

ÖZEL İZMİR ATATÜRK ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ  
NEDİM UYSAL MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

## ATILGANLIK

### Atılganlık nedir (Ne değildir)?

Atılganlık kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını inkar etmeksizin ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direk ve dürüst bir şekilde ifade eder. Atılganlık saldırgan davranmayı gerektirmez. Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.

### Haklarınız nelerdir?

İnsan olarak bazı haklarınız vardır. Eğer bu haklara sahip olmadığınızı düşünüyorsanız yaşamınızdaki olay ve durumlar karşısında pasif kalabilirsiniz.

Sahip olduğunuz belli başlı haklar şunlardır:

- Başkalarının haklarına zarar vermedikçe, itibarınızı ve kendinize olan saygınızı geliştirecek şekilde davranma hakkına sahipsiniz.
- Saygılı davranılma hakkına sahipsiniz.
- Hayır deme ve bundan dolayı suçluluk duymama hakkına sahipsiniz.
- Duygu ve deneyimlerinizi açıklama hakkına sahipsiniz.
- Yavaş düşünme ve zaman harcama hakkına sahipsiniz.
- Fikrinizi değiştirme hakkına sahipsiniz.
- İsteklerinizi talep etme hakkına sahipsiniz.
- Bilgilendirilmeyi isteme hakkına sahipsiniz.
- Hata yapma hakkına sahipsiniz.
- Kendinizi iyi hissetme hakkına sahipsiniz.

### Atılganlık kişiye neler kazandırır?

- İletişim becerilerini geliştirir.
- Kendine güveni artırır.
- Kişisel memnuniyet kazandırır.
- Başkalarının size saygı duymasını sağlar.
- Karar verme becerinizi geliştirir.

### Atılganlık becerisini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

- Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışın.
- İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranışı empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.
- Düşüncenizi, duygunuzu, fikrinizi açık, kesin ve direk ifade edin. Örneğin; Şu an yalnız kalmak istiyorum. Ödevi yapmakta yardıma ihtiyacım var. Uygun bir zamanda bana yardım eder misin? Sana katılmıyorum. (“Yanlış düşünüyorsun” yerine)
- Mantıksız isteklere hayır deyin. Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.
- Kendinizi ifade ederken vücut dilinize (göz kontağı, beden duruşunuz, yüz ifadeniz, ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.
- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.
- Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. “Kendimi açık ifade edebiliyor muyum, söylediklerimden sen ne anladın?”

Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.

Özel İzmir Atatürk Organize Sanayi Bölgesi  
Nedim Uysal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Rehberlik Servisi

### Kaynaklar:

Paterson, R. (2000). The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

R.S.Morganett, Yaşam Becerileri – Ergenler için Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları, Pegem Yayın