

Sizi Sınırlayan Düşüncelerden Uzak Durun
"Hata yapmak çok utanç verici.", "Diğerleri benim fikirlerimi önemsemez.", "Hata yapma hakkım olduğunu düşünmüyorum.", "Hissettiklerimi söylememeliyim." Gibi düşüncelerle kendinizi kısıtlamayın.

Birtakım sosyal becerilerinizin sabit değil pratik yaparak zamanla gelişebilen yapıda olduğuna odaklanın.

Göz İlişkisi
İletişim halindeyken karşınızdaki bireyle göz teması halinde olmak ifade etmek istediğiniz mesajı daha net bir şekilde ifade edebilmenize destek olacaktır.

Beden Dili
Konuşurken bedeninizin dik olması, kararlılığınız ve özgüvenli oluşunuzla ilgili karşınıza mesaj verecektir.

Diksiyon Eğitimi
Yapılan araştırmalara göre diksiyon eğitimi alan bireylerin daha özgüvenli bir şekilde iletişim kurabildiği saptanmıştır. Girişken seviyenizi arttırabilmek adına diksiyon eğitimi benzeri eğitimler olarak daha etkili iletişim becerileri elde etmeniz de mümkün olacaktır.

Kaynaklar

Baranski E, Gray J, Morse P, Dunlop W. From desire to development? A multi-sample, idiographic examination of volitional personality change. *Journal of Research in Personality*. 2020;85:103910. doi:10.1016/j.jrp.2019.103910
Duffy, K. A., & Chartrand, T. L. (2015). The extravert advantage: How and when extraverts build rapport with other people. *Psychological Science*, 26(11), 1795-1802.

Fauziah, A. R., & Utomo, U. H. N. (2021). The Effectiveness of Public Speaking Training to Improve Student's Self-Confidence. In *International Conference Proceeding Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1, No. 1, pp. 102-108)

Juwito, J., Achmad, Z. A., Kaestiningtyas, I., Dewani, P. K., Wahyuningtyas, D., Kusuma, R. M., ... & Febrianita, R. (2022). Public speaking and personal branding skills for student organization managers at Dharma Wanita High School Surabaya. *Journal of Community Service and Empowerment*, 3(1), 9-17

Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2020). Experimental manipulation of extraverted and introverted behavior and its effects on well-being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(4), 719.

McCabe KO, Fleeson W. What is extraversion for? Integrating trait and motivational perspectives and identifying the purpose of extraversion. *Psychol Sci*. 2012;23(12):1498-505. doi:10.1177/0956797612444904
Sanchez-Roige S, Gray JC, MacKillop J, Chen CH, Palmer AA. The genetics of human personality. *Genes Brain Behav*. 2018;17(3):e12439. doi:10.1111/gbb.12439
Wood W. Habit in personality and social psychology. *Pers Soc Psychol Rev*. 2017;21(4):389-403.



Karekod okutarak
broşürü bilgisayara
indirilebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ

İBB Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasimpaşa/Beyoğlu

Hazırlayan: Keremcan GÜZEL Editor: Hüseyin Anıl ANALAN Tasarım: Melih SERGEK

GİRİŞKENLİK BECERİLERİ



İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ

Girişkenlik Nedir?

Girişkenlik; bireylerin, karşısındaki bireylerin kişisel haklarını göz ardı etmeden duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesidir. Girişken davranışlarda bulunmak kendimizi daha mutlu, özgüvenli ve güvende hissetmemize yardımcı olabilir. Yapılan araştırmalara göre girişkenlik ve liderlik arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Girişken insanların doğası gereği daha iddialı olmaları ve grup içerisinde daha öne çıkabilmeleri, liderlik pozisyonlarında da bulunmalarına destek olmaktadır.

-Dışarıdan girişken görünen insanlar, diğer bireyler üzerinde genel olarak arkadaş canlısı, adaptif ve hayatlarının daha iyi olduğu algısı uyandırabilmektedirler.

Girişkenliğin Faydaları

2020 yılında Margolis ve Lymbomirsky tarafından bir araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmada; girişkenliğin, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisinin olup olmadığı analiz edilmiştir. Bunu yapabilmek adına araştırmaya katılan bireylerden bir hafta boyunca girişkenlik gerektiren aktiviteler yapmaları, bir hafta boyunca da sosyal olarak daha izole aktiviteler yapmaları istenmiştir. Sonuç olarak, girişkenlik gerektiren aktivitelerle dolu haftayı bitiren bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, moral/motivasyonlarının çok daha yüksek olduğu, daha izole aktiviteler yapıldığında ise bu durumda ciddi bir düşüş tecrübe edildiği görülmüştür.

Girişkenlik ve Saldırganlık

Girişkenlik ve saldırganlık birbirleriyle karıştırılabilen ancak birbirlerinden farklı anlamları olan terimlerdir. Saldırganlık durumunda olan kişi diğerlerinin haklarını aldırış etmeden,encilce, kendi isteklerini gerçekleştirmeyi hedefler. Girişken bireyler ise karşısındaki birey/bireylerin kişisel haklarına saygı duyarak kendi isteklerini gerçekleştirmeyi hedeflerler.

Daha Girişken Nasıl Olabilirim?

2020 yılında Dunlop ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre bireyler arasında en çok ilgi duyulan kişisel gelişim hedefi olarak gösterilmiştir.

Araştırmalara göre, genetik etkenler sebebiyle bireylerin kişiliklerinin tamamen değiştirilmesinin tartışmaya açık bir konu olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, içedönük bireylerin dışadönük bireylerin alışkanlıklarını öğrenerek ve günlük hayatlarında rahatlıkla kullanabilmektedirler.

Girişkenlerin Alışkanlıklarını Öğrenin

Genleriniz, içinde büyüdüğünüz aile, çevre yapınız, karakter yapınız vb. sebepler dolayısıyla tek başınıza vakit geçirmeye daha eğilimli olabilirsiniz. Bununla beraber, işiniz gereği bir toplantıda veya yeni girdiğiniz bir sosyal ortamda girişken davranmanız beklendiğinde dışadönük bir birey gibi davranabilirsiniz. Araştırmalara göre yalnızca taklit ederek bile farklı karakter özellikleri öğrenilebilmekte ve benimsenebilmektedir. Sonuç olarak, yalnızca girişkenlik sıfatını üzerinizde hissetmeniz ve girişken insanları basit bir şekilde taklit etmeniz bile size ilk başta destek olacaktır.

Hedef Odaklı Olun

İçedönük bir birey için sürekli girişken davranmak yorucu olabilir. Bu sebeple, yalnızca girişken olmanızın daha verimli olacağı ortamlarda girişken insanlar gibi davranın. Eğer, hiç tanımadığınız insanlar karşısında bir sunum yapmanız bekleniyorsa, yalnızca ilgili sunum için girişken olarak başlayabilirsiniz. Bu sayede tükenmişlik hissetmeden ve kendinizi yıpratmamış olursunuz.

