Spor Bilimleri Dergisi
Hacettepe J. of Sport Sciences
2007, 18 (4), 147-155 *Araştırma Makalesi*

14-16 YAŞ GRUBU KIZLARDA HENTBOL ÇALIŞMALARININ SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Füsun ÖZTÜRK*, Mehmet EFE, Şenay KOPARAN***
*Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
**Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

ÖZ

Bu çalışmada, 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları için 20'şer kız oluşturulmuştur. Deney grubu haftada iki gün 36 hafta (9 ay) branşa özgü temel hentbol çalışmalarına alınmıştır. Kontrol grubundaki 20 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri çalışmalara başlamadan önce 10. ayın başında ön test olarak verilmiş, ardından ara takip testi 3. ayın başında gerçekleştirilmiş ve son test ise 6. ayın sonunda yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13.0 istatistik programında test edilmiştir. Kontrol grubunda ön test, ara test ve son test SYB ve RAE puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deney grubunda ön test SYB ve RAE puanları ara test ve son test SYB ve RAE puanları ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.001$). Deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin SYB ve RAE puanları karşılaştırıldığında ön test SYB ve RAE puanlarında anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son test SYB ve RAE puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.001$). Sonuç olarak, 9 ay boyunca uygulanan branşa özgü temel hentbol çalışmalarının, 14-16 yaş grubu kızların Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık düzeylerini artırmada olumlu etken olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal yetkinlik beklentisi, Atılganlık, Hentbol.*

THE EFFECT OF HANDBALL TRAINING ON SOCIAL SELF EFFICACY EXPECTATION AND THE ASSERTIVENESS IN THE GIRLS GROUP OF 14-16 YEARS OF AGE

ABSTRACT

In this study, a research was made regarding effect of handball training on the social self-efficacy expectation and the assertiveness in the girls group of 14-16 years of age. For experiment and control groups constituted per 20 girls. Experimental groups were taken to fundamental handball trainings especially pertinent with their branches

Geliş Tarihi: 16.04.2007
Yayına Kabul Tarihi: 27.10.2008

twice a week for 36 weeks (9 months). 20 students in the control group was not subjected to any training programme. Individual Inquiry, Social Self-Efficacy Expectation Scale and Rathus Assertiveness Inventory were delivered with appointed experimental and control groups as pre-test at the beginning of 10 th month prior to training start, and there after, follow up test was delivered at the beginning of 3 rd month and the last-test was made at the end of 6 th. Obtained datas were tested on SPSS 13.0 statistic programme. It was found that there was no significant difference between their pre-test, follow up test and post test SEES-RAIS's in the control groups. However, it was found statistically significant differences when compared in the experiment group, their post-training SEES-RAIS's with their prior study SEES-RAIS's (p <0.001). When compared SEES-RAIS's of subjects in the experimental and the control groups, no significant difference was found in the pre test, but statistically differences were found when comparison of their SEES-RAIS's was made in the follow up test and post test (p <0.001). Consequentially, basic handball trainings pertinent with branches applied during 9 months was a positive factor increasing level of Social Self-Efficacy Expectation and Assertiveness the girls of 14-16 years of age.

Key Words: *Social self-efficacy expectation, Assertiveness, Handball.*

GİRİŞ

Çocuklardaki sportif davranışlar, onların aslında her yönden gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Sportif oyunlara bir takım oyuncusu olarak katılma zamanla o çocuklarda karşılıklı yardımlaşma, beraber çalışma, diğer oyunculara ve oyunun düzenine saygı duyma hislerini geliştirir. Takım halinde çalışma zamanla çocuğa böyle bir ortamda nasıl hareket edeceğini öğretir. Takım halinde yapılan sporlar sayesinde insanlar ve gruplar arasındaki sosyal ilişki ve bağların kuvvetlendiğine, sosyal mesafelerin kısaldığına inanılır (Taşkıran, 1997).

Hentbol; çoğu spor dalı gibi çeşitli hareketlerin oluşturduğu her takımın olanaklı bir düzeyde kendi takım arkadaşları ile birlikte rakibe karşı iyi oynama ve üstünlük kurma amacını taşıyan tümleşik bir etkinliktir (Bağırgan, 1990).

Hentbol oyunu, sporcunun kollektif düşünme ve hareket etme alışkanlıklarını en iyi şekilde geliştirir. Oyunda sporcular kendi ilgi ve isteklerini takımın gereklerine uydurmak zorunda kalarak işbirliği düzeninde çalışmaya itilirler. Bunun sonucu olarak da yalnız kollektif oyunun, işbirliğinin kendilerini başarıya ulaştıracağını öğrenirler. Her sportif oyunda olduğu gibi öğrencilerin bağımsız hareket etme yeteneği geliştirilir. Hentbol kişilik eğitimi üzerinde büyük etkinlik gösterir ve özellikle irade gücü, cesaret, azim ve dürüstlük gibi özellikleri geliştirir (Sevim, 1992).

Sosyal öğrenme kuramının kurucusu Bandura, özyeterliği, kişilerin belirtilen performans tiplerine ulaşmak için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargılar olarak tanımlamaktadır (Schunk, 1991). Özyeterlik beklentileri yada inançları kişilerin ne kadar çaba harcadıklarını ve güçlükler karşısında ne kadar uzun süre gayret göstereceklerini ve zor durumlarla karşılaştık-

larında, kendilerini nasıl toparlayabileceklerini belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Bandura, 1977).

Güçlü bir yeterlilik inancı, kişinin girdiği işlerden başarı ile çıkmasına ve kişisel iyilik haline birçok yönden katkıda bulunur. Yetenek ve kapasitelerine yüksek ölçüde güven duyan insanlar, zor görevleri "üstesinden gelinebilir" olarak değerlendirirlerken, yeteneklerine güven duymayan insanlar, bu tür görevleri "tehlikeli veya tehdit edici" olarak değerlendirir ve kaçınma davranışı gösterirler. Bireyler, bir konu hakkında yeterli olabileceklerine inandıkları takdirde, gerçek ve kalıcı ilgi gösterir, kendilerine uğraştırıcı hedefler koyar ve bu hedeflere bağlanırlar. Başarısızlıkla karşılaşsalar bile, hedeflerini yükseltir ve çabalarını sürdürürler (Bandura, 1994).

Bireylerin duygusal, fizyolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamak için kullandıkları değişik iletişim biçimleri onların davranış örüntüsünü oluşturur. Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranışta bulundukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri bir spektrum üzerinde bir uçta çekingenlik, diğer uçta saldırganlık ve ortada da atılganlık olmak üzere yerleştirilebilir. Çekingenlik yaklaşımı içinde olan bireyler; duygu, düşünce, inanç gibi kendine özgü unsurları ortaya koymada yetersizdir, hakları başkaları tarafından çiğnendiğinde buna karşı koyamaz ve kendini savunamaz. İnsanlarla olan ilişkilerinde kaygılı ve sıkıntılıdırlar. Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir, kendi istek ve duygularını ortaya koyamazlar (Baltaş, 1996).

Saldırgan tavrı benimsemiş olan bireyler ise, konuşma ve tavırlarında kendilerini yüceltir başkalarını suçlar ve küçük görürler. Başkaları adına seçim yapmakta sakınca görmez, kolayca tehdide yönelir, karşılarındaki insanların duygularını göz önüne almazlar. Bu insanların davranışlarının bir başka özelliği de tepkici olmasıdır (Voltan, 1980).

Bireyin kendi çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesi ve başkalarının haklarını kabul ederek kendi hakkını kullanmasını sağlayan her türlü davranışı atılganlık olarak tanımlamıştır (Kiper, 1984).

Literatürde fiziksel egzersiz ve sosyal yetkinlik beklentisi ilişkisi ile ilgili araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu çalışmaların çoğunda düzenli egzersiz programlarına devam eden ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin arttığı öz saygılarının olumlu yönde geliştiği sorumluluk alma ve verilen görevleri yerine getirmede daha başarılı oldukları vurgulanmaktadır (Fontane, 1996; Guavin ve Spence, 1996; Mc Auley ve diğ., 1997). Hoffstetter ve diğ. (1990), erken yaşta spora başlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; ilköğretim 6-14 yaş, orta öğretim 15-18 yaş ve yüksek öğretimde spora başlayanları incelemişler ve yetişkinlerin düzenli olarak yaptıkları egzersizle, sosyal öğrenme ve spor faaliyetlerinin sosyal yetkinlik beklentisi ile ilişkisini ortaya koymuşlardır. Allison ve diğ. (1999), 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılmaları, beden eğitimi dersleri, diğer okullarla olan aktiviteleri, engellerin farkında olma ve aşabilme, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemişler. Fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Strauss ve diğ. (2001), 10-16 yaşları arasında 92 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada, durumluluk kay-

gı, sosyal yetkinlik, sosyal destek, sosyal yapı ve zamanı değerlendirmeye yönelik bilgiler sormuşlardır. Çalışma sonucunda sedanter (hareketsiz) yaşantının çocuk ve yetişkin yaşamında olumsuz yönde etki ettiğini, fiziksel aktivite yapan bireylerin sosyal yetki beklentilerinin ve sosyal statülerinin pozitif yönde etkilendiğini vurgulamışlardır. Reynolds ve diğ. (1990), ise düzenli fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini, diğer psikolojik değişkenleri olumlu yönde etkilediğini belirterek, egzersizin sosyal yetkinlik beklentisi, stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamışlardır.

Ülkemizde ancak son birkaç yılda bu konularla ilgili çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Bu çalışma, 14-16 yaş grubu kızlarda branşa özgü temel hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik ve atılganlık düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği beklenmektedir. Elde edilen sonuçların mevcut literatüre katkı sağlayacağı ve benzer araştırmalar yapacak araştırmacılara ışık tutması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmaya Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Mehmet Aker İ.Ö.O.'undan daha önce hiçbir benzeri sosyal etkinliğe katılmamış ve yaş ortalaması 14.27 ±0.45 olan kız öğrenciler alınmıştır. 20 kız deney grubunu, 20 kız kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubunun yaş ortalaması 14.25 ±0.44, kontrol grubunun yaş ortalaması ise 14.30 ±0.47'dir. Deney grubunun aylık ortalama aile geliri 747.50 ±240.87 TL, kontrol grubununki ise 750 ±205.83 TL'dir. Deney grubunun %75'i (15 kişi), kontrol grubunun %70'i (14 kişi) ailede 3-4 kişi sayısına sahiptir. Deney grubunun %85'i (17 kişi), kontrol grubunun ise %95'i (19 kişi) yaşamının büyük bölümünü büyük şehirde geçirmiştir. Her iki grubunda %85'i (17 kişi) genelde ailelerinin kendilerine karşı arkadaşça bir tutum içinde bulunduklarını belirtmişlerdir.

İşlem Yolu: Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri çalışmalara başlamadan önce 10. ayın (Ekim 2005) başında ön test olarak verilmiş, ardından ara takip testi 3. ayın (Mart 2006) başında gerçekleştirilmiş ve son test ise 6. ayın (Haziran 2006) sonunda yapılmıştır. Temel Hentbol çalışmaları; kural bilgisi, ısınma, strecching, kondisyon, pas çeşitleri, adımlama, stoplar, sıçrama, savunma, hücum çalışmaları, aldatmalar, kol çekme ve reverse, şut, blok çalışmaları, teknik-taktik çalışmalar, set oyunları, eğitsel oyunlar, kanat-pivot çalışmaları ve maçları kapsamaktadır. Antrenmanlar Bursa Çekirge Spor Salonu'nda yaptırılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Örneklem gruplarındaki 14-16 yaş grubu tüm öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Bilgin (1999) tarafından geliştirilen Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Voltan (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri uygulanmıştır.

1-Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu, öğrencilerin fiziksel özelliklerini, ailevi bilgilerini ve okul bilgilerini kapsayacak 13 sorudan oluşmaktadır. Bu form daha sonra Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği'nin

üst tarafına ilave edilerek öğrencilere tek sayfa halinde sunulmuştur.

2-Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (14-18 Yaş için): 14-16 yaş arası kız öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerini belirleyebilmek için Bilgin (1999) tarafından geliştirilmiş olan 14-18 yaş sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Beşli derecelendirmeli bir ölçektir. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen formunun testi yarılama yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı.86 olarak belirlenmiştir. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen formunun tamamına ilişkin iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa eşitliği kullanılarak.93 olarak tespit edilmiştir. 40 maddelik ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları hesaplanmış ve maddelerin.43 ile.56 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır. Ölçekte puanlar yükseldikçe sosyal yetkinlik beklentisi artmakta, puanlar düştükçe de sosyal yetkinlik beklentisi azalmaktadır.

3-Rathus Atılganlık Envanteri: 14-16 yaş arası kızların atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1977) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Voltan, (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri ergen ve yetişkinlere uygulanabilen toplam 30 maddelik bir envanterdir. Test-tekrar test güvenirliğine göre, Pearson Momentler Çarpımı tekniğiyle elde edilen değişmezlik katsayısı.76 olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenirliğine göre, Rathus ve Nevid'in psikiyatrik hastalar üzerinde, Spearman Brown tekniği ile saptadıkları iç tutarlılık katsayısı.84 bulunmuştur. Ölçüt-bağımlı geçerliğe göre, iki gruptan elde edilen puanlar arasında. 70 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. Öğrenciler maddeleri okuyarak arka sayfada bulunan "çok uyuyor, oldukça uyuyor, biraz uyuyor, pek uymuyor, fazla uymuyor" kutucuklarından kendilerine uygun seçeneği işaretlemişlerdir. Ölçekte yer alan maddeler soru formundadır, zaman sınırlaması yoktur.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro Wilk's testi ile incelenerek grupların homojenliği test edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin; grup içi farklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi, iki grup arasındaki farkları incelemek amacıyla da Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmada, hentbol antrenmanlarının 14-16 yaş grubu kız öğrencilerde sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık düzeyleri üzerine olan etkisi araştırılarak, elde edilen veriler aşağıdaki tablolarda verilmiştir. 20 kız öğrenci çalışmanın kontrol grubunu oluştururken yine 20 kız öğrenci de çalışmamızın deney grubunu oluşturmuştur.

Tablo 1'e göre, hentbol branşının kontrol grubunda ön test, ara test ve son test SYB ve RAE puanlarına göre yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık bulunmazken; deney grubunda ön test SYB ve RAE puanları ara test ve son test SYB ve RAE puanları ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.001$).

Tablo 2'de, hentbol branşında deney ve kontrol gruplarındaki kızların SYB ve RAE puanları karşılaştırıldığında ön test SYB ve RAE puanlarında anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son SYB ve RAE puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.001$).

Tablo 1. Hentbol'un deney ve kontrol gruplarındaki kızların ön test, ara test ve son test SYB puanlarının Wilcoxon testi ile ikili karşılaştırılması

HENTBOL SYBP	n	ÖN TEST $\overline{X}$ Ss	ARATEST $\overline{X}$ Ss	SONTEST $\overline{X}$ Ss	İkili Karşılaştırma	p
Kontrol	20	107.5 ±13.2	109.4 ±11.2	107.7 ±11.08	1-2 1-3	.223 .163
Deney	20	108.9 ±13.9	119.9 ±12.16	131.15 ±10.12	1-2 1-3	.000* .000*
HENTBOL RAEP	**N**	**RAEP-1 $\overline{X}$ Ss**	**RAEP -2 $\overline{X}$ Ss**	**RAEP-3 $\overline{X}$ Ss**	**İkili Karşılaştırma**	**p**
Kontrol	20	115.5 ±14.3	115.3 ±13.3	114.3 ±13.07	1-2 1-3	.904 .549
Deney	20	111.85 ±13.65	125.05 ±11.30	133 ±8.7	1-2 1-3	.000* .000*

SYBP: Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı. RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Tablo 2. Hentbol branşındaki kızların ön test, ara test ve son test SYB ve RAE puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılması

HENTBOL SYBP	Kontrol Grubu		Deney Grubu		p
	N	$\overline{X}$ Ss	N	$\overline{X}$ Ss	
SYBP-1	20	107.5 ±13.2	20	108.9 ±13.9	.758
SYBP-2	20	109.4 ±11.2	20	119.9 ±12.16	.014*
SYBP-3	20	107.7 ±11.08	20	131.15 ±10.12	.001*
HENTBOL RAEP	**N**	**$\overline{X}$ Ss**	**N**	**$\overline{X}$ Ss**	**p**
RAEP -1	20	115.5 ±14.3	20	111.85 ±13.65	.327
RAEP -2	20	115.3 ±13.3	20	125.05 ±11.30	.024*
RAEP -3	20	114.3 ±13.07	20	133 ±8.7	.001*

SYBP: Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı. RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

TARTIŞMA VE SONUÇ

14-16 Yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, denenceleri destekler nitelikte bulunmuş ve yorumları aşağıda açıklanmıştır.

Çalışmamızda kontrol grubunun ara test ve son test SYB ve RAEP'larının ön test SYB ve RAEP'larına göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; deney grubunda ara test ve son test SYB ve RAEP'ları ön test SYB ve RAEP'larıyla karşılaştırıldığında ara test

ve son test SYB ve RAEP'ları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 1).

Yine araştırmamızda deney ve kontrol gruplarının SYB ve RAEP'ları karşılaştırıldığında ön test SYB ve RAEP'larında anlamlı bir farklılık yokken, ara test ve son test SYB ve RAEP'larında deney grupları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 2).

İlk test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmayan kız öğrenciler, 9 ay boyunca deney grubuna uygulanan temel hentbol antrenmanları ile zamanla birbirlerini tanıyıp kaynaşarak takım ruhunu kazanmaya başlamışlardır. Antrenmanlarda sürekli tekrar ve disiplinli çalışma sonucunda kazanılması istenen beceri ve hareketlerde başarı sağlayarak maçlarda başlangıç günlerine göre ilerleme kaydettiklerini görmüşlerdir. Bu, maç içerisinde pas ve şut kalitesinde, kondisyonda ve kendine güven gibi özelliklerde ortaya çıkmıştır. Oyun içerisinde karar verme ve sorumluluk alma deneyimleri artmıştır. Takım sporu olan hentboldeki yardımlaşma, ortak başarı elde etme, birbirlerine olan güven ve iletişimi olumlu yönde etkilemiştir. Bu nedenle deney grubunun ara test ve son test SYB ve RAEP'larında, başlangıç puanlarına ve kontrol grubunun ara test ve son test SYB ve RAEP'larına göre anlamlı farklılık ortaya çıktığı söylenebilir.

Ryan ve Dzewaltowski (2002) "gençlerde farklı bedensel aktivite ve kişisel yetkinlik arasındaki ilişkinin karşılaştırılması" konulu çalışmalarında, 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde çalışmışlar ve çalışmada öğrencilerin bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığı, bedensel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşlarını davet ettiklerini, girişken olduklarını saptamışlardır. Buckner (2002) yaptığı çalışmada, Connolly tarafından geliştirilen, ergenlerde sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği ile fiziksel algılama envanterini kullanmıştır. Çalışmasının sonunda, sosyal yetkinlik ile fiziksel algılamaları arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Uzun süreli kamp yaşantısının ergenlerin fiziksel algılama ve sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken olduğunu belirtmiştir. Kim, Auley ve Edward (1992) çalışmalarında bayan katılımcıların program sonunda hedeflenen yetkinlik derecesine ulaşma başarısını gösterdiklerini ve egzersizle sosyal yetkinlik arasında önemli ölçüde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Öztürk ve diğ. (2005), yaz spor çalışmalarında, bayanların ve erkeklerin çalışma sonrası SYB puanlarının çalışma öncesi SYB puanlarına göre yapılan karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulmuşlardır.

Leanne ve Sarah (2005) "kişisel savunma ve atılganlık eğitimi ve cinsel saldırılara bayanların tepkileri" konulu çalışmalarında, atılganlık eğitimi almış ve antrenmanlı bayanlar, uygun şekilde atılganlık eğitimi ve kişisel savunma antrenmanı almamış bayanlardan olay anında daha az kızmış ve korkmuş olduklarını tespit etmişlerdir. Goldman ve Olczak (1980) "erkeklerde ve bayanlarda psikososyal olgunluk ve atılganlık arasındaki ilişki" konulu çalışmalarında erkekler ve bayanlarda alınan eğitim sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kısaç ve Yeşilyaprak (1999) "öğretmen adaylarına uygulanan atılganlık eğitimi ve sonuçları" adlı çalışmalarında, 10 haftalık atılganlık eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin atılganlık

puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde bir artış göstermiş olduğunu tespit etmişlerdir. Doğan ve diğ. (2002) çalışmalarında spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre yıkıcı saldırganlık ve atılganlık düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tekin-Akandere ve Arslan (2006) yaptıkları "spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi" konulu araştırmalarında atılganlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır.

Yukarda sunulan sonuçlar bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir. Araştırmamızda deney grubu, son test ve ara test sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık puanları ön test puanlarından yüksek bulunduğundan hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Buna göre hentbol çalışmalarının yeteneklerini geliştirme, kendini ifade edebilme yeni beceriler edinme, yeni ilişkiler geliştirme ve başarı duygusu yaşama ortamı yaratması nedeniyle bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağladığı düşünülmektedir.

Sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık, bireyin çevresiyle sağlıklı iletişim kurmasında önemli rol oynayan etkenlerdir. İnsanların genç yaşlarda spora yönlendirilmeleri ile daha etkin ve kaliteli yapıya sahip bir toplum sağlanabilecektir.

Bu konu üzerinde çalışacak araştırmacıların farklı spor branşları ile deney ve kontrol grupları oluşturarak değişik süreli uygulamaları kapsayacak şekilde karşılaştırmalar yapmaları önerilebilir.

Yazışma Adresi
(Corresponding Address)
Prof. Dr. Füsun ÖZTÜRK KUTER
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü / Bursa
e-posta: fkuter@uludag.edu.tr

KAYNAKLAR

Allison KR, Dwyer JJ, Makin S. (1999). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by highschool students. *Healt Education & Behavior*, 1: 26.

Bağırgan T. (1990). *Hentbol'da Antrenman*. Ankara: Set Ofset Matbaası, s.43.

Baltaş A. (1996). *Stresle Başa Çıkma Yolları.* (8. Baskı). İstanbul: Remzi kitabevi..

Bandura A. (1977). Self efficacy, Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84,2, 191-215.

Bandura A. (1994). *Encyclopedia Of Human Behavior.* (V.). S. Ramachaudran, Self Efficacy. 71-81.

Bilgin M. (1999). 14-18 Yaş grubu ergenlere yönelik sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,. 12: 8.

Buckner EB. (2002). Abstract of survey of female camp counselors: Physical self perception, adolescent profile-self-efficacy.*www.campnurse.org/researchbuckner.html.*

Doğan B, Moralı S, Kazak Z, Tok S. (2002). Bireylerin spora katılım, cinsiyet ve sürekli kaygı düzeylerine göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi BESYO, Performans Dergisi*, 8,8 3-4:1-13.

Fontane PE. (1996). Exercise, Fitness And

Feeling Well. *American Behavioral Scientest.* 39, 288-305.

Guavin L, Spence JC. (1996). Physical activity and psychological well–being knowledge base, current ıssues and caveats. *Nutritions Reviews*, 49, 53-63.

Hoffstetter CR, Hovell MF, Sallis JF. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy; early experiences with physical activity. *Social Science And Medicine*. 31, 1169-1176.

MC Auley, Milhalko SL, Bane SM. (1997). Exercise and self-esteem ın middle age adults; multidimensional relationship and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83.

Goldman JA, Olczak PV. (1980). The relationship between psychosocial maturity and assertiveness in males and females. *Journal of Youth and Adolescence*, 10: 33-44.

Kısaç İ, Yeşilyaprak B. (1999). Öğretmen adaylarına uygulanan atılganlık eğitimi ve sonuçları. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1, 12-18.

Kim P, Auley MC, Edward N. (1992). Goal setting, self-efficacy and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14: 352.

Kiper İ. (1984). Saldırganlık türlerinin çeşitli ekonomik, sosyal ve akademik değişkenlerle ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Leanne RB, Sarah EU. (2005). Self-Defense or assertiveness training and women's responses to sexual attacks. *Journal of Interpersonal Violence*, 20: 738-762.

Öztürk F, Koparan Ş, Özkaya G, Efe M. (2005). Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. *X. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi.* İzmir: 12-15 Ağustos, 101.

Reynolds KD, Killen JD, Bryson SW, Maron DJ, Taylor JB, Maccoloy N, Farguhar JW. (1990). Psycosocial predictors of physical activity in adolescents. *Previous Medicine*. 19, 5, 541-551.

Ryan JG, Dzewaltowski DA. (2002). Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education and Behavior*, 29: 491.

Schunk DH. (1991). Self-efficacy and motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.

Sevim Y. (1992). *Hentbol Teknik-Taktik* (2). Ankara: Gazi Yayınevi.

Strauss RS, Rodzilsky D, Burack G, Colin M. (2001). Psychological correlates of physical activity healty childeren. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155 (8), 897-902.

Taşkıran Y. (1997). Hentbolda Performans. Ankara: Bağırgan Yayınevi, s.33-34.

Tekin-Akandere M, Arslan F. (2006). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.* Muğla: 3-5 Kasım, 996.

Voltan N. (1980). Rathus atılganlık envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*. 10, 23-25.

Voltan N. (1980). Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3: 62-66.