

ATILGANLIK

Bireyler duygularını ve düşüncelerini ifade ederken farklı davranış biçimleri kullanırlar. Alan yazındaki çalışmalarda bu davranış biçimlerinin yaygın şekilde üç temel başlıkta toplandığı görülmektedir. Bunlar, çekingenlik (utangaçlık), atılganlık ve saldırganlık içeren davranışlar olarak tanımlanır (Torucu, 1994). Bazı bireyler çekingendirler ve kendilerini anlatmakta ve ifade etmekte birtakım güçlükler yaşayabilmektedirler. Bunun sonucunda da duygularını gösterme konusunda tutuk olabilir ve haklarını ve kişisel sınırlarını korumakta çeşitli zorluklar yaşayabilmektedirler. Bazı bireyler ise sadece kendi ihtiyaçlarını ve duygularını dikkate alarak saldırgan davranırlar. Bu kişiler çevreleriyle bu saldırgan davranışlarla ilişki kurmaya çalışırlar ve kendi amaçları için etraflarındaki kişilerin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını göz ardı edebilirler (Mc Whirter ve Voltan-Acar, 1998). Kendi hakkını koruyamayan ve başkasının hakkını gözardı eden bu iki tutum dışında hem bireyin ruh sağlığı hem de toplumsal refah açısından çok önemli olan atılganlık, başkalarını küçük görmeden, onların haklarını göz ardı etmeden kendi haklarını koruyabilme ve ifade etme yoludur (Alberti ve Emmons, 1998). Sözlü ve sözsüz davranış biçimleri atılgan davranışın en önemli öğeleridir. Hayır diyebilme becerisini, ricada bulunabilmek, duygularını olumlu ya da olumsuz karşı tarafa aktarabilmek, konuşmayı başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak gibi sözlü davranış biçimlerini oluşturur. Bunun yanı sıra vücut duruşu, göz ilişkisi, mesafe, beden duruşu, yüz ifadesi ve ses tonu sözsüz iletişim biçimlerini oluşturmaktadır.

Atılgan davranış biçimi, kişinin kişisel haklarını rahatlıkla savunabilmesi olarak nitelendirilmektedir. Bunu yaparken başkalarının haklarının da çiğnenmeden uygun bir şekilde ifade edilmesidir. Atılganlık bir beceri olduğu için doğuştan gelen bir özellik değildir. Dolayısıyla da atılganlık becerisi isteyen her bireyin öğrenebileceği ve geliştirebileceği bir davranış biçimidir. Her birey atılgan, çekingen ve saldırgan davranışlara sahiptir. Bu davranışları gösterme şiddeti ve yoğunluğu; kişinin bulunduğu ortama, kişiye ve kültüre göre değişkenlik göstermektedir. Atılganlık, üniversite gençliği içerisinde önemli bir kavramdır. Ortalama 17-25 yaş arasında olan üniversite gençliği Erikson'a göre yakınlığa karşı yalnızlık dönemi içerisinde de yer almaktadır. Bu döneme göre kişinin psikosoyal gelişimi için yakın ilişkiler kurma görevi vardır. Bu dönemde üniversite hayatına başlayan kişilerin yeni kişilerarası ilişkiler kurduğu ve bu yeni çevresine uyum sağlamaya çalıştığı bilinmektedir. Bu nedenle gençlerin çekingen, atılgan ve saldırgan davranışlar arasındaki farkları öğrenmesi oldukça önemlidir. Atılganlık becerileri kazanıldıktan sonra bu becerileri kullanabilmeleri, kendilerini ifade etmelerini geliştirebilecekleri davranışlara yönelebilmeleri de önem taşımaktadır. (Alberti ve Emmons, 1998; Galassi ve Galassi, 1977).

Atılganlık Becerilerinizi Geliştirmenize Yardımcı Olabilecek Öneriler:

► Kendinizi yeterince uygun bir şekilde ifade edebiliyor musunuz? Ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi anlatın. Bunu yaparken kendi davranışlarınızı gözlemleyin.

► Ne zaman ve neye hayır diyeceğinizden emin olmaya çalışın. Bir teklifi geri çevirirken uygun ve açık bir dille ifade edin.

► Çoğunlukla diğer insanlarla iyi geçinebilmek, karşı tarafı mutlu edebilmek için hayır yanıtı veremediğiniz noktalar olabilir. Önceliklerinizi, değerlerinizi belirleyin. Kendi hayır diyememe nedenlerinizi inceleyin.

► Güçlü ve zayıf yönlerinize yönelik farkındalığınızı arttırmaya çalışın.

► Kendinizi sözel anlamda ifade ederken vücut dilinizin de söylediklerinizle uyumlu ve destekleyici olmasına dikkat edin.

► İletişimde sen dili ve ben dili ayrımına dikkat edin.

► Atılganlık yönünde attığınız her adım oldukça önemlidir. Küçük adımlar atmanın zamanla büyük değişimler getirebileceğini göz önünde bulundurun.

► Atılgan davranmak demek bencil olmak değildir. Kendi haklarınıza sahip çıkarken aynı zamanda başkalarının haklarına saygı duymanız gerektiğini de göz önünde bulundurun.

21. yüzyıl teknolojisinin insan yaşamına birçok etkisi olmakla birlikte bu etkilerden en önemlisi kişiler arası ilişkilerin niteliği üzerine olmaktadır. Nitekim, kendi haklarını savunabilen ve kişisel sınırlarını koruyabilen, ama aynı zamanda başkalarının sorunlarına ve ihtiyaçlarına duyarlılığı elden bırakmayan ilişkilerin önemi giderek artacaktır.

Klinik Psikolog Elif Nur AKIN

Kaynakça

Alberti, R.E., Emmons M.L. (1995). Atılganlık hakkınızı kullanın (Serap Katlan, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Alberti, R.E., Emmons, M.L. (1998). Your perfect right: Complete guide to assertive living. California: Impact Publishers.

Galassi, M. D., & Galassi, J. P. (1977). Assert yourself: How to be your own person. New York: Human Sciences.

Mc Whirter, J. ve Voltan-Acar, N. (1998). Çocukla iletişim. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Torucu, B. K. (1994). Eğitim sürecinde, grupta danışma uygulamalarının gençlerin girişimcilik gelişimine etkisi yenişehir sağlık meslek lisesinde deneysel bir uygulama. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.