



Field : Sport Sciences, Psychology

Type : Review Article

Received:12.10.2015 - *Accepted*:15.12.2015

Lise Öğrencilerinin Spor Değişkenine Göre Sosyal Beceri ve Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Murat KUL, Meryem DEMİREL

Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE

E-posta: muratkul61@gmail.com

Öz

Araştırma kapsamında, lise öğrencilerinin spor yapıp yapmama değişkenine göre sosyal beceri ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Tarama şeklinde gerçekleştirilen bu çalışmada veri toplama araçları olarak Rathus Atılganlık Envanteri, Sosyal Beceri Envanteri ve araştırma grubunun kişisel bilgilerini almak için demografik bilgi formu kullanılmıştır. Farklı liselerde okuyan 91 erkek ve 69 kız toplam 160 öğrenci ($X_{yaş}=16.42\pm1.25$) araştırma grubunu oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin %88'i aktif olarak spor aktivitelerine katıldıklarını %12'si ise herhangi bir spor aktivitesine katılmadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, erkek ve kız öğrenciler arasında atılganlık ve sosyal becerileri düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğrencilerin, atılganlık ve sosyal beceri düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri puan ortalamaları yükselirken, atılganlık düzeyi puan ortalamalarında azalma görülmektedir. Katılımcıların spor yapma değişkeni ile ilgili olarak sosyal beceri ve atılganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Beceri, Atılganlık, Spor



Comparison of Social Skill Levels and Assertiveness of High School Students According to the Sport Variable

Murat KUL, Meryem DEMİREL

Bartın University, Physical Education and Sport School, Bartın, TURKEY

Email: muratkul61@gmail.com

Abstract

This study aimed to compare students social skills and assertiveness level according to variable of sport.

Realized in the form of scanning in this study, as Rathus Assertiveness Inventory and Social Skills Inventory data collection tools, the demographic questionnaire was used to collect the personal information of the research groups. 91 boys and 69 girls studying at different high schools a total of 160 students ($X_{yaş}=16.42±1.25$) constitute the research group.

According to the findings, while 88% said they actively participated in sports activities 12% of the students reported that they participate in any sports activities. In addition, male and female students in a statistically significant difference was not found between the level of assertiveness and social skills. Students between assertiveness and social skills, a significant correlation was found in the negative and moderate. The students in the study group, the mean score increased social skills, shows a decrease in the level of assertiveness scores. According to the variable to sports participants, we found no significant correlation between the level of social skills and assertiveness.

Keywords: Social Skill, Assertiveness, Sport



1. Giriş

Bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin; sporun, atılganlık ve sosyal beceri, değişkenlere olan ilişkisi ve bu değişkenler üzerine cinsiyetin etkisinin tespit edilmesi ve bu konu ileride yapılacak araştırmalara kaynaklık etmesi amaçlanmaktadır.

Atılganlık başkalarını küçük görmeden, onların haklarını da tanıyarak, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlata bilme yolu olarak geliştirilen, bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlana bilir. Başkalarına bilgi sorma, kendini tanıtmaya gibi ilişkileri başlatıcı davranışları ve başkalarının davranışlarına tepki vermeyi içeren bir yanıt vardır. Atılganlık beceridir, birinin sahip olduğu ya da yoksun olduğu bir özellik değildir. Atılganlık iki tür saygı içerir. Kendine saygı; kişinin kendi ihtiyaçlarını belirlemesi ve haklarını savunmasıdır. Diğerlerine saygı; kişinin diğerlerinin ihtiyaçlarına ve haklarına saygı göstermesidir (Kamaraj 2004).

Bandura (1963), atılganlığı kişinin kendini ifade edebilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Toruncu 1994). Smith'e (1975) göre atılganlık, bireyin herhangi bir insan ilişkisine sağlıklı katılımı için temel bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanlar arasında güven, sıcaklık yakınlık, sevgi ve içtenlik gibi bağlar oluşmasına ve bireylerin kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlar (Örgün 2000). Humpreys'e (1998) göre atılgan bireylerin özellikleri incelendiğinde bağımsız iş yapabildiği, açık ve içlerinden geldiği gibi davrandıkları; iyimser ve esnek oldukları, yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk aldıkları, başkalarına ve kendilerine cesaret verebildikleri, hayatın her yönüne katıldıkları, doğrudan ve açık iletişimi tercih ettikleri, sorunlarını, duygularını, hırslarını ve sezgilerini sahiplendikleri, çevreye karşı hoşgörülü oldukları, fiziksel olarak sağlık sorunlarının olmadığı, kendilerine güvendikleri ve değer verdikleri görülmektedir (Görüş 1999).

Ramanaiah (1984), atılgan bireylerin atılgan olmayanlara kıyasla yüksek benlik ve algı değerine sahip olduğunu düşünür (Bal 2006). Atılgan dediğimiz davranış biçimini açıklayan İngilizce „assertiveness“ kelimesinin iddialı, atılgan, girişken, atılgan, kendini ortaya koyan gibi bir dizi Türkçe karşılığı bulunmaktadır. Bunlardan en uygun kullanım atılgan olarak bulunmuştur. Atılganlık kişiler arası iletişime geçme yollarından birini ifade eder. Kişilerin başkalarının hakkına ve benliklerine saygı göstererek ve onları küçük görmeden ve onların haklarını da aynı kendi hakları kadar koruyarak davranmasına verilen addır (Voltan 1980). Atılganlık kişilerin diğerlerine saygı iletmeleri kadar duygu inanç ve fikirlerini de doğru biçimde iletmeleridir (Jakubowski 1973). Kandell (1997) ise; atılganlığı kişinin diğerlerinin haklarına tecavüz etmeden istek, ihtiyaç ve temel haklarını rahatça ifade edebilmesi olarak tanımlamıştır (Görüş 1999).

Özcan'a göre atılganlık, bireyin; benliğine, onuruna, haklarına sahip çıkması görüş duygu ve düşüncelerini pasif kalmadan, saldırgan olmadan, kendi inanç gereksinmelerine saygı duyduğu kadar, başkalarının inanç ve gereksinmelerine de saygı duyarak dürüstçe ve doğrudan ifade etmesi demektir. Girişken kişiler duygularını ve isteklerini ortaya koyarken başkalarını tehdit etmezler. Bu tanıma göre her birimizin; başkalarının saygı göstermesi gereken kişisel insan haklarımız vardır. Bu haklar duygularımızı ve gereksinmelerimizi ifade etmemizi de içerir. Bu kişisel haklar şunları içerir (Özcan 2006):

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



- Başkalarının beni ciddiye alarak dinlemelerine hakkım var.

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

Görüldüğü gibi atılganlık hakkında birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımlara bakıldığında hemen hepsinin birbirine benzediğini görmekteyiz. Bu kadar tanımın yapılmasına rağmen atılganlığın tanımlanması güç bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Bu konuda Alberti ve Emmons şunu söylemişlerdir atılganlığın ölçülmesindeki en büyük sorun onun tanımlanması güç bir kavram olmasıdır. İnsana ait herhangi bir özelliğe parmak basarak “işte atılganlık budur” diyemeyiz. Bu karmaşık olgu hem ilgili insanlara, hem de onların içinde buldukları durumlara bağlı olarak değişkenlik gösterir (Alberti 2002).

İnsan içinde yaşadığı toplumla, fizyolojisiyle ve duygusal özellikleri ile bir bütündür. İnsanın gerek ruhsal, gerek toplumsal olarak sağlıklı diye nitelendirilebilecek davranış özellikleri gösterebilmesi için, kişiler arası iletişim ve etkileşiminde bazı ön koşullara gereksinim vardır. Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temele davranışta bulduklarından söz edilebilir. Bu davranış biçimleri bir doğru üzerinde ele alınacak olursa bir uçta çekingenlik (nonassertiveness), diğer uçta saldırganlık (aggressiveness) ve ortada atılganlık (assertiveness) olarak yerleştirilebilirler (İnceoğlu 1987). Alberti ve Emmons (2002), atılgan davranış biçimine sahip olanların karşı kendini iyi hissettiği, kendisi için seçim yaptığını ve arzu ettiği hedefe ulaştığını belirtmişlerdir. Atılgan olanlar alıcı konumunda iken ise kendini düşündüğü, kendini ifade ettiği ve arzu ettiği hedefe ulaştığını söylemişlerdir (Alberti 2002).

Atılganlık davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi kendimizi savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemenin, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar (Alberti 2002). Atılgan davranış terapisinin ilk organizatörü Andrew Salter'dir. 1950'lerde duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da onları ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyan hastalara atılganlık üzerine eğitim verilmeye başlandı. Salter tarafından ortaya atılan ve daha sonra Wolpe tarafından geliştirilen orijinal atılganlık modeli, kendini ifade etme üzerine birçok vurgu içermektedir. Wolpe (1958) atılgan davranışı “sosyal olarak kabul edilen tüm ifade biçimleri” şeklinde tanımlamıştır (Uğur 1996). Lazarus(1973) atılganlığı birbirini tamamlayan dört özelliğin oluşturduğu bir davranış biçimi olarak tanımlamış; bu özellikleri şu şekilde sıralamıştır (Akubowki 1973):

1. “Hayır” diyebilme özelliği,
 2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
 3. Olumlu olumsuz duygularını ifade edebilme yeteneği,
 4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneği Alberti ve Emmons, atılgan davranışlar hakkında on önemli özelliği şöyle sıralamıştır (Alberti 2002);
1. Kendilerini ifadeye dayalıdır,



2. Başkalarının haklarına saygı göstermektir,
3. Dürüstlüktür,
4. Doğru ve kesindir,
5. Bir ilişkide ilgili, her iki tarafın eşitliğine ve yararına güdümlüdür,
6. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir,
7. İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, akıcılık, dinlenme gibi dil dışı öğelerden faydalanılmaktadır.
8. Evrensel değil duruma ve kişiye uygundur,
9. Toplumsal sorumluluk üstlenmektir,
10. İnsanın doğasında yoktur, öğrenilir.

Atılgan davranışın öğelerini iki kategoride toplamak mümkündür. Bunlar sözel ve sözel olmayan öğelerdir. Bu öğeler şu şekildedir:

Sözel Olmayan Öğeler:

Göz Teması; Göz teması iletişimde önemlidir. Karşıdaki ile göz teması kurmak ona dikkat ettiğimizi ve değer verdiğimiz gösterir. Göz teması kurulmadığı zaman ya da bundan kaçınıldığı zaman karşıdaki kimse onu ciddiye almadığınızı düşünür. Atılgan tipte kimseler genel olarak göz teması kurarlar. **Vücut Duruşu;** Konuşmada vücudumuzu karşımızdakine döndüğümüzde ve onu tüm bedenimizle dinlediğimizde daha sıcak bir konuşma elde ederiz.

Mesafe; İletişimde karşıdaki ile araya koyulan mesafe oldukça önemlidir ve iletişimi büyük ölçüde etkiler. Çok yakın ve çok uzak olmamak gerekmektedir. Atılgan kimseler başkalarını rahatsız etmeyecekleri bir mesafeden konuşurlar.

Yüz İfadesi; Etkin mesaj vermek için buna uygun bir yüz ifadesi takınmak durumundayız. Örneğin öfkeyi dile getirirken gülümsemek ve benzeri zıt durumlar yaratmak mesafemizi bozar. Atılgan kimse mesaj ile yüz ifadesi arasında gerekli bağı kurar kişidir.

Ses Tonu; Ses tonu da iletişimde önemlidir. Ses tonumuz gereğinden yüksek ya da alçak olmamalıdır. Atılgan kimse bunu iyi ayarlar.

El ve Vücut Hareketleri; El ve vücut hareketleri de iletişime ve verilen mesaja uygun olmalıdır. Atılgan kimse doğal vücut hareketlerine sahiptir ve bunları kullanarak sıcak mesajlar gönderir. Bunlardan başka atılgan kimseler mesajlarını akıcı bir biçimde verirler ve karşısındakileri dinlerler (Bal 2003).

Sözel Öğeler:

Hayır demek; çoğu insan istemediği bir durumda hayır demekten korkar ve zorlanır. Atılgan kişi yapmak istemediği bir şeye kolaylıkla hayır der.

Görüş Belirtmek; atılgan kişi açıklayıcı bir konuşma tavrı tutturur ve karşısındakini de anlamaya çalışır.

İstekte Bulunmak; başkalarından bir şey istemek de bazen kişilere güç gelmektedir. Reddedilmekten korkarlar ya da bir şey istemeye haklarının olmadığını düşünürler.

Haklarını Korumak; kimsenin kimseyi kullanmaya hakkı yoktur. Atılgan kimse hem kendi haklarını korur hem de başkalarının haklarına riayet eder.



Duyguları Belirtmek; duygularımız açıklanmadığı zaman bilinemezler. O halde bunları ifade etmek gerekir. Atılgan kimse karşısındakine duygularını ifade eder (Bal 2003).

Saldırganlık, kişinin haklarını korurken, düşünce ve inançlarını ifade ederken genellikle dürüst olmayan, uygunsuz ve diğer insanların haklarını çiğneyen bir tarzda davranmasıdır (Jakubowski 1978).

Saldırganlık ilk olarak atılganlığın daha farklı bir biçimi olarak algılanmaktadır. Mesela bazıları atılganlığın zekice yapılmış bir saldırganlık olduğunu ya da kibar saldırganlık olduğunu sanırlar ki her iki sanı yanlıştır. Atılganlık ve saldırganlık birbirinden tamamen farklı iki davranış biçimidir. Atılgan birey diğerlerinin haklarına saygı göstermektedir. Saldırganlıkta ise insanları aşağılamaktan ve yanlışlarını yüzlerine vurmaktan kaçınmayacak kadar azık bir davranış biçimi vardır. Kırıcı, fesat, bencil davranışlar söz konusudur. Bu tür davranışlarla kendisinin iyi karşısındakinin iyi olmadığı mesajı verilerek karşısındakinin kendisini kötü hissetmesi amaçlanmaktadır (Phelps 1997).

Saldırgan kişilerde şu tavırlar vardır: üstünlük havası, küstahlık ve alaycı tavır. Saldırgan birey karşısındakilerle savaşıyor. Onun için yaşam bir rekabettir ve her şey kazanmasına bağlıdır. Sürekli olarak başkalarının değil kendisinin önemli olduğunu düşünür (Bal 2003).

Saldırganlık, anlam olarak birbirine ya da bir şeye zarar ya da acı vermek amacıyla yapılmış davranıştır. Başka bir tanımla kişinin kendisini korumak adına başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmasını içerir ve saldırgan davranışlar genelde cezalandırıcı, düşmanca, suçlayıcı ve aşırı talep kardır (Rugancı 2009).

Saldırgan kişilerin temel düşüncesi “Hayatta her şey zor, ama ben önemliyim ve mutluluğumu ve başarıyı engelleyecek herkese zarar verebilirim” dir. Saldırgan bireylerin genel özelliklerini özetleyecek olursak: despot, bencil, zorba saldırgan, duygusuz, incitici, doğrucu, önyargılı, suçlayıcı, cezalandırıcı ve kuşkucu (Lindenfield 1997).

Çekingenlik yani atılgan olmayan davranış kendini ifade etme hakkını inkâr etme ve duygularını göstermede tutukluk olarak tanımlanabilir. Bu davranışı sergileyen kişiler başkalarının kendileri için seçim yapmasına izin verdikleri için kendilerini sık sık kırılmış ve endişeli hissederler ve nadiren arzu ettikleri hedefe ulaşırlar (Alberti 2002).

Çekingenlik kişi için olumsuz duygulanımlar yaratan, davranışlar grubunu içeren bir davranış biçimidir. Çekingen bireyler kendilerini çaresiz, güçsüz kısıtlanmış ve endişeli hissederler. Öz güvenleri azdır ve duygularını nadiren dile getirirler. Başka insanların kontrolünde hareket ettiklerinde rahattırlar. Hatta hiçbir zaman öncelik kullanmayı istemedikleri söylenebilir. Çekingen bireylerin ilişkilerini sadece çekingen davranış kalıpları ile sürdürdükleri ve başka insanlarla iletişim kurmadıkları durumlarda, sağlıklarının bozulması, aşırı kilo alıp verme alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı gibi durumlarla karşılaşmaları olasıdır (Phelps 1997).

Humpreys'e göre çekingen yani atılgan olmayan bireyler başkalarına fazlasıyla bağımlı olup karamsar ve kadercidirler, kendilerini hiçbir zaman iyi bulmazlar, mükemmeliyetçidirler. Yeni durumlardan aşırı ürkerler, sürekli okulu işi bırakmaktan söz ederler. Kendilerini sürekli olarak eleştirirler. Herkesin kendilerinden üstün olduğuna inanırlar. Sürekli bir aşağılık ve üstünlük kompleksi içindedirler. Yalnızdırlar. Yakın ve derin duygusal ilişkiler kuramazlar. Kendilerini sevilmez olarak görürler, esneklikten uzaktırlar. Başkalarından farklı şeyler yapmaktan rahatsızdırlar. Yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan korkarlar. Kendilerinden utanırlar, hayatı yaşamaya değersiz bulurlar. Başkalarının hayatı ile ya aşırı ilgilenirler ya da hiç ilgilenmezler (Görüş 1999).



Atılganlık üzerine çalışmalar yapan bilim adamları atılganlık davranışının değişik biçimlerinden söz etmektedirler. Ancak her ne kadar bazı bilim adamları atılganlığın üç biçimi olduğunu savunmuşsa da Lange ve Jakubowski'nin beş çeşit atılganlık biçiminin var olduğu yolundaki görüşleri atılganlık konusu üzerinde çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar tarafından genel kabul görmüş ve konu üzerinde yürütülen daha sonraki çalışmalara ışık tutmuş bir ayırım olarak kabul edilmiştir. Söz konusu atılganlık biçimleri; temel atılganlık, empatik atılganlık artan atılganlık, “ben-dilini kullanarak atılgan davranma, karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklinde incelenmektedir (Ker-Dinçer 2005).

Atılganlığın bu biçimi, inançların, duyguların ve düşüncelerin, basit ve net bir biçimde dile getirilmesini ifade etmektedir. Örneğin, sözünün kesildiği bir durumda bu atılganlık biçimini sergileyen kişi; “Özür dilerim, söylemek istediğimi tamamlamak istiyorum” şeklinde bir cümle kullanabilir (Rugancı 2009).

İletişim kurulan kişinin, sizin temel atılganlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanan bir atılganlık biçimidir. Bu noktada sergilenen atılganlık davranışının dozu artırılmakta ve hatta biraz resmileşmektedir. Artan bir atılganlık düzeyi ile kişi duygularını ve isteklerini birkaç kez, basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünü söyleyebilir (Rugancı 2009). Konu örneklendirilirse (Ker-Dinçer 2005):

(1. aşama) “Hayır, ürünlerinden hiç birini istemediğime karar verdim.”

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

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

Bu atılganlık biçiminde konuşan kişi söze “ben” diye başlayarak duygularını düşüncelerini ve isteklerinin kendisine ait olduğunu vurgulamaktadır. Bu cümleler genellikle dört bölümden oluşmaktadır (Ker-Dinçer 2005);

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

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

(3. Bölüm) Karşılaştığınız bu davranışı nasıl yorumladığınızı belirtmek

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

Bu tür bir ifade tarzıyla, kişi hem hissettiği olumsuz duyguları içine atmamış olmakta, hem de karşısındakinin savunmaya geçip, kendisine saldırmasını engellemektedir (Ker-Dinçer 2005). Örneğin; “Konuşurken yüzüme bakmadığın zamanlar söyleyeceklerimi karıştırıyorum, kendimi çok kötü hissediyorum. Çünkü bana yeterince önem vermiyormuşsun gibi geliyor. Oysa beni dinlerken yüzüme bakman daha çok hoşuma gidecek.

Karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklinde gerçekleştirilen atılganlık biçimine, bir kişinin davranışları ve sözleri arasında çelişki ya da çatışma söz konusu ise başvurulabilir. Yapılması gereken çelişkili ifadeler sarf eden kişiye “ne yapacağım” dediğinin hatırlatılması ve ne yaptığının belirtilmesi olmalıdır. Son olarak da fikirlerini ortaya koyan kişiye, şu anda ne yapılması gerektiği söylenmelidir. Bir geç kalmış rapor teslimi durumu örnek olarak ele alınırsa: “Raporu Salı gününe kadar hazırlayacağımı söylemiştin. Bugün günlerden Perşembe ve sen hala raporu teslim etmedin. Lütfen raporu hemen hazırlayıp bana ver” karşılaştırma ya da yüzleştirme biçiminde bir atılganlıktır (Ker-Dinçer 2005).



Atılganlık üzerine yapılan çalışmalarda göz önünde bulundurulmuş özelliklerden biri kültür farklılıklarıdır. Yapılan incelemelere göre; atılganlık kültürel yapıya göre kabul gören ve uygulanan bir davranış biçimidir. Özellikle batı ülkelerinde yayınlanan yayınların çoğunda atılganlığın, gerektiğinde uygun bir eğitimle değerlendirilebilecek, öğrenilmiş, kültür bağımlı bir tutum ve sosyal beceriler ürünü olan olumlu bir davranış örüntüsü olduğu görüşü benimsenmiştir (Tan 2006). Lafromboise (1983)'nin de Amerikan Kızılderililer ile yaptığı çalışmada atılganlığa ilişkin kültürel değişimlere rastlamıştır (Tataker 2003). Alberti ve Emmons (2002)'un Asya toplumlarında grup üyeliği (aile, klan çalışma grubu) ve saygınlık çok değerlidir. Bir birey için kendini nasıl gördüğü değil, başkalarının onu nasıl gördüğü önemlidir. Kibarlık temel meziyetlerden biridir ve iletişim sanki yüz yüze gelmekten ve karşıdakini kırmaktan korkarcasına dolaylıdır. Batı kültürlerinde baskın olarak görülen atılganlık yani kendini dolaysız ifade etme şekli geleneklere değer veren kültürlerde uygun bir davranış tarzı değildir (Alberti 2002).

Rekabetçi toplumlarda bireylerden daha atılgan olmaları daha fazla beklenmektedir. Bireyler daha direkt bir dil kullanarak kendilerini ifade etmektedirler. Daha barışçıl ve kooperatif toplumlarda ise bireyler daha dolaylı bir dil kullanarak kendilerini ifade ederler (Hause 2014).

Atılganlık eğitimi bireysel olarak veya grup halinde yapılabilmektedir. Eğitimler sırasında bireyler önceden kendi iletişim ve etkileşim tutumlarının ve bunları etkileyen değerlerin farkına varırlar. Saldırgan, çekingen ve atılgan davranış arasındaki farkı öğrenirler. İletişimleri sırasında atılgan olmalarını engelleyen inançlarını değerlendirirler. Engelleyici olan inançlarını değiştirebilmek, duygusal ve bireysel engelleri azaltmak için alternatif duygular öğrenir ve uygulamaya çalışırlar. Olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilme beden dilini uygun kullanma, çevreden gelen olumlu ve olumsuz eleştirileri kabul edebilme, kendi olumlu yönlerini daha net bir şekilde ortaya koyabilmek için deneme yapabilmek fırsatı bulurlar (Akıncı 1999).

Spor; yenme ve muktedir olma gibi, insanın şuuraltı arzularının tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin tümüdür (Şahin 2005). Tek başına veya toplu olarak yapılan kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraşlardır. Sporun amacı oyun ve eğlence olup rekabete dayanan ve performansı hedefleyen bedensel faaliyetlerdir.

Spor, insanların bedenlerini ve zekâlarını birlikte çalıştıran, beden, zekâ, ruhsal, sosyal, kültürel, ekonomik, antropolojik, eğitim, politik, teknolojik, ahlak, sanat gibi yapılarının çeşitli yönlerden gelişmelerini sağlayan, yarışmalı ve yarışmasız olarak yapılabilen, doğal, eğlenceli, organizeli ve bilimsel hareketlerin bütünüdür (İmamoğlu 1992).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik pedagojik ve sosyal bir olgudur (Yetim 2015). Beden eğitimi ve sporun amaç ve fonksiyonlarına bakıldığında bunları genel anlamda 4 grupta toplamak mümkündür. Bunlar; Fiziki gelişim, motor gelişimi (sinir-kas gelişimi), zihni (bilişsel) gelişim ve sosyal gelişimdir (İmamoğlu 1992).

Sporun amaç ve fonksiyonlarından fiziki gelişim, organizmanın fonksiyonel etkinliğini artırmayı ve sağlıklı bir yapı kazandırmayı ifade eder (İmamoğlu 1992). Organik gelişime katkıda bulunmak sadece beden eğitimi ve spora özgüdür. Kassal etkinlikler fiziksel uygunluk (kondisyon) ve dayanıklılığı, dolayısıyla iç organların fonksiyonlarını geliştirir. Devamlı yapılan bedensel etkinlikler, kemik özgül ağırlığını ve bağ dokuların esnekliğini artırarak



bunların baskı ve gerginliklere karşı direncini artırır. En fazla etki, becerilerin gelişmesi, kassal harekette verimlilik ve ekonominin artması dolayısıyla kassal güç ve dayanıklılığın artmasında görülür (Tamer 2001). Motor gelişim sisteminin gelişmesine de en çok katkıyı beden eğitimi ve spor hareketleri sağlamaktadır (İmamoğlu 1992). Psiko-motor gelişimin sağlanması, genel olarak vücut kontrolünün ve koordinasyonunun gelişmesi demektir. Böylece kişi daha zarif, kolay ve verimli bir şekilde hareket edebilir. Psiko-motor gelişim, özel olarak çeşitli spor becerileri, dans ve jimnastik hareketleri ile ilgilidir. Bu hareketler spor çeşidine göre çok özel becerilerdir. Bu beceriler araç olup, amaç kişinin bir bütün olarak gelişmesini sağlamaktır (Tamer 2001).

Sporun amaç ve fonksiyonlarından olan zihinsel gelişim; etkinlikler yoluyla yapılan öğrenme sonucunda, öğrenme için gerekli algılama, düşünme, akıl yürütme, kıyaslama ve temel kavramların gelişmesidir. Motor becerilerin gelişimi bireyin zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimiyle ilgilidir. (motor becerileri; kuvvet sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri). Sosyal gelişimde de gerek toplum ve gerekse kişisel olarak yapılan sportif etkinliklerin bedende olduğu kadar karakter üzerinde de yapıcı etkisi vardır. Oyun, müsabaka ve sportif etkinlikler yoluyla sosyalleşme çok önemlidir (Tamer 2001).

Spor, gençlere kısa zamanda büyüme ile birlikte karşılıklı denemeler, rekabet içinde yetişkinler topluluğuna transfer olmada karşılaşılabileceği problemlerle baş etme gücü verir. Sportif başarı gençleri aralarında değerlendirmek ve benlik saygıları için önemli olabilir (Suveren 1995).

Çeşitli araştırmalarda bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirdiğini, iradeyi güçlü kılma, grup çalışmasını kolaylaştırma, karşılıklı dayanışma sağlama, özgüven geliştirme, kendini kontrol etme, başkalarına saygıyı öğrenmede önemli katkılar sağlandığını ve atılgan birey olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, sportif etkinliklerin, bireylerin atılganlık düzeyinde etkili olduğu düşünülebilir (Büyükyazı 2003). Spor yapanlar ve yapmayanlar arasında yapılan çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Tiryaki 1991). Egzersizin ve beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından önemini araştırdığı Akande ve ark. sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini, dolayısıyla okul, iş ve spor başarısını artırdığını belirtmişlerdir (Akande 2000). Etzelve Mears, uygulamalı beden eğitimi ve terapötik rekreasyonun eğlendiren anlamlı etkinlikler olduğunu, psikolojik ve sosyal bazı olumsuzluklarla başa çıkma aracı olarak kullanılabileceğini, atılganlığın bu etkinliklerde hedeflerden biri olduğu ve başlı başına bir eğitim olarak da ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Atılganlık kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemenin ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direk ve dürüst bir şekilde ifade eder (Arı 1989). Bedensel etkinliklerin zihinsel gelişime katkıda bulunması birkaç alanı kapsar (Tamer 2001).

A-Psiko motor beceriler, öğrencinin, zihni ile kasları arasında bir koordinasyon kurmayı düşünmesini gerektirir. Beceri öğrenmek otomatik olmayıp zihnin uyanık ve hazır olmasını, ayrıca güç gerektirir.

B-Düşünme, sadece hareket becerilerini öğrenmekle ilgili olmayıp aynı zamanda becerilerin öğrenilmesinde gerekli bilgileri de kapsar. Bu bilgiler, kuralların, tekniklerin, strateji ve



kullanılan terimlerin öğrenilmesi ile ilgilidir. Bunlar bütün hareketin iyi yapılabilmesi ve hareketin öneminin daha da iyi anlaşılması için gerekli bilgilerdir.

C-Sportif etkinlikler, sağlık, güzel vücut hareketleri ve egzersiz ilkelerinin hayattaki öneminin anlaşılmasını sağlar. Bedensel etkinliklerin zihinsel gelişime olan katkısı öğrencinin akademik başarısını etkilemesi, sosyal gelişime olan katkısıyla da atılganlıklarının geliştirmesi beklenebilir.

Atılganlık kişiye neler kazandırır?

İletişim becerilerini geliştirir

Kendine güveni artırır

Kişisel memnuniyet kazandırır

Başkalarının size saygı duymasını sağlar

Karar verme becerinizi geliştirir (Arı 1989).

Tüm bu bilgiler ışığında atılganlığın ve sporun kişiye ortak davranış şekilleri kazandırdığı, gerek atılganlığın gerekse sporun özelliklerine bakıldığında söylenebilir. Ayrıca sporun ve atılganlığın kazandırdığı özelliklerin aynı olması birbirleriyle ilişkili olduklarının göstergesidir.

2. Yöntem

Araştırmanın Örneklem Grubu

Bartın ili Köksal Toptan Anadolu Lisesi öğrencilerine Rathus Atılganlık envanteri ve Sosyal Beceri Envanteri uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemini 69 kız ve 91 erkek olmak üzere toplam 160 ($X_{\text{yaş}}=16.42\pm 1.25$) kişi üzerinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, “Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)” ve “Sosyal Beceri Envanteri” kullanılmıştır. Deneklerin yaş, cinsiyet, sınıf, spor yapma yılları ve spor branşları ile ilgili bilgi edinmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Rathus Atılganlık Envanteri ise, ergen ve yetişkinlere uygulanabilen olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşan toplam 30 maddelik bir envanteredir. Yanıtlama 6’lı likert tipi bir ölçek üzerinde yapılmaktadır. Puan aralığı 30–180 arasındadır. Olumlu ve olumsuz ifadelerin toplamı kişinin atılganlık düzeyini belirlemektedir. Çekingenliğe uzanan uç 30 puan, atılganlığa uzanan uç puan ise 180’dir. Rathus Atılganlık Envanterinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması Voltan tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı $r=0.92$ olarak geçerlik katsayısı da $r=0.77$ olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan diğer envanter 1986 yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında revize edilerek bugünkü şeklini almış olan 14 yaşın üstündeki bireylere uygulanabilecek olan “Sosyal Beri Envanteri” Yüksel (1998) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi bölümünde verilerin normal dağılımı göz önünde bulundurularak istatistiksel analizler için, frekans, ortalama, yüzde, Bağımsız Örneklem T Testi (Independent Samples T



test) ve Korelasyon Testi (Pearson Korelasyon Testi) yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılığa karar vermek için $p < 0.05$ anlamlılık değeri dikkate alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin ortalama farklılıkları ve birbirleri arasındaki ilişki düzeyleri incelenerek bulgular ortaya konulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Spor Yapma Oranları

		n	%
Cinsiyet	Erkek	91	54.0
	Kadın	69	46.0
	Toplam	160	100.0
Aktif Olarak Spor Yapma	Evet	104	59.0
	Hayır	56	41.0
	Toplam	160	100.0

Tablo 1 incelendiğinde yapılan araştırmalarda 91'i erkek 69'u kadın olmak üzere toplamda 160 öğrenci katılmıştır. Katılan bu öğrencilerin %59'u spor yaparken %41'si spor yapmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Atılganlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik “Bağımsız Örneklem T Testi” Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	sd	t	p
Atılganlık	Erkek	91	95.22	13.82	158	1.699	.096
	Kadın	69	86.84	21.12			
Sosyal Beceri	Erkek	91	242.09	12.38	158	-.668	.507
	Kadın	69	245.73	26.01			

Erkeklerde ve kadınlarda atılganlık farklarının olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, sınıftaki erkek öğrencilerin ortalaması ile ($X=95.22 \pm 13.82$) sınıftaki kadın öğrencilerin test puan ortalaması ($X=86.84 \pm 21.12$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$T(158) = 1.699$ $p > 0.05$].

Erkeklerde ve kadınlarda sosyal beceri farklarının olup olmadığını ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem t testinde, sınıftaki erkek öğrencilerin ortalaması ile ($X=242.09 \pm 12.38$) sınıftaki kadın öğrencilerin test puan ortalaması ($X=245.73 \pm 26.01$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [$T(158) = -0.668$ $p > 0.05$].



Tablo 3. Araştırma Grubunun Atılganlık, Sosyal Beceri ve Spor Yapma Durumlarına Göre Korelasyon Testi Sonuçları

	N=160	Atılganlık	Sosyal	Spor Yapma
Atılganlık	r	1		
	p			
Sosyal Beceri	r	-.455	1	
	p	.001		
Spor Yapma Durumu	r	.133	.021	1
	p	.78	.87	

Öğrencilerin atılganlık, sosyal beceri düzeyleri ve spor yapma durumlarına göre arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işlemi sonucunda atılganlık ve sosyal beceri başarıları arasında, negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma grubundaki öğrencilerin atılganlık düzeyi puan ortalamaları azalırken, sosyal beceri düzeyi puan ortalamaları artmaktadır. Bu sonuç göstermektedir ki atılganlık ve sosyal beceri birbirine zıt yönde devam etmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız Bartın İlinde, Köksal Toptan Anadolu Lisesinde bulunan 91’i erkek 69’u kadın olmak üzere toplamda 160 öğrenciye uygulanmıştır. Spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencileri karşılaştırdığımız zaman sosyal beceri düzeylerinin spor yapan öğrencilerde daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Atılganlık, sosyal beceri düzeyleri puanlarıyla spor yapma durumuna göre incelenen faktörler arasındaki ilişkilerden elde edilen veriler konu ile ilgili yapılan birçok çalışmayla tutarlı bulunmasına rağmen yapılan benzer araştırmalardan bazıları ile tutarsızlıklar tespit edilmiştir.

Atılganlık, sosyal beceri düzeylerinin spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde değişim gösterip göstermediği bulgusu Fletcher ve ark. (1995); Pettit ve ark. (1991) tarafından elde edilen “sosyal becerilerle spor yapma durumu arasında ilişki olmadığı” bulgusuyla paraleldir. Buna karşılık, Cousins ve ark. (1993); Fox ve ark. (1995) tarafından bulunan “atılganlık ve spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı” bulgusuna da paralel sonuçlar alınmıştır.

Yapılan araştırmalarda 91’i erkek 69’u kadın olmak üzere toplamda 160 öğrenci katılmıştır. Katılan bu öğrencilerin %59’u spor yaparken %41’i spor yapmamaktadır. Spor yapan öğrenci sayısını artırmak için örnek çalışmalar yapılmalıdır. Bireylerin spor yapma durumlarına göre gelişimin sağlandığını ortaya koyan bazı çalışmalarla atılganlık ve sosyal beceri düzeylerinin incelendiği çalışma sonuçları karşılaştırılabilir ve elde edilen bulgular doğrultusunda düzenlemeler yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Alberti R, Emmons M (2002). Atılganlık “Kendinize Yatırım Yapın” .Hyb Yayıncılık, Ankara, s.6-32-55-57- 63. (Çev. Serap Katlan).
- Akande A. De W. Van Wyk C, Osagie Je.(2000) Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness. *Enhancement of Health Journal*, v:120.
- Akıncı T (1999). Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Geçirmeyen Gençlerin Atılganlık Düzeylerinin Araştırılması. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.2-23.
- Arı R (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları İle Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bal E (2006). *İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Büyükyazı G, Saraçoğlu S, Karadeniz G, Çamlıyer H (2003). Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 13-24.
- Danışma Merkezi Koruyucu/ Önleyici Çalışmalar. Erişim: (<http://www.bilkent.edu.tr>)Erişim 03.01.2009
- Efe M (2007). *14-16 Yaş Gurubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa
- Görüş Y (1999). *Bir grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Güneş Z (1998). *Spor ve Beslenme Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- House RJ, Hanges PJ, Javidan M, Dorfman PW, Gupta V (Ed.). (2004). *Culture, Leadership, and Organizations (Kültür, Liderlik ve Organizasyonlar)*. London: Sage Publications
- İmamoğlu AF (1992). Fonksiyonel Açından Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 8. Sayı 1. Sayfa 21-34.
- İnceoğlu D, Aytar G (1987). Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Düzeyinin Araştırması. *Psikoloji Dergisi*, s. 6-21-23-24.
- Jakubowski P, Spector M (1973). Ofacilitating The Growth of Women Assertiveness Training. *The Counselling Psychologist*, 4(1).
- Jakubowski P, Lange A (1978). *Responsible assertive Bahaviour*. U.S.A: Resarch Press.
- Kamaraj I (2004). *Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



- Ker-Dinçer M (2005). *Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir İletişim Becerisi Olarak Atılganlık*. Ed.: Gürüz D, Temel A. İletişime Yeni Yaklaşımlar. Nobel Basımevi, 1. Baskı, İzmir, s.25-56.
- Lindenfield G (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*. Hyb Yayıncılık, Ankara. (Çev. : Gülden Tümer).
- Örgün SK (2000). *Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilimler Bilim Dalı, İstanbul.
- Özcan A (2006). *Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim*. 2. Baskı, Ankara, s. 229-256.
- Phelps S, Austin N (1997). *Atılgan Kadın*. Hyb Yayıncılık, Ankara. (Çev. Serap Katlan).
- Rugancı N (2009) *Atılganlık*. Bilkent Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi Koruyucu/ Önleyici Çalışmalar.
- Suveren S (1995). *Cimnastik Sporunun Yarışmacı Jimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Şahin HM (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, s.130.
- Tamer K, Pulur A (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ada Matbaacılık, Ankara, s.14-53-54.
- Tan S (2006). *Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tataker T (2003). *Ergenlerin Atılganlık Düzeyi İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Terakya G (1998). *Hasta-Hemşire İlişkileri*. Zirve Ofset, 5. Baskı, Ankara, s.134-141.
- Tiryaki Ş, Erdil G, Acar M, Emlek Y (1991). *Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri*. SHD. 26, s.19-23.
- Toruncu B (1994). *Eğitim Sürecinde Grupla Danışmanlık Uygulamalarının Gençlerin Girişimcilik Gelişimine Etkisi. (Yenişehir Sağlık Meslek Lisesinde Deneysel Bir Uygulama)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Uğur G (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir
- Voltan N (1980). *Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. *Psikoloji Dergisi*, s.10,23.
- Yetim AA (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Morpa Kültür ve Yayınları, İstanbul, s.130.
- Yüksel G (1998). *Sosyal Beceri Envanterinin Türkçeye Uyarlanması*. *Psikolojik Danışman ve Rehberlik Dergisi*, II, 9: s39-48.