

DUYGULARIN AÇILMASI EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yücel ÖKSÜZ

*On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
İlköğretim Bölümü, Samsun/ TÜRKİYE*

Geliş Tarihi: 13.09.2004

Yayına Kabul Tarihi: 03.11.2004

ÖZET

Bu araştırmada duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışma 2003-2004 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği anabilim dalına devam eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırma, ön-test son-test kontrol gruplu desenle yapılmış ve her iki grupta 22'şer öğrenci yer almıştır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri Voltan-Acar (1980) tarafından uyarlanan "Rathus Atılganlık Envanteri" (RAE) ile ölçülmüştür. Elde edilen verilere göre ortalamalar arasındaki farkın önem düzeyini belirlemek amacıyla t-test kullanılmıştır.

Araştırmada, "duyguların açılması eğitimi" alan üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyini artırmada olumlu yönde etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Duyguların açılması eğitimi, atılganlık*

THE IMPACT OF EXPLORING FEELINGS TRAINING ON THE ASSERTIVENESS OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

This study examines the effects of exploring feelings training on the assertiveness of university students. The research was carried out with students of class teacher department of the Educational Faculty of Ondokuz Mayıs University for the 2003-2004 academic year. The research was designed pre-test, post-test control group design and both, the experimental group and the control group included 22 students each.

The students' loneliness level was measured by using the RAE, Rathus Assertiveness Schedule, that was adapted by Voltan-Acar (1980). In order to analyze the obtained data the t-test was used.

Generally, it was concluded that "exploring feelings training" has increased assertiveness levels of students who received the training and has positively contributed to the students' development.

Key Words: *Exploring Feelings' Training, assertiveness*

1. GİRİŞ

İnsanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine iletebilme, onun düşüncelerini anlama potansiyeli toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanlar sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevresiyle olan ilişkilerinin niteliğini şekillendirerek benliğinin gelişimine de önemli oranda katkıda bulunur. Bireyin, iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler zaman zaman kendilerini engellenmiş, öfkeli, huzursuz gibi rahatsız edici duyguları yaşamalarına zemin hazırladığı gibi sakin, rahat, mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirdiği gibi kendini var eden ortam olarak da görülebilir.

Bireyin, ilişkilerinde genelde boyun eğici (pasif), saldırgan (agresif), insanları yönlendirici (manipulatif) ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunduğu söylenebilir (Özcan, 1996). Bireyin kendini ifade edebilmesi, hem kendisinin hem de çevresindekilerin haklarına saygı duyup korumaya çalışması nedeniyle etkili bir iletişim kurabilmesi mutlu bireyler ve huzurlu toplum oluşturabilmesi açısından önem arz etmektedir.

Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık (Zuroff, 1999), insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. Atılgan bireyler, haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler (Baugh, 1980).

Küçük ve geleneksel toplumlarda, toplumsal kontrolün fazla olması (Deniz, 1997) ve bireycilik - yarışmacılık yerine itaat ve boyun

eğmeyi teşvik eder (Furnham, 1979, aktaran: Arı, 1989). Bu nedenlerle toplumsal etkenlerin, bireyin atılganlık düzeyini etkilediği söylenebilir. Özellikle erkek egemen toplumlarda kadınların boyun eğici olması ve çevresindekilere kendini adamasının beklenilmesi atılganlıklarını engelleyebilir (Üstün, 1995). Ayrıca üniversite öğrencilerinin bireysel değerleri gözden geçirme, geliştirme sürecinde kimlik arayışı içinde olmaları ve geldiği sosyo-kültürel ortamla karşılaştığı ortamın farklılaşmasından kaynaklanan güvensizlik ve ilişki kurmada güçlük yaşamaları onların atılganlık düzeylerini de etkilemektedir (Özdağ, 1999). Öğrencilerin kişilik özellikleriyle atılganlıkları arasındaki ilişkinin yüksek olduğu (Mc Cartan, P.J., Hargic O.D.W.,1990) sonucuna ulaşan araştırmalar da bu görüşü doğrulamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin ortamlarındaki zor koşullara direnebilmek, kendilerini çaresiz ve ümitsiz hissetmelerini aşabilmek için atılganlık düzeylerinin yükseltilmesi onlara bu ve benzer durumlarla başa çıkmada güç verecektir. Toplumda lider konumunda olacak ve yön verecek bireylerin yetiştirilmesi için atılganlık becerileriyle donatılması gereklidir. Çünkü atılgan davranışın özellikleri: kendini ifade etmesini sağlayan, dürüst olması sebebiyle direkt olarak ifade edilen, ilişkiyi güçlendiren, başkalarının haklarına saygılı olan, sözel olmayan iletişimde de etkin kullanılmasını gerektiren ve sosyal olarak kabul gören bir davranış olarak sıralanabilir (Burnard, 1992, Deering, 1996). Atılgan olmayan bireylerin, gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığından, çeşitli psikolojik ve sosyal doyumsuzlukları yaşayabileceği de söylenebilir.

Literatür incelendiğinde atılganlığın davranışsal boyutu; hakkını savunma, ricaları, istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi

fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı ifade etme olarak ifade edilirken kişisel boyutunun ise; arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır (Galassi ve Galassi 1978, aktaran: Uğur, 1996).

Atılğanlığın-Assertiveness kelimesinin Oxford Dictionary'deki karşılığı: "The action of stating positively-olumlu ifade edilen eylem, declaring or claiming-açıkça söylemek veya iddia etmek"dir (Deniz, 1997). Türkiye'de yapılan araştırmalarda assertiveness kavramının karşılığı atılğanlık olarak ifade edilmiştir.

Atılğanlık kompleks bir yapı arz ettiğinden, bu yapıyı oluşturan bölümleri açıklamaya ve bileşenleri arasındaki ilişkiyi kurmaya çalışarak tanımlamanın yerinde olacağı düşünülmektedir. Bu anlayıştan hareketle atılğanlık; bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin ve bu konuda kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir (Uğur, 1996).

Lazarus atılğan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliğinden biri olarak "olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği"ni vurgulamaktadır (Lazarus, 1973, aktaran: Arı 1989). Yani diğer insanlara karşı olumlu ve olumsuz duygularını ifade edemeyen, haklarını isteyemeyen bireylerin atılğan olamayacağı söylenebilir. Duygularını özgürce ve doğrudan ifade edemeyen ya da ifade ettiklerinde büyük kaygı ve suçluluk duyanların atılğan özelliklerinin yetersiz olduğu düşünülebilir. Bireyler kendilerini ifade edebildikleri oranda çevresiyle etkili iletişim kurabilirler ve sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olurlar. Bireylerin atılğanlık düzeyi yükseldikçe kişilerarası iletişim düzeyi yükselirken, atılğanlık düzeyini olumsuz yönde etkileyen çekingen davranışların ya da saldırganlık olarak nitelendirilen davranışların

ise çevresiyle olan iletişimini engellediği bilinen bir gerçektir.

Bireyin duygu ve düşüncelerini diğer insanlara açabilmesi insan ilişkilerinin geliştirilmesini destekleyebilir. Kendini açma iletişimi, günlük yaşamda karşımızdaki kişiyle konuşmaktan farklı bir olaydır. Kendini bir başka kişiye açma, o insanın bize uygun tepki vereceğine güvendiğimizi, onun fikirlerine ve tepkilerine önem verdiğimizizi, anlattıklarıyla ilgilendiğimizi gösterir (Nancy ve diğerleri 1994). Farklı toplumlarda uygun kendini açmanın nitelikleri farklılık gösterdiğinden kendini açmanın, genel bir tanımlamasını yapmak zordur (Selçuk, 1989). Kişisel bilgileri paylaşmanın kendini açan kişinin daha samimi bir ilişki kurma isteğine işaret etse de bu, bazı durumlarda uygun olmayabilir. Çok gizli olan bir bilgiyi açığa vurmamak, bazen uygunsuz olarak değerlendirilebilir. Bu tür kendini açma yük olabilir; dinleyici sıkılabilir ve nasıl tepki vereceği konusunda şaşırabilir (Nancy ve diğerleri 1994). Kendilerini gelişigüzel açan insanların başkalarıyla konuşurken akıllarına ne gelirse söyleyip, duygu ve düşüncelerini sınırlamayıp, kendilerini sözel olarak teşhir etmeleri sağlıklı bir özellik olarak kabul edilmemektedir (Selçuk, 1989). Buna göre, sağlıklı bir kendini açma beceresi geliştirmiş olan kimsenin, duygu ve düşüncelerini nasıl, kime hangi ortamlarda dile getirebileceğini bilen kimse olduğunu söyleyebiliriz.

Kendini açmanın bir alt boyutu olarak kabul edilebilecek "duyguların açılması"nın gerçekleştirilebilmesi, daha yoğun ilişkileri gerektirmektedir. Duygular insan davranışlarını yönlendiren temel süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. Zaten sağlıklı iletişim kurabilme, bireyin duygularını karşısındakine anlatabilmesi ve karşısındakilerin de duygularını anlayıp yorumlamayabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yüzden duyguların açılmamasının, bireysel gelişime engel olurken, başarı eksikliğine ve

ilişkilerin kısıtlı kalmasına da sebep olduğu söylenebilir.

Duyguların açılması eğitimiyle bağımsız davranışı geliştirmek, iletişim yeteneğini, benlik saygılarını artırmak ve böylece atılgan niteliklerin geliştirmek amaçlanmaktadır. Yapılan çalışmalar da atılgan davranışın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir davranış olduğunu göstermektedir (Voltan-Acar 1990, Terakye ve Üstün 1995, Arı 1989, Uğur 1996, Deniz 1997). Duyguların açılması eğitimi sırasında birey, atılgan olmalarını engelleyen duyguları değerlendirme, engelleyici olan inançları değiştirebilme, duygusal ve bilişsel engelleri azaltmak için alternatif yolları öğrenme gibi özellikler kazanılabilir. Böylelikle de birey olumlu veya olumsuz duyguları ifade edebilmek, olumsuz eleştirileri kabul edebilmek, kendi olumlu yönlerini daha net bir şekilde ortaya koyabilmek için deneme yapabilme fırsatını yakalamış olur.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini artırmak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Duyguların Açılması Eğitimi Programı” uygulanmıştır. Bireyin grup yaşantılarıyla geliştirdiği sosyal davranış ve becerilerini, gerçek hayata aktararak kişilerarası ilişkilerini geliştirmesi, yaşaması, çevresi ve kendisi hakkında gerçekçi bir tutum içine girerek atılgan davranabilmesi beklenmektedir.

Denence

Duyguların açılması eğitimi programına katılanların atılganlık düzeyleri, bu programa katılmayanlarınkine göre daha yüksektir.

2. YÖNTEM

Araştırma duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlayan, kontrol gruplu

ön-test son-test modeline dayalı deneysel bir çalışmadır.

2.1. Çalışma Grubu:

Araştırma grubunu, 2003-2004 öğretim yılında, Samsun Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümünde okuyan öğrencilerden gönüllü olarak, istenen gün ve saatte, duyguların açılması eğitimine katılabileceklerini ifade eden 362 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilere “Rathus Atılganlık Envanteri” uygulanmıştır. Bu uygulama sonucunda oturlara devamlı katılabileceklerini belirten öğrencilerden, ölçekten aldıkları puanları ve kişisel özellikleri dikkate alınarak birebir eşleme yöntemi ile, biri deney (22 kişi), diğeri kontrol grubu (22 kişi) olmak üzere iki grup (toplam 44 kişi) oluşturulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının ön-testten aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın önemli olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiş ve elde edilen değerler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1-Deney ve Kontrol Gruplarının Atılganlık Envanter’inden Elde Ettikleri Ön-test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve t-Değeri

Gruplar	n	x	ss	t
Deney	22	105,4	20,4	-0,115
Kontrol	22	106,1	21,5	

SD=42

p>.05

Önemsiz

Verilerin analizinde deney ve kontrol gruplarının Atılganlık Envanter’inden aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkın (p>.05), önemli olmadığı bulunmuştur. Buna göre, deney ve kontrol grupları denk gruplar olarak kabul edilebilir.

Deney grubuna alınan 22 öğrenci ile grup çalışması yapmanın zor olacağı ve programın verimli uygulanabilmesi için deney grubu iki alt gruba ayrılmış ve iki gruba da aynı eğitim

verilirken kontrol grubu üzerinde hiçbir çalışma yapılmamıştır.

2.2. Araştırma Deseni

Bu araştırma, “Kontrol Gruplu ön-test ve son-test modele” dayalı deneysel bir çalışmadır. İç geçerliği düşüren kaynaklardan (tarih, olgunluk, test etme ve araç gibi) gelen hatalar ya da etkiler grupların kurulmasından itibaren çalışmanın sonuna kadar araştırmacı tarafından kontrol altına alınmıştır. Araştırmanın deseni Tablo 2’ de gösterilmiştir.

Tablo 2: Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön- test	İşlem	Son -test
Deney Grubu	Atıl. Env. Uyu.	10 otur. Duy. Aç.E.	Atıl. Env. Uyu.
Kontrol Grubu	Atıl. Env. Uyu.	-----	Atıl. Env. Uyu.

Araştırmanın bağımsız değişkeni, ön-test ve son-test uygulamaları arasında deney grubu ile yapılan “Duyguların Açılması Eğitimi” etkinliğidir. Bağımlı değişken ise, öğrencilerin “Rathus Atılganlık Envanteri” ile ölçülen atılganlık düzeyidir.

Deney gruplarına yaklaşık her biri 90 dakika olmak üzere 10 haftada 10 oturum “Duyguların Açılması Eğitimi” verilirken, kontrol grubu ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. 10’ar oturumluk bu eğitim sonunda, verilen eğitimin deney grubu üyelerinin atılganlık düzeylerini etkileyip etkilemediğini anlamak amacıyla deney ve kontrol gruplarına tekrar Atılganlık Envanteri (Son-test olarak) uygulanmıştır

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada gerek grupların eşleştirilmesinde gerekse uygulama sonunda verilerin analizi için “Rathus Atılganlık Envanteri” ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi anketi uygulanmıştır.

Bireyin atılganlık düzeyini tespit etmek amacıyla çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu araştırmada orijinal ismi “Rathus Assertiveness Schedule”olan “rathus Atılganlık Envanteri (RAE) kullanılmıştır. Bu envanterin tercih sebebi olarak; kısa ve değerlendirilmesinin kolaylığı, farklı kültürlere daha iyi uyarlanabilirliği ve Türkçe’ye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının Türkiye’de yapılmış olması söylenebilir.

Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) 30 maddeden oluşan ve her maddesi +1 ile +6 arasında puanlanan bir ölçektir. Bireyin atılganlık puanı hesaplanırken 17 madde için (1,2,4,5,9,11,12,13,14,15,16,17,19,23,24,26,30 maddeler) 1’den 6’ya doğru puan verilirken, diğer 13 madde tersi alınarak (6’dan 1’e doğru) puanlanmıştır. Çekingenliğe uzanan uç +30’a, atılganlığa uzanan uç ise 180’e ulaşmaktadır. Yani her deneğin RAE’nden alabileceği atılganlık puanı 30 ile 180 puan arasında değişmektedir.

Envanterin güvenilirlik çalışmaları test tekrar test, testi yarılama metodlarından birinci ve ikinci yarı ve tekler çiftler metoduyla değişik araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

Rathus (1973) 15’er günlük arayla yaptığı test tekrar test güvenilirlik katsayısının $r=0.76$ olarak bulmuştur. Rathus ve Nevid’in (1977) psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada iki yarı metoduyla güvenilirlik katsayısı $r=0.84$ olarak elde etmişlerdir.

Vaal ve Mc. Cullagh (1977) araştırmalarında RAE’in test tekrar test güvenilirlik katsayısını $r=0.76$; ayrıca iki yarı metoduyla güvenilirlik katsayısını $r=0.77$ olarak bulmuşlardır.

Ülkemizde güvenilirlik çalışması Voltan-Acar (1980) tarafından yapılmıştır. Hacettepe Üniversitesinde yapılan bir çalışmada test tekrar test yöntemiyle $r=0.92$ olarak, iki yarım

metoduyla $r=0.60$ ve tekler çiftler metoduyla da $r=0.77$ olarak bulunmuştur.

Envanterin geçerlik çalışmaları da değişik araştırmacılar tarafından yapılmıştır:

Rathus'un (1973) yaptığı geçerlik çalışmasında; envanterin uygulandığı grubu tanıyan kişilerin değerlendirmeleriyle RAE puanları arasında $r=0.70$ 'lik bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, Rathus tarafından yapılan madde analizinde envanterin 13 maddesi kullanılarak 30 maddede olduğu gibi kesin sonuçlar elde edilebileceği ortaya çıkmıştır.

Hollandsworth ve Galassi (1977) atılğanlığın ölçülmesinde kullanılan Kendini Anlatma Ölçeğiyle (Self-Expression Scale) RAE arasında yüksek bir ilişki olduğunu belirtmektedirler. Bu da Rathus atılğanlık envanterinin geçerliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de geçerlik çalışması Voltan-Acar (1980) tarafından Hacettepe Üniversitesinde yapılmıştır. Öğrencilerin kendilerini değerlendirmeleriyle akademik danışmanlarının değerlendirmesi arasındaki korelasyon katsayısına bakılmıştır. Elde edilen halihazır geçerlik $r=0.77$ olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu sonuçlar Rathus Atılğanlık Envanteri'nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.4. İşlem Yolu

Bu çalışmada kullanılan eğitim modeli, Philip Burnard'ın danışan merkezli anlayışla hazırladığı "Interpersonal Skills Training" kitabında bulunan "Exploring Feelings" bölümü temel alınarak geliştirilmiştir. Ayrıca İngilizce ve Türkçe literatür taranmış, duyguları açabilmeyi destekleyecek bir eğitim programı hazırlanmıştır (Erkan, 1995; Egan, 1994; Acar,

1980; DeVito, 1992; Selçuk, 1988; Roach ve Wyatt, 1988).

Duyguların Açılması Eğitimi Programı'nda tanışma ve yapılamadan sonra hedeflere yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Duyguların Açılması Eğitimi Programında Yer Alan Etkinlikler

Oturum	Etkinlik
I	Tanışma
II	Duygulara karşı tepkilerini fark edebilme
III	Duygu boyutlarının farkına varabilme
IV	Duygularını serbest ifade edip edememe gücünü belirliyebilme
V	Davranışlarına yön veren duyguları keşfedebilme
VI	Duygusal çelişkilerini fark edebilme
VII	Duygularının oluşumlarını / temellerini anlayabilme
VIII	"Odaklanma" yoluyla problem çözebilme yöntemini geliştirebilme
IX	Bireye şekil veren / etkileyen eski yaşantılarını keşfedebilme
X	Gelecekle ilgili beklenti ve planlarını yapabilme

Her oturumun sonunda öğrencilerin izlenimleri alınıp, oturumda kazandıklarını günlük hayatta nasıl uygulayacakları tartışılmıştır. Ayrıca, bir sonraki oturuma kadar o oturumda üzerinde durulan kazanımları

ailede, öğrenci yurdunda, okulda, arkadaş ilişkilerinde kullanmaları istenmiş ve bir sonraki oturumun başında bu yaşantılar paylaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Duyguların açılması eğitiminin yalnızlık düzeyine etkisinin istatistiksel yönden önemli olup olmadığını anlamak için iki eş arasındaki farkın önemlilik düzeyini belirlemek amacıyla önemlilik testi (t-testi) kullanılarak, gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 9.0 paket programı kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyleri dikkate alınmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmada ileri sürülen denencenin test edilmesi için toplanan verilerin istatistiksel işlemler yapılmış ve bu işlemler sonucunda ortaya çıkan bulgular açıklanıp tablolarla gösterilmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın denencesi “Duyguların açılması eğitimi programına katılan üniversite öğrencilerinin atılmanlık düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin atılmanlık düzeylerine göre daha yüksektir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilmesi için, “Rathus Atılmanlık Envanteri”nin ön-test ve son-test uygulamalarından deney grubunda bulunanların aldıkları puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve t-değeri Tablo-4’te verilmiştir.

Tablo 4. Duyguların Açılması Eğitimi Alan Deney Grubunun Atılmanlık Ön/test, Son-test Puanlarına ait sayısal Bilgiler ve t-Değeri

Deney Grubu	n	x	ss	t
Ön-test	22	105.40	20.41	-6.13
Son-test	22	134.86	9.54	

SD=42 p<.001 Önemli

Tablo 4’e bakıldığında duyguların açılması eğitimi verilen grubun atılmanlık düzeyleri ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın .001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir.

Duyguların Açılması Eğitimi verilmeyen kontrol grubunun “Rathus Atılmanlık Envanteri” ön-test ve son-test puan ortalamalarına ilişkin değerler Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Duyguların Açılması Eğitimi Verilmeyen Kontrol Grubunun Atılmanlık Ön-test, Son-test Puanlarına Ait sayısal Veriler ve t-Değeri

Kontrol Grubu	n	x	ss	t
Ön-test	22	105.5	20.41	0
Son-test	22	105.5	19.53	

SD=42 p>.05 Önemsiz

Yukarıdaki tablodan anlaşıldığına göre, kontrol grubunun, ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında .05 düzeyinde önemli bir farkın olmadığı görülmektedir.

Duyguların açılması eğitimi verilen grubun, eğitim verilmeyen gruba göre, atılmanlık düzeyleri arasında farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan t-testi sonuçlarına ait sayısal bilgiler Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Atılmanlık Son-test Puanlarına Ait Sayısal Bilgiler ve t-Değeri

Gruplar	n	x	ss	t
Deney	22	134.86	9.54	6.24
Kontrol	22	105.63	19.77	

SD=42 p<.001 Önemli

Tablo 6’da görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının atılganlık puan ortalamaları arasındaki farkın .001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Tablo 6’daki bulgular araştırmanın bu denencesini doğrulamaktadır. Başka bir ifadeyle duyguların açılması eğitimine katılan üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyi, bu programa katılmayan öğrencilerin atılganlık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Tablo 4, 5 ve 6 birlikte değerlendirildiğinde duyguların açılması eğitimi verilen deney grubunun atılganlık son-test puanlarının ön-test puanlarına göre anlamlı bir şekilde arttığı, bu eğitimi almayan kontrol grubunda ise ön-test ve son-test puanları arasında bir değişimin olmadığı açıkça görülmektedir. Bu bulgu, deney grubunun atılganlık ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasındaki farkın uygulanan duyguların açılması eğitiminden ileri geldiği söylenebilir. Deney ve kontrol gruplarının atılganlık son-test puanları ortalamaları arasındaki fark da deney grubu lehine anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, duyguların açılması eğitimine katılanların, duygularını açabilme düzeylerindeki gelişme sebebiyle atılganlık düzeylerinde de artma olduğunu göstermektedir.

Yapılan literatür taramasında duyguların açılması ile atılganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde atılganlığı etkileyen bazı çalışmalara rastlanmıştır: Voltan-Acar (1980), Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisini inceleyerek eğitim sonunda atılganlık düzeyinin yükseldiğini; Çulha ve Dereli (1987), yedi haftalık atılganlık eğitimi programı uygulaması sonucunda atılganlık düzeyinin arttığını; Baş (1984), grupla on haftalık psikolojik danışma programının bireylerin uyum düzeylerini artırdığını bulmuşlardır. Ayrıca Seçuk (1988) bireyin kendini açmasıyla uyum düzeyi arasında önemli bir ilişkinin olduğunu; Bozkurt

(1989) duyguları açamamanın atılgan davranabilmeyi azalttığını; Donley ve Rita (1989) psikolojik danışmanların, danışma sürecinde kendilerini açmalarının danışma sonucuna olumlu katkılarının olduğunu; Sorenson (1989) kendini açan öğretmenlerin öğrenciler tarafından beğenilen ve başarılı bir öğretmen olarak değerlendirildiklerini; Aşık (1992) kendini kabul düzeyinin yükselmesinin bireyin kendini açma eğilimini de yükselttiğini; Yüksel (1999) Sosyal beceri eğitiminin bireyin duyuşsal anlatımcılık ve duyuşsal kontrol düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Gerek bu araştırmada elde edilen bulgular gerekse literatürdeki bilgiler, araştırmanın denencesini destekler niteliktedir.

Bu araştırma bulgularının, araştırmada denenen duyguların açılması eğitiminin, atılganlık düzeyini yükseltmede etkili bir eğitim yöntemi olduğunu göstermektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Duyguların açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular bu eğitimin bireylerin atılganlık düzeylerinin yükselttiği sonucuna varılabileceğini göstermektedir..

Bu sonuca göre şu öneriler yapılabilir:

1. Farklı öğretim kademelerindeki öğrencilerin atılganlık düzeylerini geliştirmek amacıyla psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri içerisinde “Duyguların Açılması Eğitimi” verilmesi,
2. Çalışma hayatında, yönetici ve çalışan pozisyonunda olan bireylere duyguların açılması eğitimi verilmesi,
3. Sosyal ilişkileri yetersiz, çekinik bireylere bu eğitim verilerek atılganlık

düzeylerinin yükselmesine destek verilmesi,

4. Araştırma grubuna verilen eğitimin uzun süreli etkilerini belirlemek için izleme çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

5. KAYNAKLAR

- Acar-Voltan, N., (1980). "Rathus Atılganlık Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirlik çalışması", Psikoloji Dergisi, v, 10:23-25
- Aral, N. ve Gürsoy, F., (2003). "Annesi Çalışan ve Çalışmayan Çocukların Cinsiyet ve Yaşa Göre Atılganlık Eğilimlerinin İncelenmesi", Mesleki Eğitim Dergisi, Ankara: Temmuz, c:5
- Arı, R., (1989). "Üniversite Öğrencilerinin Baskın ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aşık, E., (1992). "Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarını Etkileyen Bazı Etmenler", Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baugh, R., (1980). Assertive Behavior: Taking Action to Get Your Needs Met In James R. Baugh Ed Solution Training: Overcoming Problem Solving. Gretna: Pelican.
- Baş, M., (1984). "Grupla Psikolojik Danışmanın Bireylerin Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozkurt, E., (1989). "Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler", Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Burnard, P., (1992). "M4: Assertiveness", Nursing Times, May 27,88 22:i-vii
- Çulha, M. ve Dereli, A., (1987). "Atılganlık Eğitimi programı", Psikoloji Dergisi, V,21:23-25
- Deering, C.G., (1996). "Learning To Say No", American Journal of Nursing, April 96 (4):62-64
- Deniz, M.E., (1997). "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılganlıkları Üzerinde Bir Atılganlık Eğitimi Denemesi", Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DeVito ve A., Joseph, A., (1992). The Interpersonal Communication Book, 6 th.edition. New York. Harper Collings Publishers.
- Donley, M. ve Rita, J. O., (1989). "the Effet of Several Sel-Disclosure Permatati ons on Counseling Process and Out-Come", Dissertation Abstracts International, V.67,7
- Egan, G., (1994). The Skilled Helper: A Problem Management Approach to Helping, Brooks/Cole Publishing Company, Adivision of Wads Worth, Inc,
- Erkan, S., (1995). Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri, Ankara: 72 TDFOL Ltd. Şti.
- Hollandsworth, J. G. ve diğerleri, (1977). "The Adult Self-Expression Scale: Validation by the Multitrait Multimethod

- Procedure”, Journal of Clinical Psychology, 33, 407-415
- McCartan, P.J. ve Hargic, O.D.W., (1990). “Assessing Assrtive Behaviour in Students Nurses: A Comparison of Assesing Measures”, Journal of Advanced Nursing, Vol.15, 1370-1376
- Nancy, L., Collings, L., Carol, M., (1994). “Self-Disclosure And Liking: A Meta-Analytic Review”, Psycholoğiacal Bulletin, Vol, 116,3
- Selçuk, Z., (1988). “Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öksüz, Y., (1997). “Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özcan, A., (1996). Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim, İzmir: Saray Kitapevi
- Özdağ, Ş., (1999). “Psikodrama Gruplarının Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Atılgan Davranış Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özodaşık, M., (1989). “Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi (Atılganlık, Durumluk-Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı)”, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Rathus, S.A., (1973). “30-Item Schedule for Assesing Assertive behavior”, Behavior Therapy, 4:398-406
- Rathus, S.A. ve Nevite, J.S., (1977). “Concurrent Validity of The Population”, Behavior Therapy, 8: 393-397
- Roach, A. C. ve Wyatt, J. N., (1988). Successfull Listening, New York: Harper Collins Publishers.
- Terakye, G. ve Üstün, B., (1995). “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine kişilerarası İlişkiler Dersinin Etkisinin İncelenmesi”, IV.Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri Özet Kitabı, Ankara.
- Uğur, G., (1996). “Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üstün, B., (1995). “Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vall, J.J. ve Mccullahgh, J. (1977). “The Rathus Assertiveness Schedule: Reliability at The Junior High School Level”, Adolescence, 12 (47), 411-419
- Yüksel, G., (1997). “Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Zuroff, D.C. ve Fitzpatrick, D.K., (1995) “Depressive Personality Styles: Implications for Adult Attachment”, Personal, Individ. Differ, 18: 253-265.