

## ZORLAYICI KİŞİLİK TUTUMLARI VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Öncelikle şunu bildirmeliyim ki her şeyi ile zor insan yoktur; zorlayıcı tutumları çok kullanan insanlar vardır. Bu tür tutumlarla karşılaştığımızda, onların tüm kişiliklerinin bu tutumlarından ibaret olduğu yanılgısına kapılmamalıyız. Her insan birçok zorluktan geçmiştir ve bu zorluklar, o kişide zorlayıcı bazı tutumların gelişmesine neden olmuş olabilir. Empati ve anlayış ile yaklaşarak, bu tutumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabiliriz. Ayrıca sizde de bazı zorlayıcı tutumlar gelişmiş olabilir. Kendinizi yargılamadan göz atmak ve bu tutumlarla ilgili gözleminizi ya da başkalarından gelen yansımaları şefkatli şekilde ele almak gelişme ve büyümenize katkı yapabilir.



Genel olarak şunları önersek de her zorlayıcı tutumla baş etmek için tutuma özgü baş etme mekanizmalarından yararlanmak daha iyi sonuç verebilir.

### Genel Prensipler:

- Kişisel Algılamayın:** Zor kişiliklerin davranışlarını kişisel olarak algılamamaya çalışın. Bazen tutumların sizin yaptıklarınızla ilişkisi yoktur. Sadece yapanın tepkisi böyledir.
- Empati ve Anlayış:** Empati ve anlayış, zor kişiliklerle başa çıkmada önemli araçlardır. Ancak bunu yaparken haklarınızı ve kendinizi korumayı ve gerektiğinde ifade edip sınırlarınızı ilan etmeyi ihmal etmeyin.
- Kontrollü Tepkiler:** Duygularınızı kontrol edin ve sakin kalmaya özen gösterin. Zor tutumlarına şahit olduğumuz kişiler o an bizi kendi duygularının yanına çekerler ve onlara aynı üslupla aynı duyguyla cevap verirsek bu bizim de zorlayıcı tutumlarımızın o an aktif olmasına neden olabilir. Bundan dolayı karşımızdakiler nasıl davranırsa

davransın, biz oluşan duygumuzu kabul edip, kendimizi yatıştırıp, sonra bilinçli tepkiler vermeyi seçebiliriz. Bunun için tepkimizi ya da cevabımızı geciktirmek hakkımızdır. “Bu konuda sana daha sonra düşüncelerimi paylaşmak istiyorum, şu an devam etmek istemiyorum” gibi...

4. **Nazik ve Açık İletişim:** Nazik ve açık iletişim kurarak, ilişkileri güçlendirin ve çatışmaları azaltın. Elbette her zaman açık olmak ayrı bir zorlayıcılık oluşturabilir. Bunun ölçüsünü o anki bilincinizle tespit etmeniz en uygunu olabilir.

## Zorlayıcı Tutumlar ve Başa Çıkma Yöntemleri:

### 1. Yüksek Çatışmacı (High-Conflict Member)

#### Özellikler:

- Tartışmalar başlatır, kavgaları körükler ve sürekli çatışma içindedir.
- Diğerlerini suçlar, kendi sorumluluklarını kabul etmez.

#### Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Kontrollü Tepkiler:** Kendi tepkilerinizi kontrol ederek, çatışmayı körüklemekten kaçının.
- **BIFF Yöntemi:** Kısa, bilgilendirici, dostça ve kararlı (Brief, Informative, Friendly, Firm) yanıtlar verin.
- **Dış Yardım:** Çatışmayı çözmek için gerektiğinde üst düzey liderlerden veya profesyonel yardım alın.
- **Empati Kurun:** Onların bakış açısını anlamaya çalışarak, empati gösterin ve durumu yatıştırmaya çalışın.
- **Geri Çekilme:** Çatışma esnasında durumu daha da kötüleştirmemek için geri çekilin ve sakinleştikten sonra konuyu ele alın.

### 2. Pasif-Agresif (The Passive-Aggressive Personality)

#### Özellikler:

- Duygularını ve öfkesini doğrudan ifade etmez, dolaylı yollardan gösterir.
- Gizli direnç ve sabotaj eğilimindedir.

#### Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Dolaylı İletişimi Tanıyın:** Pasif-agresif davranışları tanımak ve bu tür iletişim yöntemlerini fark etmek önemlidir.
- **Açık İletişim Kurun:** Duyguları ve sorunları açıkça ifade etmeleri için cesaretlendirin.
- **Sınırlar Belirleyin:** Onların dolaylı davranışlarına karşı sınırlar belirleyin ve net olmanız gerektiğini ifade edin.
- **İletişimi Azaltma:** Eğer mümkünse, bu kişilerle olan iletişiminizi sınırlayın ve sadece gerektiği kadar iletişim kurun.

### 3. Eleştirici (The Critical Personality)

#### Özellikler:

- Sürekli eleştirir, asla memnun kalmaz.
- Başkalarının hatalarına odaklanır ve olumlu yanları görmezden gelir.

#### Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Eleştiriyi Kişisel Almamak:** Eleştirileri kişisel olarak almamak ve yapıcı eleştiriyi kabul etmek önemlidir.
- **Geri Bildirim İsteyin:** Eleştirici bireylere, geri bildirimlerini daha yapıcı ve spesifik bir şekilde vermelerini isteyin.
- **Pozitif Kalın:** Eleştirilere rağmen pozitif kalmaya çalışın ve kendi özdeğerinizi koruyun.
- **Ben Dili Kullanın:** "Ben" dili kullanarak, kendi duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade edin (örneğin, "Eleştirildiğimde kendimi değersiz hissediyorum").

### 4. Dedikoducu (Gossiper)

#### Özellikler:

- Başkaları hakkında olumsuz bilgiler yayar.
- Dedikodularla kulüp içinde bölünmelere neden olur.

#### Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Dedikoduyu Engelleyin:** Dedikoduyu duyduğunuzda, konuşmayı kapatın veya olumlu bir yorum yaparak karşı çıkın.
- **Özel Görüşmeler:** Dedikodu yapan kişiye özel olarak zararlarını anlatın ve kulüp içinde dedikodunun yaratabileceği bölünmeleri vurgulayın.

- **Model Davranış:** Kendiniz dedikodudan uzak durarak ve olumlu iletişim örneği göstererek rol model olun.

## 5. Kontrolcü (The Controlling Personality)

### Özellikler:

- Her şeyi kontrol etmeye çalışır, otoriter ve dominant olabilir.
- Başkalarının fikirlerini dinlemek yerine kendi görüşlerini dayatır.

### Başta Çıkma Yöntemleri:

- **Sınırlar Koyun:** Kontrolcü bireylerle başta çıkarken sınırlar belirlemek önemlidir. Onların her şeyi kontrol etme çabalarına karşı durun ve kendi alanınızı koruyun.
- **Açık İletişim:** Kendi fikirlerinizi ve ihtiyaçlarınızı açıkça ifade edin. Bu, onların sizi daha fazla dikkate almasını sağlayabilir.
- **Müzakere ve Uzlaşma:** Bazı durumlarda, kontrolcü bireylerle müzakere etmek ve uzlaşmak daha etkili olabilir. Onlara bazı konularda kontrol vermek, daha büyük konularda uzlaşma sağlamanıza yardımcı olabilir.
- **Geri Çekilme:** Kontrolcü bireylerle aşırı derecede yorulduğunuzda geri çekilin ve durumu sakinleştikten sonra ele alın.

## 6. Aşırı Konuşkan (Over-talker)

### Özellikler:

- Sürekli konuşur, dinleyiciyi kaybeder.
- Görüşlerinde ısrarcı ve saygısız görünebilir.

### Başta Çıkma Yöntemleri:

- **Sabırlı Olun ve Sınırlar Koyun:** Konuşmayı nazikçe başka bir konuya yönlendirin veya başka bir kişiyi sohbe dahil edin.
- **Zamanlayıcı Kullanımı:** Eğer sürekli süreyi aşan konuşmalar yapıyorsa, zamanlayıcı kullanarak daha görünür uyarılar verin.
- **Nazikçe Yönlendirme:** Konuşmalarını nazikçe yönlendirerek, diğer katılımcıların da söz almasını sağlayın.

## 7. Aşırı Duygusal (The Overly Emotional Personality)

### Özellikler:

- Duygusal tepkileri abartılıdır, sık sık aşırı tepki verir.
- Küçük meseleleri büyük krizlere dönüştürür.

### Başta Çıkma Yöntemleri:

- **Empati Kurun:** Onların duygusal tepkilerini anlamaya çalışın ve empati gösterin.
- **Sakin Kalın:** Kendi duygusal tepkilerinizi kontrol edin ve sakin kalmaya özen gösterin.
- **Destek Sunun:** Onlara duygusal destek sunarak güven verin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.
- **Rahatlatıcı Teknikler:** Nefes alma egzersizleri veya kısa bir ara vererek durumu yatıştırmaya çalışın.

## 8. Geç Kalan (Latecomer)

### Özellikler:

- Sürekli geç gelir ve toplantıları böler.
- Geç kaldıklarında rolleri değiştirmek zorunda kalınır.

### Başta Çıkma Yöntemleri:

- **Zamanında Başlatma:** Toplantıları zamanında başlatın ve geç kalanları özel olarak uyarın.
- **Nedenlerini Sorgulayın:** Onlara neden sürekli geç kaldıklarını sorun ve yardımcı olabilecek önerilerde bulunun.
- **Ödül ve Teşvik:** Zamanında gelenleri ödüllendirerek ve teşvik ederek, geç kalanların da zamanında gelmesini sağlamaya çalışın.

## 9. İlgisiz (The Indifferent Personality)

### Özellikler:

- İşine veya ilişkilerine ilgisizdir, motivasyonu düşüktür.
- Diğer insanların ihtiyaçlarına duyarsız olabilir.

### Başta Çıkma Yöntemleri:

- **İlgilerini Çekin:** Onların ilgi alanlarına yönelik konulara odaklanarak dikkatlerini çekmeye çalışın.
- **Geri Bildirim Verin:** Onların davranışlarının etkileri hakkında açık ve yapıcı geri bildirimler verin.
- **Teşvik Edin:** Onları motive etmek ve ilgi göstermeleri için teşvik edin.
- **Görev Dağılımı:** Onlara anlamlı ve ilgi çekici görevler vererek katılımlarını artırın.

## 10. Alıngan (The Touchy Personality)

### Özellikler:

- Kolayca alınır ve çabuk kırılır.
- Eleştirileri ve geri bildirimleri kişisel saldırı olarak algılar.

### Başa Çıkma Yöntemleri:

- **Nazik Olun:** Alıngan bireylerle iletişim kurarken nazik ve hassas olun.
- **Empati Gösterin:** Onların duygusal durumlarını anlamaya çalışın ve empati gösterin.
- **Yapıcı Geri Bildirim:** Geri bildirim verirken yapıcı ve nazik olun, olumlu yönleri vurgulayın.
- **Geri Çekilme:** Bazen iletişim sürecini durdurma ve geri çekilme, bizi çatışmadan koruyabileceği gibi muhatabımızın zorlayıcı tutumlarını gözden geçirmesine de fırsat vermek anlamına gelebilir.

Çaresiz ve seçeneksiz değiliz. Muhtemelen seçeneklerimiz yeterli gelmiyordur. Burada saydıklarım dışında sen de seçenekler geliştirebilirsin. Her insanın zorlayıcı tutumları olabileceği gibi, bunlarla başa çıkmak da bizim elimizdedir. Karşımızdaki kişilerin davranışlarını kişisel almadan, empati ve anlayışla yaklaşarak, kendi duygularımızı kontrol ederek ve nazik, açık iletişim kurarak daha sağlıklı ilişkiler geliştirebiliriz. Bu süreçte kendimize ve sınırlarımıza sahip çıkmayı unutmamalıyız. Zorlayıcı tutumlarla karşılaştığınızda sakın kalmak, gerektiğinde geri çekilmek ve bilinçli tepkiler vermek hem kendiniz hem de karşınızdaki kişi için daha yapıcı olacaktır. Unutmayın ki, zorlayıcı tutumlarla başa çıkmak, kişisel gelişiminize ve ilişkilerinizin güçlenmesine katkı sağlar.