



Eğitim Fakültesi Dergisi

<http://kutuphane.uludag.edu.tr/Univder/uufader.htm>

14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi

Mehmet Efe^{*}, Füsün Öztürk^{*}, Şenay Koparan^{*}, Yalçın Şenışık^{}**

*Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Görükle Çok Programlı Lisesi Beden Eğitimi
mehmetefe18309@hotmail.com
fkuter@uludag.edu.tr
yalcinsnsk@hotmail.com*

Özet. Bu çalışmada, 14-16 yaş grubu bireylerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları için 20'şer erkek öğrenci oluşturulmuştur. Deney grubu haftada iki gün 36 hafta (9 ay) branşa özgü temel voleybol çalışmalarına alınmıştır. Kontrol grubundaki 20 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri çalışmalara başlamadan önce ekim ayı başında ön test olarak verilmiş, ardından ara takip testi mart ayı başında gerçekleştirilmiş ve son test ise Haziran ayı sonunda yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13.0 istatistik programında test edilmiştir. Sonuç olarak, 9 ay boyunca uygulanan branşa özgü temel voleybol çalışmalarının, 14-16 yaş grubu bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık düzeylerini arttırmada olumlu etken olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Atılganlık, Voleybol.

Abstract. In this study, a research was made regarding effect of volleyball training on the social self-efficacy expectation and the assertiveness in the individual group of 14-16 years of age. For experiment and control groups constituted per 20 boys. Experimental groups were taken to fundamental volleyball trainings especially pertinent with their branches twice a week for 36 weeks (9 months). 20 students in the control group was not subjected to any training programme. Individual Inquiry, Social Self-Efficacy Expectation Scale and Rathus Assertiveness Inventory were delivered with appointed experimental and control groups as pre-test at the beginning of October prior to training start, and there after, follow up test was delivered at the beginning of march and the last-test was made at the end of june. Obtained datas were tested on S.P.S.S. 13.0 statistic programme. Consequentially, basic volleyball trainings pertinent with branches applied during 9 months was a positive factor increasing level of Social Self-Efficacy Expectation and Assertiveness individuals of 14-16 years of age.

Key Words: Social Self-Efficacy Expectation, Assertiveness, Volleyball.

Giriş

Voleybol sporu oyuncunun kişiliğini, zekasını, toplu halde iş yapma ve mücadele isteğini geliştiren, kendine güveni arttıran sosyal bir spor dalı olarak tanımlanabilir. Voleybol her yerde, kırdan, açık havada, salonda oynanabilmesi, araç gereçlerinin kolay temin edilebilmesi, sporcuyu bedeni, ruh ve fikri yönden çok taraflı ve dengeli çalıştırması, boş zamanları değerlendirilmesi, oyun kurallarının sade ve kolay oluşu nedeni ile her yaşın sporu olarak tanımlayabiliriz. Voleybolu her cins ve her yaşta kişiler bu oyunu karşılıklı oynayabilir. Kuralların öğreniminin kolay oluşu nedeni ile her yaş düzeyindeki oyuncu, cinsiyet ayrıcalığı gözetmeden bu oyuna katılabilir. Bu nedenle voleybol oyunu aile sporu olarak da tanımlanır. Bedenin çok yönlü ve dengeli gelişiminin yanı sıra buna paralel olarak zeka gelişimine de etki eder. Oyuncuların oyun içerisindeki yer değişimleri kurallara uymaları, gerekli ve değişik durumlara, taktiklere ferdi ve takım halinde anında uymaları bir zeka gereksinimidir. (1).

Sosyal yetkinlik beklentisi bireyin, şimdi ve gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancıdır. Gelecekteki güç durumlara örnek verirse; topluluk önünde konuşma, öğretmenlik yapma, sınav olma, yarışmaya katılma vb. sayılabilir (2).

Atılganlığın davranışsal boyutu; hakkını savunma, ricaları, istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı ifade etme olarak ifade edilirken kişisel boyutunun ise; arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır (3). Alberti ve Emmons (1973) atılgan kişiyi, diğer insanlarla gerçekten ilgili, bunların yanında kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamıştır (4). En kısa tanımıyla ise atılganlık, “kendini ifade edebilme becerisi” olarak tanımlanabilir (5). Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık (6), insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. Atılgan 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 (7).

İnsanlar sosyal hayatlarında sürekli çevreleriyle etkileşim içinde duygu ve düşüncelerini aktararak iletişimde bulunmaktadır (8). Bu iletişimin kalitesi ise içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal becerilere bağlıdır. Başarılı bir sosyal etkileşim için de çeşitli bilişsel ve davranışsal becerilere sahip olmak gerekmektedir (9).

Bu becerilerden ikisi olduğu düşünülen sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık, kişinin kendisini toplumda sağlıklı ifade edebilmesinde önemli belirleyiciler olarak düşünülmektedir. Bu nedenle sosyal yetkinlik ve atılganlık 14- 16 yaş grubundaki ergenlik dönemi bireyleri için de önemli bir yere sahiptir.

Buradan hareketle, araştırmamız 14- 16 yaş grubu bireylerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Metod

Çalışmaya Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Kocaali Abidin Serhoş Çok programlı Lisesinden daha önce hiçbir benzeri sosyal etkinliğe katılmamış olan 14-16 yaşları arasındaki öğrenciler alınmıştır. Örneklem gruplarındaki 14-16 yaş grubu tüm öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Bilgin tarafından geliştirilen Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (10) ile Rathus tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Voltan (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri (11) uygulanmıştır. Hesaplanan puanları en düşük olan ve çalışmaya katılabilecek öğrencilerden bir deney grubu ve deney grubu ile aynı cinsiyette ve sayıda bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grupları için 20’şer erkek öğrenci oluşturulmuştur. Deney

grubu haftada iki gün 36 hafta (9 ay) branşa özgü temel voleybol çalışmalarına alınmıştır. Bu temel voleybol çalışmaları; saha ve kural bilgisini, temel duruşları, pas çeşitlerini, adımlama ve koşuları, servis çeşitlerini, plase vuruşları, smaç-blok çalışmalarını, taktik dizilişleri, eğitsel oyunları ve maçları kapsamaktadır. Kontrol grubundaki 20 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol grubuna kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri çalışmaları başlamadan önce ekim ayı başında ön test olarak verilmiş, ardından ara takip testi mart ayı başında gerçekleştirilmiş ve son test ise Haziran ayı sonunda yapılmıştır.

Elde edilen verilerin (S.P.S.S. 13.0); grup içi farklılıklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi, iki grup arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmada deney grubu 20 ve kontrol grubu 20 erkek olmak üzere toplam 40 öğrenciden oluşmuştur. Elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 1. Deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB puanlarının Wilcoxon testi ile ikili karşılaştırılması

VOLEYBOL	n	ÖN TEST	ARATEST	SONTEST	İkili Karşılaştırma	p
SYBP		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Kontrol	20	109.4±9.1	105.3±11.2	108.2±10.4	1-2 1-3	.336 .765
Deney	20	105.05±9.8	121±8.8	134±11.6	1-2 1-3	.000 .000
VOLEYBOL	n	RAEP-1	RAEP-2	RAEP-3	İkili Karşılaştırma	p
RAEP		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Kontrol	20	113±12.5	112.2±13.9	112.7±14.2	1-2 1-3	.562 .549
Deney	20	114.15±15.6	124.3±12.6	133.9±12.5	1-2 1-3	.000 .000

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

Çalışma sonrası değerler çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır.

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

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

VOLEYBOL SYBP	Kontrol Grubu		Deney Grubu		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
ÖN TEST	20	109.4±9.1	20	105.05±9.8	.253
ARA TEST	20	105.3±11.2	20	121±8.8	.000
SON TEST	20	108.2±10.4	20	134±11.6	.000
VOLEYBOL RAEP	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	P
ÖN TEST	20	113±12.5	20	114.15±15.6	.758
ARA TEST	20	112.2±13.9	20	124.3±12.6	.000
SON TEST	20	112.7±14.2	20	133.9±12.5	.000

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

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

Tartışma ve Sonuç

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

Sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ülkemizde ancak son birkaç yılda bu konularla ilgili çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmaların ise

ortak olarak birleştikleri tespit, sportif aktivite içeren çalışmaların performans arttırmada, spor branşına yönelmede, bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmede belirgin bir faktör olduğu yönündedir.

Çalışmamızda kontrol grubunun ara test ve son test SYB ve RAEP'lerinin ön test SYB ve RAEP'larına göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; deney grubunda ara test ve son test SYB ve RAEP'ları ön test SYB ve RAEP'larıyla karşılaştırıldığında ara test ve son test SYB ve RAEP'ları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo-1).

Yine araştırmamızda deney ve kontrol gruplarının SYB ve RAEP'ları karşılaştırıldığında ön test SYB ve RAEP'larında anlamlı bir farklılık yokken, ara test ve son test SYB ve RAEP'larında deney grupları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$) (Tablo-2).

Allison ve ark. 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılımları, beden eğitimi dersleri, diğer okullarla olan aktiviteleri, engellerin farkında olma ve aşabilme, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Fiziksel aktiviteye katılımı cinsiyet, yaş gibi faktörlerin etken olduğunu vurgulayarak, fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır (12). Yine Allison ve ark. "Yaşlı yetişkinlerde kişisel sosyal yetkinliğin fiziksel aktiviteye etkisi" konulu çalışmasında fiziksel aktivite ve kişisel sosyal yetkinliğin her ikisinin de birbiriyle önemli derecede ilişkili bulunduğunu belirtmiştir (13) Zülkadiroğlu, deney grubuna uygulanan temel cimmastik çalışmalarının, 11-13 yaş grubu bireylerin, sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken bir faktör olduğunu tespit etmiştir (14). Ryan ve Dzewaltowski "Gençlerde farklı bedensel aktivite ve kişisel yetkinlik arasındaki ilişkinin karşılaştırılması" konulu çalışmalarında, 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde çalışmışlar ve çalışmada öğrencilerin bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığı, bedensel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşlarını davet ettiklerini, girişken olduklarını saptamışlardır (15). Öztürk ve ark. Yaz spor çalışmalarında, bayanların ve erkeklerin çalışma sonrası SYB ve RAE puanlarının çalışma öncesi SYB ve RAE puanlarına göre yapılan karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulmuşlardır (16).

Yeşilyaprak "Üniversite öğrencilerinin özsaygı, atılganlık ve denetim odağı açısından üniversiteye giriş çıkış özellikleri: boylamsal bir araştırma" adlı makalelerinin bulgularında ölçülen üç değişken açısından da dört yıllık

eğitim süreci sonunda anlamlı düzeyde olumlu gelişmeler olduğunu ortaya koymuşlardır (17).

Tekin ve ark. yaptıkları “Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin İncelenmesi” konulu araştırmalarında atılganlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır (18). Spor ve eğitimsel çalışmalar vasıtasıyla insanların kendilerine olan güvenlerinin güçlendiği ve atılganlık düzeylerinin arttığı bu çalışmalarla da ortaya konmuştur.

Bu sonuçlar bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedir. Araştırmamızda deney grubu, son test ve ara test sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık puanları ön test puanlarından yüksek bulunduğundan voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Büyük bir genç nüfusa sahip olan ülkemizde çocukların erken yaşlarda spora çekilmesi ile kendine olan güveni tam, kendinin ve toplumun haklarını savunmasını bilen bireylerin yetiştirilmesine katkı sağlanabilir.

Kaynaklar

1. Aslan, N. Okullarda ve Kulüplerde Voleybol. Ankara Bilim Matbaası, 18-19, 1979.
2. Senemoğlu, N. Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya. Ankara Özen Matbaası, 235-236, 1998.
3. Uğur, G. Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık İle Beden Algısı İlişkisi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1996.
4. Alberti, RE. Emmons ML. Your Perfect Right: A Guide To Assertive Behavior, San Louis Opispo, 1970.
5. Taşgın, Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İlgilendikleri Spor Dalı ve Kültürel Farklılıklara Dayalı Atılganlıklarının İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6, 4, 1-7, 2004.
6. Zuroff, DC. Fitzpatrick, DK. Depressive Personality Styles: Implications For Adult Attachment. Personal Individ. Differ, 18: 253-265, 1995.
7. Baugh, R. Assertive Behavior: Taking Action To Get Your, Germany, 1980.
8. Uzamaz, F. Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişilerarası İlişki Düzeylerine Etkisi, Çukurova Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2000.
9. Erwin, P. Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık. Çeviren: Akınhay, O. İstanbul Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., sayfa 138-139, 1999.

10. Bilgin, M. 14-18 Yaş Grubu Ergenlere Yönelik Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Geliştirme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 12, 8. 1999.
11. Voltan, N. Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3: 62-66, 1980.
12. Allison, KR. Dwyer, JJ, Makin, S. Self-Efficacy And Participation in Vigorous Physical Activity By Highschool Students. Health Education&Behavior, 1: 26, 1999.
13. Allison, JM. Keller, C. Self-Efficacy Intervention Effect on Physical Activity in Older Adults. Western Journal of Nursing Research, 26: 31-46, 2004.
14. Zülkadiroğlu, Z. 11-13 Yaş Grubu Bireylerde Temel Jimnastik Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi, Adana Çukurova Üniversitesi Doktora Tezi, 2002.
15. Ryan, JG. Dziewaltowski, DA. Comparing The Relationship Between Different Types of Self-Efficacy And Physical Activity In Youth. Health Education and Behavior, 29: 491, 2002.
16. Öztürk, F. Koparan Ş. Özkaya, G. Efe, M. Yaz Spor Çalışmalarının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Durumlarına Etkisi. X. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, İzmir, 101, 2005.
17. Yeşilyaprak B. Üniversite Öğrencilerinin Özsaygı, Atılganlık ve Denetim Odağı Açısından Üniversiteye Giriş ve Çıkış Özellikleri. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 1997.
18. Tekin, M. Akandere, M. Arslan, F. Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 996, 2006.

The Effect of Volleyball Training on Social Efficacy Expectation and Assertiveness at 14-16 Age Group Individuals

Summary

In general, sport is based on the principle of organism integrity and is a complementary of a whole personality and general education. It's purpose is to contribute to people's physical, cognitive, emotional and social development. Therefore, it can be expected that sport trainings provide a positive contribution to assertiveness and social efficacy expectation. Social efficacy expectation requires indicating some abilities such as efforts in

general relationships, attending a social group or activity, sincere behavior, giving and asking help people. Assertiveness covers the abilities such as expressing themselves as they are, conveying the positive and negative feelings, resisting the demands that are opposite to them and wishing for something from the others. Social efficacy expectation and assertiveness have special importance in child and adolescent development. In comparison to other developmental periods, social efficacy expectation and assertiveness levels have an impact on determining the social relationship and interaction of individuals at adolescence period.

In this study, a research was made regarding effect of volleyball training on the social self-efficacy expectation and the assertiveness in the individual group of 14-16 years of age.

For experiment and control groups constituted per 20 boys. Experimental groups were taken to fundamental volleyball trainings especially pertinent with their branches twice a week for 36 weeks (9 months). 20 students in the control group was not subjected to any training programme. Individual Inquiry, Social Efficacy Expectation Scale and Rathus Assertiveness Inventory were delivered with appointed experimental and control groups as pre-test at the beginning of October prior to training start, and there after, follow up test was delivered at the beginning of march and the post test was made at the end of june. Obtained datas in this study were tested on SPSS 13.0 statistic programme. Wilcoxon test was used in the comparison of differences within groups; Mann-Whitney U test was used to examine differences between two groups.

It was found that there was no significant difference between their pre-test, follow up test and post test SEES-RAIS's in the control groups. However, it was found statistically significant differences when compared in the experiment group, their pre-test, follow up test and post test SEES-RAIS's ($p<0.001$). When compared SEES-RAIS's of subjects in the experimental and the control groups, no significant difference was found in the pre test, but statistically differences were found when comparison of their SEES-RAIS's was made in the follow up test and post test ($p<0.001$).

Consequentially, volleyball trainings was determined that positive factor increasing level of Social Self-Efficacy Expectation and Assertiveness individuals of 14-16 years of age.