



ADÜ PDRM
ATILGANLIK
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ TANITIM FORMU



Programın Amacı	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.
Programın Kuramsal Temeli	Atılganlık becerileri eğitim grubu bilişsel-davranışçı kuram temel alınarak geliştirilmiştir. Destekleyici ve yaşantısal öğeler ile de desteklenmiştir.
Programın Yeterlilik Alanı	Duygusal ve Sosyal Gelişim
Yaş Düzeyi	18-28
Katılımcı sayısı	8-10
Oturum sayısı	8
Oturum süresi	1.5 Saat
Programda Kullanılan Materyaller	Demografik Bilgi Formu ve Rathus Atılganlık Envanteri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Materyallerin incelenmesi, haftalık planlama yapılması

Programın İçeriği

Atılganlık becerileri eğitim grubunda grup üyesinin atılgan, çekingen ve saldırgan davranışlar arasındaki farkı anlaması; ilişkilerindeki kişisel haklarını bilmesi ve gerektiğinde bu hakları uygun biçimde savunması; atılgan davranış çeşitlerini öğrenmesi; olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade etmesini öğrenmesi (Ben Dili); ne zaman, nerede, ne derece ve kimlere karşı atılgan davranacağını kararını vermeyi öğrenmesi; kendine güveninin artması; kişiler arası iletişim becerilerinin artması ve sözel olmayan davranışlara yönelik farkındalık geliştirmesi program içeriğini oluşturmaktadır.

Programın Uygulama Basamakları

- 1.Oturum:** Tanışma ve Atılganlık Kavramı
- 2.Oturum:** Atılganlık Çeşitleri ve Kişisel Haklarımız
- 3.Oturum:** Sözel Olmayan Davranışlar
- 4.Oturum:** Grup Üyelerinin Sunumları ve Yorumlama
- 5.Oturum:** Grup Üyelerinin Sunumları ve Yorumlama
- 6.Oturum:** Hayır Diyebilme ve Sınır Çizme
- 7.Oturum:** Grup Üyelerine Görev Belirleme
- 8.Oturum:** Görevleri ve Grubu Değerlendirme, Vedalaşma

Uygulayıcı için öneriler:

Grup üyelerinden alınan geri dönüşler ile grubun amacına uygun sorumluklar ve aktiviteler planlanabilir. Üyelere belirlenirken ön görüşme yapılarak adayın grupla psikolojik danışmanlığı uygunluğu değerlendirilmelidir. Bireysel psikolojinin grup dinamiği açısından göz önünde bulundurulması önemlidir.