

T.C  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**İLKÖĞRETİM 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNE  
UYGULANAN ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ  
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Gürkan Özgür GÖKTÜRK**

**İzmir  
2009**

T.C  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**İLKÖĞRETİM 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNE  
UYGULANAN ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ  
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Gürkan Özgür GÖKTÜRK**

**Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN**

**İzmir  
2009**

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerine Uygulanan Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi” adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

.../.../2009

**Gürkan Özgür GÖKTÜRK**

## Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

İşbu sayfada, j¼rimiz tarafından ..... Anabilim Dalı  
.....Programı Y¼KSEK LİSANS / DOKTORA TEZİ  
olarak kabul edilmiştir.

Başkan .....  
Adı Soyadı

¼ye.....  
Adı Soyadı

¼ye.....  
Adı Soyadı

¼ye.....  
Adı Soyadı

¼ye.....  
Adı Soyadı

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduklarını onaylıyorum.

Prof.Dr. İbrahim ATALAY  
Enstit¼ M¼d¼r¼

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ****TEZ VERİ FORMU****Tez No:****Konu Kodu:****Üniversite Kodu:****Tezin Yazarının****Adı: Gürkan Özgür****Soyadı: GÖKTÜRK****Tezin Türkçe Adı: İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerine Uygulanan Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi****Tezin Yabancı Adı: THE EFFECT OF ASSERTIVENESS TRAINING PROGRAMME APPLIED TO PRIMARY SCHOOL FIFTH GRADE STUDENTS ON THE STUDENTS ASSERTIVENESS LEVELS****Tezin yapıldığı****Üniversite: DOKUZ EYLÜL ENSTİTÜSÜ: EĞİTİM BİLİMLERİ Yılı: 2009****Tezin Türü: Yüksek Lisans Dili: Türkçe Sayfa sayısı:101 Referans Sayısı: 68****Tez Danışmanı: Yrd. Doç.Dr. Şüheda ÖZBEN****Türkçe Anahtar Kelimeler**

1. Atılganlık
2. İlköğretim öğrencisi

**İngilizce Anahtar Kelimeler**

1. Assertiveness
2. Student of primary school

## TEŞEKKÜR

Çalışma süresi boyunca her türlü desteği ve akademik katkıyı sağlayan değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN'e, Yunus Emre İlköğretim Okulu Müdürü İrfan TOKSOY'a, Müdür Yardımcısı Durdu ATEŞ'e, istatistik konusunda katkı ve önerileri için zamanını esirgemeyen Ertan AVCI'ya, Erdem Onur TAŞTAN'a ve sadece tez çalışmamda değil bütün hayatımda bana en büyük yardım ve desteği sağlayan annem Nejla GÖKTÜRK'e, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen teyzem Leyla ŞAHİN'e sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

**Gürkan Özgür GÖKTÜRK**

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
Yemin Metni .....	i
Değerlendirme Kurulu Üyeleri .....	ii
Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi Tez Veri Formu.....	iii
Teşekkür .....	iv
İçindekiler .....	v
Tablo Listesi.....	viii
Özet .....	ix
Abstract .....	xi

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Amaç ve Önem.....	5
1.3. Problem Cümlesi.....	6
1.4. Alt Problemler .....	6
1.5. Sayıtlar .....	6
1.6. Sınırlılıklar .....	6
1.7. Tanımlar .....	6
1.8. Kısaltmalar .....	7

### BÖLÜM II

#### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1. İlgili Yayınlar .....	8
2.1.1. Atılganlık .....	8
2.1.1.1. Atılganlık Kavramı ve Kuramsal Görüşler.....	8
2.1.1.2. Atılgan Davranışın Sözel ve Sözel Olmayan Öğeleri .....	14
2.1.3. Atılgan Bireyin Hakları.....	23
2.1.4. Atılganlık, Saldırganlık ve Çekingenlik .....	27

2.1.5. Atılganlık Biçimleri .....	30
2.2. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	31
2.2.1. Atılganlık Konusuyla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar .....	31
2.2.2. Atılganlık Konusuyla İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar .....	34

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırma Modeli .....	38
3.2. Evren ve Örneklem .....	38
3.3. Denek Seçimi .....	39
3.4. Veri Toplama Araçları .....	39
3.5. Uygulama - Atılganlık Eğitimi Programı.....	42
3.5.1. Birinci Oturum.....	42
3.5.2. İkinci Oturum .....	46
3.5.3. Üçüncü Oturum .....	49
3.5.4. Dördüncü Oturum.....	50
3.5.5. Beşinci Oturum.....	51
3.5.6. Altıncı Oturum.....	53
3.5.7. Yedinci Oturum .....	55
3.5.8. Sekizinci Oturum.....	56
3.5.9. Dokuzuncu Oturum .....	56
3.6. Verileri Çözümleme Teknikleri.....	56

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR VE YORUMLAR**

4.1. Grupların Atılganlık Eğitimi Öncesi ve Sonrası Karşılaştırılması.....	57
4.2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Atılganlık Puanları Arasındaki İlişki.....	59

### **BÖLÜM V**

#### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1. Sonuçlar .....	61
5.2. Tartışma .....	61



5.3. Öneriler .....66

**KAYNAKÇA .....67**

**EKLER**

**Ek-1 Rathus Atılganlık Envanteri .....74**

**Ek-2 Atılganlık Eğitim Programı .....77**

**Ek-3 İzin Belgeleri.....93**

**TABLÖLAR LİSTESİ**

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa</b>
1. Öğrencilerin Öntest Puanlarına Göre Atılganlık Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları .....	57
2. Öğrencilerin Son Test Puanlarına Göre Atılganlık Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmalar .....	58
3. Atılganlık Eğitimi programının Etkisine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	59
4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Atılganlık Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları .....	59

## ÖZET

### İLKÖĞRETİM 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan 9 haftalık Atılganlık Eğitimi Programının öğrencilerin atılganlık puanları üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığını incelemektir.

Araştırma, 2008-2009 Eğitim Öğretim yılında Bornova Şehit Teğmen Murat Arslantürk İlköğretim Okulu'nda İlköğretim 5 sınıfta okuyan öğrencilerden oluşan 20 kişilik bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. 10 öğrenci deney grubuna, 10 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Araştırmada “ön test ve son test kontrol gruplu deneysel model” uygulanmıştır.

Dokuz haftalık uygulamada ev ödevleri, rol oynama ve yeniden bilişsel yapılandırma tekniklerine dayalı bir program yürütülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde deney ve kontrol grubu puanları arasındaki farkın test edilmesi için t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, araştırmanın alt problemlerine ilişkin olarak aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

**1. Atılganlık Eğitim Programı'nın öğrencilerin atılganlık düzeylerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir ( $P>0.05$ ).**

x

**2- İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerine uygulanan atılganlık Eğitimi**  
Programının öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı  
saptanmıştır ( $P>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Atılganlık, İlköğretim 5.sınıf öğrencisi

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF ASSERTIVENESS TRAINING PROGRAMME APPLIED TO PRIMARY SCHOOL FIFTH GRADE STUDENTS ON THE STUDENTS ASSERTIVENESS LEVELS

The purpose of this study is to investigate if the 9-week-long training of assertiveness significantly impacts the level of assertiveness for 5th grade students.

The study was conducted on 20 5<sup>th</sup> grade students at Bornova Şehit Teğmen Murat Arslantürk İlköğretim Okulu during 2008-2009. The study and control groups both consisted of 10 students each. Experimental model with pre-test and post test control groups were used in the study.

The 9-week study was based on homeworks, role playing and cognitive reconstruction. The results obtained from the study and control groups were analyzed using Student's T test and One Way ANOVA.

Following conclusions were derived from the study.

1. The training of assertiveness does not impact the assertiveness level of students ( $P>0.05$ ).

2. The gender difference is not a statistically significant factor impacting the results of this study ( $P>0.05$ ).

**Key Words:** Assertiveness, fifth grade student of primary school

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmaya dayanak oluşturan kuramsal çerçeve, amaç ve önem, araştırma problemi, alt problemler, sayılılar, sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalar yer almaktadır,

### 1.1. Problem Durumu

Dünya sağlık örgütü anayasasına göre sağlık kelimesinin tanımı bedensel ruhsal, sosyal yönlerden tam bir iyilik durumu şeklinde yapılmaktadır. Bu tanıma göre insan sağlığı bedensel, toplumsal ve ruhsal olmak üzere üç ana başlıkta ele alınıp incelenmektedir.

Bu tanıma göre bir insanın sağlıklı sayılabilmesi için sadece bedensel işlevlerinin normal olması yetmemekte bunun yanı sıra toplumsal ve ruhsal yönden de tam bir iyilik durumu içersinde olması gerekmektedir.

Bu durumu üç ayaklı bir masaya benzetebiliriz. Nasıl masanın ayaklarından biri eksik olduğunda masa işlevini yerine getiremezse insan sağlığı için de aynı şekilde bedensel ruhsal ve sosyal bakımlardan eksiksiz bir iyi olma hali gerekmektedir. Özellikle ruhsal ve sosyal bakımdan sağlıklı olabilmek için bireyin duygularını, düşüncelerini, hayallerini, isteklerini v.b çok iyi bir şekilde ifade etmesi, gerektiği zamanlarda hakkını arayabilmesi, bulunduğu ortamlarda kendini kabul ettirebilmesi gerekmektedir. Çünkü yukarıda sayılanlar insanın hayatını etkin bir şekilde sürdürebilmesi için son derece önemlidir.

Duygu düşünce ve isteklerini ifade edemeyen, hayallerini diğer insanlarla paylaşamayan bir insan kendini gerçekleştirmiş sayılamaz ve bu kendini gerçekleştirememesi durumu bireyin ruhsal ve sosyal yönden sağlığının bozulmasına

neden olur. Kısaca kendini rahatlıkla ifade eden bireylerin hayatta daha mutlu ve başarılı, ruhsal ve sosyal yönden de daha sağlıklı bireyler olduğu bilinmektedir.

Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranışta buldukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri; çekingenlik (nonassertiveness), saldırganlık (aggressiveness) ve atılganlık (assertiveness) olarak üçe ayrılır (Torucu, 1994). Çekingen davranış biçimini benimseyen kişiler; duygu, düşünce, inanç gibi kendine özgü unsurları ortaya koymada yetersizdir. Hakları başkaları tarafından çiğnendiğinde buna karşı koyamaz ve kendini savunamaz. İnsanlarla olan ilişkilerinde kaygılı ve sıkıntılıdır. Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir, kendi istek ve duygularını ortaya koyamaz, gerektiğinde çevresindekilere karşı koyamazlar. Bu davranış içindeki kişiler, çoğu kez eksiklik kaygısıyla yada öfkeyle doludurlar (Baltaş, 1990. S: 120-123).

Saldırgan tavrı benimsemiş olan bireyler ise, konuşma ve tavırlarında kendilerini yüceltir, başkalarını suçlar ve küçük görürler. Başkaları adına seçim yapmakta sakınca görmez, kolayca tehdide yönelir ve karşılarındaki insanların duygularını göz önüne almazlar. Bu insanların davranışlarının bir başka özelliği de “tepkici” olmalarıdır (Voltan, 1980. s: 8-10).

Atılgan yaklaşım ise; başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan, kişinin kendi haklarını koruyabilme yolu olarak geliştirilen bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanır (Alberti ve Emmons, 1976. s: 25).

Sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilen atılganlık, kişinin duygu, ilgi, düşünce ve isteklerinin doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içerir (Jakubowski ve Spector, 1973. s: 75).

Wolpe ve Lazarus (1966), atılganlığı; kişisel hakların, duygu ve düşüncelerin sosyal açıdan kabul edilebilir ifade biçimi olarak tanımlamaktadır. Tüm bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi atılgan olan birey, ne saldırgan bireyler gibi çevresindekileri kırar, küçük düşürür, ne de çekingen bireyler gibi haklarının



çiğnenmesine göz yumar. Atılgan kişi, kendini geliştirir, duygularını açıkça dışa vurur, özgüvenlidir ve bundan ötürü istediği amaçlara kolaylıkla ulaşır ve kendini daha iyi geliştirme olanağı elde eder. Böylece de, çekingen ve saldırgan bireylere göre, çevreyle daha sağlıklı bir şekilde uyum içinde olabilir.

Atılganlık kavramı, her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanır ve atılgan davranışın amacı; bireyin, diğerlerinin haklarını çiğnemenen, kendi insanca haklarını kullanabilmesidir. (Langrish, 1981:71) Langrish, bireyin söz konusu haklarını aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Yanlılıklar yapabilme hakkı (istenç dışı)
- Kendisine öncelik tanıma hakkı,
- Diğer insanların ihtiyaçları için mümkün olan hakların, bireyin kendisi içinde geçerli olması,
- Suçluluk ve bencillik duygularına kapılmadan isteyebilme hakkı,
- Diğerlerinin haklarını çiğnemenen kendini ifade edebilme hakkı,
- Bireyin kendi davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının sonuçlarının sorumluluğunu alabilme hakkı.

Alberti ve Emmons (1970), her kişinin içinde bulunduğu bir durumla ilgili olarak, nasıl davranacağını seçebilme yeteneğine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Eğer kişide aşırı kendini tutma tepkisi gelişmişse, duruma uygun tepkiyi seçemeyeceğini ileri sürmüşlerdir. Diğer yandan kişinin tepkileri saldırganlık olarak gelişmişse, o kişi diğer insanları incitmeksizin amaçlarını gerçekleştirememektedir.

Alberti ve Emmons (1970), bu düşünceye dayanarak üç çeşit davranış biçiminden söz etmişlerdir.

Çekingen davranış (nonassertive behavior); Kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifadeyle kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınmasıdır.

Saldırgan davranış (aggressive behavior); kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir.

Atılğan davranış (assertive behavior) ise; kişinin kendi ve diğer kişiler haklarını kabul etmesidir.

Lazarus (1973, s: 697), atılğan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliği olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sıralamıştır;

1. Hayır diyebilme yeteneği,
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneği.

Atılğanlıkla ilgili çalışmalarda üzerinde en fazla durulan iki konu; atılğanlık-saldırğanlık ayrımı ve atılğanlıkla kültürel özellikler arasındaki ilişkidir.

Fray (1987 s:103), atılğanlık ve saldırğanlık arasında çok hassas bir ayrım olduğunu belirterek bu ayrımı şöyle açıklamıştır; atılğanlık; karşı taraftakilerin ve çevrenin engellemelerine karşın, istenen amaca ulaşıncaya kadar sürdürülen davranışlar olarak kavramlaştırılabilir. Atılğan kişinin bu tutumu diğer insanlara karşı olumlu bir tutumdur. Saldırğan davranış; diğer insanlara karşı düşmanlık duyguları ve tutumları olarak ortaya çıkar. Saldırğan davranışın amacı, diğer insanlara saldırmaktır ve diğer insanlar üzerinde güç kullanmaktır.

Furham (1979 s: 522), atılğan olup olmamanın kültürel özelliklerle ilgili olduğunu ileri sürmüştür. Furham'a göre bireyciliği ve yarışmayı teşvik eden kültürlerde yetişen kişiler, kolektivist ve itaat etmeyi onaylayan kültürlerde yetişen kişilerden daha atılğan olmaktadır.

Bireylerin psikolojik yönden sağlıklı olabilmesi için gerek kendisiyle, gerekse çevresiyle uyum içinde olması gerekmektedir. Bu uyumu sağlayabilmesi içinse doğru ve sağlıklı bir iletişim yöntemine gereksinme vardır.

Sağlıklı iletişimin temeli olarak kabul edilen atılganlık, kişinin duygu, ilgi, düşünce ve isteklerinin doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içerir.

Bu açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, atılgan kişilik özelliğine sahip insanlar yaşamlarını diğer bireylere göre daha sağlıklı, daha başarılı ve daha mutlu bir şekilde sürdürebilmektedirler.

Bütün bunlar rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde atılganlık eğitiminin ve insanlarda atılganlığın geliştirilmesi konusunda yapılan çalışmaların önemini net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada, atılganlık eğitimi programının atılgan davranış üzerindeki etkileri incelenmiştir.

## **1.2. Amaç ve Önem**

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan 9 haftalık Atılganlık Eğitimi Programının öğrencilerin atılganlık düzeylerine anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığını incelemektir.

Kişiler arası uygun iletişim biçimi olan atılganca yaklaşım ve atılganlığın geliştirilmesi, bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları, okullarda yapılacak Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerine önemli bilgiler sağlayacak, atılgan davranma becerisi kazanma konusuna dikkat çekecektir. Ayrıca bu araştırma, söz konusu atılganlık eğitimi programının ne ölçüde etkili olduğunu test etme konusunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine gereken verileri sağlaması açısından önemlidir.

### 1.3. Problem Cümlesi

İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine verilen “Atılganlık eğitimi programının” öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisi var mıdır?

### 1.4. Alt Problemler

1. Öğrencilere verilen atılganlık eğitimi programının atılganlık puanları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

2. Atılganlık eğitimi programının öğrencilerin cinsiyetlerine göre atılganlık puanları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

### 1.5. Sayıtlar

- 1 Öğrencilerin Rathus Atılganlık Envanterine içtenlikle ve yansız bir şekilde cevap verdiği düşünülmüştür.

### 1.6. Sınırlılıklar

- 1- Bu araştırmanın sonuçları Rathus Atılganlık Envanterinden alınan sonuçlarla sınırlıdır.
- 2- Bu araştırmanın sonuçları, araştırma kapsamına alınan deneklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Atılganlık (Assertiveness):** Atılganlık, bireylerin, diğerlerinin haklarını çiğnemenin kendi haklarını insanca kullanabilmesidir (Langrish, 1981, s: 71).

**Atılgan Kişi (Assertive Person):** Açık, esnek, diğer bireylerin haklarıyla gerçekten ilgili, aynı zamanda kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak nitelendirilebilir (Alberti ve Emmons, 1970, ).

**Atılgan Olmayan Davranış (Non-Assertiveness Behavior):** Kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, kendi haklarını elde etmekten kaçınması olarak tanımlanabilir (Arı, 1989,).

**Saldırgan Kişi (Aggressive Person):** Diğer insanların haklarını kabul etmeyerek, haklarını çiğneyen ve insanlar üzerinde güç kullanan kişi olarak nitelendirilebilir (Furnham, 1979, s:33)

**Atılganlık Eğitimi (Assertion Training):** Atılgan davranışların kazandırılmasını amaçlayan eğitim biçimi (Voltan, 1985, s.246).

**Atılganlık Eğitim Grubu (Assertiveness Training Group):** Bireylerin atılgan davranışlar geliştirmeyi amaçladıkları bir etkileşim grubudur.

**Ev Ödevleri (Behavioral Homework):** Grup üyelerine, oturumlar arasında belli atılganlık tepkilerinde bulunmalarının ödev olarak verilmesidir.

**Ben-Dili (I-Message):** Bireyin karşısındaki kişiyi suçlamadan, küçültmeden, bir konuya ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesidir (Voltan, 1985, s. 246)

**Sen-Dili (You-Message):** Kişinin karşısındakini suçlayarak, aşağılayarak konuşmasıdır (Voltan, 1985, s.248)

## 1.8. Kısaltmalar

**RAE :** Rathus Atılganlık Envanteri

**T.A :** Transactional Analysis

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. İlgili Yayınlar

##### 2.1.1. Atılganlık

Bu bölümde atılganlık konusuyla ilgili kuramsal yaklaşımlara, ilgili yayın ve araştırmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Atılganlık Kavramı ve Kuramsal Görüşler

“Assertiveness” sözcüğü için çeşitli yazarlar, bazı tanımlar ileri sürmüşlerdir. Langrish (1981:72), Oxford İngilizce sözlükte “assertive” sözcüğünün karşılığını; “The action of claiming”, açıkça söylemek veya iddia etmek olduğunu bildirmiştir. Atılganlık konusuyla ilgili birçok kuramsal ve ampirik incelemeler olmasına karşın, kişilik özelliği olarak atılganlığa ilişkin çok daha az yayın bulunmaktadır.

Atılganlığa ilişkin ilk tanımlamalar oldukça belirsiz gözükmektedir. Wolpe (1966, s:145), atılgan davranışı hak ve duyguların sosyal olarak onaylanabilen tüm ifade biçimleri olarak tanımlamışlardır. Wolpe (1966, s: 145); kızgınlık, öfke, anlaşmazlık, üzüntü, hoşlanma ve sevgi duygularının ifade edilmesini de bu betimsel kapsama sokmaktadır. Atılganlığın daha genel tanımlamaları da yapılmıştır. Bunlardan birisi, “kişinin kendini ifade edebilme yeteneği” şeklindedir (Bandura, 1963, s: 607).

“Assertiveness” kavramının günümüzde kullanılan tanımını Alberti ve Emmons (1976) yapmıştır. Alberti ve Emmons atılgan kişiyi (assertive person); açık, esnek, diğer insanlarla gerçekten ilgili, aynı zamanda kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamışlardır (Galassi, 1974, s:391).

Voltan (1980 b:23), “assertiveness” sözcüğünün Türkçe’de tam karşılığının bulunmadığını belirterek; iddialı, atılgan, girişken, kendini ortaya koyan sözcüklerinin “assertiveness” sözcüğünün bir kısmını karşıladığını bildirmiştir. “Assertiveness” sözcüğü Türkçe’de “Atılganlık”la karşılanmaktadır (Voltan, 1980 b; İnceoğlu ve Asyartar, 1987; Çulha ve Dereli, 1987).

Jakubowski-Spector (1973) ise; atılganlığın, bireylerin başkalarına saygılı davranmanın yanında duygu, inanç ve düşüncelerinin de doğrudan ve içten anlatımını içerdiğini belirtmişlerdir.

Lazarus (1973), bireyin ne hissettiğini bilmesinin yeterli olmadığını, bireyin aynı zamanda hislerini açıkça ifade edebilmesi gerektiğini savunmaktadır.

Rich ve Schroeder’in (1976) belirttiğine göre, Catell ve Salter atılganlığı genellenmiş bir özellik olarak görmektedirler. Catell, atılganlığın, çevresel olaylarla değiştirilemeyeceğini, ancak atılgan olmamanın, psikolojik olgunlaşma ile otomatik olarak ortadan kalkabileceğini belirtmektedir (Rich ve Schroeder, 1976, s: 1084).

Wolpe (1966), atılgan tepkilerin kullanılmasını, karşıt ket vurma (reciprocal inhibition) kuramıyla anlatmaya çalışmıştır. Şöyle ki, Wolpe; kaygıyı oluşturan kişilerarası ilişkilerde birey girişimci davranabiliyorsa kaygısının azalacağını belirtmektedir.

Atılganlık kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için kişiler arası ilişkileri açıklayan kuramlar incelendiğinde; Freud, kuramında kişiliğin id, ego ve süperego olmak üzere üç bölümden oluştuğunu ileri sürmüştür. Psikolojik iyilik hali” bu üç sistemin birbirleriyle etkili bir ilişki içinde bulunmasına bağlıdır. Freud’un ruhsal yapıyı gösteren çizdiği taslak bu şekildedir. Davranışlar, bu üç sistemin birbirleri ile etkileşiminin ürünüdür. Bu sistemlerin biri diğerinden bağımsız olarak tek başına çalışamaz (Geçtan, 1990, s: 35).

İd sistemin en ilkel bölümüdür. Ruhsal durumu içinde sabit ve doğuştan olan her şeyi içerir. İd içgüdülerden kaynaklanan bir enerji ile yüklüdür. Zevk ilkesine dayalı olarak içgüdüsel ihtiyaçlarını doyurmaya çalışır. İd'in fiziksel süreçleri birincil süreçler olarak adlandırılmaktadır. Bu süreçler, doğuştan itibaren ruhsal durumda bulunur. Freud id'i ahlaki bakımdan hiçbir değer yargısı bilmeyen ve sürekli kaynayan bir duygular karmaşası olarak tanımlar. Mantık tarafından yönetilemez. İd, insanın bilinçaltı düzeyindeki birincil nesnel gerçekliğidir. Çocukluk çağında ve sonraları da hayat boyunca bilinçaltına itilmiş unsurlar id'de toplanırlar. (Geçtan, 1990, s: 36).

### **Ego**

Dış dünyanın etkisi ile özel bir şekilde gelişen veya değişen id'in bir parçasıdır. Dış dünya ile id arasında bir ara buluculuk görevi yapar, mantık ve sağduyunun temsilcisi konumundadır.

Freud “gerçek dışı dünyanın etkisi altında alt benliğin bir parçasının özel bir gelişme gösterdiğini, dış uyaranları algılayan ve aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyan bir dış tabakadan giderek özel bir yapı geliştirdiğini ve bu yapının “alt benlik” ile dış dünya arasında bir “arabulucu” görevini yüklediğini ileri sürer ve gelişen bu yapıya “ego” adını verir (Öztürk, 1992, s: 36).

Ego'nun görevi yaşamın sürdürülmesidir. Dış dünya açısından görevi, bu dışardan gelen uyaranları algılaması, orta dereceli uyaranları ele alması ve en son olarak da dış dünyada kendi çıkarına uygun değişiklikler yapmayı öğrenmesi gibi görevleri de vardır. Temel işlevi “uyum”dur. Bu uyumu yaparken, bir yandan da üstbenliğin istekleriyle bağdaşmak zorunda kalır. Organizmayı acıdan ve ızdıraptan korumak ve doyum sağlamaya çalışmak zorundadır. Freud id'i bir ata, binicisini de ego'ya benzeterek bir analogi yapmaktadır.

Çocukluğun ilk dönemlerinde organizma daha çok acıdan kaçma ve haz ilkesinin etkisi altındadır ve gereksinimlerinin hemen doyurulmasını bekler. İlk



çocukluk çağında daha çok altbenlik egemendir. Bekletilme, erteleyebilme, dürtülere daha başka türlü doyum yolları bulma, onları değiştirebilme, bastırabilme, uygun yer ve zamanda onların doyumunu sağlayan eyleme girişme ancak gelişmiş “benlik” aracılığı ile olur.

### **Süperego**

Bireyin uzun çocukluk dönemi daha çok ana-baba ve toplumsal değer yargılarını içeren özel bir yapı olarak yarışır. Buna “üstbenlik” denir.

Çocukluğun ilk yıllarında, çocuk yanlışla doğruyu, iyi ile kötüyü yalnız kendi dürtüsel yorumu ve doyumuna göre değerlendirir. Kendisini rahatlatan şeyler iyi, acı veren şeyler kötüdür. İkinci yaştan başlayarak çocuk çevreden gelen iyi kötü, doğru yanlış değer yargılarını anlamaya başlar. Zamanla onaylayamadıklarını sezebilir. “Korku ve utanç duyguları üstbenlik gelişiminin öncüleridir. Oedipus karmaşasının normal gelişim sürecinde kalıtımı üstbenliktir (Geçtan, 1991, s: 25).

Süperego, id ve ego’ya karşı çıkararak kendi istediği düzene doğru yöneltme eğilimindedir. İçgüdüsel isteklerin doyum bulmasının sınırları o toplumun bireylerinin süperegosunda yer alır ve süperego bireyin davranışlarını sürekli süzgeçten geçirerek komutlar verir.

Erikson; kişiliğin kökenini, bebeğin gelişim basamaklarının ilk dönemine götürür. Anne-çocuk ilişkisinin sürekliliği, tutarlılığı çocukta temel güven duygusunun özünü oluşturduğunu ve bu duygunun daha sonra “iyiyim, kendimim ve güvenilen biriyim” duyguları ile birleştiğini belirtmiştir. O’na göre; kişilik gelişimi tüm yaşam boyunca sürer ve birbirini izleyen sekiz dönemde gelişir. Bu dönemler;

**1- Temel Güvene Karşılık Güvensizlik:** Bu dönem doğum ile bir buçuk yaş arasını kapsar. Erikson da, Freud gibi bu dönemin temel etkileşim bölgesinin ağız olduğunu kabul eder. Çocuk bu dönemde özellikle kendini besleyen kişi (anne veya bakıcı) ile etkileşim içindedir. Çocuk bu kişinin tavır ve davranışlarına göre temel

güven veya güvensizlik duygusunu kazanır. Eğer anne, çocuğu belli zamanlarda besliyor, belli zamanlarda çocuğunun ihtiyaçlarını gideriyorsa, çocuk ihtiyaçlarının karşılanacağına güvenmeye başlar. Bu da temel güven duygusunun kazanılmasına başlangıç olur. Bu dönemde önemli olan temel güven duygusunun kazanılmış olması, kişinin daha sonraki dönemlerdeki ilişkilerinde hem kendine, hem de dış dünyaya güvenmesine yol açacak ve bu sayede sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilecektir. Bu dönemin olumsuz özelliği olan güvensizlik duygusunun kazanılması ise; kişinin hem kendine, hem dış dünyaya güvensizliğine ve bu yüzden sosyal ilişkilerinde sıkılgan, çekingen ve ürkek davranmasına yol açacaktır (Erikson, 1984, s: 14).

**2-Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe:** Bir buçuk yaşından başlayıp üç yaşına kadar devam eden bu dönemde Erikson, temel etkileşim bölgesinin anal bölge olduğu konusunda Freud'a katılır. Çocuk bu dönemde özellikle toplumun normları ile etkileşim halindedir. Çocuk ana-babası aracılığıyla toplumun normlarını öğrenir. Çocuk gelişiminin doğal sonucu olarak bir yandan özerklik kazanırken; diğer taraftan da eğer çocuğun davranışları çevreye ters düşerse, onda utanç ve şüphecilik duyguları gelişebilir.

**3-Girişimciliğe Karşı Suçluluk:** Bu dönem üç yaşından başlayıp altı yaşına kadar devam eder. Çocuğun bu dönemde anal bölgeye ilgisi biter ve genital bölgeye ilgisi artar. Erikson bu dönemin temel tarzına temel girişimcilik (atılganlık) adını vermiştir. Freud ise, bu dönemi fallik dönem olarak ifade eder.

Çocuk bir takım yeteneklerinin gelişmesi sonucunda, girişimci olarak nitelenen birçok faaliyetlerde bulunur. Atılganlık duygusuna sahip olan çocuk, kendine göre planlar yapar, amaçlar koyar ve hedeflere ulaşmada büyük çaba sarf eder. Çocuğun kendince geliştirdiği planları uygulamaya koyması, hedeflerine ulaşmaya çalışması çevresindekiler tarafından engellendiğinde, çocukta suçluluk duygusu gelişir. Psikanalitik yaklaşımda bu dönemde çocuğun odipal istek ve arzulara sahip olduğu kabul edilir (Onur, 1986, s: 143).

Erikson'un diğer gelişim evreleri;

1 Çalışma-başarılı olma,

- 2 Kimlik kazanma,
- 3 Yakın ilişki yada soyutlanma,
- 4 Üretkenlik yada durgunluk,
- 5 Benlik bütünlüğü yada umutsuzluktur

Her dönemin başarısı, önceki dönemlerin ne ölçüde başarılı geçtiğine bağlıdır ve ego sistemi yeni bir kimlik kazanır.

Adler'e göre insan toplumsal bir varlıktır ve diğer insanlarla ilişki kurarak yaşar ve temelde kendinden çok topluma yönelik bir yaşam biçimi içindedir. Eğer yaşam biçimi toplumun beklentileri ile uyuma durumunda değilse ve kişilik yeterince gelişmemişse, kişide, bir gerilim ortaya çıkar. Ona göre düşmanlık, saldırganlık insanın birinci eğilimleri değildir. Ancak bir insanın kişiliği ve yaşam biçimi yeterince gelişmemişse, yaşamın zorlamalı durumlarında, tehdit durumlarında insan saldırganlaşır (Yanbastı, 1990, s: 202).

Maslow, insan kişiliğinin olgunlaşma süreci geçirdiğini ve bu süreçte sıralı hiyerarşik gereksinimler ile çevre ilişkileri ve uyumun önemli rol oynadığını belirtir.

Bu gereksinimler:

- 1 Fizyolojik gereksinimler,
- 2 Korunma gereksinimleri,
- 3 Sevgi ve ait olma gereksinimleri,
- 4 Saygınlık gereksinimleri,
- 5 Kendini gerçekleştirme gereksinimleri,
- 6 Bilişsel gereksinimler,
- 7 Estetik gereksinimlerdir.

O'na göre kendini gerçekleştirme bireyin özellikleri şunlardır:

Gerçekçi, kendilerini, diğer insanları, çevreyi olduğu gibi kabul ederler, duyguları ve davranışları kendiliğinden ve doğaldır, ben-merkezli olmayıp, soruna

yöneliktirler, bağımsız ve otonomdurlar, değerleri, tutumları demokratik ve yaratıcıdır. Bu özelliklerle atılganlık ve özgüveni yüksek olan kişilerin kişilik özellikleri arasında büyük benzerlikler olduğu göze çarpmaktadır (Lomont, 1966, s:464).

Erik Berne tarafından ortaya atılan kişilerarası ilişkilerin çözümlenmesi (Transactional Analysis) kuramı, insan doğasının belirlenmiş (determined) olduğu düşüncesine karşı çıkar. İnsanın çocukluk yıllarındaki programlanmalarının ve şartlandırılmalarının üstesinden gelebilecek kapasiteye sahip olduğunu kabul eder. Dolayısıyla T.A kuramı anti-deterministik bir felsefe üzerine temellendirilmiştir (Dusay ve Dusay, 1978, s: 77-78). T.A. Kuramı, insanın geçmişteki kararlarını anlayabileceği ve yeni kararlar alabileceği sayılına dayanmaktadır (Corey, 1982, s: 38-39).

T.A.kuramına göre; insanın yeni amaç ve davranışlar seçebilmesi için alışılmış kalıpların dışına çıkması gerekir. İnsan bunu yapabilecek kapasiteye sahiptir, çünkü amaçların ve alışılmış davranışların çoğu, yaşamın ilk yıllarında alınan kararlar tarafından belirlenirler (James ve Jongewrd, 1984 s: 148). Bunun anlamı şudur; insanlar kendileri için önemli olan kişilerin beklenti ve isteklerinden etkilenirler. Kişilik gelişimini ele alan kuramlardan da anlaşılacağı gibi, insanların davranış örüntülerini kişilik özellikleri etkilemektedir. Wolpe (1966)'da, Salter (1949) gibi atılganlığın genel bir kişilik özelliği olduğunu düşünür.

### **2.1.1.2. Atılgan Davranışın Sözel ve Sözel Olmayan Öğeleri**

Heisler ve Shipley (1977), atılganlığın sözel içeriği için “ABC modeli” olarak adlandırdıkları üç aşamalı bir model tanımlamışlardır. Bu modele göre, A basamağında kişi, diğer kişinin problem davranışından dolayı ortaya çıkan duygularıyla ilgilenmektedir; B basamağında, atılgan birey, alıcının duygularına ve alıcı-atılgan arasındaki ilişkiyi sürdürmeye dikkat etmektedir; C basamağında karşısındaki kişiden (alıcıdan) davranışını uygun bir şekilde değiştirmesi rica edilir.

Heisler ve Shipley'in modeline sadece olumsuz duygunun ifadesi için başvurulabilmiştir ve atılgan ifadenin diğer yönlerine değinmemişlerdir (St. Lawrence, 1987).

### **a) Sözel Öğeler:**

Kaynaklarda kullanılmış olan belirli sözel öğeler şöyledir:

#### **1) Onaylama, Tasdik:**

Dinleyici rolünderken geribildirim tepkisi olarak zaman zaman verilen tepkiler “mm”, “hı hı” ve “evet” gibi (Spence ve Marziller, 1979).

#### **2) Övgü, Takdir:**

Kişiler arası ilişkilerde karşısındakine şükran ya da övgü ifadelerinin oluşması ya da oluşmaması temelinde değerlendirilir. Skillings ve arkadaşları (1978) övgünün, düşük ve yüksek atılgan denekler arasında farklı olmadığını, fakat bir erkekle konuşan bayan denekler için önemli derecede farklı olduğunu bulmuşlardır.

Eisler, Hersen, Miller ve Blanchard (1975), olumlu atılganlık gerektiren durumlarda kişilerin erkeklere olduğundan daha fazla bayanlara övgü ve hayranlık belirttiklerini, ayrıca olumlu ifade gerektiren durumlarda iyi tanımadıkları bir kişiye tanıdıklarından daha fazla övgü ve hayranlık belirttiklerini ifade etmişlerdir. Olumlu atılganlık gerektiren durumlarda yüksek atılgan kişilerin karşısındakilere düşüklerden daha fazla övgüde bulunduğu görülmüştür.

#### **3) Uygun İçerik:**

Terapist, araştırmacı ya da danışanın kişisel değerlerini yansıtan öznel bir yargıdır. Sosyal değerler değerlendirilmeyi etkileyebilir, çünkü farklı davranışların olduğu alt kültürler göre olduğu gibi yaş ve cinsiyet temeline göre de “uygun” ya da “uygunsuz” olduğuna karar verilir. Ayrıca, yüksek atılgan deneklerin düşük atılgan deneklere oranla daha atılgan içeriğe sahip oldukları bulunmuştur (Kirschner, Galassi 1983, s: 352).

#### **4) İtaat, Baş Eğme:**

Karşı taraftan belirtilen, nedeni olmayan isteklere razı olma (Bellack ve ark. 1979). Düşük atılgan deneklerin yüksek atılgan deneklerden daha uysal oldukları saptanmıştır (Skillings, 1978; Fisler ve ark. 1973). Bayan deneklerin erkeklerle, diğer kadınlarla olduklarından daha uysal oldukları bulunmuştur (Skillings ve ark, 1978),

Olumsuz içerik ifadesinde, deneklerin erkeklerin isteklerine kadınlarınkinden daha fazla boyun eğdikleri bulunmuştur (Eisler, Hersen, Miller ve Blanchard, 1975)

#### **5) Değişme İçin Rica:**

Karşı gelmeden daha fazlası olan, yeni davranış için bir taleptir. Denek istenilen davranış içinde belirli bir değişim göstermek zorundadır. Değişim için taleplerin düşük ve yüksek atılgan denekler arasında farklılık gösterdiği görülmüştür (Foy, Massey, Duer, Ross ve Wooten, 1979). Deneklerin bayan partnerine, davranışı değiştirmede daha fazla rica ettikleri bulunmuştur (Eisler, Hersen, Miller ve Blanchard, 1975).

#### **6) Olumlu Benlik Durumları:**

Bu tanımlayıcı ifadeler ya da benliği tanımlamak için kullanılan methodici sıfatlardır. Bağımlı ölçü olarak kullanıldığında, her bir kendini övme durumu ya da ifadesi, bir olumlu benlik ifadesidir (Hollandsworth, Galassi ve Gay, 1977).

#### **7) Kendiliğinden (Spontan) Olumlu Davranış:**

Partneri için deneğin kendiliğinden bazı hareketlerde bulunmasıdır, Değerlendirme meydana gelme ve gelmeme temelinde yapılır. Bu ögenin başarılı bir şekilde düşük ve yüksek atılgan denekleri ayırt ettiği belirtilmektedir (Skillings ve ark., 1978).

#### **8) Baştanbaşa Atılganlık:**

Bu konu, araştırma kaynaklarında en yaygın ölçüttür ve problematik bir durum içinde bireyin baştan başa etkililiğinin global bir oranını gösterir (Galassi, Kostka, ve Galassi, 1975; Foy ve ark., 1979 ; Wells ve ark. 1979).

Denekler tanımadıkları kişilere karşı doğrudan ifadelerde baştanbaşa atılganlıkta daha yüksek değerlendirilmişlerdir (Eisler, Miller, Blanchard, 1975). Ayrıca olumlu duyguların ifadesinde deneklerin, olumsuz duygulardan daha yüksek oranda baştanbaşa atılganlık gösterme eğiliminde olduğunu bulmuşlardır.

### **b) Sözel Olmayan Öğeler:**

Sözel olmayan öğeler alıcı üzerinde belirli sözel içerikten daha fazla etkiye sahiptir (Serber, 1972; Mc Fall, Winnett, Bordewick ve Bornstein, 1982; St. Lawrence, J 982). Atılgan ve atılgan olmayan denekler sözel ölçümlerde olduğu kadar sözel olmayan davranışlar temelinde de ayırt edilebilmiştir (Eisler ve ark. 1973; Hersen ve ark., 1973, 1974; Hollandswoh ve ark., 1977).

Durumsal değişkenler de sözel olmayan atılgan davranışın yapısını etkilemektedir (Eisler ve ark., 1975). Skillings ve arkadaşları (1978) övme durumları içinde deneklerin daha fazla göz kontağını sürdürdüğünü ve daha sıklıkla gülümsediğini bildirmişlerdir.

Rich ve Schroeder (1976), belli şartlarda çok uzun göz temasının sosyal olarak uygunsuz olduğu ve pekiştirme ihtimalini azaltılabileceğini düşünmüşlerdir.

En yaygın sözel olmayan öğeler ve onların operasyonel tanımlamaları şöyledir;

#### **1) Duygulanım:**

Düz bir ses tonundan tepkiye uygun canlı konuşma biçimine uzanan bir süreklilik olarak tanımlanmıştır (Eisler ve ark., 1975; Flowers ve Goldiamond, 1976; Hollandsworth ve ark., 1977). Yüksek atılgan hastane hastalarının düşük atılgan hastalara göre daha fazla duygu belirttikleri bulunmuştur (Eisler ve ark., 1975). Ayrıca tanıdık erkeklere ve tanıdık olmayan bayanlara, tanıdık bayanlara ve tanıdık olmayan erkeklere olduğundan daha fazla duygu ifade etmişlerdir.

## **2) Konuşmada İfade Bozukluğu:**

Tekrarlamalar, anlamsız sesler, kekelemeler, heyecan ifade eden sözler ve tanımlanmamış cümleleri içeren bozulmalarla karakterize olmuştur. Ross (1979), atılganlık eğitimini takiben konuşma bozulmasındaki gelişmeyi bildirmiştir. Skillings ve arkadaşları (1978), konuşmada ifade bozukluğunda düşük atılgan deneklere karşı yüksekler için, kadınlara karşılık erkeklerde fark bulamamışlardır.

Konuşma bozukluğunun olumsuz bir durumda bir erkekle konuşurken daha fazla olduğu, buna karşılık olumsuz yada olumlu durumda bir kadınla ve olumlu durumda bir erkekle konuşurken daha az olduğu saptanmıştır (Eisler ve ark., 1975).

## **3) Konuşma Süresi:**

Kişinin karşısındaki ile konuşma süresinin uzunluğudur. Eğer kişi anlamlı konuşmayı sürdürürse zamanlama sürer.

Konuşma süresi durumsal olarak değişkenlik göstermektedir. Twentyman ve arkadaşları (1979) atılgan deneklerin atılgan olmayanlara göre nedensiz istekleri daha kısa zamanda geri çevirdiklerini bildirmişlerdir. Bu sonuçlar geri çevirme durumlarında düşük atılgan deneklerin daha uzun zaman kullandığı ve daha özür dileyici olduklarına dair araştırmacıların beklentileriyle uyumludur. Bununla birlikte Skillings (1978), geri çevirme durumlarının olduğu atılgan mizansenlerinde öven mizansenlerden daha uzun konuşulduğunu bildirmiştir.

Eisler ve arkadaşları (1975), deneklerin diğer erkeklerle, kadınlarla olduğundan daha uzun konuştuklarını ve yüksek atılgan deneklerin düşük olanlardan daha uzun cevaplar verdiğini bulmuşlardır.

Kirschner ve Galassi (1983) ise konuşma süresi açısından yüksek ve düşük atılgan denekler arasında önemli bir fark olmadığını bulmuşlardır. Bununla birlikte yüksek ve düşük atılgan deneklerin her ikisinin de olumlu atılganlıktan çok olumsuz



atılganlık gerektiren durumlarda daha uzun tepkiler verdikleri saptanmıştır (Hersen ve ark., 1975; Kirschner ve Galassi, 1983).

#### **4) Göz Teması:**

Kişinin tepki verirken ilişkide bulunduğu partnerine doğrudan baktığı sürenin toplam uzunluğu olarak tanımlanmıştır (Eisler ve ark., 1973; Foy ve ark., 1979; Galassi ve ark., 1975; Skillings ve ark., 1978). Eisler ve arkadaşları “düşük” ve “yüksek” atılgan olarak sınıflandırılan psikiyatrik hastane hastaları arasında göz temasında önemli bir fark olmadığını bulmuşlardır. Eisler, Miller ve Hersen’in çalışmalarında da bu farklılığın olmayışı hastane hastalarının görece homojenliğinin bir fonksiyonu olabilir. Hastane hastası örneklerinde atılganlık eğitimini takiben göz temasının artması önemli bir delildir (Foy ve ark., 1979; Galassi ve ark., 1975 ve Wells ve ark.). Durumsal değişkenlerin de göz teması süresini etkilediği görülmüştür. Skilling ve arkadaşları (1978), göz temasının övgüye dayalı ilişkiler boyunca daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

#### **5) Zaman Harcatan Parmak Hareketleri:**

Kişinin elleriyle kaşıma, yolma, okşama gibi sinirli hareketlerle meşgul olduğu süre olarak tanımlanmıştır. Jestler gibi uygun el hareketleri hariç tutulmaktadır. Spence ve Marziller (1979), davranış eksikliği ya da aşırılığı olan beş ergenin video kayıtlarını analiz etmişlerdir. Zaman harcatan el hareketleri beş çocuğun her biri için bir aşırılık olarak tanımlanmıştır.

#### **6) Baş Hareketleri:**

Konuşma boyunca bir-iki santimetre dönmeyi aşan hareketlerde dakikada, başı öne eğme ya da sallama sayısının ortalaması olarak tanımlanmıştır (Spence ve Marzillier, 1979). Ergen suçluların video kayıtlarına dayanılarak davranışsal bir eksiklik olarak tanımlanmışlardır.

### **7) Tepki Vermeme:**

Kişinin bir tepkiyi başlatması ve sözün söylenme tarzı arasındaki saniyeler içindeki sessizlik zamanı olarak tanımlamıştır. Fiil göstermemenin (latency) yüksek ve düşük atılgan denekler arasında farklılaştığı bildirilmiştir.

Yüksek atılgan deneklerin, düşük atılganlara göre tepki göstermeye başlama süresinin daha kısa olduğu ifade edilmiştir (Eisler, Miller, Hersen, 1973).

Tepkinin ortaya çıkmaması negatif bir durum içinde bir erkeğe, pozitif bir durum içinde bir erkeğe ya da bir kadına gösterilen tepkilerden daha uzun olmaktadır. Ayrıca tepkinin ortaya çıkmaması tanıdık erkeklere, tanıdık olmayan erkeklere ya da tanıdık bayanlara olduğundan daha büyük olmuştur (Eisler ve ark, 1975) Karşıt bulgular Skillings (1978) tarafından bildirilmiştir.

Skillings ve arkadaşları, artan tepki vermemenin, reddedici sahneler ve bir karşıt cins partnere tepkiyle birleştirildiğini bildirmişlerdir.

### **8) Konuşmada Ses Yüksekliği:**

Eisler, Miller ve Hersen (1973), psikiyatrik hastane hastalarında yüksek atılgan deneklerin düşük atılganlara göre konuşma sesinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yüksek atılgan deneklerin olumsuz durum içinde, olumlu durumda olduğundan daha fazla seslerini yükselttikleri saptanmıştır (Eisler, Hersen, Miller, Blanchard, 1975) Olumsuz durum içindeki tanıdık kişilere doğru, olumlu durum içindeki bireylere ya da olumsuz durumdaki tanıdık olmayan kişilere karşı olduğundan daha yüksek konuşma sesi yöneltilmiştir (Eisler ve ark., 1975).

Hollandsworth ve arkadaşları (1977), bu ölçütün üniversite öğrencilerinden oluşan denekler için aynı tarzda uygun olduğunu bildirmiştir.

Bununla birlikte bu ölçüt hastane hastalarının eğitimi için daha başvurulabilir olabilir. Psikiyatrik deneklerde tedavi sonrası artışlar düzelmenin delili olarak gösterilmiştir (Wells ve ark., 1979).

### **9) Gülümseme:**

Eisler ve arkadaşlarının araştırmasında (1975), yüksek atılgan deneklerin daha sıklıkla gülümsedikleri saptanmıştır. Cinsiyet farklılıklarının gülümsemeyi de etkilediği görülmüştür; kadın deneklerin erkek karşıtlarına, diğer kadınlara karşı olduğundan daha fazla gülümsedikleri belirtilmiştir (Eisler ve ark., 1975; Skillings ve ark., 1978).

Durumsal değişkenlerin de gülümsemeyi etkilediği saptanmıştır. Olumlu bir durum içinde tanıdık kişilere, bu durum içindeki tanıdık olmayan kişilere ya da olumsuz durum içinde tanıdıklara olduğundan daha fazla gülümseme gösterildiği belirtilmiştir.

Sözel ya da sözel olmayan bir şekilde kendini ifade etme şekli geleneksel olarak atılganlığın bir anahtar görünümü olmuştur. Lineham ve Egan (1979) göz teması, ifade düzgünlüğü, görel olarak yüksek sesi içeren çok sayıda sözel olmayan davranışın yaygın olarak atılganlıkla birleştirildiğini belirtmiştir (Eisler, Miller ve Hersen, 1973; McFall, Bordenwick ve Bornstein, 1982). Atılgan iletişimi içindeki bu davranışlar, diğer kişiye saygı gösterme gibi kendine güveni iletmeyi amaçlamaktadır. Bu davranışlar kaynaklarda yüksek güç ve otorite (Patterson 1983), dostça olma ve ilgiyle birleştirilmiştir (Angyle 1988; Scherer, 1979). Bununla birlikte atılgan iletişimin sözel olmayan yönünde eğitim, atılganlığı duyguların ifadesi ve ilişkiyi sürdürme gibi her iki yönünü vurgulamaktadır.

Sözel davranışın terimleri içinde atılganlık, atılgan kişinin kendi kendisine gösterdiği özgür duygularıyla (Fensterheim ve Baer, 1975) dürüst ve açık olan gerçek kendini açma üzerine temellenmiş bir davranış stildir (Alberti ve Emmons, 1982; Rimm ve Masters, 1974).

### **Niçin Herkes Atılgan Değildir?**

Genel olarak kızgınlık duygusu kişileri dış saldırı ya da rekabet için saldırganca tepki vermeye güdüleme görevini yapmaktadır. Uygarlık geliştikçe geniş sosyal gruplar içinde yaşamak saldırganlığın kontrol edilmesini gerekli kılmaktadır. Kızgınlık duyguları ile sosyal olarak kabul edilebilir davranışlar arasındaki çatışmayla bağlantı kurma, toplum içindeki etkili mesajlar arasında varolan çatışmadır. Örneğin; toplumda kişilerden kibar olma, karşılık vermeme, iyi tavırlar sergileme beklenirken diğer yandan televizyon ve yazılı kaynaklar başarının saldırganlıktan geldiğini gösterir. Tutarsızlığın bir sonucu olarak bazı insanlar tek bir mesaja tepki vermeyi seçerler; bununla birlikte hala diğer mesajları duyabilir ve çatışma hissedebilirler. Bazı insanlar ise “diğer yanağını çevirir” ve pasif kalırlar. Diğerleri ise saldırgan mesajlara tepki gösterir ve istediklerini elde etmek için insanları iterler. Farklı zamanlardaki talimatların her birini izlemenin diğer bir yolu ortama bağlı olarak seçici olarak pasif, saldırgan ya da atılgan olmaktır. Daha uzak bir ihtimal ise saldırgan niyetle sorumluluk almaksızın pasif olmaktır (Baugh, 1980).

Atılganlık çalışmaları ve atılganlık eğitimi programları, niçin bazı insanların diğerlerine göre daha az atılgan olma eğiliminde oldukları hakkında iki varsayım etrafında düşünülmüştür. Birinci varsayım (Wolpe, 1958,1959; Wolpe ve Lazarus, 1966), uygunsuz kaygının atılganlığın ifadesini engellediğidir. İkinci varsayım (Lazarus, 1971) atılgan olmayan kişinin atılganlık için gerekli yeteneklerden yoksun olduğudur. Pratikte bu varsayımlar bir kişiye ya da zümreye ait değildir ve bir arada oluşabilirler (Wolpe ve Lazarus, 1966). Bu görüşleri tamamlamak ve genişletmek için Fiedler ve Beach (1978) üçüncü bir varsayım kurmuşlardır; insanlar atılgan bir biçimde ya da çekingen olarak hareket etmeden önce davranışlarından dolayı ortaya çıkacağını umdukları sonuçları tartarlar ve en uygun görünen davranışı seçerler. Bu genel bir özellik olmayan atılganca davranma kararıdır ve her durum içinde kişi tarafından beklenen sonuçlara göre değişir.

“Yeteneklerin olmayışı” varsayımına karşıt olarak, atılğan olmayan kişilerin uygun atılğan tepkileri bildiğinin delilleri ortaya konmuştur. Gottman ve Schwartz (1976) atılğan olmayan kişilerin, varsayımsal bir durum içinde atılğan bir tepkiyi sözel olarak verme ya da yazılı bir tepkiyi oluşturma yeteneklerinde yüksek atılğan kişilerden farkı olmadığını bulmuşlardır. İki grup arasında farklılık gerçek bir kişiler arası yüzleşme durumuyla karşılaşmalarına kadar gözükmemektedir. Kısaca atılğan olmayan insanlar ne yapacaklarını iyi bilebilirler fakat stres verici ve yüksek riskli durumlarda bunu yapmama eğilimindedirler. Bu yüzden Fiedler ve Beach (1978) bir kişinin atılğan olma istekliliğinin, çeşitli durumlar içinde atılğan olmanın muhtemel sonuçlarını nasıl değerlendirdiğinin bilinmesinden tahmin edilebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Kendini ifade etmenin bir sonucu olarak yersiz kaygı ve suçluluk yaşamayan, kendisi ve seçimleri için sorumluluk alabilen (Cattler ve Guerra, 1976) atılğan bireylerin bir takım haklara sahip oldukları belirtilmektedir.

### **2.1.3. Atılğan Bireylerin Hakları**

Atılğanca davranmak için kişilerin kendilerine izin verme sınırları neyin hak, doğru ve adil olduğu hakkındaki fikirleri tarafından belirlenmiştir. Hakları hakkında gerçekçi olmayan bir fikre sahip olmak, kişileri diğerleri tarafından yönlendirilme pozisyonuna koyabilir (Baugh, 1980).

Bireylerin atılğanlık hakları, güven, şefkat, sıcaklık, yakınlık ve sevgi gibi insanlar arasındaki olumlu ilişkilerin üzerine kurulduğu bir yapıdır. Birbirimize bireysel benliklerimizi ifade etmemize izin veren bu atılğan yapı olmaksızın güven şüpheye dönüşür, şefkat ahlaki hor görme içinde kaybolur (Smith, 1975).

Smith (1975) atılğan kişilerin sahip olduğu muhtemel haktan söz etmiştir. Bu haklar şöyledir:

### **1) Atılğan Bir Bireyin Kendi “Son Kararını” Verme Hakkı;**

Smith’e göre, atılğan olmadığı durumlarda birey davranışının doğruluğu hakkında kararını bir başka bireye bırakabilir. Kişi kendi davranışına karar verme hakkından vazgeçtiğinde yönlendirilme pozisyonuna girmiş olacaktır.

Kişi bir durum içinde, uygunsuz olduğunu, adil olmadığını hissettiği için ya da başka bir nedenden dolayı bir kuralı çiğnemeyi tercih edebilir ve kararının sorumluluğunu alabilir. Atılğan birey belirli bir kuralı takip etsin ya da etmesin akılcı bir karara dayalı bir seçim yapabilir. Son kararı verme hakkı kişinin yönlendirilmesine izin vermeyen birincil atılğan hakkıdır. Diğer hakları bu birincil hakkın daha özel, günlük uygulamalarıdır.

### **2) Karar Verilen Davranış İçin Sebep Ya Da Bahane Göstermek Zorunda Olmama Hakkı;**

Kişi eğer davranışı için son kararı verdiyse, davranışını başkalarına, onlara göre doğru ya da yanlış olduğuna karar vermek için açıklamaya ihtiyacı yoktur. Ancak diğer insanlar davranışı, beğenmediklerini belirten atılğan tercihlere sahiptir. Bu durumda kişi onların tercihlerini önemseme ya da onların tercihlerine saygı göstererek uzlaşmaya varma hakkına sahiptir. Fakat kişi son kararı verdiyse diğer kişiler yanlış olduğunu göstermek için nedenler isteyerek kişinin davranış ya da duyguları yönlendirme hakkına sahip değildir.

### **3) Diğerlerinin Sorunları İçin Sorumlu Olup Olmamaya Karar Yeme Hakkı;**

Bireyler, sorumlu bir kişiye tavsiye vererek ve rehberlik ederek geçici olarak yardım edebilirler, fakat sorumlu kişi kendi kendine bunu çözme sorumluluğuna sahiptir. Sorununa başka bir kişi dolaylı ya da dolaysız neden olsa bile bunu çözmek için en son sorumluluğa kendisi sahiptir. Eğer kişi kendisi için sorumlu olmayı seçmede atılğan haklarını tanımlamazsa, diğer kişiler kendi sorunlarını sanki

onunmuş gibi göstererek istediklerini yaptırmada atılğan olmayan bireyi yönlendirebilirler.

#### **4) Fikrini Değiştirme Hakkı;**

İnsanoğlu olarak hiç kimse değişmez ve katı değildir. Her birey bir durum içinde yararına olan, başka bir durumda kişiye karşı işleyen seçimlerini tanımlamak zorundadır. Kişi kendi iyilik ve mutluluğunu sürdürmek için sağlıklı ve normal olarak fikrini değiştirme olasılığını kabul etmek zorundadır.

#### **5) Hata Yapma ve Onlardan Sorumlu Olma Hakkı;**

Hata yapma ve onlardan sorumlu olma, atılğanlık hakkının bir parçasıdır. Eğer kişi hatalarını basitçe sadece hata olarak tanımlamazsa diğerlerinin yönlendirmesine maruz kalır. Eğer hataların “yanlış” olduğuna ve yapılmaması gerektiğine inanılırsa davranış ve duyguların yönlendirilmesine izin verilmiş olur. Yapılan yanlışlar olarak düşünülen hataları telafi etmek için kişinin kendini bir doğru davranışta bulunma zorunluluğunda hissetmesi diğer insanların gelecek davranışı yönlendirmesine olanak sağlamaktadır.

#### **6) “Bilmiyorum” Deme Hakkı;**

Diğer bir atılğanlık hakkı bazı şeyleri yapmadan önce her şeyi bilme ihtiyacı olmadan, istenilen şey hakkında kararlar verme yeterliliğidir. Kişiler diğerlerinin sorabilecekleri sorular için hemen bir cevaba sahip olmadan “bilmiyorum” deme hakkına sahiptir. Kişi hareketlerinin mümkün sonuçları hakkında her soruyu cevaplamak zorunda değildir.

### **7) Diğerleriyle Baş Etmeden Önce Onların İyi Niyetlerinden Bağımsız Olma Hakkı;**

Kişilerle etkili ve atılganca ilişki kurmak için onların iyi niyetine ihtiyaç yoktur. Otoriter ya da ticari ilişki kurulan insanlar sürekli olarak kişiye karşı iyi niyetlerinden vazgeçebilirler, fakat kişi hala onların sevgileri olmaksızın onlarla iş yapma yeterliliğine sahiptir. Eğer ilişki kurulan kişi atılgan değilse, diğerleri ona karşı iyi niyeti geri çekme ile tehdit ederek bazı şeyleri yaptırmak için onu yönlendirmeye çalışacaktır.

### **8) Mantıksız Kararlar Verme Hakkı;**

Mantık bazı şeyler, hatta kişinin kendisi hakkında karar vermede yardımcı olması için zaman zaman kullanılacak bir yargı işlemidir: Bütün mantıksal durumlar gerçek olmadığı gibi mantıksal muhakememiz daima her durumda ne olacağını önceden tahmin edemez. Mantık özellikle bizim ve diğerlerinin istekleri, güduları ve duyguları ile ilgili durumlarda çok yardımcı değildir. Mantıksal usavurma kişinin niçin istediği, neyi istediği ya da çelişen dürtülerin yarattığı sorunları anlamada yardımcı değildir. Mantık, birçok insanın başkalarının davranışına olduğu gibi kendininkine karar vermede kullandığı dışsal standartlardan biridir. Gerçekte günlük kararların çoğu, mantık değil duyguların temeline dayanmaktadır.

### **9) “Anlamadım” Deme Hakkı;**

Diğer insanlarla olan deneyimlerde çoğu kişi insanların niyet ve isteklerinin ne olduğunu tümüyle anlayamaz. Birçok insan ima ederek, ifade ederek ya da onlar için bazı şeylerin yapılmasını bekliyormuş gibi davranarak istediklerini yaptırmak için kişileri yönlendirilmeye çalışır. Diğer insanların ayrıntılı açıklaması olmaksızın kişilerin bu ihtiyaçları anlaması beklenir. Eğer diğer insanların isteklerini söylenilmeden anlamıyorsa, o kişinin diğerleriyle uyum içinde yaşama yeterliliğine sahip olmadığı, sorumsuz olduğu düşünülür.



Diğerlerinin davranışlarının ne olduğunu otomatik olarak anlaması gerektiğine, davranışlarından hoşnut olmadıkları için değiştirmesinin gerekliliğine karar vermelerine kişi tarafından izin verilirse, kişi sadece istediğini yapmayı değil aynı zamanda yapmak istediğini telafi etmek için bazı başka şeyleri yapma konusunda da engellenmiş olur.

### **10) “Umurumda Değil” Deme Hakkı;**

Diğer, insanların kişilerin davranışını yönlendirmede atılğan olmayan düşünce tarzları, kişinin insanoğlu olarak, mükemmel olmasa bile mükemmellik için çabalaması gerektiğinin göstergesidir. Kişi bu bakış tarzı yönünde devam ederse pek çok yönlendirmeye açık ve hazır olacaktır. Her şeyde mükemmel olma düşüncesinde olursa hayal kırıklığına uğrayacak ve engellenecektir.

Bireyler kendileri de dahil birinin tanımlamasına göre ‘mükemmel’ olmanın” umurunda olmadığını” söyleme hakkına sahiptir.

Smith’in (1975) atılğan bireyin kişisel haklarına tek yanlı yaklaşımına, atılğanlığa çift yanlı bir yaklaşımla karşı gelinmiştir. Çift yönlü yaklaşımda kişiler arası ilişkinin iki yönlü doğası vurgulanmıştır. Bu yaklaşım amaç olarak kişiler arası İlişki üzerine odaklanmıştır ve geçerli atılğanlık (Alberti ve Emmons, 1982) ve sorumlu atılğan davranışı (Lange ve Jakobowski, 1978) kapsamaktadır. Lange ve Jakobowski (1978), atılğanlığın hedefinin iletişim ve karşılıklı olma olduğunu, bunun saygı göstermek ve görmek, dürüst oyun talep etme, iki kişinin ihtiyaç ve hakları çatıştığında uzlaşma içinde adayı terk etme olduğunu belirtmişlerdir.

#### **2.1.4. Atılğanlık, Saldırğanlık ve Çekingenlik**

Amerika Birleşik Devletleri ‘nde ve İsrail’ de yapılan bir çalışma, her iki kültürdeki bireylerin atılğanlık ile saldırğanlığı birbirinden farklı tepki sınıfları olarak

gördüklerini; ayrıca girişimcilik ile ilgili kavramsallaştırmaların her iki kültürde de benzer olduğunu ortaya koymuştur (Margalit ve Mauger, 1984, s:1413).

Atılğan ve saldırgan bireyler arasında önemli farklılıklar vardır. Atılğan olan bireyler, içlerinden geldiği gibi normal bir akıcılıkta sorunları hakkında konuşabilir; kendi duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilirler. Atılğan bireylerin hem kendilerini, hem de diğerlerini incitmemeye özen gösteren uyumlu kişilerarası ilişkiler kurabildikleri belirtilmektedir (Alberti ve Emmons, 1976 b, s: 103). Saldırgan bireyin en belirgin özelliklerinden bazıları, konuşmalarındaki yüksek ses tonu, argo veya kaba dil kullanımı, ters bakışlar, özür dilemeyi gereksiz bulma ile kendi düşünce ve duygularını inatla savunma olarak sıralanmaktadır. Bu kişiler; kendilerini incitmektense, diğerlerini incitmeyi yeğleyici bir tutum içinde gözükürler (Alberti ve Emmons, 1976a, s:57-59).

Atılğan ve saldırgan davranışların yanı sıra bir de çekingen davranış örüntüsü vardır. Çekingen bireylerin davranışlarında temkinli, genelde alçak bir ses tonu ile konuşan bireyler oldukları ifade edilmektedir. Bu gibi kimseler; sorunlardan kaçınan, kendi duygularına önem vermeme ve düşüncelerini açıkça ifade etmeme ya da bundan kaçınma özellikleri gösterebilirler. Başkalarını incitmektense; kendilerini incitmeyi yeğleyebilirler (Alberti ve Emmons, 1976a, s:60).

Fensterheim ve Baer (1976), atılğan olan bireylerin dört temel özelliğinden söz etmektedirler.

Bu özellikler şunlardır;

1- Atılğan kişi, kendini ortaya koymada kendisini bağımsız hisseder. Söz ve davranışları ile “Bu benim, bunlar benim düşündüklerim, hissettiklerim ve isteklerimdir” diyebilen kişidir. Örneğin; öğretmen öğrencisine “Bu gün de geç kaldım” dediğinde; öğrenci “evet doğru öğretmenim yine geç kaldım” şeklinde yanıt vererek kendi gerçek ve samimi (hatalı olsa da) duygu ve düşüncesini ifade edebilir.

2- Atılgan kişilikte, farklı düzeylerdeki insanlar, yabancılar, arkadaşlar ve aile içindeki bireylerle etkin iletişim kurabilme gibi özellikler vardır.

3- Atılgan kişi yaşamını yönlendirmede aktif rol oynar. İstediklerini elde etmek için çabalar. İsteklerinin kendiliğinden gerçekleşmesini beklemeyip, onları kendi gayretiyle gerçekleştirmeye çalışır.

4- Atılgan kişinin kendisine saygısı yüksektir ve kendisine saygısını kaybetmeyecek biçimde davranır. Her zaman kazanamayabileceğinin de farkındadır ve kısıtlılıkları olduğunu kabul eder. Her zaman tutarlı ve çabalıdır (Fernsterheim ve Baer, 1976, s:104).

Bu dört özellikten anlaşılacağı gibi atılganlık iletişimi kolaylaştırır. Cüceloğlu (1984), iletişimi kişiler arasında yer alan düşünce ve duygu alışverişi olarak tanımlamaktadır. O'na göre; iletişim savunucu iletişim ve açık iletişim olmak üzere ikiye ayrılır. Savunucu iletişimin temelinde yatan tutumlar; yargılayıcı, denetlemeye yönelik, belli bir stratejiyi izleyen, planlı, aldırılmaz, umursamaz, üstünlük belirten, kesin tutumlardır. Açık iletişimin temelinde yatan tutumlar ise, tanıtıcı, soruna yönelik, plansız, kendiliğinden oluşan, anlayış yakınlık gösteren, eşitlik belirten, denemeci tutumlardır (Cüceloğlu, 1984).

Cüceloğlu'nun belirttiğine göre iletişimde ilerleme kaydedilebilmesi için insanlar arasındaki ilişkilerde bir gelişim, bir ilerleme gerçekleştirmenin gerekliliğini vurgulamaktadır. Kişiler arası ilişkiler bozuk bir temele dayanıyorsa, iletişimde bir ilerleme olmayacaktır. İletişimdeki bozuk ve çarpık temellerin en başta gelenlerinden birisi ise savunuculuktur. Bir kimse savunucu bir biçimde konuşursa, dinleyicide de kendiliğinden savunucu bir tutum uyanır. Savunucu durumda olan kişi, zihin gücünü söz konusu edilen konudan çok kendini savunmaya harcar. Yapılan araştırmalar, savunma özelliği arttıkça iletişimdeki verimin düştüğünü, savunma azaldıkça mesajın anlamına ve yapısına daha çok dikkat edilebildiğini göstermiştir (Cüceloğlu, 1984, s: 47).

### 2.1.5. Atılganlık Biçimleri

Bilim adamları, atılganlık davranışının değişik biçimlerinden söz ederler.

#### **Temel Atılganlık**

Atılganlığın bu biçimi, inançlarınızın, duygularınızın ve düşüncelerinizin, basit ve net bir biçimde dile getirilmesidir. Genellikle, basitçe “Ben ..... istiyorum.” ya da “Ben ..... hissediyorum.” şeklinde cümleler kurmaktır.

#### **Empatik Atılganlık**

(Kendini bir başkasının yerine koyabilme, dünyaya onun gözüyle bakabilme)

Atılganlığın bu biçimi, etkileşimde olduğunuz kişiye karşı duyarlı olmaktır. Genellikle iki aşaması vardır: Birincisi, karşıdakinin içinde bulunduğu durumu ve duygularını anlamak; ikincisi ise, kendi hakkınızı da kollayan bir biçimde, bu anlayışı dile getirmektir. Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

“Gerçekten çok meşgul olduğumu biliyorum. Ama ilişkimizin senin için de önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Bu nedenle, senden bana, yalnızca ikimizin beraber olabileceği bir zamanı ayırmanı istiyorum.”

#### **Daha Önceki Atılgan Davranışlarını Basamak Olarak Kullanma**

Karşınızdaki kişi sizin temel atılganlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanır. Atılgan davranışınızın dozunu artırabilirsiniz ve hatta biraz resmileşirsiniz. Duygularınızı ve isteklerinizi birkaç kez, basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünüzü söyleyebilirsiniz. Örneğin: “Eğer arabamı yarın saat 17:00’ye kadar onarmazsanız, kendime daha iyi bir tamirci arayacağım.” gibi.

### **‘Ben-Dili’ni Kullanarak Atılğan Davranma**

Söze ‘ben’ diye başlayarak duygularınızın, düşüncelerinizin ve isteklerinizin size ait olduğunu vurgularsınız. Kuracağınız cümleler genellikle dört bölümden oluşur:

1. Karşıdakinin belli bir davranışına işaret etmek.
2. O davranışın sizin üzerinizde yarattığı etkiyi, size neler hissettirdiğini belirtmek.
3. O davranışı nasıl yorumladığınızı söylemek.
4. Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak.

([www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b\\_atilganlik.html](http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_atilganlik.html) - 23k )

## **2.2. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar**

### **2.2.1. Atılğanlık Konusuyla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar**

Bu alanda ilk inceleme çocuklarda atılğan davranışlar geliştirilmesi ve bunların ölçülmesi ile olmuştur (Chitenden, 1942, 7:1). Çocuklarda gözlenen baskın olma, iş birliği yapma ve çekingen olma davranışlarına değinilmiş, baskın olma özelliklerini törpülemek için oyun tekniği kullanılmış ve eğitilen çocukların daha az baskın olduğu görülmüştür.

Daha sonra yapılacak olan davranışın önceden denenmesi ya da prova edilmesi yöntemini geliştiren Friedman, Wolpe, Lazarus, Liberman, Baker, Fiedler ve Beach (1966, 1978) gibi araştırmacılar atılğanlık eğitimi yöntemini geliştirmişlerdir. Bu yöntem danışanın o davranışı kaygılanmadan yapabilmesini, uygulama sırasında kendine güveninin artacağını, danışanın durumunun kötüye gitmeyeceğini öğrenmesini sağlar. Bu tür atılğanlık eğitimiyle, çok çekingen ve saldırgan davranışları yüzünden bireyler arası iletişim sorunları bulunan kişilere yardım edilebileceği söylenmiştir.

Lomont ve arkadaşları (1969), atılganlık eğitim gruplarıyla içgörü terapi gruplarını karşılaştırmışlardır. İçgörü gruplarında duygu ve davranışlar hakkında içgörü kazanma üzerinde durulurken, atılganlık eğitim gruplarında davranışın önceden denenmesi yoluna gidilmiştir. Aynı zamanda terapist duruma alıştırmaya yöntemini kullanmıştır. Sonuçta atılganlık eğitimi grubunda olanların içgörü grubuna oranla MMPI ölçeğindeki depresyon ve psikopati ölçeklerinden aldıkları puanlarda da çok düşme olduğu görülmüştür.

Mc Fall ve Mars'tan (1970), davranışın önceden denendiği grupla, placebo grubu ve kontrol grubunu karşılaştırmışlardır. Bulgular, kontrol ve placebo grubuna oranla deney grubunun Wolpe- Lazarus atılganlık ölçeğinde yükselme gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Friedman (1971), atılganlık eğitiminde rol oynamanın ve modelden öğrenmenin etkilerini araştırmıştır. Modelden öğrenme ile yönetilerek rol oynama birlikte uygulandığı zaman daha etkili sonuçlar elde edileceği anlaşılmıştır.

Rathus (1973), atılganlık davranış öğeleri (ses tonu, göz teması, duruş v.s.) açısından bireyler eğitim gördüğünde, davranışlarının değişip değişmediğini incelemiş ve sonuçta eğitim görenlerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları puanların yükseldiği görülmüştür.

Mc Fall ve Twntyman (1973), gönüllü üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, bir isteği, bir ricayı reddedilme davranışını geliştirmeyi araştırmışlar, modelden öğrenme, davranışı prova etme, egzersiz yöntemleri uyguladıkları deney grubunda atılganlık davranışı yönünden kontrol grubuna göre önemli gelişmeler olduğunu saptamıştır.

Hersen ve arkadaşları (1973), atılganlık davranışlarını geliştirmek amacıyla başvurulan alıştırmaya, öğretim ve modelden öğrenme tekniklerinin etkilerini araştırmışlar ve elde ettikleri sonuçlara göre modelden öğrenme ve öğretim yöntemlerinin birlikte kullanıldığı grubun en yararlı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Lawrence ve Walter (1973), sosyal etkinliği düşük olan bireylerin davranış grupları sonunda değişip değişmediklerini incelemiştir. Deneklere Rathus Atılganlık Envanteri ve Davranışsal Problem Çözme Testi, ön-test, son-test olarak verilmiştir. Sonuçta her iki ölçekten alınan puanlar yükselmiştir.

Rimm ve arkadaşları (1974), grupta atılganlık eğitiminin olumlu sonuçlar verdiğini ortaya çıkarmışlardır. Araştırmalar, atılganlık eğitiminin, anti-sosyal bir davranış olan saldırganlığa yol açan öfkenin toplumsal kurallara uygun ve etkili bir şekilde iletiminde yararlı olacağını da belirtmişlerdir.

Galassi (1974), video-teyp ile geri iletim vererek grupta atılganlık eğitimi uygulamış, atılganlık eğitimi görenlere verilen ölçeklerden elde edilen sonuçlar olumlu çıkmıştır.

Manderino (1974), atılganlık eğitiminin kolej öğrencileri üzerinde etkisini araştırmıştır. Bulgular Lawrence Atılganlık Envanteri ve Davranışsal Atılganlık Testi puanlarının deney grubu lehine arttığını göstermiştir.

Avarett ve Mc Monis (1977), dışa dönüklük ve atılganlıkla ilgili kişilik özelliklerini karşılaştırmışlardır. Deneklere dışa dönüklüğü ölçmek için Eysenck Kişilik Envanteri, atılganlığı ölçmek için de Kendini Anlatma Ölçeği verilmiştir. Eysenck Kişilik Envanterinden yüksek puan alanların, Atılganlık ölçeğinden de yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Morgan ve Leung (1979), kendilerini yetersiz olarak kabul eden fiziksel özürlü üniversite öğrencileri üzerinde atılganlık eğitiminin etkilerini incelemiştir. 18-40 yaşları arasında 9 bayan 5 erkek olmak üzere 14 denek üzerinde çalışılmıştır. Deneysel araştırmada ön-test, son-test kontrol grup modelinden yararlanılmıştır. Atılganlık eğitimi gören ve görmeyen denekler karşılaştırıldığında sosyal etkileşim becerileri, benlik ve benlik saygısı düzeyi ile kendilerini yetersiz olarak kabul eden atılganlık eğitimi verilen bireylerin sayıca arttığı alt problemlerin analizinden

anlaşlmıştır. Çalışmada fiziksel özürlü üniversite öğrencilerinin yeteneksizliğinin kabulünün gelişiminde atılganlık eğitiminin etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Vangaansbeck (1980) çeşitli tepki sınıfları arasında erkeklerle kadınların tepki gösterme açısından farklılık gösterdiklerini belirtmektedir. Erkeklerin mantık dışı istekleri reddetme, olumsuz geri bildirim verme ve başkalarının görüşlerini kabul etmeme tepki biçimiyle atılganlık gösterdikleri tespit edilmiştir. Kadınların ise daha ziyade olumlu geri bildirim verme yatkınlıklarının erkeklerden daha fazla olduğu bildirilmektedir (Aydın, 1991, s: 25).

Wood (1984), araştırmasında çevrelerine pasif bağımlılık ve yetersiz atılganlık gösteren kadınların yetişkin ben puanları düşük bulunmuştur.

Kimble, Marsh ve Kıska (1984) cinsiyet farklılığının bireylerin atılganlığını etkilediğini bulmuşlardır.

Cooley (1987), atılganlıkla içe dönüklük arasında ters bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Araştırmasına göre; dışa dönüklük puanı yüksek olan kişilerin, atılganlık puanları da yüksek bulunmuştur.

Holleran ve arkadaşları (1992), aşırı yeme davranışı ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre hem kadında hem erkeklerde aşırı yeme davranışı ile atılganlık arasında olumsuz ilişki bulunmuştur.

### **2.2.2. Atılganlık Konusuyla İlgili Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar**

Ülkemizde atılganlığın eğitimle geliştirilmesi konusuyla ilk ilgilenen Voltan (1980b) olmuştur. Voltan (1980b), üniversite öğrencilerinin atılgan kişilik özelliği düzeyinin yükseltilip yükseltilemeyeceğini incelemek amacıyla deneysel bir çalışma yapmıştır. Voltan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen



17-19 yaşları arasındaki gönüllü 60 öğrenci üzerinde atılganlık eğitimi programı uygulanmıştır. Atılganlık eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları puanların ortalaması kontrol grubundan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Kağıtçıbaşı bir araştırmasında (1990), kızların dıştan kontrole, erkeklerin ise içten kontrole inandıklarını saptamıştır. Kızların olayların kendileri dışındaki güçler tarafından (şans, diğer insanlar vs.) kontrol edildiğine inanmalarına ve bu nedenlerle yaşamlarını yönlendirmede genellikle pasif kalma eğilimi göstermelerine karşın erkeklerin, olayların kendi kontrolleri altında olduğuna inandıklarından yaşamlarını daha aktif bir biçimde yönlendirme eğilimini gösterdikleri saptanmıştır.

Topukçu (1982), atılganlık eğitiminin ilkökul çocuklarının atılganlık düzeyine etkisi konulu çalışmasında; atılganlık eğitiminin ilkökul düzeyinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Topukçu ayrıca, kırsal kesimdeki öğrencilerin, kent kesimine göre kendilerini anlatma, duygularını açığa vurma konularında daha yetersiz olduğunu belirtmiştir.

Oral (1986), “Atılganlık düzeyi, depresyon ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin değişik gruplar üzerinde incelenmesi” üzerine yaptığı çalışmada, depresif grubun atılganlık düzeyini çok düşük bulmuştur. Diğer yandan kadınların atılganlık düzeyleri, erkeklerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Sorias (1986), toplumsal ruh sağlığının hedefi olarak, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayan ve yaşamını sürdürmesini sağlayan sosyal ilişkilerin güçlendirilmesini belirtmektedir. Ruh sağlığı üzerinde son yıllarda yapılan çalışmaların atılganlık düzeyinin yüksekliğinin ruh sağlığını korumaya yarayan destek sistemi olarak görev yaptığı, stres durumlarında fiziksel ve ruhsal çözüntüyü azaltabileceği ifade edilmiştir.

Sorias; Brady, Eisler, Miller ve Person'dan da yararlanarak bireyler arası doyum verici iletişim biçimi olan anlatımcılık (expresiveness) ile atılganlığı içine alan sosyal becerinin yararlarını bireyin olumsuz ya da olumlu duygularını ilişki içinde olduğu birey ya da bireylere anlatabilmesini, kendi haklarını savunabilmesini, kendisine ters gelen istekleri geri çevirebilmesini, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesinin kolaylaştırılması şeklinde özetlemiştir.

Çulha ve Dereli'nin (1987) yaptığı çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin % 67'sinin atılganlık eğitiminden yararlandığı ortaya konmuştur.

İnceoğlu ve Ayatar (1987), lise ve üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmışlardır. Çalışmada lise öğrencileri, üniversite öğrencilerinden daha atılgan bulunmuştur.

Arı'nın (1989) "Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi" konulu çalışmasında, cinsiyet, baskın ben durumları gibi değişkenlerin, bireyin ben durumları, atılganlıkları ve uyumları üzerine etkili olduğunu savunmuştur.

Özodaşık (1989), yalnızlığın, atılganlık, kaygı, depresyon ve akademik başarı ile ilişkilerini incelediği çalışmasında, yalnızlığın atılganlıkla negatif yönde, kaygı ve depresyonla pozitif yönde ilişkisi olduğunu vurgulamıştır.

Aydın (1991), "Cinsiyet ve Cinsiyet rolleri açısından atılganlık seviyesinin incelenmesi" konulu çalışmasında, üniversite öğrencileri arasında cinsiyetin atılganlığı etkileyen bir faktör olmadığını belirtmiştir.

Yeşilyaprak ve Kısaç (1999) "Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılganlık Eğitimi ve Sonuçları" adlı çalışmasında öğretmen adaylarına uygulanan 10 haftalık bir atılganlık eğitiminin öğrencilerin atılganlık düzeyleri, benlik tasarımları ve empatik eğilim düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığını incelemişlerdir. Araştırma bulguları, deney grubunun kontrol grubuna göre atılganlık

düzeyi ve benlik tasarımı yönünden ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı ölçüde farklı olduğunu ortaya koymuştur. Empatik eğilim puanları arasında ise, iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tataker'in (2003), "Ergenlerin Atılganlık Düzeyleri İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişki" adlı araştırması sonucunda elde edilen bulgular, öğrencilerin atılganlık ve ruhsal sorun yaşama düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu, bireysel ve ailevi faktörlerin öğrencilerin atılganlık ve ruhsal sorun yaşama düzeylerini farklı oranlarda etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırmada, öğrencilerin atılganlık ve ruhsal sorun yaşama düzeyleri arasında varsayılan yönde ilişki saptanmış, atılgan olan öğrencilerin ruhsal sorun yaşama düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, araştırmanın beklentileri doğrultusunda atılganlık düzeyi yükseldikçe bireyin olumlu algılarının yükseldiğini ve ruhsal sorun yaşama düzeyinin düştüğünü göstermiştir.

Korkut (2003) araştırmasında, atılganlık kavramını " etkili davranma becerisi" olarak ele almış ve 12 saatlik Etkili Davranma Becerileri Eğitiminin banka çalışanlarının etkili davranma becerileri düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Elde edilen sonuca göre deneysel işlem olarak kullanılan eğitimin bireylerin etkili davranma düzeylerinde artış sağladığını ortaya koymuştur.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM VE UYGULAMA

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örneklem, denek seçimi, veri toplama araçları ve verilerin analizi açıklanmıştır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma deneysel bir çalışma olup; ön test, son test, deney ve kontrol gruplu modelde düzenlenmiştir.

Araştırmada bağımsız değişken olarak atılganlık eğitimi programı deney grubuna haftada birer saatlik oturumlar şeklinde 9 hafta süreyle uygulanmış, kontrol grubuna ise eğitim verilmemiştir. Her iki gruba da ön test, son test uygulanmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın Evrenini, 2008-2009 Eğitim öğretim yılında İzmir ilindeki bir ilköğretim okuluna devam eden 5. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Örneklem grubu, Şehit Teğmen Murat Arslantürk İlköğretim Okulu'nda 5. sınıfa devam eden öğrenciler arasından seçilmiştir. Araştırma grubu 10 kontrol, 10 deney grubu olmak üzere 20 öğrenciden oluşturulmuştur.

Araştırmanın adı geçen okulda yapılmasının amacı:

Bu okulda öğrenim gören öğrencilerin pek çoğunun sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyi düşük ailelerden gelmiş olmaları ve çoğunluğunun ya çekingen ya da saldırgan davranış örüntüleri sergilemiş olmalarıdır.

Ayrıca ilköğretim 5. sınıf öğrencileri ergenlik öncesi dönemin sonlarında bulunmaktadır. Ergenlik döneminin krizlerini başarı ile atlatabilmeleri için yaşamlarının bu dönemlerinde atılganlık davranış örüntülerine her zamankinden fazla ihtiyaç duyacaklardır. Bu nedenlerle yukarıda belirtilen örneklem grubundaki öğrencilerin atılganlık becerisine bir an önce sahip olması gerektiği düşünülmektedir.

### 3.3. Denek Seçimi

Araştırmaya, ilköğretim 5. sınıfta okuyan 20 öğrenci alınmıştır. Araştırmaya seçilen denekler rastgele seçilmiştir (random selection). Denek seçimi sonrası rastgele seçilen bu öğrencilere Rathus Atılganlık Envanteri uygulanmıştır. Bu öğrencilerin 10'u deney grubu ve 10'u kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 9 haftalık Atılganlık Eğitimi Programı uygulanmış, Program sonunda her iki gruba da tekrar RAE uygulanarak, deney gruplarıyla, kontrol grupları arasındaki RAE ortalamaları arasındaki fark karşılaştırılmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Rathus Atılganlık Envanteri ve Atılganlık Eğitim Programı kullanılmıştır.

#### 1-Rathus Atılganlık Envanteri(RAE) (Ek 1) :

Grup üyelerinin seçiminde ve bireylerin atılganlık düzeylerinde olan değişmeyi saptamada Rathus tarafından geliştirilen RAE kullanılmıştır. Bu envanterin geçerlik ve güvenilirliğinin yüksek oluşu ve bu konuda geliştirilen diğer araçlara göre daha kısa oluşu tercih nedeni olmuştur. RAE 30 maddeden oluşan bir ölçek olup; alınan puanlar - 90 ile + 90 arasında değişmektedir. En çok çekingenlik - 90'ı, en çok girişimcilikte + 90'ı göstermektedir. Her madde için altı seçenek bulunmakta olup, seçenekler -3 ile + 3 arasında değer almaktadır. Yani - 3 “bana hiç uymuyor”, -2 “bana oldukça uymuyor”, -1 “bana pek uymuyor”, +1 “bana biraz uyuyor”, +2 “bana

oldukça uyuyor”, +3 “bana çok iyi uyuyor” anlamına gelmektedir. Bu envanterde sıfır noktasının bulunmayışını Rathus (1973) şöyle açıklamaktadır.;

“Birey bir maddeden eksi ya da artı puan alabilir. Yani bir maddeden 0 puan alınmaz.”

Deneklerin Atılgnlık puanı hesaplanırken 17 madde için (1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddeler) verilen puanların tersi alınarak işlem yapılmaktadır. Diğer 13 maddeye (3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29. maddeler), verilen puanlar olduğu gibi alınmaktadır. Tersine alınan maddelerle, diğer maddeler toplanarak deneklerin atılgnlık puanı elde edilmektedir.

### **Rathus Atılgnlık Envanterinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları**

#### **1- Rathus Atılgnlık Envanterinin Yurt Dışında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları:**

Bu envanterin güvenirlik çalışmaları testin tekrarı, testi yarılama metotlarından birinci ve ikinci yarı ve tekler, çiftler metoduyla değişik araştırmalar tarafından yapılmıştır (Voltan, 1980a, s: 31).

Rathus (1973), incelemesinde 15'er günlük arayla yaptığı testin tekrarı güvenirlik katsayısını 0.76 olarak bulmuştur. Rathus ve Nevid'in (1977) psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada iki-yarı metoduyla güvenirlik katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur.

Vaal ve Mc Cullagh (1977), ortaokul öğrencileriyle yaptıkları bir uygulamada elde edilen RAE'nin testin tekrarı metoduyla güvenirlik katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur.

## **2- Rathus Atılganlık Envanterin Yurt Dışında Yapılan Geçerlik Çalışmaları:**

Rathus'un (1973), yaptığı geçerlik çalışmasında deneklere atılganlık envanteri verilmiş, ayrıca deneklerin atılganlık düzeyleri hakkında bir ölçüt elde edebilmek için envanter denekleri tanıyan kişilere verilerek denekler hakkındaki kanılarını belirtmeleri istemiştir. Ölçüt ile deneklere ilişkin RAE puanları arasında 0.70'lik bir korelasyon bulunmuştur.

Hollandworth ve Galassi (1977), atılganlığın ölçülmesinde kullanılan Kendini Anlatma Ölçeğiyle, RAE arasında yüksek bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. (Voltan, 1980b. s: 32)

## **3- Rathus Atılganlık Envanterinin Türkiye'de Yapılan Geçerlik Çalışması:**

RAE'nin ülkemizdeki geçerlik çalışması yine Voltan (1980a) tarafından, Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi son sınıf öğrencilerinin madde analizinde geçerliği olan 19 maddede kendilerini değerlendirmeleriyle akademik danışmanlarının (bu kişi aynı zamanda öğrencilerle yaz uygulamasına katılmıştır.) öğrencileri değerlendirmesi arasında korelasyon katsayısına bakılarak yapılmıştır.

Yani öğrencilere Rathus Atılganlık Envanteri verilmiş 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30. maddelerde kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Akademik danışmanlarına ayrı envanter verilerek bu 19 maddeye dayalı olarak çalışmaya katılan tüm öğrencileri ayrı ayrı değerlendirmesi söylenmiştir. Çalışma 26 öğrenciyi kapsamıştır. Elde edilen hali hazırda geçerlik  $r = 70$ 'dir.

#### **4- Rathus Atılganlık Envanterinin Türkiye’de Yapılan Güvenirlik Çalışması:**

Güvenirlik çalışması da yine Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü 2. sınıf öğrencilerinden 37 kişiye envanterin 15’er günlük aralarla verilmesiyle yapılmıştır. Testin tekrarı güvenilirliği  $r = .92$  olarak çıkmıştır. Ayrıca yine aynı 2. sınıf öğrencilerinin 41’ine verilen ilk envanter puanlarından iki yarım metoduyla elde edilen  $r = .60$ ’dır. 36 öğrencinin son envanter puanlarından tekler-çiftler metoduyla elde edilen güvenilirlikse ( $r = .77$ )’dir. (Voltan 1980a)

### **3.5. Uygulama**

Araştırmada gruplarla ilgili işlemlerde şöyle bir yol izlenmiştir.

- 1- Önce tesadüfi yolla seçilen öğrencilerin tümüne RAE verilmiştir.
- 2- Çalışmanın amacı açıklanmış basit tesadüfi yöntem ile öğrenciler deney ve kontrol gruplarına seçilmiştir.
- 3- Eğitim grubuna seçilen öğrenciler Atılganlık Eğitimi Programı ve süreci konusunda bilgilendirilmiştir. Program sonunda tekrar RAE’nin uygulanacağı açıklanmıştır.
- 4- Bir sonraki hafta Atılganlık Eğitime başlanmıştır.

### **Atılganlık Eğitim Programı**

#### **3.5.1. Birinci Oturum**

##### **I – Tanışma**

Amaç: Atmosferi yumuşatmak, üyelerin rahatsızlıklarını azaltmak ve eğitimciye üyeleri isimleri ile tanınması için fırsat tanımak.



Üyeler birbirleriyle tanıştılar. Bu alıştırma Sesponsible Assertive Behavior (Jakubowki ve Lange, 1978)'dan alınmıştır.

## **II – Tanıtıcı Kısa Konuşma**

Amaç: Üyelere grup kurallarını ve bu çalışmalardan neler ümit edildiğini öğretmek.

### **Grup Kuralları**

- Grup içinde konuşulanlar kesinlikle dışarıya aktarılmamalıdır.
- Grup faaliyetlerine ve alıştırmalara katılmak zorunludur.
- Verilen ev ödevleri zamanında yapılmalıdır.
- Atılğan üyelerin davranışları desteklenmelidir.
- Günlük tutmanız gereklidir.
- Devamsızlık kesinlikle olmamalıdır.

Bu grup çalışmasından sonra öğrencilere, olaylar karşısında daha atılğan olabilecekleri, daha az heyecanlanacakları, kişisel haklarını koruyabilecekleri ve daha etkili ilişkiler kurabilecekleri vurgulanmıştır.

## **III. Çekingen, Saldırğan ve Atılğan Davranışların Tanımlanması:**

Amaç: Grup üyelerine çekingen, saldırğan ve atılğan davranışların farkını göstermek ve ayırt etmeleri için uygulama fırsatı vermek.

Çekingen, saldırğan ve atılğan davranışlar ayrı ayrı tanımlanarak, aralarındaki fark bir örnek ile gösterilmiştir. Atılğanlığın yararları üzerinde durulmuştur. Üzerinde olaylar yazılmış altı kartı, istekli üyeler sıra ile çekip atılğan, çekingen ve saldırğan cevaplarını vermişlerdir. Diğer üyeler de her cevaptan sonra, cevabın hangi tür davranış içine girdiğini tahmin etmişlerdir. Mavi kartı çekingen cevap için, kırmızı kartı saldırğan cevap için, beyaz kartı da atılğan cevap için göstermişlerdir.

### **Kartlar Üzerinde Yazılmış Olaylar**

- 1- Tiyatroda kuyrukta bekliyorsunuz. Önünüzdeki kişi yeni gelen bir arkadaşını yanına çağırıyor. Kuyruk çok uzun, biletin kalmayabileceğini de biliyorsunuz.
- 2- Kalabalık bir restorandasınız. Siparişinizin gelmesini bekliyorsunuz. Sizden sonra gelen birkaç masaya servisin yapıldığını gördünüz. Zaman geçiyor, basit bir yemek siparişinize rağmen hala size servis yapılmıyor. Sabırsız olmaya ve kızmaya başladınız.
- 3- Cumartesi günü arkadaşlarınızla buluşmaya karar verdiniz. Bu kararınızı annenizde biliyor. Fakat Cuma günü eve geldiğiniz zaman anneniz Cumartesi günü için bir davete gitmenizi gerektiriyor.
- 4- Bir arkadaşınız, sık sık günün zamansız saatlerinde size oturmaya geliyor. Arkadaşınızı seviyorsunuz, fakat onun bu davetsiz misafirliğini ve sizi bu kadar çok rahatsız etmesini de olumlu karşılamıyorsunuz.
- 5- Bir sınavdan düşük bir not aldınız, fakat çok daha iyi bir notu hak ettiğinizden eminsiniz.
- 6- Bir grup arkadaşınıza şaka yaparken, bir arkadaşınız sözünüzü kesiyor, şakanın tam doruğunda kalıyorsunuz.

### **IV – Günlük Tutma**

Amaç: Üyelerin atılgan davranışlarda bulunup bulunmadıklarını kontrol etmek.

Üyelerin grup dışındaki çekingen, saldırgan ve atılgan davranışlarından bazılarını not etmeleri istenir. Günlüğü nasıl tutmaları gerektiği açıklanır ve yazılı olarak bir örnekle kendilerine verilir. Günlük hakkındaki açıklama, Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978) ve Achieving Assertive Behavior (Dawley ve Neurich, 1976)'dan uyarlanarak hazırlanmıştır.

### Günlüğü Nasıl Tutacaksınız?

- Tarih sütununa; olayın olduğu tarihi,
- Olay sütununa; olayın nerede, kiminle ve nasıl olduğunu,
- Cevap sütununa; bu olay karşısında ne yaptığınızı, ne düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi,
- Atılgan cevap ve düşünceleriniz sütununa; atılgan olarak bu olay karşısında nasıl davranabileceğinizi ve nasıl cevap verebileceğinizi, olay karşısındaki “suds düzeyi”nizin kaç olduğunu yazacaksınız. (Suds düzeyi; bir olay karşısındaki heyecan, korku, endişe, kızgınlık gibi duygularınızın kuvvet derecesini gösterir. 0-100 sayıları arasında bir sayı ile kendi duygularınızı değerlendireceksiniz. 0’dan 100’e doğru giden sayılar endişe gibi duygularınızın artışını göstermektedir. Bu sayılar olaylara ve sizin duygularınıza göre değişecektir.) Bu sütununa yazacaklarınız aşağıdaki soruların yanıtlarını da içermelidir. Bu soruların hepsini her olayda yanıtlamanız gerekmez. Gerekli olan soruları yanıtlamanız yeterlidir.
- Ne yapmak, ne hissetmek ve ne düşünmek isterdiniz?
- Bu durumda hangi duygu, düşünce ve fikirlerinizi ifade etmek isterdiniz?
- Diğer kişinin neleri bilmesini isterdiniz?
- İstediklerinizi yapmaktan sizi alıkoyan düşünceler nelerdir?
- Neyi ifade etmenin uygun olabileceğini düşünüyorsunuz?
- İstediklerinizi nasıl ifade ve olayın üstüne nasıl gidebilirsiniz?

### Ev Ödevi 1

- Kendinizi ve çevrenizdeki insanları gözleyiniz. Saldırgan, çekingen ve atılgan davranışları iyice ayırt etmeye çalışınız.
- Atılgan, saldırgan ve çekingen davranışları ayırt etme testini yapınız ve haftaya getiriniz.
- Günlük tutmaya başlayınız.

Ev ödevi öğrencilere yazılı olarak verilmiştir.

### 3.5.2. İkinci Oturum

#### I. Sözsüz İletişimle İlgili Bir Araştırma

Amaç: Sözsüz iletişimin günlük yaşamımızdaki önemini göstermek.

İki üye önce sırt sırta, sonra yüzyüze sözlü olarak birer dakika konuşmaya çalıştılar. Sonra, bu farklı iletişim durumlarında hissettikleri üzerinde tartıştılar. Bu araştırma İnsan İnsana (Cüceloğlu, 1979)'dan alınmıştır.

#### II. Sözsüz Davranışların Tanımlanması

Amaç: Sözsüz davranışların ve atılgan, çekingen, saldırganlığın sözsüz davranışlarının neler olduğunu göstermek.

Sözsüz iletişim ve sözsüz davranışlar (kişiler-arası mesafe, beden duruşu, gözle iletişim, el ve kol hareketleri, uygun olmayan el ve kol hareketleri) tanımlandı. Atılganlık, çekingenlik ve saldırganlığın sözsüz davranışları ayrı ayrı gösterildi.

#### A. Atılganlığın Sözlü ve Sözsüz Mesajları:

- Ses tonu duruma uygundur. Ne çok kısık, ne de çok yüksektir. Tok bir ses tonu vardır.
- Konuşma akıcı ve açıktır, anahtar cümleleri içerir, yani söylenmek istenen doğrudan söylenir.
- Birisi ile konuşurken gözgöze gelmekten kaçınılmaz.
- Beden, kendinden emin ve diktir.
- Kişiler arası mesafe duruma uygundur.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumludur. Sözlü mesajlar, sözsüz mesajları destekler.

### A) Çekingenliğin Sözlü ve Sözsüz Mesajları:

- Ses tonu çok yumuşak ve kısıktır.
- Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur.
- Gözgöze gelmekten kaçınılır.
- Vücut hareketsizdir. Omuzlar düşük ve kamburdur. El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır veya bükülür.
- Konuşulan kişiden geriye kaçılır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur. Kızgınlık ifade edilirken gülünür.

### B) Saldırganlığın Sözlü ve Sözsüz Mesajları:

- Duruma uymayan tiz ve alaycı bir ses tonu vardır.
- Karşıdaki kişi hakimiyet altına alınmaya çalışılır.
- Konuşma esnasında gözler ya karşıdaki kişiyi hakimiyeti altına alır yada yere bakar. Küçümseyerek de gözler kısılarak bakılır.
- Vücut gergindir. Parmak işareti fazladır.
- Konuşulan kişiye gittikçe yaklaşılır.

Bu tanımlamalar Your Perfect Right (Alberti ve Emmons, 1976) The Counseling Psychologist (Flowers ve Booraem, 1975) ve Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den uyarlanarak hazırlanmıştır.

## III. Anlamsız Konu Başlıkları Üzerinde Konuşma

Amaç: Grup üyelerinin sözlü ve sözsüz davranışlarının farkına varmalarını sağlamak ve atılgan davranışları övmeyi öğretmek.

Üç üye verilen konu başlıkları (toplu iğne, cep saati ve mandal) üzerinde birer dakika konuştular. Diğer üyeler de, konuşan üyelerin sözsüz davranışlarına dikkat ettiler. Üç üye de konuşmasını bitirdikten sonra, atılgan sözsüz davranışları

belirtilerek övüldü. Bu alıştırma Responsible Assertive behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'dan alınmıştır.

## **Ev Ödevi 2**

- Başkaları ile aranızdaki mesafeye dikkat edin. Aranızdaki mesafe nelere göre değişiyor? Diğer insanları iletişim esnasında gözlemleyin. Ne kadar yakınlıkta duruyorlar, korudukları mesafe nedir? Kendi mesafenizi bu gözlemlerinize göre şekillendirin.
- Bedeninizin duruşuna dikkat edin. Kendinden emin ve dik durmaya çalışın.
- Konuşurken karşınızdaki ile göz göze gelmekten kaçınmamaya çalışın. Önce yanında kendinizi rahat hissettiğiniz insanlarla alıştırma yapın, sonra yabancılarla deneyin.
- Konuşma tarzınızdaki özellikleri gözlemlemeye çalışın. Ses tonunuz nasıl, duruma konuşma tarzınız değişiyor mu?
- Sözlü ve sözsüz davranışlarınızın uyumlu olmasına çalışın. Mutluluğunuzu paylaşın ve büyük bir gülümseme ile gösterin. Kızgınlığınızı gülerak saklamaya çalışmayın.
- Aynanın önünde gülümseme alıştırmaları yapın, gülümseme ile donuk bir yüz ifadesi arasındaki farkı görün ve yanında rahat olduğunuz insanlarla alıştırmaya başlayın, sonra diğer insanlara da gülümsemeye çalışın.
- Kendi sözsüz davranışlarınızı iyice gözlemleyip belirleyin. Grup içinde, değiştirmek istediğiniz sözsüz davranışlarınızı değiştirmeye çalışın.

### **3.5.3. Üçüncü Oturum**

#### **I. Sözsüz İletişimle İlgili Bir Alıştırma**

Amaç: üyelerin birbirlerinin sözsüz davranışlarının farkına varmalarını sağlamak ve atılgan davranışlarını övmeye teşvik etmek.

Üyeler ikişer kişilik gruplar halinde, birbirleriyle istedikleri bir konu üzerinde iki dakika konuştular. Sonra birbirlerinin sözsüz atılgan davranışlarını övdüler.

## **II. Aşağı Bastırma (Push-Down)**

Amaç: Eğer bir kimse izin vermezse, karşısındakinin onu ezemeyeceği, haklarını ihlal edemeyeceği, fikrini vermek.

Üyeler ikişer kişilik gruplar halinde karşılıklı olarak ayakta durdular. Karşılarındaki üyeyi omuzlarından aşağıya doğru bastırmaya ve alıştırmaya çalıştılar. Bu alıştırmaya Grupla Atılganlık Eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi (Voltan, 1980)'den alınmıştır.

## **III. Çekingen, Saldırgan ve Atılgan Davranışların Rol Yapararak Uygulanması**

Amaç: Üyelere, atılgan, çekingen ve saldırgan davranışları rol yaparak uygulamaları için fırsat tanımak ve yanlış anlaşılmaları düzeltmek.

Ayırt etme Testi'nin değerlendirilmesinden sonra, bazı üyelerin atılgan, çekingen ve saldırgan davranışları iyice anlamadıkları görüldü. Bunun için on iki olay küçük kartlara yazıldı. Her üye sırayla birer kart çekip atılgan, çekingen ve saldırgan cevaplarını verdiler. Diğer üyelere de olaylarda geçen kişilerin rolünü oynadılar. Cevaplardan sonra mavi, kırmızı ve beyaz kartları gösterdiler.

### **Kartlar Üzerinde Yazılmış Olaylar:**

1. Bir arkadaşınıza çok sevdiğiniz bir kitabınızı ödünç verdiniz. Bir sene oluyor, size geri getirmiyor. Bir gün size uğruyor, fakat kitabınızdan hiç söz etmiyor.

2. Bir arkadaşınızla hafta sonu sinemaya gitmeye karar verdiniz. Evde arkadaşınızı bekliyorsunuz, fakat arkadaşınız gecikiyor ve sinema saati geçiyor.
3. Lokantadasınız. Garson, yemeğiniz bitmediği halde önünüzden tabağınız alıyor.
4. Yarınki sınavınız için ders çalışırken, bir arkadaşınız sizi lafa tutuyor.
5. Bir arkadaşınız ders notlarınızı aldı ve sınavınız yaklaştığı halde geri vermedi.
6. Bir mağazadan bir şey satın aldınız ve ödemenizi yaptınız. Fakat geri verilen paranın eksik olduğunu gördünüz.
7. Arkadaşınızla grup halinde çalışmak üzere bir araya geldiniz. Zaman geçtiği halde, herkes işin gırgırında. Siz çalışmak için sabırsızlanmaya başladınız.
8. Öğretmeniniz yanlış bir şey söyledi. Bunu düzeltmek istiyorsunuz.
9. Sınıfta öğretmeninizin sesini duyamıyorsunuz, kısık sesle konuşuyor.
10. Karşı cinsten bir arkadaşınızı, hafta sonunda düzenlenen okul balosuna davet etmek istiyorsunuz.
11. Arkadaşınız üşüdüğü için kazağınızı istedi, verdiniz. Uzun süre geçtiği halde getirmedi ve bir gün kazağınızı üzerinde gördünüz.
12. Berber saçınızı istediğiniz gibi yapmıyor veya kesmiyor.

### **Ev Ödevi 3**

- Haftaya kadar üç kişiye yol sorun.
- İki mağazaya (giyim veya ayakkabı mağazası olabilir) girip sorun, deneyin, fakat almayın.
- İki dükkana girip, bir şey almadan para bozdurun.

#### **3.5.4. Dördüncü Oturum**

##### **I. İltifat Etme ve İltifatı Kabul Etme Alıştırması**

Amaç: Atılganca iltifat etmeyi ve iltifata olumlu karşılık etmeyi öğretmek.



Önce, atılganca iltifat etme ve iltifatı kabul etme üzerinde bilgi ve örnekler verildi. sonra sırayla bütün üyeler birbirlerine atılganca iltifatta bulundular ve iltifatlarına atılganca olumlu karşılıklar verdiler, birbirlerini eleştirdiler. Bu alıştırma Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den alınmıştır.

## **II. “Ben” Zamirini Kullanma**

Amaç : Üyeleri, kendileri hakkında konuşmaya teşvik etmek.

Üyeler “ben” zamirini kullanarak, kendi inanış, arzu ve duyguları hakkında üçer dakika konuştular. Konuşmaların sonunda, diğer grup üyeleri tarafından atılgan davranışlar övüldü.

## **III. Aynı Fikirde Olmadığını Gösterme, Nedenini Sorma ve Selam Verme Hakkında Tavsiyeler**

Birisi ile aynı fikirde olmadıkları zaman pasif ve aktif olarak bunu nasıl gösterecekleri, akıllarına takılan soruları ilgili kişiye çekinmeden sormaları gerektiği iyi ilişkiler kurmada samimi bir selamın yararları üzerinde kısaca durularak, tavsiyelerde bulunuldu.

## **Ev Ödevi 4**

- Haftaya kadar, beş kere iltifatta bulunun ve aldığınız cevapları değerlendirin.
- İltifat etmede ve iltifatı kabul etmede ne kadar atılgan olduğunuzu gözleyin.

### **3.5.5. Beşinci Oturum**

#### **I. Ricada bulunma ve Ricayı Reddetme Alıştırmaları**

Amaç: Atılganca ricada bulunmayı ve ricayı reddetmeyi öğretmek, ricayı reddetmede üyelerin kendi eksiklerini görmeleri için fırsat tanımak.

Atılınca ricada bulunma ve ricayı reddetme tanımlandı. Tüm üyeler sırayla birbirlerine atılınca ricada bulundular ve ricalarını reddettiler. Reddedilenler de bunu olumlu karşıladılar. Bu alıştırma Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den uyarlanmıştır.

## **II. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme alıştırması**

Amaç: Üyelerin birbirleri hakkında olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleri doğrudan doğruya birbirlerine söylemelerini ve olumsuz duygu ve düşünceleri hoşgörüyü karşılamalarını sağlamak.

Üyeler birbirleri hakkında olumlu ve olumsuz görüşlerini doğrudan aktardılar. Olumsuz görüşleri hoşgörüyü karşıladılar. Bu alıştırma Grupla Atılınca Eğitim Bireyin atılınca Düzeyine Etkisi (Voltan, 1980)'den alınmıştır.

## **III. Evet – Hayır Alıştırması**

Amaç: Üyelerin farklı ses tonlarının farkına varmalarını ve uygulama yapmalarını sağlamak.

Üyelerden biri “Evet” derken, diğer üye aynı ses tonu ile “Hayır” dedi. “Evet” diyen üye, ses tonu gittikçe yükseldi ve “Hayır” diyen üye de sesini ona uydurdu. Bu alıştırma Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den alınmıştır.

## **Ev Ödevi 5**

- Haftaya kadar, üç atılınca ricada bulunun. Reddedilmeye karşı hazırlıklı olun ve bu sizin cesaretinizi kırmasın. Arkadaşlarınızdan borç isteyebilirsiniz veya ödünç verdiğiniz bir şeyi geri isteyebilirsiniz.
- Eğer reddetmeniz gerekiyorsa, size bulunulan ricaları atılınca reddetmeye çalışın.

- Olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinizi önce yakın olduğunuz insanlara belirtmeye çalışın.

### 3.5.6. Altıncı Oturum

#### I. “Ben-Dili” Ve “Sen-Dili”nin Tanımlaması

Amaç: Ben-dili ile Sen-dilinin farkını göstermek.

Ben-dili (I-message) ve Sen-dili (You-message) tanımlandı ve aralarındaki fark bir örnekle gösterildi. Tanımlamalar İnsan İnsana (Cüceloğlu, 1979)’dan faydalanılarak hazırlanmıştır.

#### II. Olumlu “Ben-Dilinin Tanımlanması

Ben dilini daha çok olumlu duygularımızı iletmede kullanmamız gerektiği vurgulanarak bir örnek verildi. Olaylar karşısında duyduğumuz ilk ve gerçek duyguları (primary feeling) merak, korku, endişe gibi, ifade etmenin önemi üzerinde duruldu. Bu gerçek duyguların yarattığı kızgınlık, öfke, düşmanlık gibi duyguları (secondary feeling) ifade etmenin olumsuz etkileri gösterildi, örnekler verildi. Bu tanımlamalar Parent Effectiveness Training (Gordon, 1975)’den uyarlanarak hazırlanmıştır.

#### III. “Ben dili” ve “Sen Dili” nin Rol Yapılarak Uygulanması

Amaç: Ben Dili ve sen dilinin farkını göstermek.

Kartlara yazılı on iki olay sırayla her üyeye çektirilip, Ben dili ve sen dili ile cevap vermeleri istendi. Diğer üyeler de cevapları eşleştirdiler.

### **Kartlara Yazılmış Olaylar:**

1. Bir arkadaşınızla belirli bir saatte buluşmak için sözleştiniz. Fakat arkadaşınız bir saat gecikiyor. Siz saatinde orada olmak için acele ile evden çıkmıştınız. Hayal kırıklığına uğradınız.
2. Aileniz sizi ilgilendiren bir konuda karar veriyor, fakat sizin fikrinizi sormuyorlar.
3. Anneniz yapmak istemediğiniz bir şey için başkasına sizin adınıza söz veriyor, şaşırıyor ve üzülüyorsunuz.
4. Kardeşiniz veya oda arkadaşınız gece geç saatlerde yatmaya geliyor. Işığı açıyor ve gürültü yapıyor. Rahatsız oluyorsunuz.
5. Babanız sizi hep başka çocuklarla karşılaştırıyor; bundan rahatsız oluyorsunuz.
6. Kardeşinizi arkadaşınızla tanıştırdınız, fakat kardeşiniz arkadaşlarınıza karşı kaba davrandı. Arkadaşlarınıza karşı mahçup oldunuz ve utandınız.
7. Bir arkadaşınız ev ödevlerini her zaman sizden yapıyor. Çok bozuluyorsunuz.
8. Kardeşinizle çarşıya çıktınız. Kardeşiniz gördüğünüz her şeyi almakta ısrar ediyor. Bundan rahatsız oluyorsunuz.
9. Kardeşiniz çok sevdiğiniz bir arkadaşınızın hediyesi olan bardağınızı kırıyor. Çok üzülüyorsunuz.
10. Annenizin her gün okul çıkışında sizi almaya geliyor. Fakat bir gün gecikiyor. Çok merak ediyorsunuz.
11. Anneniz sizin de olduğunuz bir toplantıda tavırlarınızı eleştirdi. Siz de utandınız ve sıkıldınız.
12. Bir toplantıda anneniz sık sık sözünüzü kesip sizden bazı şeyler yapmanızı istiyor. Sözünüzü yarım bırakıp dediklerini yapmak zorunda kalıyorsunuz. Anneniz tarafından dinlenmediğinizi ve diğer insanlara karşı mahçup olduğunuzu düşünüyorsunuz.

### **Ev Ödevi 6**

- Gerçek yaşamda kullandığınız dile dikkat edin.
- Anlattıklarım doğrultuda ben dilini kullanmaya çalışın.

### 3.5.7. Yedinci Oturum

#### I. Gerçek Dışı Düşüncelerden Kurtulun.

Amaç: Üyelerin atılınca davranmalarını engelleyen gerçek dışı düşüncelerini tanımlamalarını ve bu düşüncelerini değiştirmelerini sağlamak.

Üyeler sorulan soruları yazılı olarak yanıtlayarak bu alıştırmayı yaptılar. Bu alıştırma bir örnek ile gösterildi. Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den uyarlanmıştır.

#### Yanıtlanan Sorular:

1. Atılınca davranmak istediniz. Fakat korku, endişe gibi duygulardan dolayı çekingen veya saldırgan davrandığınız belirli bir durumu yazın. Hangi ortamlarda, nasıl ve ne zaman oluyor?
2. Bu yazdığınız durumda, atılınca davrandığınızı düşünün. Aklınıza gelen, olumsuz duyguları yaratan düşüncelerinizi yazın.
3. Yazdığınız bu düşüncelere bakın ve kendi kendinize şu soruları sorun:
  - a) Bu yüzde yüz doğru mu?
  - b) Kesinlikle bu korktuğum sonuç olacak mı?
  - c) Geçmişte karşılaştığım benzer durumlarda insanların tepkileri nasıldı? Olumlu olmuş muydu? Bunlar nelerdi? Aklınıza gelen olumlu düşünceler nelerdir?
4. Kendinize şu soruları sorun:
  - a) Bu kötü olay bile olsa benim için bir felaket mi? Üstesinden gelebilir miyim?
  - b) Bu olay benim için ne ifade ediyor? Beni kötü ve değersiz yapıyor mu? Diğer kişinin durumu ne oluyor?
  - c) Nasıl üstesinden gelebilirim?

### 3.5.8. Sekizinci Oturum

#### **Kas gevşemesi alıştırmaları**

Amaç: Grup üyelerini rahatlatmak. Vücutlarındaki kasların farkına varmalarını sağlamak ve gerek duydukça gerçek yaşamlarında da uygulamaları için teşvik etmek.

Üyeler gevşeme alıştırmalarını uyguladılar. Uygulamadan sonra, korku, heyecan, endişe yaratan olaylardan önce veya bu olaylar esnasında vücutlarının gergin kısımlarını gevşetmeye çalışarak, bu duygularının zamanla azalıp ortadan kalkabileceğini vurgulandı. Bu alıştırma İnsan İnsana (Cüceloğlu, 1979) ve Don't Say Yes When You Want to Say No ( Rensterheim ve Baer, 1977)'dan uyarlanarak hazırlanmıştır.

### 3.5.9. Dokuzuncu Oturum

Rathus Atılganlık Envanteri verildikten sonra, uygulanan Atılganlık Eğitimi programının özeti- yararlı olur düşüncesiyle- yazılı olarak dağıtıldı.

Atılgan davranışın her zaman olumlu sonuçlar vermeyeceği, hoş olmayan bazı problemler de doğurabileceği de belirtildi. Bunun için öğrencilerin atılgan davranışlarının olumsuz sonuçlarını değerlendirmeleri, atılgan davranışları ile sonuçları arasında denge kurmaları gerektiği, duruma göre karar verme hakkına sahip oldukları vurgulandı.

## 3.6. Veri Çözümleme Teknikleri

Verilerin istatistiksel analizinde “SPSS for Windows 13.0” paket programından yararlanılarak “t” testi ve varyans analizi teknikleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler alt problemlerin sırasına göre tablo haline getirilerek gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

“Atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık puanları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular tablo 1, 2 ve 3 te yer almaktadır.

Tablo 1, de öğrencilerin ön test puanlarına göre atılganlık puanlarının aritmetik ortalaması, standart sapması ve “t” testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 1**  
**Öğrencilerin Ön Test Puanlarına Göre Atılganlık puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları**

Gruplar	n	Ön Test Puanları		t	Anlamlılık Düzeyi (P)
		$\bar{X}$	SS		
Kontrol	10	2.933	0.583	0.920	0.370
Deney	10	2.666	0.706		

Tablo-1 incelendiğinde, öğrencilerin ön test puanlarına göre atılganlık puanlarının aritmetik ortalamaları kontrol grubu öğrencilerinde 2.933, deney grubu öğrencilerinde 2.666; standart sapmaları ise sırasıyla kontrol grubu için 0.583 ve deney grubu için 0.706 olarak bulunmuştur. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amaçlı yapılan t-testi sonucunda bulunan P değeri

0,370'dir. Bu sonuca göre ön test puanı ortalamalarına göre kontrol ve deney grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $P>0.05$ ).

Öğrencilerin son test puanlarına göre atılacaklıklar durumlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarının sonuçları ise Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2**  
**Öğrencilerin Son Test Puanlarına Göre Atılacaklıklar puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Gruplar	n	Son Test Puanları	
		$\bar{X}$	SS
Kontrol	10	2.880	0.486
Deney	10	2.776	0.742

Tablo-2'de görüldüğü gibi, öğrencilerin son test puanlarına göre atılacaklıklar puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları kontrol grubu öğrencilerinde 2.880(0.486) ve deney grubu öğrencilerinde 2.776 (0.742) olarak bulunmuştur.

İlköğretim 5. sınıf deney ve kontrol grubu öğrencilerine verilen atılacaklıklar eğitiminin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkların önemli olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.



**Tablo 3**  
**Atılganlık Eğitimi Etkisine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı (KT)	Serbestlik Derecesi (SD)	Kareler Ortalaması (KO)	F	P
Atılganlık Eğitimi Etkisi	2.353	1	2.353	6.536	0.813
Hata	6.896	19	0.360		
Toplam	166.582	20			

Tablo 3’de belirtildiği gibi Son Test deney grubu ile kontrol grubu tutum puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır ( $P>0.05$ ).

Bu amaçla, cinsiyetlerine göre öğrencilerin akademik başarılarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış, farkların önemli olup olmadığını belirtmek için t testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo- 4’de verilmiştir.

Cinsiyetlerine göre öğrencilerin atılganlık eğitimi sonunda atılganlık puanlarının aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış, farkların önemli olup olmadığını saptamak için t testi yapılmıştır.

**Tablo 4**  
**Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Atılganlık Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları**

Cinsiyet	n	Ön Test Puanları		t	Anlamlılık Düzeyi (P)
		$\bar{X}$	SS		
Kız	5	2.946	0.201	0.748	0.476
Erkek	5	2.586	0.437		

Tablo-4 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre atılganlık puanlarının aritmetik ortalamaları kız öğrencilerde 2.946, erkek öğrencilerde 2.586; standart sapmaları ise 0.201, 0.437 olarak bulunmuştur. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amaçlı yapılan t-testi sonucunda P değeri 0.476 çıkmıştır. Buna göre, atılganlık eğitimi sonunda **öğrencilerin cinsiyetlerine göre atılganlık puanları arasında** istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $P>0.05$ ).

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma ile elde edilen sonuçlara, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuçlar

Araştırma sonucunda, araştırmanın alt problemlerine ilişkin olarak aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Atılganlık Eğitim Programı'nın öğrencilerin atılganlık düzeylerine etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

2- **İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerine uygulanan atılganlık** Eğitimi Programının öğrencilerin cinsiyetlerine göre atılganlık puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

#### 5.2. Tartışma

Bu araştırmadan elde edilen sonuç literatür bilgilerinin ışığında aşağıdaki gibi tartışılabilir.

Torucu'nun (1994), grupla atılganlık eğitiminin bireylerin atılganlık düzeyine etkisini incelediği çalışmasında alınan sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuç, atılganlık eğitimi ile ilgili araştırmalarıyla; Torucu (1994), tarafından yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Buna karşılık bu araştırma sonuçları ile tutarlı olmayan birçok araştırma da bulunmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuç, atılganlık eğitimi ile ilgili araştırmalarıyla; Waksman (1984), Hodges (1984), Mays (1996), Schwartz & Higgins (1979), Lomont ve ark. (1969), Rathus (1972), Rathus (1973), Lazarus (1966), Rimm ve ark. (1974), Meyer (1991), Voltan (1980), Çulha ve Dereli (1987) ve Topukçu (1982)'nin elde ettiği sonuçlarla tutarlı değildir.

Atılganlık eğitimlerinde alınan bazı araştırma sonuçları şu şekildedir:

Waksman (1984) tarafından “Ergenlerde Atılganlık Eğitimi” konulu yapılan çalışma, ergenlerde kısa dönem atılganlık eğitiminin etkililiğine ilişkin bir kanıt sağlamaktadır.

Hodges (1984) tarafından yüksek risk grubu kolej öğrencilerinde, atılganlık eğitiminin etkisi incelenmiştir. Atılganlık eğitiminin öğretildiği ve atılganlık eğitiminin okunduğu grupların kontrol gruplarına oranla daha yüksek puan aldıkları, aralarındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Mays (1996) sınıf ortamında sunulan kapsamlı atılganlık eğitimi programının etkinliğini geliştirmek amacıyla yaptığı çalışmada; atılganlık eğitimi alan grup ile kontrol grubu arasında önemli farklar bulmuştur.

Schwartz ve Higgins (1979), içsel- dışsal denetim odağı inancına sahip kolej öğrencilerinde atılganlık eğitiminin etkisini araştırmak amacıyla atılganlık eğitimi alan grup, kontrol grubu ve placebo grubu olmak üzere üç grubun karşılaştırmasını yapmışlardır. 4 haftalık atılganlık eğitimi sonucunda atılganlık eğitimi alan grubun diğer gruplara oranla daha atılgan oldukları ve uygun olmayan istekleri reddetmede diğer gruplara oranla daha başarılı oldukları görülmüştür (Kapıkıran, 1993).

Çocuklarda atılgan davranışların geliştirilmesi ve ölçülmesi ile ilgili Chitenden (1942) tarafından yapılan ilk araştırmada; çocuklarda baskın olma, işbirliği yapma ve

çekingen olma davranışlarına değinilmiş, eğitilen çocukların daha az baskın olduğu görülmüştür.

Lomont ve arkadaşları (1969), atılganlık eğitim grupları ile içgörü terapi gruplarını karşılaştırmışlardır. Atılganlık eğitim grubunda olanların içgörü grubuna oranla MMPI ölçeğindeki depresyon ve psikopati ölçeklerinden aldıkları puanlarda oldukça düşme görülmüştür.

Rathus (1973), yaptığı çalışmada eğitim görenlerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları puanlarda yükselme olduğunu görmüştür (Torucu, 1994).

Rathus (1972), atılganlık düzeyi düşük olan bireylere verilen atılganlık eğitiminden sonra, bireyin kazandığı atılgan davranışın öğelerini incelemiş; ses tonu, duruş biçimi, konuşmanın akıcılığı, gözle iletişim ve yüz çevresinde değişiklikler olduğunu gözlemiştir (Votan, 1980: 12-14).

Lazarus (1966), atılganlık düzeyi düşük deneklere, atılganlık düzeylerini yükseltmeleri için davranışın önceden denenmesi, telkin ve güdümsüz terapi yöntemlerini üç ayrı grup halinde uygulamış, davranışın önceden prova edildiği gruptaki değişme oranının diğer gruplara göre daha fazla olduğunu belirlemiştir.

Rimm ve arkadaşları (1974), atılganlık eğitiminin, istenmeyen antisosyal bir davranış olan saldırganlığın giderilmesinde yararlı olduğunu açıklamışlardır. (Topukçu, 1982:7).

Rimm ve arkadaşları (1974), grupla atılganlık eğitiminin olumlu sonuçlar verdiğini ortaya çıkarmışlardır (Torucu, 1994).

Meyer (1991), tarafından yapılan çalışmada, atılganlık eğitiminin; atılgan davranışlar, kendini kabul, kendini algılama ve bireyin denetim odağına etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonunda atılgan davranışların kullanımı ölçülerek Rathus

Atılganlık Envanterinin ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür. (Ugurluoglu, 1996: 18).

Voltan (1980) “Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi”ni sağlık koleji yatılı kız öğrencilerini kapsayan 60 kişilik bir grup üzerinde yapmıştır. Eğitim grubunun öntest ve sontest puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Çulha ve Dereli (1987), eğitim grubunun kontrol grubuna oranla önemli ölçüde ( $P<0.01$ ) bir gelişme gösterdiğini belirlemişlerdir.(Kapıkıran, 1993).

Topukçu (1982), atılganlık eğitiminin ilköğretim çocuklarının atılganlık düzeyine etkisi konulu çalışmasında; atılganlık eğitiminin ilköğretim düzeyinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu çalışmada atılganlık eğitimi programının ilköğretim 5.sınıf öğrencilerinin atılganlık puanları üzerinde etkili olmamasının nedeni aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Bu çalışmada, araştırmacı araştırmasını devlet okulunda okuyan ilköğretim 5. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuç, sosyo ekonomik, kültürel ve gelişimsel yönden öğrencilerin benzer özellikler taşımalarına ve homojen yapıda olmalarına bağlanabilir. Öğrenciler üzerinde uygulanan Atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olmamasının bir başka nedeni de süresi olabilir. Atılganlık düzeylerinde meydana gelecek değişiklikler, bireylerin kişilik yapılarında meydana gelecek değişiklikleri ifade etmektedir. Kişiliğin kolayca ve kısa sürede değişmeyen bir yapıya sahip olması kısa süreli eğitim programlarını etkisiz kılabilir.

Bu tür eğitim programlarının etkisi, bireylerde istendik değişimlerin Eğitim programının hemen bitiminde değil, programın tamamlanmasını izleyen süreç içerisinde zamanla ortaya çıkmasıdır. Bireylerin eğitim sürecinde elde ettikleri bilgi ve kazanımları yaşamlarına geçirmeleri zaman alabilmektedir. Bu nedenle eğitim

programının tamamlanmasının hemen sonrasında yapılan ölçümler, beklenen sonucu vermeyebilir.

Atılganlık becerileri eğitim programının, öğrencilerin atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olmamasının nedenleri arasında araştırma grubunun yaşı, sosyo ekonomik yapısı, eğitim programının niteliği, eğitim programını uygulama biçimi ve süresi gibi nedenler olabilir.

### 5.3. Öneriler

1. Atılganlık becerileri geliştirme çalışmaları sosyo-ekonomik ve kültürel yönlerden daha heterojen gruplarla yapılırsa, sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerin etkilerini görmek mümkün olabilir.
2. Eğitim programının daha uzun zamana yayılarak uygulanması daha uygun olabilir.
3. Eğitim grubuna birkaç ay sonra bir izleme çalışması yapılmalıdır.
4. Öğrencilerin atılganlık düzeylerinin geliştirilmesi sürecinde öğretmenlerin de katılımının sağlanması düşünülebilir. Öğretmenlere verilecek hizmet içi eğitim etkinlikleri yoluyla bilgilendirme yapılarak, ders içi faaliyetlerinde atılganlık düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalarda bulunmaları sağlanabilir.
5. Çocukların kişilik gelişiminde en önemli role sahip olan aile bireylerinin de ortak edildiği bir çalışma yapılabilir.
6. Farklı kuramsal yaklaşımlara dayalı olarak atılganlık düzeyini arttırmaya yönelik eğitim programları geliştirilip etkileri incelenebilir.



## KAYNAKÇA

- Alberti, R. E. Ve. Emmons M. L (1970) “Your Perfect Right”: a Guide to Assertive Behavior. San Luis Opispo, CA: Impact.
- Alberti, R.E. ve Emmons M. L. (1976) Stand up, Speak Out, Talk Back, Luis Opispo: İmpaçt Publisheres.
- Alberti, R.E. ve Emmons, M.L. (1982). Your **Perfect Right**: A Guide To Assertive Behavior. Colifomia: Impact Press. 173
- Angyle (1988). In K. Wilson, C. Gallois (1993). **Assertion and Its Social Context**. Pergamon Press.
- Arı, R. (1989) “Üniversite öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben durumlarında, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi”, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Avarett, M ve Mc Manis, D (1977) “Relationship Between Extroversion and Assertiveness and Related Personality Character “Psychological Report” 41:1187-1193.
- Aydın, B. (1991) “Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Açısından Atılganlık Seviyesinin İncelenmesi”. İstanbul: Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, s.s. 25-36.
- Baltaş, A.; ve Baltaş, Z. (1990). “Stresle Başa Çıkma Yolları”, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Bandura, A.; Ross, D. Ve Ross, S. (1963). **Imitation of Agressive Models**. Journal of Abnormal Social Psychology. 67: 601-607.

- Baugh, R. (1980). **Assertive Behavior**: Taking Action to Get Your Needs Met In JamesR. Baugh (Ed) Solution Training: Overcoming Problem Solving.
- Catler ve Guerra (1976). In K. Wilson ve C. Gallois (1993). **Assertion and Its Social Context**. Pergamon Press.
- Corey, G. (1981) “ Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.
- Cüceloğlu, D. (1979). **İnsan İnsana**. İstanbul: Altın Kitapları. S: 141-145.
- Cüceloğlu, D. (1991). **İnsan ve Davranışı**, İstanbul: Remzi Kitabevi. 2. Basım.
- Çulha, M ve Dereli A.A.( 1987).”Atılgnlık Eğitimi Programı.” Psikoloji Dergisi, 6, 21: 124-127
- Dusay, M. (1977) “Egograms. New York: Harper and Row.
- Dusay, M. (1988) “ Ed. Berne, Eric”Transactional Analysis” Herkes için Psikanaliz Rehberi (Çev. Emre Kapkın). İstanbul: Yaprak Yayın Pazarlama.
- Eisler R.M., Hersen, M., Miller, P.M., ve Blanchard, E. B. (1975). Situational Determinants of Assertive Behavior. **Journal of Consulting and Clinical**
- Erikson, E. H. (1984) “İnsanın Sekiz Çağı”, Çev. Üstün, B.T. ve Şar, V., Sevinç Matbaası, Ankara, 1984, s:2, 14, 26.
- Fernsterheim, H. ; ve Baer, J. (1976). **Don't Say Yes When To Say No**. New York: Dell Publishing Co.
- Fiedler, D., Beach, L.R. (1978). On The Decision to be Assertive. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 46(3), 537-546.
- Flowers, J.V., ve Goldiamond, R. D. (1976). Assertion Training for Mental Health Professionals. **Journal of Counseling Psychology**, 32, 147-150.

- Fray, S. J. ve Mark H. A (1987) “ The Assertive-Aggressive Distinction and The Cross- Cultural Perspective. *International Journal for the Advancement of Counseling*, x, 2: 103-111
- Furnham, A. (1979) “Assertiveness in Three Cultures: Multidimensionality and Cultural Differences. *Journal of Clinical Psychology*, 35 :522-527
- Friedman, N. 1974. Motivational bases in mixed motive interactions: the effects of comparison levels. *Journal of experimental social psychology*. 10. 188
- Galassi, J. P., Galassi M.D. (1975) “Relationship Between Assertiveness and Aggressiveness *Psychological Report*. 36:352-354
- Galassi, J.P., (1974) “The College Self-Expression Scale: A Measure of Assertiveness. *Behavior Therapy*.167-171
- Geçtan, E. (1990). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan, E. (1993) “Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar” İkinci Baskı. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Gordon, T. (1975). **Parent Effectiveness Training**. New York: Peter H. Wyden.
- Gottman, J.M., ve Schwartz, R.M. (1976). Toward a Task Analysis of Assertive Behavior. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**, 44, 910-920.
- Hersen et al. (1973) “Development of Assertive Responses. *Clinical Measurement and Research Considerations*. *Behavior Research and Therapy*, 11: 505-521

- Hodges, Z. R. (1984). "The Effect of Assertion Training on The Retention Rate GPA, Locus of Control and Assertiveness of High-Risk Community College Students". Dissertation Abstracts. Vol. 45, No:03, September 733-A
- Hollandsworth, J. G. ve diğeri, (1977). The Adult Self-Expression Scale: Validation by the Multitrait Multimethod Procedure, Journal of Clinical Psychology, 33, 407-415.
- İnceoğlu, D. ve Ayatar G. (1987). "Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Düzeyi Araştırması", Psikoloji Dergisi, 6,21: 23-24.
- Jakubowski, P., Lange, A.J. (1978) "Responsible Assertive Behavior. U.S.A. Research Pres.
- Jakubowski, Spector (1973). Facilitating The Growth of Women Through Assertiveness Training. **The Counseling Psychologist**. 4: 75-86.
- James, M. Ve Jongeward D. (1984) "Kazanmak için doğarız" (Çev. Tülin şenruh). Ankara: İnkılap ve Aka Kitapevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç ve Kansu A.. (1990) "Cinsiyet Rollerinin Sosyalleşmesi ve Aile Dinamiği: Kuşaklararası Bir Karşılaştırma". Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları. Aile Yazıları 3, s.s. 79-93
- Kapıkıran, ř.(1993). İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeylerinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Kimble, C.E., Marsh N.B. ve Kıska, A.C (1984) " Sex, Age and Cultural Differences in Self- Reported Assertiveness" Psychological Reports, 55:419-422
- Korkut, F. (2003a). Etkili davranma becerileri eğitiminin banka çalışanlarının etkili davranma düzeylerine etkisi. Çağdaş Eğitim Dergisi, 301, 7-13.

- Lange, A.J. ve Jakubowski, P. (1978). Responsible Assertive Behavior: Cognitive Behavioral Procedures To Trainers. USA Research Press. 184
- Langrish, S. V. Ed. Cooper Cary I. (1981) "Assertiveness Training" Improving Interpersonal Relations. Gower Publishing Comp,71, 72
- Lazarus, A. A. (1973) "On Assertive Behavior" Behavior Therapy, 4:697-699.
- Margalit, B. ve Mauger P.A (1984) "Cross-Cultural Demonstration of Orthogonality of Assertiveness and Aggressiveness: Comparison Between Israel and The United States. Journal of Personality and Social Psychology, 46:1414-1421
- Mays, W. W. (1996). The Efficacy of a Brief Classroom Format Assertiveness Training Program on Assertive Behavior, Assertiveness Knowledge, Anxiety and Locus of Control in Fifth-Grade Students". Dissertation Abstracts. Vol.57, No: 05, 1971, November
- Onur, B. (1986) Gelişim Psikolojisi İmge Kitabevi. Ankara
- Oral, N. (1986) Atılganlık Düzeyi, Depresyon ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değişik Gruplar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Özodaşık, M. (1989) Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi Atılganlık, sürekli kaygı, depresyon ve Akademik Başarı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, Orhan. (1992). Psikanaliz ve Psikoterapi. İstanbul: Evrim Kitabevi Richard Nehson ve Patterson, (1983). In K. Wilson, C. Gallois (1993). Assertion and Its Social Context. Pergamon Press.
- Rathus, S. A. ( 1973 ) "30-İTEM Schedule for Assessing Assertive Behavior". Behavior Therapy, 4:398-406

- Rathus, S. A. ve Nevit J. S. (1977) "Concurrent Validity of the 30- item Assertiveness Schedule with a psychiatric population. Behavior therapy, 8: 393-397
- Rich, A.R., ve Schroeder, H. E. (1976). Research issues in assertiveness training. Psychological Bulletin, 83,1081-1096.
- Rimm, D.C. (1974). Behavior Therapy Techniques and Emprical Findings. New York: Academic Press.
- Scherer, (1979). In K. Wilson, C. Gallois (1993). Assertion and Its Social Context. Pergamon Press.
- Sorias, O. (1986). "Sosyal Beceriler ve Değerlendirme Yöntemleri", Psikoloji Dergisi, 5,20: 25-29.
- St. Lawrence, J. S. (1973). Validation Of A Component Model Of Social Skills With A Clinical Outpatient Population. **Journal of Behavioral Assesment**, 15-27.
- Tataker, T. (2003). "Ergenlerin Atılganlık Düzeyleri İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişki" Yüksek Lisans Tezi, D.Ü. Eğt. Bil. Enst., İzmir, 2003.
- Topukçu, Hüseyin. (1982). "Atılganlık Eğitiminin İkokul Çocuklarının Atılganlık Düzeyine Etkisi" Ankara: Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 191
- Torucu, B.K. (1994). Eğitim Sürecinde Grupla Danışma Uygulamalarının Gençlerin Girişimcilik Gelişimine Etkisi (Yenişehir Sağlık Meslek Lisesinde Deneysel Bir Uygulama). Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstütüsü.
- Voltan, N (1980), Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, **Psikoloji Dergisi**, 10: 23-25.

Voltan, N. (1985). "Çocukla iletişim". Ankara: Nüve Matbaası.

Waksman, S. A. (1984). "Assertion Training With Adolescent" Adolecence, Vol. XIX, No: 73, 123-130

Wells, M. G; Peterson, S. R., **Self Esteem**. American Psychological Association, Washington, D. C., 1991, 18-58.

Wolpe, J. (1966) "The Investigation of Assertive Behavior: Transcripts from Two Cases. Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 1, 145-151

Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları Ege. Üni. Edebiyat. Fak.Ean. 202

Yeşilyaprak, B. ve İ. Kısaç (1999). Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılganlık Eğitimi ve Sonuçları. Mesleki Eğitim Dergisi, 1 (1) Ocak, 12-18.

**EKLER**

**EK-1**

**RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ**



## RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

**Açıklama:** *Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz.*

( + 3 ) Bana çok iyi uyuyor ( +2 ) Bana oldukça uyuyor( + 1 ) Bana biraz uyuyor

Beni çok iyi anlatıyor Beni oldukça anlatıyor Beni biraz anlatıyor

( - 1 ) Bana pek uymuyor ( - 2 ) Bana oldukça uymuyor ( -3 ) Bana hiç uymuyor

Beni pek anlatmıyor Beni oldukça anlatmıyor Beni hiç anlatmıyor

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır. ( )
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum. ( )
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum. ( )
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim. ( )
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim. ( )
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim. ( )
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur. ( )
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.( )
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.( )
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum. ( )
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.( )
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.( )
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim. ( )
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.( )
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.( )

16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.( )
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım. ( )
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.( )
19. Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım. ( )
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir. ( )
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum. ( )
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.( )
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.( )
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.( )
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.( )
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.( )
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.( )
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.( )
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.( )

**EK-2**  
**ATILGANLIK EĞİTİM PROGRAMI**

### 3.5.1. Birinci Oturum

#### I – Tanışma

Amaç: Atmosferi yumuşatmak, üyelerin rahatsızlıklarını azaltmak ve eğitimciye üyeleri isimleri ile tanınması için fırsat tanımak.

Üyeler birbirleriyle tanıştılar. Bu alıştırmalar Sesponsible Assertive Behavior (Jakubowki ve Lange, 1978)'dan alınmıştır.

#### II – Tanıtıcı Kısa Konuşma

Amaç: Üyelere grup kurallarını ve bu çalışmalardan neler ümit edildiğini öğretmek.

#### Grup Kuralları

- Grup içinde konuşulanlar kesinlikle dışarıya aktarılmamalıdır.
- Grup faaliyetlerine ve alıştırmalara katılmak zorunludur.
- Verilen ev ödevleri zamanında yapılmalıdır.
- Atılgan üyelerin davranışları desteklenmelidir.
- Günlük tutmanız gereklidir.
- Devamsızlık kesinlikle olmamalıdır.

Bu grup çalışmasından sonra öğrencilere, olaylar karşısında daha atılgan olabilecekleri, daha az heyecanlanacakları, kişisel haklarını koruyabilecekleri ve daha etkili ilişkiler kurabilecekleri vurgulanmıştır.

#### III. Çekingen, Saldırgan ve Atılgan Davranışların Tanımlanması:

Amaç: Grup üyelerine çekingen, saldırgan ve atılgan davranışların farkını göstermek ve ayırt etmeleri için uygulama fırsatı vermek.

Çekingen, saldırgan ve atılgan davranışlar ayrı ayrı tanımlanarak, aralarındaki fark bir örnek ile gösterilmiştir. Atılganlığın yararları üzerinde durulmuştur. Üzerinde olaylar yazılmış altı kartı, istekli üyeler sıra ile çekip atılgan, çekingen ve saldırgan cevaplarını vermişlerdir. Diğer üyeler de her cevaptan sonra, cevabın hangi tür davranış içine girdiğini tahmin etmişlerdir. Mavi kartı çekingen cevap için, kırmızı kartı saldırgan cevap için, beyaz kartı da atılgan cevap için göstermişlerdir.

### **Kartlar Üzerinde Yazılmış Olaylar**

- 7- Tiyatroda kuyrukta bekliyorsunuz. Önünüzdeki kişi yeni gelen bir arkadaşını yanına çağırıyor. Kuyruk çok uzun, biletin kalmayabileceğini de biliyorsunuz.
- 8- Kalabalık bir restorandasınız. Siparişinizin gelmesini bekliyorsunuz. Sizden sonra gelen birkaç masaya servisin yapıldığını gördünüz. Zaman geçiyor, basit bir yemek siparişinize rağmen hala size servis yapılmıyor. Sabırsız olmaya ve kızmaya başladınız.
- 9- Cumartesi günü arkadaşlarınızla buluşmaya karar verdiniz. Bu kararınızı annenizde biliyor. Fakat Cuma günü eve geldiğiniz zaman anneniz Cumartesi günü için bir davete gitmenizi gerektiriyor.
- 10- Bir arkadaşınız, sık sık günün zamansız saatlerinde size oturmaya geliyor. Arkadaşınızı seviyorsunuz, fakat onun bu davetsiz misafirliğini ve sizi bu kadar çok rahatsız etmesini de olumlu karşılamıyorsunuz.
- 11- Bir sınavdan düşük bir not aldınız, fakat çok daha iyi bir notu hak ettiğinizden eminsiniz.
- 12- Bir grup arkadaşınıza şaka yaparken, bir arkadaşınız sözünüzü kesiyor, şakanın tam doruğunda kalıyorsunuz.

### **IV – Günlük Tutma**

Amaç: Üyelerin atılganca davranışlarda bulunup bulunmadıklarını kontrol etmek.

Üyelerin grup dışındaki çekingen, saldırgan ve atılgan davranışlarından bazılarını not etmeleri istenir. Günlüğü nasıl tutmaları gerektiği açıklanır ve yazılı olarak bir örnekle kendilerine verilir. Günlük hakkındaki açıklama, Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978) ve Achieving Assertive Behavior (Dawley ve Neurich, 1976)'dan uyarlanarak hazırlanmıştır.

#### Günlüğü Nasıl Tutacaksınız?

- Tarih sütununa; olayın olduğu tarihi,
- Olay sütununa; olayın nerede, kiminle ve nasıl olduğunu,
- Cevap sütununa; bu olay karşısında ne yaptığınızı, ne düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi,
- Atılgan cevap ve düşünceleriniz sütununa; atılgan olarak bu olay karşısında nasıl davranabileceğinizi ve nasıl cevap verebileceğinizi, olay karşısındaki “suds düzeyi”nizin kaç olduğunu yazacaksınız. (Suds düzeyi; bir olay karşısındaki heyecan, korku, endişe, kızgınlık gibi duygularınızın kuvvet derecesini gösterir. 0-100 sayıları arasında bir sayı ile kendi duygularınızı değerlendireceksiniz. 0'dan 100'e doğru giden sayılar endişe gibi duygularınızın artışı göstermektedir. Bu sayılar olaylara ve sizin duygularınıza göre değişecektir.) Bu sütununa yazacaklarınız aşağıdaki soruların yanıtlarını da içermelidir. Bu soruların hepsini her olayda yanıtlamanız gerekmez. Gerekli olan soruları yanıtlamanız yeterlidir.
- Ne yapmak, ne hissetmek ve ne düşünmek isterdiniz?
- Bu durumda hangi duygu, düşünce ve fikirlerinizi ifade etmek isterdiniz?
- Diğer kişinin neleri bilmesini isterdiniz?
- İstedığınızı yapmaktan sizi alıkoyan düşünceler nelerdir?
- Neyi ifade etmenin uygun olabileceğini düşünüyorsunuz?
- İstedığınızı nasıl ifade ve olayın üstüne nasıl gidebilirsiniz?

## **Ev Ödevi 1**

- Kendinizi ve çevrenizdeki insanları gözleyiniz. Saldırgan, çekingen ve atılgan davranışları iyice ayırt etmeye çalışınız.
- Atılgan, saldırgan ve çekingen davranışları ayırt etme testini yapınız ve haftaya getiriniz.
- Günlük tutmaya başlayınız.

Ev ödevi öğrencilere yazılı olarak verilmiştir.

### **3.5.2. İkinci Oturum**

#### **I. Sözsüz İletişimle İlgili Bir Araştırma**

Amaç: Sözsüz iletişimin günlük yaşamımızdaki önemini göstermek.

İki üye önce sırt sırta, sonra yüzyüze sözlü olarak birer dakika konuşmaya çalıştılar. Sonra, bu farklı iletişim durumlarında hissettikleri üzerinde tartıştılar. Bu araştırma İnsan İnsana (Cüceloğlu, 1979)'dan alınmıştır.

#### **II. Sözsüz Davranışların Tanımlanması**

Amaç: Sözsüz davranışların ve atılgan, çekingen, saldırganlığın sözsüz davranışlarının neler olduğunu göstermek.

Sözsüz iletişim ve sözsüz davranışlar (kişiler-arası mesafe, beden duruşu, gözle iletişim, el ve kol hareketleri, uygun olmayan el ve kol hareketleri) tanımlandı. Atılganlık, çekingenlik ve saldırganlığın sözsüz davranışları ayrı ayrı gösterildi.

### **A. Atılganlığın Sözlü ve Sözsüz Mesajları:**

- Ses tonu duruma uygundur. Ne çok kısık, ne de çok yüksektir. Tok bir ses tonu vardır.
- Konuşma akıcı ve açıktır, anahtar cümleleri içerir, yani söylenmek istenen doğrudan söylenir.
- Birisi ile konuşurken gözgöze gelmekten kaçınılmaz.
- Beden, kendinden emin ve dikdir.
- Kişiler arası mesafe duruma uygundur.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumludur. Sözlü mesajlar, sözsüz mesajları destekler.

### **C) Çekingenliğin Sözlü ve Sözsüz Mesajları:**

- Ses tonu çok yumuşak ve kısıktır.
- Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur.
- Gözgöze gelmekten kaçınılır.
- Vücut hareketsizdir. Omuzlar düşük ve kamburdur. El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır veya bükülür.
- Konuşulan kişiden geriye kaçılır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur. Kızgınlık ifade edilirken gülünür.

### **D) Saldırganlığın Sözlü ve Sözsüz Mesajları:**

- Duruma uymayan tiz ve alaycı bir ses tonu vardır.
- Karşıdaki kişi hakimiyet altına alınmaya çalışılır.
- Konuşma esnasında gözler ya karşıdaki kişiyi hakimiyeti altına alır yada yere bakar. Küçümseyerek de gözler kısılarak bakılır.
- Vücut gergindir. Parmak işareti fazladır.
- Konuşulan kişiye gittikçe yaklaşılır.

Bu tanımlamalar Your Perfect Right (Alberti ve Emmons, 1976) The Counseling Psychologist (Flowers ve Booraem, 1975) ve Responsible



Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den uyarlanarak hazırlanmıştır.

### III. Anlamsız Konu Başlıkları Üzerinde Konuşma

Amaç: Grup üyelerinin sözlü ve sözsüz davranışlarının farkına varmalarını sağlamak ve atılgan davranışları övmeyi öğretmek.

Üç üye verilen konu başlıkları (toplu iğne, cep saati ve mandal) üzerinde birer dakika konuştular. Diğer üyeler de, konuşan üyelerin sözsüz davranışlarına dikkat ettiler. Üç üye de konuşmasını bitirdikten sonra, atılgan sözsüz davranışları belirtilerek övüldü. Bu alıştırma Responsible Assertive behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'dan alınmıştır.

#### Ev Ödevi 2

- Başkaları ile aranızdaki mesafeye dikkat edin. Aranızdaki mesafe nelere göre değişiyor? Diğer insanları iletişim esnasında gözlemleyin. Ne kadar yakınlıkta duruyorlar, korudukları mesafe nedir? Kendi mesafenizi bu gözlemlerinize göre şekillendirin.
- Bedeninizin duruşuna dikkat edin. Kendinden emin ve dik durmaya çalışın.
- Konuşurken karşınızdaki ile göz göze gelmekten kaçınmamaya çalışın. Önce yanında kendinizi rahat hissettiğiniz insanlarla alıştırma yapın, sonra yabancılarla deneyin.
- Konuşma tarzınızdaki özellikleri gözlemlemeye çalışın. Ses tonunuz nasıl, duruma konuşma tarzınız değişiyor mu?
- Sözlü ve sözsüz davranışlarınızın uyumlu olmasına çalışın. Mutluluğunuzu paylaşın ve büyük bir gülümseme ile gösterin. Kızgınlığınızı gülerek saklamaya çalışmayın.
- Aynanın önünde gülümseme alıştırmaları yapın, gülümseme ile donuk bir yüz ifadesi arasındaki farkı görün ve yanında rahat olduğunuz insanlarla alıştırmaya başlayın, sonra diğer insanlara da gülümsemeye çalışın.

- Kendi sözsüz davranışlarınızı iyice gözlemleyip belirleyin. Grup içinde, değiştirmek istediğiniz sözsüz davranışlarınızı değiştirmeye çalışın.

### **3.5.3. Üçüncü Oturum**

#### **I. Sözsüz İletişimle İlgili Bir Alıştırma**

Amaç: üyelerin birbirlerinin sözsüz davranışlarının farkına varmalarını sağlamak ve atılgan davranışlarını övmeye teşvik etmek.

Üyeler ikişer kişilik gruplar halinde, birbirleriyle istedikleri bir konu üzerinde iki dakika konuştular. Sonra birbirlerinin sözsüz atılgan davranışlarını övdüler.

#### **II. Aşağı Bastırma (Push-Down)**

Amaç: Eğer bir kimse izin vermezse, karşısındakinin onu ezemeyeceği, haklarını ihlal edemeyeceği, fikrini vermek.

Üyeler ikişer kişilik gruplar halinde karşılıklı olarak ayakta durdular. Karşılarındaki üyeyi omuzlarından aşağıya doğru bastırmaya ve alıştırmannın amacını bulmaya çalıştılar. Bu alıştırma Grupla Atılganlık Eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi (Voltan,1980)'den alınmıştır.

#### **III. Çekingen, Saldırgan Ve Atılgan Davranışların Rol Yapararak Uygulanması**

Amaç: Üyelere, atılgan, çekingen ve saldırgan davranışları rol yaparak uygulamaları için fırsat tanımak ve yanlış anlaşılmaları düzeltmek.

Ayırt etme Testi'nin değerlendirilmesinden sonra, bazı üyelerin atılgan, çekingen ve saldırgan davranışları iyice anlamadıkları görüldü. Bunun için on iki

olay küçük kartlara yazıldı. Her üye sırayla birer kart çekip atılmalı, çekingen ve saldırgan cevaplarını verdiler. Diğer üyelere de olaylarda geçen kişilerin rolünü oynadılar. Cevaplardan sonra mavi, kırmızı ve beyaz kartları gösterdiler.

### **Kartlar Üzerinde Yazılmış Olaylar**

13. Bir arkadaşınıza çok sevdiğiniz bir kitabınızı ödünç verdiniz. Bir sene oluyor, size geri getirmiyor. Bir gün size uğruyor, fakat kitabınızdan hiç söz etmiyor.
14. Bir arkadaşınızla hafta sonu sinemaya gitmeye karar verdiniz. Evde arkadaşınızı bekliyorsunuz, fakat arkadaşınız gecikiyor ve sinema saati geçiyor.
15. Lokantadasınız. Garson, yemeğiniz bitmediği halde önünüzden tabağınızı alıyor.
16. Yarınki sınavınız için ders çalışırken, bir arkadaşınız sizi lafa tutuyor.
17. Bir arkadaşınız ders notlarınızı aldı ve sınavınız yaklaştığı halde geri vermedi.
18. Bir mağazadan bir şey satın aldınız ve ödemenizi yaptınız. Fakat geri verilen paranın eksik olduğunu gördünüz.
19. Arkadaşınızla grup halinde çalışmak üzere bir araya geldiniz. Zaman geçtiği halde, herkes işin gırgırında. Siz çalışmak için sabırsızlanmaya başladınız.
20. Öğretmeniniz yanlış bir şey söyledi. Bunu düzeltmek istiyorsunuz.
21. Sınıfta öğretmeninizin sesini duyamıyorsunuz, kısık sesle konuşuyor.
22. Karşı cinsten bir arkadaşınızı, hafta sonunda düzenlenen okul balosuna davet etmek istiyorsunuz.
23. Arkadaşınız üşüdüğü için kazağınızı istedi, verdiniz. Uzun süre geçtiği halde getirmedi ve bir gün kazağınızı üzerinde gördünüz.
24. Berber saçınızı istediğiniz gibi yapmıyor veya kesmiyor.

### **Ev Ödevi 3**

- Haftaya kadar üç kişiye yol sorun.

- İki mağazaya (giyim veya ayakkabı mağazası olabilir) girip sorun, deneyin, fakat almayın.
- İki dükkana girip, bir şey almadan para bozdurun.

### **3.5.4. Dördüncü Oturum**

#### **I. İltifat Etme ve İltifatı Kabul Etme Alıştırması**

Amaç: Atılınca iltifat etmeyi ve iltifata olumlu karşılık etmeyi öğretmek.

Önce, atılınca iltifat etme ve iltifatı kabul etme üzerinde bilgi ve örnekler verildi. sonra sırayla bütün üyeler birbirlerine atılınca iltifatta bulundular ve iltifatlarına atılınca olumlu karşılıklar verdiler, birbirlerini eleştirdiler. Bu alıştırma Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den alınmıştır.

#### **II. “Ben” Zamirini Kullanma**

Amaç : Üyeleri, kendileri hakkında konuşmaya teşvik etmek.

Üyeler “ben” zamirini kullanarak, kendi inanış, arzu ve duyguları hakkında üçer dakika konuştular. Konuşmaların sonunda, diğer grup üyeleri tarafından atılınca davranışlar övüldü.

#### **III. Aynı Fikirde Olmadığını Gösterme, Nedenini Sorma ve Selam Verme Hakkında Tavsiyeler**

Birisi ile aynı fikirde olmadıkları zaman pasif ve aktif olarak bunu nasıl gösterecekleri, akıllarına takılan soruları ilgili kişiye çekinmeden sormaları gerektiği iyi ilişkiler kurmada samimi bir selamın yararları üzerinde kısaca durularak, tavsiyelerde bulunuldu.

#### **Ev Ödevi 4**

- Haftaya kadar, beş kere iltifatta bulunun ve aldığınız cevapları değerlendirin.
- İltifat etmede ve iltifatı kabul etmede ne kadar atılgan olduğunuzu gözleyin.

### **3.5.5. Beşinci Oturum**

#### **I. Ricada bulunma ve Ricayı Reddetme Alıştırması**

Amaç: Atılganca ricada bulunmayı ve ricayı reddetmeyi öğretmek, ricayı reddetmede üyelerin kendi eksiklerini görmeleri için fırsat tanımak.

Atılganca ricada bulunma ve ricayı reddetme tanımlandı. Tüm üyeler sırayla birbirlerine atılganca ricada bulundular ve ricalarını reddettiler. Reddedilenler de bunu olumlu karşıladılar. Bu alıştırma Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den uyarlanmıştır.

#### **II. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme alıştırması**

Amaç: Üyelerin birbirleri hakkında olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleri doğrudan doğruya birbirlerine söylemelerini ve olumsuz duygu ve düşünceleri hoşgörülle karşılamalarını sağlamak.

Üyeler birbirleri hakkında olumlu ve olumsuz görüşlerini doğrudan aktardılar. Olumsuz görüşleri hoşgörülle karşıladılar. Bu alıştırma Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin atılganlık Düzeyine Etkisi (Voltan, 1980)'den alınmıştır.

#### **III. Evet – Hayır Alıştırması**

Amaç: Üyelerin farklı ses tonlarının farkına varmalarını ve uygulama yapmalarını sağlamak.

Üyelerden biri “Evet” derken, diğer üye aynı ses tonu ile “Hayır” dedi. “Evet” diyen üye, ses tonu gittikçe yükseldi ve “Hayır” diyen üye de sesini ona uydurdu. Bu alıştırma Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)’den alınmıştır.

### **Ev Ödevi 5**

- Haftaya kadar, üç atılgan ricada bulunun. Reddedilmeye karşı hazırlıklı olun ve bu sizin cesaretinizi kırmasın. Arkadaşlarınızdan borç isteyebilirsiniz veya ödünç verdiğiniz bir şeyi geri isteyebilirsiniz.
- Eğer reddetmeniz gerekiyorsa, size bulunulan ricaları atılınca reddetmeye çalışın.
- Olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinizi önce yakın olduğunuz insanlara belirtmeye çalışın.

### **3.5.6. Altıncı Oturum**

#### **I. “Ben-Dili” Ve “Sen-Dili”nin Tanımlaması**

Amaç: Ben-dili ile Sen-dilinin farkını göstermek.

Ben-dili (I-message) ve Sen-dili (You-message) tanımlandı ve aralarındaki fark bir örnekle gösterildi. Tanımlamalar İnsan İnsana (Cüceloğlu, 1979)’dan faydalanılarak hazırlanmıştır.

#### **II. Olumlu “Ben-Dilinin Tanımlanması**

Ben dilini daha çok olumlu duygularımızı iletmede kullanmamız gerektiği vurgulanarak bir örnek verildi. Olaylar karşısında duyduğumuz ilk ve gerçek duyguları (primary feeling) merak, korku, endişe gibi, ifade etmenin önemi üzerinde duruldu. Bu gerçek duyguların yarattığı kızgınlık, öfke, düşmanlık gibi duyguları (secondary feeling) ifade etmenin olumsuz etkileri gösterildi, örnekler verildi. Bu

tanımlamalar Parent Effectiveness Training (Gordon, 1975)'den uyarlanarak hazırlanmıştır.

### III. “Ben dili” ve “Sen Dili” nin Rol Yapılarak Uygulanması

Amaç: Ben Dili ve sen dilinin farkını göstermek.

Kartlara yazılı on iki olay sırayla her üyeye çektirilip, Ben dili ve sen dili ile cevap vermeleri istendi. Diğer üyeler de cevapları eşleştirdiler.

#### Kartlara Yazılmış Olaylar:

13. Bir arkadaşınızla belirli bir saatte buluşmak için sözleştiniz. Fakat arkadaşınız bir saat gecikiyor. Siz saatinde orada olmak için acele ile evden çıkmıştınız. Hayal kırıklığına uğradınız.
14. Aileniz sizi ilgilendiren bir konuda karar veriyor, fakat sizin fikrinizi sormuyorlar.
15. Anneniz yapmak istemediğiniz bir şey için başkasına sizin adınıza söz veriyor, şaşırıyor ve üzülüyorsunuz.
16. Kardeşiniz veya oda arkadaşınız gece geç saatlerde yatmaya geliyor. Işığı açıyor ve gürültü yapıyor. Rahatsız oluyorsunuz.
17. Babanız sizi hep başka çocuklarla karşılaştırıyor; bundan rahatsız oluyorsunuz.
18. Kardeşinizi arkadaşınızla tanıştırdınız, fakat kardeşiniz arkadaşlarınıza karşı kaba davrandı. Arkadaşlarınıza karşı mahcup oldunuz ve utandınız.
19. Bir arkadaşınız ev ödevlerini her zaman sizden yapıyor. Çok bozuluyorsunuz.
20. Kardeşinizle çarşıya çıktınız. Kardeşiniz gördüğünüz her şeyi almakta ısrar ediyor. Bundan rahatsız oluyorsunuz.
21. Kardeşiniz çok sevdiğiniz bir arkadaşınızın hediyesi olan bardağınızı kırıyor. Çok üzülüyorsunuz.
22. Annenizin her gün okul çıkışında sizi almaya geliyor. Fakat bir gün gecikiyor. Çok merak ediyorsunuz.

23. Anneniz sizin de olduğunuz bir toplantıda tavırlarınızı eleştirdi. Siz de utandınız ve sıkıldınız.
24. Bir toplantıda anneniz sık sık sözünüzü kesip sizden bazı şeyler yapmanızı istiyor. Sözünüzü yarım bırakıp dediklerini yapmak zorunda kalıyorsunuz. Anneniz tarafından dinlenmediğinizi ve diğer insanlara karşı mahcup olduğunuzu düşünüyorsunuz.

### **Ev Ödevi 6**

- Gerçek yaşamda kullandığınız dile dikkat edin.
- Anlattıklarım doğrultuda ben dilini kullanmaya çalışın.

### **3.5.7. Yedinci Oturum**

#### **I. Gerçek Dışı Düşüncelerden Kurtulun.**

Amaç: Üyelerin atılınca davranmalarını engelleyen gerçek dışı düşüncelerini tanımlamalarını ve bu düşüncelerini değiştirmelerini sağlamak.

Üyeler sorulan soruları yazılı olarak yanıtlayarak bu alıştırmayı yaptılar. Bu alıştırma bir örnek ile gösterildi. Responsible Assertive Behavior (Jakubowski ve Lange, 1978)'den uyarlanmıştır.

Yanıtlanan Sorular:

5. Atılınca davranmak istediniz. Fakat korku, endişe gibi duygulardan dolayı çekingen veya saldırgan davrandığınız belirli bir durumu yazın. Hangi ortamlarda, nasıl ve ne zaman oluyor?
6. Bu yazdığınız durumda, atılınca davrandığınızı düşünün. Aklınıza gelen, olumsuz duyguları yaratan düşüncelerinizi yazın.
7. Yazdığımız bu düşüncelere bakın ve kendi kendinize şu soruları sorun:
  - a) Bu yüzde yüz doğru mu?



- b) Kesinlikle bu korktuğum sonuç olacak mı?
  - c) Geçmişte karşılaştığım benzer durumlarda insanların tepkileri nasıldı? Olumlu olmuş muydu? Bunlar nelerdi? Aklınıza gelen olumlu düşünceler nelerdir?
8. Kendinize şu soruları sorun:
- a) Bu kötü olay bile olsa benim için bir felaket mi? Üstesinden gelebilir miyim?
  - b) Bu olay benim için ne ifade ediyor? Beni kötü ve değersiz yapıyor mu? Diğer kişinin durumu ne oluyor?
  - c) Nasıl üstesinden gelebilirim?

### 3.5.8. Sekizinci Oturum

#### **Kas gevşemesi alıştırması**

Amaç: Grup üyelerini rahatlatmak. Vücutlarındaki kasların farkına varmalarını sağlamak ve gerek duydukça gerçek yaşamlarında da uygulamaları için teşvik etmek.

Üyeler gevşeme alıştırmalarını uyguladılar. Uygulamadan sonra, korku, heyecan, endişe yaratan olaylardan önce veya bu olaylar esnasında vücutlarının gergin kısımlarını gevşetmeye çalışarak, bu duygularının zamanla azalıp ortadan kalkabileceğini vurgulandı. Bu alıştırma İnsan İnsana (Cüceloğlu, 1979) ve Don't Say Yes When You Want to Say No ( Rensterheim ve Baer, 1977)'dan uyarlanarak hazırlanmıştır.

### 3.5.9. Dokuzuncu Oturum

Rathus Atılganlık Envanteri verildikten sonra, uygulanan Atılganlık Eğitimi programının özeti- yararlı olur düşüncesiyle- yazılı olarak dağıtıldı.

Atılgan davranışın her zaman olumlu sonuçlar vermeyeceği, hoş olmayan bazı problemler de doğurabileceği de belirtildi. Bunun için öğrencilerin atılgan davranışlarının olumsuz sonuçlarını değerlendirmeleri, atılgan davranışları ile sonuçları arasında denge kurmaları gerektiği, duruma göre karar verme hakkına sahip oldukları vurgulandı.

**EK-3**  
**İZİN BELGELERİ**

T.C.  
İZMİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı :B.08.4.MEM.4.35.00.03.1/ 88826  
Konu : Gürkan Özgür GÖKTÜRK'ün  
Araştırma İzni.

13 KAS 2008


DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

- İlgi :a) 28/02/2007 tarihli ve B.08.4.EGD.0.33.03.311-311/1084 sayılı Makam Onayı.  
b) 21/10/2008 tarihli ve 2291 sayılı yazınız.  
c) 11/11/2008 tarihli ve 88077 sayılı Valilik Onayı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Gürkan Özgür GÖKTÜRK'ün "İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerine Uygulanan Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi" konulu tez çalışması için hazırlanan envanteri Bornova İlçesi Şehit Teğmen Murat Arslantürk İlköğretim Okulu'nda uygulaması ilgi (c) Valilik Onayı ile uygun görülmektedir.

Araştırmacı tarafından yapılan araştırmanın tamamlanmasından itibaren en geç iki hafta içinde, ilgi (a) Makam Onayı ile yürürlüğe giren Yönerge kapsamında "Araştırmanın Teslimine İlişkin Taahhütname Tutanağı" doldurularak araştırmanın iki örneğinin CD'ye kayıtlı olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

  
Zahide MUTLUKAN  
Müdür a.  
Şube Müdürü

**EKLER:**

- 1- Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2-Araştırma Değerlendirme Formu (1 sayfa)
- 3-Onaylı Envanter (1 adet - 4 sayfa)
- 4- Araştırma Tamamlandıktan Sonra, Araştırmanın Teslimine İlişkin Taahhütname Tutanağı (1 sayfa)

GELEN EVRAK	
Tarih	19.11.2008
Kayıt No	5889
Defter No	-



İZMİR AR-GE  
Tel : (0232) 483 89 11  
Fax : (0232) 489 30 69  
<http://izmir.meb.gov.tr>  
[arge35@meb.gov.tr](mailto:arge35@meb.gov.tr)

DANISMA  
444 0 632  
H A T T I

EĞİTİM  
%100  
DESTEK



EĞİTİM REFORM  
Daha aydınlık  
gelecek!



T.C.  
İZMİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı :B.08.4.MEM.4.35.00.03.1/ 88077  
Konu : Gürkan Özgür GÖKTÜRK'ün  
Araştırma İzni.

11 KAS 2008

VALİLİK MAKAMINA  
İZMİR

İlgi :a)28/02/2007 tarihli ve B.08.4.EGD.0.33.03.311-311/1084 sayılı Makam Onayı.  
b)Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 21/10/2008 tarihli ve 2291 sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi (b) yazısında; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Gürkan Özgür GÖKTÜRK'ün "İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerine Uygulanan Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi" konulu tez çalışması için hazırlanan envanteri Bornova İlçesi Şehit Teğmen Murat Arslantürk İlköğretim Okulu'nda uygulamak istediği belirtilmektedir.

Söz konusu envanterin yukarıda belirtilen ilköğretim okulunda, 2008-2009 öğretim yılında, eğitim öğretimi aksatmadan okul müdürünün gözetiminde yapılması, araştırma sonucunun bir örneğinin Müdürlüğümüze verilmesi kaydıyla uygun görülmektedir.

Makamlarımızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Seyfeddin YILMAZ  
Müdür V.

OLUR

11/11/2008

Sait TOPOĞLU  
Vali a.  
Vali Yardımcısı



35268 Konak / İZMİR  
Tel : (0232) 483 89 11  
Fax : (0232) 489 30 69  
<http://izmir.meb.gov.tr>  
[arqe35@meb.gov.tr](mailto:arqe35@meb.gov.tr)

BAĞIŞMA  
444 0 632  
HATTI

EGİTİME  
%100  
DESTEK

EĞİTİMDE REFORM  
Daha aydınlık  
gelecek!




T.C.  
İZMİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

**ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU**

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Gürkan Özgür GÖKTÜRK
Kurumu / Üniversitesi	Dokuz Eylül Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	İzmir
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	İlköğretim
Araştırmanın Konusu	Atılgnlık eğitimi
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	İlköğretim 5.sınıf öğrencilerine uygulanan atılgnlık eğitimi programının öğrencilerin atılgnlık düzeyine etkisi
Veri toplama araçları	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rathus Atılgnlık Envanteri</li> </ul>
Görüş istenilecek Birim/Birimler	----
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Araştırma başvurusu olması gereken nitelikler açısından incelenmiş olup araştırmanın yapılmasına oybirliği ile karar verilmiştir.	
Komisyon kararı	Oybirliği
Muhalif üyenin Adı ve Soyadı: .....	Gerekçesi:.....
.....	.....
.....	.....

14.../11/2008

  
Komisyon Başkanı  
Zahide MUTLUKAN  
Şube Müdürü

**KOMİSYON**

  
Üye  
Nazan TELLİ  
Öğretmen

  
Üye  
Ferruh SEMERCİ  
Öğretmen

## RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

**AÇIKLAMA:** Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre **CEVAP KAĞIDINDAKİ** ilgili parantezin içini **KARALAYARAK** cevaplandırınız.

**ÖRNEK :** İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, size biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

1. Bence insanların çoğu benden daha atilgan ve saldırgandır.
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinsle herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse "hayır" demekte zorluk çekerim.
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.



15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.





## RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN CEVAP KAĞIDI

	Çok iyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uyumuyor	Fazla Uyumuyor	Hiç Uyumuyor
1. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
18. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
21. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
22. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
23. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
24. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
25. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
26. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
27. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
28. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
29. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
30. ( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )



### RUTHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

**Atılgnlık:** Kişiler arası ilişkilerde atılgnlığın ölçülmesi amacıyla Rathus Assertiveness Schedüle (Rathus, 1973) kullanılmıştır. Bu envanter farklı kültürlere uygulanması, kısa oluşu, değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar taşımaktadır. Voltan (1980) tarafından Türkçe'ye uyarlandı.

R. A. E. 30 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Bunların puanlanması da farklıdır. Olumlu ifadelerin toplamı ile olumsuz ifadelerin toplamlarını, toplayacağız. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılgnlığa uzanan uç puan ise 180 dir.

**Güvenirligi:** Test tekrar yöntemi ile 78, testin iki yarıya bölünmesi yöntemi ile de 77, bulunmuştur. Voltan ise Türkçe'ye çevirisinde ise test tekrarı yöntemi ile 92, testin yarıya bölünmesi yöntemi ile de 63 ve 77 güvenirligini bulmuştur.

**Olumlu ifadeler:** 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 (13 madde) bulunmaktadır. Bu sorularda verilecek puanlarda şöyledir.

Çok iyi uyuyor :	6 puan	Pek uymuyor :	3 Puan
Oldukça uyuyor :	5 puan	Fazla uymuyor :	2 Puan
Biraz uyuyor :	4 Puan	Hiç uymuyor :	1 Puan

**Olumsuz ifadeler:** 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 (17 madde) bulunmaktadır. Bu sorulara verilecek puanlar şöyledir.

Çok iyi uyuyor :	1 puan	Pek uymuyor :	4 Puan
Oldukça uyuyor :	2 puan	Fazla uymuyor :	5 Puan
Biraz uyuyor :	3 Puan	Hiç uymuyor :	6 Puan

Düşük yani çekingenlik      Ortalama      Atılgnlık yüksek

30.....105.....180

30.....80 Çekingenlik

80.....130 Orta

130...180 Atılgnlık



ARAŞTIRMA TAMAMLANDIKTAN SONRA, ARAŞTIRMANIN TESLİMİNE İLİŞKİN  
TAAHHÜTNAME TUTANAĞI

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	
Bağlı bulunduğu Üniversite/Kurum	
Araştırmanın konusu	..... ..... ..... ..... ..... .....
Teslim edilen araştırma örneği türü ve sayısı	.....Adet elektronik ortamda CD / Basılı materyal
Araştırmayı teslim alan kurum	İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Yukarıda yazılı araştırma örneğini Millî Eğitim Müdürlüğüne teslim ettim.

...../...../2008

Teslim Eden

.....  
.....

Teslim Alan

.....  
.....

UYGUNDUR

...../...../2008