

## Duygu ve Davranış Bozukluğu Olan Bireyler için Özgüven Becerileri

F. Kıvanç Erdoğan<sup>1</sup>, Necdet Karasu<sup>2</sup>

<sup>1</sup> [Sorumlu yazar] Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye, f.kivanc@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-4339-9966

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye, necdetkarasu@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7507-4109

### ÖZET

Özgüven becerisi bireyin kendi haklarını savunurken başkalarına karşı saygısını koruduğu dinamik ve karmaşık davranışları içerir. Bu çalışmada duygu ve davranış bozukluğu (DDB) olan çocukların özellikleri ve öz-belirleme kuramı içerisinde yer alan özgüvenli davranışlar hakkında bilgi verilerek, özgüven becerilerinin önemi aktarılmaktadır. Özgüvenli davranışların DDB'li bireyler için önemi, yaşamına kalitesi ile ilişkisi açıklanmaktadır.

### ANAHTAR KELİMELELER

Duygu ve davranış bozukluğu, Özgüven, Öz-savunma Becerileri

## Giriş

Özgüvenli davranışlar bireylerin yaşamında sergiledikleri işlevler nedeniyle büyük bir önem taşımaktadır. Özgüven becerileri hayatın ilk yıllarında arzu ve istekleri ifade etmekten başlayıp, insanlar önünde konuşmaya, iş mülakatlarından, romantik ilişkilere kadar pek çok alanda kendini gösteren, tüm bireylerin ihtiyaç duyduğu karmaşık davranışlar bütünüdür (Alberti & Emmons, 2017). Bunlara ek olarak, özgüvenli davranışların önem kazandığı diğer bir durum maruz kalınan hak ihlalleridir. Bireyler yaşamları boyunca hak aramalarını gerektiren küçük ya da büyük pek çok olayla karşılaşır. Bireyler haklarını savunabilmek için öz-güvenli davranışlara ihtiyaç duyar ve bu davranışlar öz-savunma becerileri içerisinde yer alır. Bu beceri seti bireyin yaşam kalitesi ve özerkliği ile yakından ilişkilidir (Rakkos, 1991; Wehmeyer, 2007).

Bireyin özgüvenli davranışlar sergilemesinin önünde pek çok engel olabilir. Bu engellerden bazıları bireyin ne tepki vereceğini bilememesi, vereceği tepkiyi bilmesine rağmen nasıl sergileyeceğini öğrenememiş olması, pratik eksikliği ya da tepkisini içinde bulunduğu ortama ve karşısındaki kişiye göre ayarlayamaması gibi kişisel özelliklerine bağlı olabileceği gibi içinde bulunduğu çevrenin baskıcı, otoriter ya da aşırı özgürlükçü olması gibi çevresel kaynaklı olarak ortaya çıkabilir. Bazen de özgüvenli davranışları sergileyememenin nedeni bireyin gelişimsel özelliklerine bağlı olabilir. Bireylerin toplumun beklediği normlara uygun davranışlar sergileyemediği durumların başında duygu ve davranış bozuklukları (DDB) gelmektedir. DDB olan bireyler genellikle aşırı dışa dönük olup saldırganlaşma ya da aşırı içe dönük olup pasifleşme eğilimi gösterirler. Bu çalışmada DDB olan bireylerin özellikleri ve bu bağlamda özgüvenli davranışların kapsamı ve önemi açıklanacaktır.

## Duygu ve Davranış Bozukluğu

Duygu ve davranış bozuklukları ilk kez 1960 yılında Bower tarafından 'duygusal sakatlık' (emotional handicapped) olarak alan yazında yer bulmuştur. Sonraki yıllarda bu terim duygusal davranışsal güçlükler, duygusal rahatsızlıklar gibi farklı biçimlerde adlandırılrsa da temelde öğrencilerin duygu ve davranış durumlarının akademik başarılarıyla ilişkisi doğrultusunda tanımlanmıştır. Bugün duygu ve davranış bozuklukları bir şemsiye ifade olarak içerisinde pek çok yetersizlik ve bozukluğu içermektedir. Tanılama süreçlerinde DDB yalnızca psikiyatrik

olguların gruplanmasından öteye giderek bireyin çevreyle olan etkileşimini ve davranışlarının işlevini de vurgulamaktadır (Vaughn, Bos, & Schumm, 2018).

DDB'de içerisinde yer alan durumlar farklı şekillerde gruplanmıştır. Kaufman ve Landrum DDB'yi (1) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (attention deficit and hyperactivity disorder); (2) davranım/yıkıcı davranış bozukluğu (conduct disorder); (3) kaygı ve ilişkili bozukluklar (anxiety disorder), travma sonrası stres bozukluğu (posttraumatic stress disorder), obsesif kompulsif bozukluk (obsessive compulsive disorders), yineleyici hareket bozukluğu (stereotyped movement disorder), seçici suskunluk (selective mutism), yeme bozuklukları (eating disorders), elimination disorders, cinsel problemler (sexual problems), sosyal izolasyon (social isolation and ineptitude); (4) depresyon (depression) ve intihar (suicidal behavior) davranışları; (5) düşünce iletişim ve yineleyici davranış bozuklukları içerisinde şizofreni (schizophrenia), sosyalleşme problemler (socialization), iletişim bozuklukları (communication disorders), yineleyici ve tekrarlayıcı davranışlar (stereotypy, abnormal repetitive movement) (Kaufman & Landrum, 2017) olarak aktarmıştır. Ayrıca DSM5-TR'da ise DDB (1) Şizofreni spektrumu ve diğer psikotik bozukluklar (Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders), (2) Bipolar ve ilişkili bozukluklar (Bipolar and Related Disorders), (3) Depresyon Bozuklukları Depressive Disorders), (4) Kaygı Bozuklukları (Anxiety Disorders), (5) Obsesif Kompulsif Bozuk (Obsessive-Compulsive and Related Disorders), (6) Travma Ve Strese Bağlı Bozukluklar (Trauma- and Stressor-Related Disorders), (7) Kişilik bozuklukları (Dissociative Disorders) (8) Somatik semptomlar ve ilişkili bozukluklar (Somatic Symptom and Related Disorders), (9) Beslenme ve yeme bozuklukları (Feeding and Eating Disorders), (10) Eleminasyon Bozukluğu (Elimination Disorders), (11) uyku bozuklukları (Sleep-Wake Disorders) ve (12) cinsel işlev bozuklukları (Sexual Dysfunctions) halinde yer almaktadır. DDB olan bireyler bazen tek bir psikiyatrik tanıya sahip olabildiği bazen de birden çok tanı ölçütünü bir arada (co-morbidity) ve yoğun gösterebilirler (Kaufman & Landrum, 2017; Vaughn, Bos, & Schumm, 2018). Bu tanılamının gerçekleştirilmesi için bireyin düzenli olarak katıldığı sosyal/toplumsal yaşamın (okul, çalışma vb.) sekteye uğraması ve en az iki veya daha çok ortamda altı aydan uzun süredir belirtiler gösteriyor olması gerekmektedir (APA, 2013; IDEA, 1997).

DDB olan bireylerin akademik alanlarda desteklenmesi ile ilgili gelişmeler doksanlı yıllarda hız kazanmıştır ve DDB için tanı ölçütleri IDEA tarafından şu şekilde yapılmıştır:

(i) Duygusal rahatsızlık, aşağıdaki özelliklerden bir veya daha fazlasını uzun bir süre boyunca ve çocuğun eğitim performansını olumsuz yönde etkileyen belirgin bir derecede sergileyen bir durum anlamına gelir:

(A) Entelektüel, duygusal veya sağlık faktörleriyle açıklanamayan bir öğrenme yetersizliği.

(B) Akranları ve öğretmenleri ile tatmin edici kişilerarası ilişkiler kuramama veya sürdürmememe.

(C) Günlük koşullar altında uygunsuz davranış veya duygular.

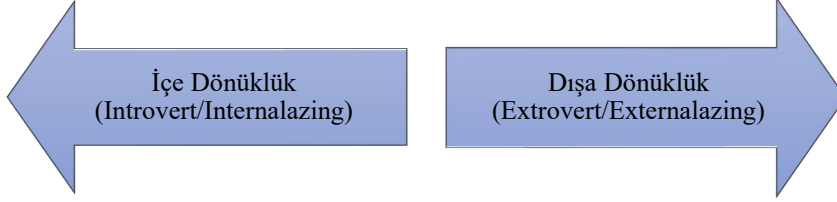
(D) Genel ve yaygın mutsuzluk veya çöküntülü ruh hali.

(E) Kişisel ya da okul sorunlarıyla ilgili fiziksel belirtiler ya da korkular geliştirme eğilimi.

(ii) Duygusal rahatsızlıklar şizofreniyi de içerir. Fakat duygusal bir rahatsızlık olduğu belirlenmedikçe, sosyal açıdan uyumsuz çocuklar için geçerli değildir.

Amerika Birleşik Devletlerindeki (ABD) istatistiki verilere bakıldığında okul çağı çocuklarının yaklaşık %7'sinin DDB tanısı aldığı, risk grubunda yer alan öğrenciler de dikkate alındığında bu oranın %12'ye ulaştığı görülmektedir (Forness ve diğerleri, 2012). Ülkemizde de DDB oranlarının ABD ile paralel seyrettiği söylenebilir. DDB Türkiye'deki yaygınlığı ile ilgili farklı zamanlardan farklı veriler bulunsa da verilerin uluslararası oranlarla benzer olduğu açıktır. Türkiye'deki en kapsamlı epidemiyolojik çalışmalardan "Türkiye'nin Ruh Sağlığı Profili"nde 4-18 yaş aralığındaki DDB oranının annelerden toplanan verilere göre %11,3, öğretmenlerden toplanan verilerde %11,6 olduğu görülmüştür. Bu çalışmada çocuklarda en fazla görülen

problemin saldırganlık ve çekingenlik olduğu ve okul başarısını düşürdüğü göze çarpmaktadır (Erol & Şimşek, 1998).



Şekil 1. Davranış Spektrumda DDB'nin Sınıflandırılması

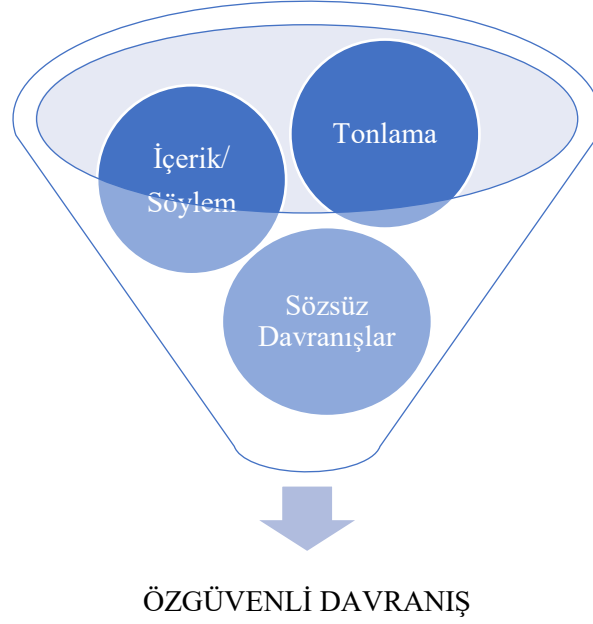
Sadırganlık ve çekingenlik DDB'li bireylerin sınıflandırılmasında ve betimlenmesinde en sık kullanılan davranış örnekleridir. Temel olarak; DDB'li bireyler aşırı dışa dönük ya da aşırı içe dönük davranış örüntülerini izleyen ve davranış spektrumunun uçlarında yer alan davranışlar gösterirler (Cole ve diğerleri, 2013). Bireylerin günlük yaşam içerisinde davranış doğrultusunun ortasında yer alan dengeli-uygun (ambrivert) şekilde davranması beklenmektedir (Rakos, 1991). Fakat DDB'li bireylerin bir tepki vermeleri gerektiği durumlarda saldırganlaştığı ya da pasifleştiği/tepkisizleştiği görülmektedir. Bireylerin bu davranışlarının nedeni yalnızca DDB'nin doğasıyla açıklanamaz. DDB'li bireylerin bazen davranış repertuarında uygun davranışların bulunmadığı, bazen doğru tepkiyi uygun biçimde veremediği, bazen de uygun davranışları sergileyecek yeri ya da zamanı tespit edemedikleri görülmektedir (Cole ve diğerleri, 2013). Bu nedenle DDB'li bireylerin karşılaştıkları durumlarda özgüvenli tepkiler vermesi önemli bir beceri olarak gündeme gelir ve öğretilmesi gerekmektedir.

### Özgüven Becerileri

Özgüvenli davranış (assertive behavior) bireyin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını doğrudan ifade ederken diğerlerine saygıyı sürdürdüğü bir iletişim tarzı (Rakos, 1998); haklarını sosyal ortamlarda açıkça ifade edebilmesi (Wolpe ve Lazarus, 1966); kendinin ve başkalarının haklarını kibarca savunması (Alberti ve Emmons, 2017) olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle bireyin karşılaştığı durumlarda kendi hakkını savunurken, başkalarının hakkını da gözetip, bulunduğu ortama ve zamana uygun biçimde, risk faktörlerini göz önüne alarak sergilediği davranışlar özgüvenli davranışı oluşturur (Alberti ve Emmons, 2017; Rakos, 1998; Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007; Wolpe ve Lazarus, 1966).

Bireyler özgüvenli davranışlara yaşamın ilk yıllarından itibaren gereksinim duyarlar. Ders sırasında tuvalete gitmek için izin istemek, arkadaşlarının önünde sesli okuma yapmak, kendine zarar veren arkadaşını uyarmak, bir suçlamaya maruz kaldığında itiraz etmek, etkinlik kağıdını vermeyen öğretmenine hatırlatma yapmak ya da yere çöp atan arkadaşına sınıf kurallarını hatırlatmak gibi pek çok yerde özgüvenli davranışların sergilenmesi gerekir. Özgüvenli davranışlar yaşamın ilerleyen yıllarında romantik ilişkileri başlatma ve sağlıklı bir biçimde sürdürme, iş mülakatlarında bir heyet karşısında kendini ifade etme ve tüm hak arama ve savunma süreçlerinde bireyin tam bağımsızlığını ve özerkliğini almasını sağlayan bir beceridir. Bireyin kendi yaşam sorumluluğunu alması ve hayat kalitesini yükseltebilmesi için mutlaka ustalaşması gereken bir davranışlar bütünüdür (Betinez ve diğerleri, 2005; Carter ve diğerleri, 2011; Wehmeyer, 2007).

Özgüvenli davranışının üç temel bileşeni bulunmaktadır. Bunlar (1) içerik/söylem (content), (2) tonlama (paralinguistic) ve (3) sözsüz davranışlardır (non-verbal behavior).



Şekil 2. Özgüvenli davranışın bileşenleri

Özgüvenli davranışın ilk bileşeni olan içerik/söylem, bireyin iletişim sırasında seçtiği sözcükleri ve konuşma sırasındaki ifadelerini, haklarını ve isteklerini doğrudan bildirmesini ve detaylandırmasını; tonlama bireyin söylemleri sırasında nasıl vurgularda bulunduğu, sesinin seviyesi ve yumuşaklığı ve söylemlerinin kulağa nasıl geldiği, nasıl anlaşıldığını; sözsüz davranışlar, konuşma sırasındaki jestler, mimikler gibi bedeninin duruşu, el, kol, ayaklar ve yüz hareketlerini yani kişinin nasıl görüldüğü, ifade eder (Rakos, 1991). Bireyin sosyal ortamlarda haklarını savunurken bu üç bileşeni birbiriyle ve içinde bulunduğu ortama uygun olarak seçmesi ve sergilemesi gerekmektedir. Birey ancak bu üç bileşeni belirli bir düzeyde kullanırsa özgüvenli davranışları sergilemiş olur (Alberti ve Emmons, 2017; Wehmeyer, 2007).

Özgüvenli davranışları gerçekleştirebilmek için bu bileşenlerin yanı sıra beş temel becerinin edinilmiş olması gerekmektedir. Bu beceriler hakların ifade edilmesi, sözsüz ifadeler, sözel ifadeler, detaylandırma ifadeleri ve sohbet becerileridir (Wehmeyer, 2007).



Şekil 3. Özgüvenli Davranış İçin Gerekli Beceriler

Wehmeyer'e göre (2007) hakların ifade edilmesi bireyin bulunduğu duruma göre kendi haklarını, bu haklarıyla ilgili sorumluluklarını belirlemesi ve seslendirmesi, hakları ile ilgili kişiler ya da gruplar arasındaki çatışmaları ayırt edebilmesi, özgüvenli olan, olmayan ve saldırgan davranışları belirleme, isteklerini, ihtiyaçlarını, görüşlerini ve gerçekliklerini ayırt edebilme ve söyleyebilme, özgüvenli davranmanın risklerini anlayabilmeyi ifade eder. Sözlü özgüven

becerileri hakları açıkça söylemeyi, hakları konusunda ilgili kişiyle doğrudan konuşmayı, karşılaştığı duruma karşı çıkmayı ya da değişmesini istemenin ayırımını, görüş ve inançlarını uygun biçimde seslendirmeyi, uygun vurgu, tonunu ve zamanlamayı ayarlamayı, saldırgan tepkilerle karşılaştığında özgüvenli biçimde cevap vermede kararlılık göstermeyi tanımlar. Detaylandırma ifadeleri bireyin karşılaştığı durum karşısında ilgili kişiden davranış değişikliği istemesi ya da kendi fikrini aktarması sırasında çok yönlü ve açık ifadeler kurabilmesini ifade eder. Sözel olmayan özgüven becerileri beden dilini anlama ve kullanma, jestleri ve mimikleri uygun kullanma, uygun göz temasında bulunma, beden durumunu ve yönünü uygun ayarlamayı; sohbet becerileri ise sıra alma, uygun cevapları uygun zamanda verme ve not alma, dinlediğini belli eder jest ve mimikleri sergileme aktif dinlemeyi tanımlamaktadır.

Bu açıklamalardan görüldüğü üzere bireyin bir durum karşısında özgüvenli bir tavır takınabilmesi için birbirinden farklı pek çok beceride uzmanlaşmış olması gerekmektedir. Bireyin tüm bu becerilerin her birinde ustalaşması, özerkleşmesini ve yaşam kalitesini artırmasını sağlar. Bu sebeple DDB olan bireylerle yapılacak çalışmalarda bu becerilerin bir bütün olarak çalışılması önem kazanmaktadır.

### **Özgüvenli Davranışın Duygu ve Davranış Bozukluğu Olan Bireyler için Önemi**

DDB'li bireyler davranışlarındaki öngörülemez değişimler ve tepkilerindeki ölçsüzlük nedeniyle pek çok dezavantajlı duruma karşılaşmaktadır (Kaufman & Landrum, 2017). Bireyin karşısındaki kişinin sosyal statüsünü veya rolünü düşünmeksizin sergilediği davranışlar bir risk olarak karşısına çıkabilir. Örneğin dışa dönük ve saldırgan davranışlarda bulunan bir DDB'li bireyin bir kuyrukta beklediğini ve önüne madde bağımlısı bir kişinin geçtiği düşünülürken DDB'li bireyin hakkını savunmak için gireceği bir münakaşa zararlı sonlanabilir. Bireylerin özgüvenli, davranışlar sergilerken risklere göre davranışlarını düzenlemesi bu beceri setinin bir parçasıdır. Ulusal tarama çalışmalarında uluslararasına paralel olarak DDB'li bireylerin sosyal ortamlarda saldırganlaştığı ya da aşırı çekingen davrandıkları görülmektedir (Erol & Şimşek, 1998). Bu nedenle DDB'li bireyler günlük hayatta karşılaştıkları durumlarda kendi haklarını ifade etme, karşısındakinin davranışını değiştirmesini talep etme, rica etme, uyarıda bulunma, duygularından bahsetme, hayır diyebilme, ortamda sunduğu farklı görüşünü detaylandırma gibi davranışları sergilerken karşısındaki kişiye göre bir üslup takınması, sesini ve sözünü bağlamla uyumlu hale getirmesi, zamanlamasını doğru ayarlaması ve tüm bunlar sırasında açığa çıkabilecek riskleri de gözetmesi beklenmektedir (Wehmeyer, 2007).

Özgüvenli davranışlar pek çok bileşeni içerdiği için karmaşık ve dinamik yapıdadır (Rakos,1991). DDB'li bireylerin özgüvenli davranışları sergileyemeyişi onların akranları tarafından daha az tercih edilerek yalnızlaşmasına, zorbalığa maruz kalmaya, kötü örnek olarak gösterilmelerine, çeteleşmeye, suça itilmeye, zorbalık etmeye, riskli davranışlarda bulunmaya, akademik başarısının düşmesine yol açmaktadır (Trout ve diğerleri., 2003). Dahası yaşamın ilerleyen yıllarında DDB'li bireylerin romantik ilişkiler başlatamadığı ya da sürdürmediği partnerleri tarafından haksızlıklara uğradığı, iş görüşmelerinde olumsuz sonuçlar aldığı, istihdam süreçlerinde dezavantajlı duruma düştükleri ve müdahale edilmediği durumlarda var olan potansiyellerini gerçekleştirmekten uzaklaştıkları görülmektedir (Anderson, 2022; Carter ve diğerleri; 2011).

DDB'li bireylerin yaşamın hemen her alanında dezavantajlı duruma düşmemesi için kişisel haklarını bilmesi, savunabilmesi ve sağlıklı ilişkiler yürütebilmesi için özgüven becerilerini kazanması büyük bir önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamında kendi kararlarını kendinin alması, kendi haklarını bilmesi ve kendi savunusunu yapabilmesi özgüvenli davranışları sergileyebilmelerine bağlıdır. Bu nedenle DDB'li bireylerin özerkliklerinin ya da otonom davranışlarının destekleneceği programlarla bu karmaşık ve dinamik yapıdaki özgüvenli davranışların öğretilmesi gerekmektedir. Bireyin haksızlığa uğradığı durumlarda kendi haklarını bilerek içinde bulunduğu duruma uygun bir tepki vermesi yaşam kalitesini ve doyumunu artırmaktadır. Dahası, bireylerin kendi haklarının savunusunu yapması ait oldukları toplumun demokratikleşmesi için önemli bir husustur.

Alan yazın incelendiğinde farklı özel gereksinim gruplarıyla ve tipik gelişim gösteren bireylerle özgüven çalışmalarına sıkça rastlanırken DDB'li bireylerle gerçekleştirilen öz-güven eğitimlerinin son derece az sayıda olduğu görülmektedir. Page, ve diğerleri (1981) yürüttükleri deneysel çalışmada farklı yetersizlikleri içerisinde psikotik bozukluk ve diğer psikiyatrik rahatsızlıkları olan katılımcı grubuna sundukları öz-güven eğitim programının sekiz kişilik deney grubundaki değişimler için Rahun Assertiveness Scele ve Gambrell ve Richey Assertion Behavior Inventory adlı standart ölçekleri kullanmışlardır. Eğitimin ardından katılımcıların Rahun ölçeğine göre öz-güven artışının anlamlı derecede olmadığı fakat diğer envantere göre insanlar arasında güvende hissetme düzeylerinin arttığı ortaya konulmuştur. İlgili müdahalenin etkili olamamasının nedenin katılımcıların birbirinden çok farklı yetersizliklere sahip olabileceği rapor edilmiş ve tek bir yetersizlik alanı için araştırılması önerilmiştir.

Nezu, ve diğerleri (1991) orta düzeyde zihin yetersizliğine ek olarak psikiyatrik rahatsızlıkların eşlik ettiği yirmi-sekiz yetişkinle yaptığı çalışmalarında öz-güven ve problem çözme eğitimi uygulamıştır. Deneysel çalışmada veriler çalışmaların başında ortasında sonunda ve üç ay sonrasında standart ölçeklerle toplanmıştır. Eğitim paketinin öz-güven davranışları ve problem çözme becerilerinde etkili olduğu, özellikle uyum davranışları ve öz-raporlama ölçümlerinde olumlu gelişmeler kaydedildiği ifade edilmiştir. Çalışmada yetersizliği olan bireylere öz-düzenleme davranışlarının öğretilmesinin önemi vurgulanmıştır.

Mohagheghi ve diğerleri (2022) 8-11 yaş aralığındaki kaygı bozukluğu ve öğrenme güçlüğü olan 130 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öz-güven eğitiminin kaygıların azaltılması ve öz-güvenin artırılmasını amaçlamışlardır. Uygulanan eğitim programının katılımcıların kaygılarını azalttığı ve öz-güvenli davranışlarını artırdığı, beş hafta sonrasında toplanan verilerde kalıcılığını koruduğunu ortaya koymuşlardır.

Alan yazındaki çalışmaların DDB'li bireyleri daha az dahil etme nedenlerine bakıldığında bireylerin tanı yelpazesinin çok geniş olması, aynı tanıda olan bireylerin dahi birbirinden çok farklı özellikler göstermesi, Klinik ortamlarında çalışılan öz-güven becerilerinin günlük yaşama transferinin DDB'li bireyler için zor olabileceği görülmüştür.

Ayrıca yapılan çalışmalar DDB'li bireylerin Öz-güven becerilerini kesinlikle öğrenmesi gerektiğini ve en önemli yaşam becerilerinden biri olduğunu (Swee ve diğerleri, 2018); DDB'li bireyler için aynı psikiyatrik tanıya sahip olanlarla bir grup oluşturulup, o gruba özgü bir program oluşturulması gerektiği (Page ve diğerleri, 1981); öz-güvenli davranışları öğretmek için öz-düzenleme becerilerinin kazanılmasının neredeyse ön koşul niteliğinde olduğu (Nezu ve diğerleri, 1981); öz-güven eğitimlerinin yalnızca öz-güvenli davranışları artırmakla kalmayıp kaygı semptomlarını da azalttığını ortaya çıkarmıştır. Bunlar göz önüne alındığında DDB'li bireyler için öz-güven becerilerinin pek çok açıdan faydalı olduğu ve öz-düzenleme becerilerini içine dahil eden bir öz-güven programının ortaya konulmasının önemli olduğu söylenebilir.

## Sonuç

Özgüvenli davranış bireyin kendi haklarını kibarca savunurken diğerinin haklarını da korumayı ve kendi isteklerini gerçekleştirmeyi ifade eder. Özgüvenli davranışlar yaşamın ilk yıllarından sonuna dek bireyin ilgi, istek, dileklerini iletmesi, karşılaştığı haksızlıklar karşısında kendi hakkını savunabilmesi, maruz kaldığı davranışın değiştirilmesini istemesi, hayır diyebilmesi, alternatif olarak sunduğu görüşünü detaylıca anlatabilmesini sağlar (Rakkos, 1991). Bu davranışlar uygun bir içeriğin sunulması ve sunum sırasında konuşmadaki vurgu ve tonlamayı karşısındaki kişiye ve duruma göre ayarlama, vücut duruşu, jest ve mimiklerin uygun biçimde sergilenmesinden oluşur (Rakos 1991). Özgüvenli davranışı gerçekleştirmek için bireyin haklarını açıklayabilmesi sözlü ve sözsüz özgüven becerileri, detaylandırma ve sohbet becerilerini edinmesinin gerekirken tüm bunları yaptığı sırada riskleri de gözetmesi gerekmektedir (Wehmeyer, 2007). Özetle, özgüvenli davranışların dinamik ve karmaşık doğası bireyin kendi bilişsel ve davranışsal süreçlerini işe koşulması ile mümkün olabilir.

DDB'li bireylerin aşırı dışa dönük ve aşırı içe dönük özellikler göstermesi ve davranış spektrumunun uçlarına savrulmaları nedeniyle haklarını savunmak konusunda güçlük çekmektedirler. Aşırı dışa dönük bireylerin haksızlıklar karşısında saldırganlaşarak bir çatışma durumuna girmeleri sosyal olarak ötekileşmeleri ve suça eğilimli hale gelmelerinin yanında güvenlik risklerini ortaya çıkar (Cole ve diğerleri, 2013). Aşırı içe dönük bireylerin haksızlığa uğramaları durumunda çekingenliği nedeniyle tepkisizliği bir alışkanlık haline getirmeleri yalnızlaşmalarının yanında zorbalık ve istismara açık hale gelmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle DDB'li bireylerin ne saldırgan ne çekingen davranış spektrumunun tam ortasındaki dengeli yani özgüvenli davranışları sergilemeleri gerekmektedir (Kaufman ve Landrum, 2017; Wehmeyer 2007). Bu nedenle özgüven becerilerinin öğretimi önem kazanmaktadır.

DDB'li bireyler okul yıllarından başlayarak, öğretmenleri ve akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurup sürdürme, akademik performanslarını artırma; okul sonrası dönemde istihdam süreçlerine katılma ve romantik ilişkiler geliştirme gibi kendi potansiyelini mümkün olan en başarılı şekilde gerçekleştirmek için özgüven becerilerinin ayrıca öğretilmesine gereksinim duyarlar (Carter ve diğerleri 2013). Bu becerileri kazanan DDB'li bireylerin bağımsızlaşması, özerkleşmesinin yanı sıra yaşam kalitesi ve doyumunu da artıracak; hak arama süreçlerinin bireyde alışkanlık haline gelmesi toplumun demokratikleşmesi ve birlikte yaşama kültürüne katkı sağlayacaktır.

DDB'li bireylerin bu davranışları sergileyebilmesi için gerek okul rehberlik programlarında gerekse bireyselleştirmiş eğitim programlarında öz-güven becerileri için hedeflere yer verilmesi oldukça önemlidir. Programlarda yer alacak bu hedeflere ulaşılabilmesi için öz-güven becerilerine odaklanan müdahale programlarına ihtiyaç vardır. Bu programlar yukarıda tartışıldığı üzere öz-düzenleme becerilerini içermeli ve günlük yaşama transferin kolaylaşması için hem bireysel hem küçük grup eğitimleri şeklinde sunulmalıdır.

DDB'li bireylerin, öğretmenleri ve akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurup sürdürmesi, akademik performanslarını artırması; okul sonrası dönemde istihdam süreçlerine katılma ve romantik ilişkiler geliştirmesi gibi kendi potansiyelini mümkün olan en başarılı şekilde gerçekleştirebilmesi için özgüven becerilerinin ayrıca öğretilmesine gereksinim duyarlar. Yukarıda sözü edilen özelliklerde bir programın ortaya konulması ve okul yıllarında öz-güven becerilerinin öğretilmesi büyük değişimlere yol açacaktır. Bu becerileri kazanan DDB'li bireylerin bağımsızlaşması, özerkleşmesinin yanı sıra yaşam kalitesi ve doyumunu da artıracak; hak arama süreçlerinin bireyde alışkanlık haline gelmesi toplumun demokratikleşmesi ve birlikte yaşama kültürüne katkı sağlayacaktır.

## Kaynaklar

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your Perfect Right*. Oakland, CA: Impact Publishers.
- Anderson, L. K. (2022). Autistic experiences of applied behavior analysis. *Autism*, 0(0), 1-14.
- APA. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. Washington: American Psychiatric Association Publishing.
- Benitez, D. T., Lattimore, J., & Wehmeyer, M. L. (2005). Promoting the Involvement of Students With Emotional and Behavioral Disorders in Career and Vocational Planning and Decision-Making: The Self-Determined Career Development Model. *Behavioral Disorders*, 30(4), 431-447.
- Bower, E. M. (1960). Early identification of emotionally handicapped children in school.
- Carter, E. W., Trainor, A. A., Ditchman, N., & Owens, L. (2011). A Pilot Study Connecting Youth With Emotional or Behavioral Difficulties to Summer Work Experiences. *Career Development for Exceptional Individuals*, 34(2), 95-106.
- Cole, T., Daniels, H., & Visser, J. (2013). *The Routledge International Companion to Emotional and Behavioural Difficulties*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.

- Erol, N., & Şimşek, Z. (1998). *Çocuk ve gençlerde ruh sağlığı: Yeterlik alanları, davranış ve duygusal sorunların dağılımı. Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara: Eksen Tanıtım.
- Forness, S. R., Freeman, S. F., Paparella, T., Kauffman, J. M., & Walker, H. M. (2012). Special Education Implications of Point and Cumulative Prevalence for Children With Emotional or Behavioral Disorders. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 20(1), 4-18.
- IDEA. (1997). *Individuals with Disabilities Education Act*. Washington: U.S. Department of Education.
- Kaufman, J. M., & Landrum, T. J. (2017). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth*. London: Pearson.
- Mohagheghi, M., Pourmohamadreza-Tajrish, M., Shahshahanipour, S., Movallali, G., & Vahdedi, M. (2022). The Effectiveness of Assertiveness Training on Anxiety Symptoms in Children With Special Learning Disabilities of School Age. *Archives of Rehabilitation*, 22(4), 408-429.
- Nezu, C. M., Nezu, A. M., & Arean, P. (1991). Assertiveness and Problem-Solving Training for Mildly Mentally Retarded Persons With Dual Diagnoses. *Research in Developmental Disabilities*, 12, 371-386.
- Page, R. C., Holland, B., Rand, M. E., Gartin, B. C., & Dpwing, D. A. (1981). Assertiveness Training Groups With the Disabled: A pilot Study. *Journal of Rehabilitation*, 47(2), 52-56.
- Rakkos, R. F. (1991). *Assertive Behavior Theory, Research, and Training*. New York: Routledge.
- Swee, M. B., Kaplan, S. C., & Heimberg, R. G. (2018). Assertive behavior and assertion training as important foci in a clinical context: The case of social anxiety disorder.
- Trout, A. L., Nordness, P. D., Pierce, C. D., & Epstein, M. H. (2003). Research on the Academic Status of Children with Emotional and Behavioral Disorders: A Review of the Literature From 1961 to 2000. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 11(4), 198-210.
- Vaughn, S. R., Bos, C. S., & Schumm, J. S. (2018). *Teaching students who are exceptional, diverse, and at risk in the general education classroom*. New York: Pearson.
- Voltan-Acar, N., & Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme (güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 67-78.
- Wehmeyer, M. L., & Field, S. L. (2007). *Self-determination: Instructional and assesment strategies*. California, USA: Corwin Press.
- Wehmeyer, M. L., & Field, S. L. (2007). *Self-determination: Instructional and assesment strategies*. California, USA: Corwin Press.
- Wolpe, J., & Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. Oxford: Pergamon Press.



## EXTENDED ABSTRACT

## Assertiveness for Individuals with Emotional and Behavioral Disorders

### Introduction

Assertive behaviors play a crucial role in an individual's life due to the various functions they serve. These complex behaviors are essential in numerous situations, ranging from expressing desires and wishes in early childhood to speaking publicly, participating in job interviews, and navigating romantic relationships in everyday life. Additionally, assertive behaviors become particularly important when individuals face violations of their rights. Throughout their lives, people encounter numerous events—both minor and significant—that compel them to advocate for their rights. To effectively defend these rights, individuals must possess assertive skills, which are integral to self-advocacy. This set of skills is closely linked to one's quality of life and autonomy.

Numerous obstacles can hinder an individual's ability to engage in assertive behaviors. These obstacles may stem from environmental factors or developmental issues. Emotional and behavioral disorders (EBD) are among the most prevalent conditions that impede individuals from demonstrating behaviors aligned with societal norms. This study will explore the characteristics of individuals with EBD and discuss the significance and scope of assertiveness skills within this context.

### Emotional and Behavioral Disorders

Emotional and behavioral disorders were first introduced in the literature in 1960 by Bower, who referred to them as "emotional handicaps." Although this terminology has evolved over the years, adopting various labels such as emotional behavioral difficulties and emotional disorders, the core concept remains centered on the relationship between students' emotional and behavioral states and their academic performance. Today, emotional and behavioral disorders serve as an umbrella term encompassing a range of disabilities and disorders. In the diagnostic process, EBD extends beyond merely categorizing psychiatric cases; it also emphasizes the individual's interaction with their environment and the function of their behaviors (Vaughn, Bos, & Schumm, 2018).

Among the psychiatric diagnoses classified as EBD are eating disorders, bipolar disorder, manic-depressive disorders, psychotic disorders, obsessive-compulsive disorder, attention deficit hyperactivity disorder, anxiety disorders, panic attacks, post-traumatic stress disorder, social phobia, mood disorders, and schizophrenia. In the category of behavioral disorders, conduct disorder and oppositional defiant disorder are included. The rationale behind the inability to group all the diagnoses under EBD in the DSM-5-TR is that each is associated with distinct pathological and/or environmental factors (APA, 2013). Individuals with EBD may present with a single psychiatric diagnosis, a combination of several diagnostic criteria (comorbidity), or may experience both emotional and behavioral disorders simultaneously and in an acute manner (Kaufman & Landrum, 2017; Vaughn, Bos, & Schumm, 2018). For an EBD diagnosis to be assigned, there must be a disruption in the individual's usual social life (such as at school or work), with symptoms persisting in at least two or more environments for a duration exceeding six months (IDEA, 1997; APA, 2013).

Advancements in supporting individuals with EBD in academic settings have significantly increased since the 1990s. According to the Individuals with Disabilities Education Act (IDEA), emotional disturbance is defined as a condition that displays one or more of the following characteristics over an extended period and to a considerable degree, adversely affecting the child's educational performance:

- (i) A learning disability that cannot be attributed to intellectual, sensory, or health-related factors.
- (ii) Difficulty in establishing or maintaining satisfactory relationships with peers and teachers.
- (iii) Inappropriate behavior or emotional responses in everyday situations.
- (iv) A pervasive and chronic feeling of unhappiness or a depressed mood.
- (v) A tendency to experience physical symptoms or fears associated with personal or school-related issues.

Additionally, emotional disturbances encompass schizophrenia. However, this definition does not apply to children who are socially maladjusted unless it is determined that they are also emotionally disturbed.

In examining statistical data from the United States, it is observed that approximately 7% of school-age children are diagnosed with Emotional and Behavioral Disorders (EBD), with the rate rising to around 12% when considering at-risk students. In our country, the rates of EBD align closely with those in the USA. Although various studies over time have reported differing prevalence rates of EBD in Turkey, the trends remain consistent with global statistics. The most comprehensive epidemiological study conducted in Turkey, titled "Mental Health Profile of Turkey," found that the prevalence of EBD among children aged 4 to 18 was 11.3% based on maternal reports and 11.6% based on teacher assessments. Notably, the study highlighted that the most frequently observed issues in children are aggression and shyness, which negatively impact academic performance (Erol & Şimşek, 1998).

Aggressiveness and passiveness are the most commonly observed behavioral patterns in the classification and description of individuals with EBD. Essentially, individuals with EBD tend to display behaviors that align with either excessively extroverted or excessively introverted tendencies, positioning them at opposite ends of the behavioral spectrum. Ideally, individuals are expected to respond in a balanced manner (known as ambiversion), which sits at the midpoint of this spectrum in their daily interactions. However, it is often observed that individuals with EBD exhibit aggressive or passive/unresponsive behaviors when faced with situations that require a reaction. These behaviors cannot be solely attributed to the nature of EBD itself. Individuals may sometimes lack appropriate responses in their behavioral repertoire, fail to react correctly, or struggle to identify the appropriate context or timing for their responses. For this reason, learning to respond confidently to various situations is a crucial skill that individuals with EBD need to develop.

## **Assertiveness Skills**

(Assertive behavior is characterized by a communication style in which individuals openly express their feelings, thoughts, and needs while respecting others (APA, 2024). It involves individuals asserting their rights in social settings (Wolpe and Lazarus, 1966) and politely defending both their own rights and those of others (Alberti and Emmons). This behavior reflects how individuals respond to various situations, balancing their own rights with those of others in a manner that is appropriate for the context and timing, while also considering any relevant risk factors.

Assertiveness is crucial from the earliest years of life, and assertive behaviors must be developed in various contexts. These include asking for permission to leave the classroom, reading aloud in front of peers, intervening when a friend is in danger, defending oneself against accusations, reminding a teacher about missing assignment sheets, and correcting a classmate who breaks cleanliness rules. Mastering assertive behaviors equips individuals to foster and maintain healthy romantic relationships, effectively express themselves in job interviews, and advocate for their rights with full independence. Ultimately, these skills are essential for individuals to take responsibility for their lives and enhance their overall quality of life.

Assertive behavior comprises three key components: content, paralinguistic, and non-verbal behavior. Individuals must also develop five essential skills to effectively engage in assertive behaviors. These skills include expressing rights, nonverbal communication, verbal expression, elaboration, and conversation skills (Wehmeyer, 2007). Mastery of these skills equips individuals to adopt an assertive attitude in various situations, ultimately enhancing their autonomy and overall quality of life. Therefore, addressing these skills comprehensively in studies involving individuals with EBD is crucial.

## **The Importance of Assertive Behavior for Individuals with Emotional and Behavioral Disorders**

Individuals with EBD often encounter various challenges due to unpredictable behavior changes and heightened emotional reactions (Kaufman & Landrum, 2017). Screening studies conducted in Turkey have shown that individuals with EBD can display aggressive behaviors or extreme shyness in social settings (Erol & Şimşek, 1998). As a result, individuals with EBD are expected to adopt different communicative styles based on the individuals they interact with in their daily lives. This involves tailoring their tone and language to suit the context, timing their responses appropriately, and considering potential risks that may arise during these interactions. They are also encouraged to practice essential communicative behaviors, such as asserting their rights, requesting changes in the behavior of others, making various requests, issuing warnings, expressing their feelings, saying no, and articulating their differing opinions in social environments (Wehmeyer, 2007).

Assertive behaviors are intricate and evolving, encompassing multiple components (Rakos, 1991). Individuals with EBD often struggle to display assertive behaviors, which can result in decreased peer acceptance, social isolation, victimization through bullying, and being viewed as negative role models. This unfortunate cycle can lead to gang involvement, criminal behavior, risky actions, and lower academic achievement. Furthermore, individuals with EBD may face injustices in their later years, struggle to initiate or maintain romantic relationships, encounter unfavorable outcomes in job interviews, face disadvantages in employment opportunities, and fall short of reaching their full potential without intervention (Pierce & Epstein, 2003; Anderson, 2022).

To ensure that individuals with EBD are not disadvantaged in various aspects of life, it is crucial for them to understand their personal rights, advocate for themselves, and develop assertiveness skills necessary for fostering healthy relationships. The capacity to make independent decisions, comprehend one's rights, and assertively defend oneself is fundamentally linked to the ability to engage in assertive behaviors. Therefore, it is essential to teach assertiveness through programs designed to promote the autonomy of individuals with EBD. When individuals face unfair treatment, being aware of their rights and responding appropriately not only enhances their quality of life but also increases their overall satisfaction. Moreover, the active defense of one's own rights is a vital aspect of advancing democracy within their society.

## **Conclusion**

Assertive behavior involves an individual politely standing up for their own rights while also respecting the rights of others and fulfilling their personal wishes. Assertiveness allows individuals to express their interests, desires, and needs from early childhood through adulthood. It empowers them to defend their rights against injustices, request changes in behavior they find objectionable, articulate their alternative viewpoints in detail, and confidently say no when necessary. These behaviors encompass delivering appropriate content while adjusting the emphasis and tone of speech according to the audience and context, as well as employing suitable body language, gestures, and facial expressions. To engage in assertive behavior effectively, individuals must be able to articulate their rights, develop both verbal and nonverbal assertive skills, refine their elaboration and conversational techniques, and weigh

potential risks. In summary, the dynamic and complex nature of assertive behaviors can be fostered by activating an individual's cognitive and behavioral processes. Consequently, teaching assertiveness skills has become increasingly vital.

Individuals with EBD often struggle to assert their rights due to their extreme tendencies toward either excessive extroversion or excessive introversion. Those exhibiting high extroversion may become aggressive in conflict situations when facing injustice, which can lead to social marginalization and an increased risk of criminal behavior, as well as safety concerns. Conversely, individuals with extreme introversion may become unresponsive and overly shy when wronged, leading to isolation and making them more vulnerable to bullying and abuse. Therefore, it is essential for individuals with EBD to develop a balanced approach, exhibiting assertive behaviors that strike a middle ground between aggression and passivity.

Individuals with EBD require additional instruction in assertiveness skills to reach their full potential in the most effective manner. This includes establishing and maintaining healthy relationships with teachers and peers, enhancing academic performance, engaging in post-school employment processes, and developing romantic relationships starting from their school years. By acquiring these skills, individuals with EBD can improve their independence, autonomy, and overall quality of life, leading to greater satisfaction. Furthermore, the habitual practice of asserting their rights will foster a more democratic society and a culture of coexistence.