

# GİRİŞKENLİK



## NEDİR?

Kişinin duygularını, düşüncelerini, sahip olduğu bakış açısını ve ihtiyaçlarını bir başkasına rahatça ve dürüst bir şekilde ifade edebilmesidir. Girişkenlik, hem kişinin hem de karşı tarafın sınırlarını koruyabilmeyi ve saygı duyabilmeyi içerir.

## NE DEĞİLDİR?

- Diğerlerinin görüşlerine saygı duymamak, dikkate almamak
- Diğerlerinin sınırlarını ihlal etmek
- Diğerlerini memnun etmek
- Kendi ihtiyaçlarını ön plana çıkarmak
- Bencil ve çıkarıcı bir yaklaşım
- Saldırgan davranmak
- Çekingen ve pasif davranışlarda bulunmak



## NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Sağlıklı ilişkiler yürütebilmeye yardımcı olur.
- İkili ilişkiler arasındaki sınırların belirlenmesi için önemlidir.
- Var olan ihtiyaçlar karşılanır.
- Olumsuz olaylarla daha iyi baş edilebilir.
- Kendinizi güvende ve öz güvenli hissetmenizi sağlar.
- Kaygı düzeyinin azalmasını sağlar.

## NELER YAPILABİLİR?

### Duygu, düşünce ve istekleri fark etmek

Karşı tarafla etkili bir şekilde iletişime geçebilmek için öncelikle kişinin ne hissettiğini, ne düşündüğünü ve ne istediğini fark etmesi gerekir.

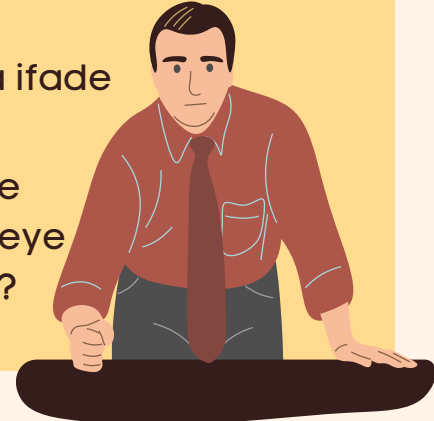
- Nasıl hissediyorum?
- Karşı tarafın hangi davranışı/cümlesi böyle hissetmeme ve düşünmeme neden oldu?
- Şu anda neye ihtiyacım var?



### Duygu, düşünce ve istekleri ifade etmek

Duygu, düşünce ve isteklerin karşı tarafa dürüst bir şekilde iletilmesi hem kişi hem diğeri hem de ilişki için önemlidir. Ancak bunu yapabilmek çoğu zaman zordur. Bir sonraki sayfada buna dair öneriler yer almaktadır.

- Nasıl rahatça ifade edebilirim?
- Rahatça ifade etmem için neye ihtiyacım var?



# NELER YAPILABİLİR?

## Duygu, düşünce ve istekleri ifade etmek için yapılabilecekler

### Açık ve anlaşılır bir dil kullanmak

Duygu, düşünce ve istekler karşı tarafa olabildiğince açık ve anlaşılır bir şekilde aktarılmalıdır. Karşı tarafın zihin okuyamadığı unutulmamalı ve "Bundan dolayı şu şekilde hissediyorum." şeklindeki cümleler kullanılmalıdır.

### Mesajı alıcısına iletmek

Aktarılmak istenen duygu, düşünce veya isteği o konunun sahibine ulaştırmaya özen gösterin. A kişisine verilmek istenen bir mesajı dolaylı yoldan A'ya iletmesi için B kişisine vermek çoğu zaman sağlıklı olmayacaktır.

### Suçlayıcı, yargılayıcı ve genelleyici dilden uzak durmak

"Hep böyle yapıyorsun.", "Senden de bu beklenirdi zaten." şeklinde kurulan cümleler iletişimin sağlıklı bir şekilde devam etmesini engelleyerek duygu ve düşüncelerinizi aktaramamanıza neden olur.

### Net ve öz güvenli olmak

Düşündükleriniz, hissettikleriniz ve istekleriniz için suçlu olmadığınızı kendinize hatırlatarak karşı tarafla iletişime geçerken her an vazgeçecek gibi bir tutum değil de daha öz güvenli bir tutum benimseyebilirsiniz.

### "Ben dili" kullanmak

"Düşüncen çok yanlış ve saçma." gibi "sen" diliyle kurulan cümleler yerine "Ben seninle aynı düşünceye sahip değilim." şeklinde "ben" diliyle kurulan cümleler tercih edilebilir.



Ben dili kullanırken "davranış", "duygu", "sonuç" ve "istek" boyutlarından yararlanarak kendinizi karşı tarafa anlatabilirsiniz;

**Benimle konuşurken göz temasını kestiğinde (davranış) üzülüyorum (duygu). Çünkü kendimi değersiz hissediyorum ve konuşmaya devam etmek istemiyorum (sonuç). Seninle konuşurken göz temasında kalmak istiyorum (istek).**

### Geri bildirim almak

Zihninizde felaketleştirmeler yapmamak ve düşüncelerinizi daha rahat bir şekilde iletebilmek için karşı taraftan ara ara "Sen söylediklerimle ilgili neler düşünüyorsun?" şeklinde geri bildirimler alabilirsiniz.

### "Hayır" diyebilmek

Gerçek düşüncelerinizi bir diğerine uygun bir şekilde iletmenizin reddedileceğiniz veya karşınızdakini inciteceğiniz anlamına gelmediğini kendinize hatırlatabilirsiniz.



# NELER YAPILABİLİR?

## Duygu, düşünce ve istekleri ifade etmek için yapılabilecekler

### Canlandırmalar yapmak

Önemli bir konuşma yapmadan önce tek başınıza provalar yapabilirsiniz. Yaptığınız her provada kendinizi videoya çekerek beden dilinizin ve cümlelerinizin nasıl olduğunu gözlemleyebilirsiniz.

### Olumsuz düşünceleri hoşgörüyle karşılamak

Herkesle aynı görüşe sahip olamayacağımızı, bazı görüşleri eleştirebileceğimizi veya bazı görüşlerimizin eleştirilebileceğini unutmamalıyız. Böyle durumlarda olumsuz düşünce ve eleştirileri hoşgörüyle karşılayıp "Düşüncelerin benim için önemli. Galiba bu noktada fikir ayrılığı yaşıyoruz." şeklinde ifadeler tercih edebilirsiniz.

### Sınırlara saygı duymak

Hem kendinizin hem de bir diğerkinin sınırları olduğunu unutmayın. Sizden istenilen bir şeyi yapmak istemediğinizde "Bunu yapmak istemiyorum." demenin en doğal hakkınız olduğunu unutmayın.

### Sözsüz iletişime dikkat etmek

Kendinden emin bir beden duruşunun, ses tonunun, akıcı konuşmanın, göz temasının, ellerin pozisyonunun ve kişilerarası mesafenin girişkenlik için önemli olduğu unutulmamalıdır.

### Objektif olmak

Diğerk kişinin ne düşündüğünü önceden tahmin etmek veya onun düşüncelerine kendi yorumunuzu katmak yerine gerçekten ne düşündüğünü anlamaya çalışın.



### Öfkeyi kontrol etmek

Zıt görüşlerin paylaşıldığı bir iletişimde öfkenizi kontrol edebilmemiz iletişimi sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeniz için önemlidir. Bunun için derin nefes alabilir veya ses tonunuzdaki dalgalanmaları gözlemleyebilirsiniz.

### İltifat etmek ve iltifatı kabul etmek

Bir başkasına iltifat etmek veya başkasından gelen iltifatı nazik bir şekilde kabul etmek girişkenlik için önemlidir. Var olan duruma ilişkin uygun şekilde karşı tarafa "Bana karşı davranışın çok nazikti, çok teşekkür ederim." şeklinde iltifatlar edilebilir. Aynı şekilde gelen iltifatı geçiştirmeden zaman ayırarak kabul etmek de önemlidir.



#### Kaynaklar

- .Arslantaş, H., Adana, F., & Şahbaz, M. (2013). Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 21(2), 76-84.
- Güneş, F., Arslan, C., & Eliüşük, A. (2014). Atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme, algılanan sosyal destek ve atılganlık düzeyleri üzerine etkisi. Bartın University Journal of Faculty of Education, 3(1), 456-474.
- Voltan-Acar N. (1980) Grupla atılganlık eğitiminin bireylerin atılganlık düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3, 62-66.
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Psikoloji Dergisi, 10, 23-25.

