



## ATILGANLIK NEDİR?

SAĞLIKTA İKİ ASIRLIK TECRÜBE



## ATILGANLIK NEDİR?

*Atılganlık, başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemeyen kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi olarak tanımlanabilir.*

*(Alberti ve Emmons, 1976; Phelps ve Austin, 1997).*

*Saldırganlık ve çekingenliği iki uç olarak düşünürsek atılganlık ikisinin ortasında yer alan sağlıklı ve uyumlu bir iletişim biçimidir.*

*Şimdi bir grup ödevi yaptığınızı düşünün ve işler yolunda gitmiyor. Grup arkadaşınız ise başka bir işi olduğu için erken ayrılması gerektiğini söylüyor.*

## Daha atılgan olmak istiyorsan sana yardımcı olacak bazı pratik öneriler: Duygularınızı ifade edin!

- Duygularınızı tanıyın ve “Ben” diliyle ifade edin.  
“Üzgün hissediyorum”, “Mutlu hissediyorum”.
- Duygularınızı net ve doğrudan bir şekilde belirtin.
- Uygun olduğu takdirde diğer kişinin duygularını da yansıtın  
“ Bu durum seni hayal kırıklığına uğrattı sanırım....”.
- “Erken ayrılma kararından memnun değilim.” (duyguları ifade edin).

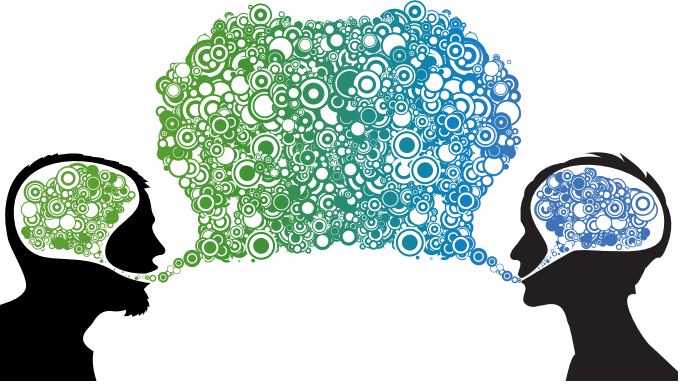
## Çift taraflı dinlemeyi deneyin!

- Kendinizin ve karşınızdaki kişinin duygularına odaklanın;
- Her iki duyguda da kalın ancak bu duygularının kimin olduğunu ayırt etmeye çalışın.
- Karşınızdaki kişiyle empati kurun ancak kendi deneyiminizle temasınızı kaybetme pahasına değil.

Farkında olmadan diğerinin duygularını almaktan kaçının.

*“Yapılacak diğer işlerin için endişeli olduğunu görüyorum ancak gidiyor olman beni zor durumu düşürecek.”*





## Davranışı tanımlayın!

- Tüm kişiye değil, sizi rahatsız eden davranışlara odaklanın.
- Sizi rahatsız eden davranışı açıkça belirtin.
- Etiketlerden veya “Sen her zaman.....” gibi ifadelerden kaçınin.
- Motivasyonunu değil, eylemi açıklayın.

*“Bu ödevi beraber yapmaya karar vermiştik ancak şimdi erken gidiyor olman beni hayal kırıklığına uğrattı.”  
(Duyguları ifade edin, davranışı tarif edin).*

## Açık olun

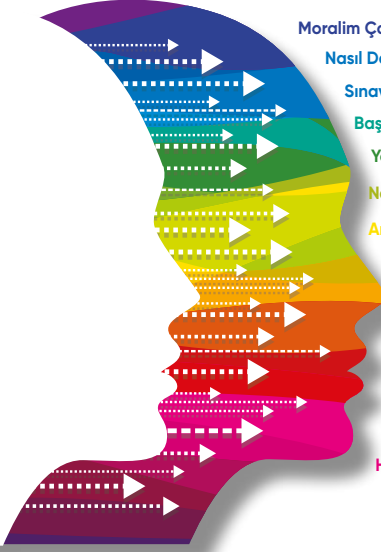
- Ne istediğiniz konusunda net olun.
- Küçük bir değişiklik ve aynı anda yalnızca bir veya iki tane isteyin.
- Talepleriniz açık ve iyi tanımlanmış olsun.
- Diğer kişinin isteğinizi gerçekçi bir şekilde karşılayıp karşılayamayacağını düşünün.
- Hangi davranışı değiştirmeniz gerekebileceğini düşünün.

*“Sözleştiğimiz süreye kadar kalmanı ve benimle çalışmanı istiyorum.”  
(İstenen değişikliği belirtin).*

Bu yazı, nasıl daha atılgan olunabileceği hakkında farkındalık oluşturmak için hazırlanmıştır. Atılganlık davranışı riskler almayı gerektirir. İletişim tarzınızı değiştirmeye başladığınızda rahatsızlık hissedebilirsiniz ve yeni iletişim yollarını kullanırken kendinizi rahat ve doğal hissetmeniz biraz zaman alabilir ve pratiğe ihtiyacınız olur. Atılganlık denemelerine daha az riskli durumlar ve kişilerle başlamak faydalı olabilir.

# SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



**Moralim Çok Bozuk!**

**Nasıl Ders Çalışmalıyım?**

**Sınav Kaygım Var!**

**Başarılı Olmak İstiyorum!**

**Yoğun Stres Yaşıyorum!**

**Nasıl Kendimi Tanırım?**

**Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!**

**Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!**

**Duygusal İlişki Kuramıyorum!**

**Travmatik Olaylara Maruz Kaldım!**

**Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!**

**Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!**

**Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!**

**Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!**

### **İletişim: PDR Ofisi**

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.  
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.  
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

#### **Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi**

**Telefon: (212) 523 22 88 - 3054**

#### **Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi**

**Telefon: (212) 523 22 88 - 4559**

#### **Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi**

**Telefon: (212) 523 22 88 - 4886**

**E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr**



BezmialemSKS

