

Sekiz Haftalık Voleybol Antrenmanının Atılganlık Ve Özgün Düzeyleri Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi

Ali YILDIRIM^{1A}, Tugay YILMAZ^{1B}

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi Kilis / TÜRKİYE

Sorumlu Yazar: Ali YILDIRIM: e-mail: ali.yildirim@kilis.edu.tr

Çıkar Çatışmaları: Yazar(lar)ın beyan edeceği herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Telif Hakkı ve Lisans: Dergide yayın yapan yazarlar, CC BY-NC 4.0 kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif hakkını saklı tutar.

Etik Beyanı: Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi ve yazılmasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve kullanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıfta bulunulduğu beyan edilmiştir.

A: Orcid ID: 0000-0002-7626-5828 B: Orcid ID: 0000-0003-3335-5361

Özet

Bu araştırma, sekiz haftalık voleybol antrenmanlarının atılganlık ve özgüven düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Kilis Atatürk Ortaokulunda öğrenim gören 24 erkek sedanter öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu öğrenciler 12 kişi deney grubu ve 12 kişi kontrol grubu olarak basit rastgele örnekleme yöntemiyle iki gruba ayrılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 8 hafta süre ile haftada 3 gün 45-50 dakika süren voleybol antrenmanları yaptırıldı. Kontrol grubundaki öğrenciler herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. 8 haftalık voleybol antrenmanlarına başlamadan önce ve 8 haftalık voleybol antrenmanları tamamlandıktan sonra verileri toplamak amacıyla Kişisel bilgi formu, Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan 'Rathus Atılganlık Envanteri', Akın ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Özgüven ölçeği uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri paired samples ve independent samples t testleri ile yapıldı. Araştırma öncesi ve 8 haftalık voleybol antrenmanlarından sonra deney grubu ve kontrol grubu arasında atılganlık ve özgüven düzeyleri incelenmiş istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak, sekiz hafta boyunca uygulanan voleybol antrenmanlarının, sedanter öğrencilerin atılganlık ve özgüven düzeylerine olumlu etkilerinin olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Özgüven, Spor, Voleybol.

Investigation of the Effect of Eight Week Volleyball Training on Assertiveness and Self Confidence Levels

Abstract

This study was conducted to examine the effect of eight-week volleyball training on assertiveness and self-confidence levels. Twenty-four male sedentary students studying at Kilis Atatürk Secondary School voluntarily participated in the study. These students were divided into two groups as 12 experimental group and 12 control group by simple random sampling method. The students in the experimental group were given volleyball training for 45-50 minutes 3 days a week for 8 weeks. The students in the control group did not participate in any training program. Before the 8-week volleyball training and after the 8-week volleyball training was completed, a personal information form, the 'Rathus Assertiveness Inventory' adapted into Turkish by Voltan (1980), and the Self-Confidence scale developed by Akın et al. (2007) were applied to collect data. Statistical analysis of the data was performed with paired samples and independent samples t tests. The levels of assertiveness and self-confidence were analyzed between the experimental group and the control group before the study and after 8 weeks of volleyball training and no statistically significant difference was found ($p>0.05$). As a result, it was determined that volleyball training for eight weeks did not have positive effects on the assertiveness and self-confidence levels of sedentary students.

Keywords: Assertiveness, Self-confidence, Sport, Volleyball.

GİRİŞ

Spor, bireyin heyecan hissetmesini, çaba sarfetmesini ve mağlubiyet duygusunu tatmasını sağlayan, sosyal açıdan ekonomik, sosyal ve kültürel faydaları olan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Türkel, 2010). Voleybolda grup enerjisi fazla olduğundan dolayı, kişilerin istekli ve mutlu olduğu bir takım sporudur. Etkileşim ve gelişim açısından küçük yaş grubu ve üst yaş gruplarının en beğendiği spor branşları arasında yer almaktadır (Aslan ve ark. 2015). Voleybol branşında dalgalı yüklenmelerle kişinin, yenilenme zamanının olduğu ve verimlilik durumlarına bağlı bir spor branşıdır. Bundan dolayı da branşa özgü stratejik birikim ve temel hareketler yönünden gelişmiş olmasına gereksinim duymaktadır. Bireyin temel motorik özelliklerini tüm boyutları ile ele alması ve kontrolünde olması lazımdır (Gökten, 2016; Güven ve ark. 2022). Kısacası voleybol branşını ferdi ve takım sporlarıyla kıyasladığımızda her iki özelliğinde içinde barındırmaktadır. (Aslan, 2011). Atılganlık kavramı, kişinin pozitif ve negatif his, düşünce ve isteklerini diğer insanların haklarını engellemeden ve konuda kaygı ve mahçubiyet hissetmeden düşüncelerini aktarması olarak tanımlanmaktadır (Gacar ve Coşkun, 2010). Atılganlık kabiliyeti doğumdan sonra elde edilen bir niteliktir. Özellikle yaşı küçük kişilerin atılganlık seviyelerini ilerletmede sportif faaliyetlere dahil olmanın faydalı olabileceği belirtilmektedir (Çam ve ark. 2014). Atılgan bireyler, iletişim sırasında hem kendinin hemde karşı tarafın eşitliğine, yararına ve birlikte hareket etmeye odaklanmaktadır, bu nedenle de etkin bir şekilde dinleme özelliğine sahiptir. (Arslantaş ve ark. 2013) Arkan'a göre bireylerin birbirleriyle bilgi alışverişini gerçekleştirmek için üç ana hareket ve tutum mevcuttur. Bu tutum ve hareketlerin ilki bireyin farklı kişilerden hür bir şekilde sadece kendisini önemsemesi ve kendisi dışındaki bireyleri teklistirmesidir. İkincisi, birinci tutum ve hareketin aksine bireyin kendisini önceliklendirmesi yerine aktif olmayan bir görev edinme ve kendisini olayın geri kısmında tutarak değişik bireylere öncelik tanınmasıdır. Üçüncüsü ise bireyin kendisini öncüllendirmesiyle birlikte farklı bireyleri de odak noktasına alıp, olayı analiz ederek o bireylere imkanlar verip iki olayın arasında sarsılmaz bir bütünlüğe dayalı bir bütünlleştirici oluşumdur. Bu son tutum ve hareket de atılganlığın temel unsurlarından sonuncusudur. Değişik bireylerin haklarını gözetin ve değerlendiren; aynı zamanda kişisel haklarını da aynı pota içine alan kişiler fazla atılganlık derecesine sahip bireyler olarak bilinmektedir. Sporcuda var olan fiziksel ve zihinsel yetenek ve becerilerine güvenmesi aynı zamanda bu kabiliyetlerini ilerletmesi kendinde olan özgüveni ile mümkündür. Kendine güveni yetersiz olan sporcu, kabiliyetlerine güvenemeyen sporcu başarı elde edemez (Biçer, 2011; Yılgin ve Alpulu 2018). Kişi belirli bazı kabiliyetlere ve değişik zeka seviyesine sahip şekilde dünyaya gelir, ancak hiç bir şekilde özgüvenli ya da özgüvensiz bir kişilik olarak hayata gözlerini açmaz. Özgüvenin başlaması ve ilerlemesi kesinlikle yaşantımızla alakalı bir olaydır (Gökner, 2010). Okul yaşantısındaki özgüvenin öncelikle evvelki öğrenim

hayatındaki başarıların katkısının olduğu, yeni başarılar için güdüleme merkezine alır yeni başarıları elde etmek için faydalı olması beklenir. Bundan dolayı kişilerin okul yaşantısındaki özgüvenini arttırmak ve okul başarısını yükseltmenin aynı zamanda okul hayatındaki başarı devamlılığını elde etmek için kişinin okul yaşantısındaki özgüveninin olması mühim ve şarttır (Şen, 2018). Okul yaşamında özgüven ve egzersiz faaliyetlerine katılma arasında pozitif bir durumun olduğunu ve egzersiz faaliyetine katılımın okul yaşamı özgüveni üzerinde belirleyici olduğunu belirten çalışmaların olduğundan bahsedilebilir (Areepattamannil & ark. 2011). Kişinin kendine değer vermesi, kendini nasılsa öyle görmesi ve kendini sevmesi özgüveninin dışı aktarılmasında ana noktadır. Kişinin kendi yapabilecekleri veya yapamayacakları ile kişisel olarak kendini değerli gördüğü bir olaydır. Özgüven duygusu, bireylerin yaşamları boyunca duyuşsal olarak daha zinde bireyler yetişmesinde destekdir. Bundan dolayı, özgüven duygusunu olumlu ya da olumsuz duruma dönüşecek durumların, özellikle anne, babalar ile eğitim camiası tarafından bilinmesi çok önemlidir. Özgüven ilerlemesi amacıyla çocuğun gelişim dönemlerinin en başındaki hisleri ile kazanımlarının desteklenmesi mühimdir (Aksoy, 2019). Yaşam içerisinde gerçekleştirilen hareketlerin en mühim unsurlarından biri özgüvendir. Özgüven; kişinin kendisiyle ilgili pozitif düşünceler içerisinde olması, kendini beğenmesi, bilinen ve herkes tarafından onaylanan durumların dışına çıkılarak kendini analiz etmesi, kendisiyle alakalı pozitif negatif fikir ve tartışmalardan meydana gelir. Düşüncelerini kabullendirme, olayların iyi yönünü görmek, talep, onur, birilerine bağlı kalmamak, dışardan gelen yorumları değerlendirmek, ruhsal tecrübe ve üst sınırını doğru analiz etmek özgüven aşamalarını sonuçlandıran unsurlardır (Lauster, 2010). Literatürde voleybol sporcularına yönelik yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Literatürü incelediğimizde voleybol sporcularına uygulanan antrenman programlarının incelenmesi ile ilgili çalışmalara rastlanılmamış olmasından dolayı bu araştırma çalışmamızın özgünlüğünü oluşturmakta ve bu konuda yapılacak çalışmalara öncülük etmesi yönünden önem teşkil etmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma için deneysel desenlerden “ön test – son test kontrol gruplu desen” kullanılmıştır. Kilis Atatürk Ortaokulunda öğrenim gören 24 erkek sedanter öğrenci belirlendikten sonra 8 haftalık voleybol antrenmanlarının atılganlık ve özgüven düzeylerine olan etkisini incelemek amaçlanmıştır. İlk olarak çalışmaya katılan kişilere çalışmanın içeriği ile ilgili gerekli bilgiler verilmiştir. Deney grubundaki öğrencilere haftada 3 gün olmak üzere ısınma ve soğuma çalışmaları ile birlikte 45-50 dk süren voleybol antrenmanları yaptırıldı. 8 haftalık voleybol antrenmanlarına başlamadan önce ve 8 haftalık voleybol antrenmanları tamamlandıktan sonra verileri toplamak amacıyla, Rathus (1973) tarafından geliştirilen, Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ‘Rathus Atılganlık Envanteri’, Akın ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Özgüven ölçeği uygulanmıştır. 8 hafta sonunda araştırmaya katılan kontrol grubu ve deney grubundaki öğrencilerden son testler alındı ve istatistiksel olarak değerlendirildi.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kilis Atatürk Ortaokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kilis Atatürk Ortaokulu voleybol antrenmanlarına katılan erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür ve yalnızca erkek voleybol takımında bulunan öğrenciler gönüllü katılım göstermiştir. Bu nedenle, örneklem sadece erkek öğrencilerle sınırlı kalmıştır. Kadın voleybol takımı olmadığından kadın öğrencilerin katılım sağlamaması çalışmanın sınırlılıklarından birisini oluşturmıştır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu.

Atılganlık Ölçeği: Rathus (1973) tarafından geliştirilen “Rathus Atılganlık Envanteri” Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanter çekingenlik ve atılganlık davranışlarını ölçen, 30 maddeden oluşan, bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği kolay bir ölçektir. Voltan envanterin alfa tutarlılık katsayısını 0.70, test-tekrar test güvenilirliğini ise 0.92 olarak bulmuştur."

Özgüven Ölçeği: Akın ve ark. (2007) tarafından geliştirilen Öz-güven Ölçeği'ndeki toplam madde sayısı 33'dür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Tüm verilerin standart sapmaları ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Deneklerin ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması için Paired Samples t testi uygulanmıştır. Grupların ön test ve son test farklarının karşılaştırılması ise Independent Samples t testi ile yapılmış ve anlamlılık düzeyleri $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	Ortalama	Std. Sapma
Deney grubu	Yaş (yıl)	12	12.66	0.492
	Boy (cm)	12	158.500	4.316
	Kilo (kg)	12	53.083	2.644
Kontrol grubu	Yaş (yıl)	12	12.750	0.452
	Boy (cm)	12	157.583	3.232
	Kilo (kg)	12	52.500	2.504

Katılımcıların tanımlayıcı verileri Tablo 1'de verilmiştir. Deney grubunun yaş ortalaması 12.66 yıl, boy ortalaması 158.50 cm, kilo ortalaması 53.08 kg; kontrol grubunun yaş ortalaması 12.75 yıl, boy ortalaması 157.58 cm, kilo ortalaması 52.50 kg olarak bulunmuştur. Her iki grubun da tanımlayıcı veriler açısından benzerlik taşıdığı görülmektedir.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubunun özgüven puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması.

			Ortalama	Std. Sapma	t	p
Deney grubu	İç Özgüven	Ön-test	3.794	0.590	-0.328	0.749
		Son-test	3.897	0.723		
	Dış Özgüven	Ön-test	3.718	0.572	-0.114	0.911
		Son-test	3.755	0.750		
Kontrol grubu	İç Özgüven	Ön-test	3.504	0.642	0.069	0.946
		Son-test	3.485	0.823		
	Dış Özgüven	Ön-test	3.322	0.559	-1.173	0.266
		Son-test	3.604	0.581		

Deney ve kontrol grubunun özgüven alt boyutları puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması Tablo 2'de sunulmuştur. Deney grubunun ön-test iç özgüven puanı ortalaması $3,79 \pm 0,59$ puan, son-test ortalaması $3,89 \pm 0,72$ puan, ön-test dış özgüven puanı ortalaması $3,71 \pm 0,57$ puan, son-test ortalaması $3,75 \pm 0,75$ puan; kontrol grubunun ön-test iç özgüven puanı ortalaması $3,50 \pm 0,64$ puan, son-test ortalaması $3,48 \pm 0,82$ puan, ön-test dış özgüven puanı ortalaması $3,32 \pm 0,55$ puan, son-test ortalaması $3,60 \pm 0,58$ puan olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 3. Deney ve kontrol grubunun atılganlık puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması.

			Ortalama	Std. Sapma	t	p
Deney grubu	Atılganlık	Ön-test	1.108	1.095	1.551	0.149
		Son-test	0.591	0.818		
Kontrol grubu	Atılganlık	Ön-test	0.155	0.801	-0.208	0.839
		Son-test	0.216	0.630		

Deney ve kontrol grubunun atılganlık puanı ön ve son testlerinin karşılaştırması Tablo 3'de sunulmuştur. Deney grubunun ön-test atılganlık puanı ortalaması $1,10 \pm 1,09$ puan, son-test ortalaması $0,59 \pm 0,81$ puan; kontrol grubunun ön-test atılganlık puanı ortalaması $0,15 \pm 0,80$ puan, son-test ortalaması

0,21±0,63 puan olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, sekiz haftalık voleybol antrenmanlarının erkek öğrencilerde atılgnlık ve özgüven düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, mevcut literatürle karşılaştırılarak analiz edilmiştir. Denek grubu ve kontrol grubu arasındaki demografik özellikler, yaş, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalamalarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Bu benzerlik, gruplar arasındaki farkların yalnızca antrenman sürecinden kaynaklanan değişimlere dayalı olduğuna işaret etmektedir.

Deney grubunun ön-test iç özgüven puanı ortalaması 3,79±0,59 puan, son-test ortalaması 3,89±0,72 puan, ön-test dış özgüven puanı ortalaması 3,71±0,57 puan, son-test ortalaması 3,75±0,75 puan; kontrol grubunun ön-test iç özgüven puanı ortalaması 3,50±0,64 puan, son-test ortalaması 3,48±0,82 puan, ön-test dış özgüven puanı ortalaması 3,32±0,55 puan, son-test ortalaması 3,60±0,58 puan olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun özgüven alt boyutları ön-son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Voleybolcularda yapılan çalışmada, haftalık antrenman sayısının sportif özgüven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı sonucu elde edilmiştir. (Başer, 2019). Sporun özgüven düzeyine olan etkisini incelemek amacıyla yapılan bir çalışma sonucuna göre 4 yıldır spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarının anlamlı derecede 1, 2 ve 3 yıldır spor yapan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Sun, 2016). Turkey (2015), sınıf seviyesinden bağımsız olarak düzenli spor aktivitelerine katılımın özgüveni artırdığını belirtmiştir. Zeyrek (2019) ise ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumlarını incelediği çalışmada, takım sporu, bireysel sporlar veya her ikisini de yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere kıyasla özgüven düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Efe (2007) ise 14 ile 16 yaş arasındaki voleybol oynayan ergen bireylerin, judo, futbol, badminton ve atletizm gibi spor dallarına katılım gösterenlere göre daha yüksek özgüvene sahip olduklarını tespit etmiştir.

Deney grubunun ön-test atılgnlık puanı ortalaması 1,10±1,09 puan, son-test ortalaması 0,59±0,81 puan; kontrol grubunun ön-test atılgnlık puanı ortalaması 0,15±0,80 puan, son-test ortalaması 0,21±0,63 puan olarak belirlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön-son testleri arasında atılgnlık boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Dokuz ay süresince uygulanan branşa özgü temel hentbol çalışmalarının, 14-16 yaş grubundaki kızların sosyal yetkinlik beklentisi ve atılgnlık düzeylerini artırmada olumlu bir etki sağladığı tespit edilmiştir (Öztürk ve ark. 2007). Tekin ve Arslan (2006) yaptıkları araştırmalarında atılgnlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır. Güler ve ark. (2005), 6, 7 ve 8. sınıflarda eğitim gören çocukların sporla katılımının atılgnlık üzerindeki etkilerini araştırmış ve sportif faaliyetlere katılan çocuklarda atılgn davranışların daha fazla geliştiğini tespit etmiştir. Belir (2019) ise, 44 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 108 sporcuyla yaptığı çalışmada, sporcuların cinsiyetleri ile atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirlemiştir. Ercan (2010), yaptığı çalışmada cinsiyet grupları arasında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğunu işaret etmektedir. Buna göre erkek örneklemin ölçekten elde etmiş olduğu puan, kadın örneklem grubundan daha yüksektir. Yüncü (2020), sporcuların spor dalı değişkenine göre atılgnlık ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır. Efek (2021) ise, katılımcıların bireysel ya da takım sporu yapma durumları ile atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Diğer yandan, Menteş (2007) çalışmada, sporcuların atılgnlık düzeylerinde, spor branşlarına bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklar bulmuştur. Abakay (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, on iki hafta süresince uygulanan düzenli aerobik egzersizin, 12-14 yaş grubu erkek hokeycilerin atılgnlık düzeylerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Efe (2007) tarafından yapılan çalışmada, spor çalışmalarının atılgnlık düzeyini artırdığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak düzenli spor aktivitelerine katılım süresi arttıkça kişilerin kendilerini daha özgüvenli hissettikleri ve atılgnlık düzeylerinde bir artış olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçlardan farklılık göstermektedir voleybol antrenmanlarının atılgnlık ve özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesi ile ilgili araştırmaların olmaması literatüre katkı sağlayacaktır. Araştırmamızın sonuçları ile ilgili farklılıkların olmasının nedeni olarak araştırma grubu, uygulanan antrenman programı, farklı coğrafya da yapılmış olması ve antrenman süresi gibi etkenlerin etkili olduğu söylenebilir. Farklı spor branşları ile deney ve kontrol grupları oluşturarak araştırma sürelerinde değişiklik yaparak farklı

değişkenlerin karşılaştırmaları önerilebilir. Araştırmanın daha farklı araştırma yöntemleri ile desteklenmesi sağlanabilir. Araştırmanın güvenilirliğinin artırılması amacı ile daha fazla öğrenci gruplarında uygulanması önerilir.

KAYNAKLAR

1. Abakay, U., Biçer, M., Özdal, M., & Yıldırım, A. (2018). Aerobik antrenman programının 12-14 yaş erkek hokeycilerin atılganlık düzeyine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 155-162.
2. Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
3. Aksoy, U. (2019). Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
4. Areepattamannil, S., Freeman, J. G., & Klinger, D. A. (2011). Influence of motivation, self-beliefs and instructional practices on science achievement of adolescents in Canada. *Social Psychology of Education*, 14(2), 233-259.
5. Arkan, R. (2016). Ergenlerin atılganlık, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
6. Arslantaş, H., Adana, F., & Şahbaz, M. (2013). Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 1, 76-84.
7. Aslan, C. S. (2011). Türkiye 3. liginden 2. lige yükselen bir erkek voleybol takımının fiziksel ve fizyolojik profili. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(4), 119-127.
8. Aslan, C. S., Koç, H., & Karakollukçu, M. (2015). Voleybol 1. liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-13.
9. Başer, B. (2019). Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
10. Belir, D. (2019). Short track sporcularının atılganlık ve sahte benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi.
11. Biçer, T. (2011). *Doruk performans* (15. baskı). Beyaz Yayınları.
12. Çam, İ., Özçelik, İ. Y., Çetin, B., Salman, M., & Çekin, R. (2014). Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin değişik demografik özelliklere göre atılganlık düzeylerinin araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 46-51.
13. Efe, M. (2007). 14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
14. Efek, E. (2021). Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
15. Ercan, Ç. (2010). Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
16. Gacar, A., & Coşkun, Z. (2010). Güreşçilerin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *NWSA: Sports Sciences*, 5(3), 195-203.
17. Gökner, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak* (2. baskı). Arkadaş Yayınevi.
18. Gökten, H. (2016). U17-U18 yaş grubu plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
19. Güler, D., Aydos, L., & Koç, H. (2005). Devlet ilköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin eğitim düzeylerinin ve sportif faaliyetlere katılımlarının atılganlıklarına etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu*, 8-9.
20. Güven, F., Yılın, A., & Şahin, H. M. (2022). Examination of disadvantaged children's communication skills with sports branches. *Turkish Journal of Kinesiology*, 8(4), 122-131. <https://doi.org/10.31459/turkjin.12025>
21. Kırmoğlu, H., Kepoğlu, A., Dereceli, Ç., Parlak, N., & Tozoğlu, E. (2009). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin spora katılımları bakımından incelenmesi (Ankara Elmadağ ilçesi örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 7-15.
22. Lauster, P. (2010). *Özgüven öğrenilebilir*. İzmir: İlya Yayınevi.
23. Menteş, A. (2007). Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
24. Öztürk, F., Efe, M., & Koparan, Ş. (2007). 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 147-155.
25. Rathus, S. A. (1973). 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3), 398-406.
26. Şen, M. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
27. Sun, E., & Eroğlu, H. (2016). Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 29-38.

28. 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.
29. Turkay, H. (2015). Spor yapan çocuklar ile ailesine ekonomik katkıda bulunup spor yapamayan çocukların benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
30. Türkel, Ç. (2010). İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
31. Voltan, A. N. (1980). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10, 23-25.
32. Yüncü, S. (2020). Sporcularda kişilik özelliklerinin karar verme stratejileri ve atılganlık düzeyi üzerine etkilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
33. Yılgin, A., & Alpullu, A. (2018). Research of loneliness levels of footballers in amateur football clubs. *European Journal of Education Studies*.
34. Zeyrek, B. (2019). Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişimlerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili/Doğubayazıt ilçesi örneği). (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.