



ISSN:1306-3111

e-Journal of New World Sciences Academy
2010, Volume: 5, Number: 3, Article Number: 2B0054

SPORTS SCIENCES

Received: January 2010

Accepted: July 2010

Series : 2B

ISSN : 1308-7312

© 2010 www.newwsa.com

Ali Murat Kaya

Tuğbay İnan

Meral Kelleci

Cumhuriyet Üniversitesi

amuratkya@yahoo.com

Sivas-Turkey

**CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
ATILGANLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul'unda (BESYO) öğrenim gören öğrencilerin atılğanlık düzeylerinin belirlenmesi ve atılğanlık puanı ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 2008-2009 eğitim öğretim yılında C.Ü. BESYO' da öğrenimine devam eden, yaş ortalamaları 22.53 ± 2.61 olan toplam 229 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu", "Cooper Anketi" ve "Rathus Atılğanlık Envanteri" (RAE) ile toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13.0 paket programıyla değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucunda fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin daha atılğan oldukları diğer bir ifade ile atılğanlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif oldukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Atılğanlık, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencisi, Eğitim, Davranış

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND ASSERTIVENESS SCORE OF
STUDENTS THE CUMHURİYET UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the assertiveness level and to investigate the relationship between physical activity level and assertiveness score of students studying at the school of Physical Education and Sports, at Sivas Cumhuriyet University. With a mean age of 22.53 ± 2.61 , totally 229 students studying at the school of Physical Education and Sports at Cumhuriyet University., participated to the research voluntarily. Research data was collected by means of the "Personal Information Form", "Cooper Scale" and "Rathus Assertiveness Inventory". The collected data was evaluated by SPSS 13.0 package program. According to the results of the research, it can be said that, physically active students are more assertive than the others, in other words, students having high assertiveness level are physically more active.

Keywords: Assertiveness, Physical Activity, University Students, Education, Behaviour

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilen atılganlık, insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir [1]. Atılğan bireyler, haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler [2]. Atılğanlık; bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin ve bu konuda kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir [3].

Toplumda lider konumda olacak ve yön verecek bireylerin yetiştirilmesi, öğrencilerin eğitimleri sırasında atılğan davranış özellikleri ile donatılması ile mümkündür. Çünkü atılğan davranışın, "hayır" diyebilme özelliği, isteyebilme, ricada bulunabilme, olumlu olumsuz duygularını ifade edebilme, bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneği gibi özellikleri bulunmaktadır [4]. Atılğan olmayan bireylerin, gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığından, çeşitli psikolojik ve sosyal doyumsuzlukları yaşayabilecekleri vurgulanmaktadır [2].

Spor, yakın ilişki kurma imkanı ve fırsatı yaratan çok önemli bir iletişim aracıdır. Günümüzde spor; geniş kitlelere yayılmış, her yaşta herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği bir etkinlik olmuştur. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirir. Bu özellikler sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu gösterir [5].

Kendisini ve kendi haklarını kollamayan, kendisini ifade ederken açık konuşmayan, istediğini oldukça dolaylı, anlaşılabilir bir biçimde dile getiren sporcular ve antrenörler sonuca ulaşmada büyük engellerle karşılaşabileceklerdir. Bir müsabakada yapılan hatayı oyuncusuna uygun dille anlatamayan antrenör veya sporcu diğer müsabakalarında da aynı hataya düşme riskini taşıyacaktır. Hatta uygun şekilde onarılmayan hatalar başka hataların doğmasına neden olabilecektir. Sporcular, antrenörler, yöneticiler ve spor adamları kendilerini ifade edebildikleri oranda çevreleriyle etkili iletişim kurabilirler. Çekingen ve saldırgan davranışlar ne istediğini bilmez veya ifade edemez birey gruplarını ortaya çıkartacağından, takımında her açıdan iletişim problemleri yaşanabilir. Bunun tersine saha da hakkını gerektiği gibi, hakkı ölçüsünde savunan sporcu ve antrenörler ihraç edilme risklerini iyice azaltacakları gibi, takım içinde daha sağlıklı iletişim kurarak sonuca daha rahat ulaşabileceklerdir [6].

Atılğanlığı özellikle kişilerarası ilişkinin niteliğinin iyileştirilmesinde önemli bir uyum ögesi olarak değerlendirmek, sosyal beceri bağlamında önem kazanmıştır. Sosyo-kültürel ve psikolojik doğası ile çok yönlü araştırmalara konu olan atılğanlık kavramı, birçok boyutta incelenmiş ve elde edilen sonuçlar çerçevesinde atılğan davranış örüntüsünün uygun bir eğitim ile geliştirilebileceği kabul edilmiştir [7, 8, 9, 10, 11 ve 12].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Atılğanlık becerisinin kişiler arası iletişime olumlu etkisini gösteren çalışmalara literatürde sıklıkla rastlanmaktadır. Bu özelliğin beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerindeki durumu üzerine ülkemizde son yıllarda çalışmalar yoğunluk kazansa da fiziksel aktivite

ile ilişkisi üzerine benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Çalışma aynı zamanda gelecekte bu alanda yapılacak olan çalışmalara da yol göstermesi açısından önemlilik arz etmektedir.

3. YÖNTEM (METHOD)

3.1. Araştırmanın Şekli (Research Method)

Araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndaki öğrencilerin atılgnalık düzeylerini, atılgnalık düzeyi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri (Research Place)

Araştırma, Cumhuriyet Üniversitesi Araştırma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi (Participant)

Araştırmanın evrenini C.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda 2008-2009 öğretim yılında eğitimine devam eden 390 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise araştırmaya katılmayı kabul eden 229 öğrenci oluşturmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları (Data Collecting Instrument)

- **Kişisel Bilgi Formu:** Form; öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, bölümü, sınıfı, vücut ağırlığını ve boyunu belirlemeye yönelik sorulardan oluşmuştur.
- **Cooper Anketi (Aerobics Center Longitudinal Study Physical Activity Questionnaire):** Massie (2002) tarafından geliştirilen Cooper anketi katılımcıların son üç aydır yapmakta oldukları fiziksel aktivitelerin düzeyini belirlemek için kullanılmaktadır. Bu ankette katılımcılara 13 fiziksel aktivite ve bu aktivitelere katılım sıklıkları, harcadıkları zaman ve katılım yoğunlukları sorulmaktadır. Bunların yanı sıra, diğer seçeneği de olup, katılımcıların varsa yapmış oldukları aktiviteleri belirtmeleri istenmektedir. Cooper Anketi'nde yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilirken, katılımcıların belirtmiş oldukları aktivitelerin hangi şiddette (orta veya yüksek) aktiviteler oldukları, belirttikleri aktiviteleri haftada kaç kere ve günde kaç dakika yaptıkları göz önünde bulundurularak her aktivitenin belirlenen MET cinsine göre değerleri tespit edilmiş ve bu değerler aktivitelerde harcanılan kalori miktarının hesaplanmasında kullanılmıştır. Harcanan kalori miktarları bakımından katılımcılar aktiflik düzeylerine göre gruplandırılırken, Avustralya Ulusal Kanseri Önleme Politikası'nda yer alan enerji harcama ve aktiflik düzeyi sınıflandırması esas alınmıştır [13]. Sınıflandırmaya göre, haftada neredeyse hiçbir fiziksel aktivitede bulunmayan ve haftalık kalori harcamaları <50 kcal.hft-1 olan katılımcılar sedanter; 50-800 kcal.hft-1 olanlar düşük düzeyde aktif; 801-1600 kcal.hft-1 harcayanlar orta düzeyde aktif ve haftada >1600 kcal.hft -1 enerji harcayanlar ise yüksek düzeyde aktif grup olarak belirlenmiştir [13].

Araştırmada katılımcıların Vücut Kitle İndeksleri (VKİ) ankete rapor ettikleri boy ve vücut ağırlıklarına bakılarak hesaplanmış ve yetişkinlik fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Vücut Kitle İndeksi basit, etkili ve doğru bir metot olup, vücut ağırlığıyla ilgili sağlık risklerinin belirlenmesinde kullanılır. VKİ, bireylerin

kendi belirttikleri kilogram değerinin, boyun metre değerinden karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanır. Vücut Kitle indeksi erkek ve kadınlar için, VKI (kg/m^2) <18,5 Zayıf; 18,5-24,9 Normal Kilolu; 25-29,9 Kilolu ve >30 Obez olarak belirlenmiştir.

- **Rathus Atılğanlık Envanteri:** Rathus Atılğanlık Envanteri (RAE) 30 maddeden oluşan ve her maddesi +1 ile +6 arasında puanlanan bir ölçektir. Bireyin atılğanlık puanı hesaplanırken 17 madde için (1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 maddeler)1'den 6'ya doğru puan verilirken, diğer 13 madde tersi alınarak (6'dan 1'e doğru) puanlanmıştır. Çekingenliğe uzanan uç +30'a, atılğanlığa uzanan uç ise 180'e ulaşmaktadır. Ölçekten alınabilecek atılğanlık puanı 30 ile 180 puan arasında değişmektedir. Envanterin güvenilirlik çalışmaları test tekrar test, testi yarılama metotlarından birinci ve ikinci yarı ve tekler çiftler metoduyla değişik araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Rathus (1973) 15'er günlük arayla yaptığı test tekrar test güvenilirlik katsayısının $r=0.76$ olarak bulmuştur. Rathus ve Nevid'in (1977) psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada iki yarı metoduyla güvenilirlik katsayısı $r=0.84$ olarak elde etmişlerdir. Vaal ve Mc. Cullagh (1977) araştırmalarında RAE'in test tekrar test güvenilirlik katsayısını $r=0.76$; ayrıca iki yarı metoduyla güvenilirlik katsayısını $r=0.77$ olarak bulmuşlardır. Ülkemizde güvenilirlik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmıştır[14]. Hacettepe Üniversitesinde yapılan bir çalışmada test tekrar test yöntemiyle $r=0.92$ olarak, iki yarım metoduyla $r=0.60$ ve tekler çiftler metoduyla da $r=0.77$ olarak bulunmuştur. Envanterin geçerlik çalışmaları da değişik araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Elde edilen bu sonuçlar Rathus Atılğanlık Envanteri'nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.5. Verilerin Toplanması (Collection of Data)

Araştırmanın verileri gerekli izinler alındıktan sonra sınıf ortamında toplanmıştır. Veri toplama formları, çalışmanın amacı ile ilgili açıklama yapıldıktan sonra, çalışmaya katılmaya istekli olan öğrencilere uygulanmıştır.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi (Evaluation of Data)

Veriler bilgisayar ortamında değerlendirilmiş, istatistiksel analizlerde frekans dağılımı ve korelasyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Bu bölümde öğrencilerin tanıtıcı özellikleri, atılğanlık puanları, atılğanlık puanı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, tanıtıcı özelliklere göre atılğanlık düzeyleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri (n=229)
(Table 1. Descriptive Characteristics of the Students)

Tanıtıcı özellikler	n	%
Yaş		
22 yaş ve altı	113	49.3
23 yaş ve üzeri	116	50.7
Cinsiyet		
Kadın	90	39.3
Erkek	139	60.7
Bölüm		
Spor Yöneticiliği	50	21.8
Beden Eğitimi Öğretmenliği	99	43.2
Antrenörlük Eğitimi	80	34.9
Sınıf		
1. sınıf	24	10.5
2. sınıf	78	34.1
3. sınıf	57	24.9
4. sınıf	70	30.6

Tablo 1’de öğrencilerin bazı tanıtıcı özellikleri verilmiştir. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin %50.7’si 23 yaş ve üzeri grupta olup yaş ortalamaları 22.53±2.61’dir. Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında %60.7’si erkek, %39.3’ü kadındır. Öğrencilerin %21.8’i Spor Yöneticiliği, %43.2’si Beden Eğitimi Öğretmenliği ve %34.9’u Antrenörlük Eğitimi bölümündedir. Öğrencilerin sınıflara göre dağılımı incelendiğinde %10.5’i birinci sınıf, %34.1’i ikinci sınıf, %24.9’u üçüncü sınıf ve %30.6’sı dördüncü sınıftadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Vücut Kitle İndekslerine göre dağılımı (n=229)
(Table 2. The according to Body Mass Index distribution of students)

Vücut Kitle İndeksi	n	%
Zayıf	21	9.2
Normal	180	78.6
Kilolu	27	11.8
Obez	1	0.4

Tablo 2’de öğrencilerin Vücut Kitle İndeksi’ne göre dağılımları yer almaktadır. Tabloda da görüldüğü gibi öğrencilerin çoğunluğu (%78.6) normal Vücut Kitle İndeksine sahip olup yalnızca %12.2’si kilolu ve obez, %9.2’si ise zayıf kategorisindedir.

Tablo 3. Öğrencilerin fiziki olarak aktif olma durumlarına göre dağılımı (n=229)

(Table 3. The according to physically active distribution of students)

Vücut Kitle İndeksi	n	%
Sedanter	30	13.1
Düşük Düzeyde Aktif	60	26.2
Orta Düzeyde Aktif	28	12.2
Yüksek Düzeyde Aktif	111	48.5

Öğrencilerin fiziki olarak aktif olma durumlarına göre dağılımları Tablo 3’de verilmiştir. Öğrencilerin %13.1’i sedanter, %26.2’si düşük

düzye de aktif, %12.2'si orta düzye de aktif ve yarıya yakını (%48.5) yüksek düzye de aktiftir.

Tablo 4. Öğrencilerin Atılğanlık düzyeleri ve puan ortalamaları (n=229)
(Table 4. Assertiveness levels and the mean scores of students)

Atılğanlık düzyei	n	%	X ± SD
Çekingen	23	10.0	77 ± 00
Orta Düzye de Atılğan	160	69.9	130 ± 1.1
Atılğan	46	20.1	169 ± 1.4

Tablo 4'de öğrencilerin atılğanlık düzyeleri ve puan ortalamaları verilmiştir. Tabloda öğrencilerin yarıdan fazlasının orta düzye de (%69.9) ve %20.1'inin atılğan oldukları görülmektedir. Öğrencilerin yalnızca %10'u ise çekingen kategorisindedir.

Tablo 5. Öğrencilerin fiziksel aktivite ve atılğanlık puanları arasındaki ilişki (n=229)

(Table 5. The relationship between physical activity and assertiveness scores of students)

	Fiziksel aktivite
Atılğanlık	r=0.879 p=0.000

Tablo 5'de öğrencilerin Atılğanlık puanları ile Fiziksel aktivite arasında istatistiksel anlamlı düzye de pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (p<0.001).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ (DISCUSSION AND CONCLUSION)

İnsanlar sosyal yaşamlarında sürekli çevreleriyle etkileşim içinde bulunmakta, duygu ve düşüncelerini aktararak iletişimde bulunmaktadır. Bu iletişimin kalitesi ise; içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal becerilere bağlıdır. Bu beceriler arasında yer alan atılğanlık, ilişki biçimi olumsuz iki uç olan 'saldırganlık' ve 'çekingenlik'e karşılık, olumlu bir davranış tarzı olarak kabul edilmektedir. Atılğan davranış özelliklerine sahip olmak insanların günlük yaşamlarındaki iletişimlerinde de önemli rol oynamaktadır [15].

Bu çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin atılğanlık düzyelerini ve fiziksel aktivite durumu ile ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun (%78.6) normal Vücut Kitle İndeksine sahip, yalnızca %12.2'si kilolu ve obez, %9.2'si ise zayıf kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %13.1'i sedanter, %26.2'si düşük düzye de aktif, %12.2'si orta düzye de aktif ve yarıya yakını (%48.5) yüksek düzye de aktiftir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu eğitimi gereği öğrencilerin aktif olmaları beklenen bir durumdur. Ancak öğrencilerin az da olsa bir bölümünün sedanter olmaları dikkat çekici bir bulgudur.

Çalışmada öğrencilerin yarıdan fazlasının orta düzye de (%69.9) atılğan ve %20.1'inin atılğan oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yalnızca %10'u ise çekingen kategorisindedir. Spora katılımın bireyin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik özellikleri üzerine olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Öztürk ve ark.(2007) tarafından yapılan bir çalışmada da 9 ay boyunca uygulanan branşa özgü temel hentbol çalışmalarının, 14-16 yaş grubu kızların sosyal yetkinlik beklentisi ve

atılğanlık düzeylerini artırmada olumlu etken olduğu belirlenmiştir [16]. Çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun orta düzeyde atılğan olmaları olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte saldırgan kategorisinde hiçbir öğrencinin bulunmaması da dikkat çekicidir. Ancak oranı az da olsa, çekingen öğrencilerin olması da üzerinde düşünülmesi gereken bir konu olarak ele alınabilir.

Çalışmada öğrencilerin atılğanlık puanları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($p < 0.001$). Diğer bir ifade ile öğrenciler ne kadar fazla fiziksel aktivitede bulunuyorlarsa o ölçüde atılğanlık düzeyleri de artmaktadır. Bu konuda literatürde direk bir bilgi bulunmamakla birlikte bu durum sporun bireylere kendini ifade etme, haklarını savunma ve başkalarının haklarına saygı gösterme gibi özellikleri kazandırması ile açıklanabilir. Çalışmalarda kişiler arası başarılı iletişimde önemli bir özellik olan atılğanlığın, sportif aktivitelere katılan bireylerde yüksek olduğu ve sporcuların sedanterlere oranla atılğanlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir [17 ve 18]. Diğer taraftan Menteş'in (2007) çalışmasında ise takım sporlarından herhangi bir branşta spor yapan öğrencilerin atılğanlık düzeyleri bireysel sporlardan herhangi bir branşta spor yapan öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur [5]. Doğan ve ark. (2002) çalışmalarında spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre yıkıcı saldırganlık ve atılğanlık düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuşlardır [19]. Tiryaki (1997), "Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi" isimli araştırmasında takım sporu yapan deneklerin, bireysel spor yapan deneklere göre daha atılğan olduklarını ortaya koymuştur [20].

Akandere ve arkadaşları (2006) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda ve üniversitenin diğer bölümlerinde öğrenim gören diğer öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılğanlık düzeylerinin incelenmesinde, atılğanlık düzeyleri açısından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulmuşlardır [18]. Yeşilyaprak (2000), üniversite öğrencilerinin özsaygı, atılğanlık ve denetim odağı açısından üniversiteye giriş çıkış özelliklerinde ölçülen üç değişken açısından dört yıllık eğitim süreci sonunda anlamlı düzeyde olumlu gelişmeler olduğunu belirtmiştir [21]. Tekin ve arkadaşları (2006), spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılğanlık düzeylerinin incelenmesinde, atılğanlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar saptamışlardır [17]. Yaman ve arkadaşları (2003), sporun; öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin ataklık ve pratik olma kişilik özelliklerine etkisinde, beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pratik olma kişilik özelliği bakımından, sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarına karşın daha baskın oldukları, yani sporla uğraşmanın olumlu yönde farklılaşmaya yol açtığını tespit etmişlerdir [22]. Leanne ve Sarah (2005) "kişisel savunma ve atılğanlık eğitimi ve cinsel saldırılara bayanların tepkileri" konulu çalışmalarında, atılğanlık eğitimi almış ve antrenmanlı bayanlar, uygun şekilde atılğanlık eğitimi ve kişisel savunma antrenmanı almamış bayanlardan olay anında daha az kızmış ve korkmuş olduklarını tespit etmişlerdir [23].

Bu çalışmanın sonucunda beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin yarıdan fazlasının atılğan, %10'unun ise çekingen, yarıya yakınının fiziksel olarak aktif oldukları ve fiziksel aktivite düzeyi ile atılğanlık puanları arasında istatistiksel olarak

anlamlı düzeyde pozitif yönde güçlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre özellikle çekingen olan öğrencilerin atılğan olmaları konusunda çalışmaların yapılması ve daha geniş örneklemelerde araştırmının tekrarlanması önerilir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Zuroff, D.C. and Fitzpatrick, D.K., (1995). Depressive Personality Styles: Implications for Adult Attachment, *Personal, Individ. Differ*, 18: 253-265.
2. Baugh, R., (1980). Assertive behavior: TakingmAction to Get Your Needs Met Ln James R. Baugh (Ed) *Solution Training: Overcoming Problem Sloving*.Gretna: Pelican.
3. Uğur, G., (1996). Üniversite Öğrencilerinde Atılğanlık ile Beden Algısı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
4. Burnard, P., (1992). M4: Assertiveness", *Nursing Times*, May 27,88 22.
5. Menteş, A., (2007). Lise öğrencilerinin atılğanlık düzeyine sporun etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek lisans Tezi Ankara.,
6. Efe, M., (2007). 14-16 Yaş Grubu Bireylerde Spor Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılğanlık Üzerine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Doktora Tezi. Bursa.
7. Baggs, K. and Spence. S.H., (1990). Effectiveness of booster sessions in the maintenance and enhancement of treatment gains following assertion training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(6):845-854.
8. McCabe, C., Timmins, F., (2003). Teaching assertiveness to undergraduate nursing students. *Nursing Education in Practice*, 3(1):30-42.
9. Nota, L. and Soresi, S., (2003). An assertive training program for indecisive students attending an Italian university. *The Career Development Quarterly*, 51(4): 322-330.
10. Lee, S. and Crockett, M.S., (1994). Effect of assertiveness training on levels of stres and assertiveness experienced by nurses in Taiwan, Republic of China. *Issues Mental Health Nurses*, 15(4):419-43.
11. Sanchez, M.M., (2001). Effects of assertive communication between doctors and patients in public health outpatient surgeries in the city of Seville(Spain).*Social Behaviour and Personality*,29(1):63-70.
12. Shimizu, T., Mizoue, T., Kubota, S., Mishima, N., and Nagata S., (2003). Relationship between burnout and communication skill training among Japanese hospital nurses: a pilot study. *Journal of Occupational Health*, 45:185-190.
13. Australian National Cancer Prevention Policy, (2004). <http://www.anzhealthpolicy.com/content/3/1/12>
14. Voltan, N., (1980). Rathus Atılğanlık Envanteri Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması, *Psikoloji Dergisi*, 10:23-25.
15. Kısaç, İ. ve Yeşilyaprak, B., (1999). Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılğanlık Eğitimi Ve Sonuçları, *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1:12-18, Ankara.
16. Öztürk, F., Efe, M. ve Koparan, Ş., (2007) 14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve

- Atılğanlık Üzerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 18 (4), 147-155.
17. Tekin, M., Akandere, M. ve Arslan, F., (2006). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılğanlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
 18. Doğan, B., Moralı, S., Kazak, Z. ve Tok, S., (2002). Bireylerin spora katılım, cinsiyet ve sürekli kaygı düzeylerine göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Ege Üniversitesi BESYO, Performans Dergisi, 8,8 3-4:1-13.
 19. Tiryaki, S., (1997). "Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi", Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Bildiriler, Bağırğan Yayınları, Ankara 1997: 109-114.
 20. Yeşilyaprak, B., (2000). "A Longitudinal Research of the Self-Esteem, Assertiveness and Locus of Control Characteristics of University Students" Mesleki Eğitim Dergisi, 1:1-7.
 21. Yaman, M., Yaan, T., andTürkmen, M., (2003). Sporun Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin Ataklık ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5: 16-132.
 22. Leanne, R.B. and Sarah, E.U., (2005). Self-Defense or assertiveness training and women's responses to sexual attacks. Journal of Interpersonal Violence, 20: 738-762.