

wut



ÇEKİNGEN

Hi



ATILGAN

GOT A PROBLEM?!



SALDIRGAN

## GİRİŞ

*Bu materyal kitapçığı atılganlık becerilerini öğrenme sürecinde öğrencilerle grup danışmanlığı, grup rehberliğı ve bireysel görüşmeleri yönlendirirken okul psikolojik danışmanlarına etkinlik seçip uygulama imkanı sağlamak amacı ile oluşturulmuştur.*

*Çocuklar ve genç ergenler atılganlık becerilerine sahip değillerse saldırgan ya da çekingen davranışlar sergilerler. Her iki davranış şeklinde de ister çekingen ister saldırgan olsun temelde beceri yoksunluğu görülmekte ve değersizlik, suçluluk, kendine veya başkalarına öfke gösterirler.*

*Atılganlık becerisinin öğrenilebileceğini destekleyen araştırmalar vardır. Biz bu çalışma kitabında kendi ürettiğimiz etkinliklerle bu öğrenme sürecinin daha eğlenceli daha kalıcı ve öğrenciyi daha fazla aktive ederek geliştiren bir süreç olmasını hedefledik*

# 1.ETKİNLİK

**AMAÇ:** Öğrencilere başkaları ile olan iletişimlerinde Çekingen, Saldırgan ve Atılgan olmak üzere üç temel davranış şekli olduğunu fark ettirmek.

## YÖNERGE:

4. Sayfada Çekingen, Atılgan ve Saldırgan Davranış biçimlerine sahip kişilerin temel özellikleri verilmiştir. 5. Sayfada ise bu tablo tamamen boş bırakılmıştır.

### 1. Kullanım şekli:

Öğrencilerimize 4. Sayfadaki ifadeleri kesikli çizgilerden keserek karıştırıp veriyoruz ve bu ifadeleri boş sayfaya kendilerinin gruplamalarını istiyoruz kontrolleri yaptıktan sonra yapıştırarak sabitliyoruz. Bu şekilde grup danışmalarında kullanabiliriz ya da bireysel görüşmelerde de ihtiyaç halinde böyle bir etkinlik yapabiliriz.

**Malzemeler: Makas ve Yapışkan**

### 2. Kullanım şekli:

Bu iki sayfayı a3 boyutunda basıp laminasyon ile kaplıyoruz, sayfa 4'teki ifadeleri kesikli çizgilerden kesiyoruz. Grup rehberliklerinde bir duvar üstünde ya da akıllı tahtaya patafix ile 5. Sayfayı yapıştırıp küçük küçük kestiğimiz Çekingen, Atılgan, Saldırgan davranış özelliklerini öğrenciler ile birlikte sayfa 5'in üzerine gruplayıp yapıştırarak etkinliği bu şekilde kalabalık bir grupta da gerçekleştirebiliriz

**Malzemeler: Makas, Patafiks, Laminasyon ile Kaplanmış sayfa 4 ve sayfa 5**



## ÇEKİNGEN



## ATILGAN



## SALDIRGAN

Konuşmaya Korkar	Açıkça Konuşur	Söz Keserek Başkaları Hakkında Konuşur
Usulca Konuşur	Yeterli Bir Ses Tonu İle Konuşur	Yüksek Sesle Konuşur
İnsanlara Bakmaktan Kaçınır	İnsanlarla İyi Göz Teması Kurar	Başkalarına Dik Dik Bakarlar
Az Yüz İfadesi Kullanır	Sakin Bir Yüz İfadesi Vardır	Korkutucu Yüz İfadeleri Vardır
Çekinir	Rahat Açık Bir Duruşu Vardır	Sert Bir Duruşu Vardır Başka Kişilerin Kişisel Alanlarını İşgal Ederler
Kendisini Başkalarından İzole Eder İnsanlardan Uzak Durur	Gruplara Katılır	Grup Üzerinde Hâkimiyet Kurmaya Çalışırlar
Başkalarının Fikirlerine Katılmamaktan Kaçınır	Herkesin Görüşünü Dinler	Sadece Kendi Görüşlerini Önemserler Başkalarının Görüşlerini Dinlemezler
Başkalarına Kendisinden Daha Çok Değer Verir	Kendine Ve Başkalarına Eşit Şekilde Değer Verir	Başkalarına Değer Vermez Sadece Kendisine Değer Verir
Başkalarına Zarar Vermemek İçin Kendini İncitir	Hiç Kimseyi İncitmez	İnsanları İncitir
Amaçlarına Ulaşmada Zorluk Yaşarlar	Amaçlarına Kimseyi İncitmeden Ulaşır	Amaçlarına İnsanları İnciterek Ulaşır
Sen İyi Ol Ben Önemli Değilim	Sen İyi Ol Ben De İyi Olayım	Sen Kötü Ol Ben İyi Olayım



**ÇEKİNGEN**



**ATILGAN**



**SALDIRGAN**

KES VE YAPIŞTIR		

## 2. ETKİNLİK

**AMAÇ:** Öğrencilerin başkaları ile olan iletişimlerinde Çekingen, Saldırgan ve Atılğan olmak üzere üç temel davranış şekline göre verilecek ifadeleri ayırt etmeleri.

### **YÖNERGE:**

Sayfa 7 'de. Çekingen, Atılğan ve Saldırgan Davranış biçimlerine sahip kişilerin kullandığı cümle kartlarının ön yüzü Sayfa 8 de ise kartların arka yüzüne yer verilmiştir. Arkalı önlü basarak kart haline getirebilirsiniz.

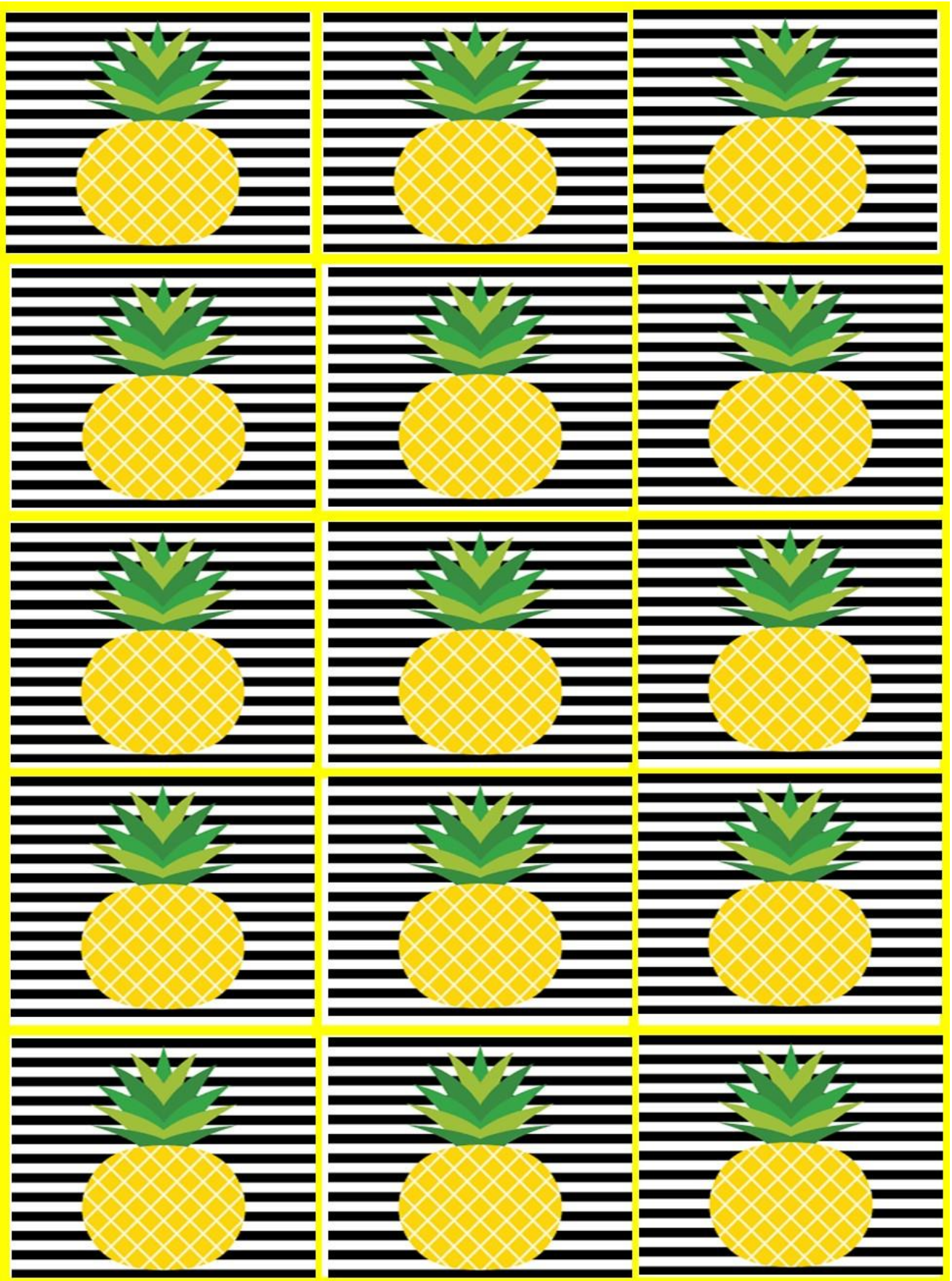
### **Kullanım şekli:**

Öğrencilerimiz için örnek cümle kartları keserek çıkartılır. İfadeleri çekerek okuyan öğrenciler bu cümlelerin Çekingen, Saldırgan ve Atılğan olup olmadığını ifade eder ve sayfa 9 da yer alıp kesilmiş cevaplarla eşleştirir. Görev kartlarının üzerinde yer alan ifadelere göre saldırgan ya da çekingen olan cümleleri atılğan cümlelere çevirir. Bu kartların laminasyon kaplanarak kullanılması materyallerin dayanıklılığını arttıracaktır. Bu şekilde grup danışmalarında, grup rehberliğinde kullanabiliriz ya da bireysel görüşmelerde de ihtiyaç halinde böyle bir etkinlik yapabiliriz.

**Malzemeler: Makas**

<b>BU SALAK ÇANTADAN NEFRET EDİYORUM</b>	<b>LÜTFEN OKULDAN GELDİKTEN SONRA EŞYALARINI KATLAYARAK DOLABINA KOYAR MİSİN</b>	<b>BANA SİLGİNİ VERİR MİSİN NEYSE VERMEZSİN EMİNİM TAMAM</b>
<b>KAPA ÇENENİ APTAL</b>	<b>BU GÜN OKUL GEZİSİ İÇİN 10 TL'YE İHTİYACIM VAR</b>	<b>BU ÖDEVİN ÜZERİNDE ÇOK FAZLA ÇALIŞTIM FAKAT SANIRIM BİR KOPYASINI ALABİLİRSİN</b>
<b>BENDEN BORÇ ALDIĞIN PARAYI ÖDEMENİ İSTİYORUM</b>	<b>TABİ Kİ TÜM HARÇLIĞIMI ALABİLİRSİN ÖNEMLİ DEĞİL</b>	<b>DOĞUM GÜNÜNE DAVET EDİLMEDİĞİM İÇİN ÜZGÜNÜM</b>
<b>PAZAR GÜNÜ GERÇEKTEN CANIM MAÇA GİTMEK İSTEMİYOR</b>	<b>TELEFONUMU PAYLAŞMAK İSTEMİYORUM EĞER ONA TELEFONUMU VERMEZSEM BANA KÜSER EN İYİSİ VERİYİM</b>	<b>SIRADA BANA YER BIRAKMIYORSUN DEFOL YANIMDAN BAŞKA BİR YERE GEÇ</b>
<b>BENİMLE DALGA GEÇİYORSUN TENEFFÜSTE SENİ DÖVECEĞİM</b>	<b>İSTEDİĞİN ŞEYİ ANLIYORUM SANA YARDIM ETMEK İSTERDİM ANCAK BU BENİ TEHLİKEYE SOKAR HAYIR .</b>	<b>ARKADAŞIMA KÜSME-Mİ İSTİYORSUN ANCAK BU SORUN İKİNİZ ARASINDA O BENİM ARKADAŞIM SEN DE ÖYLESİN İKİNİZE DE KÜSMEYECEĞİM</b>

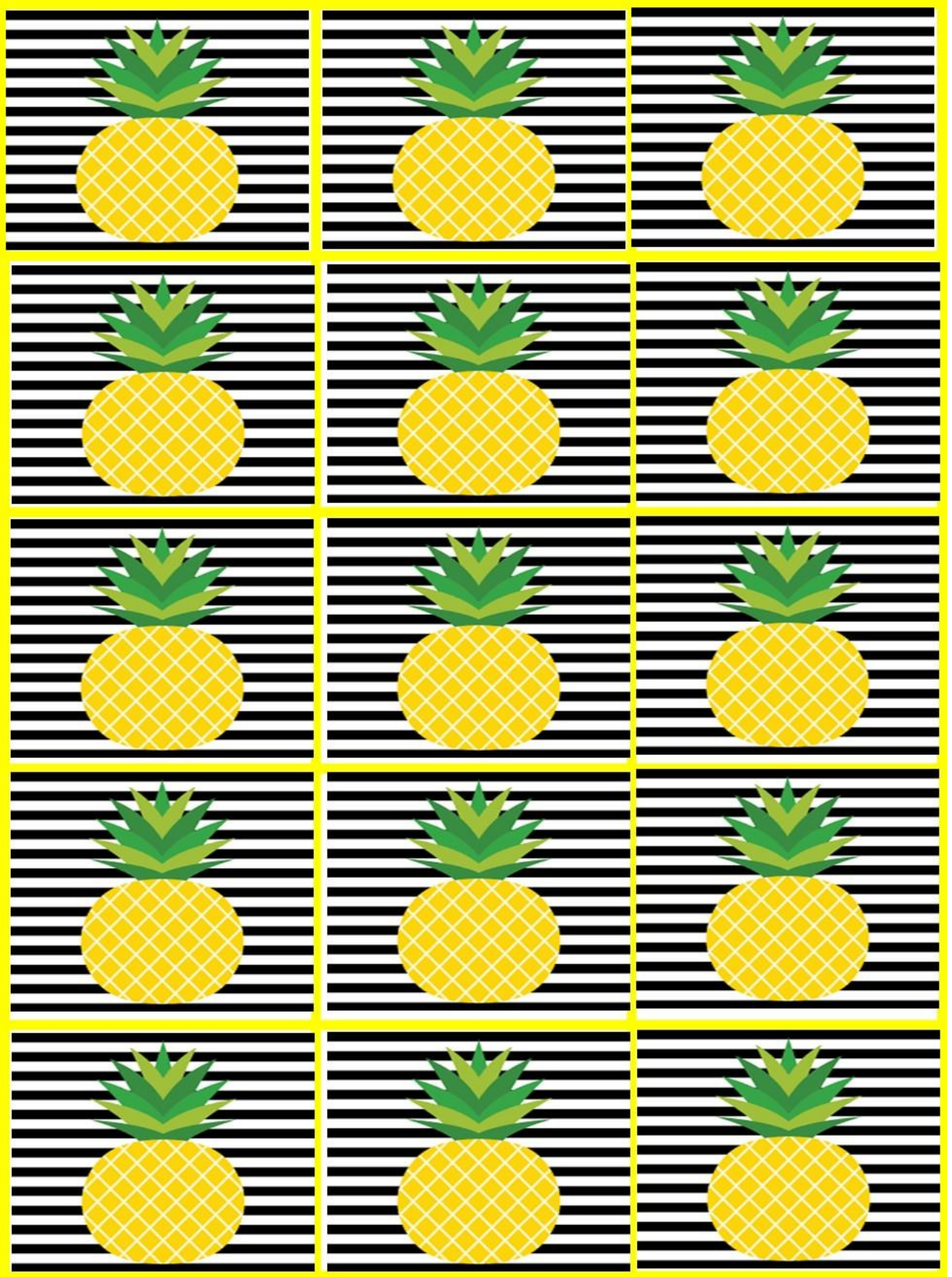






<b>SALDIRGAN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver	<b>ATILGAN</b>	<b>ÇEKİNGEN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver
<b>SALDIRGAN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver	<b>ATILGAN</b>	<b>ÇEKİNGEN</b> Bunun yerinde atılan bir tepki ver
<b>ATILGAN</b>	<b>ÇEKİNGEN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver	<b>ATILGAN</b>
<b>ATILGAN</b>	<b>ÇEKİNGEN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver	<b>SALDIRGAN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver
<b>SALDIRGAN</b> Bunun yerine atılan bir tepki ver	<b>ATILGAN</b>	<b>ATILGAN</b>

CEVAP ANAHTARIDIR :)



### **3. ETKİNLİK**

**AMAÇ:** Öğrencilerin öğrendikleri atılgan davranışlara ve cümlelere uygun olan davranışlarının kaydını tutmasını sağlamak ve çalışmalar boyunca yeni deneyimler yaşayıp, denemeler yapmasına teşvik edici olmaktır.

**İhtiyaca göre sizin ve danışmalarınız için uygun olan kayıt formunu seçerek kullanınız.**

# ATILGAN DAVRANIŞ KAYDI

BİR HAFTA BOYUNCA AMACIM DAHA FAZLA ATILGAN DAVRANMAYA ÇALIŞMAK

İsim: \_\_\_\_\_

ATILGAN DAVRANIŞLARIN		SALDIRGAN DAVRANIŞLARIN	
TARİH	OLAY NEYDİ VE NASIL BAŞA ÇIKTIN?	TARİH	OLAY NEYDİ VE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRDİN?



Bu gün atılgan davrandığım olaylar;

RESİMLE



Bu gün atılgan davrandığım olaylar;

RESİMLE



**RESİMLE**

Bu gün atılgan davrandığım olaylar;



**RESİMLE**

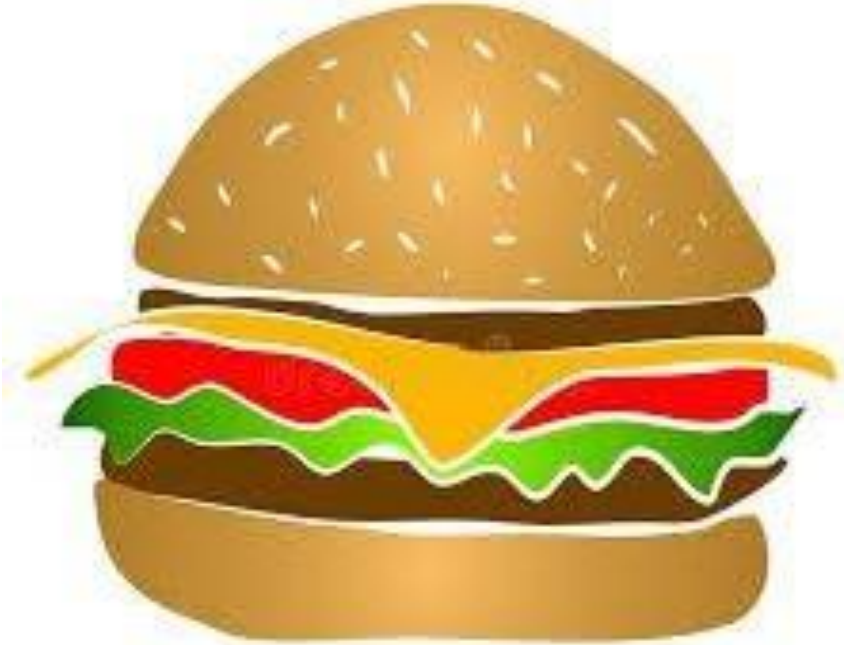
Bu gün atılgan davrandığım olaylar;

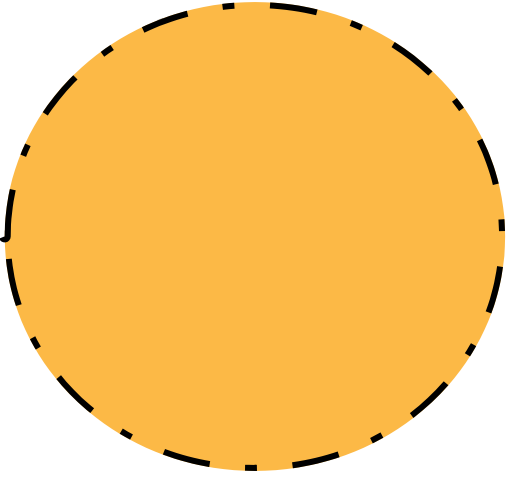


## 4. ETKİNLİK

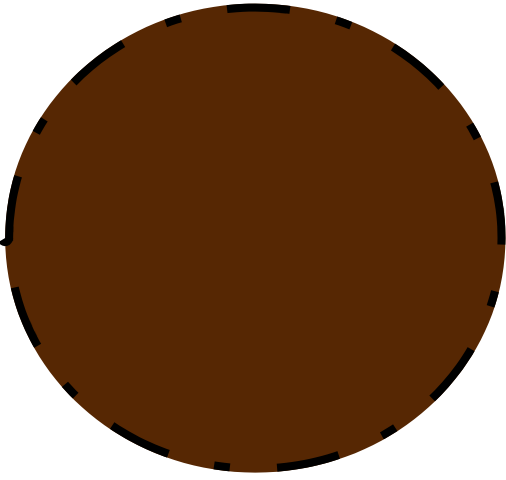
**AMAÇ:** ATILGANLIK HAMBURGERİ YAP

**YÖNERGE:** Hamburgeri oluşturan parçalar kesilerek çıkartılır. Öğrenciler ellerinde hamburgeri oluşturan parçaları tutarak adımları izler. Bir parçada isteneni yapar diğerine geçer. Üst üste koyarak hamburgerlerini tamamlayana kadar devam ederler. Grupla danışmada belirledikleri bir konuda örnek bir sorun üzerinde çalışabilirler. Okulda gelişen problemlerde problem çözme yöntemi olarak kullanılabilir.





NASIL HİSSETTİĞİNİ SÖYLE.  
ÖRN; ÜZGÜN HİSSEDİYORUM



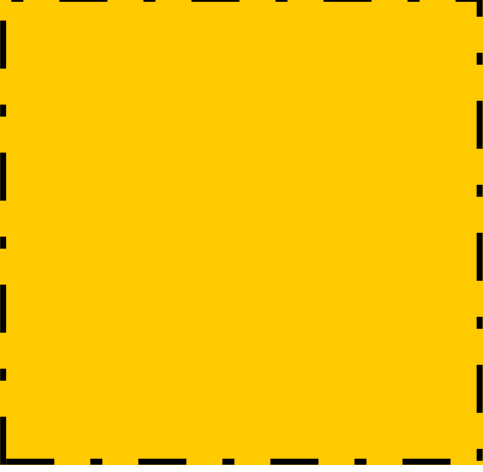
DURUMU AÇIKLA

ÖRN;..... YAPTIĞIN ZAMAN

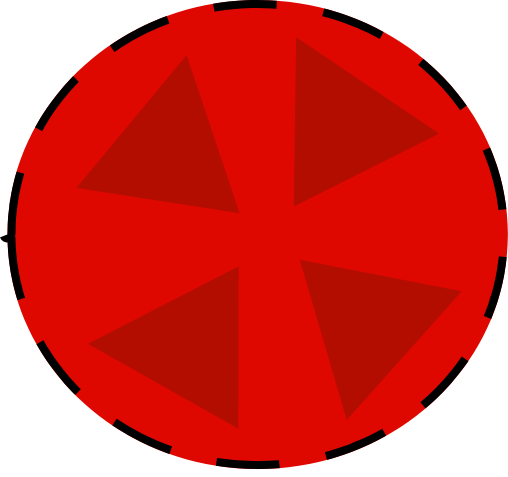


SÖYLEMEK İSTEDİĞİN  
ŞEYİ SÖYLE

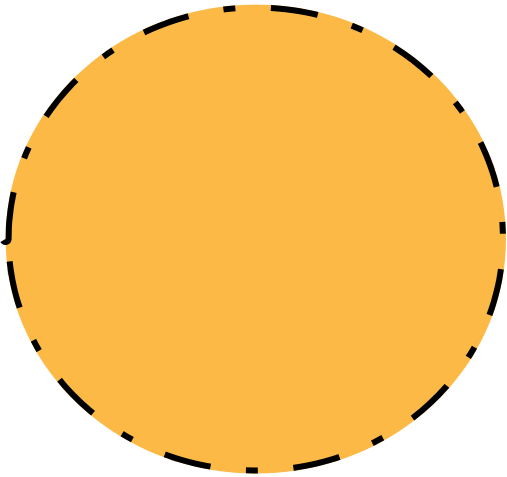
ÖRN; BUNU BİR DAHA YAPMANI  
İSTEMİYORUM



KARŞINDAKİ KİŞİNİN  
KONU İLE İLGİLİ  
BAKIŞ AÇISINI DİNLE



PROBLEMI ÇÖZMEK  
İÇİN POZİTİF VE  
YAPICI YOLLAR  
HAKKINDA KONUŞ



SORUN ÇÖZÜLDÜ MÜ?  
ÇÖZÜLMEDİYSE BAŞA  
DÖN 😊

## 5. ETKİNLİK

# KİŞİSEL HAKLARIM

**AMAÇ:** Herkesin belirli kişisel haklara sahip olduğunu fark etmelerini sağlamak

**YÖNERGE:** Aşağıda yer alan kişisel haklar kartları keserek çıkartılır ve katlanır her öğrenciye dağıtılarak kalbin içinden çıkan kişisel hak ile ilgili öğrenciler fikirlerini dile getirir ve yaşamdan örnekler sunarak konuyu tartışır.



HAYIR DEME  
HAKKI




BİLGİ  
İSTEME  
HAKKI



SAYGILI  
DAVRANILMA  
HAKKI



HATA  
YAPMA  
HAKKI



SEÇİM  
YAPMA  
HAKKI



FİKİR  
DEĞİŞTİRME  
HAKKI



## 6. ETKİNLİK

**AMAÇ:** Öğrencilerin atılganlığın ne olduğunu, hayatımızda neden bu beceriye sahip olmanın önemli olduğunu, ne zaman bu beceriyi kullandığımızı ve nasıl atılgan olabileceğimizi bir kitapçık ile çalışabilmesini sağlamak

**YÖNERGE:** Bu etkinlikte yer alan sayfalardaki küçük sayfalar birbirini tamamlayacak nitelikte hazırlanmıştır.

# ATILGAN DAVRANABİLİRİM



**Karşınızdaki kişinin hakkını göz ardı etmeden kendi hakkınızı, kendi duygu ve düşüncelerinizi açıklama becerisidir. Girişken davranmak kendinizi güvenli hissetmenizi sağlayabilir, günlük olaylarla baş etmede kontrolü ele almanızda yardımcı olabilir.**

**NEDİR**

- İsteklerini ifade etmek için
- İhtiyaçlarının bilinebilmesi için
- Kimseyi kırmadan ve küstürmeden kendi isteklerini anlatabilmek için
  - Saygılı davranılmak için
  - Hayır diyebilmek için
- Duygularını açıkça söylemek için

**NEDEN**

**Atılgan olmak başkaları ile birlikte çalışırken, kararlar alırken ve problem çözerken çok önemli bir beceridir. Kendi düşünce ve hislerini başkalarını incitmeden açıkça ifade edebilirsin**

**En son atılgan davrandığın bir zamanı yaz.**

**NE  
ZAMAN**

Atılganlık karşındaki kişiye neye ihtiyacın olduğunu ya da ne hissettiğini net ve açık şekilde söylemek ile başlar."Ben ..... istiyorum." ya da "Ben ..... hissediyorum." şeklinde cümleler kurarak başlayabilirsin.Ya da "..... yaptığında..... (hissediyorum) çünkü bu davranışını (şöyle) yorumluyorum. Sonrasında karşındaki kişinin de ne istediğini ve ne hissettiğini dinleyerek birlikte çalışabilir ve ikiniz de kazanabilirsiniz

Atılgan olan cümleleri yuvarlak içine al ;

"Nasıl istersen"

"Ben istiyorum ki.."  
"Bana her şey uyar"

"Benim hislerim....."  
"şuna ne dersin"

**NASIL**

## 7. ETKİNLİK

**AMAÇ:** Çekingen, Atılgan, Saldırgan iletişim biçimleri arasındaki farklılıkları pekiştirmek.

**YÖNERGE:** Bu etkinlikte rol oynama yapılması etkinliği artıracaktır



**Arkadaş: O eteği giymeseydin keşke.**

**Cevap: Sana ne benim eteğimden.**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN

**Öğretmen: Oğlum kaç kere söyledim anlamıyor musun?**

**Cevap: Ben gerçekten aptalım.**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN

**Arkadaş: Hırkalarımızı değiş tokuş yapabilir miyiz?**

**Cevap: Üzgünüm, annemin hediyesi deęiş tokuř yapamam**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN

**Öğretmen: Derse neden geç kaldın?**

**Cevap: Seni ilgilendirmez.**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN

**Ahmet: O kızdadan uzak dur yoksa seninle kimse konuşmaz**

**Cevap: Sana ne sana gününü göstereceğim.**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN

**Nazlı: Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim**

**Cevap: Ne demek ya hiç önemli değil**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN

**Arkadaş: Okuldan sonra kafeye gidelim mi ?**

**Cevap: Mmmm şey yarın ödevim var ama peki**

ÇEKİNGEN

ATILGAN

SALDIRGAN



# ATILGAN MIYIM?

SORULARI OKU VE  
KAÇ TANESİNE EVET  
DEDİĞİNİ SAY

Yeni İnsanlarla  
Tanışırken  
Kendimi Rahat  
Hissederim

Bir durumdan  
hoşlanmazsam  
rahatlıkla hayır  
diyebilirim

Duygularımı  
Rahatça ifade  
ederim

İhtiyaç  
Duyduğumda  
İnsanlardan  
Rahatlıkla  
yardım isterim

Yeni şeyler  
öğrenmeye ve  
görev almaya  
istekli olurum

Kendi  
Hatalarımın  
sorumluluğunu  
alırım

Kimseyi  
Yargılamadan  
Düşüncelerimi  
tartışabilirim

Diğer kişiler ile aynı  
olmasa bile  
düşüncelerimi  
dürüstçe  
açıklayabilirim

Karşımdaki kişilerin  
davranışları benim için  
kabul edilemez bir  
davranış ise bunu  
açıkça söylerim

EĞER 10 DAN DAHA  
FAZLA EVET  
DEDİYSEN  
Atılgansın ve pek çok  
üdurumla başa çıkabilirsin

Bir grupta  
güvenle  
konuşabilirim

Benim  
ihtiyaçlarımın da  
diğerleri kadar  
önemli olduğuna  
inanırım

İnsanlar  
ile konuşurken  
göz teması  
kurabilirim

Kızdığımda bunu  
kimseyi  
incitmeden ifade  
ederim

İnsanların  
Görüşlerini  
dinlerim

Kendi  
deneyimlerime  
güvenirim

## RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

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

**ÖRNEK:** İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

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

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

18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylese, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikâyetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.

## RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN CEVAP KÂĞIDI

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

## RUTHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

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

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

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

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

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

**Olumsuz ifadeler:** 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14,15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 (17 madde) bulunmaktadır. Bu sorulara verilecek puanlar şöyledir.

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

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

30.....80 Çekingenlik

80.....130 Orta

130...180 Atılganlık