

Pasif, Agresif ve İddialı İletişim

Pasif İletişim

Pasif iletişim sırasında kişi, kendi pahasına bile olsa başkalarının ihtiyaçlarına, isteklerine ve duygularına öncelik verir. Kişi kendi ihtiyaçlarını ifade etmez veya bunları savunmaz. Bu durum, pasif iletişimcinin ihtiyaç ve isteklerinin farkında olmayan iyi niyetli kişiler tarafından bile istismar edilmeye yol açabilir.

- Yumuşak sözlü / sessiz
- Başkalarının avantaj elde etmesine izin verir
- Başkalarının ihtiyaçlarına öncelik verir
- Zayıf göz teması / aşağı veya uzağa bakar
- Kişinin kendi ihtiyaçlarını veya isteklerini ifade etmemesi
- Güven eksikliği

Agresif İletişim

Agresif iletişim yoluyla kişi yalnızca kendi ihtiyaçlarının, isteklerinin ve duygularının önemli olduğunu ifade eder. Diğer kişiye zorbalık yapılır ve ihtiyaçları göz ardı edilir.

- Kolayca sinirlenir
- Yüksek sesle veya zorba bir şekilde konuşur
- Uzlaşmaya isteksiz
- Eleştiri, aşağılama ve tahakkümün kullanılması
- Sık sık söz keser veya dinlemez
- Başkalarına karşı saygısız

İddialı İletişim

İddialı iletişim her iki tarafın da ihtiyaçlarının önemini vurgular. İddialı iletişim sırasında kişi kendi ihtiyaçlarını, isteklerini ve duygularını savunur, ancak aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarını da dinler ve bunlara saygı duyar. İddialı iletişim, özgüven ve uzlaşmaya isteklilik ile tanımlanır.

- Kesintisiz dinler
- İhtiyaç ve istekleri açıkça belirtir
- Uzlaşmaya istekli
- Kendi haklarını savunur
- Uygun ton / beden dili
- İyi göz teması

Examples

Senaryo	Bir arkadaşınız arabanızı ödünç almak istiyor. Bu sizin için büyük bir rahatsızlık olacaktır.
Pasif	Umm, evet, sanırım bu iyi. Depoyu doldurmamı ister misin?
Agresif	Olmaz! Neden arabamı ödünç almana izin vereyim ki? Bunu sormak için bile delirmiş olmalısın.
İddialı	O gün arabama ihtiyacım var, ama seni bırakmak için zamanım olacak.

Pasif, Agresif ve İddialı İletişim

Uygulama

Scenario	Patronunuz herkes çıkarken geç saate kadar kalmanızı istedi. Her zaman geç kalan siz olursunuz ve bu gece planlarınız var.
Passive	
Aggressive	
Assertive	

Scenario	Partneriniz mutfakı dağıttı ve siz temizleyemeyecek kadar meşgulsünüz.
Passive	
Aggressive	
Assertive	

Scenario	Bir restorandasınız ve garson size yanlış yemeği getirdi.
Passive	
Aggressive	
Assertive	

Scenario	Bir arkadaşınız evinize davetsiz geldi. Normalde onları içeri almaktan mutluluk duyardınız ama bu sefer meşgulsünüz.
Passive	
Aggressive	
Assertive	