

## Size özel bazı haklarınız olduğunu unutmayın!

- Yaşamınızı nasıl yönlendireceğinize karar verme ve istediğiniz yönde değiştirme, geliştirme hakkınız,
- Kendi inanç, duygu ve düşüncelerinize sahip olma hakkınız,
- Davranışlarınızı ve duygularınızı açıklama hakkınız,
- Başkalarına size nasıl davranılmasını istediğinizi söyleme hakkınız,
- 'HAYIR', 'bilmiyorum', 'anlamadım', 'ilgilenmiyorum' deme hakkınız,
- Fikrinizi değiştirme hakkınız,
- Kimsenin mükemmel olamayacağını kabul edip, mükemmel olmadığınız halde kendinizi sevme hakkınız,
- Bazen yapabileceğinizden daha azını yapma hakkınız,
- Kendinizi rahat hissettiğiniz, fikirlerinizi açıkça ifade edebildiğiniz ilişkiler kurma hakkınız,
- İhtiyaçlarınızı karşılamıyorsa ya da size zarar veriyorsa ilişkileri bitirme hakkınız **VAR**.

Doğu Akdeniz Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat  
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254  
e-mail: [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)  
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

# GİRİŞKENLİK

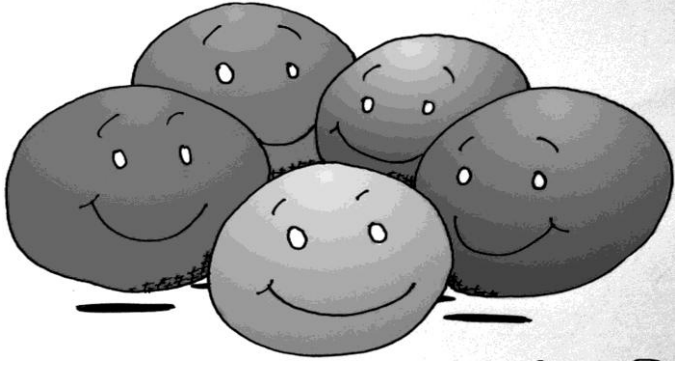


Duygularını açıkça ifade etmek zor mu geliyor?  
Bazı zamanlar kontrolünü kaybedip  
haksız yere saldırganca mı davranıyorsun?  
Hayır demek zor mu geliyor?

**BİR DE GİRİŞKEN DAVRANMAYI DENEYİN...**

## Girişkenlik nedir?

Girişkenlik öğrenilebilen sosyal bir beceridir. İnsanın duygu, düşünce ve inançlarını doğru yerde, doğru zamanda, doğru şekilde ve doğru kişiye dürüstçe ifade edebilmesi anlamına gelir. Bu davranış biçimi kişinin kendisine ve diğerlerine saygı duyduğunun göstergesidir. Hem kendisinin hem de karşı tarafın kazanmasını amaçlayan 'girişkenlik', tarafların ihtiyaçlarını olabilecek en iyi şekilde karşılamalarını hedefler.



## Girişkenlik ne değildir?

**Girişkenlik saldırganlıktan çok farklıdır;** Saldırganlık duygu, düşünce ve inançların aktif ve/veya pasif şiddet içerikli yanlış bir yolla ifadesidir. Diğerlerinin seçimlerini, görüşlerini dikkate almadan kendi ihtiyaçlarını ön plana çıkarmak, tüm tarafların kazanacağı bir çözüm yerine, bireyin sadece kendisinin kazanacağı bir çözüm istemektir.

**Girişkenlik çekingen ve pasif davranış da farklıdır;** Çekingen ve pasif davranış diğerlerinin, sizin kendi haklarınızı yok saymasına ve ihtiyaçlarınıza yeteri kadar saygı göstermemesine olanak tanır.

*Girişkenlik her zaman hedefinize ulaşmanızda yeterli olmayabilir, ancak iletişim becerilerinizi geliştirip, kendinize olan güveninizi artırmanıza yardımcı olacağı için, bu durum uzun vadede daha çok saygı görmenize ve benlik saygınızın yükselmesine neden olacaktır.*

## Girişkenlik İçin Özel İletişim Teknikleri

- Ne istediğiniz, düşündüğünüz ve hissettiğiniz hakkında olabildiğince **açık** ve **anlaşılır** konuşun. Başkaları sizin aklınızdan geçenleri okuyamaz.  
“Bu konuda farklı düşünüyorum.” ✓  
“Ödevimde bana yardım etmen güzel bir davranış.” ✓
- “BEN” dilini kullanın.  
“Yanlış düşünüyorsun” → sen dili X  
“Ben seninle aynı fikirde değilim” → ben dili ✓
- Mesajı doğru insana verin. A'ya söylemek istediğiniz şeyi başka birine ya da gruba değil A'ya söyleyin.
- Abartmaktan kaçının  
“Zaten sorumluluklarımı hiç bilmezsin.” X  
“İhtiyacım olduğu halde bugün defterimi getirmedin.  
Geçen gün de kitabımı unutmuşsun.” ✓
- Vermeye çalıştığınız mesajın sorumluluğunu alın.  
“Beni sinirlendiriyorsun.” X  
“Bu şekilde davrandığın zaman sinirleniyorum.” ✓
- Yargılama yapmadan, gerçek olanı vurgulayın.  
“Bu saçma sapan bir ödev olmuş.” X  
“Bu ödev istenen amaca pek uymamış.” ✓
- Ses tonunuza, mimiklerinize ve beden duruşunuza dikkat edin. Çoğu zaman, ‘ne’ söylediğinizden çok, ‘nasıl’ söylediğiniz daha önemlidir.
- Geribildirim isteyin. Söyledikleriniz anlaşıldı mı? Karşınızdaki ne düşünüyor? Siz söylenenleri doğru anladınız mı?

Denediğiniz halde yine de uygun iletişim kuramadığınızı düşünüyorsanız ve/ya aklınızdan geçenleri ifade etmede zorluk yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM psikologları size destek olabilir.