T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

MESLEK LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNE GÖRE YAŞAM DOYUMU VE DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Meryem Müjde Dönmez

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim

Ankara
Mayıs, 2007

Created by trial version, http://www.pdf-convert.com

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada yer alan tanımlar yer almaktadır.

PROBLEM

İnsanın gelişimi ve çevresiyle uyumsal bir ilişki kurabilmesi için gereken fiziksel, sosyal ve psikolojik önemli koşullar vardır. Bu koşulların eksikliği, gereksinimlerimizi oluşturur (Baymur, 1997). Birey, toplum içinde yaşamanın gerektirdiği kurallar çerçevesinde, başkalarının haklarına saygı duyarak, kendi haklarını savunma ve kendini rahatlıkla ifade edebilme gereksinimi duyar. Aksi halde sosyal yaşamda kendini kabul ettirmede, kendisine güven duygusu geliştirmede zorlanır. Eğer bir insan kendini tanıyor ve ifade edebiliyorsa sosyal açıdan başarılıdır (Dicleli ve Akaya, 2000).

İnsanların gereksinimlerini karşılarken kullandığı, etkili olmayan iki tür davranış örüntüsü vardır. Bunlardan biri olan çekingenlik, bireyin amacına ulaşmada güçlük çekmesine ve başkalarının kendi adına karar vermesine neden olur. Bu nedenle de birey, çoğu kez yetersizlik duygusu yaşar ve başkalarına yansıtamadığı duygu ve düşüncelerinden dolayı kendine öfke duyar. Bunun tersi olan diğer davranış biçimi saldırganlıktır. Saldırgan birey kendini hep haklı ve üstün görür, başkalarını ezerek ve kırarak amacına ulaşmaya çalışır.

Gerek saldırganca davranmanın, gerekse çekingen olmanın olumsuz sonuçları vardır. Saldırgan olan birey, belki o an için gereksinimlerini karşılar, ancak çevrede istenmeyen bir kişi durumuna düşebilir. Çekingen bireyse, gereksinimlerini tam olarak karşılayamamakta ve bunun sonucu olarak kişide psiko-sosyal ve fizyolojik doyumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Whirter ve

Acar, 2000). Bu noktada kişilerarası ilişkilerde etkili bir iletişim biçimi olarak atılganlık kendini gösterir. Atılgan davranış gösteren birey, başkalarının haklarını göz ardı etmeden kendi haklarını savunur, kendi potansiyelinin farkındadır, kendine güvenir, kendini rahatlıkla ifade edebilir. Dolayısıyla hem kendine saygı duyar, hem de başkaları tarafından kendisine saygı duyulur.

Kendine ve diğerlerine karşı pozitif tutum sahibi olmayı sağlayan atılganlık, hızlı ve kapsamlı bir değişim dönemi olan ergenlik döneminde oldukça önemlidir. Bu dönemdeki birey; yeteneklerini, becerilerini ve özdeşimlerini, kimlik olarak adlandırılan yeni ve tutarlı bir çerçeve içinde yeniden yapılandırır. Kimlik oluşum sürecinde, ergen, kuvvetli ve zayıf olduğu yanlar hakkında daha çok farkındalık kazanır (Adams,1995).

Bu dönemde, ergenin özgüveni ve atılganlık düzeyi ne kadar yüksek olursa, kimlik gelişimi daha sağlıklı olur. Bazı araştırmacılar tarafından fırtına ve stres dönemi olarak belirtilen ergenlik döneminin, atılganlık becerilerine sahip olan ergenler tarafından daha rahat geçirildiği görülmüştür. Görüş (1999), yaptığı çalışmada, atılganlık düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin stresle daha kolay başa çıktıklarını saptamıştır. Ayrıca yapılan çalışmaların sonuçları, vücuttaki gelişim ve değişimin hızına uyum sağlamakta zorlanılan ergenlik döneminde, beden algısının, atılgan ergenlerde daha olumlu olduğunu göstermiştir (Uğur, 1996; Bozkurt ve Çok, 1990). Bunların yanında, literatürde atılgan ergenlerin daha az riskli davranış gösterdiği ve intihara eğilimlerinin daha az olduğu görülmüştür (Epstein, Griffin ve Botvin, 2001; Eskin, 1995). Dolayısıyla, atılganlık kavramının oldukça önemli olduğu ergenlik dönemde, bu özelliği etkileyen değişkenlerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Ergenlikte toplumsal ilişkiler, arkadaşlık arayışıyla özdeşleşir. Yaşamın bu döneminde arkadaşlık ilişkileri çok önem taşır. Onur'a (1985) göre, genellikle bu arkadaşlık gereksinmesi, ergende kendi kendini tanıma isteğine bağlıdır. Kendini arkadaşıyla karşılaştırma kendini tanımanın bir başka yoludur. Ergenin grup ya da dostluk ilişkileriyle toplumsallaşması, ailesi karşısında özerk olmasını ve olgunlaşmasını sağlar. Gruba katılma davranışı ayrıca ergenin kendi süper egosuyla ilişkilerini de kolaylaştırır.

Toplumsal beceri oluşumunun ve arkadaş ilişkilerinin yoğun olduğu ergenlik döneminde, bireyin kendini ifade edebilme ihtiyacı da buna bağlı olarak ortaya çıkar. Bu dönemde karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı ergenlerin duygularını anlatma ya da ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer ergenlerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler (Whirter ve Acar, 2000), ayrıca yalnızlık duygusu yaşarlar.

Kendini açıkça ifade eden ve başkalarıyla etkili iletişim kurabilen atılgan bireyin, duygularını ifade etmede güçlük çekmemesi beklenir. Literatürde, yurtdışında yapılmış ilgili araştırmalarda, atılgan bireylerin duygularını daha rahat ifade ettikleri görülmektedir (Larkin ve Zayfort, 2004; Doyle ve Biaggo, 1981; Margalit ve Mauer, 2006; Weber ve diğerleri, 2004). Ama atılganlık kavramının kültürel farklılık yarattığı düşünülürse, Türk kültürüne batıdan geçen bu olgunun bazı noktalarda farklılık yaratabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmanın diğer değişkeni olan yaşam doyumu, çağlar boyunca insanların ilgi odağı olmuş bir kavramdır. Kişinin yaşamdan beklentilerinin, gereksinimlerinin, istek ve dileklerinin karşılanması anlamına gelir. Yaşam doyumu kavramı mutluluk kavramıyla da eşdeğer olarak görülebilir. Yaşam doyumu fazla olan birey günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alır, yaşama genelde iyimser bir tutumla yaklaşır. Kendini değerli olarak görür (Özer ve Karabulut, 2003). Psikolojik problemlerin arttığı günümüzde, bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri, doyumu yüksek ve etkili bir yaşama sahip olmaları oldukça önemlidir. Aksakal (1997), Tataker (2003) ve Kaya (2001), yaptıkları çalışmalarda atılganlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, ruhsal sorunları ve kaygı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Atılgan olan ergenlerin bu doğrultuda yaşam doyumlarının da yüksek çıkması beklenmektedir.

Literatürde, yaşamın en önemli dönemlerinden biri olan ergenlik döneminde atılganlığın, çok olumlu sonuçlara yol açtığı bulunmuştur. Okul ortamında, araştırma sonuçlarından yararlanılarak, etkili ve faydalı çalışmalara yön verebilmek için, ele alınan değişkenlerin araştırmaya değer olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, atılgan olan ve olmayan öğrencilerin

duyguları ifade etme eğilimleri ve yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

ÖSS puan sisteminde yapılan değişiklikle, son yıllarda meslek lisesi öğrencilerinin tercih edebilecekleri yükseköğretim programlarına önemli kısıtlamalar getirilmiştir. Bu nedenle meslek liseleri, ilköğretim döneminde başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin yönlendirildiği ortaöğretim kurumları haline gelmiştir. Günümüzde önemini büyük ölçüde yitiren meslek liselerinin başarı düzeyleri de düşmüştür. Bu nedenle çalışmamızın ihmal edilen meslek liseleri üzerinde yapılması planlanmış, çalışma grubu olarak da endüstri meslek liseleri tercih edilmiştir.

Ayrıca, meslek liselerinin bünyesinde, OKS (Ortaöğretim Kurumları Giriş Sınavı) ile öğrenci alan Anadolu Teknik Lise ve 9.sınıfta başarılı olan öğrencilerin yerleştirildiği Teknik Lise mevcuttur. Bu bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin başarı düzeyleri, Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerine göre daha yüksektir. Çalışmada ayrıca meslek lisesi bünyesindeki okul türleri atılganlık bakımından karşılaştırılmıştır. Atılganlığın okul türlerine göre fark oluşturup oluşturmadığı araştırılarak, etkili çözüm yolları oluşturulmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın genel amacı, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre duygularını ifade etme eğilimleri ve yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ve öğrenim gördükleri okul türüne göre atılganlık düzeyleri arasında fark olup olmadığını incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda şu alt amaçlara yanıt aranmıştır:

1) Atılgan olan ve olmayan öğrencilerin;

1 a) Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumlu duygu ifadesi" alt boyutunda aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan manidar bir fark var mıdır?

1 b) Duyguları İfade Ölçeği'nin "yakınlık ifadesi" alt boyutunda aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan manidar bir fark var mıdır?

1 c) Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumsuz duygu ifadesi" alt boyutunda aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan manidar bir fark var mıdır?

2) Atılgan olan ve olmayan öğrencilerin, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan manidar bir fark var mıdır?

3) Öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türüne göre atılanlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark var mıdır?

ARAŞTIRMANIN GEREĞİ VE ÖNEMİ

İnsan ilişkilerinde ve kişiler arası iletişimde çok önemli bir yeri olan atılganlık kavramı özellikle ergenlik yıllarına denk ortaöğretim döneminde, üzerinde önemle durulması gereken bir kavramdır.

Temel ergen problemlerinin büyük bir kısmı kişilerarası ilişkiler ve duygularla ilgilidir (Adams, 1995). Ergenlik döneminin kendine özgü gelişimsel özellikleri vardır. Bu dönem, bireyin kendini ve dış dünyayı anlamakta zorlandığı, birçok değer yargısının sorgulandığı, çatışmaların çok

sık yaşandığı ve bireyin sık sık dış dünyayla iletişim kurmada zorlanarak psikolojik açıdan sorun yaşadığı bir dönemdir. Yapılan araştırmalar, atılgan olan ergenlerin bu dönemi daha rahat geçirdiklerini göstermektedir.

Son yıllarda liselerde artan şiddet eğilimleri, gençleri olumsuz etkilemektedir. Ergenlik döneminin risk alma davranışını arttırıyor olması, ergenlerin kendilerini ifade etme konusundaki yetersizlikleri ve yaşam doyumlarının yetersiz olması da bu durumu desteklemektedir. Yapılan araştırmalarda, atılganlık olmanın risk alma davranışını önemli ölçüde azalttığı görülmektedir (Epstein, Griffin ve Botvin, 2001; Eskin, 1995). Bu nedenle ergenlerde atılganlık kavramının, duyguları ifade eğilimi ve yaşam doyumu açısından incelenmesi önemli görünmektedir.

Ayrıca, yapılan araştırmalarda, önemini büyük ölçüde yitiren meslek liseleri ve genel liselerde öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeylerini karşılaştırılmış ve genel lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Becet, 1989). Bu çalışmada ise, meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeylerinin, bünyesinde mevcut okul türlerine göre karşılaştırılması , araştırılmaya değer görülmüştür.

Öğrencilerin kişisel, mesleki ve eğitsel gelişimlerine katkı sağlayan okul rehberlik servislerinin araştırma sonuçlarından yararlanacağı umulmaktadır. Atılgan olmayan öğrencilerin, atılganlık becerilerini geliştiren çalışmalar yaparak, sınıf rehberlik etkinliklerinde atılganlık kavramına daha fazla yer vererek, öğrencilerin gelişimlerine destek olunabilir.

SINIRLILIKLAR

Araştırma, Ankara Büyükşehir Belediyesi sınırları içerisinde bulunan Yenimahalle Anadolu Teknik, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde 2005-2006 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören gönüllü 402 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Sonuçlar, araştırma grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

TANIMLAR

Atılganlık: Çevreyle etkili ve sağlıklı bir iletişim kurma, başkalarına zarar vermeden kendi hakkını koruma davranışıdır (Whirter ve Acar, 2000).

Duygu: Kişinin belirli bir anda algıladıkları, hissettikleri, onun fenomenal alan içindeki istekleri, heyecan uyandıran iç yaşantılardır (Dökmen, 2000).

Duyguları İfade Etme: Duygunun varlığını göstermek için başka birine doğru yapılan hareket ve seslerdir (Parkinson ve Colman, 1995).

Yaşam Doyumu: Kişinin yaşamda ne istediği ile ne elde ettiğinin karşılaştırılmasından elde edilen sonuçtur (Neugarten, 1961; Akt: Onur, 1997).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇECE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri olan atılganlık, duyguları ifade eğilimi ve yaşam doyumu kavramlarının kuramsal çerçevede açıklanması ve araştırma konusuyla ilişkili olarak literatürde bulunan çalışmaların özetlenmesi yer almaktadır.

ATILGANLIK

Atılganlık; kişinin kendi çıkarları doğrultusunda başkalarının hakkını çiğnemeden hareket etmesi, hayatıyla ile ilgili kararlar verebilmesi, sosyal ilişkiler başlatması ve etkinlikler planlaması, kendi düşüncesine güvenmesi, hedefler belirlemesi ve onlara ulaşmak için çaba göstermesi, insanlardan yardım istemesi ve sosyal etkinliklere katılma anlamına gelmektedir (Alberti ve Emmons, 2002).

Atılgan davranış Lazarus (1973) tarafından; İnsanlara hayır diyebilme, iyilik yapma, ricada bulunma, olumlu ve olumsuz düşüncelerini ifade edebilme, genel bir sohbeti başlatma, devam ettirme ve bitirme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Akt: Rakos, 1991).

Galassi ve Galassi (1977) ise; İltifat etme ve iltifatı kabul etme, rica etme, iletişimi başlatma ve devam ettirme, haklarını savunma, teklifi reddetme, kişisel düşüncelerini ifade etme, memnuniyetsizlik, kızgınlık ve olumlu düşünceyi ifade etme davranışlarını atılgan davranışlar olarak belirlerken; Eisler ve Frederiksen (1980), birinin isteklerini ve fikirlerini doğrudan ifade etmesi olarak açıklamışlardır (Akt: Rakos, 1991).

Atılgan olan birey, çevresiyle daha etkili bir iletişim kurar, bu nedenle de çevreyle uyum içerisindedir. Ne kendinden ödün verir, ne de başkalarının

hakkını çiğnemeye yönelir. Ayrıca atılgan insan, çevresindekileri över ve çevreden iletilen övgüleri de rahatlıkla alır. Bu işi yaparken sıkılganlık göstermez (Whirter ve Acar, 2000).

Atılgan davranış biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetir. Ayrıca, gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde kendimizi savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemeden, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar. Atılganlık, başka insanların haklarına ve duygularına saygılı olmayı da içerir. Araştırmalar, kişilerin kendilerini ifade edebildikleri ölçüde; benlik saygılarını arttırıp, endişe duygularını azalttıklarını, depresyonu yendiklerini, daha fazla saygı görmeye başladıklarını, hayatları ile ilgili hedeflere ulaşmada daha başarılı olduklarını, kendilerini daha iyi anladıklarını ve diğer insanlarla daha etkin iletişim kurabildiklerini göstermektedir (Alberti ve Emmons, 2002).

Bireyin kendi haklarını savunması, bireyselliğin daha da gelişip önem kazandığı 1960'lı yıllardan sonra oluşan kültürel değişimin önemli sonuçlarındandır (Wilson ve Gallois, 1993). Atılgan olan birey sahip olduğu hakların farkındadır ve bu haklarını başkalarının hakkını çiğnemeden korumakta kararlıdır, kararlı oldukları ölçüde de toplumsal ilişkilerde başarılıdır. Smith (1998) ve Townend (1991) sahip olduğumuz ve korumamız gereken temel hakları "atılganlık hakları" olarak adlandırmış ve bu haklardan bazılarını şöyle belirlemişlerdir:

1. "Davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve duygularımızı ifade etme, onları harekete geçirme ve üzerimizdeki sonuçlarının sorumluluğunu alma" hakkı
2. "Davranışlarımızı meşrulaştırmak için gerekçe ve mazeret sunmama" hakkı
3. "Başkalarının sorunlarına çözüm bulmaktan sorumlu olup olmadığımıza karar verme" hakkı
4. "Fikrimizi değiştirme" hakkı
5. "Hata yapma ve onlardan sorumlu olma" hakkı
6. "Bilmiyorum deme" hakkı

7 “Başkalarını memnun etmek zorunda olmama” hakkı

8 “Karar verirken mantıksız olma” hakkı

9 “Anlamıyorum deme” hakkı

10 “Umursamıyorum deme” hakkı

11 “Kendimizi suçlu hissetmeden hayır deme” hakkı

12 “Bağımsız olma” hakkı

13 “Başkalarından saygı görme” hakkı

Atılganlık hakları, her bireyin insan ilişkilerine sağlıklı katılabilmesi için temel bir çerçeve oluşturur. Atılganlık içeren bireysel haklar, güven, yakınlık ve sevgi gibi olumlu insani ilişkiler geliştirebilen bir çerçevedir. Her bireyin bireyselliğini karşısındakine ifade etmesine olanak tanıyan bu temel atılganlık çerçevesi yoksa, güven kuşkuya dönüşür, sıcaklık ve yakınlık kaybolur (Smith, 1998).

Kişi hakkını savunurken, bazen kendini atılganca ifade edebildiği halde, bazı durumlarda atılgan davranmamayı seçebilir:

- Bazı hassas kişilerin en ufak bir atılgan davranışı bile kaldıramayacağı, şahsına bir tehdit olarak algılayıp kendine zarar verebileceği düşünüldüğünde,
- Karşıdaki kişinin, birey daha kendini ifade etmeden durumun farkına varıp hatasını uygun bir şekilde telafi ettiğinde,
- Karşıdaki kişinin bocaladığı görüldüğünde,
- Elde etmeyi umduğumuz kazanç için sıkıntıya girerek yüksek bir bedel ödemek gerektiğinde, atılgan davranmamak tercih edilebilir (Alberti ve Emmons, 1998).

Bireyin atılganlık düzeyi ne kadar yüksek olsa da, her durumda atılgan davranış göstermek durumunda değildir. Yukarıdakilere benzer haller yaşandığında, atılganca davranmanın, bireye ya da karşısındakine sıkıntı vereceği düşünüldüğünde, atılgan tavır tercih edilmeyebilir. Birey sorumluluğunu aldığı sürece farklı durumlarda uygun davranış türlerini seçme hakkına sahiptir (Townend, 1991).

Atılgan birey, kendini açıkça ifade eder ve başkalarıyla etkili iletişim kurar. Kendine güveni olmayan, atılgan olmayan bireyler kendine ve başkalarına karşı olumsuz düşünce ve duygular geliştirirler (Townend, 1991). Atılgan olmayan veya saldırganca olan bu olumsuz düşünce kalıpları atılganlığı engeller. “Ben başarısızım”, “ Kimse beni sevmiyor” , “İnsanlar çok kötü” , “Herkes bana itaat etmek zorunda “ gibi yanlış düşüncelerin varlığı, bireyin kendisi hakkındaki olumsuz önyargısı, sorunları abartma eğilimi, olaylara benmerkezci yaklaşım, bireye kendini kötü hissettirir (Alberti ve Emmons, 1998). Bundan dolayı bu olumsuz düşünce kalıplarının yerine olumlu olanlar yerleştirilmelidir. Bu olumsuz düşüncelerle başa çıkabilmek için bireye işlevsel olmayan düşünceleri fark ettirip değiştirmesini sağlayan, bilişsel davranışçı teknikler kullanılır (Beck, 2001).

Atılganlık, kişiler arası ilişkilerde istendik bir davranıştır ve kişiyi, kişilerarası iletişimde etkin kılar. Atılganlığın yanında 2 tür sağlıksız iletişim biçimi de vardır ki, bunlar ya bireyi ya da karşısındaki kişiyi rahatsız eder. İnsanlarla kurduğumuz iletişimde mevcut olan 3 farklı yaklaşım şu şekildedir:

İletişim Türleri

1 Saldırgan Tavır

Çevre ile olan ilişkilerinde saldırgan tavır benimsemiş olanlar, karşılarındaki insanların duygularını dikkate almaz ve tepkisel davranırlar. Başkalarının haklarını ihlal ederek kendi haklarını korurlar (Townend, 1991). Hep başkalarına bir şeyleri kanıtlamak, ne kadar haklı olduklarını göstermek çabası içindedirler. Karşılarındaki kişinin duygularını incitmeyecek şekilde kendilerini ifade edemezler. Başkaları bu saldırgan kişiye karşı çıkmaktan

çekindiği için, saldırgan kişi kendisini avantajlı olarak kabul ediyorsa da, uzun vadede birçok kişi tarafından dışlanır ve çevreden kabul görmez (Kasatura, 1998).

Saldırgan davranış, bazen geçmişte engellenmiş ve hapsedilmiş öfke ve kızgınlığın patlak vermesi şeklinde de ortaya çıkabilir. Kişi kızgın davranışlarının zamanında farkına varır ve bunu atılgan bir şekilde ifade ederse, bu davranış ilerde öfke birikiminden dolayı saldırganca davranmasını engelleyecektir (Baer, 1976).

2 Pasif (Çekingen) Tavır

Pasif tavrı benimsemiş olanlar tepkisiz kişilerdir. Kendilerini ortaya koyamazlar. Başkalarının kendisi için karar vermelerine, seçim yapmalarına izin verirler. İnsan ilişkilerinde, pasiflikleri yüzünden istismar edilirler. Çoğu kez amaçlarına ulaşamazlar (Kasatura, 1998). Kendilerine güvenleri azdır. Kendilerini ifade edememekten dolayı rahatsızlık duyarlar. Genellikle bu durumdan dolayı kendilerini suçlarlar ve depresif belirtiler gösterebilirler.

Çekingen tavrı içeren davranış, arzu edilir bir davranış biçimi değildir. Atılgan davranışa göre bireyi daha az tatmin eder (Wilson ve Gallois, 1993).

3 Atılgan Tavır

Çevreyle kurduğu ilişkilerde güvenli ve atılgan davranan kişi, başkalarının kendisini istismar etmesine izin vermez. Durum gerektiriyorsa kendisini ortaya koymaktan, başarılarından söz etmekten çekinmez. Güvenli tavır içinde olan kişi, seçimlerini kendi amaçları doğrultusunda yapar. Başkalarına bir şeyler kanıtlamak, başkalarını küçümsemek, suçlamak gibi bir amacı yoktur (Kasatura, 1998).

Diğer insanlara olumsuz geribildirim verirken atılgan davranmak, saldırganca davranmaya göre daha az rahatsızlık verir. Karşıdaki üzerinde hakimiyet kurmaz, düşmanlık içermeyen, dostça bir tavırdır (Wilson ve Gallois, 1993).

Bu üç iletişim biçimini, Whirter ve Acar (2000) karşılaştırmalı olarak şöyle vermiştir:

Atılganlık, Çekingenlik ve Saldırganlığın Karşılaştırılması

Çekingen Birey	*Atılgan Birey*	*Saldırgan Birey*
• Kendini inkar eder • Duygularına karşı dürüst değildir. • İstediği amaçlara ulaşamaz. • Başkalarının kendi adına seçim yapmasına izin verir. • Öfke duyar, kaygılıdır.	• Duygularını tanır. • Duygularını ifade eder. • İstediği amaca ulaşır. • Kendisi adına seçim yapar. • Kendine güvenlidir.	• Başkalarını kırarak kendini geliştirmeye ve amaçlarına ulaşmaya çalışır. • Duygularını tanımaz. • Başkaları adına seçim yapar. • Kendini haklı ve üstün görür.

Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri

Atılgan davranış tarzını sistemli bir şekilde inceleyen davranış bilimciler, atılgan bir eyleme katkıda bulunan önemli öğeler olduğu sonucuna varmışlardır. Bu öğeler aşağıdaki gibi kategorileştirilmiş ve açıklanmıştır (Alberti ve Emmons, 2002; Whirter ve Acar, 2000; Rakos, 1991) :

1. İçerik

Bireyin sözlü davranışlarını içerir. Kişisel hakları savunma ve ifade etme, atılgan davranışın özünü oluşturur. Bireyin, diğerlerinin haklarını yadsımadan kendi haklarını doğrudan ve saygılı bir şekilde savunması, bunu

yaparken abartıdan kaçınması, gerektiğinde karşıdakinin isteklerini reddetmesi, rahatsız olduğu davranışları ifade edebilmesi ve başkalarından farklı olan düşüncelerini aşağılama ve küçümseme olmadan ifade edebilmesi, atılganlığın belirtisi olan öğelerdendir.

2. Sözsüz Davranışlar

Sözlü davranışa eşlik eden, gözlenebilen davranışlardır. İletişimde hem sözlü hem de sözsüz mesajlar aynı anda kullanılır ancak mesaj alış verişinin küçük bir bölümünü sözlü mesaj oluşturur. Asıl mesajı veren sözsüz ifadelerdir (Cüceloğlu, 1999). Bu ifadeler şöyle sıralanabilir:

Göz Teması: Kişiyle konuşurken, onunla etkili iletişim kurabilmek ve söylenenlerin içten olduğunu anlatabilmek için, o kişiye doğrudan doğruya bakmak gereklidir. Bu davranış atılgan tavrın öğelerindendir. Ancak gözle iletişim kurmada doz çok önemlidir. Karşıdaki kişiyi rahatsız edercesine gözlerinin içine bakmak, gözlerini ondan ayırmamak, saldırganca bir davranış olarak nitelendirilebileceği gibi, aynı zamanda gözünün içine bakılan kişi kendini, kişisel alanına girilmiş gibi hissedebilir. Bunun yanında başka tarafa bakılır ya da gözler kaçırılırsa, karşıdaki kişi bireyin kendine güvenmediğini veya onu ciddiye almadığını düşünür. Dahası, göz teması kültürel bir değişkendir. Birçok kültürel grubun, konuşan kişilerin yaşına ve cinsiyetlerine göre değişen kuralları vardır.

Vücut Duruşu: Karşıdakiyle konuşurken, ona dönük olmak gerekir. Çevik ve dik bir duruşla, karşıdaki kişiye doğru bakmak atılganlığın gereklerindendir ve söylenilen şeyleri daha etkili kılar. Ezik büzük ve edilgen bir görünüm, karşıdaki insana avantaj sağlar. Böyle görünerek karşıdakine her an vazgeçip geri çekilebilme mesajı verilir. Arkaya yayılarak oturmaksa karşıdakinin dikkate alınmadığını gösterir.

Jestler: Atılgan bireyin duruma uygun jestleri, anlattıklarına eşlik eder ve mesajını anlamlı kılar. Çok fazla el kol işaretleriyle konuşmak etkili olmaz. Mesajı alan kişinin dikkatinin dağılmasına neden olabilir. Ancak hiç jest kullanmamak da konuşmayı monotonlaştırır.

Yüz İfadesi: Mesajın etkili olabilmesi için yüzdeki ifadenin de ona uygun olması gerekir. Davranışın atılgan olması için yüz ifadesinin de yollanan mesajla uyuşması gerekir. Öfkesini anlatmak isteyen biri, eğer bunu gülerek anlatıyorsa, burada bir bağdaşmazlık söz konusudur. Oysa, atılgan olan kişinin duygularıyla anlatımının, sözel olan mesajıyla sözel olmayan mesajının bağdaşım içinde olması gerekir.

Mesafe / Fiziksel Temas: Bir insanla arada korunan mesafe, iletişimi büyük ölçüde etkiler. Çok yakın durmak veya oturmak veya dokunmak, eğer bireyler sıkışık bir kalabalığın içinde değillerse, ilişkinin özel olduğunu düşündürür. Kalabalık bir asansörün içindeki insanların yaşadığı sıkıntı, fiziksel mesafenin ne kadar önemli olduğunun klasik bir örneğidir. Birine isteği dışında çok yaklaşmak, o kişinin kızmasına, saldırganlaşmasına neden olabilir. Atılgan birey mesafeyi kişiye ve duruma uygun bir biçimde ayarlayabilir.

El Ve Vücut Hareketleri: Uygun el ve vücut hareketleri ile sözcükleri desteklemek mesaja açıklık ve sıcaklık katabilir. Bu hareketler insanın içinde yetiştiği kültür ile ilgili olmakla beraber, konuşulan şeyin içeriğine derinlik ve güç kattığı da bir gerçektir. Doğal bir şekilde yapılan el ve vücut hareketleri (sinirli ve anlamsız olmamaları kaydıyla) aynı zamanda, konuşmacının açık, kendine güvenli ve spontan olduğunu gösterir.

3. Dilötesi Öğeler

Sözlü ifadenin seslere dayalı özellikleridir. Bireyin nasıl duyulduğu ile ilişkilidir. Bu öğeler aşağıda verilmiştir.

Ses Tonu: Atılgan birey, ses tonunu iyi ayarlar. Konuşurken, kendine güvendiğini ileten, ancak üstünlük kurmayan bir ses tonu ile konuşur. İyi ayarlanmış bir ses tonu ikna edicidir. İnişsiz çıkışsız bir fısıltı ile konuşulduğunda kişi ciddiye alınmayabilir. Bağırıldığı zaman ise karşıdaki kişi savunmaya geçer ve iletişim sekteye uğrar.

Akıcılık: Eğer konuşmada uzun süren boşluklar oluyorsa, dinleyiciler sıkılır ve kişinin kendinden pek de emin olmadığı fark edilebilir. Açık ve telaşsız bir şekilde söylenen şeyler hem daha kolay anlaşılırlar, hem de daha etkili olurlar. Atılgan birey, her türlü iletişimde, söylemek istenen şeyin karşı tarafça anlaşılması için akıcı ve etkili konuşur.

4. Etkileşim Becerileri

Bireyin iletişime ve sosyal etkileşime dayalı becerileridir. Bu öğeler aşağıda açıklanmıştır.

Dinleme: Bu davranış öğesi belki de tanımlaması ve değiştirmesi en zor olan öğedir, ancak belki de en önemlisidir. Atılgan birey, karşıdakini etkin bir şekilde dinler. Etkin dinlemeyle, diğer kişiye olan saygı belli edilir. Dinleme insanın duyduğu seslere gösterdiği fiziksel bir tepki değildir. Etkin dinleme yapan insan karşısındakine duyduğu şeyden ne anladığını belirtir. Böylece doğru anlayıp anlamadığından emin olur. Atılgan davranış tarzının diğer öğeleri gibi, dinleme de öğrenilebilir bir beceridir.

Zamanlama: Atılgan birey, kendini spontan olarak ifade eder. Bundan dolayı, hayatı daha berrak olur ve duyguları üzerine yoğunlaşmaya fırsat bulur. Ancak bazı zamanlar, kuvvetli bir duyguyu tartışmak için özellikle fırsat yaratmak gerekebilir. Bunu yaparken, rahatsız edilmeyecek bir yer ve zaman dilimi seçmeye dikkat etmek gerekir. Başka insanların yanında bir tartışmaya girmek başka sorunlar yaratabilir.

Davranışlarının sorumluluğunu alabilen atılgan birey, yaşadığı durumlara uygun aşağıdaki atılganlık türlerinden birini kullanır (The University of Texas at Austin, 2002):

Atılganlık Türleri

Temel Atılganlık

Kişinin inançlarını, düşüncelerini ve duygularını doğrudan, dürüst bir şekilde ifade edebilmesidir.

……. İstiyorum, …….. hissediyorum gibi cümleler içerir.

Empatik Atılganlık

Diğer insanlara karşı bazı duyarlılıkları içerir. Kendi haklarını yadsımadan diğer insanların içinde bulunduğu durumları ve duyguları anlayarak kendi isteklerini ifade etmeyi kapsar.

Ör/ Gerçekten meşgul olduğunu biliyorum ama arkadaşlığımızın senin için önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Bana ve bize zaman ayırmanı istiyorum.

Artan Atılganlık

Diğer İnsanlar, temel atılganlık ifadelerine tam anlamıyla karşılık vermediğinde ya da kişinin hakları ihlal edildiğinde kullanılır. Bu durumda atılganlık düzeyi gitgide artar ve sertleşebilir.

Ör/ Eğer arabamın işini yarın 5'e kadar bitirmezseniz, daha iyi bir şirkete götürmek zorunda kalacağım.

Ben Dili Atılganlığı

İletişimde ben dili, kişinin kendini rahatsız eden davranışı tanımlarken, kendisinde nasıl bir duygu uyandırdığını ifade eden söyleyiş biçimidir. Suçlama ve yargılama içermez. Ayrıca ben dili, iletişimde öfke gibi olumsuz duyguları azaltır (Rakos, 1991; Cüceloğlu, 1999). Bu atılganlık türü, özellikle olumsuz duygu ifadesinde etkilidir. Karşıdakinin davranışının bireye ne hissettirdiği ve bireyin karşıdakinden ne beklediğini içerir.

Atılganlığın Gelişimi

Atılganlığın gelişimi, bebeklik döneminden itibaren özgüvenle birlikte gelişir. Atılganlıkla yakından ilişkili bir kavram olan özgüven, bazen atılganlıkla karıştırılmaktadır. İki kavram birbirini karşılıklı etkiler. Özgüven, atılgan bireyin sahip olduğu niteliklerden biridir. Atılgan bireyin özgüveni de yerindedir. Aynı zamanda bireyin özgüveninin olması da atılganca davranmasını kolaylaştıran bir unsurdur.

Kendine güven duygusu, tüm gelişim süreci içinde oluşmaktadır. Bireyin kişilik gelişiminde, gelişim görevlerinin yerine getirilip getirilmemesinin, kendine güven duygusunun gelişiminde büyük etkisi vardır.

Psikanalitik yaklaşıma göre, bebeklik döneminde annenin rolü çok önemlidir. Anne, sezgileriyle bebeğin ihtiyaçlarını karşılar, ihtiyaçlarını karşıladıkça bebekte dış dünyaya karşı güven duygusu oluşmaya başlar. Böylece anne, bebeğin ilk sevgi nesnesi olur. Bebeğin bu ilk sevgi objesine geliştirdiği bağlılığın niteliği sonraki yaşamında önem taşıyacak kişilere karşı geliştireceği duygu ve tutumlarını belirlemesi yönünden çok önemlidir. Bu dönemde anneyle sıcak, sevecen ve güven verici bir ilişki yaşayan çocuğun, yaşamı boyu diğer insanlarla da benzer nitelikte ilişkiler kurabilmesi beklenir (Geçtan, 1998).

Freud'un kişilik modelindeki "id", "ego" ve "süperego"nun birbiriyle olan etkileşimi de bireyin kendine olan güvenini etkiler. "İd", içsel dürtülerden kaynaklanan enerjiyle hareket eder. Kişiliğin ilkel yönüdür. "Ego", "İd"den gelen dürtüleri düzenlemeye çalışır. Yaşama adapte olabilmek için çeşitli savunma mekanizmalarını harekete geçirir. "Süperogo" ise içselleştirilmiş yasaklar, moral ilkeler ve dış dünyanın beklentilerini temsil eder. Otorite figürüdür (Ersevim, 2005). Kişiliğin bu üç birimi birbiriyle çelişki içindedir. "Ego", "id"i denetim altına almaya çalışır. "İd" ve "süperego" arasındaki çatışma, bireyin psikolojisinde kaygı olarak ortaya çıkabilir. "Ego"; "id" ve "süperego" arasında denge kurmaya çalışır. Ancak bazen başarılı olamaz. Birey, dürtülerini bastırmak zorunda kalabilir. Dürtülerin bastırılması en kötü durumda nevroza ya da bedensel rahatsızlıklara neden olmaktadır. Böyle bastırmalar dolaylı yollardan özgüveni sarsmaktadır (Cüceloğlu, 1997; Lauster, 2003).

Erikson'un, sekiz gelişim evresinden oluşan kuramının ilk evresi olan "güvene karşı güvensizlik" evresinde, Freud'a benzer şekilde anne bebek ilişkisine önem verilmektedir. Kurama göre, anne – bebek ilişkisi bebeğin gerek güven, gerekse güvensizlik duymasını büyük ölçüde belirler. Bebekler, aç oldukları için ağladıklarında düzenli olarak kucağa alınıp doyurulurlar. Bu tutarlı bir davranış örüntüsü dolayısıyla güveni öğrenirler. Aksi halde kendine ve başkalarına güven duygusu gelişmez. O zaman bebek ilk çocukluk gelişim

görevleriyle, başkalarıyla ilişkideki güvensizlikle ve kişisel değersizlik duygusuyla örselenmiş bir sonraki bunalımla karşı karşıya kalmak durumundadır (Gander ve Gardiner , 1998).

Bununla birlikte kuramın üçüncü evresi olan "girişkenliğe karşı suçluluk" evresinin başarılı geçirilmesi de, atılganlık becerisinin oluşumuna katkı sağlamaktadır. Erikson'a göre ilk çocukluk evresindeki çocuklar doyurulmaz bir merak, enerji ve etkinlikle dikkati çekerler. Eğer anne baba bu davranışları özendiren, sorgulama, deneme ve yanılmalara olanak sağlayan bir tavır içinde olursa, girişkenlik duygusu gelişecektir. Öte yandan eğer ana baba, yaklaşımlarında kısıtlayıcı ve denetleyici olurlarsa, çocuklarında ketlenme ve suçluluk duygusu pekişecektir. Eğer ana babalar yetenekleri elverdiğince çocukların kendi davranışlarını yönetmelerine izin verirken, aynı zamanda onlara rehberlik ederlerse çocuklar sağlıklı bir özgürlük duygusu geliştirecekler ve kişilikleri olumlu yönde gelişecektir (Gander ve Gardiner, 1998). Ergenlik dönemindeki bireyin girişkenliği, ilk çocukluk dönemindeki gelişiminin olumlu ya da olumsuz olmasına paralel olarak değişir.

Yetersizlik duygusu içinde olan, kendisini akranlarıyla kıyasladığında, sürekli eleştiren ve eksikliklerini gören, özgüveni düşük olan ergen, arkadaşlarından giderek kendini soyutlar ve sosyal ilişkileri zayıflar, kendi dünyasında yaşamayı yeğler. Arkadaşlarıyla tartışmaya girişmez, çünkü herkesin kendisinden kuvvetli olduğu inancındadır (Yavuzer, 1986). Okul ortamının ve öğretmen davranışlarının demokratik olmayışı, bireyin kişilik özelliklerine ve yeteneklerine saygı duyulmaması da ergenin kendine güvenini zedeler ve atılgan davranışı azaltır. Dolayısıyla, ergenin aile ve okul ortamında sevildiğini hissetmesi ve sorumluluk alarak başarı duygusunu yaşaması, atılganlık davranışına olumlu etki edecektir.

Son yıllarda önem kazanan bir kavram olan Atılganlık, kültürel olarak farklılık göstermektedir:

Atılganlık ve Kültürel Farklılıklar

Kendini ifade etme arzusu temel bir insani ihtiyaç olmakla birlikte, kişilerarası ilişkilerde atılganlık batı toplumlarında daha çok gözlenen bir özelliktir. Örneğin, Asya toplumlarında "grup üyeliği" ve "saygınlık" çok değerlidir. Bir birey için, kendini nasıl gördüğü değil, başkalarının onu nasıl gördüğü önemlidir. Kibarlık, temel meziyetlerden biridir ve iletişim dolaylıdır. Atılganlık, geleneklere değer veren kültürlerce uygun bir davranış tarzı olarak görülmez (Alberti ve Emmons, 2002).

Bu konuda yapılan kültürlerarası araştırmalar, atılganlığın farklı kültürlerde farklı düzeylerde yaşandığını göstermiştir. İlgili çalışmalarda, İsveçli ergenlerin Türk ergenlerden; Avrupalı hemşirelerin ise Hindistanlı ve Afrikalı olanlara göre daha atılgan oldukları görülmüştür (Eskin, 2003; Furnham, 1979).

Türk toplumundaki ilişkiler de, genellikle, gerek ailede, gerek okulda, gerek işte, eşit olmayan etkileşime dayanmaktadır. Yine Türk toplumunda büyük-küçük, yaşlı-genç, ast-üst ilişkilerinde bir sınır, baş eğme, ya da otoriter tutum daha çok göze çarpmaktadır. Temelde atılganlık Türk kültürüne yabancı bir değerdir (Whirter ve Acar, 2000).

Ancak istendik bir davranış biçimi olan atılganlığın önemi ülkemizde gitgide artmakta, hem ülkemizde hem de yurtdışında, çeşitli eğitim programlarıyla bireylerin atılganlık becerileri geliştirilmektedir. Bundan sonraki bölümde, atılganlık becerilerini geliştirmek için uygulanan eğitim programları ile ilgili bilgi verilecektir.

Atılganlık Eğitimi

Atılganlık, iletişimde oldukça önemli ve sonradan öğrenilebilir bir özelliktir. Bu nedenle atılganlığı geliştirmek için çeşitli eğitim programları geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Atılganlık eğitiminde istenmeyen bir davranışın yani saldırgan ve çekingen davranışın sönmesi, istenen davranış olan atılganlığın biçimlendirilmesi amaçlanır. Kişiyi çaresiz hissettiren, yaşam doyumunu azaltan, diğer bireylerle baş etmeyi engelleyen, reddedilme

korkusu yaratan davranışları fark ettirip bu davranışları olumluya çevirmeyi ve kişinin özgüvenini arttırmayı sağlar. Bireyin şu anki gözlenebilir davranışları üzerinde durur. Şu anki davranışlarını değiştirerek, diğer insanların birey hakkındaki duyguları değiştirilir. Temelini davranışçı yaklaşımdan alan eğitim programlarında, atılgan davranışın kazanılması için; modelden öğrenme, davranışın prova edilmesi, duruma alıştırma, yeniden bilişsel yapılanma ve ev ödevleri gibi yöntemler kullanılarak bazı davranış ve beceriler kazandırılır. Bu davranış ve beceriler şu şekilde kategorileştirilebilir (Baer, 1976; Whirter ve Acar, 2000):

1. Temel davranışlar (vücudunu kullanma, göz kontağı kurma vb.)
2. Öğrenilebilir davranışlar (hayır diyebilme, konuşmayı başlatma sürdürme ve bitirme, övgüleri kabul edebilme, eleştirilere yanıt verebilme, istekte bulunabilme vb.)
3. Karmaşık beceriler (zorlu durumlara adapte olabilme, hedefleri gerçekleştirebilme, doyumu yüksek sosyal hayat geliştirme, öfkeyi ifade edebilme vb.)

Atılgan olan bireyin, kendini iyi ifade edebilmesi, kendini iyi tanımasıyla ilişkilidir. Kendini tanıyan bireyin de duygularının farkında olma düzeyi yüksektir. Atılganlık düzeyi yüksek olanların, İletişim içine girdiği bireylere duygularını rahat ifade edebilmesi gerekir. Bu araştırmanın amaçlarından biri, atılganlıkla duyguları ifade etme eğilimi ilişkisini araştırmaktır. Diğer bölümde, duygu ve duygu ile ilişkili kavramlar ile ilgili kuramsal açıklamalar verilmiştir.

DUYGU

Goleman (1999), duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamıştır. Dökmen (2000)'e göre ise duygu, kişinin belirli bir anda algıladıkları, hissettikleri, onun fenomenal alan içindeki istekler, heyecan uyandıran iç yaşantılardır.

Bugün sahip olduğumuz tüm duygular, organlar gibi belirli işlevlere sahip olduğu için evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüş ve günümüze ulaşmıştır.Duygularımızın genel işlevi, doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi arttırırız. Örneğin üzerimize doğru bir yırtıcı hayvan veya bir araba gelse, korkarız ve kaçarız, böylece hayatta kalma ihtimalimiz artar. Bir canlının, normal, sıradan bir yaşam sürdürebilmek için duygulara ihtiyacı vardır. İnsanın ise duygulara iki defa ihtiyacı vardır: Birincisi motivasyon kaynağı olarak günlük yaşamını sürdürebilmek için, ikincisi ise varoluş düzeyini yükseltebilmek, kaliteli yaşayabilmek için (Dökmen, 2000).

Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmaması çeşitli duyguların doğmasına neden olur. Sevgi, nefret, korku, ümit, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı gibi yaşantılar duygusal yaşam deyimleri altında toplanır (Baymur, 1997). Bazı kuramcılar temel duygu kümeleri olduğunu öne sürmektedir. Temel duyguları ve onların alt boyutlarını, Goleman (1999) aşağıdaki gibi açıklamıştır:

Öfke: Hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada patolojik nefret ve şiddet.

Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk, ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon.

Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet; patolojik olduğunda ise fobi veya panik.

Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, hoşnutluk, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani.

Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet.

Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak.

İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tiksinme, nefret etme, hoşlanmama, itici bulma.

Utanç: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, çile ve nedamet.

Duyguyu nöropsikolojik bakımdan incelemek gerekirse, otonom sinir sistemiyle ilişkili olduğu görülür. Önce çevresel olaylar, duyu organlarının fonksiyonlarına bağlı olarak algılanırlar. Görme, tat alma, işitme, dokunma ve koku alma olarak beşe ayrılan duyusal işlevler, temelde dünyanın algılanmasını sağlayan ilk aşamadır (Özer, 2000). Otonom sinir sisteminde, bu faaliyetleri tetikleyen hipotalamus ve limbik sistemdir. Bu bölgelerin yolladığı sinyaller, otonom sinir sisteminin işleyişini kontrol eden beyin sapındaki çekirdeğe aktarılır. Bunun üzerine otonom sinir sistemi, doğrudan kaslar ve iç organlar üzerinde harekete geçerek bazı bedensel değişiklikler (kalp atışı, terleme) başlatır, adrenal hormonları da dolaylı olarak uyarıp diğer bedensel değişiklikleri ortaya çıkarır.Doğrudan hipotalamustan gelen sinyaller tiroid bezinin kişinin strese olan tepkisinde önemli rolü olan ilave hormonların salgılanmasını sağlar (Arkonaç, 2005).

Duyguları beynin sağ ve sol yarısı da farklı etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre, korku ve depresyon gibi felaketlerle bağlantılı olan beyin yarısının sol yarım küresi olduğu anlaşılmıştır. Sağ yarısı ise duyguları sözlü olarak aktarma ve başkalarının duygularını ses tonu ve mimiklerden anlayabilme becerileri ile ilgilidir (Konrad ve Hendl, 2004).

Duygular bazı bedensel faaliyetleri de etkilemektedir. Duygusal mod ile dikkati toplama hali arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Özellikle korku

veya öfke gibi olumsuz duygusal hallerde insan dikkati artış gösterir. Bunun sebebi kötü ruh haline sahip insanların rahat durumda öğrenilenlere göre negatif olayların oluşmasını daha mümkün görmeleridir. Duyguların, hafıza gücüne de hiç de küçümsenmeyecek bir etkisi vardır. Genellikle insanlar kötü anıları hatırlayamazken iyi anıları hafızalarının en taze köşesinde saklarlar. Çocukluk anılarımız içinde, olumsuz olaylardan çok olumlu olaylar hatırlanır (Konrad ve Hendl, 2004).

Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi

Duygu, düşünce ve davranış, psikolojik olayların birbirinden ayrılması çok güç olan temel öğelerdir. Bu kavramlar arasında kesintisiz bir ilişki, bir iç içe oluş vardır. Duygular, hedefe yönelik davranışlarımızın itici güç kaynağını oluşturur. Düşüncelerimiz ise, hedefe ulaşabilmek için hangi davranışları sergileyeceğimiz konusunda bize yardımcı olur. Herhangi bir anda yaşam tehlikeye düştüğü zaman, çeşitli korku ve kaygılar belirir. Örneğin bizi tehdit eden bir dış uyarıcı karşısında önlem alabilmek için ilk önce korkmamak gerekir. Korku duygusu bizi bir şeyler yapmaya iter, kaçabiliriz, saklanabiliriz, bizi korkutana saldırabiliriz. Bunlardan hangisini seçeceğimiz ve nasıl gerçekleştireceğimiz konusunda düşüncelerimiz devreye girer. Örneğin kaçacaksak hangi tarafa kaçacağımıza veya saklanacaksak nereye saklanacağımıza, geçmiş yaşantılarımızı dikkate alarak hızlı karar vermek zorunda kalırız. Bütün bunları gerçekleştiren duygularımızın ve düşüncelerimizin birbirlerinden bağımsız çalışan süreçler olduğunu düşünmemek gerekir. Bazen birisi, bazen de diğeri ağır basabilir, ancak duygular ve düşünceler birlikte işleyen süreçlerdir (Baymur, 1997; Dökmen, 2000).

Psikoloji, bu üç kavram üzerine odaklaşır. Psikolojinin temel kavram ve süreçlerini inceleyen birey, kendi davranış, düşünce ve duygularını anlama olanağı bulur. Kendini daha iyi anlayan kimse, etrafındaki kişileri de daha iyi tanır (Cüceloğlu, 1997).

DUYGUNUN ÖĞELERİ

Duyguyla ilgili psikolojik araştırmalar, duygusal yaşantıyla ilişkili dört değişken üzerine odaklanır. Bunlar; “durumsal değerlendirme”, “bedensel değişimler”, “harekete geçirilmiş eylemler” ve “duyguları ifade davranışı” dır. Bu öğeler (Parkinson ve Colman, 1995) tarafından şöyle açıklanmıştır:

Durumsal Değerlendirme (Situational Evaluations):

Çeşitli duygular, farklı durum değerlendirmeleriyle tanımlanır. Örneğin, mutluluk ve gurur gibi olumlu duygular yaratan durumlar kişisel kaygıları azaltmada oldukça faydalıdır. Bunun yanında öfke, korku, üzüntü gibi olumsuz duygular yaratan durumlar, kişilik için zararlıdır. Bunlar birincil değerlerdir. Duygular ikincil değerlerde farklılaşır. Örneğin uygunsuz bir durumda kişinin baş etme potansiyeli düşükse, duygusal durum depresyon ve üzüntü olarak kendini gösterecektir. Ama durum uygunsuz olsa bile kişinin baş etme potansiyeli yüksekse, kişi umudunu kaybetmeyecek ve depresyona girmeyecektir.

Bedensel Değişimler (Bodily Changes):

Duygunun vücuttaki organlarla güçlü bir bağı vardır. Duygusal yoğunluk durumunda otonomik sinir sistemi devreye girer. Kendine has biyolojik izlerinden de belli olduğu üzere, duygusal repertuarımızdaki her duygunun özgün bir rolü vardır. Beden ve beynin yeni yöntemlerle incelenmesiyle birlikte araştırmacılar, her duygunun bedeni birbirinden farklı tepkilere nasıl hazırlandığına ilişkin, sayısı gitgide artan fizyolojik ayrıntılar gözlemlemektedirler (Goleman, 1999):

Öfke, hissedildiğinde, kan akışı bir silahı tutmayı ya da düşmana vurmayı kolaylaştırıcı şekilde ellere yönelir; kalp atışı hızlanır, adrenalin gibi hormonların hızla salgılanmasıyla birlikte çevikçe hareket etmeye yetecek güçte enerji meydana gelir.

Korku hissedildiğinde ise, kan kaçmayı kolaylaştırmak için bacaklardaki gibi büyük iskelet kaslarına yönelir ve sanki yüzdeki kan çekilir, bu da kanın donduğu hissini verir. Bu arada saklanmanın daha iyi bir alternatif olup olmadığının anlaşılması için beden bir anlık donar. Beynin duygusal merkezlerindeki devreler onu alarma geçirip harekete hazırlanmak

üzere hormon salgılamasını başlatır. Dikkat, nasıl tepki verilmesi gerektiğini değerlendirmek için yaklaşan tehlikeye odaklanır.

Mutluluğun oluşturduğu başlıca biyolojik değişiklikler arasında, beyin merkezinde olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durduran bir etkinlik yer alır. Ancak bedeni rahatsız edici duyguların yarattığı biyolojik uyarılmadan kurtaran sükunet hali dışında , belirli bir fizyolojik değişim görülmez. Bu konfigürasyon bedene genel bir dinlenme sağlar, ayrıca kişiyi elindeki işi yapmaya, çeşitli hedeflere doğru ilerlemeye hazır ve istekli hale getirir.

Sevgi; sevecen duygular ve cinsel tatmin, parasempatik uyarılmayı sağlar, bu ise korku ve öfkede görülen "savaş ya da kaç" durumunun fizyolojik karşıtıdır. "Gevşeme tepkisi" denen parasempatik model, işbirliğini kolaylaştıran, genel bir huzur ve tatmin hali yaratan bedenin her yerine yayılmış tepkileri kapsar.

Şaşkınlıkla; kalkan kaşlar, görüş alanının büyüyüp retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Bu beklenmedik durum hakkında daha fazla bilgi edinip çevrede neler olup bittiğini anlayarak en uygun hareketin yapılmasın olanak verir.

Tiksinme; tüm dünyada aynı şekilde ifade edilmektedir ve aynı mesajı gönderir: Bir şeyin kendisi ya da fikri, tat ve koku olarak iğrenç gelmektedir. Tiksintinin yüz ifadesi olarak üst dudağı yana doğru kıvırıp burnu hafifçe kırıştırmak, Darwin'in de gözlemlediği üzere kötü kokuya karşı burun deliklerini kapama veya zehirli yiyeceği tükürmeye yönelik ilk çabadır.

Üzüntünün esas işlevi, yakın birinin ölümü veya büyük bir hayal kırıklığı gibi önemli kayıplara uyum sağlamaya yardımcı olmaktadır. Üzüntü enerjiyi azaltır, derinleşip depresyona doğru yaklaştıkça da metabolizmayı yavaşlatıp hayatta zevk alınan şeylerden uzaklaşmaya yol açar. Bu içe dönüklük, kaybın veya kırgınlığın yasını tutup sonuçlarını değerlendirmeyi, sonra da artan enerjiyle birlikte, yeni başlangıçlar planlamayı sağlar. Bu enerji kaybı, üzüntüye yapılan ve hassaslaşan ilk insanları, daha güvende oldukları yuvalarına yakın tutmuş olabilir.

Harekete Geçirilmiş Eylemler (Motivated Action):

Duygu kelimesi latince movere (hareket etmek) kökünden gelmektedir. Bu kelimeye –e ön eki getirildiğinde ise öteye hareket etmek manasına gelir. Bu da, bir duygunun, bir davranış eğilimine, harekete geçirici güdülere neden olduğunu gösterir (Konrad ve Hendl, 2004).

Her duygu bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde bizi yönlendirir. Sözel ve sözel olmayan olarak iki guruba ayrılabilecek davranışsal tepkiler, olay karşısında ya bir yaklaşma, ya bir kaçma, ya bir duraklama ya da bir nötrlük olarak gözlenebilirler (Goleman, 1999; Özer, 2000).

Örneğin, kızgınken birine vurmak için kuvvetli bir dürtü hissedebiliriz. Aşıkken, o kişiyi arayıp bulmak isteriz. Korktuğumuz zaman kaçmak isteriz. Bu görüşe göre duygular harekete geçirici durumlar olarak görülür. Örneğin öfkenin evrimsel hedefi, birini rakipten/düşmandan korumaktır. O yüzden öfke durumu organizmayı saldırıya hazırlar. Benzer şekilde korku sırasında organizma hızlı bir şekilde tehlikeli bir durumdan kaçmaya hazırlanır.

Duyguları İfade Davranışı (Emotional Expression):

Kişilerarası iletişimde hem sözlü hem de sözsüz mesajlar aynı anda kullanılır. Birey duygularını hem sözlü hem de sözsüz olarak ifade edebilir. Ama mesaj alış verişinin ancak küçük bir bölümünü sözlü mesajlar oluşturur. Yüz ifadeleri, el kol hareketleri, bedenin konumları ve sesin yükselip alçalmasıyla gönderilen sözsüz mesajlar, iletişimde kullanılan mesajların daha büyük bir bölümünü kapsar ve bireyin gerçek duygularını daha iyi yansıtır (Cüceloğlu, 1999).

Duygusal ifade, duygu varlığını göstermek için başka birine doğru yapılan hareket ve seslerdir. Bu hareket ya da sesler, iletişimsel bilgiyi iletebilme oranında ifadeseldir. Yüzümüz, bir dizi hareketi ustaca nakledebildiği için en önemli duyusal ifade kanallarından birisidir. Yüz ifadesi bireyin hangi duygu içinde olduğunu büyük oranda gösterir.

Duygularla iletişimimizde, duygularımızı ifade etmek kadar önemli olan bir şey daha var ki, o da iyi bir dinleyici olmaktır. Aktif dinlemede alıcı, konuşan bireyin sözlü ifadelerini anlamaya çalışır ve kendi tarzıyla formüle

ederek konuşmacıya tekrar göndererek onaylatır. Aktif dinleme, konuşmaya katılanlara neler hissettiklerini anlama fırsatı verir. Aktif dinleyici konuşmacının kendi duygularını kabul ettikçe konuşmacı da duygularını kabul edecektir (Konrad ve Hendl , 2004) .

DUYGULARI İFADE ETME VE ATILGANLIK İLİŞKİSİ

Duygularımızı ifade etmek önemlidir. Ancak çeşitli sebeplerden ötürü bunu gerçekleştirmekte sorunlar yaşarız (Dökmen, 2000). İnsan ilişkilerinde başarı kazanmak, önce kendi duygu ve davranışlarımızın farkına varmayı gerektirir. Özgüveni gelişmiş, atılgan olan kişilerin, duygularını kontrol edebilmesi ve ifade edebilmesi beklenir. Kendine güven sorunu olan kişiler de duygularını kontrollü bir şekilde ortaya koyamazlar.Duyguların anlaşılması ve paylaşılması kişileri mutlu kılar. Bastırılması yerine ifade yollarının bulunması kişilerin duygularından haberdar olmalarını sağlar. Heyecan ve kaygı içinde yaşayan kişi bu duygularını ifade edecek ve rahatlayacak fırsatlar bulamadığı taktirde, psikosomatik bazı sorunlar yaşayabilir.

Kültürden kaynaklı olarak bazen duyguları ifade etmede zorluk çekilebilir. Bireyleri, çocukluk döneminden başlayarak duygularını ifade etmeleri için yönlendirmek gerekmektedir (Kasatura, 1998).

Sorumluluk ve haklarının farkında olan ve hakları ihlal edildiğinde kendini savunma yeterliliğine sahip olan atılgan birey, diğerlerine saygı duyarak kendi istekleri doğrultusunda hareket eder.Yaşam kalitesini arttırmak ve amaçlarına ulaşmak için gerekli beceriye sahiptir. Birey, yaşam kalitesini arttırdıkça, yaşam doyumu da yükselecektir. Araştırmanın diğer değişkeni olan yaşam doyumuna ait kuramsal açıklamalar aşağıda verilmiştir.

YAŞAM DOYUMU

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı daha sonra pek çok araştırmaya yol göstermiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce doyum kavramını açıklamak gerekir. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumu (life satisfaction) ise, Neugarten'e göre, kişinin yaşamda ne istediği ile ne elde ettiğinin karşılaştırılmasından elde edilen sonuçtur (Akt: Onur, 1997).

Yaşam doyumu kişinin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır (Özer ve Karabulut , 2003).

Yaşam doyumu önceki deneyimlerle ilişkilidir. Ayrıca hayattan beklentilerle de ilişkilidir. Hayattan beklentisi yüksek olan kişilerin yaşam doyumu daha düşük olacaktır. Seçilen hedeflerle ilgili olarak durumlar iyi ya da kötü olarak değişirse, yaşam doyumu düzeyi de bundan etkilenir (Positive Psychology Center, 2007).

Doğumdan ölüme kadar süren yaşam sürecinde birey, çeşitli gelişim dönemlerinden geçer. Bu dönemlerde, gelişim görevlerini yerine getirmiş olan ve yaşama karşı olumlu bir tutum benimsemiş olan bireyler, yaşamı daha etkili hale getirir ve yaşam doyumu yükselmiş olur.

Son yıllarda önem kazanan bir kavram olan yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmaların çoğu yaşlı bireyler üzerinde yapılmıştır.

Yaşam doyumu ve yaşın ilişkisinin araştırıldığı araştırmalarda genel bulgu, yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığıdır. Ancak yaşlı insanların sağlık durumlarının, ekonomik koşullarının, etkinlik düzeylerinin yaşam doyumunda önemli bir belirleyici olduğu bilinmektedir. Öte yandan yaşam doyumunun yaşla azaldığını ileri süren genel kanıyı bazı çalışmaların desteklemediği görülmektedir. Diener, yaşam doyumunun çok genç ve yaşlılarda farklı olmadığını bildirmektedir. Yaş ile yaşam doyumu arasında

nedensel bir ilişki olmadığı söylenebilir (Onur, 1995; Akt: Demirel, 2004).

Ergenlerde yaşam doyumu üzerine pek araştırma bulunmamaktadır. Bu konudaki çalışmalardan biri Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker'in çalışması sorunlu ve normal ergenler üzerinde yapılmış, sonuç olarak normal gruptaki ergenlerin normal olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu ile benzer anlamlarda olan bazen onun yerinde de kullanılan bazı kavramlar vardır. Bu kavramlar "öznel iyi oluş" , "mutluluk" ve "yaşam kalitesi"dir. Aşağıda bu kavramların açıklamaları verilmiştir:

Öznel İyi Oluş:İnsanların olumlu yanlarını arttırmak ve böylece sağlıksız davranışları önlemek giderek önemsenen bir çalışma alanı olmuştur. İyilik hali kavramı da bunlardan biridir. Kişinin her anlamda iyi olması anlamındaki bu kavram, aslında bazı hastalıklardan korunmanın olası olabildiğine ilişkin araştırma sonuçlarından destek almaktadır. Bu kavrama göre kişinin yaşam biçimini değiştirerek bazı olumsuzlukları önlemesi mümkündür (Myers , Sweneey ve Witmer, 2004).

Öznel iyi oluş ise, psikolojinin, hayata ilişkin değerlendirmeleri anlamaya çalışan bir alandır. Bu değerlendirmeler bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygulardan kaynaklanabilir (Diener ve diğerleri, 1997).

Öznel iyi olma bireyin kendi yaşamını hem bilişsel hem de duygusal olarak değerlendirmesi ve genel olarak kendini ne kadar iyi hissettiğidir. Öznel iyi olma çoğunlukla yaşam doyumu yerine kullanılır. Ancak öznel iyi olma yaşam doyumunu da kapsayan daha geniş içeriğe sahip bir kavramdır. Öznel iyi olma kriterleri arasında yaşam doyumu da bulunmaktadır (Akt: Keser, 2003).

Mutluluk: Birey hedeflerine ulaşmak için çaba gösterir. Bireyin yaşamdaki bu çabalarının olumlu sonuçlanması bireyin mutlu olmasını sağlayacağı gibi, birey eğer beklenti ve hedeflerine ulaşmazsa mutsuz olacaktır. Mutluluk ve yaşam doyumunun farkı: Yaşam doyumu bireyin son

zamanlarda ve doğrudan gerçekleşen olaylarına dayanırken, yani yaşamakta olduğu yaşamın ne kadar doyum sağlayıcı oluğunu saptamaya çalışırken, mutluluğun geleceğe yönelik eylemlere bağlı olarak ele alındığı görülmektedir. O halde, yaşam doyumu kavramı, mutluluk kavramına göre daha fazla ayakları yere basan ve daha fazla somut bir kavramdır. Mutluluk kavramı, belli bir hedefe hep ileride ulaşılması şeklinde bir sonuç beklenilmektedir (Akt: Keser, 2003).

İnsanın mutluluğa erişmesi, bireysel olduğu kadar, toplumsal bir sorundur. Bireyle toplum arasındaki iletişim ve etkileşime bağlıdır. Yaratıcı düşünceye önem veren saygı duyan insanlar yetişmesi için, önce toplumun bilime, bilgiye ve insana önem vermesi, saygı duyması gerekir (Köknel, 1998).

Yaşam Kalitesi: Bireyin iç ve dış dünyasını (kendini ve etrafını) yorumlama, algılama, ve bilme süreçleriyle ilgili tüm etkenlerin yarattığı örgütlü ve dinamik düşünsel sisteme paradigma adı verilir. Kısaca, paradigma, insanın yaşamı yorumlama ve algılama biçimidir. Yaşam kalitesi, yaşamı yorumlayış ve algılayışta kendi tarzımızı (paradigmamızı) geliştirmek ve onunla şekillendirdiğimiz bir yaşam felsefesi, dünya görüşü, değerler, hedefler, ilkeler, inançlar, tutkular, duygular, yürek ve mantıkla yaşayabilmektir. Yaşamı, ona baktığımız gözlüklerden içeri aldıklarımızla yorumlar ve algılarız. Yaşam kalitemiz bu yorum ve algılamaların ürünüdür. Paradigmamızın farkında olsak ve onu yönlendirebilsek yaşamı daha gerçekçi bir şekilde yorumlayabilir, algılayabilir, açıklayabilir, kavrayabilir, dolayısıyla yaşam kalitemizi olumlu yönde etkileyebiliriz (Bıçakçı, 2001).

Yaşam doyumu ile ilgili belli başlı altı yaklaşım söz konusudur. Bunlar Belli Noktaya Erişme, Haz ve Acı, Etkinlik, Yukarıdan Aşağıya – Aşağıdan Yukarıya, İlişkilendirici, Yargı kuramları olarak sıralanabilir. Bu yaklaşımlar aşağıda kısaca açıklanmıştır (Akt: Köker, 1991).

Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı: Bu Kuram, 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiştir. Kuramsal çerçevesinde "ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğa ve doyuma neden olduğu, bunun karşıtı durumların ise mutsuzluk yarattığı" görüşü vardır. Bir başka deyişle, iyi olma ve mutluluk belli bir amaç ve gereksinime bağlıdır ve ancak bu gerçekleştiğinde mümkün olabilir.

Haz ve Acı Kuramı: Bu yaklaşıma göre, eğer bireyin ihtiyaç ve amaçları tam anlamıyla doyurulursa, en büyük mutluluğa ulaşılacağı düşünülebilir. Tatarkiwicz, "bireyin haz ve acıya ilişkin önemli kaynakları vardır" demektedir. Hoşlanımın kaynakları arttıkça acının kaynakları da artacaktır. Bu kaynaklara alışmanın mutluluğu yaratmayacağı, ancak kaybında mutsuzluğun olacağı belirtilmektedir (Diener,1984). Birey, haz ve acı veren objelere alıştıkça, hazzın ve acının da düzeyi de düşmektedir.

Etkinlik Kuramı: Etkinlik kuramı, mutluluğun bireyin kendi etkinliğinden kaynaklandığı temel varsayıma dayanır. Aristotales etkinlik kuramının ilk ve en önemli temsilcisidir. Ona göre mutluluk, bireyin erdemli etkinliklerinden kaynağını alır. Etkinlikler; hobiler, sosyal ilişkiler, egzersizler gibi terimlerle ifade edilir. Bu yaklaşıma göre, eğer birey önemli etkinlikler üzerine yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir. Ayrıca, bu etkinlikler bireyin beceri düzeyi ile doğru orantılı ise hoşlanım ve doyum daha fazla olacaktır (Diener, 1984).

Aşağıdan Yukarıya _Yukarıdan Aşağıya Kuramı: Aşağıdan Yukarıya yaklaşımına göre, birey yaşamındaki mutluluğa bakarken kendisi için mutlu olan ve olmayan dönemlerin değerlendirmesini yapmaktır. Mutlu bir yaşam mutlu dakikaların bir araya gelmesinden oluşmaktadır (Kozma ve Stones, 1980).

Yukarıdan Aşağıya yaklaşımına göre ise, olumluluğu görmek için bir potansiyel güç vardır. Birey mutlu olduğu için yaşamından doyumludur. Bunun tersi geçerli değildir. Birey kişiliğinin bütün özelliklerine göre olaylara yaklaşır. Olaylara iyimser bir bakış açısı ile bakan bireyin dayanma gücü yüksektir (Tolor, 1978).

İlişkilendirici Kuram: Bireylerin geçmiş yaşantılarını hatırlamaları, içinde bulundukları duygusal durumu etkiler. Bireyler, kendileri için olumlu

olan yaşantıları daha kolay, olumsuz yaşantıları daha az hatırlarlar. Daha olumlu olayları hatırlayanlar daha mutlu olurlar (Diener, 1984).

Yargı Kuramı: Yargılama kuramında standartlarla gerçek durum karşılaştırılır. Eğer gerçek durumlar standartlara yaklaşırsa, doyum oluşur. Bireyin kullandığı standartlar önemlidir. Sosyal karşılaştırmalarda birey kendisini karşılaştırma yaptığı bireyden daha iyi hissederse doyum oluşur (Diener, 1984).

YAŞAM DOYUMU VE ATILGANLIK İLİŞKİSİ

Atılganlık, çocukluktan itibaren yavaş yavaş gelişen merkezi bir özelliktir. Hayat boyunca yaşanan düş kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar sistematik olarak insanın özgüvenini zedeler. Bir insan hayatı boyunca ne kadar çok düş kırıklığı yaşarsa, o derece kendine olan güveni azalır, korkularıysa çoğalır. Kendine güvenmeyen insan çok kolay incindiği için kendini koruma davranışı içinde hapsolur. Bu nedenle ruhsal dengesi tehlikeye girebilir. Şahsına yönelmiş kötü değerlendirmeler moralini bozar, ruhsal gücünü azaltır (Lauster, 2003).

Başkalarıyla sadece saldırganlık ve kaçış yoluyla ilişki kurmak, bireyin kendini kötü hissetmesine yol açar. Hayal kırıklığı ve yılgınlık duyulur, sonunda üzüntü ve depresyon yaşanabilir, birey mutsuz olur (Smith, 1998). Oysa, atılgan davranışa sahip birey, yaşama dair amaçlarının farkındadır ve bunun için çaba harcar. Yaşam doyumu yükselir.

İlgili Araştırmalar

Atılganlıkla ilgili ülkemizde ve yurtdışında birçok araştırma yapılmış, çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Aşağıda, bu çalışmayla ilgili olan araştırmalardan, ulaşılabilenler özetlenmiştir:

Atılganlıkla ilişkisi en çok incelenen değişkenlerden biri ana baba tutumlarıdır. Araştırma sonuçlarına göre, anne babasını demokratik olarak algılayan ergenlerin, otoriter olarak algılayanlara göre daha atılgan olduğu görülmüştür (Saruhan, 1996; Becet, 1989; Örgün, 2000).

Atılganlıkla ilişkisi incelenen bir başka değişken beden algısıdır. Uğur (1996) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyi ve beden algısından sağlanan doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ege Üniversitesi'nin 4 ayrı fakültesinde okuyan (edebiyat, fen, ziraat, diş hekimliği) 415 üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Öğrencilerin kendi bedenlerinden hoşnut olmalarıyla atılgan davranış biçimleri sergilemeleri arasında olumlu yönde ilişki olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin kendi beden özelliklerini olumlu olarak algılamaları başka bir deyişle kendi bedenlerini beğenmeleri onların kendilerine daha fazla güvenmelerine neden olmaktadır. Araştırma, ikincil amaç olarak atılganlık, çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Edebiyat Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin atılganlık düzeyinin diğer fakültelerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, 3. sınıfta okuyan öğrencilerin 1. sınıfta okuyanlara göre daha atılgan olduğu, bir veya birden fazla arkadaş grubuna sahip olan öğrencilerin bir arkadaş grubuna sahip olmayanlara göre, sorunlarını aileleriyle ya da arkadaşlarıyla paylaşan öğrencilerin hiç kimse ile paylaşamayanlara göre daha atılgan olduğu saptanmıştır. Ayrıca, demokratik aile ortamında yetişen öğrencilerin koruyucu aile ortamında yetişenlere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur. Bu da, Saruhan (1996), Becet (1989) ve Örgün'ün (2000) çalışmalarını desteklemektedir.

Uğur'un (1996) araştırmasına benzer bir araştırma da Bozkurt ve Çok (1990) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyi ile beden imajından sağlanan doyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Planlaması ile Eğitim Programları ve

Öğretim bölümlerine devam eden 62 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Sonuçta, atılganlık düzeyleri ile bedenlerinden hoşnut olmaları arasında olumlu ilişki bulunmuş ve atılgan öğrencilerin bedenlerinden hoşnut olduğu görülmüştür.

Yapılan bazı çalışmalarda ise, benlik saygısı ile atılganlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırmalar aşağıda özetlenerek verilmiştir: (Kahriman, 2005; Özdağ, 1999; Uğurluoğlu, 1996; Uğurlu, 1994) :

Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan Kahriman (2005), araştırmasının sonucunda atılganlık ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu görmüştür. Benlik saygısı yükseldikçe atılganlık düzeyi de yükselmiştir.

Özdağ'ın (1999) çalışması, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu 2. sınıf öğrencileriyle yapılan deneysel bir çalışmadır. Psikodrama gruplarının öğrencilerin benlik saygısı, atılgan davranış, empatik beceri ve empatik eğilimleri üzerindeki etkisini değerlendirmek üzere 18 deney, 18 kontrol grubunda olmak üzere 36 öğrenciyle çalışılmıştır. Deney grubuna iki haftada bir 2 saat olmak üzere toplam 14 psikodrama oturumu yapılmıştır. Çalışmanın etkililiğini değerlendirmek üzere 1. ve 2. dönemin sonunda ölçekler deney ve kontrol gruplarına uygulanmış ve karşılaştırma yapılmıştır. Deney grubundaki öğrencilerle yapılan psikodrama oturumları sonunda bu gruptaki öğrencilerin benlik saygısı ve atılgan davranış düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Benlik saygısı ve atılganlık üzerine yapılan diğer çalışma Uğurluoğlu (1996) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasında anlamlı, pozitif yönde bir ilişki tespit etmiş, atılgan öğrencilerin benlik saygılarının da yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, başarılı öğrencilerin atılganlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Uğurlu'nun (1994) benlik saygısını konu alan çalışması ise Erzurum Yetiştirme Yurdu'nda yaşayan ve orta dereceli okulda öğrenim gören 114 erkek öğrenci ile, bu öğrencilerle aynı okullarda öğrenim gören ve ailesiyle

birlikte yaşayan tesadüfü yöntemle belirlenmiş 114 erkek öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu öğrencilerin benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulguları, yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin atılganlık düzeylerinin aileleri ile birlikte yaşayan ergenlerin atılganlık düzeylerinden daha düşük olduğunu, ayrıca yetiştirme yurdunda ve aileleriyle birlikte yaşayan ergenlerin atılganlık düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu göstermiştir.

Cinsiyete göre atılganlığın incelendiği birçok çalışmada birbirinden çok farklı sonuçlar elde edilmiştir. Vatansever (2002) ve Uğurluoğlu (1996) çalışmalarında kızların erkeklere göre daha atılgan olduğu sonucuna varırken, Aksakal (1997) ve Kaya'nın (2001) araştırmaları, atılganlığın erkekler lehine olduğunu göstermektedir. Bunların yanında; Uğur (1996), Saruhan (1996), Becet (1989), Örgün (2000), Özen (2001), Görüş (1999), Tucker ve Weawer (1983), McCoy ve Heritage (1992), Basen ve Lamb (2006) ve Mays (1996) çalışmalarında, cinsiyete göre atılganlığın farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Yurtdışı literatüründe denetim odağı ve atılganlık ilişkisini inceleyen araştırmalar da (Williams ve Stout, 1984; Waksman, 1984; Cooley ve Nowicki, 1984) mevcuttur.

Waksman (1984) ve Williams ve Stout (1984) atılgan olan bireylerin olmayanlara göre daha fazla içsel denetimli olduğunu bulmuşlardır. Williams ve Stout'un (1984) araştırmasında ayrıca, atılgan olan bireylerin daha az sağlık problemi yaşadıkları görülmüştür.

Cooley ve Nowicki (1984) tarafından yürütülen çalışma, atılgan davranış ve denetim odağı arasındaki ilişki açısından kadınları ve erkekleri karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerde yüksek atılganlık ve içsel yönelim arasında anlamlı ilişki olduğu, ancak kadınlar için bunun tam tersi olduğu saptanmıştır.

Gemi (1997), lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyini etkileyen bazı demografik faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, bireyin fiziksel olarak kendini beğenme derecesi, bireyin çoğu yaşamını geçirdiği yörenin büyüklüğü ve arkadaşlık hayatından memnun olma seviyesi arttıkça; İlkokul

ve ortaokul mezuniyet derecesi, anne babanın eğitim durumu, ders dışı kültürel ekinliklere katılma derecesi ve ailenin ortalama geliri yükseldikçe atılganlık düzeyinin arttığı görülmüştür. Ayrıca, Türkçe-Sosyal, Türkçe-Matematik ve yabancı dil alanından sınava hazırlanan öğrencilerin atılganlıklarının Fen-Matematik alanından hazırlananlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Atılganlık eğitiminin atılganlık düzeyine etkisini ölçen çok sayıda araştırma mevcuttur. Atılganlık eğitiminin etkililiğinin sınandığı araştırmalar, bu eğitimin atılganlık düzeyini arttırdığını göstermiştir. (Yeşilyaprak ve Kısaç, 1999; Voltan, 1980a; Rotherdam, 1982; Mays, 1996; Stake, Ville ve Pennell, 1983; Lizarraga ve diğerleri, 2003; McGee, 1984)

Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin, okula girişte ve okulu bitirirken sahip oldukları iletişim becerilerinin belirlenip kıyaslanmasını amaçlayan çalışma, Vatansever (2002) tarafından yapılmıştır. İlgili araştırmada, devlet okullarında okuyan öğrencilerinin atılganlık düzeyinin, özel okullarda okuyan öğrencilerin atılganlık düzeyinden yüksek olduğu ve devlet okullarında okuyan 9. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyinin, 11.sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Aksakal (1997), Tataker (2003) ve Kaya (2001), yaptıkları çalışmalarda ergenlerin atılganlık düzeylerine göre ruhsal sorunları ve kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma bulguları, atılgan olan ergenlerin, ruhsal sorun yaşama ve kaygı düzeylerinin atılgan olmayanlara göre oldukça düşük olduğunu göstermiştir. Kaya'nın (2001) yaptığı çalışmada ayrıca, Becet (1989) ve Aksakal'ın (1997) bulgularını destekler şekilde, annenin öğrenim düzeyi yükseldikçe, ergenlerin atılganlık düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür.

Atılganlık eğitiminin ergenlerde kaygı düzeyine etkisini inceleyen Waksman (1984), benzer şekilde atılganlık eğitiminden sonra ergenlerin kaygılarında azalma olduğunu belirtmiştir. Weber ve diğerleri (2004) ise sosyal kaygı ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, etkili öfke kontrolünün sosyal kaygıyı olumlu yönde etkilediği bulmuş; ayrıca sonuçlar, araştırmanın "sosyal kaygının atılganlıkla ters yönde ilişkili olduğu"

hipotezini de desteklemiştir. Sosyal kaygısı düşük olan bireylerin daha atılgan oldukları görülmüştür.

Atılganlıkla ilgili yapılan araştırmaların bir kısmı farklı kültürlerde atılganlık kavramını incelemek üzere yapılmıştır:

Eskin (2003) , yaptığı çalışmada, İsveçli ve Türk ergenlerde atılganlık düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda İsveçli ergenler daha atılgan bulunmuştur. Araştırmada ayrıca; Türk erkeklerin kızlardan, yaşı daha büyük olanların küçük olanlardan daha atılgan oldukları ve atılgan olanların daha çok arkadaşı olduğu görülmüştür.

Eskin (1995), diğer bir çalışmasında, atılganlık ve intihar girişimi ilişkisini İsveçli ve Türk ergenler üzerinde incelemiştir. İsveçli ergenlerin %9.4'ünün, Türk ergenlerin ise %10.9'unun daha önce intihar girişiminde bulunduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları, İntihar girişiminde bulunan bu ergenlerin, diğerlerine göre, daha az atılgan olduklarını, aile ve akran desteğini daha az aldıklarını ve daha az arkadaşa sahip olduklarını göstermiştir.

Bu konudaki bir başka çalışma, Margalit ve Mauger (1984) tarafından saldırganlığın ve atılganlığın karşılaştırılması üzerine, İsrailliler ve Amerikalılar üzerinde yapılmıştır. Sonuçta, İsraillilerin Amerikalılardan daha saldırgan oldukları, atılganlık konusunda büyük farklar olmadığı, İsraillilerin kızgınlıklarını saldırganlıkla ifade etmeye çalıştıkları, Amerikalıların ise daha fazla atılgan davranışa eğilimli oldukları görülmüştür.

Bir diğer kültürlerarası çalışma ise, Furnham (1979) tarafından Güney Afrika'da hemşirelik yapan Afrika'lı, Hindistan'lı ve Avrupa'lı 108 hemşire ile yapılmış, atılganlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Hemşireler, cinsiyet, yaş, eğitim, dil yeteneği bakımından eşleştirilmiştir. Sonuçta istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Hemşirelerden Avrupalı olanların en atılgan, Hindistanlı olanların ise en çekingen olduğu görülmüştür.

Doyle ve Biaggo (1981), atılgan olan ve olmayan kolej öğrencilerinin atılganlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre öfke ifadelerindeki farklılıkları incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında, atılgan olanların olmayanlara göre

ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfkelerini daha çok ifade edebildikleri görülmüştür.

Epstein ve diğerleri'nin (2001) çalışmaları, şehir merkezinde yaşayan azınlık öğrencilerinin risk alma davranışı ve atılganlık düzeylerini incelemek üzere yapılmıştır. Araştırma sonuçları, risk almaya yatkın olan öğrencilerin, reddetmeye yönelik atılganlık düzeylerinin düşük olduğu, aynı zamanda risk alma davranışının alkol kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (Görüş, 1999), lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Atılganlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin, stresle başa çıkma stratejilerinin daha olumlu olduğu görülmüştür.

Tucker ve Weawer (1983), atılganlık, saldırganlık ve çekingenlik kavramları üzerine bir faktör analizi çalışması yapmış, atılganlık ve saldırganlık değişkenleri arasında pozitif, atılganlık ve çekingenlik değişkenleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Atılganlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, ülkemizde yapılan çalışmaların daha çok atılganlık düzeyine göre; benlik saygısı, beden algısı, ana baba tutumları, ruhsal sorunlar, öfke kontrolü ve ifadesi, denetim odağı, sosyal kaygı ve demografik değişkenlerin karşılaştırıldığı ya da ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Ayrıca atılganlıkla ilgili kültürler arası karşılaştırmalar ve atılganlık eğitiminin konu alındığı çalışmalar mevcuttur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, birden fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan, ilişkisel tarama türünde, betimsel bir araştırmadır (Karasar,1999). Öğrencilerin atılganlık düzeyleri okul türlerine göre karşılaştırılmış; ayrıca atılgan olan ve olmayan öğrencilerin, duygularını ifade etme eğilimleri ve yaşam doyumları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Bu araştırma, Ankara İli, Yenimahalle İlçesine bağlı, Yenimahalle Anadolu Teknik, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi`nde öğrenim gören 29'u kız, 373'ü erkek olmak üzere toplam 402 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Diğer endüstri meslek liselerinde olduğu gibi, okulun kız öğrenci sayısı az olduğundan, araştırmaya katılan erkek öğrencilerin sayısı fazladır. Bünyesinde; Endüstri Meslek Lisesi, Teknik Lise ve Anadolu Teknik Lisesi olmak üzere 3 farklı okul türü mevcut olan okulun, her 3 türünden öğrenci seçilerek çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubu oluşturulurken, uygulama için çalışmaya katılabilecek sınıflar tercih edilmiş, sistematik bir oranlama çalışması yapılmamıştır. Sınıf ortamında, gönüllü öğrenciler çalışmaya alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türlerine göre dağlımı çizelge 1. de verilmiştir.

Çizelge 1.

Araştırma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Okul Türlerine Göre Dağılımı

Okul Türü	Frekans	yüzde	Yığmalı yüzde
EML	181	45	45,0
TL	77	19,2	64,2
ATL	144	35,8	100
toplam	402	100	

Okul bünyesinde; bilgisayar, elektronik, elektrik, CNC (Bilgisayarlı Nümerik Kontrol) , makine ressamlığı, mobilya ve tesviye olmak üzere 7 adet bölüm bulunmaktadır. Okul türleri karşılaştırılırken bölümler dikkate alınmamıştır. Ancak araştırma grubunun çalışma amacına daha iyi hizmet edebilmesi açısından, uygulama her bölümden öğrenci alınarak yapılmıştır. Araştırma grubunun bölümlere göre dağılımı çizelge 2. de verilmiştir. 9. sınıfların bölümleri henüz belli olmadığı için 48 öğrencinin bölümleri belirtilmemiştir.

Çizelge 2

Araştırma Grubunun Bölümlere Göre Dağılımı

Bölüm	Frekans	Yüzde
Bilgisayar	28	7,0
Elektronik	134	33,3
Elektrik	93	23,1
CNC	20	5,0
Makine Ressamlığı	34	8,5
Mobilya	24	6,0
Tesviye	21	5,2
TOPLAM	354	88,1
Kayıp veri	48	11,9

Veri Toplama Araçları

Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)

Rathus Atılganlık Envanteri, bireylerin atılganlık düzeylerini ölçmek için, "Rathus" tarafından geliştirilmiş, kültürümüze uyarlaması "Voltan" tarafından yapılmıştır. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) 30 maddeden oluşan bir ölçek olup, alınan puanlar -90 ile +90 arasında değişmektedir. +90 , en yüksek düzeyde atılganlığı; -90, en yüksek düzeyde çekingenliği göstermektedir. +10 ve üzerindeki puanlar bireyin atılgan olduğunu gösterir. Her madde için altı seçenek bulunmakta, seçenekler -3 ile +3 arasında değişmektedir. Ölçekte, -3 hiç uymuyor, -2 fazla uymuyor, -1 pek uymuyor, 1 biraz uyuyor, 2 oldukça uyuyor, 3 çok uyuyor anlamına gelmektedir. Envanterde bazı maddeler tersine çevrilerek değerlendirilmektedir. Bu maddeler ; 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30. maddelerdir (Öner, 1997; Acar, 2003).

Rathus Atılganlık Envanteri'nin Geçerlik Çalışmaları:

Envanterin yurtdışında yapılan geçerlik çalışması Rathus tarafından, ölçüt dayanaklı karşılaştırma yapılarak gerçekleştirilmiştir. Envanter, bir grup deneğe verilmiş, bu denekleri tanıyan kişilerden de denekleri atılganlık ve çekingenlik konusunda değerlendirmeleri istenmiştir. Her iki gruptan elde edilen puanlar arasında .70 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur (Öner, 1997).

Envanterin ülkemizdeki geçerlik çalışması Voltan (1980b) tarafından Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi son sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Öğrencilere uygulanan RAE aynı zamanda öğrencileri değerlendirmek üzere akademik danışmanlarına da verilmiştir. Envanter sonuçlarıyla ölçek karşılaştırılmış ve geçerlik katsayısı .70 bulunmuştur.

Rathus Atılganlık Envanteri'nin Güvenirlik Çalışmaları:

Envanterin yurtdışındaki güvenirlik çalışmaları Rathus ve çeşitli araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Rathus'un 15 gün arayla yaptığı test tekrar test güvenirlik çalışmasında, güvenirlik katsayısı .76 , Rathus ve Nevid'in, psikiyatrik hastalar üzerinde iki yarı metodu kullanarak yaptıkları çalışmada güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ayrıca Vaal ve Mc. Cullagh'ın ortaokul öğrencileriyle yaptıkları test tekrar test güvenirlik çalışmasında RAE'nin güvenirlik katsayısı .76, iki yarı metodu güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur (Voltan, 1980a).

Envanterin Türkiye'deki güvenirlik çalışmaları , Hacettepe üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü, 2. sınıf öğrencilerinden 37 kişiye, 15 gün arayla envanter uygulanarak yapılmıştır. Uygulama sonucunda test tekrar test güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Testin güvenirliği ayrıca iki yarı metoduyla hesaplanmış ve .77 olarak bulunmuştur (Voltan, 1980a).

Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)

Duyguları İfade Ölçeği, King ve Emmons tarafından, bireylerin duygularını ifade etme eğilimlerini ölçmek için geliştirilmiş; kültürümüze uyarlaması, Kuzucu (2006) tarafından yapılmıştır. 16 maddeden oluşan likert tipi derecelendirmeye dayalı ölçeğin maddeleri; olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade etme eğilimini ölçmektedir (Kuzucu, 2006).

Ölçek maddeleri hem olumlu, hem de olumsuz duyguları içerecek şekilde oluşturulmuştur. Maddeler, 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. 1, kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kesinlikle katıldığını göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan maddeler 6. ve 14. maddelerdir (Kuzucu, 2006).

Duyguları İfade Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları:

Orijinal ölçeğin açımlayıcı faktör analizinde 3 faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörler "olumlu duygu ifadesi" , "olumsuz duygu ifadesi" ve "yakinlik ifadesi"dir.

Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, ölçüt dayanaklı geçerlik yöntemi kullanılmış, Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği (r: 27) , Bradburn Pozitif Duygu Ölçeği (r: .24) ve Kısa Semptom Envanteri`nin "Suçluluk" (r: .24) ve "Anksiyete" (r: .25) alt ölçekleri ile .95 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Fakat orijinal model, doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanmamıştır. Bunun üzerine açımlayıcı faktör analizi yapılmış, dört faktör tespit edilmiştir. Ancak bu faktörlerin adlandırılabilir olmadığı anlaşılmış, ve 3 faktöre indirilmiştir. Maddeler orijinal modeldeki dağılımdan farklılık göstermiştir (Kuzucu,2006). Orijinal ölçekte 16 madde varken, geçerlik çalışmasından sonra 1 madde atılarak madde sayısı 15'e indirilmiştir. Sonuç olarak ölçekte, 1., 3., 6., 7., 8. ve 15. maddeler yakınlık ifadesi faktöründe, 4., 9., 11., 12. ve 14. maddeler olumlu duygu ifadesi faktöründe, 2., 5., 10. ve 13. maddeler ise olumsuz duygu ifadesi faktöründe yer almıştır.

Duyguları İfade Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları:

Ölçeğin Türkiye'deki güvenirlik çalışmaları için, test-tekrar test güvenirliğine ve iç tutarlık katsayısına bakılmıştır. Test-tekrar test güvenirlik çalışması, üniversite öğrencilerinden oluşan 96 kişilik bir gruba 3 hafta ara ile uygulanarak yapılmış, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı. 85 ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Kuzucu, 2006).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından, bireylerin yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla genç yaş grupları için geliştirilmiş, kültürümüze uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta, 1'den 7'ye kadar derecelendirme yapılmaktadır. Seçeneklerden; 1 "hiç uygun değil", 2 "uygun değil", 3 "biraz uygun değil", 4 "ne uygun ne uygun değil", 5 "biraz uygun", 6 "uygun", 7 "çok uygun" olmak üzere değer almaktadır (Köker, 1991).

Ölçeğin tersten puanlanan maddesi yoktur. Ölçekten elde edilen toplam puan 5-35 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksekliği yaşam doyumunun yüksekliğini gösterir.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları:

Ölçek maddelerinin Türkçe'ye çevirileri ve geçerlik çalışmaları için, psikoloji alanında uzman beş kişi çalışmış, ölçeği Türkçe'ye çevirerek ve ortak olarak ifade edilen cümleleri birleştirerek ölçeği oluşturmuşlardır. Geliştirilen formlar, küçük bir gruba uygulanarak anlama güçlüğünün olup olmadığı araştırılmış, yönerge ve maddelerde önemli bir değişiklik yapılmasına gerek duyulmamıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları:

Ölçeğin ülkemizdeki güvenirlik çalışmalarında , test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. 150 kişi üzerinde uygulama yapılmış, üç hafta sonra test tekrarlanmıştır.Uygulama sonucunda güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Köker, 1991).

Ölçeğin madde-test korelasyonu 75'i kız, 75'i erkek olmak üzere 150 deneğe ait veriler üzerinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Maddelerin toplam puanla ilişkisinin .71 ile .80 arasında değiştiği görülmüştür. Madde sayısı az olmasına rağmen

korelasyon katsayısı oldukça yüksek çıkmış ve güvenle kullanılabilir bir ölçek olduğu görülmüştür (Selçukoğlu, 2001).

Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları, gerekli izinler alınarak çoğaltılmıştır. Araştırmaya katılacak sınıflar; okul türü, sınıf, bölüm değişkenlerini dikkate alarak tesadüfi olarak seçildikten sonra, öğrencilere araştırmacı tarafından, Rathus Atılganlık Envanteri, Duyguları İfade Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama sınıf ortamında gönüllülük esasına uygun olarak yapılmış, tek oturumda yapılan uygulamadan önce öğrencilere araştırmanın genel amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca ölçekleri yanıtlarken dikkat edilecek noktalar konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde işlemler, SPSS 13.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma sorularına yanıt aranırken, öğrencilerin aldıkları puanların normal dağılıp dağılmadığı test edebilmek için *Kolmogorov–Smirnov tek örneklem testi*'nden yararlanılmıştır. Bu test sonucunda, normal dağılım gösteren değişkenler için tek yönlü varyans analizi kullanılmış, normal dağılım göstermeyen değişkenler için ise İlişkisiz örneklemler t–testi analiz yönteminin non–parametrik karşılığı olan *Mann Whitney U test tekniği* nin uygulanması uygun görülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde; araştırma soruları çerçevesinde uygulanan istatistiksel çözümlemeler ve bunlara ait bulgular özetlenmiştir.

1) Araştırmanın birinci alt sorusu; **atılgan olan ve olmayan öğrencilerin;**

a) Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumlu duygu ifadesi" alt boyutunda aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark var mıdır?

b) Duyguları İfade Ölçeği'nin "yakınlık ifadesi" alt boyutunda aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark var mıdır?

c) Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumsuz duygu ifadesi" alt boyutunda aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark var mıdır?

sorularıdır. Bu sorulara cevap aranırken, önce Rathus Atılganlık Envanteri'nden alınan puanlar ölçüt olarak alınarak, atılgan olan ve olmayan öğrencilerin tespiti yapılmıştır. Ölçeğin standardı gereği, puanı 10 ve üzerinde olan öğrenciler *"atılgan*" olarak nitelendirilmiştir. Buna dayanarak, 10 ve üzerinde puan alan öğrenciler ***atılgan,*** 10 puanın altında kalan öğrenciler ise ***atılgan olmayan*** öğrenciler olarak kategorileştirilmiştir.

Duyguları İfade Ölçeği'nin her alt boyutunda atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin aldıkları puanlar arasındaki farkın manidarlığını belirleyebilmek için ilişkisiz örneklemler için t-testi yapılması planlanmıştır. İlişkisiz örneklemler için t–testi; ilgilenilen değişkene ait ölçümler ya da puanlar en az aralık ya da oran ölçeğinden elde edildiğinde, karşılaştırmaya

esas iki grubun ortalamalarının aynı değişkene ait olduğunda, ilgilenilen özelliğin evrende normal dağıldığı varsayıldığı durumlarda ve ortalama puanları karşılaştırılacak örneklemler ilişkisiz olduğunda kullanılır (Baykul, 1999; Büyüköztürk, 2003; Kalaycı, 2005).

Bu bilgiler ışığında, ilk olarak, Duyguları İfade Ölçeği'nin her alt boyutunda öğrencilerin aldıkları puanların normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Test için Kolmogorov–Smirnov tek örneklem testi'nden yararlanılmıştır. Bu testte dağılımın normalden farklı olduğu yargısı H_1 denencesini temsil etmektedir (Kalaycı, 2005). Bu nedenle SPSS'de yapılan analiz sonucunda, istatistiksel manidarlık değerinin 0,05'den büyük olması normalliği kanıtlamaktadır. Kolmogorov–Simirnov tek örneklem testi bir iyi uyuşum testidir. Bu test, bir küme örneklem değeriyle (gözlenen puanlarla) belirli bir teorik dağılımdaki uyuşum derecesini inceler. Kuramsal dağılıma göre ortaya çıkabilecek birikimli frekans dağılımını belirleyip bunu gözlenen birikimli frekans dağılımıyla karşılaştırır (Siegel, 1977).

Çizelge 3

Duyguları İfade Ölçeği'nin Alt Boyutlarında Öğrencilerden Elde Edilen Puanlara Ait Kolmogorov–Smirnov (KS) Normal Dağılım Testi Sonuçları

Değişken		N	$\overline{X}$	p
Duyguları İfade Etme Eğilimi	Olumlu Duygu	402	21,39	,010
	Yakınlık	402	27,45	,005
	Olumsuz Duygu	402	20,22	,000

Çizelge 3'te yer alan KS testi sonucu incelendiğinde, elde edilen sonucun istatistiksel olarak manidar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu sonuç, Duyguları İfade Ölçeği'nin alt boyutlarında öğrencilerin aldıkları toplam puanların normal dağılım göstermediğini ortaya koymaktadır. t testi için gerekli olan, verilerin normalliği varsayımı karşılanmadığından, İlişkisiz

örneklemler için t–testi analiz yönteminin non–parametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi tekniğinin uygulanmasına karar verilmiştir.

Çizelge 4

Duyguları İfade Ölçeği'nin Alt Boyutlarında Öğrencilerden Elde Edilen Puanlara Ait Mann Whitney U Testi Sonuçları

Duyguları İfade Etme Eğilimi	**Atılganlık**	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**U Değeri**	**p**
Olumlu Duygu	1. Atılgan	262	199,84	52358,50	17905,500	,695
	2. Atılgan Değil	140	204,60	28644,50		
Yakınlık	1. Atılgan	262	216,55	56736,00	14397,000	,000
	2. Atılgan Değil	140	173,34	24267,00		
Olumsuz Duygu	1. Atılgan	262	210,13	55054,50	16078,500	,041
	2. Atılgan Değil	140	185,35	25948,50		

Yapılan Mann Whitney U testi sonucunda,

a) Atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumlu duygu" alt boyutunda elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel bakımdan manidar bir fark olmadığı ($U=17905,5$, $p>.05$) bulunmuştur.

Bu bulgu, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre, olumlu duygularını ifade etme eğilimlerinin anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

b) Atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin Duyguları İfade Ölçeği'nin "yakınlık" alt boyutunda elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel bakımdan manidar bir fark olduğu (U=14397, p<.05), bulunmuştur.

Bu bulgu, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre, diğerleriyle yakınlık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, atılgan olan öğrencilerin, atılgan olmayanlara göre çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiği görülmektedir

c) Atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumsuz duygu" alt boyutunda elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel bakımdan manidar bir fark olduğu (U=16078,5, p<.05) bulunmuştur.

Bu bulgu, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre, olumsuz duygularını ifade etme eğilimlerinin anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, atılgan olan öğrencilerin, atılgan olmayanlara göre olumsuz duygularını daha rahat ifade ettikleri görülmektedir.

2) Araştırmanın ikinci alt sorusu; ***"öğrencilerin atılgan olup olamamalarına göre Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark var mıdır?"*** sorusudur. Bu soruya yanıt aranırken, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin aldıkları puanlar arasındaki farkın manidarlığını belirleyebilmek için ilişkisiz örneklemler için t-testi yapılması planlanmıştır. Analizi yapabilmek için Yaşam Doyumu Ölçeği'nden öğrencilerin aldıkları puanların normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Bunu test edebilmek için Kolmogorov–Smirnov tek örneklem testi'nden yararlanılmıştır.

Çizelge 5

Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Öğrencilerin Elde Ettikleri Puanlara Ait Kolmogorov–Smirnov (KS) Normal Dağılım Testi Sonuçları

Değişken	N	$\overline{X}$	p
Yaşam Doyumu	402	22,16	,000

Çizelge 5'te yer alan KS testi sonucu incelendiğinde, elde edilen sonucun istatistiksel olarak manidar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu sonuç, Yaşam Doyumu Ölçeğinden öğrencilerin aldıkları toplam puanların normal dağılım göstermediğini ortaya koymaktadır. t-testi için gerekli olan verilerin normalliği varsayımı karşılanmadığından İlişkisiz örneklemler için t–test analiz yönteminin non–parametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi tekniğinin uygulanmasına karar verilmiştir. Analiz sonuçları çizelge 6'da gösterilmiştir.

Çizelge 6

Yaşam Doyumu Ölçeği'nden Öğrencilerin Elde Ettikleri Puanlara Ait Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	**Atılganlık**	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**U Değeri**	**p**
Yaşam Doyumu	1. Atılgan	262	213,75	56003,50	15129,500	,004
	2. Atılgan Değil	140	178,57	24999,50		

Yapılan Mann Whitney U testi sonucunda atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde ettikleri

puanlar arasında istatistiksel bakımdan manidar bir fark olduğu (U=15129,5, p<.05) bulunmuştur.

Bu bulgu, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre, yaşam doyumlarının anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, atılgan olan öğrencilerin, atılgan olmayanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir

3) Araştırmanın üçüncü alt sorusu; ***"öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türüne göre Rathus Atılanlık Envanteri'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark var mıdır?"*** sorusudur. Bu soruya cevap vermek için, farklı okul türlerinde yer alan öğrencilerin, Rathus Atılanlık Envanteri'nden aldıkları puanlar arasındaki farkın manidarlığını belirleyebilmede tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi; ilgilenilen değişkene ait ölçümler ya da puanlar en az aralık ya da oran ölçeğinden elde edildiğinde, karşılaştırmaya esas ikiden çok grup olduğunda, karşılaştırılan grupların ortalamalarının aynı değişkene ait olduğunda, ilgilenilen özelliğin evrende normal dağıldığı varsayıldığında ve ortalama puanların karşılaştırıldığı örneklemler ilişkisiz olduğunda kullanılır (Baykul, 1999; Büyüköztürk, 2003; Kalaycı, 2005).

Bu bilgiler ışığında, ilk olarak, Atılganlık Ölçeği'nden öğrencilerin aldıkları puanların normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Bunu test edebilmek için Kolmogorov–Smirnov tek örneklem testi'nden yararlanılmıştır.

Çizelge 7

Öğrencilerin Atılganlık Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanlara Ait Kolmogorov–Smirnov (KS) Normal Dağılım Testi Sonuçları

Değişken	N	$\overline{X}$	p
Atılganlık Düzeyi	402	17,82	,200

Çizelge 7'de yer alan KS testi sonucu incelendiğinde, elde edilen sonucun istatistiksel olarak manidar olmadığı görülmektedir (p>.05). Bu sonuç, Rathus Atılanlık Envanteri'nden öğrencilerin aldıkları toplam puanların normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gerekli varsayımlar karşılandığı için analize devam edilmiştir. Analiz sonuçları çizelge 8'de gösterilmiştir.

Çizelge 8

Farklı Okul Türlerinde Yer Alan Öğrencilerin Rathus Atılanlık Envanteri'nden Elde Ettikleri Puanların Karşılaştırılması (Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları)

Değişken	**Okul Türü**	**N**	$\overline{X}$	**S**	**Sd**	**F**	**P**	**Anlamlı Fark (Tukey HSD)**
Atılganlık Düzeyi	1. Ens. Mes. L.	181	15,37	19,7	2	5,28	,005	1–3, 2–3
	2. Tek. L.	77	15,11	18,2				
	3. And. Tek. L.	144	22,35	23,5				

Öğrencilerin atılganlık düzeyleri okul türlerine göre karşılaştırıldığında, atılganlık ölçeğinden alınan puanların ortalamaları, endüstri meslek lisesi öğrencilerde ($\overline{X}$= 15,37), teknik lise öğrencilerinde ($\overline{X}$= 15,11), anadolu teknik lisesi öğrencilerinde ise ($\overline{X}$= 22,35)'dir. Anadolu teknik lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeyleri puan ortalaması, diğer okul türlerine göre önemli ölçüde yüksektir.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda farklı okul türünde yer alan öğrencilerin Atılganlık Ölçeği'nden elde ettikleri puanlar arasında

istatistiksel bakımdan manidar bir fark olduğu ($F_{(2)}$=5,28, p<.05) bulunmuştur. Bulunan bu anlamlı farklılığın hangi grup ya da gruplar lehine olduğunu belirleyebilmek amacı ile çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi yapılmıştır. Yapılan test sonucunda endüstri meslek lisesi ile anadolu teknik lisesi ve teknik lise ile anadolu teknik lisesi arasında, anadolu teknik lisesi lehine istatistiksel olarak manidar farklılık bulunmuştur. Anadolu teknik lisesi öğrencilerinin, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerine göre atılganlık düzeylerinin belirgin derecede yüksek olduğu, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri arasında fark olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık özelliklerinin; duygularını ifade etme eğilimleri , yaşam doyumları ve öğrenim gördükleri okul türüne göre incelenmesine dayalı araştırma bulguları tartışılacaktır.

Atılganlık ve Duyguları İfade Etme Eğilimi Karşılaştırması:

Araştırma bulguları, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre; olumsuz duyguları ifade etme eğilimleri ve diğerleriyle yakınlık düzeylerinin farklılaştığını, ancak olumlu duygularını ifade etme eğilimlerinin farklılaşmadığını göstermiştir. Dolayısıyla atılgan olan öğrencilerin atılgan olmayanlara göre, olumsuz duygularını daha rahat ifade ettikleri, çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiği görülmüştür. Atılgan olan ve olmayan öğrencilerin olumlu duygularını ifade etme eğilimlerinde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Duyguları ifade etme eğiliminin, atılgan olan ve olmayan öğrencilerde farklılaşması beklenir. Bu çalışmada, olumsuz duygu ifadesi ve yakınlık kavramlarının atılgan olan ve olmayan öğrenciler üzerinde farklılaştığı, ancak olumlu duygu ifadesi üzerinde farklılaşmadığı görülmüştür. Her iki grubun da (atılgan-atılgan olmayan) puanlarına bakıldığında "*olumlu duygularını ifade"* puanlarının ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, her iki grubun olumlu duygularını rahat ifade edebildikleri söylenebilir. Bunun nedeninin araştırmanın yapıldığı grubun yaş ve gelişim dönemi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemi, arkadaş ilişkilerinin oldukça önem kazandığı, aileye bağımlılığın azaldığı, arkadaş etkileşiminin arttığı bir dönemdir. Ergenin sıkı arkadaşlık kurmadan topluma açılması düşünülemez. Bu bakımdan arkadaşlık ilişkileri toplumsal ilişkilere öncülük eder. Arkadaşları sayesinde, kendi kişiliğini sınar, dener ve geliştirir. Çünkü arkadaşlar ergene kendi kişiliğini yansıtan ayna yerine geçer, kendini tanır ve tanıtır. Toplumsal becerilerini geliştirir. İnsanlarla geçinmeyi öğrenir ve işbirliği içine girer (Yörükoğlu, 1989). Bu yüzden, gerek çekingen, gerek atılgan olan ergenlerin,

olumlu duygularını yakın arkadaşlarına iletmekte zorluk çekmedikleri söylenebilir.

Literatürde, olumsuz duygu ifadesi ve atılganlığın karşılaştırıldığı çalışmaların, araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Larkin ve Zayfort (2004), hipertansiyon hastaları arasında sosyal yeterlilikler ve öfke ifade davranışını sınamıştır. Araştırma sonucunda, yüksek tansiyon hastalarına göre daha fazla atılgan davranış gösteren normal tansiyonlu bireylerin, öfkelerini daha fazla ve daha açık bir şekilde ifade ettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca atılgan olan ve olmayan kolej öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre öfke ifadelerindeki farklılıklarını inceleyen Doyle ve Biaggo (1981), atılgan olanların olmayanlara göre öfkelerini daha çok ifade edebildiklerini görmüşlerdir. Weber ve diğerleri'nin (2004) sosyal kaygı ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, sosyal kaygısı düşük olan bireylerin daha atılgan olduklarını ve etkili öfke kontrolünün sosyal kaygıyı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Atılganlık ve yaşam doyumu Karşılaştırması:

Araştırmanın diğer bulgusu, atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin, yaşam doyumlarının farklı olduğudur. Çalışmada atılgan olan öğrencilerin, yaşam doyumlarının, atılgan olmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Atılgan birey, kendini ifade edebilen, özgüveni yerinde olan, kendini gerçekleştirebilen bireydir. Bu özeliklere sahip kişi, amacına ulaşmada gerekli gücü kendisinde bulur, yaşamını büyük ölçüde yönlendirebilir ve yaşamdan doyum sağlar. Bundan dolayı atılgan bireylerin yaşam doyumunun da yüksek olması beklendik bir sonuçtur.

Bu konudaki çalışmalardan biri, Lounsbury ve diğerleri (2004) tarafından yapılmıştır. Araştırma, kişilik özellikleriyle iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmıştır. Faktör analizi sonucu, kişilik özellikleri 2 faktör altında incelenmiştir. Birinci faktörde; Dışadönüklük, iyimserlik, atılganlık ve açıklık yer almakta olup, ikinci faktör; öz disiplin ve katı düşünceliliği (tough mindedness) içermektedir. Araştırma sonucunda, her

iki faktör iş doyumuyla ilişkili çıkarken, yaşam doyumunun sadece ikinci faktördeki kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla yaşam doyumu ile atılganlık arasında ilişki saptanmamıştır. Bu da araştırma bulgularını desteklemeyen bir sonuçtur.

Bu konudaki diğer çalışma McCoy ve Heritage'e (1992) aittir. Çalışmada, yaşam doyumu, benlik saygısı ve başatlığın ilişkisi ölçülmüştür. Sonuçta, başatlığı ya da benlik saygısı yüksek olanların ayrıca yaşam doyumlarının da yüksek çıktığını görülmüştür. Araştırmacı, ilgili diğer araştırmalarla da destekleyerek başatlığın atılganlık kavramıyla büyük oranda eşdeğer olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla, atılganlığın yaşam doyumuyla pozitif ilişkili bulunduğu söylenebilir. Bu sonuç, araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Köker (1991), normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmış, normal deneklerin yaşam doyumlarının, sorunlu olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Atılganlık çalışmalarında da buna benzer sonuçlar görülmüştür. Yapılan çalışmalar, atılgan ergenlerin depresyon ve ruhsal sorun yaşama düzeyinin atılgan olmayanlara göre, anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir (Aksakal, 1997; Tataker, 2003). Bu bağlamda, atılgan olan ergenlerin, yaşam doyumlarının yüksek olması sonucu, bu çalışmaları desteklemektedir.

Literatürde, atılganlıkla yaşam doyumuna yakın bir kavram olan "iyi olma hali"ni bir arada ele alan bazı çalışmalar mevcuttur. Amtmann, Evans ve Powers'ın (2002) Montana Eyalet Hapishanesi'ndeki ileri yetişkin mahkumlar üzerindeki çalışmaları, verdikleri iyi oluş eğitimi sonucunda atılganlık becerisinin arttığını göstermiştir. Bufford ve Parker (1985), iyi oluş kavramını, atılganlık, saldırganlık ve kişilerarası ilişkilerle bağlantısını incelemiştir. Araştırma sonucunda, iyi oluşun atılganlıkla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Atılganlık ve okul türleri Karşılaştırması:

Çalışmada ayrıca, öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türüne göre atılganlık düzeyinin değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda,

anadolu teknik lisesi öğrencilerinin, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerine göre atılganlık düzeyinin belirgin derecede yüksek olduğu, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Literatürde, bu üç okul türünü karşılaştıran araştırma bulunmamakla birlikte, benzer çalışmalar mevcuttur. Becet (1989), genel lise ile meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeyini karşılaştırmış, genel lise öğrencilerinin atılganlık düzeyini anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Okul türlerinin araştırıldığı bir başka çalışma Vatansever (2002) tarafından özel okul ve devlet okullarını karşılaştırmak üzere yapılmıştır. Araştırma sonucunda, devlet okullarında öğrenim gören lise öğrencilerinin, özel okullarda öğrenim görenlere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur.

Endüstri meslek lisesi, teknik lise ve anadolu teknik lisesi öğrencilerinin akademik ve sosyo-ekonomik durumlarına baktığımızda araştırmamızın sonuçlarının, bu alanda yapılan bazı çalışmalarla tutarlı olduğunu görürüz. Endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumlarının, anadolu teknik lise öğrencilerine göre daha düşük olduğu gözlenmektedir. İlgili araştırmaların bir kısmı, ailenin sosyo-ekonomik durumunun atılganlık düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu durumun, endüstri meslek lisesi öğrencilerinin, atılganlık düzeyinin daha düşük çıkmasının sebeplerinden biri olduğu düşünülmektedir.

Bu sonuca yol açan diğer durum, akademik başarı ile ilişkilendirilebilir. Üniversite sınavında, endüstri meslek liselerinin, alan dışı tercih yapmalarına getirilen sınırlılık ve kültür derslerinin yoğunluğunun az olması nedeniyle, ilköğretimde başarısı düşük olan öğrenciler, öğretmenleri ve aileleri tarafından, meslek liselerine yönlendirilmektedir. İlköğretim diploma notu düşük olan bu öğrenciler, 9. sınıftaki performanslarına göre, endüstri meslek lisesine ya da teknik liseye devam etmektedir. Buna karşın, Anadolu teknik lisesi, OKS (Ortaöğretim Kurumları Sınavı)'na girmiş ve sınavda yeterli puanı alarak ilgili bölüme yerleştirilmiş öğrencilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla anadolu teknik lisesi öğrencileri, diğer öğrencilere göre, akademik başarısı çok daha yüksek olan öğrencilerdir. İlgili araştırmalara bakıldığında, Gökalan (2000) , Gemi (1997) ve Uğurluoğlu'nun (1996), akademik başarı ile atılganlık arasında pozitif ilişki buldukları görülür. Bu bağlamda, anadolu

teknik lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin yüksek bulunması, akademik başarılarına da bağlanabilir.

Kaya'nın (2001) yaptığı çalışmada, üniversite sınavında branşlarıyla ilgili tercihler yapmayı düşünen öğrencilerin atılganlık düzeylerinin daha yüksek bulunmuştur. Yeni eğitim-öğretim sisteminde 9. sınıf müfredatı her okul türünde ortak olmakta, 10. sınıfa geçerken uygun bölümlere yerleştirilmektedir. Yerleştirmede öğrencilerin tercihleri göz önünde bulundurulmakla birlikte, başarı puanları ana ölçüt olarak alınmaktadır. Dolayısıyla yerleştirilen bölüm öğrencilerin genellikle ilgisi ve yeteneğinin dışında olmaktadır. Oysa Anadolu teknik lisesi öğrencileri sınav sonuçlarına göre yerleştirildiği için çoğunlukla ilgi ve istekleri doğrultusunda tercih yapmaktadır. Bu sebeple Kaya'nın (2001) araştırması göz önünde tutularak, Anadolu teknik lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin anlamlı derecede yüksek bulunmasının, bu öğrencilerin okuduğu bölümü büyük ölçüde, ilgi ve istekleri doğrultusunda seçmelerinden kaynaklandığı da düşünülebilir.

Araştırma bulguları, atılgan olan ergenlerin, yaşam doyumlarının, olumsuz duygularını ifade etme eğilimlerinin ve yakınlık düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Bu araştırmanın ve daha önce yapılan araştırmaların bulguları göz önüne alındığında, atılganlığın özellikle ergenlik döneminde oldukça önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Çalışmanın sonuçlarından yararlanılacağı ve bu konuda daha farklı çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma bulgularına dayalı genel bir değerlendirme yapılarak, ileride bu konuda yapılacak çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmada, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre duygularını ifade etme eğilimleri ve yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ve öğrenim gördükleri okul türüne göre atılganlık düzeyleri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan veri analizinde elde edilen bulgulardan çıkan sonuçlar ve bunlara dayalı öneriler aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar:

1) Araştırmanın alt amaçlarından biri, atılgan olan ve olmayan öğrencilerin, Duyguları İfade Ölçeği'nin "olumlu duygu ifadesi", "yakınlık ifadesi" ve "olumsuz duygu ifadesi" alt boyutlarında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak manidar bir fark olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma sonuçları,

öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre;

a) Olumlu duygularını ifade etme eğilimlerinin anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini,

b) Diğerleriyle yakınlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını, atılgan öğrencilerin atılgan olmayanlara göre çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiğini,

c) Olumsuz duyguları ifade etme eğilimlerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini, atılgan olan öğrencilerin atılgan olmayanlara göre olumsuz duygularını daha rahat ifade ettiklerini göstermiştir.

2) Araştırmanın ikinci alt amacı gereğince, atılgan olan ve olmayan öğrencilerin yaşam doyumları karşılaştırılmış, atılganlık özelliğine sahip olan ve olmayan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel bakımdan manidar bir fark olduğu, atılgan olan öğrencilerin, atılgan olmayanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3) Çalışmanın diğer alt amacı, öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türüne göre atılganlık düzeyinin değişip değişmediğinin araştırılmasıdır. Araştırma sonucunda, anadolu teknik lisesi öğrencilerinin, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerine göre atılganlık düzeyinin belirgin derecede yüksek olduğu, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerinin atılganlık düzeyleri arasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Öneriler:

1) Sınıf düzeylerine göre standartlaştırılan sınıf rehberlik programlarında, atılganlık konusunu ele alan etkinliklerin sayısı arttırılmalıdır. Hatta rehberlik ve psikolojik danışma uzmanı, atılganlık konulu etkinlikleri sınıf öğretmeni yerine rehberlik saatinde bizzat kendisi uygulamalıdır.

2) Okul rehberlik servisi, bireyi tanıma tekniklerini kullanarak ve öğretmenlerin gözlemlerinden yararlanarak, çekingen ve saldırgan öğrencileri belirlemelidir. Bu öğrencilere atılganlık eğitimi programı uygulamalı ya da etkileşim grupları oluşturarak atılgan davranışın geliştirilmesi sağlanmalıdır. Oluşturulan bu psikolojik danışma gruplarında duygular üzerine yoğunlaşarak, duyguları ifade etme eğilimleri de geliştirilmelidir. Ayrıca bu öğrenciler, sosyal faaliyetlere yönlendirilmeli, bu vesileyle kişilerarası ilişkilerde daha etkili iletişim kurmaları sağlanarak, atılgan kişilik özelliği oluşturmalarına yardımcı olunmalıdır.

3) Eğitim sistemindeki gelişmelere ve yenilikçi hareketlere rağmen, halâ klasik ezberci anlayışı benimseyen, öğrencinin yaratıcılığını bastıran öğretmenler mevcuttur. Bu anlayış öğrencinin kendini ifade etmesine engel olmakta, pasifleşmesine neden olmaktadır. Ayrıca şiddet odaklı disiplin anlayışı ve tehdit unsuru ve hakaret içeren iletişim tarzı, öğrencide çekingen davranışı geliştirmektedir. Öğretmenlere belli dönemlerde, sınıf kontrolü, pozitif disiplin, öğrenciyle iletişim gibi konularda hizmet içi eğitim verilmelidir. Bunun yanında okul rehberlik servisi tarafından öğretmenlerin kişisel gelişimlerini destekleyici çalışmalar yapılmalıdır.

4) Bu çalışmada, kullanılan ölçme aracı gereğince öğrencileri atılgan ve atılgan olmayan (çekingen) olmak üzere iki gruba ayırarak diğer değişkenlerle karşılaştırma yapılmıştır. Bunlara saldırganlık boyutu da eklenerek farklı çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında saldırganlık ve atılganlığın hangi noktada birbirinden ayrıldığını ölçmek amacıyla iki değişkenin ilişkilendirildiği çalışmalar, eğitim ortamlarında rehberlik çalışmalarına yön verebilir.

5) Çalışma, meslek lisesi bünyesinde yer alan okul türleriyle sınırlıdır ve cinsiyet bakımından erkek öğrenciler yoğunluktadır. Daha farklı okul türlerinde ve cinsiyet bakımından daha denk gruplar üzerinde bu konuda çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, insan ilişkilerinde ve iletişimde büyük öneme sahip olan atılganlığı, farklı değişkenlerle ilişkilendirerek çeşitli araştırmalar yapılabilir.

6) Atılganlığın gelişiminde anne babanın büyük ve önemli bir rolü vardır. Ebeveyn, çocuğuna karşı tutarlı davranışlar sergilemeli, ona güvendiğini ve değer verdiğini göstermelidir. Anne ve babanın davranışlarını kendine model olarak alan çocuk, böylelikle istenen ve istenmeyen davranışları onlardan öğrenecek, kendini bu doğrultuda yönlendirecektir. Ancak çocuğun, anne ve babasının tavırlarını benimseyebilmesi için, anne-baba-çocuk üçgeni arasında sevgi, saygı ve güven olması gerekir. Sağlıklı anne baba ilişkisinde, bireylerin, birbirlerini sevmeleri ve saymaları,

birbirlerinin düşüncelerini hoşgörü ve saygıyla karşılamaları, birbirlerine güven duymaları ve desteklemeleri söz konusudur (Yavuzer, 1986).

Buna ek olarak, çocuğun özgüveni, anne babasının birbiriyle olan ilişkisinden etkilenir. Annesiyle babası arasındaki düşmanca çatışmalara veya suskunluklara sürekli olarak tanık olan çocuk, kronik bir güvensizlik duygusu hisseder (Humphreys, 2001) .

Bu nedenle çocuğun kişilik gelişiminde kritik öneme sahip olan ailenin eğitimine önem vermelidir. Okul rehberlik servislerinin, belli periyotlarla ailelere; çocuk gelişimi, ergenle iletişim ve gelişim özellikleri, hayır diyebilme becerileri vb. konularda eğitimler vermesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca, anne babanın atılgan olmayan kişilik özelliğinin, çocuklarına da olumsuz model olabileceğinden dolayı, anne baba eğitimlerinde bireysel gelişime de yer verilmeli, ebeveynlere atılganlık ve çatışma çözme eğitimleri verilmelidir.

7) Araştırma sonuçları, başarı düzeyi Endüstri Meslek Lisesi ve Teknik Lise'ye göre daha yüksek olan Anadolu Teknik Lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeyinin, diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürde daha önce yapılmış ilgili araştırmaların da (Gökalan, 2000; Gemi, 1997; Uğurluoğlu, 1996) akademik başarı ile atılganlık arasında pozitif ilişki buldukları görülür. Akademik başarı arttıkça öğrencinin özgüveni artmakta, atılgan davranış daha sık gözlenmektedir. Dolayısıyla, endüstri meslek lisesi ve teknik lise öğrencilerinin başarı düzeylerini yükseltmek için; motivasyon, verimli çalışma, akademik ve mesleki hedef oluşturma gibi konularda okul rehberlik servisi tarafından öğrencilere seminer çalışmaları düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

Acar, N. V. (2003). **PDR'de 25 yıl.** Nobel Yayınları: Ankara.

Adams, J. F. (1995)**. Ergenliği anlamak.** İmge Kitabevi Yayınları: Ankara.

Aksakal, N. (1997). **Üniversite sınavına giren lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık ve depresyon düzeylerinin araştırılması**. Yüksek lisans tezi , Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Alberti, R. ve Emmons, M. (1998) . **Atılganlık hakkınızı kullanın** (Çev: S. Katlan). HYB Yayıncılık: İstanbul.

Alberti, R. ve Emmons, M. (2002) . **Kendinize yatırım yapın: *Atılganlık*** (Çev: S. Katlan). HYB Yayıncılık: Ankara.

Amtmann, J. , Evans, R. ve Powers, J. (2002). Case study of a service-learning partnership: Montana Tech and the Montana State Prison. **Journal of Correctional Education, 53**(1), 23-27.

Arkonaç, S. A. (2005) . **Psikoloji- *zihin süreçleri bilimi***. Alfa: İstanbul.

Baer, J. (1976). **How to be an assertive (not aggressive) women in life, in love, and on the job: *A total guide to self-assertiveness*** . Rawson Associates Pub: New York.

Baykul, Y. (1999). **İstatistik metodlar ve uygulamalar**. Anı Yayıncılık: Ankara.

Baymur, F. (1997). **Genel psikoloji**. İnkılâp : İstanbul.

Becet, K.T. (1989) . **Ana baba tutumlarının ve bazı sosyo-ekonomik faktörlerin lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi**. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Beck, J.S. (2001). **Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi** (Çev: N.H.Şahin). Türk psikologlar Derneği Yayınları: Ankara.

Bıçakçı, U. (2001). **Paradigma ve yaşam kalitesi** . Sistem Yayıncılık: İstanbul.

Bozkurt , A. ve Çok, F. (1990). **Bir grup üniversite öğrencisinde atılganlık düzeyi ile beden imajından sağlanan doyum arasındaki ilişki**. V. Ulusal Psikoloji Kongresi. Ege Üniv. Basımevi: İzmir.

Bufford, R.K. , Parker, T.G. (1985, August). Religion and wellbeing: concurrent validation of the spiritual well-being scale**. American Psychological Association.** 23-27.

Büyüköztürk, Ş. (2003). **Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı**. Pegema Yayıncılık: Ankara.

Cooley, E.L. ve Nowicki, S.(1984). Locusof control and assertiveness in male and female college students. **The Journal of Psychology, 117**, 85-87.

Cüceloğlu, D. (1997). **İnsan ve davranışı**. Remzi Kitabevi : İstanbul.

Cüceloğlu, D. (1999) . **Yeniden insan insana**. (20. basım). Remzi Kitabevi: İstanbul.

Demirel, S. (2004). **Kendini Yaralama Davranışı (Kendini yaralama davranışı ile yaşam doyumu, depresyon ve intihar olasılığı arasındaki ilişkinin sosyal ve psikiyatrik açıdan değerlendirildiği bir çalışma).** Etik Yayınları: Ankara.

Dicleli, A.B. ve Akaya, S. (2000). **Konuşa konuşa- İletişimin Sırları**. BZD Yayıncılık: İstanbul.

Diener, E. , Suh, E. ve Oishi, S. (1997, Mar). Recent findings on subjective wellbeing. **Indian Journal of Clinical Psychology, 24**(1): 25-41.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological Bulletin, 95**(3) , 542-575.

Doyle, M.A. ve Biaggo, M.K. (1981). Expression of anger as a function of assertiveness and sex. **Journal of Clinical Psychology , 37**(1) , 154-57.

Dökmen, Ü. (2000). **Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak.** (3. Baskı) Sistem Yayıncılık: İstanbul.

Epstein, J.A. , Griffin, K.W. ve Botvin, G.J. (2001) . Risk taking and refusal assertiveness in a longitudinal model of alcohol use among ınner-city adolescents**. Prevention science, 2**(3).

Ersevim, İ. (2005). **Freud ve analizin temel ilkeleri**. Assos Yayınları: İstanbul.

Eskin, M. (1995) . Suicidal behavior as related to social support and assertiveness among swedish and Turkish high school students: A cross-cultural investigation. **Journal of Clinical Psychology, 51**(2) ,158-172

Eskin, M. (2003, Feb). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. **Scandinavian Journal of Psychology, 44**(1), 7-12.

Furnham, A.(1979). Assertiveness in three cultures: multidimensionality and cultural differences**. Journal of Clinical Psychology, 35,** 522-527.

Gander, M.J. ve Gardier, H.W. (1998). **Çocuk ve ergen gelişimi**. (3. baskı) (çev: A.Dönmez, N.Çelen ve B. Onur). İmge Kitabevi: Ankara.

Geçtan, E. (1998). **Psikanaliz ve sonrası.** (8. baskı). Remzi Kitabevi: İstanbul.

Gemi, A.C. (1997). **Lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyini etkileyen bazı faktörler.** Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Goleman, D (1999). **Duygusal Zeka** (Çev:: B.S Yüksel). Varlık Yayınları: İstanbul.

Görüş , Y. (1999). **Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başaçıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Humphreys , T (2001) . **Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven** (Çev: T. Anopa). Epsilon Yayınları: İstanbul.

Kahriman, İ. (2005) . Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9**(1)

Kalaycı, Ş. (2005). **SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri**. Asil Yayın Dağıtım : Ankara.

Karasar, N.(1999). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Kasatura, İ. (1998). **Kişilik ve özgüven**. Evrim Yayınevi: İstanbul.

Kaya, Z. (2001). **Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir araştırma**. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Keser, A. (2003) . **Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama** . Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Konrad, S. ve Hendl, C. (2004). **Duygularla Güçlenmek (EQ)** . (Çev: M. Taştan) . Hayat Yayınları: İstanbul.

Kozma, A. ve Stones, M.J (1980). The measurement of happiness. Development of the memorial University of Newfoundland Scale of Happiness. **Journal of Gerontology, 35**(6), 906-912

Köker, S. (1991). **Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması .** Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Köknel, Ö.(1998). **Zorlanan insan** (4. basım). Altın Kitaplar : İstanbul.

Kuzucu, Y. (2006). **Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi.** Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Larkin , K.T ve Zayfort, C. (2004) . Anger expression and essential hypertension behavioral response to confrantation . **Journal of Psychosomatic Research , 56** (1) , 113-118.

Lauster, P. (2003). **Özgüven Öğrenilebilir** (ikinci baskı). (Çev: L. Yarbaş). İlya Yayınları: İzmir.

Lizarraga, M. L., Ugarte, M.D. , Cardelle, E.M. ve Baqueadano, M.T. (2003) .Enhancement of Self-regulation, assertiveness and empathy. **Learning and Instruction, 13**(4), 423-439.

Lounsbury, J.W , Park, S. , Sundstrom, E , Williamson,J.M. ve Pemberton, A.E (2004). Personality, Career Satisfaction and Life satisfaction : Test of a directional model . **Journal of Career Assessment , 12**(4) , 395-406.

Margalit, B. A. And Mauger, P. A (1984). Cross-cultural demonstration of orthogonality of assertiveness and aggressiveness: comparison between ısrael and the united states **Journal of Personality and Social Psychology, 46**(6) , 1414-1421.

Mays , W. W. (1996). The efficacy of a brief classroom format assertiveness training program on assertive behavior, assertiveness knowledge, anxiety and locus of control in fifth-grade students **Humanities and Social Sciences , 57**(5-A), 1971.

McCoy, D.M ve Heritage, J.G. (1992). The relationship of dominance, self-esteem and life satisfaction to selected variables. Middle Tennessee **Psychological Association**, April 26, 24p

McGee, G.G , Krantz , P.J ve Lynn E. ve McClannahan, L.E (1984) Conversational skills for autistic adolescents: Teaching assertiveness in naturalistic game settings. **Journal of Autism and Developmental Disorders. 14**(3)

Myers, J. E. , Sweneey, T.J. ve Witmer, J.M. (2004) . **İyilik hali çalışma kitabı.** (çev: F. Korkut) . Anı Yayıncılık: Ankara.

Onur, B. (1985). **Ergenlik Psikolojisi**. Hacettepe Taş Kitapçılık: Ankara.

Onur, B. (1997) . **Gelişim psikolojisi , yetişkinlik yaşlılık ölüm** (4. baskı). İmge Kitabevi Yayınları: Ankara.

Öner, N. (1997). **Türkiye'de kullanılan psikolojik testler**. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Örgün, S.K. (2000). **Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki**. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

Özdağ, Ş. (1999). **Psikodrama gruplarının hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı atılgan davranış empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine etkisi**. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özer, K. (2000). **Ben değeri tiryakiliği *duygusal gerilimle baş edebilme*** . Sistem Yayıncılık : İstanbul.

Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. **Geriatri Dergisi , 6**(2), 72-74.

Parkinson, B. ve Colman, A. M. (1995). **Emotion and motivation** . Longman : London and Newyork.

Positive Psychology Center. (2007). Well-Being & Satisfaction. Ulaşıldı Kasım, 22, 2006.

Web: http://www.ppc.sas.upenn.edu/teachingwellbeing.htm

Rakos, R.F. (1991). **Assertive behavior: theory, research and training**. Routledge: Newyork .

Rotheram, M.J. (1982) Variations in children's assertiveness due to trainer assertion level. **Journal of. Community Psychology , 10**,228-236.

Saruhan, N. (1996). **Ankara il merkezinde lise son sınıfa devam eden öğrencilerin atılganlıkları ile ana ve baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.** Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Siegel, S. (1977). **Davranış bilimleri için parametrik olmayan istatistikler** (Çev.: Yurdal Topsever). Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih–Coğrafya Fakültesi Yayınları. No: 274. Ankara Üniversitesi Basımevi.

Smith, M.J. (1998). **Hayır dediğimde kendimi suçlu hissediyorum** (Çev: G.Güvenç) HYB Yayıncılık : Ankara.

Stake, J.E. , De Ville, C.J. , ve Pennell, C.L. (1983). The effects of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls. **Journal of Youth and Adolescent, 12**(5).

Tataker, T. (2003). **Ergenlerin atılganlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması.** Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, İzmir.

The University of Texas at Austin. (Ekim, 2002) . Types of Assertion . Ulaşıldı Kasım, 20, 2006.
Web:http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/assert/assertive.htm

Tolor, A. (1978). Personality correlates of the joy of life. **Journal of Clinical Psychology, 34,** 671-676.

Townend, A. (1991).**Developing Assertiveness**.Routledge: Great Britain.

Tucker, R.K, Weaver, R.L, ve Redden, E.M (1983) Differantiating assertiveness, agressiveness and shyness: a factor analysis**. Psychological Reports, 53**, 607-611.

Uğur, G. (1996). **Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi** . Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.

Uğurlu, U. (1994). **Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenler ile ailesiyle birlikte yaşayan ergenlerin özsaygı ve atılganlık düzeyleri açısından karşılaştırılması** . Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Uğurluoğlu, M.Y. (1996). **Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Yüksek lisans tezi**,** Karadeniz teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Vatansever, M. (2002). **Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin okullara girişte ve bitirirken sahip oldukları iletişim becerilerinin belirlenip kıyaslanması.** Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Voltan, N. (1980a). **Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi**. Doktora Tezi ,Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Voltan, N. (1980b). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . **Psikoloji Dergisi, 10**, 23-25.

Waksman, S. A. (1984) Assertion training with adolescent **Adolecence, 19**(73) ,123-130. .

Weber, H. , Wiedig, M. , Freyer,J. ve Gralher, J.(2004). Social anxiety and anger regulation. **European Journal of Personality . 18** (7) 573-590.

Whirter, J. ve Acar,N.V. (2000). **Ergen ve çocukla iletişim.** Ankara: US-A Yayıncılık.

Williams,J.M. ve Stot 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.

Wilson, K. ve Gallois, C. (1993). **Assertion and ıts social context** . Pergamon Pres: Oxford; New York.

Yavuzer, H. (1986). **Ana-baba ve Çocuk, *Ailede çocuk eğitimi***. Remzi Kitabevi: İstanbul.

Yeşilyaprak, B. Kısaç, İ. (1999). Öğretmen adaylarına uygulanan atılganlık eğitimi ve sonuçları. **Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Dergisi, 1**(1), 12-18.

Yörükoğlu, A. (1989). **Gençlik Çağı, *ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*.** Özgür Yayın – Dağıtım : İstanbul.

Dönmez, Meryem Müjde, Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu Ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim. Viii-80 s

Bu araştırmanın amacı, öğrencilerin atılgan olup olmamalarına göre duygularını ifade etme eğilimleri ve yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ve öğrenim gördükleri okul türüne göre atılganlık düzeyleri arasında fark olup olmadığını incelemektir.

Çalışma, Yenimahalle Anadolu Teknik, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 402 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Uygulama sınıf ortamında gönüllülük esasına uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubuna, araştırmacı tarafından Rathus Atılganlık Envanteri, Duyguları İfade Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde işlemler, SPSS 13.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öğrencilerin aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov–Smirnov tek örneklem testi'nden yararlanılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenler için tek yönlü varyans analizi kullanılmış, normal dağılım göstermeyen değişkenler için ise Mann Whitney U test tekniği nin uygulanması uygun görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgular; atılganlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, olumsuz duygularını daha rahat ifade ettiklerini, çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiklerini ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Atılgan olan ve olmayan bireylerin olumlu duygu ifade eğilimlerinde ise anlamlı derecede fark olmadığı saptanmıştır. Ayrıca Anadolu teknik lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin, teknik lise ve endüstri meslek lisesi öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Created by trial version, http://www.pdf-convert.com

Dönmez, Meryem Müjde, Comparison Life Satisfaction And Emotional Expression Of Vocational High School Students According To Assertiveness, Master Dissertation, Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim Viii-80 p

This study explored to investigate assertiveness of vocational high school students, according to life satisfaction, emotional expression and scholl type.

The study exercised in 402 students of Yenimahalle Anatolian Technical, Technical and Industrial Vocational High School. Furthermore, in this study examined if assertiveness level vary,

In research, volunteered students attended the examination in their classroom and measured the Rathus Assertiveness Schedule, The Satisfaction With Life Scale and the Expression of Emotion Questionnaire. Research data have been analized by SPSS 13.0, used One way Annova, Kolmogorov–Smirnov and Mann Whitney test technics.

Results revealed that assertive adolescents have high life satisfaction, express their negative emotions easily, and are more affiliative than nonassertive adolescents. However, no significant differences could be found between assertive and nonassertives in point of the expressing positive emotions. Research also indicated that, students in anatolian technic high school are more assertive than others.

Created by trial version, http://www.pdf-convert.com