

ATILGANLIK

BİR SENARYO...

meşguldü?

Ayşe ve Ceren sinemaya gitmeye karar vermişler, öncesinde yemek yemek istemişlerdi. Bir restorana gitmişler ancak garson yirmi dakika geçmesine ve yeni gelen müşterilerle ilgilenmesine rağmen kızlarla ilgilenmemişti. Ayşe ve Ceren sinirlenmeye başlamışlar ancak ne yapacaklarını bilememişlerdi. Acaba garson onları görmemiş miydi, görmezden mi geliyordu yoksa çok mu

- Hepimiz bu senaryolara benzer durumlar yaşamışızdır. Ne tepkiler verip bu süreci nasıl yürüttük?
- Hakkımızı savunabildik mi?
- Duygularımızı dile getirebildik mi?
- İstedığımızı elde edebildik mi?
- Düşüncelerimizi söyleyebildik mi?
- Başkalarının haklarını çiğnemenen hareket edebildik mi?
- Bazılarımız, bu tür durumlarla duygularımızı bastırarak, hiçbir şey söylemeyerek; ama kendimizi kötü hissederek başa çıkmaya çalışır. Bazılarımız ise, kendimize karşı gelen kişiye sözle ya da davranışsal olarak saldırır.
- Ancak etkin bir şekilde **atılgan** olmayı öğrenirsek karşılaştığımız güçlükleri dolaysız ve doğru bir şekilde çözüme kavuşturabiliriz.

NEDİR BU ATILGANLIK?

Atılganlık; kişinin anksiyete, endişe yaşamadan kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesi; duygularını, düşüncelerini, gereksinimlerini dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesi; kendi hakkını savunabilmesi, kendi hakkını savunurken başkalarının hakkını çiğnememesi; insan ilişkilerinde eşitliğe dayalı davranması olarak tanımlanabilir.

ATILGAN DAVRANIŞIN SÖZSÜZ ÖĞELERİ

- ✓ Hayır diyebilme becerisi
- ✓ Olumlu ya da olumsuz duygularını, görüşlerini ifade edebilme yeteneği
- ✓ İsteklerini dile getirebilme, istekte bulunma becerisi
- ✓ Kendisi hakkındaki kararları rahatça verebilme ve haklarını savunabilme yeteneği

ATILGAN DAVRANIŞIN SÖZLÜ ÖĞELERİ

- ✓ **Etkili bir ses tonu** (İletişimde özgüvenli olmayı sağlar, inişli çıkışlı ses tonu heyecanımızı kontrol edemediğimizi gösterir.)
- ✓ **Göz teması** (Belli süre aralıklarıyla karşı tarafa onu dinlediğini ve onunla temas halinde olduğunu bakışlarla belirtmek gerekir.)
- ✓ **Beden duruşu** (Kişiyle konuşurken doğrudan doğruya kişinin yüzüne bakılması, dik oturulması, onunla ilgilenildiğini ortaya koyar.)
- ✓ **Yüz ifadesi** Hiç gülümserken veya gülerken öfkesini ifade etmeye çalışan bir insan gördünüz mü? Bu çaba, sonuçsuz kalmaya mahkumdur. Mesajın etkili olması için, yüzümüzdeki ifadenin de ona uygun olması gerekir.
- ✓ **İçerik** : Ne söylendiği önemliyse de nasıl söylendiği, yani mesajın iletilme biçimi çok daha önemlidir. Bu nedenle mesajı yollarken karşıdaki kişiyi savunmaya itmeden, bireyin kendini ifade etmesi gerekmektedir.

PEKİ ATILGAN OLMAYAN DAVRANIŞIN SONUÇLARI NELERDİR?

Her durumda atilgan davranmak zor olabilir. Atilgan olmayan davranış kişinin kendi duygularını inkar etmesi, başkalarının kendi hakkını ihlal etmesine izin vermesidir. Atilgan olmayan kişiler bu davranışları sonucunda kendilerini bastırmaya meyillidirler, başkalarının kendileri için seçim yapmasına ve karar vermesine izin verirler.

Eğer atilgan değilseniz kısa vadede çatışmadan kaçınabilirsiniz, kimse sizin ne hissettiğinizi bilmediği için de büyük bir olasılıkla istediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeye ulaşamazsınız. Buna ek olarak, sanki kimse size saygı duymuyormuş gibi hissetmeye başlayabilir veya diğer insanlara sizden faydalandıkları için kızabilirsiniz.

ATILGAN – ÇEKİNGEN – SALDIRGAN DAVRANIŞ

Saldırgan birey; isteklerine ulaşmak için, çoğu zaman başkalarını kırma, küçük görme eğilimlerini gösterir.

Çekingen olan bireyler ise amaçlarına ulaşmakta ve gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler. Bu yüzden çekingen insanlar ya eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar.

Atılganlık ise; kişiler arası iletişim ve etkileşimi kurmadaki sağlıklı davranış biçimlerinden

Biridir

ÇEKİNGEN DAVRANIŞ



• **Çekingen davranış** sergileyen bireyler iletişim kurarken yoğun heyecan, kaygı ve stres yaşayabilir. Seçimlerini kendi özgüvenlerini ortaya koyarak gerçekleştiremez, başkalarının kendileri adına kararlar almalarını olumlu karşılayabilir. Öfkelerini, kendi başlarına yaşayabilirlerken bazen de yansıtabildikleri birilerine gösterebilir.

SALDIRGAN DAVRANIŞ



• **Saldırgan davranış** sergileyen bireyler, problem çözme becerilerinde, öfke kontrolü noktasında ve hissettiklerini paylaşma noktasında uygun iletişim kalıplarını kullanmakta güçlük çekebilirler. Olaylar karşısında duygu ve düşüncelerini kontrol edemeyerek toplumsal uyum becerilerini etkili kullanamayabilirler.

ATILGANLIK GELİŞTİRME SÜRECİ

1. Kendi davranışlarınızı gözleyin. (Kendinizi yeterince ifade ediyor musunuz?)
2. Atılganlığınızı izleyin. (Her gün atılganca davrandığınız durumlar, kaçtığınız durumlar)
3. Kendinize gerçekçi amaçlar belirleyin. (Daha etkin olmak istediğiniz durum ve ilişkiler)
4. Belli bir durum üstünde yoğunlaşın. (Gözlerinizi kapatarak, belli bir durumla nasıl başa çıktığınızı hayal edin)
5. Tepkilerinizi gözden geçirin. (Atılganlık öğelerinden yararlanın ve güçlü yanlarınızı not edin)
6. Etkin bir modeli gözleyin. (Aynı durumla iyi başa çıkabilen birini seyredin)

ATILGANLIK GELİŞTİRME SÜRECİ

7. Alternatif tepkiler düşünün. (Başka nasıl hareket edebilirim? Daha kesin, daha az kırıcı?)
8. Kendinizi durumun içinde hayal edin. (Gözlerinizi kapatın ve örnek durumla etkin bir şekilde başa çıkmaya çalıştığınızı düşünün)
9. Olumlu düşünme egzersizi yapın. (Kendinizle ilgili birkaç olumlu yargı sıralayın)
10. İhtiyaç duyarsanız yardım isteyin. (Uzman yardımı)
11. Deneyin. (Örnek durumla başa çıkabilmek için yeni yollar deneyin)
12. Kendinize yönelik eleştiri, değerlendirme isteyin. (Davranışlarınızın olumlu yanlarını vurgulayın)

ATILGANLIK GELİŞTİRME SÜRECİ

13. Davranışlarınızı şekillendirin. (Amacınızdan emin olmak için davranışlarınızı şekillendirin)
14. Kendinize bir “gerçek dünya” sınavı verin. (Gerçek bir deneme yapın)
15. Sınavı değerlendirin.
16. Kendinizi geliştirmeye devam edin. (Yöntemleri tekrarlayın)
17. Güç alabileceğiniz bir sistem kurun. (Sizi destekleyecek, motive edecek ilişkiler sistemi olabilir.)

SONUÇ OLARAK..

- Atılgan davranmayı öğrenerek;
- iletişim becerilerinizi geliştirebilir,
 - kendine güveninizi artırabilir,
 - kişisel memnuniyet kazandırabilir,
 - başkalarının size saygı duymasını sağlayabilir,
 - karar verme becerinizi geliştirebilirsiniz.
 - ***Özetle yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.***