilir (Aracı, 1999: 13).

Sporun Tarihçesi

İlk insanların evrenin zorlu şartlarına direnip yaşam savaşında boy gösterdiği ilk dönem olan tarih öncesi çağlarda temel ihtiyaçlardan olan enerji almak için beslenmeyi, dışardan gelen bir tehdide karşı gerekli olan şartları yerine getirip korunmayı, dışardan gelecek olan karşı tepkiye karşı kendisini ve ailesini savunabilmeyi, başını sokabilecek bir yer olan barınmayı, ve soğuklara karşı bir zırh olan giyinmeyi yaşam mücadelesi verirken zor da olsa , yine de hayata bir başlangıç olarak kabul edilebilir (Erkal, 1982: 19). İnsanoğlunun verdiği yaşamsal mücadele savaşı olarak tabir edilerek meydana gelen spor, daha sonradan da toplu olarak yapılan sporlar olarak da uygulanmıştır. “1896 yılı ile , ilk modern olimpiyatlar ortaya çıkarak , farklı milletler bir araya gelerek üstünlük göstererek ve barışçıl amaç için sporun yayılması sağlanmıştır” (Afyon, 1997: 80). Sporun tarih sahnesine çıkmasıyla beraber Türkler’ de spor faaliyetleri başlamıştır. Türkler de diğer topluluklar gibi sporu sosyal olarak psikolojik ve oyun içerisinde eğlenceler, aktiviteler yaparak kültürlerini bu şekilde ifade etmekteydiler. Spor, at ile savaş da, eğlence de, yarışmalar da ve eğlenceler için araç işlevi görmüş ve toylarda at ile cirit aktiviteleri düzenlenmiştir. Spor ve eğitim amaçlı faaliyetleri bir araya getiren askerler, antrenmanlarla savaş için kendilerini hazırlamak için ortamı hazırlamışlardır (Mengütay, 1997: 156).

Osmanlılar ‘da spordan bahsederek , daha çok savaş için eğitim amaçlı uygulanmıştır. Askeri eğitim kurumlarında Beden Eğitimi ve spor çok önemliydi. O yüzden , daha yetişmekte olan acemi oğlanlar ve hali hazırda cambazhanelerde askeri eğitim olarak verilirdi. “Osmanlı devletinde spor tekkeleri açılmış ve bu tekkeler fert ve toplumun menfaatlerinin aynı derece de olduğunu kabullenmiş, mensuplarını muhafaza ederek sosyal güvenlik görevi olarak görmüştür” (Mengütay, 1997: 156).

Cumhuriyet ilanından sonra ise Türk Sporunun Ulu Önder Atatürk tarafından ivme kazandığı görülmüştür. 1920 yıllarına dayanıp günümüze kadar ulaşan spor bu süre zarfında çok fazla Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri açılmış olup; bunların birçoğu 1992

yılında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)'ya dönüştürülmüştür (Türkel, 2010: 48).

Düzenli Egzersiz ve Sporun Önemi

Sağlıklı bir beden için sporun önemi ; hareket kısıtlılığı ile devam eden yaşantının neden olduğu ruhsal ve fiziksel bozuklukları engellemek veya önlemek amacıyla vücut dengesini sağlayan fizyolojik kapasiteyi ileri bir düzeye çıkarmak , fiziksel vücut uygunluğu ve bedensel sağlığı yaşam boyunca müdafaa etmektir (İnal, 2003). İnsan vücudu özel kabiliyetleri olan mükemmel bir şekilde koordine olmuş bir varlıktır. Merkezi sinir sistemi insan vücudunu denetleyen bir sistemdir. Kalp ise yaşam boyunca vücut için düzenli olarak kan pompalar. Egzersizlerin sürekliliği ve devamlılığı ile tüm vücut sistemlerimizin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Hareket kısıtlılığı ile vücut hareket kabiliyetini kaybeder ve sağlık problemleri ortaya çıkabilir (Erkal, 1992).

Günlük yaşantımızda spor yapan bireylerin spor yapma amaçlarının içerisinde sağlık, haz ve şevk ve eğlence olması, çalışma verim düzeyini arttırması, sosyal çevrelerinin genişleyip yeni insanlar ile tanışılması gibi nedenlerden oluşmaktadır. Bireyleri spor yapma ihtiyacına iten diğer nedenler de ise , boş vakit, ihtiyarlık, rekabet duygusu ve çeşitli hastalıklar olarak sıralanmaktadır (İnal, 2003).

Spor etkinliklerinin, bireyleri sıhhatli ve aktif hayat sunmasından, gündelik yaşamının bitkinliği ve stres durumlarını minimuma indirmesinden dolayı hayatımızda önemli bir yer almaktadır. Bireylerin yaşadığı hayata uyum sağlaması, birbirleriyle olan iletişimlerini düzenleyebilmesi ruhsal, bilişsel ve fiziksel olarak sağlıklı bireyler olmaları ile doğru orantılıdır. Spor burada kişinin sosyal çevresini şekillendirmesine yardımcı olup onun olumlu bir benlik algısı ile gelişiminin tamamlanmasında yardımcı olur. Toplumumuzda eksik olan saygı ve sevgi kavramlarının oluşmasında önemli rol oynar ve

bu kavramların kuvvetlendirilmesine olanak sağlar. Kötü alışkanlık ve kötü çevreden uzaklaştırır. Dışlanan kişileri topluma kazandırır. İnsanların meslek hayatlarında karşılına çıkan stres ve kaygılarından arınmalarına yardımcı olan bir araçtır. Son olarak bireyin sosyalleşmesine katkı sağlar (İnal, 2003).

Sporun Psikolojik Etkileri

Spor yapmanın psikolojik olarak etkilerinin yapılan araştırmalar sonucunda sporun psikolojik açıdan faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Sporun psikolojik açıdan faydalı sonuçlar ortaya koymasının temelinde spora katılımın psikolojik yapıyı güçlendirmesi yatmaktadır (Şahin, 2015: 24). Spor bilimleri alanında yapılan ilk çalışmalarda spora katılımın kalp-damar sağlığı, esneklik, dayanıklılık, kas kuvveti ve vücut üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Diğer bir ifade ile spor alanında yapılan ilk araştırmalarda sporun fiziksel sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlerleyen yıllarda spora katılımın psikolojik yapı üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalar yoğunlaşmış ve sporun psikolojik yapı üzerine etkilerine ilişkin bulgulara ulaşılmıştır (Şahin ve diğerleri, 2012: 375). Çalışmalarda sporun genel olarak psikolojik yapıya etki ettiği, depresif davranışlara ve anksiyete gibi insanları psikolojik olarak etkileyen bu davranışları azalttığı bulgularına rastlanmıştır. (Canan ve Ataoğlu, 2010: 38; 43).

Penedo ve Dahn (2005: 189) tarafından yapılan araştırmada da spor etkinliklerine katılımın insanların daha sağlıklı bir ruh haline sahip olmalarına yardımcı olduğu vurgulanmıştır. Günlük hayatımızda yeri olan spor birçok kişi için yaşam tarzı ve yaşam kalitesini artırmaya yarayan ve yine günlük yaşantımızda aktiviteleri barındıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişileri spor yapmaya teşvik eden nedenler arasında sadece hareket kavramı ve fiziksel alanla sınırlı değildir. Kişiler arası iletişimlerde , tek kalma kaygısı ile, sosyal etkileşim de sportif ve sağlıklı kalma isteği kadar önemlidir. Spor yalnızca fiziksel ve psikolojik olarak bireye katkı sağlamaz. Kişilerde dayanışma ve sorumluluk sahibi yapma, bireyin kendi kendini yönetme ve antre etmesine de yardımcı

olmaktadır. Çevre etkisi ile sosyalleşmeyi topluluğun değer hükümlerine uygun davranma olarak ele alırsak , sporda kişinin yoğrulmasında çok önemli bir kavram olarak önemli rol oynamaktadır. Sporun eğitim ile de kaynaşması fiziksel, ruhsal ve psikolojik açısından gelişmesi öğrenciler için iyi bir zemin hazırlamaktadır. Spor etkinlikleri yapan öğrenciler de bu özelliklerin ve gelişmesinde önem arz etmektedir. takım oyunları ile kişiler bulunduğu grubun menfaatlerini kendi menfaatlerinden önce düşünmek zorunda kalmaktadır. Bunun sonucunda ise bireyde sahiplenme ve fedakârlık duyguları gelişir. Kişi spor ile kendini savunma haklarını gözetme, başka bireylere saygı duyma atılgan ve aktif olma, dayanışma, belirlenen kurallara itaat etme, iyi-kötü ayırımını yapma olumlu benlik algıları ile gelişerek hayata bakış açıları değişebilmektedir. Spor yapan kişiler de psikolojik olarak neşeli olma ve şevk duygusu ortaya çıkmaktadır. Günümüzde karşımıza çıkan stres kavramı ile mücadele etmede spor bireylere yardımcı olmaktadır. Bireylerin günlük hayatta karşılarına çıktıkları sıkıcı ve durağan hayat tarzını spor ile sonlandırmak son derece etkili bir yöntemdir. Kişilerin refah rahat bir hayat tarzı düdüürmenin yanı sıra kendilerini iyi hissederek ve bir şeylerin üstesinden gelmiş hissettirdiği haz sağlanmış olur (Sahan, 2007: 59-60).

Sporun Fizyolojik Ekileri

Spor kişiye sağlık için hareket etme alışkanlığını aşılıyıp uygun olan ortamı sağlamaya yardımcı olur. Fizyolojik açıdan olumlu kazanımlar sağlar. Planlı ve Düzen içerisinde yapılan fiziksel aktiviteler, sağlık için önemli bir husustur. Düzenli spor egzersizleri tüm vücut sistemlerinin düzenli bir şekilde çalışmasına yardımcı olmaktadır (Sahan, 2007: 60). Hareket kısıtlılığı insan vücudunun hareketliliğini minimuma indirmesine ve fiziksel olarak çökmeye neden olmaktadır. Stres ve kaygının fazla olduğu toplumumuzda, bu gibi olumsuz şeyler başarı fırsatlarını da kaçırmasına sebep olur. dengesiz beslenme ve yanlış beslenme de hareketsizliğin ilerlemesin de etken olacaktır. Hareketsizliği engellemenin yolu kişileri yaş gruplarına ayırarak onlara özel egzersizler yaptırılmalıdır. Sporun bireylerin hayatında fizyolojik etkilerinin yanı sıra bireylere temel motorik özellikleri (dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik ve beceri) kazandırmaktadır (Sahan, 2007: 60-61).

Bir başka bir ifade olan toplum sağlığını ciddi düzeyde tehdit eden obeziteye değinirsek, fazla kiloluluk ile m¼cadelede fiziksel aktivite ve spora katılımın büyük bir etkisi bulunmaktadır. Çünkü obezitenin temelinde hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak bireyin enerji tüketim metabolizmasının bozulması yatmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım enerji tüketimini arttırdığı için obezite ile m¼cadelede oldukça etkili bir yöntemdir. Özellikle bedensel açıdan uzun süreli kilo kontrolünün sağlanması fiziksel aktivitenin koruyucu bir etkisi bulunmaktadır. Günde ortalama 30 dakika orta şiddette fiziksel aktiviteye katılımın bedensel sağlık açısından önemli bir unsur olan kilo kontrolünün sağlanmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Jakicic ve Otto,2005: 226).

Sporun Sosyal Etkileri

Toplumların sahip oldukları kültürel miras ve değerleri başka ülkelere tanıtmalarında spor etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Yine spor etkinlikleri sayesinde toplumlar kendi gelenek, görenek örf ve adetlerini yaşatma imkanına sahip olmaktadır. Toplumsal birlik ve bütünlüğün sağlanmasında da sporun bütüleştirici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu özellikleri ile spor etkinlikleri toplumun gelişmesinde önemli bir vazife görmektedir (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005: 156).

Spora katılım özellikle küçük yaşlarda sosyal gelişimin hızlı ve verimli olmasına katkı sağlamaktadır. Sportif oyunların içerisinde yer alan birçok hareket toplumun yansıtıcısı konumundadır. Diğer bir ifade ile toplumda sosyalleşmeyi sağlayan birçok hareket spor faaliyetlerinin içerisinde yer almaktadır. Çocuklar spor etkinliklerine katılarak statü, rol oynama, onaylama, tabakalaşma, disipline uyma, liderlik etme, işbirliğine uyma ve yarışma gibi sosyalleşme alanlarını geliştirmektedir (Yetim, 2005).

İnsanların bedensel, sosyal , duygusal ve toplumsal yönlerden gelişimlerini destekleyen spor etkinlikleri bireyin grup çalışmalarına katılmasını kolaylaştıran, grup üyeliği kazanmasına ve bireyin diğer insanlar ile dayanışma duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Söz konusu fayda ve özellikleri sayesinde spor etkinlikleri birer bedensel

etkinlik olmanın ötesinde insanların kimlik gelişimlerini ve sosyal yönlerini geliştiren bir olgu haline gelmektedir (Küçük ve Koç, 2004: 2).

Literatürde sporun sosyal açıdan diğer faydaları şu şekilde sıralamıştır;

- Spor etkinliklerine katılımın kişilik gelişimi üzerine olumlu katkıları bulunmaktadır.
- Spor etkinliklerinde çocuklar ve gençler akran grupları ile bir arada oynama şansı yakalarlar.
- Spor etkinliklerine katılım bireyin arkadaşlık duygularının gelişmesine bulunur.
- Spor etkinlikleri bireyin diğer insanlar ile birlikte çalışma becerilerini geliştirmektedir.
- Spor etkinlikleri bireye iyi bir sporcu kimliği kazandırma ve başkaları ile dayanışma yapma ve iyi bir gözlemci olmasında katkı sağlar.
- Spor etkinliklerine katılım bireye liderlik özelliği kazandırır.
- Spor etkinliklerine katılım sayesinde bireyin saldırgan davranışlar sergileme düzeyi azalmakta, faydalı işlere yönelme potansiyeli artmaktadır.
- Spor etkinlikleri önce kendine sonra karşıdaki kişiye saygı duymasını, güven, sevmeye ve sevilme, insanları olduğu gibi kabullenme duygularını geliştirir (Yetim, 2005).

Spor etkinlikleri toplum içerisinde sosyal değerlerin ortaya çıkmasına ve gelişim kazanmasına destek olmaktadır. Sporun sosyal değer oluşturma fonksiyonunu birçok yolla gerçekleştirdiği bilinmektedir. Her şeyden önce spor etkinlikleri sayesinde insanlar diğer bireyler ile etkileşim haline girmekte ve kendilerini ifade edebilecekleri bir ortama kavuşmaktadırlar. Böyle bir sosyal ortam bireyin sosyal açıdan gelişmesine katkı sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004: 2).

Short Track

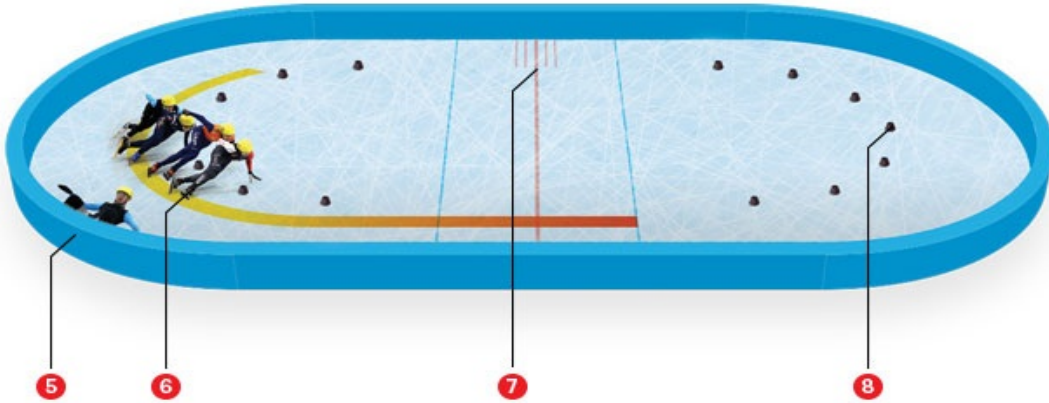
Short Track (Sürat Pateni) sporu bu tür yarışmalardan biri olup 13. yüzyılda Flemenk ülkelerinde ortaya çıktığı bilinmektedir. Rekabete dayalı Short Track sporu ise 19. yüzyıl Avrupa'sındaki buz tutmuş nehir ve gölün üstünde insanların o göller üzerinde kayarak bu şekilde bu sporun başladığı bilinmektedir. Yarışma olarak yapılan Short track

19.yüzyıl sonlarına dayanarak yapılmaya başladığı ve 1924' de ilk kış olimpiyat oyunlarının kapsamına alındığı görülmektedir.

Sporcuların oval yapı olarak üstü buz ile kaplı bir alan da, dönüş ve düzlükleri bulunan bu pistte sporcuların koordineli ve kuvvet kullanarak düzenli gruplar halinde kayması ile yapılan bu spor 1892 yılı itibariyle Hollanda' da kurulan (ISU) Uluslararası Paten Birliği yarışma programları dahilinde düzenlenen kısa mesafe buz sporudur. Kısa Mesafe Sürat pateni yarışmaları 1992'de Olimpiyat Oyunlarında programa dahil edilmiştir.

Short Track Kurallar

Kısa Kulvar Sürat Pateni üstü buz kaplı bir paten alanı üstüne inşa edilir. Alanda yarış çizgisi olmadığından sporcular 111.12 m'lik alanda kazanmak birbirleriyle mücadele ederler. Oval yapılı Dönüş kulvarında 7 adet huni (bloklar vardır. Sporcular dönüşlerde bulunan hunilerin dış tarafına elleriyle dokunması hem sporcunun dengesini koruyabilmesi açısından hem de dönüşlerde virajı daha içten alabilmesi hususunda önemli rol oynamaktadır. Virajlarda short track patenlerinin üstünde ki çelikler buz üstünde çok derin iz bırakır.



Şekil 1. Short Track Pist Alanı

Kısa Mesafe Sürat Pateni Alanında ki Başlama ve bitiş çizgileri 2 cm genişliğindedir. Pist alanını kenarında sporcuların yarışma esnasında dengelerini kaybederek yarışma alanının kenarında bulunan boardlara (kenarlara) süratli ve şiddetli bir şekilde çarpabilecekleri göz önün de bulunarak sporculara zarar gelmesini önlemek amacıyla yumuşak ve kalın minderlerle board (kenar) etrafları kaplanmıştır. Short track sporcuları başlama çizgisine geçerek 4 sporcu yan yana olacak şekilde kulvarlarına geçer. Çıkış Hakemi Go to the start (start'a git) komutunu verir daha sonra Ready-Hazır komutunu verdiğinde sporcular hafif çökerek tabanca sesi ile güçlü bir reaksiyon yeteneğiyle çıkarlar. Yarış esnasında sporcular Dönüş kulvarın da bulunan hunilerin içine geçmemek şartıyla birbirlerini engellenmeden strateji yaparak geçebilir. Eğer sporcu rakibini tehlikeye sokarak düşürür ise diskalifiye olması kaçınılmazdır ve bu hareketler yasaktır. Short Track bireysel olarak yarış mesafeleri şunlardır: 500 m , 1000 m ve 1500 metreden oluşmaktadır. Ayrıca 3000 metre bayanlar da 5000 metre erkekler de bayrak yarışları yapılmaktadır. Bayrak takımları 4 kişiden oluşmaktadır. Kısa mesafe sürat pateni sporcuları kevlar yani “kurşun geçirmez” tulumlar kullanarak tulumun içine kesilmez içlik giyerek yarışırlar. Kafalarına yaralanmalar için kask takıp boyunlarını içten saran bir kumaş ile boyunluk takıp dizlerinin üstünde kalın petler takarak kaval kemiklerinin olduğu yere koruyucu takarak kendilerini koruma altına alırlar. Sporcular dönüşlerde huni etrafında ellerini buzun üstüne koydukları için eldiven ve eldivenlerin parmak kısmında parmakları buzdan zarar görmemesi için koruyucu plastikler bulunur ve bunlara parmaklık denir.



Şekil 2. Short Track Yarışma Malzemeleri

Short Track ile ilgili Çalışmalar

Tozoğlu ve ark. (2018) Erzurum ilinde 20 short track sporcusunun cesaret düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sporcuların cesaret düzeyleri ile milli sporcu olma durumları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişler, cinsiyet, öğrenim düzeyi, yaş, öğrenim gördükleri okul türü, anne ve baba eğitim düzeyi ve anne ve baba meslekleri değişkenleri arasında anlamlı farklılık olmadığını çıkan sonuçlar arasında belirtmişlerdir. Milli olan sporcuların cesaret düzeyinin milli olmayan sporculardan yüksek olduğu gözlemlemişlerdir.

Sadır (2016) Short track ve curling branşındaki sporcuların el tercihi, reaksiyon zamanı ve bazı kuvvet parametrelerinin incelenmesini araştırmıştır. Bu branşlarda yer alan 24 milli takım sporcularını incelemiş, erkek sporcuların boy, bacak kuvveti, sağ el pençe ve sol el pençe kuvveti ortalamalarının bayan sporculardan daha yüksek olduğunu çıkan sonuçlarda belirtmiştir. Reaksiyon zamanı ve el tercihi değişkenlerinin değerleri ortalamaları arasında her iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Modelleri

Araştırma ‘‘Tarama ve Betimleme Modeli’’ olarak planlanmıştır. Tarama modelleri, günlük yaşantımızda devam eden veya geçmiş yaşantımızda olmuş bir durumu doğrudan tanımlamayı amaçlayan modele araştırma modeli denir. Bu modellerde temel hedef, var olan durumu olduğu halde betimleyebilmek olarak ifade edilebilir. Anlaşılacak istenen durumu uygun bir biçimde belirlemek asıl önemli olan noktadır (Karasar, 2005).

Betimsel tarama yöntemi elde edilen verilerin bütünselliğini sağlamak maksadıyla, tarama yapılan bölümde uygun kriterlere sahip çalışmayı inceleme ve istatistiksel olarak açıklama olarak ele alır. Betimsel tarama çalışmaları, öncelikle kuramsal bir tarama yöntemi ile başlar. Sonraki aşamada, ele alınan yazınların, yayın tarihi, araştırma modeli, yaklaşım ve görsel araştırma verileri gibi belirli araştırma özelliklerine göre tanımlama aşamasıyla sürdürülür. (King ve He, 2005).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2018-2019 yılında Erzurum ve Kocaeli Short Track sporunu yapan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 44 kadın ve 64 erkek sporcu olmak üzere toplam 108 Short Track sporcusu oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemede uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmaya katılan sporcuların atılganlık düzeylerini incelemek için (Rathus, (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan Acar (1980) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Rathus Atılganlık Evanteri kullanılmıştır.

Rathus Atılganlık Evanteri, 30 maddeden ve 6’lı likert tipinden oluşmaktadır. Araştırmada katılımcıların alacakları puan -90 ve + 90 aralığındadır; ölçekte alınacak puanın yüksek olması atılganlığının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Evanterin

değerlendirilmesinde; 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30 numaralı maddeler ters yönde; puanlanacaktır.

Rathus Atılganlık Envanterinin 108 short track sporcusundan elde edilen verilerin geçerlik ve güvenirlik Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı , 93 olarak bulunmuştur.

Sahte Benlik Algısı Ölçeği Weir ve Jose (2010) tarafından sahte benlik ile ilgili durum ve özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilen Sahte Benlik Algısı Ölçeği yetişkinler için kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden ve 2 alt boyuttan (sahte benlik, sosyal kaygı) oluşmaktadır. Ölçek kişinin kendi algısı ile birlikte kendini değerlendirdiği bir ölçektir. 5’li likert tipinde olan ölçekte katılımcılar “hiç katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında tercih yapmaktadır. Toplam puan üzerinden değerlendirilen ölçekte puanlar 16 ve 80 puan arasında değişmekte olup yüksek puanlar kişinin yüksek derecede sahte benlik algısına sahip olduğunu göstermektedir. Puanlamada 1., 7. ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır. Ülkemizde Akın, Demirci, Yılmaz ve Işık (2013) ortak çalışmaları sonucunda ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini yaparak bu ölçeği ülkemizde de kullanmaya hazır hale getirmişlerdir. Bu çalışmalar sonucunda güvenirlik Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.75, test tekrar test katsayısı da 0.84 olarak hesaplanmıştır.

Sahte benlik envanterinin 108 short track sporcusundan toplanan veriler doğrultusunda geçerlik ve güvenirlik Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve ,71 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bunun için öncelikle, short track sporcularının doldurduğu anketler detaylı bir şekilde kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan anketler değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan anketler, bilgisayara aktarılıp, verilerin analizinde değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

Verilerin analizi için; Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı analiz teknikleri kullanılmıştır. İki bağımsız değişkenler ile atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki

farklılaşmayı belirlemek için independent T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yönlü Anova testi ,050 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir. Atılganlık ile sahte benlik arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon ve regrasyon analizleri yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular ve Yorum

Yapılan bu araştırmada sporcuların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, öğrencilerin atılganlık ve sahte benlik düzeyleri ile demografik özellikleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için t testi ve anova analiz tabloları ve atılganlık ve sahte benlik arasındaki ilişki tabloları ve yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 1. *Short Track Sporcularının Cinsiyet Dağılımı*

Cinsiyet	n	%	Toplam %
Kadın	44	40,7	40,7
Erkek	64	59,3	100
Toplam	108	100	

Araştırmada 44 kadın ve 64 erkekten oluşup 108 short track sporcusu üzerinde yapılmıştır.

Tablo 2. *Short Track Sporcularının Yaş Dağılımı*

Yaş	n	%	Toplam %
15 yaş ve altı	66	61,1	61,1
16 yaş ve üzeri	42	38,9	100
Toplam	108	100	

Sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde 66 sporcunun 15 yaş altında ve 42 sporcu ise 16 yaş ve üzerindedir.

Tablo 3. *Short Track Sporcularının Yerleşim Birimi Dağılımı*

Yerleşim Birimi	n	%	Toplam %
Köy	12	11,1	11,1
Kasaba	22	20,4	31,5
Şehir/Büyükşehir	74	68,5	100
Toplam	108	100	

Sporcuların yerleşim birimleri incelendiğinde ağırlıklı olarak 74 sporcunun şehir/büyükşehir de ikamet ettikleri, bununla birlikte 22 sporcunun kasabada ve 12 sporcunun ise köyde ikamet ettikleri gözlenmektedir.

Tablo 4. *Short Track Sporcularının Aile Yapısı Dağılımı*

Aile Yapısı	n	%	Toplam %
Çekirdek Aile	68	63,0	63,0
Geniş Aile	37	34,3	97,2
Parçalanmış Aile	3	2,8	100
Toplam	108	100	

Sporcuların aile yapıları incelendiğinde 68 sporcunun çekirdek aile, 37 sporcunun geniş aile ve 3 sporcunun ise parçalanmış aile yapısında oldukları gözlenmektedir.

Tablo 5. *Short Track Sporcularının Kaç Yıldır Yapmaktasınız Dağılımı*

Kaç Yıldır Yapmaktasınız	n	%	Toplam %
4 yıl altı	69	63,9	63,9
5 yıl üzeri	39	36,1	100
Toplam	108	100	

Sporcuların spor yapma süreleri incelendiğinde 69 sporcunun 4 yıl altı ve 39 sporcunun ise 5 yıl üzeri spor yapmakta oldukları gözlenmektedir.

Tablo 6. *Short Track Sporcularının Haftalık Antrenman Yapma Süre Dağılımı*

Süre	n	%	Toplam %
8 saat ve altı	76	70,4	70,4
9 saat ve üzeri	32	29,6	100
Toplam	108	100	

Sporcuların haftalık toplam spor yapma süreleri incelendiğinde 76 sporcunun 8 saat ve altı ve 32 sporcunun da 9 saat ve üzeri yapmakta oldukları gözlenmektedir.

Tablo 7. *Short Track Ulusal Düzeyde Derece Alma Dağılımı*

Dereceniz Var mı?	n	%	Toplam %
Evet	42	38,9	38,9
Hayır	66	61,1	100
Toplam	108	100	

Short Track sporcuları ulusal düzeyde dereceniz var mı sorusuna, 42 sporcu ulusal düzeyde derecesi olduğunu ifade ederken 66 sporcu ise ulusal düzeyde derecesi olmadığını ifade ettikleri gözlenmektedir.

Tablo 8. *Short Track Sporcularının Uluslararası Düzeyde Derece Alma Dağılımı*

Dereceniz Var mı?	n	%	Toplam %
Evet	5	4,6	4,6
Hayır	103	95,4	100
Toplam	108	100	

Short Track sporcuları uluslararası düzeyde dereceniz var mı sorusuna, 5 sporcu uluslararası düzeyde derecesi olduğunu ifade ederken 103 sporcu ise uluslararası düzeyde derecesi olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 9. *Short Track Sporcuların Milli Olma Durumları Dağılımı*

Milli Sporcu musunuz?	n	%	Toplam %
Evet	20	18,5	18,5
Hayır	88	81,5	100
Toplam	108	100	

Short Track sporcularının milli olma durumları incelendiğinde, 20 sporcunun milli olduğu 88 sporcunun ise milli olmadığı gözlenmektedir.

Tablo 10. *Short Track Sporcuların Anne Eğitim Düzeyleri Dağılımı*

Anne Eğitim Düzeyi	n	%	Toplam %
İlk ve Orta	71	65,7	65,7
Lise	29	26,9	92,6
Üniversite	8	7,4	100
Toplam	108	100	

Short Track sporcularının anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, 71 sporcunun annesinin ilk ve orta düzeyde, 29 sporcunun annesinin lise düzeyinde ve 8 sporcunun annesinin de üniversite düzeyinde öğrenim gördükleri gözlenmektedir.

Tablo 11. *Short Track Sporcuların Baba Eğitim Düzeyleri Dağılımı*

Baba Eğitim Düzeyi	n	%	Toplam %
İlk ve Orta	42	38,9	38,9
Lise	40	37,0	75,9
Üniversite	26	24,1	100
Toplam	108	100	

Short Track sporcularının baba eğitim düzeyleri incelendiğinde, 42 sporcunun babasının ilk ve orta düzeyde, 40 sporcunun babasının lise düzeyinde ve 26 sporcunun babasının da üniversite düzeyinde öğrenim gördükleri gözlenmektedir.

Tablo 12. *Normallik Dağılım Test Sonuçları*

	Atılgnlık	Sahte Benlik	Sosyal Kaygı
N	108	108	108
Mean	107,7037	31,9630	15,2130
Median	107,0000	32,0000	15,0000
Std. Deviation	29,03825	4,75164	4,87230
Skewness	-,006	,596	-,003
Std. Error of Skewness	,233	,233	,233
Kurtosis	-,970	1,814	-1,018
Std. Error of Kurtosis	,461	,461	,461
Range	116,00	30,00	20,00
Minimum	50,00	20,00	5,00
Maximum	166,00	50,00	25,00

Normallik dağılım test sonuçları incelendiğinde Sahte Benlik Alt boyutlarından, Sahte benlik Skewness (çarpıklık) değeri ,596 ve Kurtosis (basıklık) değeri 1,814 ve Sosyal kaygı Skewness (çarpıklık) değeri -,003 ve Kurtosis (basıklık) değeri -1,018 olduğu tespit edilmiştir. Atılgnlık Skewness (çarpıklık) değeri -,006 ve Kurtosis (basıklık) değeri -,970 olduğu tespit edilmiştir. Sahte Benlik Alt Boyutlarının ve Atılgnlığın Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1,96 ve -1,96 aralığında olduğundan çıkan bu istatistiksel analiz sonuçları verilerin normal dağılım gösterdiğini ve parametrik testler uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Tablo 13. *Short Track Sporcularının Cinsiyet Değişkeni ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Atılgnlık Düzeyi	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
	Kadın	44	108,3182	29,62775	,182	,856
	Erkek	64	107,2813	28,85402		

Sporcuların cinsiyetleri ile Atılganlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen kadın sporcuların atılganlık düzeylerinin erkek sporculardan düşük oranda yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 14. *Short Track Sporcularının Cinsiyet Değişkeni ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x	Ss	T	P
Sahte Benlik	Kadın	44	31,5909	5,14586	-,673	,502
	Erkek	64	32,2188	4,48443		
Sosyal Kaygı	Kadın	44	15,6136	5,13635	,707	,481
	Erkek	64	14,9375	4,70351		

Sporcuların cinsiyetleri ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen sahte benlik alt boyutunda erkek sporcuların, sosyal kaygı alt boyutunda ise kadın sporcuların düzeylerinin yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 15. *Short Track Sporcularının Yaş Değişkeni ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Atılganlık Düzeyi	Yaş	n	x	Ss	T	P
Atılganlık Düzeyi	15 yaş altı	66	106,6061	26,53351	,491	,625
	16 yaş üzeri	42	109,4286	32,85529		

Sporcuların yaşları ile Atılganlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen yaş düzeyi 16 yaş ve üzeri olan sporcuların atılganlık düzeylerinin yaş düzeyi 15 yaş altı olan sporculardan yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 16. *Short Track Sporcularının Yaş Değişkeni ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Yaş	n	x	Ss	T	P
Sahte Benlik	15 yaş altı	66	32,4697	5,09968	1,395	,166
	16 yaş üzeri	42	31,1667	4,07800		
Sosyal Kaygı	15 yaş altı	66	15,0455	4,45294	-,446	,656
	16 yaş üzeri	42	15,4762	5,51379		

Sporcuların yaşları ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 17. *Short Track Sporcularının Yerleşim Birimleri Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Yerleşim Birimi	n	x	Ss	F	P
Köy	12	99,5833	28,23427	1,55 2	,217
Kasaba	22	101,0000	29,58764		
Şehir/Büyükşehi r	74	111,0135	28,78379		
Toplam	108	107,7037	29,03825		

Farklı yaş grubundaki sporcuların Atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yerleşim birimi düzeyi atılganlık düzeyinin de paralel olarak artış gösterdiği de dikkat çeken bir sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 18. *Short Track Sporcularının Yerleşim Birimleri ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Yerleşim Birimi	n	x	Ss	F	P
Sahte Benlik	Köy 1	12	34,0833	3,05877	2,118	,125
	Kasaba 2	22	32,7727	3,77879		
	Şehir/Büyükşehir3	74	31,3784	5,12769		
	Toplam	108	31,9630	4,75164		
Sosyal Kaygı	Köy 1	12	16,1667	3,53768	,377	,687
	Kasaba 2	22	15,5455	4,32850		
	Şehir/Büyükşehir3	74	14,9595	5,22229		
	Toplam	108	15,2130	4,87230		

Sporcuların yaşları ile Sahte Benlik alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Dikkat çeken bir sonuç olarak sporcuların yerleşim birimi düzeyi arttıkça sahte benlik ve sosyal kaygı düzeylerinin düşmekte olduğu gözlenmektedir.

Tablo 19. *Short Track Sporcularının Aile Yapıları ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Aile Yapısı	n	x	Ss	F	P
Çekirdek Aile(1)	68	112,044 1	27,43374	2,458	,091
Geniş Aile (2)	37	101,405 4	28,68455		
Parçalanmış(3) Aile	3	87,0000	55,42563		
Toplam	108	107,703 7	29,03825		

Farklı aile yapısında ki sporcuların Atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 20. *Short Track Sporcularının Aile Yapısı ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Aile Yapısı	n	x	Ss	F	P	
Sahte Benlik	Çekirdek Aile	68	31,3824	5,24342	2,626	,044	1<3
	Geniş Aile	37	32,6216	3,56956			
	Parçalanmış Aile	3	37,0000	,00000			
	Toplam	108	31,9630	4,75164			
Sosyal Kaygı	Çekirdek Aile	68	14,7206	5,21721	3,513	,011	1<3
	Geniş Aile	37	15,5676	3,93376			
	Parçalanmış Aile	3	22,0000	,00000			
	Toplam	108	15,2130	4,87230			

Farklı aile yapısındaki sporcuların Sahte benlik alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p<,050$ düzeyinde sahte benlik ve sosyal kaygı boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sahte benlik alt boyutunda çekirdek aile yapısında ki sporcuların sahte benlik düzeyinin parçalanmış aile yapısındaki sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Sosyal kaygı alt boyutunda ise parçalanmış aile yapısında ki sporcuların sosyal kaygı düzeyinin çekirdek ve geniş aile yapısında ki sporculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 21. *Short Track Sporcularının Short Track Sporunu Yapma süreleri ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

	Süre	n	x	Ss	T	P
Atılgnlık Düzeyi	4 yıl altı	69	106,8261	27,96108	-,416	,678
	5 yıl üzeri	39	109,2564	31,16739		

Sporcuların short track sporunu yapma süreleri ile Atılgnlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı tespit

edilmiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen sporculuk süresi 5 yıl ve üzeri olan sporcuların atılganlık düzeyinin 4 yıl ve altı olan sporculardan yüksek olduğu çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 22. *Short Track Sporcularının Short Track Sporunu Yapma Süreleri ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Süre	n	x	Ss	T	P
Sahte Benlik	4 yıl altı	69	32,1884	5,14860	,654	,514
	5 yıl üzeri	39	31,5641	3,98547		
Sosyal Kaygı	4 yıl altı	69	15,6087	4,40660	1,052	,296
	5 yıl üzeri	39	14,5128	5,59545		

Sporcuların short track sporunu yapma süreleri ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 23. *Short Track Sporcularının Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Atılganlık Düzeyi	Süre	n	x	Ss	T	P
Atılganlık Düzeyi	8 saat altı	76	107,3026	29,37619	-,220	,826
	9 saat üzeri	32	108,6563	28,65885		

Sporcuların haftalık spor yapma süreleri ile Atılganlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 24. *Short Track Sporcularının Haftalık Spor Yapma Süreleri ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Süre	n	x	Ss	T	P	
Sahte Benlik	8 saat altı	76	32,2763	4,68643	1,057	,293	
	9 saat üzeri	32	31,2188	4,89723			
Sosyal Kaygı	8 saat altı	76	15,8158	5,00589	2,009	,036	1>2
	9 saat üzeri	32	13,7813	4,27849			

Sporcuların short track sporunu haftalık yapma süreleri ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, sosyal kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, haftalık spor yapma süresi 8 saat ve altı olan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin haftalık spor yapma süresi 9 saat ve üzeri olan sporculardan yüksek olduğu bulunmuştur.

Sporcuların short track sporunu haftalık yapma süreleri ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, sahte benlik alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 25. *Short Track Sporcularının Ulusal Düzeyde Sportif Dereceleri olma durumları ile Atılgnlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

	Derece var mı?	n	x	Ss	T	P
Atılgnlık Düzeyi	Evet	42	109,7381	29,98378	,57	,564
	Hayır	66	106,4091	28,57647	9	

Sporcuların ulusal düzeyde dereceleri olma durumları ile Atılgnlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p<,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen ulusal düzeyde derecesi olan sporcuların atılgnlık düzeylerinin ulusal düzeyde derecesi olmayan sporculardan yüksek olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 26. *Short Track Sporcularının Ulusal Düzeyde Sportif Derecesi Olması Değişkenine Göre ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Derece var mı?	n	x	Ss	T	P
Sahte Benlik	Evet	42	31,8333	4,22488	-,225	,82
	Hayır	66	32,0455	5,08824		2
Sosyal Kaygı	Evet	42	14,1905	5,54027	-	,10
	Hayır	66	15,8636	4,31415	1,663	1

Sporcuların ulusal düzeyde dereceleri olma durumları ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 27. *Short Track Sporcularının Uluslararası Düzeyde Sportif Derecesi Olması Durumları ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Atılganlık Düzeyi	Derece var mı?	n	x	Ss	T	P
	Evet	5	112,0000	27,08321	,33	,737
	Hayır	103	107,4951	29,23766	7	

Sporcuların uluslararası düzeyde dereceleri olma durumları ile Atılganlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen uluslararası düzeyde derecesi olan sporcuların atılganlık düzeylerinin uluslararası düzeyde derecesi olmayan sporculardan yüksek olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 28. *Short Track Sporcularının Uluslararası Düzeyde Sportif Derecesi Olması Değişkenine Göre ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Derece var mı?	N	x	Ss	T	P	
Sahte Benlik	Evet	5	33,0000	1,00000	,498	,620	
	Hayır	103	31,9126	4,85699			
Sosyal Kaygı	Evet	5	10,0000	1,87083	-	,001	1<2
	Hayır	103	15,4660	4,83414			

Sporcuların uluslararası düzeyde dereceleri olma durumları ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde sosyal kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, Uluslararası düzeyde derecesi olmayan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin uluslararası düzeyde derecesi olan sporculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Sporcuların uluslararası düzeyde dereceleri olma durumları ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, sahte benlik alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 29. *Short Track Sporcularının Milli Sporcu Olma Değişkeni ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Atılganlık Düzeyi	Milli Sporcu musunuz?	n	x	Ss	T	P
	Evet	20	112,8500	28,44066	,877	,382
	Hayır	88	106,5341	29,20516		

Sporcuların milli sporcu olma durumları ile Atılganlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Anlamlı farklılık olmamasına rağmen milli olan sporcuların atılganlık düzeylerinin milli olmayan sporculardan yüksek olduğu dikkat çeken sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 30. *Short Track Sporcularının Milli Sporcu Olması Değişkenine Göre Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Milli Sporcu musunuz?	n	x	Ss	T	P
Sahte Benlik	Evet	5	30,6500	4,43995	-	,17
	Hayır	103	32,2614	4,79342	1,375	2
Sosyal Kaygı	Evet	5	12,5000	4,90435	-	,01
	Hayır	103	15,8295	4,67623	2,849	02

Sporcuların milli sporcu olma durumları ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde sosyal kaygı alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, milli sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin milli olmayan sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Sporcuların milli sporcu olma durumları ile Sahte Benlik Alt Boyutları arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde, sahte benlik alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 31. *Short Track Sporcularının Anne Eğitim Düzeyi ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Anne Eğitim Düzeyi	n	x	Ss	F	P
İlk Öğretim	71	105,788 7	29,23204	,968	,383
Lise	29	108,827 6	28,86306		
Üniversite	8	120,625 0	27,90257		
Toplam	108	107,703 7	29,03825		

Sporcuların Anne Eğitim Düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sporcuların annelerinin eğitim düzeyi arttıkça atılganlık düzeylerin de artış gösterdiği dikkat çeken sonuçlardan biri olarak gözlenmektedir.

Tablo 32. *Short Track Sporcularının Anne Eğitim Düzeyi ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Anne Eğitim Düzeyi	N	x	Ss	F	P
Sahte Benlik	İlk Öğretim	71	32,3099	4,92107	4,536	,004 ,006 1>3 2>3
	Lise	29	32,4138	4,17918		
	Üniversite	8	27,2500	2,37547		
	Toplam	108	31,9630	4,75164		
Sosyal Kaygı	İlk Öğretim	71	15,4085	4,27477	,394	,676
	Lise	29	14,5517	5,78536		
	Üniversite	8	15,8750	6,59951		
	Toplam	108	15,2130	4,87230		

Sporcuların Anne Eğitim Düzeyleri Sahte benlik alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde sahte benlik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, anne eğitim düzeyi üniversite olan sporcuların sahte benlik düzeylerinin ilköğretim ve lise olan sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Sporcuların Anne Eğitim Düzeyleri Sahte benlik alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde sosyal kaygı alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Tablo 33. *Short Track Sporcularının Baba Eğitim Düzeyi ile Atılganlık Puanlarının Arasındaki Farklılaşma*

Baba Eğitim Düzeyi	N	x	Ss	F	P
İlk Öğretim	42	102,166 7	30,80380	1,26 4	,287
Lise	40	111,600 0	25,92178		
Üniversite	26	110,653 8	30,32747		
Toplam	108	107,703 7	29,03825		

Sporcuların Baba Eğitim Düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p < ,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 34. *Short Track Sporcularının Baba Eğitim Düzeyi ile Sahte Benlik alt boyut Puanları Arasındaki Farklılaşma*

Sahte Benlik Alt Boyutlar	Baba Eğitim Düzeyi	N	x	Ss	F	P	
Sahte Benlik	İlk Öğretim	42	33,0238	4,48024	4,536	,008 ,050	1>3 2>3
	Lise	40	32,2000	4,85798			
	Üniversite	26	29,8846	4,51953			
	Toplam	108	31,9630	4,75164			
Sosyal Kaygı	İlk Öğretim	42	16,2857	3,61086	,394	,019	1>2
	Lise	40	13,7750	5,19609			
	Üniversite	26	15,6923	5,71153			
	Toplam	108	15,2130	4,87230			

Sporcuların Baba Eğitim Düzeyleri Sahte benlik alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonrasında $p<,050$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Sahte benlik alt boyutunda baba eğitim düzeyi üniversite olan sporcuların sahte benlik düzeylerinin baba eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur.

Sosyal kaygı alt boyutunda da baba eğitim düzeyi ilköğretim olan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyi lise olan sporculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 35. Katılımcıların Atılganlık düzeyi ve Sahte Benlik Puanları Arasındaki İlişki

		Atılganlık Düzeıı	Sahte Benlik	Sosıal Kaygı
Atılganlık Düzeıı	Correlation	1	-,079	,075
	P		,417	,439
	N	108	108	108
Sahte benlik	Correlation	-,079	1	,267**
	P	,417		,005
	N	108	108	108
Sosıal Kaygı	Correlation	,075	,267**	1
	P	,439	,005	
	N	108	108	108

		B	Std. Error	Beta	t	P
Sahte Benlik	(Constant)	28,005	1,458		19,21 2	,000
	Sosıal Kaygı	,260	,091	,267	2,850	,005

$$R=,267 \quad R^2=,071 \quad F=8,122 \quad p<,05$$

Short Track sporcularının sahte benlik düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların sahte benlik düzeyi bir puan arttıkça sosyal kaygı düzeyinde paralel olarak ,260 puan artış olduğu gözlenmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada Türkiyede Short track sporunu yapan sporcuların atılganlık düzeyleri, sahte benlik alt boyutları farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Bu çalışmanın örneklemini 44 kadın ve 64 erkek sporcu olmak üzere toplam 108 short track sporcusu oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, spor yapma süresi, haftalık antrenman yapma süresi, ulusal düzeyde derece alma ve sporcuların milli olma durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Independent-Samples T testi analiz sonuçları, P.0,05 anlamlılık düzeyine göre incelenmiştir. Yerleşim birimi, aile yapısı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ile atılganlık düzeyi, sahte benlik algısı alt boyutları arasındaki farklılık incelemek amacıyla da One-Way Anova LSD testi uygulanmıştır.

Meydancı (2017) yaptığı çalışmada Sahte benlik ve sosyal kaygı alt ölçeği puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; sahte benlik de artış meydana geldiğinde sosyal kaygıda da artış tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların cinsiyetleri ile atılganlık düzeyleri, sahte benlik alt boyutları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Meydancı (2017) yapmış olduğu çalışmada ölçeği kişilerin cinsiyetleri ile sahte benlik algısı arasında anlamlı farklılık bulunmazken, kişilerin cinsiyetleri ile sosyal kaygı alt ölçeği arasında anlamlı farklılık bulunduğu çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. (Amies, Gelder ve Shaw, 1983); Schneier, Johnson, Horniş, Liebowitz, ve Weissman, (1992) ve (Stein, Walker ve Ford, 1994). Yaptıkları çalışmalarda sosyal kaygının kadınlarda erkeklere nazaran daha fazla görüldüğünü bulmuşlardır. Ayrıca Aktaş (2016) yapmış olduğu çalışmada kişilerin cinsiyetleri ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Temizel (2014) araştırmasında sosyal kaygının; Şahin (2012) ve Özge (2013) ilköğretim ikinci kademe öğrencilere uyguladıkları çalışmalarda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını; Yüceant (2013) beden eğitimi öğretmen adayları ile yaptığı araştırmasında sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı buluşlarına ulaşmışlardır. Asıcı

(2013) Araştırmasında, kadın öğretmen adaylarının benlik saygısının erkek öğretmen adaylarına göre biraz daha fazla düzeyde olduğunun sonucuna ulaşmıştır. Benlik saygısı ve cinsiyet ile ilgili çeşitli incelemeler ve çalışmalar sonucunda farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu araştırma sonucunda cinsiyete göre benlik saygısının farklılaşmadığı gözlenmektedir. Mete (2018) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin sosyal kaygı düzeyini yordadığı ve kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerin sosyal kaygı düzeylerine oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lisede çalışan 204 öğretmenle yapmış olduğu çalışmada cinsiyette değişkenine göre öğretmenlerin benlik saygısı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Küçük'ün (2016) üniversite öğrencileri üzerine benlik saygısı ile ilgili araştırmasında kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sporcuların yaş ile atılganlık düzeyleri, sahte benlik alt boyutları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar bulunmadığı sonucu bulunmuştur. Meydancı (2017) araştırmasında yaş grupları ile sahte benlik ve sosyal kaygı alt ölçekleri puanları arasında anlamlı farklılaşmalar olmadığı çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Sporcuların yaş ile atılganlık düzeyleri, sahte benlik alt boyutları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aktaş (2016) yapmış olduğu çalışmada araştırmacıların yaş ile atılganlık düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ve genç yetişkinler üzerinde araştırma yapan Altunbaş (2006) , yaş değişkenine oranla genç yetişkinlerin benlik saygı düzeylerinin de anlamlı bir fark olmadığını belirtmiş Akça'nın (2012) çalışmasıyla benzerlik göstermiştir. Asıcı (2013) yaşın öğretmen üzerine yaptığı araştırmasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Fakat bu çalışmanın yanı sıra literatürde benlik saygısı ve yaş arasındaki ilişki arasındaki farklılaşmalar olduğu gözlenmektedir. Örnek bir çalışma da Otacıoğlu (2009) ve yurt dışında Meier ve arkadaşları (2011). Araştırmalarına göre yaşın artmasıyla benlik saygısı düzeyinde de artma olduğu çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Başka bir çalışmada McMullin ve Cairney'in (2004) . araştırmasında yaş ile beraber benlik saygısında düşüş olduğunu ifade etmişlerdir. Bachman ve ark. (2011), Altıok ve ark. (2010) ve Otacıoğlu (2009) yaptıkları çalışmalarda bulguları, benlik saygısının yaşa göre anlamlı bir fark olduğunu çalışma sonuçlarında ifade etmişlerdir. Altıok ve ark. (2010) tarafından

1335 üniversite öğrenciyle yaptıkları çalışma sonucunda, öğrencinin yaşı arttıkça benlik saygısının da arttığını ifade etmişlerdir. Eriş (2013), Gümüş (1997), İzgiç ve ark. (2000) ve Kalkan (2008) araştırmalarında sosyal kaygının yaşa oranla farklılaşmadığını belirtmiş çalışma sonuçlarında ifade etmişlerdir. Göze çarpan çalışmalardan biri olan , araştırmalarımızın tersine Keskin ve Orgun (2007) ve Peleş (2012) çalışmalarında sosyal kaygının yaşa oranla farklılaştığı sonucunu bulmuşlardır.

Sporcuların yerleşim yeri atılganlık düzeyleri ve sahte benlik alt boyutları ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar meydana gelmiştir. Sahte benlikte Köy ve kasabada yaşayan sporcuların puan ortalamaları ile şehir/ büyükşehirde yaşayan sporcuların puan ortalamaları incelendiğinde ve sosyal kaygı Köy ve kasabada yaşayan sporcuların puan ortalamaları ile şehir/ büyükşehirde yaşayan sporcuların puan ortalamaları incelendiğinde yerleşim birimi düzeyi arttıkça sahte benlik ve sosyal kaygı düzeylerinin düşmekte olduğu gözlenmektedir. Sporcuların aile yapıları ile atılganlık düzeyleri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenirken, sporcuların aile yapıları ile sahte benlik ve sosyal kaygı alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sahte benlik alt boyutunda çekirdek aile yapısında ki sporcuların sahte benlik düzeyinin parçalanmış aile yapısındaki sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Sosyal kaygı alt boyutunda ise parçalanmış aile yapısında ki sporcuların sosyal kaygı düzeyinin çekirdek ve geniş aile yapısında ki sporculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Literatür verileri incelendiğinde, Arias'ın(2001), Clark ve Barber'in (1994) ve Eriş'in (2013) yaptığı araştırmalarda ailenin beraber veya boşanma durumlarının benlik saygısı üzerinde farklılık göstermediği ortaya çıkarken, Öztürk'ün (2006) ve Roysemb, Moum ve Tambs'ın (2005) araştırmasında ailenin beraber veya boşanma durumlarının benlik saygısı üzerinde anlamlı farklılaşmalar olduğu yaptığı çalışma sonucunda ifade edilmiştir.

Sporcuların spor yapma süreleri ile atılganlık düzeyleri ölçeğinden ve sahte benlik alt boyut ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar olmadığına sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların haftalık spor yapma süreleri ile atılganlık düzeyleri

ölçeğinden ve sahte benlik alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar olmadığı tespit edilirken, sporcuların haftalık spor yapma süreleri ile sosyal kaygı alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haftalık spor yapma süresi 8 saat ve altı olan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin haftalık spor yapma süresi 9 saat ve üzeri olan sporculardan yüksek olduğu bulunmuştur. Sporcuların ulusal düzeyde sportif dereceleri ile atılganlık düzeyleri ölçeğinden ve sahte benlik alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşmalar olmadığı tespit edilirken, sporcuların ulusal düzeyde sportif dereceleri ile sosyal kaygı alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarında uluslararası düzeyde derecesi olmayan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin uluslararası düzeyde derecesi olan sporculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Sporcuların milli olma durumları ile atılganlık düzeyleri ölçeğinden ve sahte benlik alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmalar olmadığı tespit edilirken, sosyal kaygı alt boyutunda milli sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin milli olmayan sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Tozoğlu ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmalarında milli ve milli olmayan sporcuların sahte benlik alt ölçeklerinden aldıkları puanların arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit etmiştir.

Sporcuların anne eğitim düzeyleri ile atılganlık düzeyleri ölçeğinden ve sosyal kaygı alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenirken, sahte benlik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ifade edilmiş, anne eğitim düzeyi üniversite olan sporcuların sahte benlik düzeylerinin ilköğretim ve lise olan sporculardan düşük olması araştırma sonucunda bulunmuştur. Bal (2006), Kahrıman (2002), Mullis ve Normandin (1992), Özkan (1994). ve Ünüvar (2003) yaptıkları çalışmada annenin eğitim düzeyinin benlik saygısına etki ettiğini ve anlamlı farklılıklar olduğu göze çarpan sonuçlardan biridir. Başka bir çalışmada Çam, Khorshid ve Özsoy (2000) yaptığı çalışmada anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Diğer yandan Bencik (2006) Dilek (2007), ve Sezer ve Oğuz (2010) yaptıkları araştırmalar sonucunda annenin eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etken

olmadığı çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır. Aslan (2017), Erkan (2002), Gümüş (1997), Kalkan (2008) ve Karaşar (2013) yaptıkları çalışmalar da anne öğrenim düzeyi arttıkça sosyal kaygının düştüğü görülmüştür.

Sporcuların baba eğitim düzeyleri ile atılganlık düzeyleri ölçeğinden ve aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken, sahte benlik ve sosyal kaygı alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucu bulunmuştur. Sahte benlik alt boyutunda baba eğitim düzeyi üniversite olan sporcuların sahte benlik düzeylerinin baba eğitim düzeyi ilköğretim ve lise olan sporculardan düşük olduğu sonucu bulunmuştur. Sosyal kaygı alt boyutunda da baba eğitim düzeyi ilköğretim olan sporcuların sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyi lise olan sporculardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Başka çalışmalarda ; Çam, Khorshid ve Özsoy (2000), Bal (2006), Bencik (2006), Dilek (2007), Kahrıman (2002), Sezer ve Oğuz (2010) ve Ünüvar (2003) yaptıkları çalışmada babanın eğitim seviyesinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı ortaya çıkmaktadır. Eriş'in (2013), babası üniversite mezunu olan ergen bireylerin genel sosyal kaygı ve kritize edilme kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde düşük çıktığı araştırma sonucunda bulunmuştur. Ümmet (2007) yaptığı çalışmasında, genel sosyal kaygı alt ölçeklerinden değersizlik duygusu puanlarının baba öğrenim düzeyine oranla bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Eriş (2013), Erkan (2002), Göktürk (2011), Gümüş (1997), Kalkan(2008) ve Karaşar (2013) yaptığı araştırmasında baba öğrenim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının arasında farklılıklar gösterdiği sonucu bulunmuştur.Yapılan araştırma ve çalışmalarda benlik saygısı ve atılganlığın birbirleriyle bağlantılı olduğu, atılganlığın benlik saygısını olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir. Benlik saygısı yüksek, kendisini ifade edebilen kişilerin, aynı zamanda atılgan bir kişi olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmalar, atılganlık beceri eğitiminden sonra kişilerin kendilerini ifade edebilmelerinde benlik saygı kavramının çok büyük bir rol oynadığını, ve kaygılarını azaltıp, depresyon ile başa çıktıklarını, başkaları tarafından saygı gördükleri, ve hedeflerine daha kolay ulaştıklarını, insanlarla daha iyi iletişim kurduklarını göstermiştir. (Hanoch & Wilsona 2001, Alberti and Emmons 2002, Kim 2003, Martz 2004, Özcan 2006, Molfet, Alexander and Dummer 2006, Top, Kaymak, Göllü ve Kaya 2010, Arnold 2011).

Spor kavramı günlük yaşantımızda önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle rekabet gerektiren kış spor branşlarından biri olan short track diğer buz branşlarına göre daha yeni bir spor olması ve bu çalışmanın sınırlılıkları da baz alındığında bu branşa daha çok sporcu yetiştirmek için gerekli araştırmalar yapılmalı, örneğin; okullarda tarama ve yetenek seçimi yapılarak bu branşa sporcu kazandırılmalıdır . Bu spor aktif olarak Türkiye illerinden başta Erzurum olmak üzere Kocaeli ve Ardahan illerinde de yapılmaktadır. Diğer illere yaygınlaştırılması için tesislerin çoğaltılması, reklamlar ve tanıtımlar yaparak ilgi çekici hale getirilmelidir. Ayrıca bu sporu destekleyen projelerin başlatılması, çoğaltılması okullara gidilerek beden eğitimi öğretmeninden yardım alınarak seçme yapılmalı bu spora teşvik konusunda yardımcı olacaktır. Kişilik gelişiminde etkili olan en önemli faktörlerin arasında aile ilişkileri önemli rol oynamaktadır. Anne ve babaların sağlıklı bireyler yetiştirmesi için ilişkileri çok sağlam olmalıdır. İlişkilerinde olumsuz giden durumlar varsa bunlar bir an önce çözülmeli ve çocuklarına yansıtılmamalıdır. Bunun için ailelere çocuk gelişimi ve eğitimi hakkında bilgiler verilerek bilinçlendirilip bu hizmetler yaygınlaştırılmalıdır. Spor kavramının ailelere aşılılarak bu alanda seminerler verilmesi ailelerin çocuklarını spora başlatma konusunda önemli bir husus olacaktır. Bunun yanı sıra ailelere atılganlık ve sahte benlik kavramları üzerine hizmet içi eğitimler verilebilir.

Düzenlenecek konferans, seminer veya basın yoluyla gerek ebeveynleri ve gerekse çocuk için verilecek eğitim ve tanıtımların daha da sıklaştırılması sağlanmalıdır. Ailelerin ve antrenörlerin sporculara başarı için ceza vermekten, tehdit etmekten uzak durmaları ve kaçınmaları, bu konuda atılganlık ve sahte benlik düzeylerinin göz önünde bulundurmaları yararlı olacaktır. Çünkü sporcu bu durum ile karşılırsa içine kapanıp ve gerçek benliğini yansıtmayıp sahte benliği ortaya çıkaracaktır. Bu da hem ona hem de çevresine zarar verecektir. Ailenin ve antrenörün bu konuda hassas davranıp sporcuyu sürekli güdülemede faydalı olacaktır. Soru sormasına fırsat verecek, anlamadığı yeri tekrarlanması konusunda ısrar etmesi atılganlık düzeyinin gelişimine katkı sağlayacaktır. Bireylerin olumlu benlik algısı geliştirmesi ve sosyal ilişkiler kazanması, olumlu ve olumsuz duygularını açıkça ifade edebilmeleri açısından “atılganlık eğitimi” programından yararlanılabilir.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). Spor ve Bilim. *Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara*, 100-110..
- Afyon, Y. A., & Tunç, A. (1997). Beden eğitimi ve spor tarihi. *Damla Ofset, Konya*
- Akça, Z. K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne-Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayaz Ş (2002). Hemşirelerin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akhtar, S. (1989). Narcissistic personality disorder: Descriptive features and differential diagnosis. *Psychiatry Clin North Amer*, 12, 505-530
- Akın, A., Demirci, İ., Yılmaz, S., & Işık, Y. (2013). Sahte benlik algısı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 88-92.)
- Aktaş , U. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyleri ile Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi , Sosyal bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Karaman
- Alberti R, Emmons M. (2002). Atılganlık Hakkınızı Kullanın Çeviren: S.Katlan, Hekimler Yayın Birliği Yayınları, Ankara
- Alberti, B., Emmons, M. (2002). Atılganlık: Kendinize Yatırım Yapın! Ankara: HYB Yayıncılık.
- Alberti, R.E. ve Emmons M. L. (1976) Stand up, Speak Out, Talk Back, Luis Opispo: İmpaçt Publisheres.
- ALBERTİ, Robert ve EMMONS, Michael (1995). Atılganlık Hakkınızı Kullanın. (Çeviren: Serap Katlan). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Altunbaş, Ç. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

- Amies PL, Gelder MG, Shaw PM (1983) Social phobia: A comparative clinical study. *Br J Psychiatry*, 142:174-179.
- Aracı, (1999: 13). Voigt, D. (1998). Spor sosyolojisi, (çev. A. Atalay). İstanbul. Aracı, H. (1999). Okullarda beden eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Arnold EC., Boggs KU. (2011). Interpersonal Relationships Professional Communication Skills for Nurses. Sixth Edition, Elsevier, Saunders, Missouri, USA, pp; 275-276, 283-285
- Asıcı, E. (2012). Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- AYNA Klinik Psikoloji Dergisi 2016, 3(1), 1-15 Gizem Sarısoy ISSN: 2148-4376 1 ; Winnicott'ın Gerçek Benlik ve Sahte Benlik Kavramlarının Bir Vaka ve Terapi İlişkisi Bağlamında İncelenmesi Gizem Sarısoy Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi
- Bacalu, F. (2012), The role of learning in l2 acquisition. *Linguistic and Philosophical Investigations*, 11, 129–134
- Bacanlı, H. (2006). *Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlamının Psikolojisi)*. İstanbul: M.E.B. Yayınları
- Bachman, JG, O'Malley, PM, Freedman-Doan, P., Trzesniewski, KH, ve Donnellan, MB (2011). Ergen benlik saygısı: İrk / etnik köken, cinsiyet ve yaşa göre farklılıklar. *Benlik ve Kimlik*, 10 (4), 445-473.
- Gökhan, A. B. A., & Mustafa, M. E. T. E. SAĞLIK KURUMLARI İŞLETMECİLİĞİ PROGRAMI ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK VE KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 16(3), 290-300.
- Bal, E. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bal, Ü. (2003). **Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi**. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi*. Marmara Üniversitesi:İstanbul.
- Baltaş, Z. Ve Baltaş, A. (1997). İletişim becerinizin anahtarı sessiz diliniz, beden dili. İstanbul: Remzi Kitabevi

- Bandura, A.; Ross, D. Ve Ross, S. (1963). Imitation of Agressive Models. *Journal of Abnormal Social Psychology*. 67: 601-607
- Baumeister, R. F. & Twenge, J. M. (2003). The social self. In M. J. Lerner (Volume Ed.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (pp. 327-352). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Bavlı, Ö. 2009. Gelişim Çağındaki Sporcuların Atılganlık Düzeyleri ile Yaralanma Durumu İlişkilerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi Cilt 23, Sayı 1*.
- Baymur, F. (1997). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Baymur, F. (1985). *Genel Psikoloji*, b. 7. *İnkılâp kitabevi, İstanbul*.
- Bencik, S. (2006). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik ve benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Benton D, Assertiveness, power and influence. *Nursing Standard*, 1999; (13): 48–52
- Beyazyüz, M., Göka, E. (2011). *Hasta Bedenin Ruhü. Psikiyatri Dizisi*, Ankara.
- Bıyıklı L.(1989). *Bedensel Özürlü Çocukların Benlik Kavramı (Aile Kabul Düzeyi Açısından)*, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara
- Bozkurt, A. ve Çok, F. (1990). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Atılganlık Düzeyi İle Beden İmajından Sağlanan Doyum Arasındaki İlişki. V. Ulusal Psikoloji Kongresi. Ege Üniversitesi Basımevi: İzmir.
- Bredemeier, B. J. & Shields, D. L. (1986). Athletic aggression: An issue of contextual morality. *Sociology of Sport Journal*, 3, 15–28.
- Bredemeier, B. J. (1985). Moral reasoning and the perceived legitimacy of intentionality injurious sport acts. *Journal of Sport Psychology*, 7, 110–124.
- Budak,(2001). Budak S. *Psikoloji Sözlüğü*. 1.Baskı. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları. 2001; 654.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*. 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Burger, J. (2008). *Kişilik*. 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss AH, Durkee A. An inventory for assessing different kinds of hostility. *Consult Psychology J* 1957; 21(3):343-9
- Buzlu, S. (1999). Hemsirelerde Girişgenlik Hakları Ve Beden Dili. *Hemsirelik Bülteni*, 11 (43-44), 338-342.

- Can H., Akgün A. ve Kavuncubaşı Ş. (2001) Kamu ve Özel Kesimde İnsan Kaynakları Yönetimi, Siyasal Kitabevi, 4.Baskı, Ankara.
- Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 38-43.
- Clark, J., ve Barber, B. L. (1994). Adolescents in postdivorce and always-married families: Self-esteem and perceptions of fathers' interest. *Journal of Marriage and Family*, 56(3), 608-614.
- Aslan, H.(2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bu Değişkenlerin Çeşitli Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Arias, G. L. (2001). Divorce as a factor in adolescent self esteem and attitude toward school. *Developmental Psychology*, 10 (3), 343-352.
- Karaşar, B. (2013). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3(1), 27-49, 2014
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 262–270.
- Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology Education Journal*. 15:207–218.
- CRAWFORD, L., TAYLOR, L., “Çekingenlik”, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Bursa, 1999, s. 2).
- Cüceloğlu, D. (2010). İnsan Ve Davranışı. Remzi Yayınevi, İstanbul.
- Çağlayan N., (2011), Bireysel Ve Takım Sporunu Yapanlarla Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Çam, O., Khorshid, L., & Özsoy, S. A. (2000). Bir hemşirelik yüksek okulundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1(8), 33-40.
- Deluty, R. H. (1985). Consistency of Assertive, Aggressive and Submissive Behavior for Children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(4),1054-1065.

- Demir, N. (1996). *Radyonun sosyo-kültürel yaşamdaki yeri ve önemi* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi, Ankara.
- Dilek H (2007) Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise İkinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı
- Dolgin KG. (2014). Ergenlik Psikolojisi. Çeviren: Özen D, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, İstanbul, s.297-310.
- Doyle, M.A. ve Biaggio, M.K. (1981). Expression of Anger as a Function of Assertiveness and Sex. *Journal of Clinical Psychology*. c.37(1) s: 154-57.
- Eline van der Kruk, Marco M. Reijne, Bjorn de Biomechanics, DOI: [10.1080/14763141.2018.1441898](https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1441898)Laat & DirkJan (H) E. J. Veeger (2018) Push-off forces in elite short-track speed skating, *Sports*
- Epstein, J.A. , Griffin, K.W. ve Botvin, G.J. (2001) . Risk Taking and Refusal Assertiveness in a Longitudinal Model of Alcohol Use Among Inner-City Adolescents.*Prevention science*. c.2(3)..
- Erarşlan, Ö.(2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi.(Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdal R. *kış Olimpiyat Oyunları*, 1.Baskı İstanbul, Baskı Evi Matbaacılık, 2007: 296-299,309 310
- Eren-Gümüş, A. (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erkal, M. (1982) Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

- Erşan, E., Doğan, O., Doğan, S., (2009), Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi sayı: 42., S: 36-37)
- Ferrer, M. and co. (2005), Helping Your School - Age Child Develop A Healthy Self - Concept. Florida Cooperative Extension Service. *Inst. Of Food And Agricultural Sci. Uni. Of Flo.* 7-18.
- FLIPPO. E. B.; **Personnel Management**, New York, McGraw Hill Book Company (1980: 423)
- Fensterheim, H. (1975). Baer J. *Don't say yes when you want to say no: how assertiveness training can change your life. McKay Company, New York.*
- CAN. Halil, AKGÜN. Ahmet, KAVUNCUBAŞI. Şahin; **Kamu ve Özel Kesimde İnsan Kaynakları Yönetimi**, Ankara, Siyasal Kitabevi, 4.Baskı, 2001.
- Gacar, A. 2011. Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi.
- Galassi, J.P., (1974) "The College Self-Expression Scale: A. Measure of Aseertiveness. Behavior Therapy.167-171
- Garrett JF. (2004).Psychological Aspects of Physical Disability., Universty Pres of the Pacific, Hawaii, pp;1-96 .
- GEMİ, Abdulkaki (1997). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörler. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Bursa
- Göktürk GÖ, İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, İzmir
- Göktürk, G. Y. (2011). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu*
- Gümüş, A. E. (1997). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Hanoch LH, Wilsona LM.(2001). Coping Strategies as Predictors and Mediators of Disability-Related Variables and Psychosocial Adaptation: An Exploratory Investigation Rehabilitation Counseling Bulletin 46:4 pp. 194–208
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., & Cobbs, G.(1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67,360-374
- Harter. S., Waters. P L., & Whitesell, N. R. (1997). Lack of voice as a manifestation of false self behavior among adolescents: The school setting as a stage upon which the drama of authenticity is enacted. *Educational Psychologist*, 32,153-173.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- Helminski, K. (2006). *Bilen Kalp -Ruhsal Dönüşümün Sufi Yolu*. Refik Algan (Çev.), İstanbul: Dharma. S
- ISU. Lozan, İsviçre: Uluslararası Paten Birliği; 2012 12 Kasım: <http://www2.isu.org/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,4844-205151-222374-navlist,00.html?id=1156> .
- Işıkol-Özge, F. (2013). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel.
- İşgör, İ. Y. (2003). Bir işte çalışan ve çalışmayan lise öğrencilerinin bazı psikolojik özelliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İzgiç, F., Akyuz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214
- İzgiç F, Akyüz G. (2001) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerin araştırılması. *3P Dergisi*.
- Jakicic ve Otto, 2005: 226). Jakicic, J.M., Otto, A.D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82, 226-229.
- Jakubowski, Spector (1973). Facilitating The Growth of Women Through Assertiveness Training. *The Counseling Psychologist*. 4: 75-86.

- Jones, C. & Page, S. (1986). Stresle İlgili Baş Ağrılarındaki Kişilik Değişkenleri Olarak Kontrol Odağı, Atılganlık ve Kaygı. *Baş Ağrısı: Baş ve Yüz Ağrısı Dergisi*, 26 (7), 369-374.
- Kahriman, İ. (2002). Adölesanlarda aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. c: 9 (1). s: 24-32
- Kalkan, N. (2008). Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*
- Kamaraj I. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2004.*
- Kapıkıran, G. (1993). İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*
- Kaya Z (2001) Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi*
- Kahriman, İ. (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.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (17. Baskı). *Ankara: Nobel yayın dağıtım*, 81-83
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Mevlüt, K. A. Y. A. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 193-204.
- Kim Y.(2003). The Effects of Assertiveness Training on Enhancing the Social Skills of Adolescents with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, May 2003 pp: 285-297

- Korkut F. İfade edici saldırganlık ölçeğinin (ISÖ) Türkçeye uyarlanması üzerine bir ön çalışma. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2002;2(23):48-53.
- Koçak, T. B. (1994). *Eğitim sürecinde, grupla danışma uygulamalarının gençlerin girişimcilik gelişimine etkisi* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. 1.Baskı, İstanbul, Altın KitaplarYayınevi. 1982: 50.
- Köknel, Ö. (1994). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 131-141.Ankara: HYB Yayıncılık.
- Langrish, S. V. Ed. Cooper Cary I. (1981) "Assertiveness Training" Improving Interpersonal Relations. Gower Publishing Comp,71,
- Lazarus, A. A. (1973) "On Assertive Behavior"Behavior Therapy, 4:697-699.
- Lindenfield, G. (1997, s.119). **Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme.** (Gülden Tümer, Çev.).Ankara: HYB Yayıncılık.
- Martz E.(2004). A one-year follow-up study on psychosocial adaptation of college students with disabilities *Journal of Vocational Rehabilitation* 21 (2004) pp:1-7
- Masterson, J.F.(1990). The Search For The Real Self. New York: The Free Press
- McMullin JA, Cairney J. Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *J Aging Stud* 2004; 18: 75-90.
- McWhirter, J.J., McWhirter, B. T., McWhirter, E. H., ve McWhirter, R. J. (2004). *Atrisk youth*. Belmont: Thomson Brooks Cole.
- Meier, L. L., Orth, U., Denissen, J. J., & Kühnel, A. (2011), Age differences in instability, contingency, and level of self-esteem across the life span. *Journal of Research in Personality*, 45 (6), 604-612
- Mengütay, S. (1997). Morpa spor ansiklopedisi. Cilt 2. İstanbul: Orhan Ofset. 156-249.
- Meydancı, R. (2017). *Sahte benlik algısının evlilikte suçlu affetme üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Molfet AC, Alexander MGF, Dummer GM.(2006). Teaching Social Skills and Assertiveness to Students with Disabilities. *Teaching Elementary Physical Education*. November pp:43-47

- Mollaoğulları, H. Apltuğ, E.C. Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2013 Sayı 31, Güz, 135-143.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Ed. Sirel Karakas). Ankara: Meteksan A.S.
- Okur K. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Sporcuların Kazanmaya Yönelik Algılarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2012.
- Otacıoğlu, S. G. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi. 13, 141-150.
- ALTIOK, H. Ö., Nurcan, E. K., & KORUKLU, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120.
- Örgün, S. K. (2000). Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilimler Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Öz F.(2004).Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Basım: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, Ankara
- Öz.Ansiklopedi.V..http://tr.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCrat_pateni..28. Mayıs 2015..
- Özcan A.(2006). Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim (2. Baskı), Ankara, ss: 229-256 Ofset Bas. Yay. San. ve Tic. Ltd. şti.
- Pala A. (2012) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının ve Mesleki Doyumlarının Tespiti ve İncelenmesi (İstanbul - Pendik Örneği). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi,
- Paul B, Marie S. An exploration of aggressive and prosocial behavior subtypes in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 2005;31: 99-199. Budak S. Psikoloji Sözlüğü. 1.Baskı. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları. 2001; 654
- Pektekin, Ç. (1992). Psikiyatri Hemsireliği. Eskisehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, No: 268.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.

- Phelps, E. A., LaBar, K. S., & Spencer, D. D. (1997). Memory for emotional words following unilateral temporal lobectomy. *Brain and cognition*, 35(1), 85-109..
- Phelps, S. ve Austin, N. (1997). **Atılgan Kadın**. (Serap Katlan Çev.). Ankara. HYB.
- Rathus, S. A. (1973), A 30 İtem Schedule For Assesing Asserti and Behavior Therapy.4, 398-406).
- (Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10(1), 23-25).
- Ray, J. J. (1986). Assretiveness as Authoritarianism and Dominance. *The Journal Of Psychology*. Vol.126, No:6, 809-810.
- Rich, A.R., ve Schroeder, H. E. (1976). Research issues in assertiveness training. *Psychological Bulletin*, 83,1081-1096
- Rugancı, N. (2001). Atılganlık. Ankara: Bilkent Üniversitesi Öğrenci Gelisim ve Danışma Merkezi, Koruyucu Ruh Sağlığı Hizmetleri Yayınları.
- Rugancı,N . (2006). Atılganlık Erişim 15.03.2006
<http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b.html>
- Sadı, Y. (2016). Short track ve curling branşındaki sporcuların el tercihi, reaksiyon zamanı ve bazı kuvvet parametrelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum
- Sahan, H. (2007).Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sahan, H. (2007: 60-61).Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schneier FR, Johnson J, Hornig CD, Liebowitz MR, Weissman MM. (1992). Social phobia Comorbidity and morbidity in an epidemiological sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282 288.
- Schultz, D. P., Schultz, S. E., & Aslay, Y. (2002). Modern psikoloji tarihi. Kaknüs Yayınları.

- Sertaç A. Sporda şiddet ve saldırganlık üzerine yapılan araştırmalar. <http://www.bilgininadresi.net/Madde/32306/Sporda-Siddet-ve-Saldırganlık-> Erişim tarihi: 20.04.2012
- Sevim, Y. (1997). Antrenman bilgisi. Ankara: Tutibay Yayınları.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sezer, Ö. & Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo- demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18 (3), 743-758.
- STANFORD, G. (1980). *Developping Effective Classroom Groups* Hart Publishing, New York.
- Stein, M.,Walker, J., & Ford, D. (1994). Setting diagnostic thresholds for social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 151, 408-412
- Stubbins, JE (1977). *Engelliliğin sosyal ve psikolojik yönleri: Uygulayıcılar için bir el kitabı* . Üniversite Parkı Basını.
- Short Tract Nedir, Erişim Tarihi: 06/07/2019 <http://www.hayatnotu.com/short-track-nedir-nasil-bir-sportur-kurallarinelendir-hakkinda-bilgi.html> <http://www.nedennasilnedir.com/short-track-nedir>
- Short Tract Nedir, Erişim Tarihi: 06/07/2019 <http://www.nedennasilnedir.com/short-track-nedir.html/>
- Short Tract Nedir, Erişim Tarihi: 06/07/2019 <http://www.nedennasilnedir.com/short-track-nedir.html/>
- Short Tract Nasıl Bir Sportur, Erişim Tarihi: 06/07/2019 hakkında -bilgi. html <http://www.hayatnotu.com/short-track-nedir-nasil-bir-sportur-kurallari-nelerdir-hakkinda-bilgi.html>
- Sports Games Nedir, Erişim Tarihi: 06/07/2017 hakkında -bilgi html <http://www.visualdictionaryonline.com/sports-games/winter-sports/speed-skating/short-track.php>
- Sports Games Amaçları Erişim Tarihi 06/08/2019 kurallarinelendir hakkında bilgi.htmlhttp://ipfs.io/ipfs/.../wiki/Sürat_pateni.html
- Sports Games Amaçları Erişim Tarihi 06/08/2019 kimler olur hakkında bilgi.html<http://www.sportsnet.ca/more/78-days-to-sochi-canada-tall-in-short-track/#>

- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, E. (2012). “Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları.” Unpublished Master thesis, On Dokuz ; Mayıs University, Institute of Educational Sciences
- Şahin, M., Yetim, A. A., Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şentürk E, İstanbul'da özel bir lisede öğrencilerin atılganlık düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul
- Tan, Hasan. (1970). “Akademik Psikolojide Ego Ve Benlik “Self” Kavramı”, H.Ü Sosyal Bilimler Ve Beşeri Bilimler Dergisi, C. II, Sy. 1, Ankara, Ss. 3-16.
- Tan, S. (2006). Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanıg, Y. (1993b). Assertivite Eğitiminde Hemsirenin Rolü. *Hemsirelik Bülteni*, 7 (29), 79-88.
- Tataker, T. (2003). Ergenlerin Atılganlık Düzeyi İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2007). Sosyal psikoloji.(Çev. A. Dönmez). Ankara: İmge.
- Temizel, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Top FÜ, Kaymak E, Göllü Ş, Kaya B.(2010).Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikleri Açısından İncelenmesi *New/Yeni Symposium Journal*, Nisan 2010, Cilt 48, Sayı 2, ss; 148-156
- Tozoğlu, Erdoğan et al. ANALYSIS OF SHORT TRACK SPEED SKATERS COURAGE LEVELS FROM DIFFERENT VARIABLES. **European Journal of Physical Education and Sport Science**, [S.I.], apr. 2018. ISSN 2501 2428. Available at: <<https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/1554>>. Date accessed: 13 june 2019.

- Tozoğlu, E., Doğar, A. V., Dursun, M., Kan, D., & Bayraktar, G. (2018). ANALYSIS OF SHORT TRACK SPEED SKATERS COURAGE LEVELS FROM DIFFERENT VARIABLES. *European Journal of Physical Education and Sport Science*
- Tucker, R.K, Weaver, R.L, VE Redden, E.M (1983) Differentiating Assertiveness, Agressiveness and Shyness: A Factor Analysis. *Psychological Reports*, c.53. s: 607-611.
- Tutar, H., Altınöz M., Çakıroğlu D. (2009); İş Görenlerin Kendilik Algılarının Bireysel Özellikler Bakımından Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 21, 489
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Uğurluoğlu, M.Y. (1996). Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi İle Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.*
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı*. 11. Baskı, İstanbul: Özgür Yayınları.
- Karahüseyinoğlu, MF, Ramazanoğlu, MO, Demirel, ET, Altungül, O., & Ramazanoğlu, F. (2005). *Sporun toplumsal boyutlarının dağılımı.*
- Uğur, G. (1996). *Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*
- Ünal S.** Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2007.*
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Van Ingen Schenau GJ, de Groot G., Hollander AP (1983). hız Pateninin Bazı Teknik, Fizyolojik ve Antropometrik Yönleri. *Avro. J. Appl. Physiol. Occup Physiol.* 50, 343-354. 10. 1007/ BF00423240

- Voltan, Acar, N. (1980). Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireylerin Atılganlık Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Voltan, N. (1980), Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Psikoloji Dergisi, 10: 23-25
- Weir, K. F., & Jose P.E. (2010). The perception of false self scale for adolescents: Reliability, validity, and longitudinal relationships with depressive and anxious symptoms. British Journal of Developmental Psychology, 26, 393-41.
- Winnicott, D. W. (1960). "Ego distortion in terms of true and false self," in the maturational process and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development. New York: International UP Inc
- Winnicott, D. W. (1960a). The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development M. M. R. Khan (Ed.) içinde, The theory of the parent- infant relationship (ss. 37-55). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis
- Winnicott, D. W. (1960b). The maturational processes and the facilitating environment: ; studies in the theory of emotional development M. M. R. Khan (Ed.) içinde, Ego distortion in terms of true and false self (ss. 140-152). London: Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis
- Winnicott (1960). Aktaran Akın, Demirci, Yılmaz & Işık (2012)
- Wolff, H. (1977). The contribution of the interview situation to the restriction of fantasy life and emotional experience in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 58-67
- Wolpe, J. (1966) "The Investigation of Assertive Behavior: Transcripts from Two Cases. Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 1, 145-151
- Yalçınkaya, M., Silkü, A., Özkütük, N. "Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgileri ve ; Atılganlık Becerileri" Ege Eğitim Dergisi 2002 (1), 2: 147-154.
- Yaman-Efe Ş, (2007) Hemşirelikte atılganlık. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi; 10(3): 69-75.
- Yaman-Efe Ş, Hemşirelikte atılganlık. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2007; 10(3): 69-75.

- Yatağan, T. Atılganlığ eğitimi programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin atılganlığ düzeyine etkisi. Ankara üniversitesi, Eğitim Psikoloğisi Hizmetler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara
- Yavuzer, H.(2003). Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu. Remzi Kitabevi S: 17-18 İstanbul
- Yetim, A. A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldıran, İ. (1986). *Tarihi kaynakları açısından Türk spor kültürü* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açıldığında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi.
- Zimbardo PG, Henderson L. Comorbidity in Chronic Shyness. *Depression and Anxiety*, 2000, 12 (4), 232-237.

EKLER

Short Track Sporcularının Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Anketi

ANKET

Çalışmanın amacı; sporcularının atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

DUYGU BELİR

1. **Cinsiyet** () Kız () Erkek
2. **Yaş**
3. **Yerleşim yeriniz** () Köy () İlçe () Şehir/Büyükşehir
4. **Aile Yapısı** () Çekirdek aile () Geniş aile ()
Parçalanmış aile
5. **Kaç yıldır yapmaktasınız?**
6. **Haftalık toplam spor yapma süresi**saat
7. **Ulusal düzeyde dereceniz var mı?** () Evet () Hayır
8. **Uluslararası düzeyde dereceniz var mı?** () Evet () Hayır
9. **Milli sporcu musunuz?** () Evet () Hayır
10. **Annenizin eğitim düzeyi** () İlk ve orta öğretim () Lise ()
Üniversite
11. **Babanızın eğitim düzeyi**() İlk ve orta öğretim () Lise ()
Üniversite
12. **Annenizin mesleği** () Ev hanımı ()
Diğer.....
13. **Babanızın mesleği** () Çalışmıyor/Emekli ()
Diğer.....

	Atılganlık Ölçeği <i>Aşağıdaki Yazılı İfadeleri Karşısındaki Kutucuğa Kendinize Uygun Şekilde İşaretleyiniz</i>	ÇOK İYİ UYUYOR	OLDUKÇA UYUYOR	BİRAZ UYUYOR	PEK UYMUYOR	FAZLA UYMUYOR	HİÇ UYMUYOR
1	Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2	Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3	Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikâyetle bulunurum.						
4	Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.						
5	İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.						
6	Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7	İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8	Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9	Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10	Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11	Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12	Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13	Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.						
14	Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15	Beni rahatsız eden saygıdeğer bir 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	Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca						

	görmem.						
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 şikâyetçi 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.						

Short Track Sporcularının Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi Anketi

ANKET

Çalışmanın amacı; sporcularının sahte benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

DUYGU BELİR

14. Cinsiyet () Kız () Erkek
15. Yaş
16. Yerleşim yeriniz () Köy () İlçe () Şehir/Büyükşehir
17. Aile Yapısı () Çekirdek aile () Geniş aile ()
Parçalanmış aile
18. Kaç yıldır yapmaktasınız?
19. Haftalık toplam spor yapma süresisaat
20. Ulusal düzeyde dereceniz var mı? () Evet () Hayır
21. Uluslararası düzeyde dereceniz var mı? () Evet () Hayır
22. Milli sporcu musunuz? () Evet () Hayır
23. Annenizin eğitim düzeyi () İlk ve orta öğretim () Lise ()
Üniversite
24. Babanızın eğitim düzeyi() İlk ve orta öğretim () Lise ()
Üniversite
25. Annenizin mesleği () Ev hanımı ()
Diğer.....
26. Babanızın mesleği () Çalışmıyor/Emekli ()
Diğer.....

	Sahte Benlik Ölçeği <i>Aşağıdaki Yazılı İfadeleri Karşısındaki Kutucuğa Kendinize Uygun Şekilde İşaretleyiniz</i>	HİÇ KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1	Başkalarının görüşünden farklı olsa bile ne düşündüğümü söylerim.					
2	Görüşlerimi açıkça söyleyemem.					
3	Farklı bir şekilde davranmak istesem de bunu çoğunlukla başaramam.					
4	İnsanların beni gerçekte olduğum gibi görmelerine izin vermem.					
5	Benim düşüncelerim başkaları için önemli değildir.					
6	Diğer insanlar gibi görünerek gerçek benliğimi saklarım.					
7	Gerçekten kim olduğumu gösteren şekilde hareket ederim.					
8	Başkalarını üzeceğimi düşündüğümde, gerçek düşüncelerimi gizlerim.					
9	Dışarıya söylediklerim, içimde düşündüklerimden farklıdır.					
10	Bir şey düşünsem bile, farklı bir şey söylemeye eğilim gösteririm.					
11	İnsanlar gerçekte nasıl bir insan olduğumu bilselerdi, benden hoşlanmazlardı.					
12	Duygularım hakkında başkalarıyla açıkça konuşabilirim.					
13	Diğer insanların düşüncelerine katılmadığımda sessiz kalırım.					
14	Diğer insanlardan farklı görünmeyi sevmem.					
15	Diğer insanların nasıl hissettiğini düşünerek çok zaman harcarım.					
16	Başkalarının hissettikleri benim hislerimden daha önemlidir.					

ÖZGEÇMİŞ

26.04.1992 tarihinde Erzurum’da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzurum’da tamamladı. 2012 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümüne başladı ve 2016 yılında mezun oldu. 2016 yılında Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda tezli yüksek lisansa başladı. Yabancı dil olarak İngilizce bilmektedir.

