



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

ANABİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ
ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN
ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

BERİL BAYRAKTAROĞLU

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS

Antalya, 2020

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BERİL BAYRAKTAROĞLU

**Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN**

Antalya, 2020

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi Dönem Projesi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

.../.../2020

Beril Bayraktaroğlu

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı ve Problemleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları (Sayıtları)	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM II	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri	6
2.1.1. Ergenliğin Kuramları.....	7
2.1.1.1. Özünü Yineleme Kuramı: Granville Stanley Hall.....	7
2.1.1.2. Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud & Anna Freud	8
2.1.1.3. Antropolojik Yaklaşım: Margaret Mead, Ruth Benedict	8
2.1.1.4. Alan Kuramı: Kurt Lewin	8
2.1.1.5. Kişilerarası Kuramı: Harry Stack Sullivan.....	9
2.1.1.6. Öğrenme Kuramı: Mc. Candless & Albert Bandura	9
2.1.1.7. Bireysel Farklılıklar Kuramı: Eduard Spranger.....	9
2.1.1.8. Bilişsel Kuram: Jean Piaget.....	10
2.1.1.9. Psikososyal Kuram: Erik Erikson.....	10
2.1.1.10. “Benmerkezlilik: David Elkind	10
2.1.1.11. Psikososyal Gelişimsel Kuram: Robert Havighurst	10
2.1.1.12. Odaksal Aşama Kuramı: James H. Coleman.....	11
2.2. Davranış Modelleri	11
2.2.1. Çekingen Davranış Tanımı.....	12
2.2.2. Saldırgan Davranış Tanımı.....	12
2.2.3. Atılğan Davranış Tanımı	12
2.2.3.1. Atılğanlık Davranışında Hayır Diyebilmenin Önemi.....	13
2.3. Atılğan Davranış Şekilleri	14
2.3.1. Temel Atılğanlık	15
2.3.2. Empatik Atılğanlık	15
2.3.3. Artan Atılğanlık.....	15
2.3.4. Ben Dilini Kullanarak Atılğan Davranma.....	15
2.3.5. Karşılama ya da Yüzleştirme	16
2.4. Atılğanlık Eylemini Oluşturan Faktörler	16

2.4.1. Göz Teması:	16
2.4.2. Vücut Duruşu	16
2.4.3. El ve Vücut Hareketleri.....	17
2.4.4. Yüz İfadesi:	17
2.4.5. Ses Tonu.....	17
2.4.6. Zamanlama	17
2.4.7. Dinleme	17
2.4.8. İçerik.....	18
2.5. Atılğanlık ve Kültür	18
2.6. Atılğan Davranışı Geliştirme	18
2.7. Atılğanlık Beceri Eğitimi.....	19
2.8. Atılğanlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19
BÖLÜM III.....	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Modeli	23
3.2. Çalışma Grubu	23
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Atılğanlık Envanteri	24
3.3.2. Atılğanlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik	24
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	24
3.3.4. Atılğanlık Eğitimi Programı.....	24
3.4. Uygulama/ Veri Toplama	25
3.5. Verilerin Analizi	25
BÖLÜM IV	26
BULGULAR	26
4.1. Cinsiyete Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular.....	26
4.2. Anne Öğrenim Durumuna Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular.....	26
4.3. Baba Öğrenim Durumuna Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular	27
4.4. Baba Öğrenim Durumu İkili Karşılaştırmalarına Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular	27
4.5. Gelir Durumuna Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular	28
4.6. Düzenli Spor Durumuna Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular	28
4.7. Lisans Durumuna Göre Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular	29
4.8. Atılğanlık Düzeyine İlişkin Bulgular.....	29
BÖLÜM V.....	30
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	30
5.1. Sonuç ve Tartışma	30
5.2. Öneriler	31
KAYNAKÇA	33
EKLER	39

EK-1. ATILGANLIK ENVANTERİ	39
EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	41
EK-3. ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMI	42
EK-4. ARAŞTIRMA İZİN ONAYI	47
EK-5. ÖZGEÇMİŞ	48
EK-6. İNTİHAL RAPORU	49
EK-7. BİLDİRİM SAYFASI	50
EK-8. ETİK KURUL KARARI	51



TABLÖLAR LİSTESİ

<i>Tablo3.1. Atılganlık Eğitimi Programı Planlaması</i>	<i>25</i>
<i>Tablo4.1. Atılganlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi</i>	<i>26</i>
<i>Tablo4.2. Atılganlık Düzeylerinin Anne Öğrenim Durumuna Göre İncelenmesi</i>	<i>26</i>
<i>Tablo4.3. Atılganlık Düzeylerinin Baba Öğrenim Durumuna Göre İncelenmesi</i>	<i>27</i>
<i>Tablo4.4. Atılganlık Düzeylerine Göre Baba Öğrenim Durumunun İkili Karşılaştırmaları ...</i>	<i>27</i>
<i>Tablo4.5. Atılganlık Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi</i>	<i>28</i>
<i>Tablo4.6. Atılganlık Düzeylerinin Düzenli Spor Durumuna Göre İncelenmesi.....</i>	<i>28</i>
<i>Tablo4.7. Atılganlık Düzeylerinin Lisans Durumuna Göre İncelenmesi</i>	<i>29</i>
<i>Tablo4.8. Öğrencilerin Atılganlık Envanteri Puanlarının Dağılımı</i>	<i>29</i>



KISALTMALAR LİSTESİ

KBF : Kişisel Bilgi Formu

AE : Atılganlık Envanteri

ABE : Atılganlık Beceri Eğitimi

DG : Deney Grubu

KG : Kontrol Grubu

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

n : Veri Sayısı

F : Frekans

% : Yüzde

S : Standart Sapma

TEŞEKKÜR

Yüksek lisansa başladığım günden beri bana bu yolda yürümem için destek olan hocalarıma ve deneyimlerini benimle paylaşarak büyük katkılar sunan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN'e teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan aileme ve özellikle ablam Selin Dünder'a teşekkür ederim. Desteğiniz ve varlığınız bugünlere gelebilmemdeki en büyük dayanağımdır. Hayata daha pozitif bakmamı sağlayan, yüzümü güldüren, destek veren, varlığını yanımda hissettiren, hayatıma anlam katan herkese teşekkür ederim.



ÖZET

ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

Bayraktaroğlu, Beril

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

2020, 62 Sayfa

Bu tezin amacı; atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık seviyelerine etkisini değerlendirmektir. Çalışmamız nicel araştırma yöntemlerinden deneysel yöntemle yapılmıştır. Araştırmaya, 2019-2020 öğretim yılında Ankara İlinde MEB'e bağlı devlet okulunda altıncı sınıfta öğrenim gören 30 öğrenci katılmıştır. Örneklem olarak belirlenen Ankara İlinde MEB'e bağlı devlet okulunda öğrenim gören altıncı sınıf öğrencilerinden 15 kişi deney ve 15 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 30 kişi örneklem grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada 5 haftalık atılganlık eğitim programındaki etkinlikler 15 öğrenci olan deney grubuna uygulanıp, uygulanan programın bitiminde tekrar aynı anketin yapılması istenilmiştir. Kontrol grubundaki 15 öğrenciye ise etkinlik uygulanmaksızın 5 hafta sonunda anket yeniden uygulanmıştır. Atılganlık Envanteri, Topukçu (1982) tarafından 8-12 yaş grubundaki öğrencilerin atılganlık düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Envanterde öğrenci kendisine uygun olan maddelerin karşı tarafına "Evet", kendisine uygun olmayan maddeler için "Hayır" olarak işaretler. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistiksel işlemler; two independent T-testi, Kruskal Wallis-H testi, ANOVA testi, frekans(f), yüzde (%) dağılımları Mann-whitney U testidir.

Sonuç olarak, 5 haftalık atılganlık eğitimi programının ergenlik dönemindeki öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisinde istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmada, ortaya çıkan bulgularımız sonucunda; ortaokul öğrencilerinin kendini daha doğru ve net şekilde ifade edebilmeleri için atılganlık beceri eğitiminin verilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Atılganlık Eğitimi, Ergenlik Dönemi

ABSTRACT

THE EFFECT OF ASSERTIVENESS TRAINING PROGRAM ON THE ASSERTIVENESS LEVEL OF STUDENTS IN ADOLESCENCE

Bayraktaroğlu, Beril

Physical Education and Department of Sports Education

Thesis advisor: Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN

2020, 62 Pages

The purpose of this thesis is; to examine the effect of assertiveness training program on students' assertiveness levels. Our study was made by using experimental method which is one of the quantitative research methods. 30 students attending the sixth grade at the public school affiliated to the Ministry of National Education in Ankara Province participated in the study in the 2019-2020 academic year. In Ankara Province, which is determined as a sample, a total of 30 people, including 15 experimental and 15 control groups, constitute the sample group of sixth grade students studying at MEB in public school. In the research, the activities in the 5-week assertiveness training program were applied to the experimental group of 15 students, and the same questionnaire was asked to be conducted again at the end of the applied program. The questionnaire was applied to 15 students in the control group at the end of 5 weeks without any activity. Assertiveness questionnaire was developed by Topukçu (1982) to determine the assertiveness levels of 8-12 year old students. In the questionnaire, the student chooses the "yes" option against the item that corresponds to himself and the "no" option for the item that does not conform to his / her own situation. Statistical operations on the data obtained in the research; two independent T-test, Kruskal Wallis-H test, ANOVA test, frequency (f), percentage (%) distributions, Mann-whitney U test.

As a result, it is seen that there are statistically significant differences in the effect of the 5-week assertiveness training program on the assertiveness level of the adolescent students. In this research, as a result of our findings; assertiveness skills training was recommended for secondary school students to express themselves more accurately and clearly.

Keywords: Assertiveness, Assertiveness Training, Adolescence Period

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan yaşamında iletişimin rolü son derecede önemlidir. İnsanın ihtiyaçlarını karşılaması için diğer insanlarla iyi bir etkileşim içinde olması gerekmektedir. İnsan yaşamının kalitesi bu etkileşimin sağlıklı olmasına bağlıdır.

Kişi sosyal çevre içerisinde devamlı olgunlaşır, farklılaşır ve toplumsal hayata uygun davranmaya gayret eder. Olgunlaşan birey toplumsal çevre içerisinde bulunduğu ortama uygun davrandığında sağlıklı ilişkiler gerçekleştirebilmektedir. Bu bağlamda atılganlık büyük önem arz etmektedir (Hutchison, 1999).

Atılganlık her insanın esas hakları olduğu fikrine dayanmakta olup ve atılgan davranışlar kişinin, diğer kişilerin haklarını ihlal etmeden kendi haklarını kullanabilmesi halidir (Langrish, 1981).

Atılgan davranışların evrensel olduğu söylenemez. Atılgan davranış şeklini doğal olarak gösteren kişiler etkileşimin özellikle bireyler arasında iletişim boyutunda karşısındaki insanlarla rahatlıkla irtibat kurabilen, inandırıcı, iyi dinleyici, müspet kişilikler gibi yararlı sıfatlar ile adlandırılabilirler. Üstelik bu bireyler gövde gösterisinden keyif alan saldırganlar ya da atılgan davranış göstermeyen bireylerle köprüyü sağlayan, isabetli karar verme yeteneğini geliştirmiş ya da geliştirmek için çaba harcayan ve hayattan bireyler arası etkileşim boyutundaki istemlerini karşılama imkanını avucunda tutan ve sağladıkları iletişimlerde "Kazan Kazan" tarzını benimsemiş bireylerdir (Ker-Dinçer, 2005).

Friedman, Wolpe, Lazarus, Liberman, Baker, Fiedler ve Beach 1966, 1978 gibi analistler sonradan uygulanacak olan tutumun evvelden sınanması ya da prova edilmesi usulünü bulmakla beraber atılganlık eğitimi yöntemini geliştirmişlerdir. Bu usul danışanın o tutumu endişelenmeden uygulayabilmesini, uygulama sırasında kendine güveninin çoğalacağını, danışanın vaziyetinin negatife doğru gitmeyeceğini bilmesini sağlamaktadır. Bu çeşit atılganlık eğitimiyle, çok çekingen ve saldırgan davranışları yüzünden kişiler arası iletişim meseleleri bulunan bireylere dayanak edilebileceği belirtilmiştir (Sorias,1986).

Atılganlık eğitimleri ile bireylere atılgan davranış özellikleri kazandırılabilir. Atılganlık eğitimlerinin temelinde başkalarının haklarına saygı, kendi haklarını savunma ve ferdin ömrünü kararları doğrultusunda test edebilmesi vardır (Vavrichek, 2012).

Atılganlık eğitimleri bireylerin durumlara uygun davranış türünü seçebilmelerine, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine, özgüvenlerini geliştirmelerine ve savları doğrultusunda kendilerini değiştirmelerine yardımcı olmaktadır (Manesh ve arkadaşları, 2015).

Bu araştırma; atılganlık eğitiminin, bireylerin kendini ifade edebilme ve sosyal etkileşim kurmasında önemli olan atılganlık davranışının anlaşılması ve geliştirilmesi bakımından önem arz etmektedir.

1.1. Problem Durumu

Atılganlık Eğitimi Programının Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi Nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Problemleri

Araştırma; atılganlık eğitimi programının ergenlik dönemindeki öğrencilerin atılganlık düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Genel anlamda atılganlık eğitimi, bireylerin kişilerarası ilişkilerde kendilerine güvenen ancak sosyal çevreye uygun bir şekilde düşünce ve duygularını ifade etmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu tür eğitim insanların öz saygısını ve özgüvenini artırabilir. Bireylere eleştiriyi nasıl kabul edeceklerini, baskıyla etkili bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını, kendileriyle aktif olarak nasıl iletişim kuracaklarını, pasif, atılgan ve saldırgan tutumlar arasındaki farkı kavramayı ve diğer kişiler tarafından zorlanmadan şahsi haklarını nasıl gözetebileceklerini öğretmektedir (Çulha ve Dereli, 1987, Kutlu, 2009, Karakaş 2011).

Alt Problemler:

- Öğrencinin atılganlık düzeyi ile öğrencinin cinsiyeti arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrencinin atılganlık düzeyi ile öğrencinin annesinin eğitim durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrenci atılganlık düzeyi ile öğrencinin babasının eğitim durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrenci atılganlık düzeyi ile öğrencinin ailesinin gelir durumu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrenci atılganlık düzeyi ile öğrencinin spor yapıp/yapmama durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Öğrenci atılganlık düzeyi ile öğrencinin lisanslı olarak spor yapıp/yapmama durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?
- Atılganlık eğitimi öncesi ve sonrasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Ergenlerle yapılan farklı araştırmalarda, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmek amacıyla verilen atılganlık eğitiminin, ergenlerin benlik algısına olumlu etkiler yaptığı, kendini aşağılamayı azalttığı, iç denetimi artırdığı saptanmıştır (Avcıoğlu, 2005). Atılganlık eğitiminin, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmede, saldırgan davranışlarını değiştirmede ve alkol, tütün ve diğer uyuşturucu madde kullanımının önüne geçilmesinde etkin olduğu bulunmuştur (Huey & Rank, 1984).

Ortaokul çağındaki gençlerin gelişimleriyle ilgili incelemelere bakıldığında bu dönemde görülen en çarpıcı değişimin biyofizyolojik gelişme olduğuna değinerek bedensel değişimlerin kişilik, sosyal davranışlar ve benlik gelişimleri üzerindeki etkilerine işaret edeceği düşünülmektedir. Bu araştırma; altıncı sınıf öğrencilerinin atılganlık eğitimi programıyla birlikte atılganlık seviyelerine çeşitli değişkenler bakımından inceleyerek elde ettiği bulgular ışığında ailelere, ortaokul beden eğitimi öğretmenlerine, M.E.B. program geliştirme çalışanlarına ve üniversitede yapılacak yeni çalışmalara fayda sağlayarak literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Varsayımları (Sayıltıları)

Yürütülen araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilen çerçeve doğrultusunda ilerlemiştir;

- 6.sınıf öğrencilerinin birbirleriyle yeni tanıştıkları varsayılmaktadır.
- Öğrencilerin eğitime istekli şekilde katıldıkları düşünülmektedir.
- Öğrencilerin soruları içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde bulunan devlet okulunda öğrenim gören 6.sınıfa devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Atılganlık: Atılganlık aynı zamanda bir iletişim biçimi olarak kabul edilir; kişinin haklarını korumakla birlikte haklarını ihlal etmeden duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmenin bir yolu olan ilişki olarak tanımlanabilir (Kamaraj, 2004). Atılganlık inandığınız şeyin doğruluğunu savunabilmektir. Atılgan olmak için emreder veya saldırgan bir üsluba sahip olunması gerekmemektedir. Sadece direkt ve dürüst olarak kendinizi nasıl ifade edeceğimizi bilmeniz gereklidir. Herhangi bir beceri gibi atılganlık da öğrenilebilmektedir (Karakaş, 2011). Atılganlık eğitimi, tutum farklılığı prensiplerine dayanan sosyal beceri ya da girişkenlik eğitiminin, psikiyatrik bozukluğu olmayan fertlerin öteki insanlarla ilişkilerinin daha efektif olmasını sağlamak ve karşılına çıkan fırsatları en iyi şekilde değerlendirmek; bunalım, zihinsel gerilik, şizofreni ve karakter bozuklukları tedavisinde faydalı olabilecek bir yöntem olarak gösterilmektedir (Çulha ve Dereli, 1987).

Atılganlık psikolojik bir beceridir. Alberti ve Emmons (2002), atılgan olmamayı kişinin başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verebilen, kendini çokça kısılmış ve çok nadir olmak üzere arzu ettikleri hedefe ulaşan bireylerde çizilen bir davranış profili olarak tanımlamıştır.

Atılgan davranışlar hem bireyleri, hem de ilişkileri geliştirmektedir. Dürüst, açık ve incitmeyen atılgan bir iletişim tarzı her birey için çok önemlidir. Çocuklar da, yetişkinler gibi okulda ve okul dışında atılgan davranmayı öğrenebilmektedirler. Atılganlığın fertler arası bağlantıda istenen bir özellik olduğunu öğrenen ebeveynler çocuklarını bu özelliği elde etmeleri için spora yönlendirebilmektedirler. Araştırmalar, fiziksel aktivitelere bireysel

katılımının fiziksel, zihinsel ve kişilik yapılarını geliştirebileceğini, iradeyi güçlendirmeye yardımcı olabileceğini, ekip çalışmasını, karşılıklı birliği, kendine güveni, öz kontrolü geliştirebileceğini, başkalarına saygı duymayı öğrenebileceğini ve kendine güvenen aynı zamanda atılgan bir birey olma yolunda rol oynayabileceğini göstermiştir (Kapıkıran, 1993).

Atılganlık Eğitimi: Atılganlığın eğitim yolu ile kazanılabilen ya da geliştirilebilen bir davranış olduğu varsayılmaktadır. İnsanların sahip oldukları şahsi özelliklerin kimileri doğuştan, kimileri ise sonradan bilinir. Bu anlamda atılganlık, hem doğuştan gelen özelliklere, hem de sonradan bilinip öğrenilerek elde edilen niteliklere sahiptir. Bu sebepten dolayı, atılganlık potansiyeli yüksek kişiler, bu özellikleri daha çabuk gösterir ya da daha çabuk öğrenirler. Atılganlığın öğrenme boyutunu atılganlık becerisi oluşturmaktadır. (Whirter ve Voltan, 2005).

Atılganlık eğitiminin, uygulamaya konulamayacağını, didaktik yöntemle verildiğinde bilişsel düzeyde olduğunu, bu sebepten dolayı en iyi atılganlık eğitiminin gruplar halinde verilebileceği ifade edilmiştir (Çulha ve Dereli, 1987, Karakaş, 2011). Bozkurt (1989) yaptığı araştırmada, fertlerin grup içinde alınan kararlara uyma durumları ya da uymaması durumları atılganlıkla pozitif yönde ilişkilendirilmiştir.

Kişisel ve sosyal sorumluluklar arttığında ergenlik döneminde karşılaşılan birçok sorunu etkin bir şekilde çözmek için atılganlık eğitimi önemlidir. Okul çağındaki çocuklar, eğitimin hedef grubu olarak geleceğin yetişkinleri olarak görülmeli ve kişiler arası çatışmaları azaltmaları ve daha iyi iletişim kurmaları için atılganlık eğitimi verilmelidir (Gündoğdu, 2012).

Ergenlik Dönemi: Ergenlik dönemi, psikolojik, biyolojik, bilişsel ve sosyal yönden gelişme ve olgunlaşmanın olduğu süratli ve kesintisiz bir gelişme evresi olarak tanımlanan çocukluktan erişkinliğe geçiş evresidir. Ergen fiziksel, cinsel, sosyal ve duygusal açıdan farklı bir döneme girmekte, bu gelişim alanlarında geçirdiği süreçler nedeniyle kendisini değişik hissetmektedir. Bu sebeplerle çoğu zaman aile ve çevresindeki bireylerle ilişkilerinde güçlükler yaşamaktadır (Yavuzer, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İdeal iletişimin nasıl olması gerektiğini anlatan atılganlığın, özellikle ergenlik döneminin karışık yapısı içerisinde, bireyin uyumunu arttırarak daha sağlıklı bir kişilik gelişiminde önemli etkisi olacağı düşünülmektedir. Ebeveyn çatışmalarının ve akran ilişkilerinin ön planda olabileceği bu dönemde ergen, atılgan davranış şekliyle kendini etkili olarak ifade imkânı bulacağından sorun yaşama durumunu en aza indirecektir (Kılınç, 2011).

2.1.Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

Ergenlik dönemi, duygusal ve fiziksel değişimlerin neden olduğu, psikososyal olgunlaşmayla başlayan ve bağımsızlığın, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğin kazanılmasıyla sonlanan bir süreçtir. Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişimlerle karakterizedir. İskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ergenlikte biyolojik ve fiziksel gelişimin belirleyicisidir. Ergenlikte psikolojik gelişim ise bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenmektedir. Sosyal anlamda ergenlik dönemi bireyin genç erişkin rolüne hazırlandığı dönemdir (Derman, 2008).

Bu dönemde fiziksel değişimler, psikolojik değişimin başlangıcı ve düzenleyicisidir bu sebepten dolayı ergenin hayatında büyük rol oynar. Kızların erkeklere kıyasla ergenlik dönemine daha erken yaşlarda girmektedir. Erkeklerin kas kütlelerinde kızların ise yağ dokularında artış olmasıyla birlikte, iki cinsiyette hızlı bir boy uzaması olduğu bilinmektedir. Ergen, yaşadığı bu fiziksel değişimler nedeniyle kendisini farklı algılamaktadır. Ergen vücudundaki değişimlerden psikolojik olarak etkilenmektedir (Kaplan ve Aksel, 2013).

Şüphesiz ki ergenlik biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan oldukça önemli değişimlerin olduğu bir süreçtir. Yapı ve işleyişlerin olgunlaşması, beklentilerin artması, inişli çıkışlı duygulanımlar, ilişkilerin bozulması, çevreden kolay bir şekilde etkilenme, toplumda yer edinmeye, söz sahibi olmaya çalışma gibi durumların görüldüğü bu dönem ergenin kişilik oluşumunda son derece önemli etkiye sahiptir (Avcı, 2006).

Ergenlik döneminde beden ve cinsel organlar hızla büyür. Ergen önemli gelişimsel sorunlar ve içsel coşkularla karşılaşır. Ergen bireye daha önceden verilmiş olan roller ve beceriler ile bundan sonra üstleneceği sorumluluklar ve rolleri kıyaslar. Bu zaman diliminde

kimlik duygusu gelişir. Kimlik duygusunun toplumsal, mesleksel ve cinsel öğeleri bulunmaktadır. Bu süreçte, ergenin cinsel oluşumu ve yeterliliği ile ilgili bazı soruları, endişeleri olması mümkündür. Ergen, cinsel, yeterliliğini, gücünü; eylemde veya düşüncede diğerleri ile kıyaslar. Bu konuda diğerleri tarafından nasıl görüldüğü hakkında merak duyar. Kendini dener; rekabet eder. Zaman ilerledikçe ergenin bu tür denemeleri, yarışmaları ve endişeleri hafifler. Kendi cinsel oluşumunun ve yeterliliğinin gerçek anlamda kabullenmesi ile “cinsel kimlik duygusu” oluşur (Öztürk, 2004).

Ergenlik döneminde kimlik oluşum süreciyle dürtüsel ihtiyaçlarda ve duygu yoğunluğunda artma, bilişsel gelişimin hızlanması, preödüpal ve ödüpal çatışmaların yeniden ortaya çıkarak artması, anne ve babadan ayrılma ve bireyselleşme sürecine geçiş gibi sebeplerle ergenler bu döneme ait olan güçlükler ve çatışmalar yaşamaktadır (Derman, 2008). Bu güçlük ve çatışmalara örnek olarak ergenlik döneminde ortaya çıkan farklılaşmanın oluşturduğu gerginlik, ergende depresif davranışlara ve böylece yalnızlık duygusu yaşamasına sebep olmaktadır. Bu yüzden ergen kendi içinde yaşadığı bu huzursuzluk, olumsuz düşünce gibi hoş olmayan duygulardan sıkılarak kendine güven verecek ebeveynlere ihtiyaç duymaktadır. Anne ve babaların, ergenin söylediklerini küçümsemekten, eleştirmeden, yargılamadan dinlemesi ve ergenin kendini ifade etmesine ortam hazırlaması, ergenin sağlıklı kişilik geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenlikte fiziksel değişimler, bilişsel gelişim ve beyin gelişimi, duygusal ve sosyal gelişim özellikleri ile ruh sağlığı sorunlarına yer verilmiştir. Ergenliğe ilişkin kuramlar, ergenlik dönemine ışık tutmaktadır.

2.1.1.Ergenliğin Kuramları

2.1.1.1.Özünü Yineleme Kuramı: Granville Stanley Hall

Özünü yineleme kuramına göre ergenlik insanın yaşam döngüsünde önem teşkil eden bir dönemdir. Özünü yineleme kuramı bireylerin gereksinimleri, güduları ve hayatını sürdürme endişeleri ile hayvanlar aleminin ferdi olarak doğduğu düşüncesini savunur. Ergenlik sürecinde insan medeni toplumun ferdi olarak, sosyal yükümlülükleri, hakları ve diğer bireylerle ilgili kuşkularıyla yeniden doğmaktadır. Çağdaş insanın adalet, sosyal refah, diğerlerinin haklarını koruma gibi düşünceleri kendini düşünmesini arka plana atmaktadır. Bunun yanında bireyin kişisel çıkarları ile sosyal refah durumu arasında yaşadığı iç çatışma

bireyde stres ve fırtınaya sebep olmaktadır (Adams, 2000; Berzonsky, 2000; Gallatin, 1995; Dinçel, 2006).

2.1.1.2.Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud & Anna Freud

Psikoanalitik kuram ergenliğin geçici bir rol kararsızlığı dönemi olduğunu savunur. Bu dönemde birtakım düşünceler, değerler, hedefler, roller sınanır, özümseilir sonrasında vazgeçilir ve yeni arayışlara başlanır. Ergen bazı dönemde baskın bir şekilde bağımsız olma isteği duyarken bazı dönemde bir bebek gibi bağımlı olduğunu göstermekte, bu şekilde gelgitler yaşamaktadır. Ergenlik döneminin karmaşık sorunları ergenin yaşadığı kimlik sorunları olduğu görülmektedir (Gençtan, 2005; Dinçel, 2006).

2.1.1.3.Antropolojik Yaklaşım: Margaret Mead, Ruth Benedict

Mead, ergenlerin problemlerinin ve davranış şekillerin içinde yaşadıkları toplumun kültürel özellikleri ile bağlantılı göreceli kavramlar olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle ergenlik dönemi açısından sadece bir kültürel yaklaşımın varlığı söz konusu değildir. Ergenlik dönemi açısından her farklı kültür için farklı bir mikro-kuramın varlığı söz konusudur (Adams, 2000).

Benedict, ergenlik sürecinin gergin geçtiği kültürlerde görülen eğitimde, yaşanan gerginliğe rağmen ergenin devamsız olmaya meyilli olduğunu bulmuştur. Mead'e benzer olarak Benedict de Batı ve Amerika gibi toplumlarda ergenlik dönemi boyunca çocuklardan çocuk davranışları göstermeleri beklendiğini, sonrasında hızlı bir şekilde erişkin davranışları sergilemeleri beklendiğini ortaya koymuştur (Dacey ve Kenny, 1997; Adams, 2000).

2.1.1.4.Alan Kuramı: Kurt Lewin

Lewin yaşanan alanın ergenlik döneminde değiştiğini ve bozulduğunu düşünmektedir. Çocukluk dünyası ve erişkinlik arasında; ergenler marjinal bir üyeye benzemektedirler. Çocukluk döneminde öğretilen ve uyguladıkları davranışlar ile erişkin olarak uygulamaları beklenen davranışlar birbirleri ile basitçe ve doğrudan bağlantılı değildir. Erişkinliğe adım atmakta olan ergenler, çocukluklarında sahip oldukları değer ve amaçlarını terk etmeye zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla bu durum ergen bireylerde çelişki, yoğun stres ve konumsuzluk hissi yaratmaktadır (Gallatin, 1995; Dinçel, 2006).

2.1.1.5.Kişilerarası Kuramı: Harry Stack Sullivan

Sullivan ergenlik dönemini “cehennem” olarak tanımlamaktadır. Bunun sebebi ergenlik döneminde bireylerin karşı cins ile ilgilenmeye başlaması ve toplumların kültürel yapısından dolayı ergenlerin bu konuda aydınlatılmaması ve hatta onlara engel olunmasıdır. Sullivan’a göre ilişkilerde yaşanan farklılıklar bazında ergenlik 3 dönemde ele alınmaktadır:

- Ön ergenlik: Bu dönemde ergen birey hemcinsleri arasından yakın, özel bulduğu bir arkadaşına meyilli olmakta ve ona gösterdiği ilgi ön plana çıkmaktadır.
- Erken ergenlik: Cinsel ilginin tam anlamıyla ortaya çıktığı dönemdir ve cinsel davranış şekilleninceye dek süreç devam eder.
- Geç ergenlik: Ergen bu dönemde kendisinden beklenen görevleri ve sorumlulukları üstlenmektedir. Cinsel kararlarıyla ilgili tercihlerini yapar ve bu tercihinin hayatına ne şekilde yerleştireceğine karar verirler (Özbay, 2000; Dinçel, 2006).

2.1.1.6.Öğrenme Kuramı: Mc. Candless & Albert Bandura

Mc Candless, ergenin çocuklukta öğrendikleri ile toplumun kendisinden beklentileri arasında oluşan durum karşısında çelişki yaşadığını belirtmektedir. Çocukluk döneminde annesi babası belli düzeyde bağımlılık geliştirmesi desteklenen bireyden, ergenlik döneminde bağımsız ve özerk olması beklenmektedir (Gallatin, 1995; Dinçel, 2006).

Bandura, ergenlikteki gelişimin öngörülen aşamalarla değil, çevreden gelen sosyal uyaranlar sonucu olarak oluştuğu belirtmektedir (Dacey ve Kenny, 1997; Dinçel, 2006).

2.1.1.7.Bireysel Farklılıklar Kuramı: Eduard Spranger

Spranger kişinin biricikliği kavramını ergenlik gelişimi kuramına yerleştirmiştir. Buradan yola çıkarak, ergenlik dönemindeki bireyi üç gruba ayırarak değerlendirmiştir. Birinci gruptakiler fırtına ve stresle başı derde girenlerdir; bu ergenler için çocukluktan yetişkinliğe geçiş son derece zor ve acı vericidir. Bunun yanı sıra ergenliği hiç zarar görmeden, sakin ve rahat geçiren ergenler de vardır. Üçüncü gruptakiler ise diğer iki grup arasında yer alır. Bu ergenler kendi gelişimlerine doğrudan katılırlar. Bunalım ve stres yaşayabilirler ancak bu durumla bilinçli şekilde baş etmeye çalışırlar (Gallatin, 1995; Kulaksızoğlu, 2002).

2.1.1.8.Bilişsel Kuram: Jean Piaget

Bilişsel kurama göre, bireyler ilk üç evre olan “duyu-hareket, işlem öncesi, somut işlemler” evrelerini tamandıktan sonra, 11-12 yaşları arasında soyut (formel-biçimsel) işlemler evresine geçerler. Ergenler bu kurama göre son gelişim evresi olan soyut işlemler döneminde dirler. Bu dönem (12 yaş ve sonrası) düşünme ve çeşitli seçenekleri değerlendirme becerisinin geliştiği dönemdir. Bu dönemde ergen; varsayım kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir, somut ya da soyut olsun karmaşık problemleri sistematik olarak çözebilir (Gallatin, 1995; Gander ve Gardiner, 1993; Dinçel, 2006).

2.1.1.9.Psikososyal Kuram: Erik Erikson

Erikson ergenliği normatif bir kriz dönemi olarak tanımlamaktadır. Ergenler bu dönemde ne olduklarını algılamaya ve ne olabileceklerini belirlemeye başlarlar. Sağlam bir kişisel kimlik duygusuna ulaşma, geçmiş tecrübeleri bütünleştirme, “ben kimim” sorusuna cevap arama uğraşı içindedirler. Bu karmaşık dönemi geçerek kişiliğinde bir bütünlüğe ulaşan ergen, kimlik kazanmış demektir (Özbay, 2000).

2.1.1.10.Benmerkezlilik: David Elkind

Benmerkezlilik, diğer insanların düşüncelerini dikkate alamama yeteneğidir. Kişi kendi düşünceleri ile diğerlerinin ne düşündüğünü birbirinden ayırt etmede aşırı derecede zorlanır. Ergenin aklına bir soru takılmışsa diğerler insanların da aynı şeye akıllarının takıldığını varsayar. Elkind bu tip ben merkezliliği “hayali izleyici” kavramı ile adlandırmaktadır. Bu aşamada ergen, tüm gözlerin onun davranışlarını, fiziksel görünümünü ve diğer tavırlarını izlediğine inanır. Bu inanç ergenlerin bir kısmında huzursuzluk yaratırken bir kısmında kendini kahraman gibi hissetmeye ve abartılı davranışlar sergilemeye neden olabilir. Benmerkezliliğin diğer önemli bir yanı da, “kişisel efsane” adını verdiği kavramdır. Ergen, ölümsüzlüğü ya da eşsiz bir insan olduğu ya da diğer insanlardan çok özel bir konuda farklı olduğuna ilişkin inançlar besleyebilir. Genellikle bu inanç biçimi 16 yaş civarında ortadan kaybolur (Özbay, 2000).

2.1.1.11.Psikososyal Gelişimsel Kuram: Robert Havighurst

Havighurst, ergenlik dönemine özgü gelişimsel görevleri 8 madde ile ifade etmiştir:

- a. Ergenin fiziksel görüntüsünü kabullenmesi ve bedenini etkin olarak kullanması,
- b. Toplum içindeki cinsiyet rolünü kadın ya da erkek olarak başarması,

- c. Karşı cins ya da hemcinsleri olan akran gruplarıyla yeni ve olgun ilişkiler geliştirebilmesi,
- d. Ebeveynlerinden ya da çevresindeki diğer erişkinlerden duygusal anlamda bağımsız davranması,
- e. Kendine bir meslek belirleyip hedefine ulaşmak için çabalaması ve kendi ekonomik özgürlüğüne sahip olması,
- f. Evlilik dönemine ve aile kurmaya hazırlıklı olması,
- g. Toplumun değerlerine uygun davranmayı istemesi ve buna uyum sağlayacak şekilde tutumlar sergilemesi,
- h. Kendine uygun olan bir ideolojiye sahip olması, hareketlerine yön verecek ahlaki sistemi ve değerleri oluşturması şeklindedir (Dacey ve Kenny, 1997; Gander ve Gardiner, 1993; Adams, 1995; Dinçel, 2006).

2.1.1.12.Odaksal Aşama Kuramı: James H. Coleman

Ergenlik döneminde kişi hem psikolojik hem de toplumsal düzenleme ile ilgilenmektedir. Ergen toplumsal yaşamın kuralları ile bütünleşirken, bu kurallara uyum sağlamakla yükümlü iken aynı zamanda kendi sistemini de oluşturmaktadır. Bu durum başa çıkılması gerekli ama zor bir durumdur. Coleman'a göre ergen bu durumla baş etmek için odaklanmayı kullanır. Bu aşamada ergen ilgilenmesi gerekli şeyleri sıraya koyar. Bu yöntem ergenin belirli bir zaman dilimi içinde, belirlenmiş bir konuya yeterli enerji harcamasını sağlar. Ergen önce bir konuyu daha sonra da diğerini çözmeye çalışarak uyum sağlama sürecini yıllara yayar. Coleman'a göre ergen bu toplumsal kurallarla başa çıkmak için odaklanmayı kullanmaktadır. İlgilenmesi gereken şeylerin sıralamasını yapar. Ergen mevcut konuların sırayla üstesinden gelmeye çalışarak uyum sağlama sürecini yıllara yayar (Özbay, 2000; Dinçel, 2006).

2.2.Davranış Modelleri

Günlük yaşamımız içinde kullandığımız, farklı iletişim biçimleri davranış modellerimizi oluşturur. Duygu ve düşüncelerimizi ifade ederken çekingen (nonassertiveness), saldırgan (aggressiveness), atılgan (assertiveness) davranış olmak üzere üç temel davranışta bulunuruz. Birey, her ikisi de olumsuz olan çekingenlik ve saldırganlıktan uzaklaştıkça, pozitif davranış modeli olan, atılgan (assertive) tavra yaklaşır. İnsanın bu iki uç noktanın hangisine daha yakın davranacağını toplumda, görevinde aldığı rol, içinde yaşadığı kültür, bireysel yaşantıları belirlemektedir (Terakya, 1998).

2.2.1.Çekingen Davranış Tanımı

Oxford İngilizce sözlüğüne göre, “ilişkiye girmede zorluk, korkaklık nedeniyle ihtiyatlı davranma ve güvenememe” olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2001). Fikrini söylemekten çekinir ve düşüncelerinin başkaları tarafından okunacağını sanmaktadır. Kendisini, çaresiz, güçsüz, kısıtlanmış, sinirli ve endişeli hisseder. Öz güveni azdır ve duygularını çok nadir olarak dile getirir. Sık sık özür dileyen bir hali vardır. Konuşurken karşısındakinin gözlerine bakmaz, sık sık başlarını sallayarak karşısındaki kişilere onay vererek iletişimlerini sürdürürler. Çatışma çıkması durumundan çekindiği için başkalarının isteklerine uyar. Nadir olarak arzu ettikleri amaçlara ulaşırlar (Alberti ve Emmons, 2002, Özcan, 2006).

2.2.2.Saldırgan Davranış Tanımı

Saldırganlık, birbirine ya da bir şeye zarar ya da acı vermek amacıyla yapılan davranışları ifade eder (Ker-Dinçer, 2005).

Saldırgan davranış, alıcının kendini önemsiz hissetmesine ve incinmesine neden olabilmektedir. Karşısındaki birey kendisine hak tanımadığı için alıcı olan kişi kendini kırılmış, aşağılanmış hisseder ve kendini savunma ihtiyacı duyar, hatta bunun sonucunda kendileri de saldırganlaşırlar (Alberti ve Emmons, 2002).

Saldırgan bireyler, davranışlarla kendilerini ifade edebilen bireylerdir. Bu insanlar, duygularını ifade etmelerine ve kendilerini sevmelerine rağmen, başkalarının haklarını mahrum ederek ve onların yerine karar vererek başkalarına zarar verirler. Savunucu iletişim özellikleri ve emredici tutumlar da saldırgan davranışları olan bireylerde görülebilir. Onlara göre yaşamak her zaman bir diğer insana karşı kazanmaya bağlıdır (Rugancı, 2001, Üstün, Akgün ve Partlak, 2005, Bishop, 2010, Karakaş, 2011).

2.2.3.Atılğan Davranış Tanımı

Atılğanlık teriminin günümüz dünyasında kullanılan tanımını, Alberti ve Emmons (2002) yapmıştır. Bu tanıma göre, atılğan birey açık, esnek ve diğer bireyler ile ilgili, ancak aynı zamanda da kendi bireysel haklarını da iyi bilen biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Özcan (2006)’a göre; atılğan davranış: insanın; şahsına, haysiyetine, paylarına arka durması, fikir, duygularını çekingen olmadan, agresif davranmadan, bireysel itikat ve ihtiyaçlarına da hürmet göstererek mertçe, direkt olarak anlatmasıdır. Atılğan bireyler

hislerini, arzularını meydana çıkartırken başka insanlara rahatsızlık vermezler. Böylelikle bütün insanlar diğer insanların hürmet etmesi ihtiyacı olan bireysel insani haklara sahiptirler.

Atılganlık, her insanın temel hakları olduğu fikrine dayanır ve atılğan davranışın amacı, insanın, diğer insanların haklarını yemeden kendi haklarını kullanabilme durumudur (Langrish, 1981).

Albert ve Emmons' un deyişiyile en ehemmiyetli atılğan davranış kriterleri bunlardır (Aracı, 2001):

1. Bireyin kendini ifadesine dayalıdır.
2. Diğer insanların haklarına önem göstermektir.
3. Doğruluk ve dürüstlüktür.
4. Yalındır ve nettir.
5. Kurulan ilişkilerde tarafların faydasına ve eşitliğine odaklanmıştır.
6. Hislerin, hakların, realitenin, görüşlerin, isteklerin ve sınırların cümlelerle anlatılmasıdır.
7. Ulaştırılması amaçlanan ileti için seslenme tonu, beden hareketleri, mimikler, mesafe, akıcılık ve dinlenilme gibi dil dışı kriterlerden faydalanılmaktadır.
8. Evrensel değil, bireye ve zamana uygundur.
9. Toplumsal mesuliyet deruhte etmektir.
10. Doğuştan gelmez, sonradan öğrenilir.

Alberti ve Emmons (Aracı, 2001) atılğanlığın ölçülmesindeki en büyük problemin tanımlanması zor bir kavram olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Gordon (2003)'a göre atılğanlık “iletişim kurarken çevik ve dik bir duruş sağlayabilmeyi, özgüveni gösteren el ve vücut hareketlerini içeren açık bir konuşma tarzı ile kendini ifade edebilmeyi, iletişim kurduğu insanı aktif olarak dinleyebilmeyi, düşüncelerin ifade edilmesinde ‘hayır’ demeyi becerebilmeyi içeren bir davranış profilidir.”

2.2.3.1. Atılğanlık Davranışında Hayır Diyebilmenin Önemi

“Hayır” diyebilme becerisi, riskli davranışların öz irade ve seçimler yoluyla reddedilebilmesine yönelik bir kapasitenin oluşturulması sürecini ifade etmektedir (Aslan ve Özcebe, 2008).

“Hayır” diyebilme becerisi kimi zaman birdenbire bir tepki olarak sergilenirken kimi zaman çeşitli koşullara bağlı olarak sergilenen bir davranış olabilmektedir. Hayır diyebilme becerisi her iki sergileme şeklinde de kişilerin haklarını korumasına ve başkalarının haklarını ihlal etmeden özgürce davranabilmesine yardımcı olmaktadır. (Durualp ve Aral, 2010).

Hayır diyebilme becerisinin önündeki en büyük engellerden biri de kişinin kendinde yeterli cesaret bulmamasıdır. Geleneksel bir toplumda büyüyen bireyler nezaket ve saygısızlık olarak gördükleri için hayır deme becerisini sergileyemeyebilirler. Yetiştirilme biçimleri kişilerin kültürel kodlar oluşturmalarına bu kültürel kodlarda hayır diyebilme becerisinin sergilenmesine engel teşkil edebilmektedir. (Clark, 2003).

Hayır diyebilme becerisini sergilememizde duygularımızın da önemli etkisi vardır. Bu etkinin sebebi hayır diyebilme becerisini sergiledikten sonra hissedebileceğimiz üzüntü, acıma, empati ve vicdan azabı duygulardan kaçma isteğimizdir. Değiştiremeyeceğimiz şeylerle yaşamamız gerektiğine yönelik inancımız ilişkisel açıdan yanlış bir temele dayansa da pratikte kendini doğrulayabilirler. Sahip olduğumuz yanlış inançlarda hayır diyemememize neden olabilmektedir. Ancak birey şiddet gördüğünde, alay edildiğinde, hakarete uğradığında ya da kendisinden yapmak istemediği bir şey talep edildiğinde uygun olan davranış tüm bunlara hayır diyebilmesidir (Grzyb ve Chandler, 2008).

2.3. Atılğan Davranış Şekilleri

Atılğanlık üzerine çok sayıda bilim insanı farklı çalışmalar yapmış ve bu bilim insanları birden fazla atılğanlık biçiminin olduğundan bahsetmişlerdir. Ker-Dinçer (2005), atılğanlık biçimleri konusunda beş temel atılğanlık biçimi olduğunu savunmuş, birçok bilim insanı da bu beş temel atılğanlık biçimini benimsemişlerdir.

Bahsedilen atılğanlık biçimleri aşağıdaki şekildedir:

1. Temel atılğanlık
2. Empatik atılğanlık,
3. Artan atılğanlık
4. Ben-dilini kullanarak atılğan davranma
5. Karşılaştırma ya da yüzleştirme

2.3.1.Temel Atılganlık

Atılganca davranmanın en sade biçimidir. Birey duygu ve düşüncelerini en sade ve öz bir şekilde belirterek imkânı sağlamaktadır (Dinçer ve Öztunç, 2009). Tabağında yemeği bitmezken, önünden alındığında “Henüz yemeğimi bitirmedim.” ifadesi atılganlığın bu biçimine bir örnektir. Özellikle duygularını bastırmaz ve kendisini kısa yollarla ifade edebilmektedir.

2.3.2.Empatik Atılganlık

Temel empatik becerilerin kullanıldığı atılganlık biçimidir. Empatik atılganlıkta birey iki şekilde yol izler. Öncelikle karşı tarafın duygu ve düşüncelerini anlamlandırır, ikinci aşamada ise kendi duygu ve düşüncelerini ele alarak iletişimde bulunur. Hem kendisinin hem de iletişim kurduğu kişinin duygu ve düşünceleriyle ortak bir iklim oluşturmaktadır (Adana, 2009).

2.3.3.Artan Atılganlık

Atılganlık becerileri gösteren bireye karşı haksız bir davranışsal yaklaşım sergilendiğinde, atılgan birey atılganca davranışının dozunu artırır. Bu noktada karşı taraf atılganca davranılmasına karşın istenmedik yönde tepkiler göstermeye devam ederse atılganca davranan birey dozu arttırarak resmi bir dil kullanabilir (Rugancı, 2001; Ker-Dinçer, 2005). Örnek gösterilecek olursa: “Size daha önce arabanızı bu şekilde park etmeniz, park yeri problemi yaşamamıza sebep olduğunu belirtmiştim. Sanırım bu konuyu site yönetim toplantısında gündeme getirmemiz gerekecek.”

2.3.4.Ben Dilini Kullanarak Atılgan Davranma

Ben diliyle atılganca davranan bireyler dört şekilde hareket ederler. İlk olarak karşı tarafın belli bir davranışına işaret ederler, ikinci durumda sergilenen davranışın kendisini nasıl hissettirdiğini açıklarlar, üçüncü olarak davranışı nasıl yorumladığını belirterek ve son olarak ilk durumdaki davranış yerine aslında nasıl bir davranış beklediklerini söylerler (Adana, 2009). Örneğin; “Benden izin almadan dışarıyı çıkman oldukça keyfimi kaçırdı. Kendimi değersiz hissettim. Bana haber vererek böyle bir şey yapman beni daha çok mutlu eder.” Bu şekilde hem rahatsız olunan durumlar vurgulanırken hem de karşı tarafın saldırganca davranışlar sergilemesinin de önüne geçilmiş olunur.

2.3.5.Karşılaşma ya da Yüzleştirme

Karşılaştırma ya da yüzleştirme atılganlık biçiminde atılgan bireylerin, özellikle söylemleri ve eylemleri arasında çelişki buldukları, bu durumdan da rahatsızlık duydukları bireylere karşı kullandıkları bir atılganlık biçimidir. Sözler ve davranışlar arasındaki tutarsızlığı etkili iletişim becerisiyle, tutarsızlık sergileyen bireye yöneltirler. Örneğin; “Ödevi salı günü bitirmenizi belirtmiştim. Ancak bugün günlerden perşembe ve hala bazı arkadaşlarınızın ödevi yapmadıklarını görmekteyim. Bu durumda düşük notlarla karşılaşacağınızı belirtmek isterim.” (Adana, 2009).

2.4.Atılganlık Eylemini Oluşturan Faktörler

Atılgan davranışın sistematik olarak gözlenmesiyle, birçok davranış bilimcisi atılganlık eylemini oluşturan belirli faktörler olduğunun sonucuna varmıştır. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

2.4.1.Göz Teması

Bireyler arası ilişkilerde, iletişim kurulan birey direkt olarak gözlerine bakmak genellikle “seni ve söylediklerini önemsiyorum” mesajını sözsüz biçimde diğer bireye aktarır. Konuşurken karşınızdakinin yüzüne bakmamanız ve gözlerinizi kaçırmamız ise o kişinin ciddiye alınmadığı duygusunu hissettireceği için ilişkiyi zorlaştıracaktır. Konuştuğunuz kişiye sürekli bakmanız da kişiye rahatsızlık verebilmektedir. Birçok kültürel grubun, konuşan bireylerin yaşına ve cinsiyetlerine göre değişen olan kuralları mevcuttur. Karşıdaki insana, sürekli bakmak yerine bazen başka tarafa doğru bakarak, sakın bir şekilde ve gözleri kaçırmadan bakmak konuşmayı anlamlı bir duruma getirir, karşınızdaki kişiyle ilgilenildiğini, ona saygı duyulduğunu gösterir ve söylenmek istenen şeyin etkisini artırır (Şahin, 2001).

2.4.2.Vücut Duruşu

Uzun boylu bir yetişkin ile küçük bir çocuk konuşurken, eğer yetişkin oturacak veya çömelebilecek kadar düşünceli ise, aralarındaki iletişiminin kalitesinde ve çocuğun istekliliğinde bir artış gözlemleyebilirsiniz. Kişiyle konuşurken doğrudan onun yüzüne bakmanız etkili ve önemlidir. Dik oturulur, eğer ayakta duruluyorsa dik durulur. Omuzları büzüp oturmak, daha çok çekingenliğin, ayakta kaykılarak oturmak ise karşıdaki kişinin görmezden gelindiğinin ifadesidir (Şahin, 2001).

2.4.3.El ve Vücut Hareketleri

İletişim açık ve sıcaklık katılması için, uygun mimikler ve kelimelerle eşlik edilmelidir. Gerekinden fazla olan el ve kol işaretleriyle konuşmak etkili olmaz; mesajı alan kişinin dikkatinin dağılmasına sebep olabilir. Ancak hiç jest kullanmamak, iletilmek istenen mesajı sığlaştırabilir. Aynı zamanda, doğal bir şekilde yapılan el ve kol hareketleri, konuşmacı olan kişinin özgüvenli ve samimi olduğunu gösterir (Şahin, 2001).

2.4.4.Yüz İfadesi

Davranışın atılgan olması için yüz ifadesiyle yollanan iletinin birbiriyle paralel olması gerekmektedir. Eğer kişi öfkesini dile getirmeye çalışırken gülümseyen bir ifade ile duruş sergiliyorsa bu hareket anlamsızdır. Fakat bilimsel araştırmalar sonucunda yüz ifadesi ile duyguların örtüşmediğinin bulunduğu; insan düşüncesinin duygu ve yüz ifadeleri arasındaki bağlantıyı engellediği, etkilediği ve yönlendirdiği belirtilmektedir (Şahin, 2001).

2.4.5.Ses Tonu

İletişime uygun bir ses tonu kullanmak etkili bir iletişim için çok önemlidir. Fısıltı şeklinde, tek düze bir ses istenileni anlatmaya nasıl yetmeyecekse, bağırarak da diğer kişiyi savunmaya itecektir. Atılgan birey konuşurken kendine güvendiğini ileten, ancak üstünlük ifadesi vermeyen bir ses tonuyla konuşur (Şahin, 2001).

2.4.6.Zamanlama

Uygun ortam ve zaman varsa sağlıklı iletişim gerçekleşir. Bu ikisinin en üst düzeydeki uygunluk durumunu aramak gerekmektedir. Duraksama, atılganlığın etkisini azaltacağından, genellikle kendiliğinden anlatım amaç olmalıdır. Fakat uygun bir zamanı seçip bulmak için yargı gerekmektedir (Şahin, 2001).

2.4.7.Dinleme

Bu davranış ögesi belki de değiştirilmesi ve tanımlaması en zor olan ögedir, ancak en önemli ögesidir. Atılgan dinleme yapmakta olan insan, diğer insanlarla aktif olarak ilgilenir; dinleyerek diğer insanlara saygısını belli etmektedir. Etkin dinleme becerisine sahip olan kişiler, bir kimsenin ilettiği sözlü iletilerin arkasındaki sözel olmayan iletileri de anlayabilmektedir. Kötü dinleyicilikse yanlış anlamalara, insanların daha çok

kızgınlaşmasına, çatışmalara; en azından boşa vakit harcanmasına, iletişimsizliğe ve sağırklar diyaloğuna yol açmaktadır (Şahin, 2001).

2.4.8.İçerik

Ne söylediğiniz önemli olsa da, nasıl söylediğiniz yani mesajın nasıl iletildiği daha da önem taşımaktadır. Bu sebeple, mesajı yollarken karşınızdaki kişiyi savunmaya itmeden kişinin kendisini anlatması gerekmektedir. Başkalarını küçümsemeye gerek yoktur(saldırganlık); duyguları ifade ederek daha doğal olunabilir (Şahin, 2001).

2.5.Atılganlık ve Kültür

Pek çok çalışma, atılganlık kavramının kültürle yakından ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Batı toplumlarında kavramlaşan atılganlık ve atılganlığı geliştirmek için uygulanan metotlar toplumda karşılığını bulmuştur. Bu toplumlarda, kişinin kendini açık ve net ifade edebilmesi, tereddüt etmeden hayır diyebilmesi, en temel bireysel haklar olarak kabul edilmiştir. Oysa grup ve aile üyeliklerinin çok önemli olduğu Asya toplumlarında, kişi kendini nasıl gördüğünden daha çok diğer kişilerin onu nasıl gördüğüyle ilgilenmektedir. Geleneğin iletişimde belirleyici bir rol oynadığı bir toplumda, atılgan davranış hoş karşılanmaz, bu nedenle bireyler duygularını ve düşüncelerini ifade etme konusunda isteksizdir. Toplumun okul, aile gibi pek çok kurumu, bireysel haklar ve düşüncelerin rahatlıkla anlatabilmesini değil, toplumun kurallarına ve normlarına göre nasıl konuşup, hareket etmeleri gerektiğini öğretmektedir. Birey, toplumun gerisine atılmaktadır ve bu durum bireyin öz saygısına zarar vermektedir (Alberti ve Emmons, 2002).

2.6.Atılgan Davranışı Geliştirme

Atılgan olmak bir öğrenme sürecidir ve bu süreç bazıları için daha uzun olabilir. Ama sürecin kendisi çok zor değildir ve ödüllendiricidir. Atılgan olabilmek öncelikle, aktif dinleme ve izlenim konusunda bilinçlilik gerektirir. İletişim becerilerini geliştirebilmek için önce kişi kendini tanımalı, insanlarla ilişki kurma yeterliliğine güvenmeli, başkalarının gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmalıdır. Belirsizlik ve güvensizlik gösteren elleri ovuşturmak gibi sinirli hareketler yapmaktan kaçınılmalıdır. Giyim ve davranış şekli uzun süreli bir etki bırakır. Doğru bir imaj verilemiyorsa herhangi bir mesajı iletmekte sorun var demektir (Bozboğa, 2009).

2.7. Atılganlık Beceri Eğitimi

Araştırmalar, atılganlık becerileri konusunda eğitim aldıktan sonra, insanların kendilerini ifade etme kaygılarını azaltabileceklerini, özgüvenlerini artıracabileceklerini, depresyonun üstesinden gelebileceklerini, daha saygın hale gelebileceklerini, yaşamla ilgili hedeflere daha başarılı bir şekilde ulaşabileceklerini ve kendilerini ve başkalarını daha iyi anlayabileceklerini göstermektedir (Karakaş, 2011).

Atılganlığın eğitim yolu ile kazanılabilen ya da geliştirilebilen bir doğası olduğu kabul edilmektedir. İnsanların sahip oldukları kişisel özelliklerin bazıları doğuştan, bazıları ise sonradan öğrenilir. Bu anlamda atılganlık, hem doğuştan gelen özellikleri, hem de sonradan öğrenmeyle elde edilen niteliklere sahiptir. Dolayısıyla, atılganlık potansiyeli yüksek bireyler, bu özellikleri daha çabuk gösterir ya da daha çabuk öğrenirler. Atılganlığın öğrenme boyutunu atılganlık becerisi oluşturur (Whirter ve Voltan, 2005).

Geleneksel Türk eğitiminde; ailede çocuğun korunduğunu, gözetildiğini, girişkenlik ve merakın desteklenmediğini, çocuğun içinden geçenleri açıkça ve net anlatmasının engellendiği belirtilerek; okul ortamında olan çocuğun sıkı bir kontrol altına alındığı, öğretmenin otoritesini benimseyen, kurallara uygun hareket eden çocukların ödüllendirildiği çeşitli araştırmaların birbirine benzer olan sonuçlarıdır (Yaman Efe, 2007).

Atılganlık eğitimi, davranış değişikliği ilkelerine dayanan sosyal beceri ya da girişkenlik eğitiminin psikiyatrik bozukluğu olmayan bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinin daha doyum verici olmasını sağlamak, karşısındaki fırsatları en iyi şekilde değerlendirmek, depresyon, zihinsel gerilik, şizofreni ve kişilik bozuklukları tedavisinde faydalı olabilecek bir yöntem olarak belirtilmiştir (Çulha ve Dereli, 1987).

2.8. Atılganlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Belir (2019), “Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada ailelerin ve antrenörlerin sporculara başarı için ceza vermekten, tehdit etmekten uzak durmaları ve kaçınmaları, bu konuda atılganlık ve sahte benlik düzeylerinin göz önünde bulundurmaları yararlı olacağı savunulmuştur.

Gürbüz (2019), “İstanbul İlinde Bireysel Sporlar ile Takım Sporları Yapan 12-16 Yaş Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli yaptığı çalışma sonucunda spor

yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları yani kendi haklarını savunabilecek atılgan davranışlar sergiledikleri değerlendirilmiştir.

Keser (2013), “Atılganlık Eğitiminin Bedensel Engelli Ergenlerin Beden İmajı, Benlik Saygısı ve Kendilerine Yönelik Tutumları Üzerindeki Etkinliğinin Değerlendirilmesi” adlı çalışması sonucunda deney grubundaki katılımcılar arasında eğitim öncesi ve eğitim sonrası atılganlık puanlarında artış olurken, kontrol grubunda belirgin değişiklik olmadığı, yani engelli ergenlerin eğitim sonrası atılganlık becerilerinde olumlu değişim olduğunu tespit etmiştir.

Kahriman (2005), “Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Atılganlık ve Benlik Saygıları Düzeylerini Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı yaptığı çalışma sonucunda ise benlik ve atılganlık saygıları arasında olumlu ilişkinin olduğunu çıkan sonuçlarda belirtmiştir. Benlik saygısı artış gösterdikçe atılganlık düzeyi de artmıştır.

Torucu (1994), “Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireylerin Atılganlık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi” araştırmasında; deneklerin atılganlık eğitimi sonunda aldığı puanlar eğitim öncesinde alınan puanlardan yüksek bulunmuştur. Ancak bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Araştırmacı, grupla atılganlık eğitiminin, orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin olumlu kişilerarası iletişim becerilerini kazanmalarına yardım edeceği sonucuna varmıştır (Torucu, 1994).

Kaya (2001), “Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma” adlı yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde atılganlık sahip oldukları sonucuna varmıştır (Kaya, 2001).

Vatansever (2002)’in “Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okullara Girişte ve Bitirirken Sahip Oldukları İletişim Becerilerinin Belirlenip Kıyaslanması” adlı özel ve devlet liselerindeki öğrencilere uygulamış olduğu çalışmada; öğrencilerin liseye giriş ve bitirirken sahip olduğu iletişim becerileri incelemiştir. Buna ek olarak, öğrencilerin atılganlık, empatik beceri, anne babanın öz veya üvey olma durumu, anne babanın birlikte ve ayrı olma durumu, anne babanın sahip oldukları meslek grupları, ailenin aylık geliri durumu gibi değişkenlere göre araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre; devlet liselerinin 1. sınıfında öğrenim gören öğrencilerin atılganlık seviyesi özel liselerin 1. sınıfında öğrenim gören

öğrencilere oranla yüksek çıkmıştır, devlet liselerinin 1. sınıfında okuyan öğrencilerin atılganlık seviyesi ve iletişim çatışmaları gösterme eğilimi seviyesi devlet lisesi 3. sınıf öğrencilerinden yüksek bulunmuştur (Vatansever, 2002).

Tataker (2003), “Ergenlerin Atılganlık Düzeyi İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması” adlı ergenlik çağına gelmiş bireyler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmasında değerlendirilen kişisel ve ailevi etmenlerin, ebeveyn davranışlarının, cinsiyetin, ailenin eğitim seviyesinin atılgan davranışları ve psikolojik problem yaşama düzeyleriyle ilişkisini araştırmış ve atılgan davranışları ve toplumsal sorunla karşı karşıya kalma seviyeleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerin okuduğu sınıf, okulda derslerinde göstermiş olduğu başarı düzeyi, ebeveynlerin eğitim seviyeleri ve çocuğa karşı anne ile babanın sergilemiş olduğu davranış şekli ile atılganlık arasında olumlu bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir (Tataker, 2003).

Kim (2003), yapmış olduğu “The Effects Of Assertiveness Training On Enhancing The Social Skills Of Adolescents With Visual Impairments” adlı araştırmada, atılganlığın benlik saygısını olumlu bir şekilde geliştirdiğini belirtmiştir. Atılganlık eğitimi uygulanan bireylerin iletişim becerilerinin geliştiği, benlik saygı düzeylerinin ve kendini ifade edebilme becerilerinin yükseldiği sonuçlar bulmuştur.

Rathus (1973), kaygı ile atılgan davranış arasındaki ilişkiyi anlatan araştırmalara pek denk gelinmediğini bildirmiştir. Bu araştırma bu anlamda önemli bulgular ortaya koymaktadır (Akt: Dinçer, 2009).

Stubbins (1977), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; kızların erkeklere oranla daha atılgan olduklarını ortaya çıkarmıştır. Chander, Cook, Dugovics’in (1978) yılında yaptıkları araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha atılgan olduklarını ortaya koymuştur (Örgün, 2000).

McCullough ve Cashion (1980), tarafından yapılan bir çalışmada; yüksek içsellikli olan bireyler, kendilerini dışsallığı yüksek olan bireylerden daha atılgan olarak tanımladıklarını söylemektedirler.

Bazı çalışmalarda atılganlığın, saldırganlık, çekingenlik, otoriterizm gibi kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu inceleme sonucunda benzerlikler ve farklılıklar bulunmuştur (Kapıkıran, 1993).

Williams ve Stout (1984), düşük ve yüksek atılganlığın kontrol odağı ve sağlık sorunları üzerindeki etkisi ile ilgili olarak yaptıkları çalışmada; yüksek atılganlığa sahip kişilerin daha fazla iç kontrole sahip olduğu ve düşük atılganlık puanı alan kişilere göre daha az sağlık sorunlarına sahip olduğunun sonucuna ulaşmışlardır (Williams ve Stout, 1984).

Huey ve Rank (1984) tarafından yapılan çalışmada danışman ve akran liderliğindeki grup atılganlık eğitiminin siyah ergenlerin saldırgan davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Atılgan tepki vermeyi öğrenen deneklerin saldırgan davranışı sergilemede önemli oranda düşüş gösterdikleri görülmüştür (Huey ve Rank, 1984).



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bir araştırmada, değişkenler arasındaki sebep sonuç ilişkilerini ortaya çıkarmak için genelde deneysel yöntem kullanılmaktadır (Gurbetoğlu, 2018). Deneysel yöntem; deneklerin etkene verdikleri cevapların ölçülmesi ve elde edilen verilerin karşılaştırılarak karara varılması işlemlerini içeren, etkisi ölçülecek etkenin belirli kurallar ve koşullar altında deneklere uygulanmasını sağlayan bir araştırma türü olarak tanımlanmaktadır (Çepni, 2007).

Mevcut çalışmada deneysel araştırma metodu kullanılmıştır. Deneysel araştırmaların en güvenilir araştırma olarak kabul edilmektedir. Bunun sebebi ise değişkenler arası ilişkilerin kesinlikle saptanabilmesi sonucu teorilerin geliştirilebilmesi, kontrollü olması ve ulaştığı sonuçların kesin olmasıdır (Ural ve Kılıç, 2018). Bu sebepten araştırmaya, 2019-2020 öğretim yılında Ankara İlinde MEB'e bağlı II.Abdülhamid Han Ortaokulunda altıncı sınıfta öğrenim gören 30 öğrenci katılmıştır.

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde MEB'e bağlı II.Abdülhamid Han Ortaokulunda öğrenim gören altıncı sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem olarak belirlenen Ankara İlinde MEB'e bağlı II. Abdülhamid Han Ortaokulunda öğrenim gören altıncı sınıf öğrencilerinden 15 kişi deney ve 15 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 30 kişi örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Öğrencilerin belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme yönteminde bilgi açısından zengin durumların detaylı olarak çalışılması için belli ölçütleri sağlayan kişi, olay, nesne ve durumlar örnekleme dahil edilir (Büyüköztürk ve arkadaşları, 2010). Bu ortaokuldan belli ölçütleri sağlayan kişi, olay ve durumların göz önüne alınmasından kaynaklı amaçlı örnekleme yöntemi ile 30 öğrenci seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Atılganlık Envanteri 8-12 yaş grubu öğrencilerin atılganlık düzeylerini belirlemek için Topukçu tarafından (1982) geliştirilmiştir. Bu envanter hem deney grubuna hem kontrol grubuna uygulanmıştır. Tüm öğrencilere kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Atılganlık Eğitim programı sadece deney grubuna uygulanmıştır.

3.3.1. Atılganlık Envanteri

Envanterde çocuğun evde, okulda ve çevresinde sergilediği ya da sergileyebileceği davranışlar ile ilgili 45 madde yer almaktadır. Envanterde öğrenci kendisine uygun olan maddelerin karşı tarafına "Evet", kendisine uygun olmayan maddeler için "Hayır" olarak işaretler. Bir öğrencinin envanterden aldığı atılganlık puanı 4, 9, 13, 18, 22, 27, 31, 36, 40 ve 45'inci maddelerin "evet" yanıtına, diğer maddelerin ise "hayır" yanıtına "1'er" puan verilerek hesaplanmaktadır. Öğrencinin envanterden alabileceği en yüksek puan 45 olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten elde edilen puanda artış meydana geldikçe atılganlık düzeyi yükselmektedir (Ek-1).

3.3.2. Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik

Ölçeğin güvenirliği iki farklı şekilde hesaplanmıştır. İki-yarım test güvenirliği için Sperman Brown formülü ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı .80 bulunmuştur.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 6 sorudan oluşan kişisel bilgi formu dağıtılmıştır (Ek-2).

3.3.4. Atılganlık Eğitimi Programı

Araştırmacı tarafından literatür incelenerek ortaokul öğrencilerine yönelik eğitim programı doğrultusunda atılganlık eğitimi programı hazırlanmıştır (Ek-3 Meb modül10- Atılganlık Beceri Etkinlikleri). Araştırma 5 oturumdan oluşmaktadır. Her hafta 1 oturum gerçekleştirilmek üzere planlanmıştır. Her oturum farklı bir amacı kapsayacak şekilde o haftanın belirlenen etkinliği uygulanmıştır.

Tablo 3.1. Atılganlık Eğitimi Programı Planlaması

Eğitim Konusu	Amaç
1.Oturum: Grup Üyelerini Tanıma ve Grup Kurallarını Oluşturma	Grup sürecini kavrayabilme, grup kurallarını oluşturma ve bu kurallara uymada fikir birliği geliştirmesi ve grup üyelerinin tanışmasını sağlamaktır.
2.Oturum: Sosyal haklar ve Sınır Kavramı	Kişi izin vermediği sürece, herhangi bir bireyin onu ezemeyeceği fikrini vermektir.
3.Oturum: Davranış Çeşitleri ve Özellikleri	Öğrencilere çekingen, saldırgan ve atılgan davranışları rol yaparak uygulamaları için fırsat tanımaktır.
4.Oturum: Davranış Çeşitleri Arasındaki Ayrım	Öğrencilerin pasif, saldırgan ve atılgan davranışlar arasındaki farkı görmelerini sağlamaktır.
5.Oturum: Atılganlık Becerisi	Öğrencilerin atılganlık becerilerini kazanmalarını sağlamaktır.

3.4.Uygulama/ Veri Toplama

Araştırmada 5 haftalık atılganlık eğitim programındaki etkinlikler 15 öğrenci olan deney grubuna uygulanıp, uygulanan programın bitiminde tekrar aynı anketin yapılması istenmiştir. Kontrol grubundaki 15 öğrenciye ise etkinlik uygulanmaksızın 5 hafta sonunda anket yeniden uygulanmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, veri özelliklerine uygun istatistiksel analiz teknikleri kullanılarak bilgisayar ortamında analiz edilmiştir, bulgular tablolara dönüştürülmüştür, literatür desteği ile tartışma kısmı yapılmıştır. Normallik varsayımı sağlanan gruplar için parametrik, sağlamayan gruplar için non-parametrik testler kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler sunumunda frekans, yüzde değerleri, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistiksel işlemler; two independent T-testi, Kruskal Wallis-H testi, ANOVA testi, frekans(f), yüzde (%) dağılımları Mann-whitney U testidir. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Ortaokul öğrencilerine verilen atılganlık eğitiminin atılganlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1.Cinsiyete Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1’de öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile öğrencilerin cinsiyetine ilişkin bulgularının karşılaştırılması amacı ile yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Atılganlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kız	14	35,1	4,81	28	1,01	0,321
Erkek	16	32,9	6,77			

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri arasında atılganlık düzeyinde istatistiksel anlamlılık tespit edilmemiştir [$t_{(28)}=1,01$ $p>.05$] .

Kızlar ($\bar{X}=35.1$, $S=4.8$) puan ortalamasına sahipken, erkekler ($\bar{X}=32.9$, $S=6.7$) puan ortalamasına sahiptir.

4.2.Anne Öğrenim Durumuna Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4.2’de öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile öğrencilerin anne öğrenim durumuna ilişkin bulguların karşılaştırılması amacı ile yapılan ANOVA analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Atılganlık Düzeylerinin Anne Öğrenim Durumuna Göre İncelenmesi

Anne Öğrenim Durumu	n	$\bar{X}$	S	sd	F	p
Okuryazar	3	33,0	1,00	2	0,66	0,524
İlkokul	18	33,4	6,36			
Lise	7	36,4	6,63			

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile öğrencilerin anne öğrenim durumu, tüm gruplarda normal dağılım varsayımını ve varyansların homojen

dağılımı varsayımlarını sağladığı için one way anova testi uygulanmıştır. Okuryazar değil ile üniversite gruplarında birer kişi yer aldığı için analize dahil edilmemiştir. Gruplar arasında puanlar bakımından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir [$F_{(2)}=0.66$; $p>.05$]. Öğrenim durumu lise olanların, diğer gruplar ile karşılaştırılması sonucunda, diğer gruplara göre daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

4.3.Baba Öğrenim Durumuna Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile öğrencilerin baba öğrenim durumuna ilişkin bulgulara anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları Tablo 4.3'te yer almaktadır.

Tablo 4.3. Atılganlık Düzeylerinin Baba Öğrenim Durumuna Göre İncelenmesi

Baba Öğrenim Durumu	n	Sıra Ort.	χ^2	sd	p
Okuryazar	3	15,5	8,14	3	0,043 ⁽³⁻⁴⁾
İlkokul	12	12,67,			
Lise(3)	7	23,64			
Üniversite(4)	8	12,63			

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi öğrencilerin baba öğrenim durumu, tüm gruplarda normal dağılım varsayımını sağlamadığı için kruskal-wallis testi uygulanmıştır. Gruplar arasında puanlar açısından anlamlı düzeyde farklılık mevcuttur ($\chi^2= 8.14$, $p<.05$).

4.4.Baba Öğrenim Durumu İkili Karşılaştırmalarına Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Farklılık bulunan grubu tespit etmek amacıyla bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney-u testi uygulanmıştır.(düzeltilmiş p değeri $0.05/3=0.016$). Yapılan Mann Whitney-u Testi sonuçları Tablo 4.4'te yer almaktadır.

Tablo 4.4. Atılganlık Düzeylerine Göre Baba Öğrenim Durumunun İkili Karşılaştırmaları

	U	Test İstatistiği Z	p
Lise-Okuryazar	3,0	-1,72	0,085
Lise-İlkokul	14,0	-2,38	0,018
Lise-Üniversite	6,5	-2,50	0,013*

Tablo 4.4'te görüldüğü gibi baba öğrenim durumu ikili karşılaştırmasında, üniversite ile lise grubu arasında atılganlık düzeyi bakımından anlamlı farklılık mevcuttur($p=0.013$).

4.5.Gelir Durumuna Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4.5'te öğrencilerin ailelerinin gelir durumuna göre atılganlık düzeyine ilişkin bulguların karşılaştırılması amacı ile yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Atılganlık Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Gelir Durumu	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Orta	26	34,4	6,22	8,13	1,39	0,199
Yüksek	3	32,0	2,00			

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi gelir durumu, iki grupta normal dağılım varsayımını sağladığı için two-independent t testi uygulanmıştır. Düşük gelir seviyesinde 1 kişi olduğu için analize katılmamıştır. Orta gelir ($\bar{X}=34.5$, $S=6.2$) puan ortalamasına sahipken, yüksek gelir ($\bar{X}=32.0$, $S=2$) puan ortalamasına sahiptir. Bu farklılık istatistiksel düzeyde anlamlı değildir [$t_{(8.13)}=1.39$ $p>.05$] .

4.6.Düzenli Spor Durumuna Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4.6'da öğrencilerin düzenli spor durumuna göre atılganlık düzeyine ilişkin bulguların karşılaştırılması amacı ile yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Atılganlık Düzeylerinin Düzenli Spor Durumuna Göre İncelenmesi

Düzenli Spor Durumu	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Evet	19	34,6	6,11	27	1,13	0,267
Hayır	10	32,0	5,58			

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi düzenli spor durumu, iki grupta normal dağılım varsayımını sağladığı için two-independent t testi uygulanmıştır. Düzenli spor yapanlar ($\bar{X}=34.6$, $S=6.1$) puan ortalamasına sahipken, düzenli spor yapmayanlar ($\bar{X}=32.0$, $S=5.5$) puan ortalamasına sahiptir. Bu farklılık istatistiksel düzeyde anlamlı değildir [$t_{(27)}=1.13$ $p>.05$] .

4.7.Lisans Durumuna Göre Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4.7’de öğrencilerin lisans durumuna göre atılganlık düzeyine ilişkin bulguların karşılaştırılması amacı ile yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.7. *Atılganlık Düzeylerinin Lisans Durumuna Göre İncelenmesi*

Lisans Durumu	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Evet	5	34,6	5,32	28	0,28	0,779
Hayır	25	33,8	6,15			

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi lisans durumu, iki grupta normal dağılım varsayımını sağladığı için two-independent t testi uygulanmıştır. Lisansı olanlar ($\bar{X}$ =34.6, S=5.3) puan ortalamasına sahipken, lisansı olmayanlar ($\bar{X}$ =33.8, S=6.1) puan ortalamasına sahiptir. Bu farklılık istatistiksel düzeyde anlamlı değildir [$t_{(28)}=0.28$ $p>.05$].

4.8. Atılganlık Düzeyine İlişkin Bulgular

Tablo 4.8’de öğrencilerin atılganlık envanteri ortalama puan dağılımına ilişkin bulguların karşılaştırılması amacı ile yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8. *Öğrencilerin Atılganlık Envanteri Puanlarının Dağılımı*

		n	$\bar{X}$	S	sd	t	p*
Kontrol	ön test puan	15	34,0	6,6	14	0,121	0,905
	son test puan	15	33,9	8,2			
Deney	ön test puan	15	33,8	5,4	14	-2,447	0,028
	son test puan	15	37,3	5,9			

*paired sample t-test

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi kontrol grubu kendi içerisinde değerlendirildiğinde ön test toplam puan ortalamasının ($\bar{X}$ =34.0, S=6.6) standart sapma ile dağıldığı görülmektedir. Son test toplam puan ortalaması ise ($\bar{X}$ =33.9, S=8.2) standart sapma ile benzer puan ortalamalarına sahiptir [$t_{(14)}=0.121$ $p>.05$] . Deney grubunda ise ön test toplam puan ortalamasının ($\bar{X}$ =33.8, S=5.4) standart sapma ile dağıldığı görülmektedir. Son test toplam puan ortalaması ise ($\bar{X}$ =37.3, S=5.9) standart sapma ile ön teste göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [$t_{(14)}=-2.447$ $p<.05$] .

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç ve Tartışma

Öğrencilere verilen atılgnalık eğitiminin atılgnalık düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Deney ve kontrol grubunun sosyodemografik özellikler açısından baba öğrenim durumu dışında benzer olduğu bulunmuştur. Gruplar arasında puanlar açısından anlamlı düzeyde farklılık mevcuttur($p=0.043$). Farklılık bulunan grubu tespit etmek amacıyla bonferroni düzeltmeli mann whitney-u testi uygulanmıştır(düzeltilmiş p değeri $0.05/3=0.016$). En yüksek sıra ortalaması değerine sahip olan lise grubu diğer gruplar ile karşılaştırılmış olup, üniversite ile lise grubu arasında atılgnalık düzeyi bakımından anlamlı farklılık mevcuttur($p=0.013$).

Atılgnalık Eğitiminin verildiği kontrol grubu öğrencilerinin Atılgnalık Envanteri'nin son test puanının; ön test puanına göre anlamlı derecede yüksek olduğu($p<0,05$);kontrol grubu öğrencilerinin Atılgnalık Envanteri'nin son test puanının anlamlı bir değişme olmadığı bulunmuştur($p>0,05$).

Ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların kişilik özellikleri üzerinde doğrudan etkili olduğu dikkate alındığında, babanın eğitim durumuna bağlı olarak da atılgnalık düzeyinin yükseleceği söylenebilir.

Elde edilen bulgular neticesinde atılgnalık eğitimi ile atılgn davranış arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Atılgnalık Eğitiminin verildiği müdahale grubu öğrencilerinin Atılgnalık Envanteri'nin son test puanının; ön test puanına göre anlamlı derecede yüksek olduğu; kontrol grubu öğrencilerinin Atılgnalık Envanteri'nin son test puanının azaldığı fakat istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu araştırmada hazırlanan ve uygulanan atılgnalık eğitiminin öğrencilerin atılgnalık seviyelerini etkilemiş olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ile atılgnalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenirken, Demirdöken (2019)'in “Sutopu Sporcularının Atılgnalık Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı yüksek lisans tezinde de benzer olarak anlamlı

fark bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Ebeveyn eğitim düzeyinin çocukların kişilik özellikleri üzerinde doğrudan etkili olduğu dikkate alındığında, annenin eğitim durumuna bağlı olarak da atılganlık düzeyinin etkilenmediği söylenebilir. Öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile atılganlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilirken, Belir (2019) 'in “Short Track Sporcularının Atılganlık ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı tezinde farklılık göstererek anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ailelerinin gelir durumu ile atılganlık ölçeğinden aldıkları ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken, Karakoyun (2011)'un “İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada farklılık göstererek alt sosyo-ekonomik seviyedeki öğrencilerin orta ve üst sosyoekonomik seviyedeki öğrencilere göre daha düşük atılganlık ortalama puanlara sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışma ile farklılık gösteren bu çalışmanın sonucunda ergenlik dönemindeki bireylerin sahip olduğu sosyo-demografik durumunun etkisiyle, hayatlarının büyük bir bölümünü oluşturan okullarda ve sosyal ortamlarında göstermiş olduğu kendi düşüncesini ifade edebilme ve diğer bireylerin haklarına saygı gösterme vb. özelliklerin atılganlık becerilerine etki ettiği görülmüştür.

Yapılan bu araştırmada, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yıldız'ın (2019) “Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı yüksek lisans tezinde de benzer olarak spor yapan ve yapmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde atılganlık yönünden anlamlı bir fark bulunamamıştır. Spor yapmanın, atılganlık düzeyini bu yaş grubunda etkilemediği söylenebilir.

5.2.Öneriler

1-Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin eğitiminde atılganlık eğitimi konularına yer verilmesi, bu becerilerin geliştirilebilmesi için bu konuda destek görebilecek düzeyde olan öğrencilerin saptanıp, atılgan davranış geliştirme grupları kurularak sosyal beceri geliştirme adına çalışmalar yapılması çocukların akranları arasında var olabilmesine destek olup, benlik saygılarının yükselmesi yönünde olumlu sonuçlar verecektir. Ortaokul eğitim programları, öğrencilerin kendilerini daha fazla ifade etmelerine olanak verecek

şekilde desteklenmelidir. Eğitim ortamların daha fazla kendini ifade edici olarak düzenlenmesi, ergenlik döneminin özelliklerine göre okul ortamında aktiviteler yapılmasının işlevsel olacağını söylenebilir.

2-Öğrencilerin sosyo-demografik ve sosyal ilişkilerine ilişkin özelliklerinin atılganlık düzeylerine etkisini belirlemeye yönelik araştırmalar planlanmalıdır.



KAYNAKÇA

- Adams, G. R.(2000). *Adolescent Development: The Essential Readings*, New Jersey: Wiley-Blackwell Publishers.
- Adana, F. (2009). Hemşirelik ve Sağlık Memurluğu Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 51-56.
- Aktaş, U. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyleri ile Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu). Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı
- Alberti R, Emmons M. (2002). *Atılganlık Hakkınızı Kullanın* Çeviren: S.Katlan, Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayınları.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmenler Ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Aslan, D., Özcebe, H. (2008). *Eğitim Kurumlarında Sigarasızlık Politikaları*. Ankara: Klasmat.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *Atatürk Üniversitesi*, 7,1.
- Avcıoğlu, H. (2005). *Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi*. Kök Yayıncılık, Ankara.
- Becet, T. K. (1989). *Ana-Baba Tutumlarının ve Bazı Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Belir, D. (2019). *Short Track Sporcularının Atılganlık Ve Sahte Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Berzonsky, M. D. (2000). Theories of adolescence, Adams G (Ed), *Adolescent development: The essential readings*, 9-27.

- Bishop, S (2010). *Develop your Assertiveness. British Library Cataloguing –in- Publication Data*, Philadelphia, USA.
- Bozboğa, Z. B. (2009). *Sivas İl Merkezinde Çalışan Ebelerin Atılganlık Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Clark, C. C. (2003). *Holistic assertiveness skills for nurses: Empower yourself and others*. Newyork: Springer.
- Çepni, S. (2007). *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*, Geliştirilmiş 3. Baskı, Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Çulha, M., Dereli, A. A.(1987). Atılganlık Eğitimi Programı. *Psikoloji Dergisi*, 6, 21: 124-127
- Dacey, J., Kenny, M. (1997). *Adolescent Development*, Brown & Benchmark Publishers.
- Demirdöken, S. (2019). *Sutopu Sporcularının Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim, İstanbul Üniversitesi. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi No:63; S.19-21
- Diñçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Diñçer, H. F., Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 22–33.
- Gallatin, J.(1995). *Ergenlik Kuramları, Ergenliği Anlamak Ergenlik Psikolojisinde Güncel Gelişmeler*,(Çev: Nermin Çelen). Ankara: İmge Yayınevi.

- Gander, M.J., Gardiner H.W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Onur B (Ed), Ankara: İmge Yayınevi.
- Gençtan, E.(2005). *Psikanaliz ve Sonrası*, 11. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gordon, T. (2003) *Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi?*, İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Grzyb, J. E., Chandler, R. (2008). *The nice factor: The art of saying no*. London: Fusion.
- Gurbetoğlu, A. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*.
- Gündoğdu, R. (2012). Yaratıcı Drama Temelli Atılganlık Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Atılganlık Becerisine Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 677-693.
- Gürbüz, H. (2019). *İstanbul İlinde Bireysel Sporlar İle Takım Sporları Yapan 12-16 Yaş Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.
- Huey, W. C., Rank, R. C. (1984). *Effects of Counselor and Peer-Led Group Assertive Training on Black Adolescent Aggression. Journal of Counseling Psychology*, 31(1): 95-98.
- Hutchison, J. (1999). *Coaching girls basketball successfully*. Illinois: Illinois State University.
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9 (1): 24-32.
- Kamaraj, I. (2004). *Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kapıkıran, G. (1993). *İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kaplan, B., Aksel, Ş.(2013). Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi* (NPD), 1(1).
- Karakaş, A. S. (2011) *Mobbinge Maruz Kalan Hemşirelere Verilen Atılmanlık Eğitiminin Mobbinge Başetmeye Etkisi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karakoyun, K. (2011). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılmanlık Düzeyleri İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, Z. (2001). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılmanlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ker-Dinçer, M. (2005). *Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir iletişim Becerisi Olarak Atılmanlık, İletişime Yeni Yaklaşımlar* (1. Baskı), İzmir: Nobel Yayınevi.
- Keser, İ. (2013). *Atılmanlık Eğitiminin Bedensel Engelli Ergenlerin Beden İmajı, Benlik Saygısı Ve Kendilerine Yönelik Tutumları Üzerindeki Etkinliğinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Kim, Y. (2003). The Effects Of Assertiveness Training On Enhancing The Social Skills Of Adolescents With Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 97(5): 285-297.
- Kılınç, H. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılmanlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2002) *Ergenlik Psikolojisi*, 4. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutlu, Y. (2009). Bir Grup Öğrenci Hemşirede Atılmanlık Eğitiminin Etkinliği. *Maltepe Üniversitesi, Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3).

- Langrish, S.V. (1981). *Assertiveness training improving interpersonal relations*. UK: GowerPub.
- Manesh, R.S., Fallahzadeh, S., Panah, M.S.E., Koochehbiuki, N., Arabi, A. And Sahami ve M.A. (2015). *The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd*. *Psychology*, 6(6): 782.
- M.E.B. (2012) *Modül 10 Atılganlık Becerileri Öğrenci Destek Programı Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşma Oranının Artırılması Projesi*.
- Örgün, S. K. (2000). *Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilimler Bilim Dalı.
- Özbay, H. M. (2000) *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Kendilerini Algılamalarıyla Başvurmayanların Kendilerini Algılamalarının Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, A. (2006). *Hemşire-Hasta ilişkisi ve iletişim*. Ankara: Sistem Ofset.
- Öztürk, O. M. (2004) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Rugancı, N. (2001). *Atılganlık*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi, Koruyucu Ruh Sağlığı Hizmetleri Yayınları.
- Salter, A. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*. New York: Forron, Straus and Giroux.
- Sorias, O. (1986). Sosyal Beceriler ve Değerlendirme Yöntemleri. *Psikoloji Dergisi*, 20(5): 25-26.
- Şahin, N. (2001) *Eğitim Yöneticisi Adaylarının Özellikleri İle Başarı Ve Atılganlık Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi).
- Tataker, T. (2003). *Ergenlerin Atılganlık Düzeyi İle Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Terakye, G. (1998). *Hasta-Hemşire İlişkileri (5. Baskı)*. Ankara: Zirve Ofset
- Tiryaki, Ş., Erdil G., Acar M., Emlek, Y. (1991) Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*; 26: 19-23.

- Topukçu, H. (1982). *Atılganlık Eğitiminin İlkokul Çocuklarının Atılganlık Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Toruncu, B. (1994). *Eğitim Sürecinde Grupla Danışmanlık Uygulamalarının Gençlerin Girişimcilik Gelişimine Etkisi, Yenişehir Sağlık Meslek Lisesinde Deneysel Bir Uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ural, A., Kılıç İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Üstün, B., Akgün E, Partlak N.(2005). *Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi*. İzmir: Okullar Yayınevi.
- Vatansever, M. (2002). *Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okullara Girişte ve Bitirirken Sahip Oldukları İletişim Becerilerinin Belirlenip Kıyaslanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.
- Vavrichuk, S. (2012). *Guide to Compassionate Assertiveness : How to Express Your Needs and Deal with Conflict While Keeping a Kind Heart* (First edition). Oakland: Harbinger Publications.
- Voltan, N. (1980). *Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü.
- Yaman, E. Ş. (2007) . Hemşirelikte Atılganlık. *Atatürk Üniversitesi HYO Dergisi*, 10: 3-7
- Yavuzer, H. (2007) *Çocuk Psikolojisi* (20. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, E. (2019) . *Spor Yapan Ve Yapmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Whirter, J. M. C., Voltan A.N. (2005). *Çocukla İletişim*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Williams, J. M., Stout, J. K. (1984). The Effect of High and Low Assertiveness on Locus of Control and Health Problems. *The Journal of Psychology*. 119(2):169- 173.

EKLER

EK-1. ATILGANLIK ENVANTERİ

	ATILGANLIK ENVANTERİ	EVET	HAYIR
1.	Başka sınıfa bir şey (tebeşir/tahta kalem) istemek için gitmeye çekinirim.		
2.	Öğretmen tahtaya yanlış bir şey yazsa, bunun yanlış olduğunu bildiğim halde düzeltilmesini isteyemem.		
3.	Derse geç kalsam, geç kalışımın nedenini öğretmene söyleyemem.		
4.	Sınıfta sırama bir başkası otursa, kalkmasını söylerim.		
5.	Öğretmenin verdiği ödevi yapmamışsam, neden yapmadığımı açıklamakta güçlük çekerim.		
6.	Öğretmenin anlattığını duyamıyorsam, biraz daha yüksek sesle anlatmasını söyleyemem.		
7.	Kalemim bittiğinde, babamdan para isteyip yeni bir kalem alamam.		
8.	Dersteyken çok sıkışmışsam, tuvalete gitmek için öğretmenden izin isteyemem.		
9.	Oyun oynarken, sıramı alan çocuğa sırasına geçmesini söylerim.		
10.	Çok iyi cevapladığıma inandığım bir yazılı sınavından beklediğim not gelmemişse, öğretmenden yazılı kağıdını tekrar incelemesini isteyemem.		
11.	Öğretmenin verdiği bir ödevi yapamamışsam, nasıl yapacağımı başka bir öğretmenden soramam.		
12.	Çok istediğim halde, bir halk oyununda oynamaya çekinirim.		
13.	Sınıfta öğretmen bir soru sorduğunda, hemen parmağımı kaldırırım cevabını söylerim.		
14.	Bir törende şiir vb. okumaya çekinirim.		
15.	Okul pencerelerinden birinin camını kaza ile kırsam, eve gittiğimde babama söyleyemem.		
16.	Bilmediğim bir şeyi büyüklerimden soramam.		
17.	Evimize gelen misafire „hoş geldiniz” diyemem.		
18.	Bir arkadaşım konuşurken o anda aklıma bir şey gelse, sözünü bitirmesini beklerim.		
19.	Defterim bitse, babama yeni bir defter almasını söyleyemem.		
20.	Öğretmeni/Öğretmenleri okul dışında bir yerde görsem, yanına gidip konuşamam.		
21.	Yoldan geçen tanımadığım birine saatin kaç olduğunu soramam.		
22.	Arkadaşım benden bir kalem istediğinde eğer fazla kalemim yoksa, ona kalem veremeyeceğimi söylerim.		

	ATILGANLIK ENVANTERİ	EVET	HAYIR
23.	Acele bir iş için bir yere giderken birisi beni lafa tutsa, ona işim olduğunu ve konuşamayacağımı söyleyemem.		
24.	Hasta olsam, büyüklerime beni doktora götürmelerini söyleyemem.		
25.	Derste anlayamadığım bir konu olsa, öğretmenden tekrar anlatmasını isteyemem.		
26.	Bir arkadaşım kalemimi bir süreliğine kullanmak için alsa ve geri vermeyi unutsa kendisinden kalemimi isteyemem.		
27.	Ben konuşurken biri sözümü kesmeye kalksa, ona konuşmamı dinlemesini söylerim.		
28.	Tahtada ders anlatırken çok heyecanlanır. Ne yapacağımı şaşırıyorum.		
29.	Okulun bir ihtiyacı için istenen parayı getiremesem, neden getiremediğimi öğretmene açıkça anlatamam.		
30.	Annem pek sık gidip gelmediğimiz bir komşumuzdan tuz, şeker, vb. bir şey alıp gelmemi istese, onu gidip isteyemem.		
31.	Arkadaşım kitabımı alsa, bir süre sonra geri isteyebilirim.		
32.	Okulda ya da sınıfta kulüp başkanları için seçim yapılırsa, kendim aday olamam.		
33.	Haksızlığa uğradığım zaman kendimi savunamam ve içime kapanırım.		
34.	Bir toplulukta, bildiğim bir türküyü çok istesem de söyleyemem.		
35.	Öğretmen bir şey yazmak için kalemimi alsa ve geri vermeyi unutsa, geri vermesini isteyemem.		
36.	Bir ödevi yapmamışsam, öğretmenimden nasıl yapacağımı anlatmasını isteyebilirim.		
37.	Derste yazmak için kalemim olmasa, bir arkadaşımdan kalem isteyemem.		
38.	Öğretmende gördüğüm hoşuma giden bir kitabı, okumak için isteyemem.		
39.	Oyun oynarken bir arkadaşım kurala uymazsa sesimi çıkartamam.		
40.	Öğretmeni/Öğretmenleri okul dışında bir yerde gördüğümde "günaydın" diyebilirim.		
41.	Bir arkadaşım bana sataşsa, öğretmen ikimizi de cezalandırırsa sesimi çıkarmam.		
42.	Şehir merkezine giden bir öğretmenimden, parasını verip çok ihtiyacım olan bir kitabı almasını isteyemem.		
43.	Bana bir iş verildiğinde, bu işi yapmaya hiç vaktim olmadığı halde, parmağımı kaldırıp söyleyemem.		
44.	Sınıf öğretmeninin sorduğu sorunun cevabını bildiğim halde, parmağımı kaldırıp söyleyemem.		
45.	Evimize gelen misafirlere "hoş geldiniz" derim.		

EK-2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenci;

Araştırmanın güvenilirliği açısından soruların doğru ve eksiksiz yanıtlanması önem taşımaktadır. Bu veriler araştırma dışında başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Sizden beklenen formu ve ölçeği dikkatlice okuyarak size en uygun ifadeyi işaretlemenizdir. Katılımınız ve işbirliğiniz için teşekkür ederim.

1.Cinsiyet: () Kız () Erkek

2.Annenin öğrenim durumu:

() Okuryazar değil () Okuryazar () İlkokul mezunu
() Lise mezunu () Üniversite Diğer.....

3.Babanın öğrenim durumu;

() Okuryazar değil () Okuryazar () ilkokul mezunu
() Lise mezunu () Üniversite Diğer.....

4.Ailenizin gelir durumu nedir?

()Düşük ()Orta ()Yüksek

5.Düzenli olarak spor yapıyor musunuz?

() Evet ()Hayır

6.Herhangi bir spor dalında lisanslı olarak spor yaptınız mı?

() Evet ()Hayır

EK-3. ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMI

(MEB MODÜL10 ETKİNLİKLER-ATILGANLIK BECERİLERİ ETKİNLİKLER)

ATILGANLIK BECERİLERİ ETKİNLİKLERİ

1.Hafta

İsim Balonu

Amaç: Grup sürecini kavrayabilme, grup kurallarını oluşturma ve bu kurallara uyma konusunda fikir birliğine varılması ve grup üyelerinin tanışmasını sağlamaktır.

Katılımcılar çember oluşturacak şekilde ayakta beklerler. Katılımcılar dağıtılan balonları şişirerek ismini okunacak şekilde balona yazar. Oyunun başında katılımcılar balonlarını kaldırıp isimlerini yüksek sesle söylediler. Gerekli görülmesi halinde, adlarını ikinci kez söylemeleri istenebilir. Ardından katılımcılar balonu çemberin ortasına attılar ve oyunu oynayan kişinin komutuna bağlı olarak herkes merkeze giderek bir balon aldı. Amaç, balonu 30 saniye içinde sahibine teslim etmektir. 30 saniyenin sonunda herkes kendi balonuna ulaşamamışsa oyun tekrar oynanabilir. Böylelikle katılımcıların birbirlerinin isimlerini daha iyi öğrenmeleri sağlanabilir.



2.Hafta

Aşağı Bastırma (Push-Down) Alıştırması

Amaç: Biri izin vermezse, karşısındakinin onu ezemeyeceğini ve haklarını ihlal edemeyeceğini fikrini vermektir.

Üyeler iki gruba ayrılır. Birbirlerini omuzlarından aşağıya doğru bastırmaya ve etkinliğin amacını bulmaya çalışırlar.

Alıştırmanın amacı ifade edilmeden bireylerden etkinlik konusunda yorumlar alındı. Son olarak alıştırmanın amacı açıklanmıştır.



3.Hafta

Çekingen, Saldırgan Ve Atılgan Davranışların Rol Yaparak Uygulanması

Amaç: Öğrencilere çekingen, saldırgan ve atılgan davranışları rol yaparak uygulamaları için imkan tanımak ve yanlış anlaşılımları düzeltmektir.

Küçük kartlara on iki olay yazılır. Sırası gelen her öğrenci birer kart çekip atılgan, çekingen, ve saldırgan cevaplar verdi. Diğer öğrenciler de kartlarda yazılı olan olaylarda geçen kişilerin rolünü oynadılar. Cevaplardan sonra değerlendirmeler alındı.

Kartlar üzerindeki yazılı olaylar:

1. Bir arkadaşınıza çok sevdiğiniz bir kitabınızı bir süreliğine okuması için ödünç verdiniz. Bir sene geçmesine rağmen, size geri getiremiyor. Bir gün sizin yanınıza geliyor, ama kitabınızdan hiç bahsetmiyor.
2. Bir arkadaşınızla hafta sonu sinemaya gitme kararı aldınız. Evde arkadaşınızın gelmesini bekliyorsunuz, fakat arkadaşınız geç geliyor ve sinema saati de geçiyor.
3. Lokantadasınız. Garson, yemeğiniz tam olarak bitmemesine rağmen önünüzden tabağınızı alıyor.
4. Yarınki sınava çalışırken bir arkadaşınız sizinle sürekli sohbet etmeye çalışıyor ve dikkatiniz dağılıyor.

5. Bir arkadaşınız ders notlarınızı aldı ve sınavınızın yaklaşmasına rağmen geri getirmedi.
6. Bir mağazadan bir şey satın aldınız ve ödemenizi yaptınız. Fakat geri verilen paranın eksik olarak size verildiğini gördünüz.
7. Arkadaşlarınızla grup halinde çalışmak üzere toplandınız. Zaman geçtiği halde, herkes ders çalışmak yerine sohbet etmeye devam ediyor. Siz çalışmak için sabırsızlanmaya başladınız.
8. Öğretmeniniz yanlış bir şey söyledi. Bunu düzeltmek istiyorsunuz.
9. Sınıfta öğretmenizin sesini duyamıyorsunuz. Çok kısık bir ses tonuyla konuşuyor.
10. Karşıt bir cinsten arkadaşınızı, hafta sonunda düzenlenen okul balosuna davet etmek istiyorsunuz.
11. Arkadaşınız üşüdüğü için kazağınıza istedi, verdiniz. Uzun süre geçti ama hala kazağınıza getirmedi. Ve bir gün kazağınıza üzerinde gördünüz.
12. Berber ya da kuaför saçınızı istediğiniz gibi kesemiyor veya yapamıyor.



4.Hafta

Beni İkna Et

Amaç: Öğrencilerin pasif, saldırgan ve atılgan davranışlar arasındaki farkı görmelerini sağlamaktır.

Bugün uygulayacağımız etkinliğimizin ismi “Beni İkna Et!”. Şimdi bir gönüllüye ihtiyacımız var. Şimdi arkadaşınız sandalyeye oturacak ve sırayla onu sandalyeden ayrılmaya ikna edeceksiniz. Şiddet dışında herhangi bir yöntemi kullanabilirsiniz.

Her öğrencinin sadece bir hakkı var. (Gönüllüye) İkna olduğun zaman kalkacaksın, ama bize, neden ikna olduğunu açıklamak zorundasın.

Kim başlamak ister? (Eğer ilk turun sonunda kimse ikna edemediyse bir tur daha dönmelerine izin verin. Kimse ikna edemezse siz de deneyin).

(Gönüllü ikna olduğunda şu soruları tartışın):

- İnsanları ikna etmekte zorlanıyor musunuz?
- Nasıl ikna edersiniz?
- İnsanlara isteklerinizi nasıl söyleyebilirsiniz?
- Size yapılmasını istemediğiniz bir şeyi karşınızdaki kişilere nasıl söylersiniz?
- Bu yöntem işinize yarar mı?



5.Hafta

Atılganlık Becerileri

Amaç: Öğrencilerin atılganlık becerilerini kazanmalarını sağlamak

Bu oturumda nasıl atılgan olacağımızı çalışacağız. Şimdi dört kişilik gruplar oluşturalım. Sizlere birbirinden farklı durumlar vereceğim. Bunları okuduktan sonra kim hangi karakteri oynayacak, ne söyleyecek, nasıl davranacak kararlaştıracaksınız. Sonra da burada uygulama yapacaksınız. Sizler her durumu izledikten sonra canlandırılan durumdaki atılgan davranışları değerlendireceksiniz.

(Grupların çalışmaları için yeterli zamanı verin).

(Grupların rol oynamalarını izleyin ve şu soruları tartışın):

Oynadığınız rolde kendinizi rahat hissettiniz mi?

Yoksa rahatsızlık mı duydunuz? Neden? Neler hissettiniz?

Sizler neler gözlemlediniz?

Uygulama Sayfası: Durumlar

- Büyük sınıflardan bir çocuk, koridorda yürürken size doğru gelerek omuz attı ve siz bu durum sonucunda başka birisinin üzerine yuvarlandınız.
- Bir arkadaşınızın sizinle ilgili sürekli dedikodu yaptığını duydunuz.
- En yakın arkadaşınız telefonda size bir saattir bir şeyler anlatıyor, siz bu durumdan sıkıldınız ve televizyon seyretmek istiyorsunuz.
- Arkadaşınızla hafta sonu buluşup beraber bir şeyler yapmaya karar verdiniz. O gün tam zamanında buluşacağınız yerde beklerken arkadaşınız sizi 45 dakika bekletti.
- Yakın arkadaşınız kendi ödevini yapmamış ve sizin ödevinizden kopya çekmek istiyor.
- Bir arkadaşınız beraber sınava çalışmak için söz verdi ama sonra başka planı olduğunu söyleyerek sözünü tutmadı.
- Bir arkadaşınız sınıf etkinliği yapılırken düzeni bozacak şekilde hareketler sergiliyor.



EK-4. ARAŞTIRMA İZİN ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 26/02/2020-10080



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.4007142
Konu : Araştırma İzni

24.02.2020

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) 06.02.2020 tarihli ve 179 sayılı yazınız.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2017/25 nolu Genelgesi.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Beril BAYRAKTAR'ın "**Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi**" konulu çalışması kapsamında İlimiz Çankaya İlçesine bağlı okullarda uygulama talebi ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Dağıtım
Gereği:
Akdeniz Üniversitesi

Bilgi:
Çankaya İlçe MEM

Adres: Emniyet Mah. Alparslan Türkeş Cad. 4/A
Yenimahalle/ANKARA

Bilgi için: D. KARAGÜZEL

Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Tel: 0 (312) 306 89 07
Faks: 0 () _____

EK-5. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Beril Bayraktaroğlu

Doğum Yeri ve Tarihi: Ankara 1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Hacettepe Üniversitesi-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar: Kent-Koop İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni-Fevzi Özbey Ortaokulu

Beden Eğitimi Öğretmeni

Çalıştığı Kurumlar: Ankara Sınav Koleji, Özel Antalya Akant Okulları, TED Ankara Koleji

İletişim

E-Posta Adresi: berilyum.92@gmail.com

EK-6.İNTİHAL RAPORU

ATILGANLIK EĞİTİMİ PROGRAMININ ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYİNE ETKİSİ

ORIJINALLIK RAPORU

% 22	% 18	% 6	% 13
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.safakoncukoleji.com İnternet Kaynağı	%1
2	www.msxlabs.org İnternet Kaynağı	%1
3	libratez.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
4	dspace.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	%1
6	library.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
7	ALKAYA, Sultan Ayaz and AVŞAR, FATMA. "Okul Çağı Çocuklarının Akran Zorbalığı Durumları ile Atılğanlık Düzeyleri ve İlişkili	%1

EK-7.BİLDİRİM SAYFASI

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



Tarih ve İmza

Beril Bayraktaroğlu

EK-8.ETİK KURUL KARARI

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KARAR

Toplantı Tarih : 20/11/2019

Karar Sayısı : 223

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü **Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN**'in danışmanlığını, **Beril BAYRAKTAROĞLU**'nun araştırmacılığını üstlendiği, *"Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi"* başlıklı tez çalışması kapsamında kullanılacak olan çalışmanın uygunluğunun görüşülmesi istemi.

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü **Dr. Öğr. Üyesi Serdar ÖZÇETİN**'in danışmanlığını, **Beril BAYRAKTAROĞLU**'nun araştırmacılığını üstlendiği, *"Atılganlık Eğitimi Programının Öğrencilerin Atılganlık Düzeyine Etkisi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan
Prof. Dr.
Osman ERAVŞAR
(imza)

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Bahattin ÖZDEMİR
(imza)

Üye
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA
(imza)

Üye
Prof. Dr.
Mustafa ŞEKER
(bulunmadı)

Üye
Prof. Dr.
Adnan DÖNMEZ
(imza)

Üye
Prof. Dr.
Abdullah KARAÇAĞ
(bulunmadı)

Üye
Prof. Dr.
Eyyup YARAŞ
(imza)

20.11.2019
A.A.Dikici
Bil.İşl.