

SEDANTERLER İLE VETERAN ATLETLERİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Gürbüz BÜYÜKYAZI *
A. Seda SARACALOĞLU **
Gülten KARADENİZ ***
Hüseyin ÇAMLIYER *
Hatice ÇAMLIYER *

ÖZET

Bireyin kendisini ifade edebilme biçimi olarak tanımlanabilen atılganlık, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinde en önemli belirleyicilerden biri olarak kabul edilmektedir. Çeşitli araştırmalar; bireylerin spor etkinliklerine katılımının beden ve ruh yapısını geliştirdiğini ve atılgan bireyler olmalarında rol oynadığını ortaya koymaktadır. Çocuk ve gençlerin atılganlık düzeyleri ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmış olmasına karşın, ülkemizde sedanterler (S) ile veteran atletlerin (VA) atılganlık düzeylerini irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle, sözü edilen bireylerin atılganlık düzeylerinin incelenmesi gerekli görülmektedir. Bu araştırmada, güvenilirlik katsayısı .92 olan Rathus Atılganlık Envanteri ile 11 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu, 40 yaş ve üzerindeki S (N=48) ve VA (N=52)'lara uygulanarak, atılganlık düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. S ve VA'ların atılganlık düzeyinin, katılımcıların spor yapma durumlarına, yaş, meslek, gelir düzeyi, çocukluk döneminin geçtiği yerleşim birimi, kardeş sayısı, medeni durum, alkol alma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaştığı; buna karşın öğrenim durumlarına, stres algı düzeylerine, çocuk sayılarına göre değişmediği saptanmıştır. VA'ların atılganlık düzeylerinin "yeterli" bulunduğu ve S'lere göre daha atılgan oldukları belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Orta yaşlı, Yaşlı, Spor, Atılganlık

Geliş tarihi: 31.03.2002; Yayına kabul tarihi: 01.08.2003.

* Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, MANİSA

** Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, AYDIN

*** Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, MANİSA

THE COMPARISON OF ASSERTIVENESS LEVELS OF SEDENTARIES AND VETERAN ATHLETES IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

Assertiveness, a way for the individual to express himself, is accepted as one of the most important determiners in the relationships of the person with his environment. Various studies suggest that participation in sports activities has improved body, soul, personality, and had important roles in being assertive individuals. Although there are several studies related to the assertiveness level of children and adolescents, in our country, we have not come across any studies examining the assertiveness levels of sedentary people (SP) and veteran athletes (VA). Therefore, we found necessary to investigate the assertiveness levels of the above-mentioned individuals. In this study, Rathus Assertiveness Scale, having a reliability coefficient of .92 and an 11-item personal information form were given to SP (n= 48) and VA (n= 52) of > 40 years of age. Assertiveness levels of SP and VA showed statistical differences depending on participation in sports, age, occupation, income level, birthplace, number of siblings, marital status, and alcohol intake. However, their assertiveness levels did not change depending on their level of education, stress perception, and number of children. This present study, indicating the assertiveness levels of the VA as 'sufficient' also showed that people performing sports were more assertive than the ones who do not.

Key words: Middle-aged, Elderly, Sports, Assertiveness

GİRİŞ

Bireyin kendisini ifade edebilme biçimi olarak tanımlanabilen atılganlık, kişinin çevresiyle olan ilişkilerinde en önemli belirleyicilerden birisi olarak kabul edilmektedir ⁽³⁾. Atılganlık sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilmekte ve kişinin duygu, düşünce ve isteklerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içermektedir. Bireyler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak sağlayan davranış özelliği çoğunlukla atılgan davranıştır ⁽¹²⁾.

Atılganlık düzeyi kişiden kişiye ve çeşitli mesleklerin özelliklerine göre değişiklik gösterebilir ve sonradan öğrenilir. Çeşitli araştırmalarda ^(7,14,25); spor etkinliklerine katılımının bireylerin beden, ruh ve kişilik yapısını geliştirerek bireylerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu ileri sürülmüştür.

Çocuk ve gençlerin atılganlık düzeyleri ile ilgili çeşitli araştırmalar ^(2,3,5,8,9, 10,11,12,13,14,15,16,17,18, 19,20,21,22,24,26,27,28,29,31,32,34) yapılmış olmasına karşın, ülkemizde orta ve üstü yaş grubu spor yapan ve sedanter kişilerin atılganlık düzeylerini irdeleyen herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle, sözü edilen bireylerin atılganlık düzeylerinin incelenmesi gerekli görülmektedir. Spor yapan bireylerin daha atılgan olmaları, her yaşta dinamik bir toplum oluşturabilmek için önemli ipuçları verebilecektir. Spor yapma bir alışkanlık ve yaşam tarzı olarak ele alındığında bu alışkanlıkların davranış olarak oluşturulabilmesi için çocuk ve gençleri küçük yaşlardan itibaren spora yönlendirici çalışmalar yapılması dinamik bir toplumun temellerini atacaktır. Buradan hareketle, bu araştırmanın esas amacını, sedanterler (S) ile veteran atletlerin (VA) çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi; ikinci amacını ise tüm katılımcıların

atılgnlık düzeylerinin spor yapıp yapmama durumlarına bakmaksızın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi oluşturmaktadır. Çalışmada VA ile S'nin atılgnlık puan ortalamalarının cinsiyete, yaş gruplarına, çocukluk döneminin geçtiği yerleşim birimlerine, öğrenim durumlarına ve mesleklerine, gelir düzeylerine, kardeş sayılarına, medeni durumlarına ve çocuk sayılarına, stres düzeyi algılarına alkol alma durumlarına ve spor yapma/yapmama durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmıştır. Araştırma bulgularının spor bilimcilere, program geliştirmecilere, psikologlara ve bu konuda çalışan akademisyenlere kendi alanlarında toplumu spora yönlendirici çalışmalar yapmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem: Araştırma evrenini VA ile S'ler oluşturmaktadır. Çalışma evreni olarak çok sayıda ve düzenli olarak atletizm sporu yapan veteran atletler bulunduğu için İzmir ili seçilmiştir. Araştırma örnekleme, İzmir'deki iki veteran atletizm kulübünün yaşları 40 ila 79 arasında değişen, herhangi bir fiziksel ve ruhsal hastalığı olmayan, spor özgeçmişlerinde çocukluklarından itibaren ağırlıklı olarak atletizm sporu yapmış, ulusal ve/veya uluslar arası düzeyde yarışlara katılmış, halen de veteran atlet olarak atletizmin çeşitli branşlarında haftada ortalama 4.15+1.71 gün, 7.61+4.66 saat spor yapan ve yarışlara katılan sporcuları ile (n=52), çeşitli duyurularla gelen kişilerden veteran atletler ile benzer özellikler taşıyan ve hayatları boyunca hiç düzenli olarak spor yapmamış ve şu anda da spor yapmayan kişilerden (n=48) oluşmaktadır. Katılımcıların % 21 (n=21)'i kadın, % 79 (n=79)'u erkektir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada katılımcıların atılgnlık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Voltan (1980b) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı, alfa güvenilirlik katsayısı .92 olan "Rathus Atılgnlık Envanteri" uygulanmıştır. 30 maddeden oluşan ölçekte, birey her madde için kendisini -3'ten +3'e doğru değişen 6 dereceli bir ölçekle değerlendirir. Ölçekteki 1,2,3,4,5,9,11,12, 13,14,15,16, 17,19,23,24,26 ve 30. maddeler, tersine çevrilerek, diğer maddeler olduğu gibi puanlanmıştır. Alınan puanlar -90 ile + 90 arasında olup, -90 en yüksek derecede çekingenliği, + 90 ise en yüksek düzeyde atılgnlığı ifade etmektedir. +10 ve üzerindeki puanlar bireyin atılgn olduğunu göstermektedir. Ölçek, saldırganlık düzeyini ölçmemektedir. Katılımcılara ilişkin bilgiler, 11 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması: Çalışmanın amaçları doğrultusunda katılımcıların atılgnlık düzeyleri Mann Whitney-U testi, varyans analizi (ANOVA) ve Scheffe testleri ile SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Önem düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın problemi ile alt problemlerine ilişkin bulgular ve yorum yer almaktadır.

Kişilerin spora katılımlarının atılganlık düzeylerini etkileyip etkilemediğinin incelenmesi çalışmada araştırılan en önemli parametredir. Çalışmanın sonuçları, atılganlık düzeyinin spor yapanlar lehine istatistiksel olarak .001 düzeyinde anlamlı bir biçimde farklılaşmakta olduğunu ortaya çıkarmıştır (Tablo 1). Eldeki araştırma bulguları; sporun atılganlık düzeyini geliştirdiği yönündeki bulgular ^(1,7,14,25,30) ile desteklenmektedir. Buna karşın, eldeki çalışma bulgusu, Yalçinkaya ve ark. (2002)'nin yaptığı araştırma bulgularıyla paralel bulunmamıştır. Bu durum, araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olmasından veya farklı yaş ve kültür düzeylerinde çalışılmasından kaynaklanabilir. Ayrıca sporun ve egzersizin atılganlık düzeyi üzerindeki etkilerinin 40 yaş ve daha büyük yaş gruplarında daha somut bir biçimde gözlemlenebildiği de düşünülebilir. Kaldı ki, atılgan bireylerin yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk aldıkları; hayatın her yönüne katıldıkları; fiziksel olarak önemli sağlık sorunlarının bulunmadığı; kendilerine güvendikleri ve değer verdikleri ⁽⁹⁾ dikkate alındığında, söz konusu yorumun desteklendiği görülmektedir. Nitekim Valliant ve Asu (1985) tarafından yapılan çalışmada da, daha atılgan ve daha depresif bireylerin egzersizlere katıldıkları ifade edilmiştir. Bu durum, "atılgan bireylerin mi spora yöneldikleri", yoksa "sporun mu atılganlık özelliğini geliştirdiği" sorularını gündeme getirmektedir.

Atılganlık düzeyleri cinsiyete göre irdelendiğinde, erkek VA'ların atılganlık puanlarının erkek S'lerden üstün olduğu ($p=0.04$), ancak istatistiksel olmasa da kadın VA'ların da atılganlık düzeylerinin, kadın S'lerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 1). Bu sonuç sporun atılganlık düzeyi üzerindeki olumlu etkilerine bağlanabilir. Spora katılım göz önünde bulundurulmadan aynı inceleme yapıldığında, istatistiksel olarak bir fark olmadığı gözlenmiştir. Sözü edilen bulgular, atılganlığın cinsiyete göre değişmediği yönündeki araştırma bulguları ^(3,11,15,16,22,24,26,27,28,34) ile desteklenmektedir.

Atılganlık düzeyinin 46-50 ve 51-55 yaş grubu VA'lar lehine anlamlı olarak yüksek olduğu (sırasıyla $p= 0.038$, $p= 0.001$), ancak diğer yaş gruplarındaki VA'larda da atılganlık puan ortalamalarının, S'lerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 1). Bu da bize egzersizin orta ve ileri yaş gruplarında bireylerin atılganlık düzeylerini yükseltmede yararlı etkisinin olabileceğini düşündürmektedir. Spora katılım dikkate alınmaksızın inceleme yapıldığında ise, atılganlık düzeyinin en yüksek 40-45 yaş grubunda, en düşük olarak da 66 yaş ve üzerindeki deneklerde olduğu belirlenmiştir ($p> 0.05$; Tablo 2). Killus (1993)'ün çalışması da bu durumu desteklemektedir.

Tablo 1. Veteran atlet ve sedanterlerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	Veteran atlet			Sedanter				
	N	Art. Ort.	SS	n	Art. Ort.	SS	Z	P
Spor yapma durumu	52	23.59	28.92	48	6.25	23.70	-3.261	.001**
Cinsiyet	N	Art. Ort.	SS	n	Art. Ort.	SS	Z	P
Kadın	9	36.11	23.36	12	15.41	19.85	-1.813	.070
Erkek	43	20.97	23.19	36	3.19	31.00	-2.890	.004**
Yaş	N	Art. Ort.	SS	n	Art. Ort.	SS	Z	P
40-45	7	31.00	22.82	6	22.16	22.27	-.857	.391
46-50	6	33.33	17.08	10	12.66	21.44	-2.072	.038*
51-55	19	30.55	19.42	12	-15.41	42.21	-3.262	.001**
56-60	6	30.85	22.23	4	13.50	17.63	-.947	.344
61-65	7	17.00	17.06	7	10.00	13.26	-.576	.564
66 ve üzeri	7	1.12	29.87	9	.75	11.63	-.578	.563
Çocukluk döneminin geçtiği yerleşim birimi	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Köy	5	16.80	9.03	13	2.61	23.73	-1.926	.054
Kasaba-İlçe	16	24.68	18.91	17	11.47	24.95	-1.748	.080
Kent-Büyük kent	31	24.12	27.51	18	3.94	35.86	-2.061	.048*
Öğrenim durumu	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
İlkokul	5	-3.00	34.47	18	-.38	15.37	-.709	.478
Ortaokul	4	7.25	15.47	6	4.16	35.39	-.321	.748
Lise	11	24.18	20.09	14	11.21	28.33	-1.205	.228
Üniversite	32	29.59	20.80	10	12.50	43.52	-.680	.497
Meslek	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Ev kadını	2	22.50	26.16	8	6.87	15.36	-.917	.359
Öğretmen	8	28.33	25.65	3	27.87	22.28	-1.102	.919
Memur	19	23.00	21.27	15	2.06	35.35	-1.788	.074
Serbest meslek	14	24.71	31.85	12	17.58	19.38	-1.209	.227
Emekli	9	19.55	18.87	10	-8.20	32.25	-2.083	.035*
Gelir düzeyi	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
400 milyon ve altı	14	11.07	26.14	22	4.27	21.19	-1.527	.127
401-600 milyon	9	25.44	23.78	8	7.37	34.56	-1.251	.211
601-800 milyon	12	32.25	23.66	6	-3.50	31.85	-2.202	.028*
801 milyon-1 milyar	5	22.33	36.90	6	18.80	21.40	-.730	.465
1 milyar ve üstü	12	30.16	17.83	6	5.66	38.53	-1.642	.101
Kardeş sayısı	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Kardeşi olmayan (tek çocuklar)	3	12.00	4.00	3	-1.66	8.38	-1.771	.07
Tek kardeşliler	6	26.83	15.90	5	26.20	20.52	.000	1.00
İki kardeşliler	14	29.50	20.66	13	12.15	22.02	-1.723	.085
Üç kardeşliler	13	22.69	33.24	9	3.11	43.83	-1.136	.256
Dört ve daha fazla kardeşliler	16	20.12	22.20	18	-.66	27.36	-2.072	.038*
Medeni durum	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Evli	46	22.91	23.95	39	5.64	29.94	-2.911	.004**
Bekar/dul	6	28.83	23.04	9	8.88	25.44	-1.539	.124
Çocuk sayısı	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Ölmayanlar	6	24.83	20.34	5	3.60	31.29	-.915	.360
Bir çocuklu	8	26.12	18.58	7	-4.28	43.31	-1.273	.203
İki çocuklu	26	24.50	20.24	18	7.0	33.47	-1.875	.061
Üç ve daha fazla çocuklu	12	19.33	35.20	18	10.33	15.29	-1.229	.219
Stres algıları	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Yok	20	22.20	16.64	9	20.33	22.81	-.424	.671
Az	16	26.43	23.14	12	4.08	31.29	-1.695	.090
Orta	12	29.33	24.11	12	10.16	27.66	-1.704	.088
Yüksek	4	2.00	46.71	15	-3.06	29.86	-1.00	.317
Alkol alma durumu	N	Art. Ort.	SS	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Alanlar	12	23.16	18.11	22	9.54	20.05	-1.965	.049*
Almayanlar	40	23.72	25.34	26	3.46	34.88	-2.461	.014*

*p< 0.05 **p< 0.01

Tablo 2: Katılımcıların Çeşitli Değişkenlere Göre Rathus Puan Ortalamaları

Cinsiyet	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Kadın	21	20.47	22.23	-1.210	.226
Erkek	79	13.10	28.92		
Yaş	N	Art. Ort.	SS	F	P
40-45	13	26.92	22.09		
46-50	16	21.12	21.11	1.885	.104
51-55	31	12.16	37.70		
56-60	10	24.54	21.60		
61-65	14	13.50	15.12		
66 ve üzeri	16	.9375	21.90		
Çocukluk Döneminin Geçtiği Yerleşim Birimi	N	Art. Ort.	SS	F	P
Köy	18	4.83	20.51		
Kasaba/ İlçe	33	17.54	23.57	1.408	.250
Kent/ Büyük kent	49	16.30	31.94		
Öğrenim Durumu	N	Art. Ort.	SS	F	P
İlkokul	23	-.95	19.99		
Orta okul	10	5.40	27.89	5.758	.001**
Lise	25	16.92	25.40		
Fakülte/Yüksekokul	42	25.52	28.23		
Meslek Durumu	N	Art. Ort.	SS	F	P
Ev kadını	10	4.80	14.34		
Öğretmen	11	22.09	21.21	1.833	.129
Memur	34	7.05	34.13		
Serbest Meslek	26	18.80	25.58		
Emekli	19	23.42	22.91		
Gelir Düzeyi	N	Art. Ort.	SS	F	P
400 milyon ve -	36	8.47	23.91		
401-600 milyon	17	13.35	28.87	1.032	.395
601-800 milyon	18	16.55	36.21		
801 milyon- 1 milyar	11	18.72	18.70		
1 milyar ve üzeri	18	23.83	28.44		
Kardeş sayısı	N	Art. Ort.	SS	F	P
Kardeşi Olmayan (Tek çocuklar)	6	5.16	9.51		
Tek Kardeşliler	11	19.81	29.57	1.481	.214
İki Kardeşliler	27	23.88	18.82		
Üç Kardeşliler	22	12.63	37.77		
Dört ve Daha Fazla Kardeşliler	34	8.61	26.52		
Medeni Durum	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Evli	85	14.47	27.95	-.295	.768
Bekar/Dul	15	15.66	27.24		
Çocuk Sayısı	N	Art. Ort.	SS	F	P
Olmayanlar	11	13.72	27.60		
Bir Tane	15	12.80	35.83	.266	.849
İki Tane	44	17.40	27.75		
Üç ve Daha Fazla	30	11.86	24.01		
Stres Algıları	N	Art. Ort.	SS	F	P
Yok	29	20.72	18.72		
Az	28	16.89	29.79	4.009	.010**
Orta	24	19.54	27.26		
Yüksek	19	-4.10	30.46		
Alkol Alma Durumu	N	Art. Ort.	SS	Z	P
Alanlar	34	10.26	23.45	-.771	.440
Almayanlar	66	16.90	29.59		

*p<0.05 **p<0,01

Çocukluk döneminin geçtiği yerleşke, çocukluk ve gençlik çağındaki temel becerilerin kazanılması açısından önemlidir. Bu beceri ve alışkanlıkların da ileri yaşlara transfer olduğu bilinmektedir⁽⁶⁾. Be nedenle, çocukluk döneminin geçtiği yerleşkenin incelenmesi gerekli görülmüş ve atılganlık düzeylerinin çocukluk dönemini kent ve büyük kentlerde geçiren ve spor yapan kişilerin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p= 0.048$, Tablo 1). Bunun önemli bir nedeni, bu yerleşim birimlerinde çocuk ve gençlere sağlanan yaz spor okulları, yüzme havuzları, kapalı spor salonları gibi olanaklardır. Bu gibi olanakların diğer yerleşim birimlerine de sağlanması, bu yörelerdeki çocukların da sporu bir alışkanlık ve daha sonra da bir davranış biçimi olarak geliştirmelerine yardım edecektir. Nitekim, çocukluğunu diğer yerleşim birimlerinde geçirmiş ve spor yapan kişilerin atılganlık puan ortalamalarının, yapmayanlardan daha yüksek olduğu da bunun bir sonucu olabilir. Spora katılım göz önünde bulundurulmadan aynı değerlendirme yapıldığında, anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 2). Bununla birlikte, en düşük atılganlık puanlarına çocukluk dönemini "köylerde", en yüksek puanlara ise "kasaba, ilçe, kent ve büyük kentlerde" geçiren bireylerin sahip olduğu görülmektedir. Uğur (1996) tarafından yapılan araştırma bulgusuyla desteklenen eldeki araştırma bulguları, Voltan (1980b), ve Deniz (1997)'in araştırma sonuçlarıyla çelişkili görünmektedir.

VA ve S'lerin atılganlık düzeylerinin öğrenim durumlarına göre istatistiksel olarak farklı olmadığı, ancak mesleklerine göre incelendiğinde, spor yapan emeklilerin atılganlık seviyelerinin yapmayanlardan üstün olduğu ($p=0.035$), ancak tüm öğrenim seviyelerindeki ve meslek gruplarındaki spor yapan katılımcıların da atılganlık puan ortalamalarının, yapmayanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 1). Atılganlık düzeyinin özellikle spor yapan emekliler lehine anlamlı olması, sporun, kişileri emekli olduktan sonra kendilerini işe yaramaz, verimsiz ve ölüme yaklaşmış olma duygularından uzaklaştırdığı, onlara yeni bir uğraşı kazandırdığı, kendilerini yeniden eskisi gibi hissetmelerini, yaşama zevkini ve girişimciliği sağladığı için, spor çok önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Atılganlık düzeyleri spora katılım göz önünde bulundurulmaksızın aynı değişkenler için araştırıldığında, en düşük atılganlık puanlarına ilkökul mezunu olan bireylerin sahip olduğu ve üniversite mezunları ile $p= 0.002$ düzeyinde farklılık olduğu saptanmıştır (Tablo 2); Atılganlık puanları ile meslekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da, araştırmamızda, ev hanımlarından sonra en düşük atılganlık puanlarına "memur" katılımcıların sahip olduğu görülmektedir (Tablo 2). Bu durumun memur katılımcıların sosyo-ekonomik faktörler nedeniyle özgüvenlerinin düşük olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Atılganlık düzeyi, ayda 601-800 milyon TL kazanan VA'lar lehine daha yüksek olarak bulunmuştur ($p= 0.028$), ancak tüm gelir gruplarındaki spor yapan katılımcıların atılganlık seviyelerinin, yapmayanlardan daha yüksek olması, egzersizin pozitif etkisi olarak düşünülebilir (Tablo 1). Spor yapma durumu söz konusu olmadan, aynı parametre irdelendiğinde

ise, deneklerin atılganlık düzeyinin gelir düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Tablo 2). Bu bulgu, Uğur (1996), Uğurluoğlu (1996) ve Kaya (2001)'nin aynı doğrultudaki bulgularıyla desteklenmektedir. Ancak Kapıkıran (1993), Yalçınkaya ve ark. (2002), Voltan (1980b) ve Görüş (1999) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda atılganlık düzeyi üst gelir grubu lehine bulunmuştur.

VA ve S'lerin atılganlık düzeylerine kardeş sayılarının etkisi olup olmadığı sorgulanmış ve dört ve daha fazla kardeşli VA'ların atılganlık puanları S'lerden yüksek bulunmuştur ($p= 0.038$). Kardeş sayısı ne olursa olsun, diğer gruplar için de atılganlık düzeyi VA'lar lehine yüksektir ($p> 0.05$). Spora katılım göz önünde bulundurulmadan yapılan değerlendirmede ise aynı parametrede istatistiksel anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bununla birlikte atılganlık puanları tek çocuklarda en düşük, iki kardeşi olan katılımcılarda en yüksek düzeyde bulunmuştur. Eldeki araştırma bulguları, Kaya (2001), Saruhan (1996) ve Uğurluoğlu (1996) tarafından yapılan çalışma bulgularıyla birbirine paraleldir ve sözü edilen araştırmaların birbirini desteklediği ifade edilebilir.

VA ve S'lerin atılganlıkları medeni durumlarına ve çocuk sayılarına göre irdelendiğinde ise, spor yapan evli kişilerin atılganlık puanlarının yapmayanlardan yüksek olduğu ($p= 0.004$), ancak çocuk sayılarına göre istatistiksel bir farklılık saptanmadığı görülmüştür. Ancak bu kategoride yer alan ve spor yapan tüm bireylerin atılganlık puan ortalamalarının, spor yapmayanlardan daha yüksek olması, egzersizin pozitif bir etkisi olarak düşünülebilir (Tablo 1). Atılganlık düzeyi sadece medeni durum ve çocuk sayılarına göre irdelendiğinde ise, atılganlık düzeyleri arasında herhangi bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 2).

Spor yapmanın stresi azalttığı bilindiği için daha az stresli olan kişilerin atılganlıklarının da daha yüksek olacağı varsayılabilir. Fakat, VA ve S'leri stres algı düzeylerine göre atılganlık bakımından karşılaştırdığımızda istatistiksel bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 1). Bu durum, stresin çok kompleks bir kavram olması, meslek, gelir durumu, çocuk sayısı, medeni durum gibi pek çok faktörden etkilenmesi ve yalnızca spor yapma ile stres düzeyini azaltarak atılganlığı yükseltmenin zor olduğu ile açıklanabilir. Nitekim, katılımcıların atılganlık puan ortalamaları sadece stres algı düzeylerine göre incelendiğinde grupların istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür ($F= 4.009$, $p<.01$; Tablo 2). En düşük atılganlık puanlarına stres düzeyinin "yüksek" olduğunu ifade eden grup, en yüksek puanlara ise "stresi olmadığını" belirten katılımcılar sahiptir. Scheffe testi ile farklılığın algıladıkları stres düzeyi yüksek olan grup ile stres düzeyini "yok" olarak belirten gruplar arasında olduğu bulunmuştur ($p= .029$). Söz konusu bulgular, atılganlık ile kaygı ve stres arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu ifade eden çalışma sonuçları^(4,15,33) ile birbirine paraleldir ve bu araştırmalar eldeki araştırma bulgularını desteklemektedir.

Çalışmamızda hem alkol alan hem de almayan VA'lar S'lere göre daha atılgan olarak bulunmuştur (sırasıyla $p= 0.049$, $p= 0.014$). Keza spor yapan kişilerden 12 kişinin alkol almasına karşın 40 kişinin alkol almaması egzersizin kişileri zararlı alışkanlıklardan kurtarmada olumlu etkisinin olabileceğini gösteren bir başka bulgudur (Tablo 1). Spora katılım göz önünde bulundurulmadan atılganlık düzeyi alkol alım durumuna göre incelendiğinde ise, atılganlık puanlarının alkol alma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, fakat alkol almayan katılımcıların atılganlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 2). Galassi ve ark. (1979) yaptıkları araştırmada, daha az atılgan olan öğrencilerin, atılgan olan gençlere göre daha sık alkol aldıklarını bulmuşlardır (Akt: 8). Birbirini destekleyen bu iki çalışma, alkolün atılganlığı artırmada pozitif bir etkisi olmayabileceğini göstermiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda veteran atletler ile sedanterlerin atılganlık düzeyleri hem spora katılım esas alınarak hem de spora katılım göz önünde bulundurulmaksızın çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Spora katılım esas alındığında, atılganlık düzeyi, spor yapanların; veteran atlet grubundaki, erkeklerin, 46-50 ve 51-55 yaş grubunda olanların, çocukluk dönemini kent ve büyük kentlerde geçirmiş olanların, emeklilerin, aylık geliri 601-800 milyon TL olanların, dört ve daha fazla kardeşi olanların, evlilerin, hem alkol alanların hem de almayanların sedanterlerden istatistiksel anlamlı olarak üstün olduğu saptanmıştır; diğer tüm parametrelerde de spor yapan grup lehine bir artış eğilimi gözlenmiştir (Tablo 1). Spora katılım göz önünde bulundurulmadan inceleme yapıldığında ise katılımcılarından daha yüksek eğitimi olanların ve daha az stres algı düzeyleri olanların atılganlık seviyelerinin istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak diğer değişkenler için atılganlık düzeyinin anlamlı olarak değişmediği belirlenmiştir (Tablo 2).

Sonuç olarak, çalışmamızda spor yapan bireylerin atılganlık düzeylerinin yeterli olduğu ve spor yapmayanlardan daha üstün olduğu, öğrenim seviyeleri daha yüksek olanların ve daha az strese girenlerin atılganlık düzeylerinin daha yüksek olabileceği saptanmıştır. Bu bağlamda, atılganlıkla spor, stres ve öğrenim arasında olumlu bir bağlantı olduğu düşünülebilir. Ancak sporun mu atılganlık düzeyini geliştirdiği yoksa atılgan bireylerin mi spora yöneldikleri tartışma konusu edilebilecek bir husustur.

Elde edilen bu bulgular ışığında şu önerileri geliştirmek olasıdır:

1. Atılganlık düzeyinin öğretim düzeyine göre farklılaşması nedeniyle, her düzeydeki eğitim programlarında bireylerin kendilerini gerçekleştirebilecekleri etkinliklere yer verilmelidir ve toplumun öğrenim seviyelerini arttıracak önlemler alınmalıdır.
2. Kişilerin içinde bulunduğu her türlü kurumda atılganlık düzeylerini geliştirecek gerekli önlemler alınmalıdır.

3. Sporun atılganlık düzeyini etkilediği dikkate alındığında, her düzeydeki eğitim programlarında sportif etkinliklere yer verilmelidir.

4. Atılganlık düzeyi çeşitli yaş gruplarında daha geniş çalışma gruplarıyla longitudinal olarak incelenmelidir.

5. Atılganlıkla stres arasındaki ilişki bilindiği için bireylerin atılganlık düzeylerini arttırmak için uzmanlarca stresle başa çıkma teknikleri geliştirilmelidir.

6. Spor bilimciler, program geliştirmeciler, psikologlar ve bu konuda çalışan akademisyenler, sporun önemli psikolojik özelliklerinden olan atılganlığın gelişimine de büyük katkılar sağlayacağıının bilincinde olarak kendi alanlarında toplumu spora yönlendirici çalışmalar yapmalıdırlar.

KAYNAKLAR

1. Ashford, B., Biddle, S. and M. Goudas. (1993). "Participation in Community Sports Centres: Motives and Predictors of Enjoyment". *Journal of Sport Sciences*. 11, 3: 249-256.
2. Arı, R. (1989). "Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
3. Aydın, B. (1991). "Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Açısından Atılganlık Seviyesinin İncelenmesi". M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi. 3: 25-36.
4. Cooley, E. L. and S. Nowicki. (1984). "Locus of Control and Assertiveness in Male and Female College Students". *Journal of Psychology*. 117: 85-87.
5. Crassini, B., Law, H. G. and E Wilson. (1979). "Sex Differences in Assertive Behavior". *Australian Journal of Psychology*. 31 (1): 15-19.
6. Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (2001). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Manisa: Emek Matbaası.
7. Demirbolat, A. (1991). "Sporun Bireysel, Toplumsal ve Siyasal Düzeyde İşlevleri". G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı. 7, 1: 145-151.
8. Deniz, M. E. (1997). "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
9. Görüş, Y. (1999). "Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
10. Hudson, D. W. (1984). "Asserti-Case: An Assertiveness Training Program for Elderly as Measured by Assertion, Locus of Control, and Self-Esteem". *Dissertation Abstracts International*. 44, 10: 3197, April.
11. İnceoğlu, D. ve G. Ayatar. (1987). "Bir Grup Ergende Atılganlık Eğitimi". *Psikoloji Dergisi*. VI, 21: 23-24.
12. Jakubowski-Spector, P. (1973). "Facilitating the Growth of Women through Assertiveness Training". *The Counselling Psychologist*. 4: 75-86.
13. Jones, C. M. A. and S. Page. (1986). "Locus of Control, Assertiveness and Anxiety as Personality Variables in Stress-Related Headaches". *Headache*. 26: 369-374.
14. Kapıkıran, Ş. (1993). "İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
15. Kaya, Z. (2001). "Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
16. Kilkus, S. P. (1993). "Assertiveness among Professional Nurses". *Journal of Advanced Nursing*. 18: 1324-1330.
17. Kimble, C. E., Marsh, N. B. and A. C. Kıska. (1984). "Sex, Age and Cultural Differences in Self-Reported Assertiveness". *Psychological Reports*. 55: 419-422.
18. Margalit, B. A. and P. A. Mauger. (1984). "Cross-Cultural Demonstration of Orthogonality of Assertiveness and Aggressiveness Comparison between Israel and the United States". *Journal of Personality and Social Psychology*. 46, 6: 1414-1421.
19. Mathison, D. L. and R. K. Tucker. (1982). "Sex Differences in Assertive Behavior: A Research Extension". *Psychological Reports*. 51: 943-948.
20. Oral, N. (1986). "Atılganlık Düzeyi, Depresyon ve Cinsiyet Arasındaki İlişkilerin Değişik Yaş Grupları Üzerinde İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

21. Özen, F. F. (2001). "Anaokuluna Giden ve Gitmeyen İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Bağımlılık Eğilimlerinin Araştırılması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
22. Pardeck, J. T., Anderson, C., E. A. Gianino, B. Miller, M. S. Mothershead, and S. A Smith. (1991). "Assertiveness of Social Work Students". Psychological Reports. 69: 589-590.
23. Rathus, S.(1973). A 30- Item Schedule for Assessing Assertive Behavior. Behavior therapy. 4, 398-406.
24. Saruhan, N. (1996). "Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıf Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
25. Suveren, S. (1991). "Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler". G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı. 7, 1: 191-199.
26. Şahiner, B. (1994). "Atılganlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: O.D.T.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü.
27. Tegin, B. (1990). "Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Davranış ve Eğilimlerinin Cinsiyet ve Fakülte Değişkenleri Açısından İncelenmesi". Psikoloji Dergisi. 7, 25: 21-32.
28. Uğur, G. (1996). "Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
29. Uğurluoğlu, M. Y. (1996). "Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi ile Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
30. Valliant, P. M. and M. E. Asu, 1985). "Exercise and Its Effects on Cognition and Physiology in Older Adults". Perceptual and Motor Skills. 61, 2: 1031-1038.
31. Voltan, N. (1980a). "Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
32. Voltan, N. (1980b). "Rathus Atılganlık Envanteri. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". Psikoloji Dergisi. 10: 23-25, Haziran.
33. Waksman, S. A. (1984). "Assertion Training with Adolescents". Adolescence. XIX, 73: 123-130.
34. Yalçınkaya, M., Silkü, A. ve N. Özkütük. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Spora İlgileri ve Atılganlık Becerileri". Ege Eğitim Dergisi. 1 (2): 146-153.