**Giriş**

İnsanoğlu çevresiyle sürekli etkileşim ve iletişim sürecinde olan sosyal bir varlıktır. Bu durum insan yaşamının doğal ve ayrılmaz bir parçasıdır. İnsan, çevresiyle girmiş olduğu iletişim ve etkileşim süreçlerinde geliştirdiği ilişkiler devamlı bir değişim ve yeniden tanımlanma süreci içerisindedir. İnsanoğlunun çevresindeki insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler yaşam kalitesini de etkilemektedir (Cüceloğlu, 2019).

**Kavramsal Olarak Atılganlık**

Atılganlık kavramını ilk defa Wolpe vd. (1966), arkadaşlık, etkin olma ve duyguların anksiyetesiz ifade edilmesi anlamında kullanmıştır. Alberti ve Emmons’a (2017), göre atılganlık kişinin anksiyete yaşamaksızın kendini ifade etmede, duygularını dürüstçe açıklamada ve başkalarının haklarını inkar etmeden kişisel haklarını korumada bireylerin eşitliğini ve yeterliliğini geliştiren kişilerarası davranış biçimidir. Balzer-Riley’ye (1996), göre atılgan davranış, diğer kişilere saygılı iken kişinin kendisine de saygısını gösteren olumlu, hoş, açık bir biçimde rahat ve güvenli olarak düşünce ve duyguları ifade etme yeterliliğidir.

Alberti ve Emmons atılganlığı bireylerin çevresiyle ilişkide bulunurken birbirlerinin haklarına ve kişisel sınırlarına saygı duyarak hareket etmelerine ön koşulu olarak ifade etmişlerdir. Kişilerin kendi duygu ve düşüncelerini kaygı duymadan ve çekinmeden açıkça ifade etmesine olanak sağlayan ve bu sayede kişilerin adalet, eşitlik ve öz yeterliliklerinin gelişimine olanak sağlayan bir davranış tarzıdır (Akt., Kutlu, 2009).

Kişinin kendine ait olan hak ve sorumluluklarının bilincinde olarak istek ve beklentilerini değerlendirmesi kendisine duyduğu saygıyı, başkalarına ait hak ve sorumluluklarının bilincinde olarak istek ve beklentilerini fark etmesi ise başkalarına olan saygısını belirlemektedir. Atılganlık bu iki tür saygıyı da içerisinde barındırır (Kamaraj, 2004).Kişinin kendi haklarını kabul etmesinin yanında diğer kişilerin haklarına da saygı duymasıdır. Düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemeden ifade edebilmesidir. Atılganlık kalıcı, değiştirilemez, kemikleşmiş bir kişilik özelliği olmaktan ziyade, öğretilebilir ve kazandırılabilir bir beceridir. Bireye, eleştiriyi kabul etme yöntemlerini, stresle etkili baş etme yollarını, kendisi ile olumlu iletişimde bulunmasını, pasif, atılgan ve saldırgan davranışlar arasındaki farkı anlayabilmesini ve başkaları tarafından zorlanmaya izin vermeden kişisel haklarını nasıl koruyacağını öğreterek, daha atılganca ve çekingenlikten uzak davranış örüntüleri kazandırılabilir.

Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranışta bulundukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri; çekingenlik (nonassertivenness), saldırganlık (aggressivenness) ve atılganlık (assertivenness) olarak üçe ayrılır (Torucu, 1994, akt: Çorlu Ram,2021).

Çekingen davranış gösteren bireyler genellikle, kendilerini inkâr eden, tutuk, kırılmış, endişeli, başkalarının onlar adına seçim yapmasına izin veren ve istediği hedefe ulaşamayan kimselerdir. Çekingen insanlar, çoğunlukla gerçek düşüncelerini söylemedikleri için ortak bir fikrin oluşmasına da katkıda bulunamazlar ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu çekingen davranışların sonuçları şunlar olabilir; gerçekten ne istediğini veya neye ihtiyaç duyduğunu karşılayamama, başkalarından daha az saygı görme, kısa süreli de olsa stresin azalması. Çekingen çocuklar diğer insanların duygularını, güçlerini veya otoritelerini dikkate alırlar fakat kendi haklarını ve duygularını inkâr ederler. Bu çocuklar zorluklarla baş etmek için ağlamak, saklanmak ve surat asmak gibi “kaçma” tepkilerini kullanırlar (Uşaklı, 2006;akt: Çorlu Ram,2021). Çekingen bireyler genelde alçak bir ses tonu ile konuşan ve davranışlarında temkinli bireyler olarak ifade edilmektedir. Bu bireyler sorunlarından kaçınarak, kendi duygularına önem vermeyerek; başkalarını incitmektense kendilerini incitmeyi tercih ederler (Göktürk, 2009; akt: Çorlu Ram, 2021). Çekingen bireyler amaçlarına ulaşmakta güçlük çekerler ve bu nedenle de eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar (Arslantaş, Adana, & Şahbaz, 2013; Akt: Çorlu Ram , 2021)

Saldırgan bireylerin en temel özelliklerinden bazıları ise; yüksek sesle konuşma, argo kullanma, ters bakışlar, özür dilemeyi gereksiz bulma vb. olarak sıralanabilir. Bu kişiler kendileri incinmektense başkalarını incitmeyi tercih ederler (Göktürk, 2009; Akt: Çorlu Ram, 2021). Saldırgan olan bireyler çoğu zaman isteklerine ulaşmak için başkalarını kırma ve küçük görme eğilimi gösterirler (Arslantaş, Adana, & Şahbaz, 2013; Akt: Çorlu Ram, 2021). Saldırgan olmak, başkalarının haklarına zarar verecek bir biçimde davranarak kendini korumaktır. Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde karşımıza fiziksel saldırı olarak çıkabilirken; dolaylı yoldan ifade edildiğinde, alaycılık, dedikoduculuk vb. olarak çıkabilmektedir. Ne pahasına olursa olsun kazanmak için yolunda ilerlemek, saldırganlıkta temel hedeftir. Bu yüzden de saldırganlığın pek çok yıkıcı sonucu olabilmektedir. Saldırgan insanlar böylece karşısındaki insanın ilgi, hak, istek ve ihtiyaçlarıyla asla ilgilenmemektedirler. Saldırganlığın ve saldırgan bireyin temel bazı özellikleri şunlardır:

• Saldırganlık genellikle saldırganlığa yol açar.

• Saldırgan insanlar, başkalarınca istenilmeyen, uzak durulan insanlardır.

• İnsanlar saldırgan insanlarla ilişki kurmak istemez ve onlar ihtiyaç duyduklarında yardım etmekten korkar ve çekinirler.

Saldırganlık, saldırgan davranışta bulunan insanın çok kısa bir süreliğine iyi hissetmesini sağlar ancak kişi zamanla kendisini kötü hisseder (Uşaklı, 2006; Akt: Çorlu Ram, 2021) Atılganlık davranışına baktığımızda ise; Atılganlık kişilerarası ilişkilerde en sağlıklı davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Atılganlık; bireylerin haklarını korumada ve ihtiyaçlarını, duygularını, düşüncelerini dürüst, uygun yollarla ve diğerlerinin haklarını çiğnemeden ortaya koyma biçimidir. Atılgan bireyler etkin dinleme becerilerine sahiptirler. Başkalarıyla işbirliği kurma isteğindedirler (Arslantaş, Adana, & Şahbaz, 2013; Akt: Çorlu Ram, 2021). Alberti ve Emmons (2002)’a göre atılgan davranış, kendini ifadeye dayalıdır. Başkalarının haklarına saygı göstermektir. Bir ilişkide ilgili her iki tarafın eşitliğine ve yararına güdümlüdür. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir. İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama gibi dil dışı ögelerden yararlanmaktır. Atılgan davranışta kişi, kendini rahatlıkla ifade edebilmekte ve ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Bunu yaparken de başkalarını incitmez, haklarını çiğnemez ve kendini iyi hisseder (Uşaklı, 2006; Akt: Çorlu Ram, 2021).

**Atılganlık ve Ergenler**

Ön ergenlik ve ergenlik, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak büyük değişikliklerin yaşandığı bir gelişim evresidir. Sosyal becerileri geliştirmek için programın bir parçası olarak girişkenlik eğitiminin de kullanılmasının, ergenlerin benlik algısına olumlu etkiler yaptığı, kendini aşağılamayı azalttığı, iç denetimi artırdığı saptanmıştır (Waksman, 1984). Sosyal olarak kabul edilebilir yollarla kendini ifade etmeyi vurgulayan girişkenlik eğitiminin, özellikle ön ergenlik ve ergenlik sürecinde verilmesi oldukça yararlıdır (Bundy ve Wise, 1991). Girişkenlik eğitiminin, ergenlerin ve girişken olmayan ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmede, ergenlerin saldırgan davranışlarını değiştirmede (Huey, 1984) ve alkol, tütün ve diğer uyuşturucu madde kullanımının önüne geçmede etkin olduğu bulunmuştur (Mertz, Fuemmeler ve Brown, 2006’dan aktaran Çeçen-Eroğlu, Zengel, 2009: 485-492).

Atılganlık eğitimi, kişisel ve sosyal sorumlukların arttığı ön ergenlik ve ergenlik döneminde karşılaşılan birçok problemin etkili bir biçimde çözülebilmesi açısından önemlidir. Ergenlik döneminin başlarına denk gelen ilköğretim yılları, yatılı öğrenciler için ailelerinden uzak oldukları, kendi ayakları üzerinde durmalarının, yeni bir çevreye ve yaşam koşullarına alışmalarının gerektiği bir dönemdir. Bu dönemde yatılı öğrencilerin diğer öğrencilerle yaşadıkları sorunları etkili bir biçimde çözmeleri ya da isteklerini, ihtiyaçlarını uygun biçimde ifade edebilmeleri, haklarını savunabilmeleri, sağlıklı kişilik gelişimi için son derece önemlidir. Toplum önünde konuşamama, ihtiyaçlarını ifadede yetersizlik, gerektiğinde hayır diyememe gibi atılgan olmamaktan kaynaklanan problemler, öğrencilerin hem okulda hem de üst öğretim ya da okul sonrasında, yaşamlarını düzenlemede önemli bir engel oluşturabilmektedir. Bu nedenle atılganlık özelliklerini kazanmak ve geliştirmek bu dönemde ayrı bir öneme sahiptir(Ugürol,2010).

**İlgili Araştırma Örnekleri**

Atılganlık ile ilgili çalışmaların ülkemizde yaklaşık kırk yıllık bir geçmişi vardır(Ugürol, 2010). Yurt dışındaki gibi ülkemizde de atılganlık eğitiminin çekingence davranışları azaltmadaki etkisi çokça araştırmada ele alınmıştır.

Kadınların erkeklere oranla daha az atılgan davranışlar gösterdiklerini ve depresif grubun atılganlık düzeyinin çok düşük olduğunu (Oral,1986); yalnızlık ile atılganlık arasında negatif yönde ilişki olduğunu, kendilerini yalnız hisseden kişilerin atılgan olmadıklarını ve kendi haklarını savunmada bile sıkıntı çektiklerini, buna karşın yalnızlık hissetmeyen bireylerin ise kendi haklarını savunabilecek şekilde atılganca davranış sergilemediklerini ( Özodaşık, 1989) söylemek mümkündür.

Başatlık, depresyon, açıklık ve sosyal güç arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (Şahiner 1994); anne-babanın eğitim durumu, ailenin gelir düzeyi, cinsiyet, öğrencilerin doğum sırası ile atılganlık arasında pozitif bir ilişki olduğu (Aksakal, 1997);sosyoekonomik düzeyi düşük olan ve kırsal kesimden gelen öğrencilerin, üst sosyoekonomik düzeye sahip, şehirde oturan öğrencilere göre daha yetersiz ve çekingen kişilik özelliklerine sahip olduğu (Voltan,1980) araştırmalarda göze çarpmaktadır.

Lazarus (1971)), tarafından yapılan deneysel bir çalışmada atılganlık düzeyi düşük deneklere verilen atılganlık eğitiminin etkileri incelenmiştir. Davranışın önceden denendiği, tekli ve güdümsüz terapi yöntemlerinin üç ayrı gruba uygulandığı çalışma sonunda, davranışın önceden prova edildiği gruptaki davranış değişikliğinin diğer gruplara göre daha anlamlı olduğu bulunmuştur (Lazarus 1966’dan aktaran Voltan, 1980).

Chan (1993), Çinli üniversite öğrencilerinde depresyon ve atılganlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, 183 öğrenciye Rathus Atılganlık Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği uygulamıştır. Atılganca ifade etme, karşı koyma ve isteklere cevap verme olmak üzere üç boyutun ele alındığı araştırma sonucunda, atılgan olmayan tepkiler gösteren öğrencilerin, özellikle de çekingenlerin depresyona daha yatkın olduğu belirlenmiştir.

Rotheram ve Armstrong (1980), lise öğrencilerine bir atılganlık eğitimi programı uygulamışlardır. 9 ve 12. sınıfa devam eden 85 öğrenciye uygulanan program sonucunda; kızların kendilerini erkeklerden daha atılgan olarak ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca erkeklerde atılganlık düzeyinin yaşla birlikte arttığı, kızların atılganlık düzeyinde ise sınıf düzeyi yükseldikçe bir düşüş olduğu saptanmıştır.

Sorias (1986), ruh sağlığı üzerinde son yıllarda yapılan çalışmaların atılganlık davranışlarının, ruh sağlığını korumaya yarayan destek sistemi olarak rol oynadığını, bu işlevi ile stres durumlarını, fiziksel ve ruhsal çöküntüyü azalttığını ifade etmektedir.

Waksman (1984), ergenlerde kısa dönem atılganlık eğitiminin etkililiğini araştırmıştır. Bu çalışma, atılganlık eğitimi almayı kabul eden 14 erkek, 9 kız olmak üzere toplam 23 öğrenci ile yürütülmüştür. Uygulamayı kabul etmeyen 13 erkek ve 10 kız öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. Atılganlık eğitimi sonuçları, Piers-Harris Kendini Değerlendirme Ölçeği ve Entelektüel Başarı Sorumluluğu Soru Kağıdı ile değerlendirilmiştir. 4 hafta süren program sonucunda, ergenlerin kendini tanımlama ve denetim odağı puanlarını artırdıkları görülmüştür.

Literatürde yer alan çalışmaların çoğu, atılganlık davranış örüntüsünün uygun bir eğitim ile geliştirilebileceğini göstermektedir. Bu görüş çocuklar, ergenler, öğrenciler, kadınlar, evli çiftler, yaşlılar, iş arayanlar gibi birçok değişik grup üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan kuramsal ve amprik bulgularla desteklenmektedir (Voltan, 1980; Sorias, 1986; İnceoğlu ve Aytar, 1987).

**Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri**

**Göz teması:**

* Bireyin konuşurken nereye baktığı çok önemlidir
* Konuşulan kişiyle göz teması kurmak konuşmadaki içtenliği ifade eder, ona saygı duyulduğu anlamına gelir ve söylenenleri daha etkili kılar

**Vücut duruşu:**

* Kişiyle konuşurken doğrudan doğruya yüzüne bakılması, dik oturulması, onunla ilgilenildiğini ortaya koyar ve yollanan mesajlar daha anlamlı olur
* İletişim kalitesini arttırmak için, karşıdaki insanın yapısına göre oturmak veya ayakta durmak da anlam kazanabilir

**El ve vücut hareketleri:**

* İletişimde uygun el ve vücut hareketleriyle konuşmayı desteklemek, mesaja açıklık ve sıcaklık katabilmektedir
* Konuşmacının açık, kendine güvenli ve kendiliğinden olduğunu göstermektedir

**Yüz ifadesi:**

* İletilen mesajın etkili olması için iletenin yüz ifadesinin de ona uygun olması gerekmektedir.

**Ses tonu:**

* Her birey için iyi ayarlanmış bir ses tonu hem ikna edici hem de ürkütücülükten uzaktır
* Sesin tonunu, vurgusunu ya da iniş -çıkışını ve yüksekliğini kontrol etmek gerekmektedir

**Zamanlama:**

* Sözlü iletişimin önemli bir öğesidir. Özellikle sözel ifadelendirmede duraksama ve tereddüt etme, kişinin tepkisinin etkili olmasını engeller
* Uygun yer ve zaman seçilmelidir

**İçerik:**

* Dürüst ve kendiliğinden ifadenin ön plana çıktığı atılgan eylemlerde, içerik çok daha geri planda kalmaktadır
* Bireyin kültürel ortamı göz önünde bulundurarak neyin, kime ve nasıl söylenildiğine dikkat edip mutlaka doğru ve iyi seçilmiş sözcüklerle kendisini ifade etmesi gerekmektedir.

Atılganlığın eğitim yolu ile kazanılabilen ya da geliştirilebilen bir doğası olduğu kabul edilmektedir. İnsanların sahip oldukları kişisel özelliklerin bazıları doğuştan, bazıları ise sonradan öğrenilir. Bu anlamda atılganlık, hem doğuştan gelen özellikleri, hem de sonradan öğrenmeyle elde edilen niteliklere sahiptir. Dolayısıyla, atılganlık potansiyeli yüksek bireyler, bu özellikleri daha çabuk gösterir ya da daha çabuk öğrenirler.(Ugürol,2010)

Atılganlığın öğrenme boyutunu atılganlık becerisi oluşturur (Whirter ve Voltan Acar, 2000:143).

**Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi**

Sorias (1986), bireyler arası doyum verici iletişim biçimi olan anlatımcılık ile atılganlığı içine alan sosyal beceri eğitiminin yararlarını; bireyin, olumlu ya da olumsuz duygularını, ilişki içinde bulunduğu birey ya da bireylere anlatabilme, kendi haklarını savunabilme, kendisine ters gelen isteklere hayır diyebilme ve gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilme davranışlarını gösterebilmek olarak ifade etmektedir.

Atılganlık becerilerini geliştirme programlarının genel yaklaşımı, başkalarını anlama ve kendini etkili bir şekilde ifade edebilmektir. Psiko-eğitsel çalışmalarda bilişsel becerilerin, sosyal becerilerin içeriğindeki rolünün giderek arttığı gözlenmektedir(Ugürol,2010). Yapılan araştırmalar, gizil karşılık etmenlerinin atılganlığın başlıca öğelerinden olduğunu göstermektedir Atılganlığın gizil bileşenleri yedi temel kategoriye ayrılabilir (Altun, 2006: 6-7). Bunlar:

1. **Bilgi sahibi olma:** Atılgan, çekingen ve saldırgan davranış özelliklerini tanıma.
2. **Bireyin kendine ifadeleri**: Bunlar bireyin kendini yönlendiren içsel konuşmalardır. Bu yönlendirme ve konuşmalar bireyi destekleyici veya cezalandırıcı olup olmamaları yönünden ele alınmalıdır. Olumsuz yönlendirme ve iç konuşmalar bireyi engelleyici ve cezalandırıcı olurken, olumluları da destekleyici olmaktadır.
3. **Beklentiler:** Beklenti, belli bir durumda gösterilecek performans hakkında belirli tahminlerin yapıldığı bilişsel bir davranıştır. Atılganlığa ilişkin beklentiler; sonuca ilişkin beklentiler, bireyin kendi öz yeterliklerine ilişkin beklentiler ve durumsal etkililiğe ilişkin beklentiler olmak üzere üç çeşittir.
4. **Felsefi inançlar**: Burada Ellis’in uyumsuz davranışların öncelikle güçlü akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığı görüşü temel alınmaktadır. Yapılan araştırmalar çekingen bireylerin, atılgan bireylere göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduklarını ortaya koymaktadır.
5. **Sosyal algıya ilişkin beceriler**: Kişiler arası iletişimde, empatik olma ve doğru algılama olmak üzere iki ayrı bilişsel beceri tanımlanmaktadır. Çekingen bireylerin bu becerileri yetersiz, dışarıdan gelen ipuçlarına duyarlılıkları düşük, çatışma durumlarını çözümleme becerileri gelişmemiş, sosyal kurallara bağlılıkları gevşek, iletişimleri problemlidir.
6. **Kişilerarası problem çözme becerileri**: Problem çözme becerileri sosyal yetenek gerektirir. Problem çözme; problemin farkına varma, problemi ortaya koyma ve tanılama, tüm olası çözüm yollarını kestirme, alternatifleri olası sonuçlarına göre değerlendirip hangisinin uygulanacağına karar verme, çözümü uygulama ve sonucu değerlendirme basamaklarını içermektedir. Atılgan olmayan bireyler problemin farkına varma, değerlendirme ve uygun bir karşılık seçme konularında yetersizlik gösterebilmektedirler.
7. **Öz-denetim becerileri:** Öz-denetim becerileri temel bir davranışsal değerlendirme stratejisi olmanın yanı sıra sosyal yeterliklerin bir bileşenidir. Öz denetim becerisi davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak farklı uyaranları içerebilmektedir.

**Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitiminin Temel Basamakları**

Wilson ve Lizzio’nun atılganlık becerilerini geliştirme eğitimi yaklaşımında sekiz temel basamak bulunmaktadır (Wilson ve Gallois, 1993’dan aktaran Altun, 2006: 23-25):

1. **Problemin tanımlanması:** Danışman ve danışan birlikte, danışan için belirli güçlüklere sebep olan durumları veya danışanın davranışının neresini değiştirmek istediğini açık ve net olarak belirlerler. Bu aşamada; zaman ve ortam, rolleri ve danışanla ilişkileriyle birlikte diğer kişiler, yaşanan olayda hedef kişinin ve danışanın davranışlarının ayrıntılı olarak betimlenmesi gibi olabildiğince çok detay belirlenmelidir.
2. **Başlangıç hedeflerinin ayrıntılı olarak belirlenmesi:** Danışanın istediği davranış değişikliği ve bu değişimin algılanan sonuçları gibi danışanın bir durum için belirlediği hedeflerle ilgili olarak bir anlaşma yapılır. Bu sözleşmeyi danışanın yaşanan durumlardaki tipik davranışlarının tartışılması izler.
3. **Yaşanan durumlardaki davranış biçiminin canlandırılması**: Danışan rol oynama tekniğiyle yaşadığı durumdaki tipik davranışını canlandırır. Danışanın durumla ilgili olarak kişisel etkililiği, danışan diğer kişi rolündeyken durumu nasıl algıladığı gibi noktalar değerlendirilir. Daha sonra danışan ve danışman durumla ilgili kabul edilebilir ve uygulanabilir olan başka davranış alternatiflerini belirlerler.
4. **Durumsal analiz:** Durumsal analizin en temel amacı danışanın problem durumlarındaki algılarını ve duyarlılığını artırmaktır. Analiz üç başlık çerçevesinde yapılır: - Kişisel noktalar; danışanın öz-ifadelerini, kaygılarını ve kişisel etkileşim biçimini içerir. - Kişilerarası noktalar; danışanla hedef kişi arasındaki ilişkide; ilişkinin doğasını ve tarihçesini, göreceli güç seviyesini, diğer kişi tarafından kullanılan öfke veya suçlamayı içeren yönlendirme mekanizmalarını, ilişkideki tipik etkileşim örüntülerini içerir. - Durumsal ve bağlamsal noktalar; yaşanan durumdaki hedefleri ve ilgili konudaki sosyal kuralları, diğer kişilerin algılamalarını, eğer konu ile ilgili ise kültürün yapılanmasını, danışanın kullanabileceği sosyal destekleri, hayatındaki rol ve sorumluluklarına ilişkin görevleri içerir.
5. **Hedeflerin yeniden değerlendirilmesi**: Durumsal analiz, belirlenen kişisel önceliklerin sonuçları ve sosyal kurallara göre danışanın neler yapabileceği ile ilgili seçeneklerin belirlemesidir.
6. **Öncelikli stratejiler geliştirme**: Yaşanan durumların ve alternatiflerin anlaşılmasına dayandırılmıştır. Burada danışan verilen eğitimde yer alan stratejileri kendine özgü hale getirerek kullanmaya gayret eder.
7. **Sonucun uygunluğunun kontrol edilmesi:** Diğer basamakların izlenmesinden sonra kararlaştırılan stratejinin; başka kişileri desteklemede nasıl kullanılacağı, uygun davranışla ilgili konuşma biçimlerinin neler olabileceği ve danışan için kişisel tatmini, kişisel motivasyonu sağlayıp sağlamadığı kontrol edilir.
8. **Eylem planı:** Danışman ile danışan uygulamanın başarıyla yürütülebilmesi için atılacak ilk adımları olabildiğince detaylandırırlar.

Yukarıda verilen bilgi ve araştırma bulguları atılganlık davranışlarının, eğitim yoluyla kazandırılabilen beceriler olduğunu göstermektedir. Atılganlık eğitiminde davranışçı yöntemlerin ağırlıkta kullanıldığı modellerin yanı sıra bilişsel yöntemlerin de kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Bu tür eğitimlerin psiko-eğitsel ağırlıklı bir önceliğinin olması beklenir.

**KAYNAKÇA**

Aksakal, Nizamettin (1997), *Üniversite Sınavına Giren Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık ve Depresyon Düzeylerinin Araştırılması,* Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Elazığ.

Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. new harbinger publications.

Altun, Esin (2006), *Akılcı Duygusal Temelli Güvengenlik Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç ve Güvengenlik Düzeyine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Balzer-Rıley, J. W. (1996). *Communications in Nursing: Communicationg Assertively Responsibly.*Nursing: a guidebook.

Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları* (28. Baskı). Remzi.

Çeçen-Eroğlu, A. Rezan ve Zengel, Mustafa (2009), *The Effectiveness Of An Assertiveness Training Programme On Adolescents’ Assertiveness Level, “The International Conference Affective Education In Action*” Elementary Education Online, 8(2), 485-492, 2009. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>

Çorlu Ram.(2021). *Atılganlık Becerileri Geliştirme Psikoeğitim Programı.*

Huey, Wayne C. ve Rank, Richard C. (1984), *Effects Of Counselor And Peer-Led Group Assertive Training On Black Adolescent Aggression*, Journal of Counseling Psychology, 31, 95-98.

İnceoğlu, Derya ve Ayatar Güler (1987), “*Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Düzeyi Araştırması”*, Psikoloji Dergisi, 6,21: 23-24.

Kamaraj, I. (2004). *Sosyal becerileri derecelendirme ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlanması ve beş yaş çocuklarının atılganlık sosyal becerisini kazanmalarında eğitici drama programının etkisi* (Tez No. 149002) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.

Kutlu Y. (2009). *Bir grup öğrenci hemşirede atılganlık eğitiminin etkinliği. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi,* 2(3). https://hdl.handle.net/20.500.12415/3581

Lazarus, Arnold A. (1971), Behavior Therapy and Beyond, NewYork: McGraw-Hill. ……….. (1973), On Assertive Behavior: A Briefnote, Behavioral Theraoy, 4, 697-698.

Oral, N. (1986), *Atılganlık Düzeyi, Depresyon ve Cinsiyet Arasındaki İlişkinin Değişik Gruplar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Özodaşık, Mustafa (1989), *Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi (Atılganlık, Durumluk-Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı),* Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya.

Rotheram, Mary Jane ve Armstrong, Michael (1980), *Assertiveness Training With High School Students,* Adolescence, 58, 267-276

Sorias, Oya (1986*), “Sosyal Beceriler ve Değerlendirme Yöntemleri”,* Psikoloji Dergisi, Sayı 20, (Cilt 5 ), s.25-26.

Şahiner, Belgin (1994), A*tılganlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Ugürol, Y.(2010)*Atılganlık Becerilerini Geliştirme Eğitimi Programının İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Zorbalığa Uğrama Düzeylerinin Azaltılmasına Etkisi: Yibo Örneği,* Karadeniz Teknik Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.

Voltan, Nilüfer (1980), “*Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*”, Türk Psikoloji Dergisi. 10, 23-25.

Walksman, Steven A. (1984), “*Assertion Training With Adolescent" Adolecence*, Vol. XIX, No: 73, 123-130.

Wolpe, Joseph ve Lazarus, Arnold A. (1966), Behavior Therapy Techniques, Pergamon Press, Elmsford, N.Y.

Wise, Kaare Bundy ve diğerleri (1991), *Social Skills Training For Young Adolescents*, 26,(101), 233-241.

Whirter, Jeffries Mc. ve Voltan-Acar, Nilüfer (2000*), Ergen ve Çocuklarla İletişim, Öğretme, Çocuk Yetiştirme Sanatı*, Ankara: US-A Yayıncılık.

**Ek: 1 Veli Gözlem Formu**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Öğrencinin Adı Soyadı:  Gözlemcinin Adı Soyadı:  Gözlem Konusu:  Gözlem Tarihi:  Gözlem Koşulları: | **Evet** | **Bazen** | **Hayır** |
| 1 Arkadaşları ile sohbet ettiği/ oynadığı görülüyor mu? |  |  |  |
| 2 Bir grubun başı ya da ebesi olduğu görülüyor mu? |  |  |  |
| 3 Sohbet ederken/ oyun oynarken istemediği durumlarda “hayır”  diyebilir mi? |  |  |  |
| 4 Yeni tanıştığı insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşur  mu? |  |  |  |
| 5 Karşı cinsten birisi ile rahatlıkla konuşur mu? |  |  |  |
| 6 Sohbet/ oyun sırasında soru sorabilir mi? |  |  |  |
| 7 Duygularını açık ve samimi bir şekilde ifade edebilir mi? |  |  |  |
| 8 Birisi kurallara uygun olmayan bir davranışta bulunduğunda  bunun yanlış olduğunu söyleyebilir mi? |  |  |  |
| 9 Fikirlerini açıkça ifade edebilir mi? |  |  |  |
| 10 Hiçbir şey söylemediği zamanlar olur mu? |  |  |  |
| 11 Kızgınlığını açıkça ifade edebilir mi? |  |  |  |
| 12 Övüldüğü durumlarda duygu ve düşüncelerini belirtebilir mi? |  |  |  |
| Değerlendirme: |  |  |  |
| (Bu form Çorlu Ram(2021)aracılığı ile Gültat, (2018) 7. Sınıf Ergenlere Yönelik Atılganlık Becerileri Geliştirme Programından alınmıştır.) | | | |