

YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI: ATILGANLIK BECERİLERİ¹

Mana Ece TUNA ÖZCİVANOĞLU **

ÖZET

Bu çalışmayla Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık Merkezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi bünyesinde 1998-2006 yılları arasında yürütülmüş olan Atılganlık Becerileri Eğitim Grubunun tanıtılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada grup sürecinin tanıtımına yönelik olarak: (a) planlama aşamasında grup programının kuramsal temeli, amacı ve grup üyelerinin seçimi, (b) uygulama aşamasında oturumların içeriği, kullanılan teknikler ve alıştırmalar ve (c) değerlendirme aşamasında grubun değerlendirilmesi kapsamında yapılanlar ele alınmıştır. Son olarak atılganlık becerileri eğitim gruplarına yönelik olarak bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Grupla psikolojik danışma, atılganlık becerileri, üniversite öğrencileri.

STRUCTURED GROUP COUNSELING PROGRAM: ASSERTIVENESS SKILLS

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the Assertiveness Skills Training Group program which continued between 1998 and 2006 at the Middle East Technical University, Health Center, Counseling and Guidance Unit. The following topics are discussed to describe the group process: (a) the planning phase of the group that includes theoretical foundations of the program, the goal of the program, and the selection of group members; (b) the implementation phase of the group that includes the content of the sessions, the techniques, and exercises used in the program, and (c) the evaluation phase of the group program. Finally, some suggestions are made for assertiveness skills training groups.

Key words: Group counseling, assertiveness skills, university students.

¹ Bu çalışma 1. Ulusal Uygulamalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde 21-23 Eylül 2006 tarihleri arasında Mersin'de sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı14280 Gököy, BOLU. e-posta: manaece@gmail.com Tel: 0 374 254 10 00/1624

Atılgan davranış, kişinin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve tutumlarını doğrudan, etkili ve uygun şekilde açıklama yolu olarak tanımlanabilir (Lang, Rimm ve Loxley, 1975; Jakubowski-Spector, 1973). Wolpe (1973), atılgan davranışı “kaygı yaşamadan herhangi bir duygunun uygun şekilde diğer kişiye ifade edilmesi” olarak tanımlamaktadır (s. 81). Alberti ve Emmons (1998) ise kişisel haklar üzerine vurgu yaparak, atılgan davranışı, başkalarının haklarını çiğnemenin kişinin kendi haklarını kullanabilme özelliği olarak ifade etmektedirler. Aslında bu üç tanım, atılganlığın üç temel boyutuna da vurgu yapmaktadır. Bunlar, (a) kişinin duygularını ve düşüncelerini ifade etmesi, (b) kaygı yaşamaması ve (c) kişisel haklarını savunması olarak nitelendirilmektedir (Herzberger, Chan ve Katz, 1984). Atılganlığın öne çıkan boyutları dikkate alınarak farklı müdahale yöntemleri geliştirilmiştir.

Atılganlık becerileri eğitimi, davranışçılık yaklaşımından gelen Lazarus (1971), Wolpe (1973) gibi kuramcı ve araştırmacılar tarafından başlatılmış, daha sonra ise bilişsel-davranışçı kuramı benimseyenler tarafından geliştirilmiştir (Allen, 1995). Genel olarak duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etmede zorlanan, kendisini ifade ederken kaygı yaşayan, kişiler arası ilişkilerde haklarını bilmeyen ya da savunmakta zorlanan bireylere sunulan (Alberti ve Emmons, 1998) atılganlık becerileri eğitimi, kişilerarası etkileşimi gösteren rol oynama, gevşeme eğitimi, atılgan düşünce, davranışın pekiştirilmesi ve uygun davranışın model alınması gibi temel konuları içermektedir (Wolpe, 1973).

Atılganlık becerileri eğitim programları, ergenler (Thompson, Bundy ve Broncheau, 1995; Thompson, Bundy ve Wolfe, 1996; Wise, Bundy, Bundy ve Wise, 1991), üniversite öğrencileri (Castle, 1995; Piccinin, McCarrey ve Chislett, 1985; Stewart ve Lewis, 1986) ve kadınlar (Carlson ve Johnson, 1975; Comas-Diaz ve Duncan, 1985; Liss-Levinson, Coleman ve Brown, 1975; Wolfe ve Fodor, 1975) gibi farklı örneklem grupları için grubun özelliklerine bağlı olarak farklı içeriklerde geliştirilmektedir. Alanyazın incelendiğinde, atılganlık becerileri eğitiminin bireylerin benlik saygılarını artırdığı (Sever, Ulupınar ve Yerlikaya, 1999; Shimuzu, Kubota, Mishima ve Nagata, 2004), depresyon düzeylerini düşürdüğü (Hayman ve Cope, 1980; Sanchez, Lewinsohn ve Larson, 1980), karar verme becerilerini geliştirdiği (Nota ve Soresi, 2003) ve olumsuz duygulanımlarını azalttığı (Tavakoli, Lumley, Hijazi, Slavin-Spenny ve Parris, 2009) bulunmuştur. Bu bulgular atılganlık eğitim programlarının etki alanının genişliğine ilişkin önemli bilgi sağlamaktadır.

Üniversite yaşamı öğrenciler için pek çok açıdan zorlayıcı olabilmektedir. Bu dönemde öğrenciler hem akademik, hem sosyal, hem de kişisel yönden birçok sorunla karşılaşmaktadırlar. Üniversite öğrencileri akademik başarı, hocalarla ilişkiler, hemsin ve karşı cinsle ilişkiler, aileden ilk kez ayrılmak ve tanımadığı ev/oda arkadaşlarıyla yaşamak, yalnızlık, fiziksel ve psikolojik sağlığı sürdürmeye çalışmak gibi pek çok duruma uyum sağlamaya çalışırlar. Bundan dolayı üniversite yaşamı stresli bir deneyim olarak kabul edilebilir. Atılganlık becerileri, üniversite öğrencisinin üniversite yaşamı süresince kuracağı çeşitli ilişkileri düzenlemesinde yardımcı olabilecek bir beceridir. Dolayısıyla üniversite yaşamının getirdiği stresle de başa çıkmada önemli bir yere sahip olabilir (Tavakoli ve diğerleri, 2009). Son yıllarda Türkiye’de grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği etkililik çalışmaları artmaktadır. Bu çalışmalar genel olarak incelendiğinde, daha çok ilköğretim ve ortaöğretime yoğunlaştığı ve sınav kaygısı, motivasyon, problem çözme gibi konuların daha çok ele alındığı, atılganlık becerileri eğitiminin ise yeteri kadar ilgi çekmediği gözlenmiştir (Erkan ve Kaya, 2005a; 2005b; 2007).

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin atılganlık becerilerinin geliştirilmesine yönelik olarak hazırlanmış ve uygulanmış yapılandırılmış bir grupla psikolojik danışma programı örneği sunmaktır. Bu psikolojik danışma grup programı, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ), Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Birimi’nde 1998–2006 yılları arasında atılganlık becerileri eğitim grupları üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmelerine yönelik olarak açılmıştır. Aşağıda atılganlık becerileri eğitim grubunun planlama,

uygulama ve değerlendirme aşamaları verilmiştir. Son bölümde de benzer grup programlarını yürütmek isteyenler için öneriler ele alınmıştır.

1. PLANLAMA AŞAMASI

Planlama aşamasında grubun kuramsal temeli ve atılganlık becerileri eğitim gruplarının genel amacı, bahsedilen grubun amacı ve temel varsayımı, grup üyelerinin seçimi ele alınmıştır.

1. Atılganlık Becerileri Eğitim Grubunun Kuramsal Temeli:

Atılganlık becerileri eğitim grubu bilişsel-davranışçı kuram temel alınarak geliştirilmiştir. Söz konusu kurama göre deneyimlerimize dair yorumlarımız, gerçeklerden ziyade hipotezler ya da inançlardır. İnsanlar kendilerine ya da deneyimlerine yönelik olarak gerçekçi olmayan ya da olumsuz düşüncelere sahip olduklarında duyguları da olumsuz olacaktır. Bilişsel-davranışçı kuramın üç temel varsayımı: (a) duyguları ve davranışı düşünceler belirler; (b) duygusal bozukluklar olumsuz ve gerçek dışı düşüncenin sonucudur; (c) bu olumsuz ve gerçek dışı düşünce değiştirilerek duygusal rahatsızlık giderilir (Beck, 1995; Dobson, 2001). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre atılganlık eğitiminin amacı grup üyesinin (a) hem kendinin hem de karşısındakinin kişisel haklarını gözetken bir inanç sistemi geliştirmesini; (b) kendisine söylediği olumsuz ya da gerçekçi olmayan düşüncelerin farkına varmasını ve değiştirmesini; (c) öfke ve kaygı kontrolünü sağlamasını; (d) atılgan davranış repertuarını genişletmesini; (e) özgüven ve kontrol duygusunu geliştirmesini sağlamaktır (Lange ve diğerleri, 1975). Bu amaçlara ulaşmak için grup sürecinde atılgan olma hakkının bilişsel rasyoneli oluşturulmalı, grup üyesinin üzerinde çalışılması gereken davranışları ve durumları belirlenmeli, grup üyesinin etkili davranışları olumlu pekiştirilmeli, grup üyesinin model alabileceği durumlar yaratılmalı, belirlenen amaca yavaş adımlarla gidilmeli ve grup katılımının yoğun olduğu ve üyeleri destekleyen alıştırmalar hazırlanmalıdır (Lange ve diğerleri, 1975).

2. ODTÜ Atılganlık Becerileri Eğitim Grubunun Temel Varsayımı ve Amacı:

Atılganlık Becerileri Eğitim Grubunun temel varsayımı bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla aynıdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar belirlenmiş sürede alınan eğitimin hayata genellenebileceğini varsayar. Elbette yukarıda sayılan amaçların içselleştirilmesi daha uzun ve çetin sürecek bir süreci gerektirmektedir. Bu varsayımına bağlı olarak grup sürecinde grup üyelerinin atılgan düşünce ve davranışlar konusunda farkındalık kazanma, değişimine yönelik motivasyon ve inanç geliştirme, değişim için destek alma gibi konularda ilk adımları atmalarının sağlanabileceği öngörülmektedir.

Atılganlık Becerileri Eğitimi grubu planlanırken bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde hazırlanmış Alberti ve Emmons (1998), Çulha ve Dereli (1987), Flowers ve Booraem (1975), Jakubowski-Spector (1973), Lange ve diğerleri (1975), Voltan (1981), Wolfe ve Fodor (1975) ve Manchester Şehir Meclisi Eğitim Bölümü'nün atılganlık eğitimiyle ilgili çalışmalarından yararlanılmıştır. Atılganlık becerileri eğitim grubunda grup üyesinin (1) atılgan, çekingen ve saldırgan davranışlar arasındaki farkı anlaması; (2) ilişkilerindeki kişisel haklarını bilmesi ve gerektiğinde bu hakları uygun biçimde savunması; (3) atılgan davranış çeşitlerini öğrenmesi; (4) olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etmesini öğrenmesi (Ben Dili); (5) ne zaman, nerede, ne derece ve kimlere karşı atılgan davranacağını kararını vermeyi öğrenmesi; (6) kendine güveninin artması; (7) kişiler arası iletişim becerilerinin artması ve (8) sözel olmayan davranışlara yönelik farkındalık geliştirmesi amaçlanmaktadır.

3. Grup Üyelerinin Seçimi:

a. Grubun İlanı: Grup programının başlayacağı tarihten yaklaşık 10 gün önce öğrencilerin en yoğun olarak bulunduğu mekanlara (tüm yurtlara, kafeteryaya, kütüphaneye vb.) grup afişleri asılmakta, aynı zamanda üniversite ve PDR Biriminin internet sayfalarında grubun ilanı yapılmaktadır. İlan edilen 10 gün içerisinde, grubun önceden belirlenen gününe ve saatine uyan öğrenciler üniversitenin PDR Birimi'ne gelerek grup için ön görüşme randevusu alırlar.

b. Ölçekler: Öğrenciler ön görüşmeye alınmadan önce kendilerinden PDR Ön Görüşme Formunu ve Rathus Atılganlık Envanterini doldurmaları beklenmektedir. Ön Görüşme Formu PDR merkezine ilk kez başvuran tüm öğrencilere verilir. Bu formda başvuruda bulunan kişinin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, nerede kaldığı, ailesine dair bazı bilgiler, daha önce başvuruda bulunup bulunmadığı vb.) alınır ve problem tarama formuyla belli başlı problem alanları belirlenmeye çalışılır. Öğrencilerin çekingen, atılgan ya da saldırgan davranışlardan hangisine daha yakın olduklarının anlaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla Rathus (1973) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Voltan (1980) tarafından gerçekleştirilen Rathus Atılganlık Envanteri kullanılır. Ölçeklerin doldurulmasının ardından öğrenci 45–50 dakika kadar süren bir ön görüşmeye alınır.

c. Grup İçin Ön Görüşme: Grup üyelerini seçerken ön görüşme yapmanın iki amacı bulunmaktadır:

- (1) Danışanın ihtiyacını ve gruba katılma amacını belirlemek: Danışanın ihtiyacına ve gruba katılma amacına göre uygun olan yardım türüne karar vermek (grupla psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma, bireysel psikoterapi, psikiyatrik yardım, vb.) ve danışanı PDR Merkezinde sunulan uygun bir hizmete yönlendirmektir.
- (2) Grup süreciyle ilgili danışanı bilgilendirmek: Grubun amacı, içeriği, grup sürecinde kullanılacak teknikler, ödev içerikleri ve grup kuralları hakkında bilgi verilir. Bu bilgilendirmenin ardından danışanın sekiz oturum boyunca ulaşmaya çalışacağı somut bir hedef belirlemesine yardımcı olunur. Bu hedef, “Oda arkadaşına gece 12.00’den sonra radyosunu kapatmasını söyleyeceğim” ya da “Derste bir soru cevaplayarak/sorarak derse katılacağım” vb. gibi danışan için ulaşması kolay, risksiz, somut bir davranış olacak şekilde belirlenir. Ön görüşmeler grup lideri tarafından gerçekleştirilir.

d. Grup Üye Sayısı ve Özellikleri: Ön görüşmelerin ardından 8–10 kişilik bir grup oluşturulur. Grup hem kız hem erkek öğrencilerden oluşan, her sınıf seviyesinden ve bölümden öğrencinin kabul edildiği heterojen bir yapıya sahiptir. Türkçeyi konuşup anlayabilen uluslar arası öğrenciler de gruba katılabilmektedir.

e. Grup Oturumlarının Sayısı ve Süresi: Grup sekiz oturumdan oluşur. Her oturumun süresi grup üye sayısına göre değişmektedir. Grup üye sayısı 6–8 kişi arasındaysa her oturum 1,5 saat; grup üye sayısı 8–10 kişi arasındaysa her oturum 2 saat sürmektedir.

2. UYGULAMA AŞAMASI

ODTÜ Atılganlık Becerileri Eğitim Grubu yapılandırılmış bir süreç olmakla birlikte “şimdi ve burada” yaklaşımı temelinde grup üyelerinin ihtiyaçlarına göre oturumların içeriklerinde küçük değişiklikler ya da oturumlar arasında konuların kaydırılması gibi durumlar olabilmektedir. Grup oturumlarının haftalara göre içerikleri aşağıda belirtilmektedir.

Birinci Oturum: Atılganlık ve Çeşitleri

1. İlk oturumda grubun yapılandırılması, üyelerin tanışması, grubun amacı, her bir grup üyesinin amacı ve gruptan beklentileri konuşulur.
2. Etkinlik 1: Atılganlığın grup üyeleri için ne anlama geldiği tartışılır.
3. Çekingen, saldırgan ve atılgan davranış, grup üyelerinin de katılımıyla grup lideri tarafından rol yapılarak gösterilir. Ardından üç davranış arasındaki sözel ve sözel olmayan davranışların farklılıkları üzerinde durulur.
4. Atılganlık çeşitlerinin neler olduğu (Açık ve doğrudan ifade, kırık plak, yansıtma, uzlaşma), tanımları, kullanırken dikkat edilecek noktalar anlatılır. Atılganlık çeşitleri, grup üyelerinin de katılımıyla grup lideri tarafından rol yapılarak gösterir.
5. Etkinlik 2: Her üye kendisiyle ilgili olumlu bir özellik söyleyerek grup kapatılır.
6. Ödev olarak her üyeden kendisiyle ilgili 10 olumlu özelliğini yazıp 2. oturuma getirmeleri istenir. Grup üyelerinin günlüklerini tutmaya başlamaları söylenir.

Grup lideri oturumun başında tüm grup üyelerini böyle bir gruba katılma cesaretlerinden dolayı kutlar ve gruba katılmalarının aslında kendilerinin atılğan yönlerini gösterdiğini söyler. Her bireyin atılğan, çekingen ve saldırgan davranışlara sahip olduğunu ama bu davranışları gösterme şiddetinin, derecesinin ve yoğunluğunun kişiden kişiye, durumdandır, kültürden kültüre değiştiği anlatılır. Atılğanlığın doğuştan gelen bir özellik olmadığı, bir beceri olduğu, dolayısıyla öğrenilebileceği vurgulanır. Bu öğrenme sürecinin bu grupta sınırlı kalamayacağı, burada atılğan davranışı edinmek için bir adım atıldığı, grup süreci bittikten sonra da kişinin bu yönünü geliştirmek için çabalaması gerektiği vurgulanır.

İkinci Oturum: İlişkilerdeki Haklarımız

1. Herkes kendisiyle ilgili yazdığı 10 olumlu özelliğini gruba paylaşır. Böyle bir liste hazırlarken neler yaşadıkları, kendileriyle ilgili neleri fark ettikleri, kişinin olumlu taraflarının farkına varmasının yararları tartışılır.
2. Etkinlik 1: İlişkilerimizde hangi kişisel haklara sahip olduğumuz ikişerli gruplara ayrılarak listelemeleri istenir ve büyük grupta listelenenler paylaşılır. Ardından lider "Haklarım" adlı haklar listesi formunu üyelere dağıtır ve kendi listeleriyle liderin verdiği liste arasındaki benzerliklerin ve farklılıkların neler olduğu tartışılır. Lider kişisel olan haklara değil, evrensel ve insan haklarına uygun olanlara geribildirim verir.
3. Etkinlik 2: Üyelere kendileri için en önemli hak sorulur. Her üye gruba kendi seçimlerini okur ve kendisi için neden önemli olduğunu birkaç cümleyle açıklar.
4. Lider "Ben Dili"ni anlatır. Üyelerden birinin getireceği bir örnek üzerinden rol yaparak "Ben Dili"ni üyelere gösterir.
5. Bir hafta boyunca günlüklerine kaydettikleri durumlardan örnekler istenir. Atılğan davranış gösterilememiş bir durum grup üyeleri tarafından canlandırılır. Lider canlandırmaya katılanlara geri bildirim verir ve kendisi model olarak durumu yeniden canlandırır. Ardından, model olarak gösterilen davranışın üyeden prova etmesi istenir.
6. Ödev: "Hakların Savunulması" adlı bir ödev verilir. Bu ödevde kendimize verdiğimiz olumsuz mesajlar bulunmaktadır ve üyelere her mesaj için hangi haklara sahip olduklarını yazmaları istenir. Ayrıca günlük tutmaya devam etmeleri de belirtilir.

Rol oynama sırasında iki konu üzerinde durulur: Kaygı kontrolü ve atılğan davranış davranmayacakları kararı. Üyeler tarafından davranışın prova edilmesi sırasında üyelerin kaygı düzeyleri arttığından kaygıyı kontrol yöntemlerinden biri olan nefes kontrolü gösterilir ve hep birlikte prova edilir. Getirilen örnek ayrıca farklı durum ve kişiler karşısında atılğan davranışın farklı çeşitlerinin kullanılabileceği, bazen de atılğan davranışa kararını alabileceğimiz liderin model olmasıyla üyelere gösterilir. Karşılaşılan durum karşısında grup üyesinin ilişkisinin mi yoksa amacının mı kendisi için o anda önemli olduğuna karar vermesi ve bu karara göre davranış seçmesinin gerekebileceği vurgulanır. O anda üye buna karar veremiyorsa uygun zamanın beklenebileceği anlatılır.

Üçüncü Oturum: Sözel Olmayan Davranışlar-1

1. "Hakların Savunulması" adlı ödev grup içinde tartışılır.
2. Etkinlik 1: Grup üyelerinden birinin günlüğüne kaydettiği bir durum canlandırılır ve geribildirim verilir.
3. Sözel olmayan davranışların iletişimdeki rolü üzerinde durulur. Sözel olmayan davranışlar içinde vücut duruşu, göz ilişkisi, yüz ifadesi, mesafe kullanımı, ses tonu, rahatsız edici davranışlar üzerinde durulur.
4. Etkinlik 2: Sözel olmayan davranışlarla ilgili olarak farkındalığı arttırmaya yönelik alıştırmalar yapılır.
5. Etkinlik 3: Çekingen, saldırgan ve atılğan olarak gördükleri kişilerin beden dillerinin nasıl olduğu tartışılır.
6. Ödev: Her üyeden bir sonraki oturum için istedikleri her hangi bir konuda 5 dakikalık konuşma hazırlaması istenir.

Dördüncü Oturum: Sözel Olmayan Davranışlar-2

1. Grup üyeleri 5 dakikalık konuşmalarını yapmadan önce etkili geribildirim verme yöntemleri grup üyelerine kısaca anlatılır.
2. Etkinlik 1: Her üyenin 5 dakikalık konuşması grupta dinlenir. Dinleyen üyeler konuşmacı üyenin sözel olmayan davranışlarına dikkat ederler. Konuşmanın ardından grup üyeleri konuşmacıya sözel olmayan davranışları hakkında geribildirim verirler.
3. Etkinlik 2: Grup üyelerinden birinin günlüğüne kaydettiği bir durum rol oynanır.

Bu oturumda 5 dakikalık konuşma yapma alıştırmalarının tamamı ortalama 1 saat kadar sürmektedir. Bazen bu süre daha da uzayabilmektedir. Fakat grup üyelerinin en çok yararlandıkları alıştırmalardan biridir.

Beşinci Oturum: “Hayır” Diyebilme

1. İlk grup oturumunda koyulan hedeflerle ilgili olarak grup üyeleri kendileriyle ilgili bir ara değerlendirme yaparlar.
2. Etkinlik 1: “Hayır” dememizi nelerin engellediği beyin fırtınasıyla bulunur. Bu engellerin yaşamımızdaki rollerimizle ilişkisi tartışılır.
3. Etkinlik 2: “Hayır” demekte güçlük yaşanan kişiler ve durumlar beyin fırtınasıyla bulunur.
4. “Hayır Demeyi Kolaylaştıran Yöntemler” adlı form üyelere dağıtılır ve bu yöntemler üzerinde çalışılır.
5. Etkinlik 3: “Hayır” demenin olumlu ve olumsuz yanları tartışılır. “Hayır” derken dikkat edilmesi gereken noktalar anlatılır. Türk kültürüne uygun olarak bir isteği nasıl reddedeceğimizin farklı ifade biçimleri üzerinde durulmaktadır.
6. “Hayır” deme konusunda bir örnek rol oynanarak gösterilir.

“Hayır” derken grup üyeleri için önemli olan kişilerle (yaşlılar, ebeveynler, akrabalar, arkadaşlar) ve saygı gerektiren otorite figürleriyle ilişkilerdeki uygun atılğan cevapların tartışılır.

Altıncı Oturum: Sınır Oluşturma

1. Sınır kavramının ne olduğu üzerinde tartışılır. Sınır kavramının neleri çağrıştırdığı beyin fırtınasıyla bulunur. Sınır kavramının tanımı yapılır.
2. Sınırların nasıl oluşturulacağı konusunda çalışılır. Bunun için grupta çeşitli alıştırmalar yapılır:
 - a. Etkinlik 1: İkişerli gruplara ayrılmış üyelere şu anda yaşamlarında var olan sınırların neler olduğu sorulur. Ardından büyük grupta paylaşılır.
 - b. Etkinlik 2: Şu anda var olmayan ama var olmasını istedikleri sınırların neler olduğu sorulur. Her üye cevabını büyük gruba söyler.
 - c. Etkinlik 3: Sınır ihlali durumunda karşdakine bunu uygun şekilde nasıl söyleneceği konuşulur. Bunun için bir örnek üzerinden rol oynanır.
3. Sınır koymak ve bencil olmak arasındaki farklar konuşulur. Sınır koymanın olumlu yanları üzerinde durulur.
4. Etkinlik 4: Grup üyelerinden birinin günlüğüne kaydettiği bir durum rol oynanır.

Yedinci Oturum: Eleştiriyle Başa Çıkma ve Yapıcı Eleştiride Bulunma

1. Etkinlik 1: Grup üyelerine eleştirildiklerinde ne hissettikleri ve bu eleştirilere nasıl tepki verdikleri sorulur.
2. Eleştiriyle başa çıkma yolları anlatılır:
 - a. Geçerli eleştiri, geçersiz eleştiri, kısmen aynı fikirde olunan eleştiri ve küçümseme tarzındaki davranışlar arasındaki farklar anlatılır.
 - b. Her tür eleştiri için nasıl cevap verebilecekleri üzerinde durulur. Çekingen, saldırgan ve atılğan cevaplar arasındaki farklılara bakılır.
3. Yapıcı eleştiride bulunmak nedir ve bunu yaparken dikkat edilecek noktalar anlatılır.
4. Eleştiriyle başa çıkmanın adımları özetlenir ve kalan zaman bu konuyla ilgili rol oynanarak geçirilir.

Sekizinci Oturum: Bitiriş ve Değerlendirme

1. Atılganlığın ne anlama geldiği konuşulur.
2. Grubun genel bir değerlendirmesi yapılır: Bu gruptan neler kazandıkları, amaçlarına ne kadar ulaştıkları, hangi davranışlarını değiştirdiklerini düşündükleri, ileride geliştirmek istedikleri yönlerinin neler olduğu sorulur.
3. Grubun başında koyulan hedeflere ne derece ulaşıldığı konuşulur.
4. Atılganca bir iltifatı alma ve iltifatta bulunma konusunda grup üyeleri grup süresince birbirleriyle ilgili gözlemledikleri olumlu yönlerini karşılıklı olarak söylerler. Bu alıştırmada liderin ilk önce model olur.
5. Grup üyelerine grup değerlendirme formu verilir.
6. Grup üyelerine katılım belgesi dağıtılır.

3. GRUP DEĞERLENDİRME AŞAMASI

Atılganlıkla ilgili düşüncedeki ve davranıştaki değişim, grup üyelerinin gruba ilk başladıklarında koydukları hedefler, kendilerindeki değişimden ne kadar memnun oldukları son grup oturumunda tartışılıp değerlendirilmektedir. Ayrıca, grup değerlendirmesi için grup üyelerinden açık uçlu soruların olduğu bir değerlendirme anketini doldurulmaları da istenir. Grup sürecinin sonunda grup üyelerinden beklenen gruba katılmadan önce koydukları davranışsal hedefleri gerçekleştirip gerçekleştirmedikleridir. Diğer yandan grup üyelerinin yeni edindikleri davranışlardan hem kendilerinin hem de çevrelerinin memnun kalması istenen bir sonuçtur. Grup programının etkiliği deneysel bir çalışmayla ölçülmemiştir. Grubun değerlendirilmesi grup sürecinde grup liderinin gözlemlerine ve grup üyelerinin bireysel algılarına dayanmaktadır.

4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Gambrill (2002, aktaran Dwairy, 2004) atılganlık eğitimi programlarının bireyselci batı toplumlarına uyduğunu belirtir. Bu toplumlarda birey, bireysel tercihleri olması hakkını savunabilen ve kendini ifade edebilen bağımsız ve meşru bir varlıktır. Dwairy (2004), bu bağlam içinde düşünüldüğünde atılganlık eğitimlerinin başkasının haklarını çiğnemenin bireyin kendisini gerçekleştirmesine yardımcı olduğunu belirtir. Atılganlık eğitimlerinin içeriği Anglo-Saxon kültürünün davranış normlarına göre hazırlanmaktadır. Bu eğitimlerin içeriği olduğu gibi alındığında başka bir kültüre ait kişilere bu normları ve değerleri öğretmek anlamına gelmektedir. Dolayısıyla Türk kültürüne duyarlı bir grup programı hazırlanması önem kazanmaktadır. Kültüre duyarlı atılganlık eğitiminin içeriğine diğer geleneksel atılganlık eğitimlerinin içeriğinde bulunanlara ek olarak konulması önerilen kısımlar: (a) kültürel kavramlar (aile, saygı ve cinsiyet rolleri) karşısında atılganlık rolünün keşfedilmesi; (b) kişi için önemli olan kişilerle (yaşlılar, ebeveynler, akrabalar, arkadaşlar) ve saygı gerektiren otorite figürleriyle ilişkilerdeki uygun atılgan cevapların tartışılması; (c) atılgan davranış karşısında ortaya çıkan kültürel çatışmalar ve bu çatışmalardan dolayı ortaya çıkan problemlere yönelik somut stratejiler üzerinde durulması (Comas-Diaz ve Duncan, 1985).

Atılgan davranışı sergileyen kişi ve bu davranışın sergilendiği kişinin kültürel olarak benzer olması, cinsiyeti ve etkileşimdeki diğer kişiye olan aşinalık, atılgan etkileşimi etkilemektedir (Lineberger ve Calhoun, 1983; Linehan ve Seifert, 1983). Grup liderinin bu etkiyi bilerek rol oynama alıştırmalarını düzenlemesi önemli olabilir.

Atılganlık eğitiminin grup üyelerinin gerçeklerine göre düzenlenmesi grup sürecini daha etkili hale getirebilir. Program grup üyelerinin etnik kökeni, sosyo-ekonomik statüsü, üyenin psikolojik gücü, kişilik özellikleri gibi bireysel farklılıklarına duyarlı olmalıdır.

Atılganlık eğitimi itaat etmeyi, boyun eğmeyi vurgulamamalıdır. Programın grup üyelerinin yapısına göre esneklik göstermesi önemlidir. Grup programının içeriğinin farklı gruplara (ör. üniversite öğrencilerine, ailelere, çalışan kadınlara ya da sosyo-ekonomik statüsü düşük seviyeden olan kişilere) göre düzenlenmemesi grubun etkililiğini etkileyeceği gibi, grup

üyelerine zarar verme durumunu da yaratabilir.

Sosyal bir varlık olarak bireydeki davranışsal değişimler elbette çevresini de etkilemektedir. Bu nedenle, grubun etkililiğinin değerlendirilmesinde bazı araştırmacılar (ör. Dwairy, 2004) üyede ortaya çıkan değişime yönelik ailenin memnuniyet düzeyinin ölçülmesinin önemine de değinmektedir. Ailenin yanında yakın çevrenin değerlendirmelerinin de dikkate alınması grubun etkililiğini değerlendirme konusunda çok yardımcı olabilir.

KAYNAKLAR

- Alberti, R., & Emmons, M. (1998). *Atılganlık hakkınızı kullanın*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Allen, F. (1995). Feminist theory and cognitive behaviorism. W. O'Donohue ve L. Krasner (Ed.), *Theories of behavior therapy: Exploring behavior change* içinde (495-528). Washington DC: American Psychological Association.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Carlson, N. R., & Johnson, D. A. (1975). Sexuality assertiveness training: A workshop for women. *The Counseling Psychologist*, 5, 53-59.
- Castle, A. (1995). Developing assertion skills for student radiographers. *Medical Teacher*, 17 (2), 175-182.
- Comas-Diaz, L., & Duncan, J. W. (1985). The cultural context: A factor in assertiveness training with mainland Puerto Rican women. *Psychology of Women Quarterly*, 9, 463-476.
- Çulha, M., & Dereli, A. A. (1987). Atılganlık eğitimi programı. *Psikoloji Dergisi*, 6, 124-127.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2001). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Dwairy, M. (2004). Culturally sensitive education: Adapting self-oriented assertiveness training to collective minorities. *Journal of Social Issues*, 60, 423-436.
- Erkan, S., & Kaya, A. (Ed.). (2005a). *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları 1*. Ankara: Pegem Akademi Yay.
- Erkan, S., & Kaya, A. (Ed.). (2005b). *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları 2*. Ankara: Pegem Akademi Yay.
- Erkan, S., & Kaya, A. (Ed.). (2007). *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları 3*. Ankara: Pegem Akademi Yay.
- Flowers, J. V., & Booraem, C. D. (1975). Assertion training: The training of trainers. *The Counseling Psychologist*, 5, 29-36.
- Hayman, P. M., & Cope, C. S. (1980). Effects of assertion training on depression. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 534-543.
- Herzberger, S. D., Chan, E., & Katz, J. (1984). The development of an assertiveness self-report inventory. *Journal of Personality Assessment*, 48, 317-323.
- Jacobowski-Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertive training. *The Counseling Psychologist*, 4, 75-86.
- Lang, A. J., Rimm, D. C., & Loxley, J. (1975). Cognitive-behavioral assertion training procedures. *The Counseling Psychologist*, 5, 37-41.
- Lazarus, A. A. (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.
- Lineberger, M. H., & Calhoun, K. S. (1983). Assertive behavior in Black and White American undergraduates. *The Journal of Psychology*, 113, 139-148.
- Linehan, M. M., & Seifert, R. F. (1983). Sex and contextual differences in the appropriateness of assertive behavior. *Psychology of Women Quarterly*, 8, 79-88.
- Liss-Levinson, N., Coleman, E., & Brown, L. (1975). A program of sexual assertiveness training for women. *The Counseling Psychologist*, 5, 74-84.
- Manchester City Council Education Department (b.t.). *Assertive skills for every day survival: A training manual*. Manchester.
- Nota, L., & Soresi, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian university. *The Career Development Quarterly*, 51, 322-334.
- Piccini, S., McCarrey, M., & Chislett, L. (1985). Assertion training outcome and generalization effects under didactic vs. facilitative training conditions. *Journal of Clinical Psychology*, 41, 753-762.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398-406.
- Sanchez, V. C., Lewinsohn, P. M., & Larson, D. W. (1980). Assertion training: Effectiveness in the treatment of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 96 (2), 526-529.
- Sever, A. D., Ulupınar, S., & Yerlikaya, Z. (1999, Eylül). *Öğrenci hemşirelerde atılganlık beceri eğitim*

- grubunun değerlendirilmesi*. 35. Ulusal Psikiyatri Kongresi ve Uluslararası Kros-Kültürel Psikiyatri Uydu Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Trabzon, Türkiye.
- Shimuzu, T., Kubota, S., Mishima, N., & Nagata, S. (2004). Relationship between self-esteem and assertiveness training among Japanese hospital nurses. *Journal of Occupational Health*, 46, 296-298.
- Stewart, C. G., & Lewis, W. A. (1986). Effects of assertiveness training on the self-esteem of black high school students. *Journal of Counseling and Development*, 64, 638-641.
- Tavakoli, S., Lumley, M. A., Hijazi, A. M., Slavin-Spenney, O. M., & Parris, G. P. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (4), 590-596.
- Thompson, K. L., Bundy, E. A., & Broncheau, C. (1995). Social skills training for young adolescents: Symbolic and behavioral components. *Adolescence*, 30, 723-734.
- Thompson, K. L., Bundy, E. A., & Wolfe, W. R. (1996). Social skills training for young adolescents: Cognitive and performance components. *Adolescence*, 31,505-521.
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 3, 23-25.
- Voltan, N. (1981). Grupla atılganlık eğitimi ve doğurguları. *Grup Psikoterapileri sempozyumu*, 6, 52-58.
- Wise, K. L., Bundy, K. A., Bundy, E. A., & Wise, L. A. (1991). Social skills training for young adolescents. *Adolescence*, 26, 233-241.
- Wolfe, J. L. & Fodor, I. G. (1975). A cognitive-behavioral approach to modifying assertive behavior in women. *The Counseling Psychologist*, 5, 45-52.
- Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy*. (2nd Ed.). New York: Pergamon Press.