

AYLIK E-BÜLTEN

ARALIK 2024

SAYI:4

SOSYAL BECERİLER-1

İnsan; fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerini doğumdan ölüme kadar yaşayan ve bu gelişim alanlarıyla yaşam içerisinde çevreden etkilenen ve çevreyi etkileyen bir varlıktır.

Bireyin uyumlu bir yaşam sürebilmesi için diğer insanlarla olan ilişkilerini ve bu ilişkilere bağlı olarak duygularını yönetebilmesi ve uygun tepkiler verebilmesi önemlidir. Bu noktada insanın fonksiyonlarından ya da gelişim alanlarından duygusal ve sosyal boyut ön plana çıkmaktadır.

Sosyal ilişkiler insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bireyler, yaşamlarının büyük bir kısmını diğer insanlarla ilişki kurarak geçirmektedirler.

Sosyal becerilerin çocukluk yıllarında kazanılmasının yaşamın ilerleyen yıllarında sağlıklı ilişkiler geliştirmede büyük etkisi vardır. Öğrenmelerin daha kalıcı olduğu çocukluk dönemi, sosyal beceri eğitiminin de gerçekleştirilmesi gereken etkili bir dönemdir. Bireyin çocukluk döneminde yeterli sosyal becerileri kazanması, onun yaşamındaki farklı alanlarda önemli başarılar elde etmesi ve sosyal uyumu açısından önemlidir.

Bu sebeple çocukluk döneminde aile, okul ve çevre bu becerilerin kazanılmasında oldukça etkili faktörlerdir.



İÇİNDEKİLER

1. SOSYAL BECERİLER
2. KENDİNİ TANIMA (ÖZ-FARKINDALIK)
 - KENDİNİ TANIMA/ BENLİK
 - ÇOCUKLUKTA VE ERGENLİKTE BENLİK
 - ÖĞRENCİLERİN OLUMLU BENLİK GELİŞTİRMESİ İÇİN NELER YAPILABİLİR?
3. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ
 - DUYGULAR VE DUYGUSAL FARKINDALIK
 - DUYGU-DÜŞÜNCE-DAVRANIŞ İLİŞKİSİ
 - OTOMATİK DÜŞÜNCELER/BİLİŞSEL ÇARPITMALAR
4. İLETİŞİM BECERİLERİ
 - ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER
 - ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ
 - İLETİŞİM ENGELLERİ
 - İLETİŞİM ÖĞELERİ
 - EMPATİ



Sosyal ve duygusal beceriler, bireylerin yaşantısında sosyal hayata uyum sağlaması, duygularını anlayarak onları kontrol edebilmesi ve bu özelliklere dayalı olarak kendini ifade edebilmesi için gerekli özellikler olarak tanımlanmaktadır.

SOSYAL BECERİLER

SOSYAL BECERİLER

Günümüzde eğitim, öğrencilere bilgi ve beceri kazandırmanın çok ötesinde toplumsal işlevlere sahiptir. Bilgiye ulaşmanın gün geçtikçe kolaylaşması, öğrencilere daha zengin eğitim ortamlarının sunulması, uyaran çeşitliliğinin artması vb. unsurlar geleneksel eğitim anlayışında büyük dönüşümlere yol açmaktadır. Bu dönüşümler öğrencilere kazandırılacak becerilerin kapsamı ve bağlamını da etkilemeye devam etmektedir.

Sosyal beceriler, bireylerin toplumda etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi, ilişkiler geliştirebilmesi ve grup içinde uyumlu bir şekilde çalışabilmesi için gerekli olan yeteneklerdir. Sosyal becerilerin öğrenilebilir davranışlar olması özellikle okullara önemli bir misyon yüklemektedir. Çünkü çocukların uygun sosyal becerileri öğrenmeleri ileriki yaşamlarında onların çevreleri ile etkili iletişim kurmalarına olanak sağlayacaktır.



Ülkemizde özellikle ebeveynlerin öğrenci başarısını sınava dayalı olarak değerlendirmeye yönelik eğilimlere sahip olması nedeniyle öğrencilerin yaşama dair becerileri akademik becerilerin gölgesinde kalmıştır. Fakat yaşama uyum sağlamanın ve ruhsal açıdan sağlıklı olmanın yolunun, akademik başarıdan ziyade bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyumlu yaşamasından geçtiği anlaşılmaktadır. Bireyin çevresine uyum sağlayabilmesi ve ruhsal açıdan sağlıklı olabilmesi ise özellikle sosyal ve duygusal becerilerinin gelişmiş olmasıyla ilişkilidir.

Duygusal ve sosyal gelişim alanları bu açıdan iç içe geçmiş iki önemli gelişim alanıdır. Sosyal ve duygusal gelişimin diğer gelişim alanlarına göre en önemli farkı diğer insanlarla etkileşim süreciyle doğrudan ilişkili olmasıdır. Sosyal ve duygusal gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bireyin kendini ve başkalarını anlamasına yardımcı olan, diğerleriyle iletişimini güçlendiren en önemli gelişim alanlarından biridir.

Sosyal - duygusal beceriler, öğretilebilen ve öğrenilebilen becerilerdir.

Yapılan araştırmalar sosyal duygusal öğrenmenin her yaşta ve ortamda mümkün olduğunu ancak bu becerilerin küçük yaşlarda daha kolay kazanıldığı ve etkisinin ileri yaşlarda daha çok hissedildiğini ortaya koymaktadır.



Öz farkındalık, kişinin güçlü ve zayıf özelliklerini fark etmesi, duygularına ve benliğine ilişkin farkındalık sağlaması, davranışlarının oluşumunda duygu ve düşüncelerinin etkisini fark etmesi ve öz güvene sahip olmasıdır.

1- KENDİNİ TANIMA (ÖZ-FARKINDALIK)

KENDİNİ TANIMA

Kendini tanıma, bireyin içsel dünyasını, duygularını, düşüncelerini, değerlerini, inançlarını, güçlü ve zayıf yönlerini, motivasyonlarını ve kişisel sınırlarını anlaması sürecidir. Kendini tanıma, bir insanın kendi özelliklerini ve davranışlarını objektif bir şekilde gözlemleyebilmesi, aynı zamanda güçlü ve zayıf yönlerini fark edebilmesi için gereklidir. Psikolojik ve felsefi bir kavram olarak, kişisel farkındalığı artırmayı, yaşamın anlamını ve amacını keşfetmeyi, bireyin potansiyelini en iyi şekilde kullanmasını sağlamayı hedefler.

KENDİNİ TANIMA VE SOSYAL BECERİLER İLİŞKİSİ

Kendini tanıma ve sosyal beceriler arasındaki ilişki oldukça güçlüdür, çünkü bir kişinin kendi iç dünyasını, duygularını, düşüncelerini ve sınırlarını ne kadar iyi anladığı, başkalarıyla olan etkileşimlerini doğrudan etkiler.

“İnsanın çevresi ile kuracağı iletişim, kendi içinde başlar” ifadesiyle de bireyin kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmasının, çevresiyle etkileşimini pozitif yönde etkilediği vurgulanmıştır.

Kendini tanıma sürecinde kişi kendisiyle yani iç dünyası ile iletişime geçer, kendi iç dünyasıyla beraber dış dünyasındaki yaşantıların farkında olan kişi “çevresindeki insanların kendisini nasıl etkilediğinin farkında olduğu kadar, kendisinin çevresindekileri nasıl etkilediğini de bilir”.

Duygusal Zeka ve Sosyal İletişim

Kendini tanıma, duygusal zekâ (EQ)'nin temel bileşenlerinden biridir. Duygusal zeka, kişinin hem kendi duygusal durumlarını hem de başkalarının duygularını doğru bir şekilde anlayabilmesi ve yönetebilmesidir. Kendini tanıyan biri, duygusal tepkilerini fark eder ve bu farkındalık sayesinde daha dengeli ve etkili iletişim kurar.

Empati ve Anlayış

Kendini tanımak, empati yeteneğini geliştirir. Bir insan, kendisiyle ilgili duygusal ve psikolojik farkındalığa sahip olduğunda, başkalarının duygusal durumlarını anlamada ve onlara duyarlı olma konusunda daha başarılı olur.

Değerlere Saygı

Kendini tanıyan bireyler, değerlerini ve sınırlarını daha iyi bilir, bu da sosyal ilişkilerde tutarlılık saygı ve denge sağlar. Kendi değerlerine sahip çıkan kişiler, aynı zamanda başkalarının değerlerini de anlayarak farklılıklara saygı gösterir ve sağlıklı etkileşimler kurar.



İletişim Becerileri

İyi iletişim, kendini tanıma ile doğrudan ilişkilidir. Kendini tanıyan bir kişi, ne zaman konuşması gerektiğini, ne zaman dinlemesi gerektiğini ve nasıl doğru bir şekilde kendini ifade edebileceğini bilir. Sosyal etkileşimlerde güven oluşturur ve yanlış anlamaları, gerilimleri ve çatışmaları önler.

Kişisel Güven ve Sosyal Etkileşim

Kendini tanımak, kişinin öz güvenini de artırır. Öz güveni yüksek olan biri, başkalarıyla daha rahat etkileşim kurar, kendisini daha açık bir şekilde ifade eder ve sosyal ortamlarda daha etkili bir şekilde yer alır.

Sosyal Roller ve Esneklik

Kendini tanıyan biri, farklı sosyal durumlara ve rollere uyum sağlamakta daha başarılı olabilir. Kişinin kendi özelliklerini, yeteneklerini ve sınırlarını anlaması, farklı sosyal ortamlar ve kişilerle etkileşimde esneklik kazandırır. Bir insan, kendini iyi tanıyorsa, sosyal gruplar içinde daha rahat yer alır ve gerektiğinde liderlik yapabilir ya da destekleyici bir rol üstlenebilir.

Çatışma Yönetimi

Kendini tanıyan biri, stres altında nasıl davrandığını bilir. Bu farkındalık, çatışma durumlarında daha sakin ve yapıcı bir yaklaşım geliştirmeyi sağlar. Çatışmalar sırasında duygusal tepki vermek yerine, daha mantıklı ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsenir. Bu da sosyal becerilerin önemli bir parçasıdır.

“Kendini bilmek, tüm bilgeliğin başlangıcıdır.”
Aristoteles

KENDİNİ TANIMA- BENLİK

GERÇEK BENLİK/İDEAL BENLİK

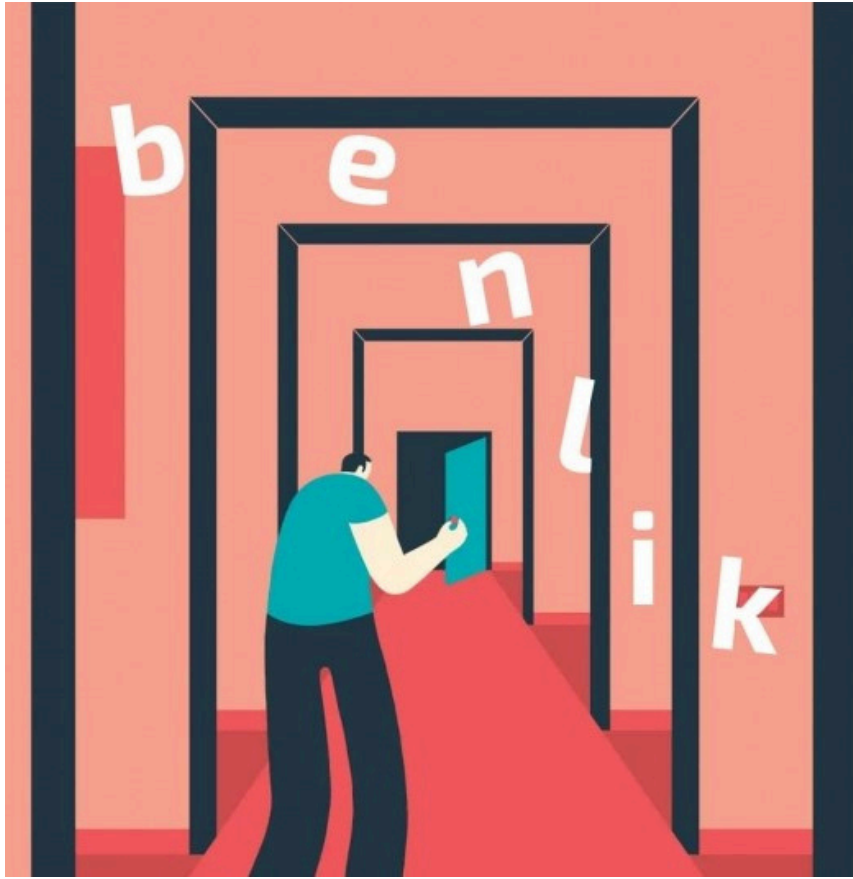
Carl R. Rogers kişilik teorisinde, kişiliğin temelini iki önemli kavram oluşturur: gerçek benlik ve ideal benlik.

1. Gerçek Benlik: Bireyin mevcut durumu, kendi içsel deneyimlerinin farkında olduğu ve yaşadığı haliyle kendisidir. Gerçek benlik, kişinin sahip olduğu özellikler, davranışlar, düşünceler ve duygulardan oluşur.
2. İdeal Benlik: Bireyin olmak istediği, ulaşmayı hayal ettiği kişi veya kişilik halidir. İdeal benlik, kişinin toplumsal ve kişisel beklentilerine, değerlerine göre şekillenen, arzu edilen bir benliktir.

Bu iki benlik arasındaki fark benlik çatışmasına ya da benlik uyumsuzluğuna yol açabilir. Eğer bireyler gerçek benlikleri ile ideal benlikleri arasındaki farkı çok büyük hissedersen, bu durum psikolojik stres, kaygı, tatminsizlik ve düşük benlik saygısına yol açabilir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın minimuma inmesi, özdeğerin artması ve koşulsuz kabul gibi faktörler, bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde anahtar rol oynar.

BENLİK KAVRAMI

Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin algıları, duyguları, tutumları olup kim olduğuna ilişkin fikrini ifade eder. Başka bir deyişle benlik kavramı, insanın kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatmaktadır. Benliğin oluşması yaşam boyu devam eder ve bireyin kendisini tanımasıyla daha da gelişir.



BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda varoluşsal anlamda benliğini kabul etmesi ve ondan memnun kalması durumudur. Bir başka tanıma göre benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Buna göre, bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı düzeyini verir. Dolayısıyla benlik saygısı, bireyin benlik kavramını beğenmesi, eksik ve tam yönleriyle birlikte kendisini değerli bulması, onaylaması ve kendisini beğenilmeye değer bulmasıdır.

SAHTE BENLİK KAVRAMI

Kişinin benlik saygısının yüksek görünmesi ile gerçekte yüksek olması arasında da fark vardır. Bu durum aslında benlik kavramının aşırı bir şekilde şişirilmesi ile ortaya çıkan sahte benlik saygısıdır. Benlik kavramının abartılması sonucu ortaya çıkan bu sahte benliğin temel sebebi aslında kişinin kendisine karşı duymuş olduğu güvensizliği bastırmak ve bu durumu bir savunma mekanizması olarak görmesidir.

ÖĞRENCİLERİN OLUMLU BENLİK ALGISI GELİŞTİRMELERİ İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Koşulsuz Kabul ve Destek Sunmak

Öğretmenlerin, öğrencilerini sadece başarılarıyla değil, kişilikleriyle de kabul etmeleri, onların kendilerine güvenmelerini sağlar. Öğrenciler, kendilerini sevilip kabul edildiklerini hissettiklerinde, öğrenmeye daha açık ve özgüvenli olurlar.

Pozitif Geri Bildirim ve Takdir Sunmak

Yapıcı ve pozitif geri bildirim, öğrencinin özgüvenini artırır ve olumlu benlik algısını güçlendirir. Ancak takdirin, sadece büyük başarılarla sınırlı olmaması gerekir. Küçük adımlar ve gelişim de övgüye değerdir.

Öz değerlerinin Gelişimine Yardımcı Olacak Görevler Vermek

Öğrenciler, sorumluluk verildiğinde kendilerini önemli ve değerli hissederler. Onlara başarıya duygusu yaşatmak, özgüvenlerinin artmasını sağlar. Bu sorumluluklar, akademik görevler kadar sınıf içindeki diğer görevleri de içerebilir.

Olumlu İçsel Diyalog Geliştirmelerine Yardımcı Olmak

Öğrencilerin içsel diyaloglarını olumlu yönde yönlendirmeleri önemlidir. Öğrenciler, genellikle hatalarını kendilerini eleştiren bir biçimde yorumlarlar. Öğretmenlerin, öğrencilerine olumsuz içsel diyalogları nasıl değiştirebileceklerini öğretmeleri gerekir.

Farklılıkları ve Çeşitliliği Kucaklamak

Öğretmenler, sınıflarında çeşitliliği kutlayarak, her öğrencinin değerli ve benzersiz olduğunu hissettirmelidir.

Özgüveni Destekleyen Aktiviteler Düzenlemek

Öğrencilere sınıf içinde konuşma, sunum yapma veya yaratıcı projelerde yer alma gibi fırsatlar sunarak özgüven kazanmalarına yardımcı olun.

Empatiyi ve Duygusal Zekayı Teşvik Etmek

Öğrencilerin birbirlerine olumlu geri bildirimler sunmalarını sağlayan uygulamalar veya grup çalışmaları düzenleyerek empati geliştirmelerine yardımcı olunabilir.

Duygusal Destek Sağlamak ve Güvenli Bir Ortam Yaratmak

Öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya ve güvenli bir sınıf ortamı yaratmaya, olumlu benlik algısını güçlendirir.

Başarıları Kendi Hızlarında Değerlendirmek

Her öğrencinin farklı bir hızda öğrenme yeteneği vardır. Öğretmenlerin, öğrencilerin başarılarını kendi potansiyelleri doğrultusunda değerlendirmeleri olumlu benlik gelişimi için önemlidir.

Kendini Tanıma ve Farkındalık Geliştirme Fırsatları Sağlamak

Çocuklar ve gençler, güçlü yönlerini ve ilgi alanlarını keşsettiklerinde kendilerini daha değerli hissederler. Öğretmenler, öğrencilere kendi becerilerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri için fırsatlar sunmalıdır.

KENDİNİ TANIMA-BENLİK



ÇOCUKLUKTA VE ERGENLİKTE BENLİK

Çocukluk ve ergenlik dönemi, bireyin benlik gelişiminin temel taşlarının atıldığı, kimlik ve kişilik anlayışlarının şekillendiği kritik evrelerdir. Bu süreçte bireyler, kendilerini tanımaya, kim olduklarını keşfetmeye ve toplumsal bağlamda nasıl bir rol üstleneceklerine dair önemli adımlar atarlar. Çocuklukta benlik, daha çok dışsal çevre ve aileyle şekillenirken, ergenlikte içsel bir kimlik arayışı ve bağımsızlık isteği ön plana çıkar. Çocuklar, erken yaşlarda genellikle dışsal doğrulamalarla kendilerini tanıırken, ergenlikte birey, kimliğini kendi içsel değerleri ve özgür iradesi doğrultusunda oluşturmak için daha fazla çaba sarf eder. Bu gelişimsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi, bireyin ileri yaşlarda sağlıklı bir kimlik ve benlik algısı geliştirmesine olanak tanır.

ERGENLİK DÖNEMİ KİMLİK ARAYIŞI

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda varoluşsal anlamda benliğini kabul etmesi ve ondan memnun kalması durumudur. Bir başka tanıma göre benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesidir. Buna göre, bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı düzeyini verir. Dolayısıyla benlik saygısı, bireyin benlik kavramını beğenmesi, eksik ve tam yönleriyle birlikte kendisini değerli bulması, onaylaması ve kendisini beğenilmeye değer bulmasıdır.

"Duyguların gizemini çözmek, insanın kendini anlamasında bir adımdır."
Carl Gustav Jung

2- DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

Duygu düzenleme bireyin duygularını fark edebilmesi, kabullenebilmesi, olumsuz duygularını kontrol edebilmesi, amaca odaklı davranış sergileyebilmesi ve uygun stratejik yöntemlerle süreci yönetebilmesi olarak ifade edilmiştir. Duygu düzenlemenin amacı kişinin olumsuz duygularını yok etmek ya da olumlu duygular ile değiştirmek değil, içinde bulunduğu koşullara uygun tepkiler oluşturmada kişiye yardımcı olmasıdır.

Duyguları fark edebilme ve düzenleyebilme yetisinin psikolojik iyi oluş ve rahatsızlıklarla doğrudan ilişkili olduğu birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Bu beceriler aynı zamanda kişinin yaşadığı problemleri çözmede, kaygı ve zorlukları kontrol etmede önemli bir öncü görevi de yapmaktadır. Bu becerilerden bazıları şunlardır:

- Duyguları tanıma
- Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etme
- Duygularını ifade etme
- Duygularını kabul etme
- Duygusal öz farkındalık
- Kişiler arası ilişkilerde duyguların önemini bilme
- Empati kurma
- Uyum gösterme ve duygusal esneklik
- Problem durumlarının yarattığı duygularla baş etme
- Dürtülerini kontrol etme
- Pozitif düşünmenin duyguları düzenlemedeki önemini fark etme



Duygular sadece gündelik yaşamda alınan önemli kararlara yön vermez aynı zamanda diğer insanları anlamayı ve onlarla sağlıklı ilişkiler oluşturmayı da sağlar. Dolayısıyla duygu düzenleme becerisi erken yaşta edinilmesi gereken önemli bir yaşam becerisi olarak kabul edilebilir.

DUYGULAR VE DUYGUSAL FARKINDALIK

Sağlıklı düşünebilmek, planlar yapabilmek, sorunları çözebilmek, öğrenebilmek ve doğuştan gelen potansiyellerimizin sınırlarını netleştirebilmek üzerinde büyük katkısı olan duygularımız, yaşamın birçok alanında farklı biçimlerde karşımıza çıkmaktadır. Mutluluk, üzüntü, sevgi, heyecan, öfke, kaygı ve korku gibi birçok farklı şekilde ortaya çıkabilen bu duygusal tepkiler; çeşitli olaylar karşısında olumlu veya olumsuz olabileceği gibi, daha fazla ya da daha az olarak da farklılaşabilmektedir.



İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılmasını ve geliştirilmesini gerekli kılar. Kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli birer parçasıdır. Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumu belirttikleri görülmektedir.

Duygusal öğrenmeler, erken yaşlarda çocukların etrafındaki yetişkinlerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Çocuklar bu süreçte kendi davranışlarını yönlendirmeyi öğrenirler. Bu bağlamda çocukların büyüme sürecinde aile-çocuk ilişkisinin önemi oldukça büyüktür. Aile-çocuk ilişkileri çok güçlü duyguları barındırır ve çocuğun duygusal gelişimini şekillendirir.

DUYGU-DÜŞÜNCE-DAVRANIŞ İLİŞKİSİ

Duygular ve düşünceler arasındaki etkileşim, Bilişsel-Davranışçı Terapi modeli gibi psikolojik yaklaşımlar tarafından sıklıkla vurgulanır. BDT'ye göre, insanlar olayları ve durumları nasıl algılar ve değerlendirirlerse, bu düşünceler onların duygusal durumlarını ve davranışlarını şekillendirir. Yani, duygu, düşünce ve davranış birbirinden ayrı değil, birbirini etkileyen, karşılıklı ilişkiler içinde bir arada bulunurlar.

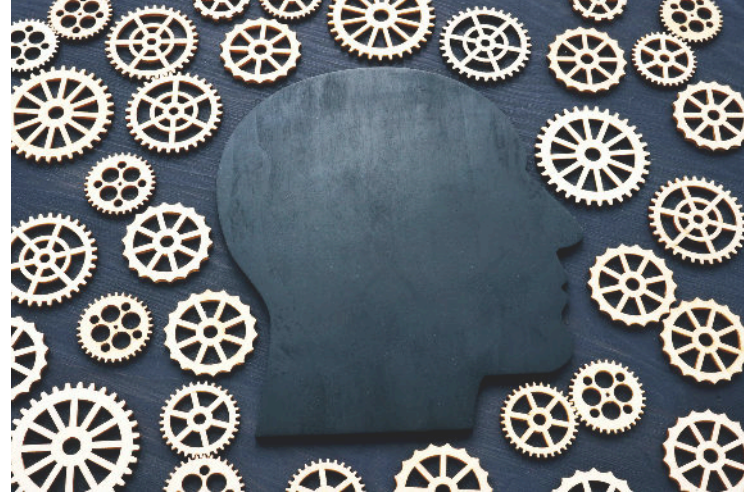
Düşünce: İnsanlar bir durumu algıladıklarında, bu algı ve değerlendirme, zihinsel bir süreçle (yani düşüncelerle) şekillenir. Bu düşünceler genellikle otomatik, bilinçli farkındalıktan bağımsız olabilir.

Duygu: Düşünceler, bireylerde duygusal bir tepkiye yol açar. Örneğin, olumsuz düşünceler, kaygı, korku, üzüntü, öfke gibi duygulara neden olabilir. Pozitif düşünceler ise genellikle mutluluk, huzur, güven gibi duyguları tetikler.

Davranış: Duygular ve düşünceler, bireyin nasıl davrandığını, bir duruma nasıl tepki verdiğini belirler.

Olumsuz bir düşünce, olumsuz bir duyguyu tetikler ve bu da olumsuz davranışlara yol açar. Bu olumsuz davranışlar ise yeni olumsuz düşünceleri doğurur. Bu şekilde kısır döngüler oluşur.

2- DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ



OTOMATİK DÜŞÜNCELER/BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Keyfi çıkarsama: Yaşantılardan o sonucu destekleyen herhangi bir kanıt olmaksızın ya da aksine kanıt olmasına karşın ilgisiz veya tam tersi bir sonuç çıkarmak.

Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme): Olumlu yönleri görmezden gelerek sadece olumsuz yönlere odaklanmak.

Ya hep ya hiç düşüncesi (Kutupsal düşünme): Durumları ya tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak görmek.

Geleceği okuma (kehanetçilik): Olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörmek.

Duygusal çıkarsama: Duygulara dayalı mantık oluşturmak.

Etiketleme: Kendini veya başkalarını olumsuz bir şekilde etiketlemek.

Küçümseme veya büyütme: Durumu abartmak ya da küçümsemek.

Zihin okuma: Başkalarının ne düşündüğünü tahmin etmek. (genellikle olumsuz bir şekilde)

Aşırı genelleme: Tek bir olumsuz olaydan sonra, bunun her zaman ve her yerde geçerli olduğunu düşünmek.

Kişiselleştirme: Olumsuz bir durumun tüm sorumluluğunu üstlenmek, başkalarının davranışlarını kendine bağlamak.

meli-mali ifadeleri: Nasıl davranılması gerektiği konusunda sabit fikirli olmak ve bunların gerçekleşmemesi halinde olacak kötü sonuçları abartmak.

BDT yaklaşımında kişi yaşadığı olayda bilişsel çarpıtmalarının bir sonucu olarak bir takım işlevsiz duygu ve bu duygulara ilişkin davranışlara neden olan otomatik düşüncelere sahip olmaktadır. Bu kuramda bireyin biliş sistemini oluşturan deneyimler, bakış açısı ve kişisel değerlendirmelerinin yaşamında önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle BDT bireyin yaşamış olduğu sorunun hangi otomatik düşünceden kaynaklandığı üzerinde durarak kişi için daha işlevsel düşünceler ile değiştirilmesine odaklanır.

Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır. Genellikle spontan, gizil ve seri durumda olup insan zihninde aniden ortaya çıkabilmektedir. İçerik ve anlamlarına göre belirli duygularla bağlantılıdır. Olay ile karşılaşıldığında bilinçli bir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bireyler, otomatik düşünceleri mantıksız hatta sıra dışı olsa bile akla gelmesini engelleyemez ve onlara inanma eğilimindedir. Otomatik düşünceler çeşitli duygularla birlikte ortaya çıkabileceği gibi olumsuz duyguları da ortaya çıkarabilirler. Fakat bireyler otomatik düşüncenin değil, ona eşlik eden duygunun farkındadırlar. Otomatik düşünceler duygular üzerindeki bu etki ile bireyin davranışlarını etkilerler.

İletişim, Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından “bilginin, duyguların ya da düşüncelerin farklı yollar kullanılarak diğer kişilere bildirilmesi” olarak tanımlanır.

3- İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim yönüne göre tek veya çift yönlü; etkisine göre olumlu veya olumsuz; mesaj alış verişi açısından dinleme ve tepki verme olarak sınıflandırılmaktadır.

Tek yönlü iletişim, mektup yazma veya okuma, televizyon seyretme gibi sadece mesaj verenin yer aldığı, mesaj alanın tepkisini içermeyen iletişim türüdür. Çift yönlü iletişim ise en az iki kişi arasında sözlü ve sözsüz kodlarla mesaj verme ve mesajın alıcı tarafından anlamlandırılmasını ifade eden kod açma sürecini içermektedir.

Olumlu iletişim, mesajı alanın olumlu etkilendiği bir iletişim türüdür ve özsaygı geliştirici dil, beden dili, etkin dinleme, tam mesaj yollama, duygu ve içerik yansıtma, kişiselleştirme, teşvik ve konuşmaya açık davet gibi öğeleri barındırır. Olumsuz iletişim ise mesajı alanın olumsuz duygular yaşamasına sebep olan mesajları barındırır. Özsaygı zedeleyici mesajlar, sen dili kullanma, çiftli veya tamamlanmamış mesaj yollama gibi öğeleri içerir.

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN ÖNERİLER

- Karşındaki kişiye verilmek istenilen mesaj açık, anlaşılır olmalı ve davranışlar ile desteklenerek zamanında verilmelidir.
- Göz teması kurarak ve konuşulan kişiye doğru beden duruşumuzu ayarlayarak iletişim kurulmalıdır.
- Sesin tonu, yüksekliği ve vurgusu iyi ayarlanmalıdır.
- Karşındaki kişi gerçekten dinlenilmeli, dinliyormuş gibi yapılmamalıdır.
- İyi bir konuşmacı olmadan önce iyi bir dinleyici olarak karşındaki kişiyi doğru anladıktan sonra cevap verilmelidir.
- Karşındaki kişinin değerlerini ve ihtiyaçlarını fark etmeye çalışarak empatik bir anlayışla iletişim kurulmalıdır.
- İletişim sadece bilgi alışverişi demek değildir. Düşünce ve duyguların da doğru bir şekilde aktarılması gerekmektedir.
- İletişimin sadece konuşarak kurulmadığı unutulmamalıdır. Ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de önemlidir. Bu nedenle beden duruşuna, ses tonuna, kullanılan jest ve mimiklere dikkat edilmelidir.
- Doğru ve gerekli yerlerde karşınızdaki kişiye geri bildirimlerde bulunmaya çalışılmalıdır. Bazen bir soru ile bazen ise bir el, baş vb. hareketi ile onu dinlemeye devam edildiği gösterilmelidir.



İletişimde çeşitli mesaj verme yolları bulunmaktadır. Kişiler arası iletişimde sözel veya sözel olmayan kodlarla mesaj verilmektedir. Sözel mesajlar, konuşma ve yazma gibi davranışlarda kullanılan sözcükler, dil ve sembolleri ifade etmektedir. Sözel olmayan mesajlar ise beden hareketleri, jest ve mimikler, ses tonu ve vurgusu gibi kodlardan oluşmaktadır. Bu mesajlar kimi zaman birbirini tamamlar kimi zaman da çelişen nitelikte olabilmektedir. Çelişir nitelikte olduklarında sözel olmayan mesajlar daha etkili olmaktadır. Sözel olmayan mesajlara fiziksel görünüm, konuşurken tercih edilen mesafe gibi özellikler de eklenmektedir.





ETKİLİ İLETİŞİM GELİŞTİRMEYE YÖNELİK BECERİLER

BEDEN DİLİ

Beden dili veya vücut dili, bir sözsüz iletişim biçimidir. Beden dili insanın bedeni vasıtasıyla hislerini, fikirlerini karşı tarafa doğru ve anlaşılır bir şekilde iletmesidir.

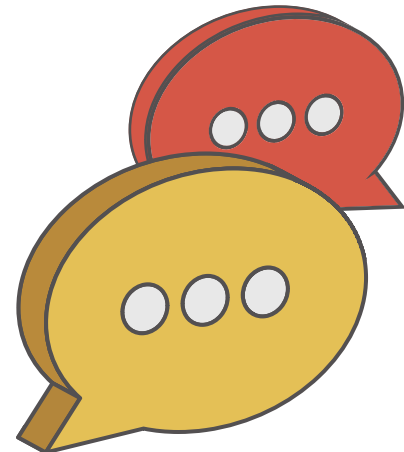
İnsanlar birbirleriyle ilk olarak konuşarak değil beden dilleri aracılığıyla iletişim kurmuşlardır ve beden dili insanların kullandıkları ilk dil olmuştur. İnsanlar bu iletişim aracını kullanarak duygu, düşünce, istek, ihtiyaç ve ruhsal kapasitelerini paylaşmışlardır.

Bilimsel araştırmalara göre bir mesajın toplam etkisinin yaklaşık %7'sini sözel (sadece sözcükler) %38'ini sesli (ses tonu, sesin yükselip alçalması ve diğer sesler) ve %55'ini de sözel olmayan öğeler oluşturmaktadır.

Beden Dilinin Öğeleri

- 1.Doğrudan göz ilişkisi
2. Beden duruşu (Postür)
- 3.Mesafe ve bedensel temas
- 4.Jestler ve mimikler

Etkili iletişim için kişi kendini güven veren bir şekilde ifade etmeye çalışmalı, beden dilini kontrol etmeli ve anlatmak istediği duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde yansıtmalıdır.



AKTİF DİNLEME

İyi iletişimde en önemli adımlardan biri, aktif dinleme becerisini geliştirmektir. Karşıdaki kişi gerçekten anlamaya çalışılmalı, dikkatlice dinlenmeli ve doğru sorular sorularak derinlemesine bir iletişim sağlanmalıdır.

EMPATİ

Empati kurmak, karşınızdaki kişinin duygularını ve bakış açısını anlamaya çalışmak demektir. Empati, güveni artırır, anlaşmazlıkları çözer ve daha derin bir bağ kurmanızı sağlar.

BEN DİLİ KULLANMA

Ben dili, kişinin kendi duygu ve düşüncelerine odaklanan bir iletişim tarzıdır. Kişinin karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklar. Sen dili suçlayıcı, yargılayıcı iken ben dili sadece kişinin kendi duygularını ortaya koyar.

Bu şekilde kurulan bir iletişimde konuşan kişi karşıdakinin durumu, düşünceleri ile ilgili birtakım yargılarda bulunmaz. Aksine kendi hislerini ortaya koyar. Bu sayede dinleyici konumundaki kişi kendisine karşı suçlayıcı ithamlarda bulunuluyormuş gibi hissetmez. Konuşan kişi ise yine de güçlü bir şekilde kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koymuş olur.

NET VE AÇIK İLETİŞİM

İletmek istediğiniz mesajı net ve açık bir şekilde ifade etmek önemlidir. Karmaşık veya belirsiz ifadeler yerine, basit, anlaşılır ve net bir dil kullanmaya özen gösterilmelidir.

Bütün bireyler kaçınılmaz olarak sürekli bir biçimde iletişim kurar. Ancak kurulan iletişim her zaman sağlıklı olmayabilir. Sağlıklı bir iletişim için bireylerin birbirlerini doğru olarak anlaması ve anladıklarını da doğru bir şekilde iletmesi gerekir Ancak bu şekilde etkili ve sağlıklı iletişim gerçekleşmiş olur.

Etkili ve sağlıklı iletişimi etkileyen pek çok etmen bulunmaktadır. İletişim halindeki bireylerin kişilikleri, iletişimin gerçekleştiği fiziksel ve psikolojik ortam, iletişimin içeriği ve önemi, kültürel farklılıklar, iletişimle ilgili ilkelere uyup uymama ve etkili iletişim becerilerini kullanıp kullanma gibi durumlar etkili ve sağlıklı iletişimi etkileyen temel etmenlerdir.

Tam ve doğru bir biçimde iletişim kurmak için ya da bir başka ifade ile iyi bir iletişim becerisine sahip olmak için öncelikle bireylerde mevcut olan kişiler arası iletişim engellerini ortaya koymak gerekir.



Kişiler arası iletişim engelleri, esas itibari ile kişilerin birbirleriyle tam ve doğru bir şekilde iletişim kurmalarını ve anlaşmalarını engelleyen her türlü faktörü içine alan bir durumdur.

Literatürde kişiler arası iletişim engelleri; kişisel engeller, dil güçlükleri, dinleme yetersizliğinden doğan güçlükler, ifade açıklığının bulunmamasından doğan engeller ve geri beslemeden doğan güçlükler olarak belirlenmiştir. Başka bir kaynakta ise kişiler arası iletişim engelleri; statü farklılıkları, kişisel engeller, dil güçlükleri, dinleme yetersizliği, açık olmayan ifade, empati kuramama, gürültü, aşırı bilgi yükleme, zaman baskısı, kesintiler, bilgi eksikliği, geçmiş deneyimler, seçici algılama, önyargı ve varsayımlar ile fiziksel mesafe şeklinde genişletilmiştir.

İLETİŞİM ENGELLERİ

İLETİŞİMİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

İletişim daima bazı faktörlerin etkisi altındadır. Bu yüzden iletişimden her zaman istediğimiz sonuçları alamayız. İletişimde gönderici durumundaki kişinin "kafasındaki resim" ile alıcının algıladığı resim eşit olmayabilmektedir. Bu durum kimi zaman göndericiden, kimi zaman alıcıdan, kimi kez çevreden ve kimi durumda da mesajı aktaran kanallardan kaynaklanmaktadır. Bu farklılıkları doğuran faktörleri inceleyeceğiz.

TEKNİK FAKTÖRLER

Zamanlama (Zaman Baskısı):

Mesajın ne zaman iletileceği, alıcıya gönderileceği zamanlama konusudur. Gecikmelerin olması ya da zamanından önce bilgilerin iletilmesi mesajın etkisini önemli ölçüde değiştirmektedir. Mesaj en uygun zamanda gönderilmelidir.

Aşırı Bilgi Yükleme:

Aşırı bilgi yükleme göndericinin belli bir zaman diliminde alıcıya gereğinden fazla bilgi göndermesidir. Herkesin belli bir kapasitesi vardır. Bu kapasite aşıldığında iletişim amacına ulaşamaz.

Gürültü:

Gürültü kalabalık nedeniyle ortaya çıkan mekanik gürültü olabileceği gibi, dinleyicinin kafasının başka şeylerle meşgul olması gibi psikolojik de olabilir. Gürültü mesajın doğruluğunu ve güvenilirliğini azaltır.

Kültür Farklılıkları:

Kültür farklılıkları da kişiler arası iletişimin niteliğini etkiler. Mesajı alan kişinin eğitim ve kültür düzeyi, toplumsal ve siyasal değerleri, dinsel, siyasal ve ideolojik inançları, geçmişteki iş ve toplumsal yaşamı da kültürle ilgili etmenlerdir.

Tecrübe Alanı:

Her bir bireyin kendine özgü deneyim ve bilgilerine dayanan bir tecrübe alanı vardır. Aynı anlamı sağlayan şey, her ikisinin tecrübe alanlarının ortak oluşudur. Mesaj bu ortak alan içinde olduğu sürece anlaşılabilir. Ortak tecrübe alanına girmeyen mesajlar doğru biçimde yorumlanamaz ve böyle bir iletişim etkili olamaz.

PSİKOLOJİK FAKTÖRLER

Mesajın Tam İletilmemesi

İletişim kişiler arasındaki ifade edilen kelimelerden ibaret olmayıp, bunun yanında tüm davranışlar, duygular, jestler, yüz ifadeleri, mimikler, işaretler ve mesaj iletilirken kullanılan tüm iletişim araçlarından oluşmaktadır. Söz ve davranış uyumu sağlanmalıdır. Mesaj ne kadar bilindik ve basit olsa da tam ne istendiği belirtilmelidir.

Kişisel Engel

İnsan duygusal bir varlıktır ancak olaylar karşısındaki duygusal tepkilerini sınırlayarak rasyonel bir davranış kalıbına girebilmesi iletişimde başarı sağlamasında önemli bir faktör olabilir. Gönderici ve alıcının kişilikleri, birbirlerine karşı tutumları, inançları, güvenleri, sembolleri çözümlenecek kapasitede olup olmamaları, mesajları istenenin dışında değerlemelerine neden olacaktır.



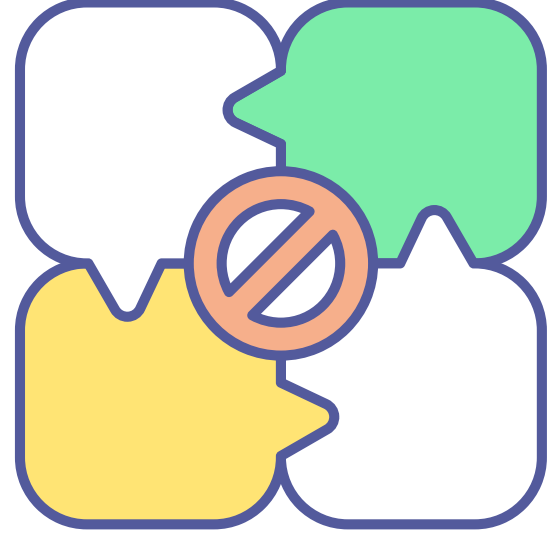
Güven ve Açıklık

İletişimde bulunan kişiler birbirlerine güvenmeli ve açık olmalı, bunun sağlanmadığı durumlarda iletişim engeliyle karşılaşılır.

Süzgeçleme

Süzgeçleme, hem gönderici hem de alıcıların kendilerine ulaşan mesajları algılamasında değerlemeye tabi tutarak bazı bilgi ve verileri mesaja dahil etmeyip dışarıda bırakmasıdır. Mesajın istenen biçimde algılanmaması, iletişimin başarısını engelleyecektir. Alıcının algılama yeteneğini; değer yargıları, amaçları, ihtiyaçları, kültür düzeyi, duyguları, deneyimleri, fiziksel ve biyolojik özellikleri gibi etmenler doğrudan etkiler.

İLETİŞİM ENGELLERİ



Kıskançlık

Kıskançlık başkalarına güvenmemek, onlara pusu kurmak, başkalarını tenkit edici bir tavır almak ve ihmal edilmekten korkmak gibi belirtiler şeklinde görülebilir. Kıskançlık, başkalarının işini bozmak, başkasının hürriyetini kısıtlamak, başkalarına birtakım davranış kuralları koymak gibi ya da başkalarını kınamak, küçük görmek gibi bir amaca da yönelmiş olabilir. Böyle bir ortamda yapılacak her türlü iletişim engellerle karşılaşacaktır.

Dedikodu

Dedikodu, en abartılı resmi olmayan iletişim şeklidir. Dedikodu ya da söylenti şeklindeki iletişimin özelliği bilginin kişiden kişiye geçerken doğruluk derecesini yitirmesidir. Mesaj burada bazı ana elemanlarını yitirdiği gibi bazen esas mesajla ilgili olmayan yeni elemanları da kazanmaktadır.

Dinlememe (Motive Olamama)

Bazı kişiler muhatabını dinler görünmekle birlikte hiç dinlemezler ve en kısa zamanda konuşma fırsatı elde etmek isterler. Dinlememe iletişimi ortadan kaldıran bir etmendir.

Algılamada Seçicilik (Konuya İlgisizlik)

Mesajın bilerek veya bilmeyerek yanlış algılanması da iletişimi engeller. Kişilerin bir takım ön yargılara sahip olmaları, kendilerine gelecek olan mesajları ya hiç algılamamalarına ya da göndericinin isteğinin aksine algılamalarına neden olmaktadır. Bu durum iletişim engelleyici bir etmendir.



DİL FAKTÖRÜ

İletişimin görsel ya da işitsel bütünlüğüne zarar verip mesajı çarpıtarak alıcının mesajı tam olarak algılamasını engelleyen faktörlerdir.

Kullanılan Sözcük

Konuşulan kişilere uygun sözcükleri seçmek gerekir. Sözcüklerin birden fazla anlamı vardır. Sözcüğün kullanılan anlamıyla, algılanan anlamı farklı olursa iletişim kesilmiş, engellenmiş demektir.

İfade Açıklığı

Başkalarıyla konuşurken, kelimelerin bize ne ifade ettiği değil, başkalarına ne ifade ettiği önemlidir. İnsanlar hissi varlıklardır. Sizin sözlerinizi ve davranışlarınızı, kendi psikolojik yapılarına göre değişik şekillerde yorumlarlar.

Semantik Faktör

Semantik faktörler mesajı formüle etmek için kullanılan sembollerle ilgilidir. Anlamı olan her şey, bir sözcük, bir tümce, bir imge, anlamlı bir nesne (bir ayaklı lamba beli bükülmüş bir yaşlı adam imgesini çağrıştırabilir, bir kurabiye bize tüm çocukluğumuzu anımsatabilir) göstergedir. Gönderici, iletişimde sembollerini alıcının daha önceden alışmış olduğu ve bildiği anlamda kullanmalıdır. Aksi durumda iletişim engeliyle karşılaşmış oluruz.

İLETİŞİM ENGELLERİ

İLETİŞİM TUZAKLARI

Öğüt Vermek, Çözüm Getirmek, Yönlendirmek

Genellikle öğüt, ahlak dersi vermek, direkt önerilerde bulunmak, size sorununu açan kişide baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

Yargılamak, Eleştirmek, Ad Takmak

Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissederler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler.

Soru Sormak, Araştırmak, İncelemek

Genellikle soru, inceleme, nedenini arama gibi yaklaşımların içinde ön yargı, eleştiri veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konuşmacı sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir.

Teşhis, Tanı Koymak, Tahlil Etmek

Dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir. Konuşan kişi kendini kısıtlanmış, yanlış anlaşılmalı, yanlış yorumlanmış gibi hissedebileceği için büyük olasılıkla iletişimi keser.

Teselli Etmek, Konuyu Değiştirmek

Aslında teselli etmek çok güzel ve yararlıdır, ancak önemli olan teselliye kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, teselli ediliyormuş hissini yaşayan kişi, kendini anlaşılmamış, dinlenilmemiş, söyledikleri saçma sapan gibi algılanmamış hissedebilir. Önemsememiş veya tam olarak dinlenilmemiş olmaktan dolayı kızgınlık duyabilir. Genellikle, dinlemeden verilen teselli mesajları, konuşan kişide sorununun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.

İLETİŞİM ÖGELERİ

İletişim “en az iki kişi arasında mesaj alış verişi” olarak tanımlanmaktadır. (Voltan-Acar, 2008). Genel olarak iletişimin ortak kabul görmüş temel öğeleri şunlardır: Kaynak, kanal, İlet (mesaj), alıcı (hedef), geri bildirim ve gürültü. Bu etmenlerin her birinin içinde bulunduğu durum iletişimi olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir.

KAYNAK

Duygularını, düşüncelerini veya sahip olduğu enformasyonu başkaları ile paylaşmak üzere süreci başlatan gönderici konumundaki birimdir. İletişim sürecini başlatan, iletiyi gönderen ögedir.

Kaynağın görevi, mesajın açık, net ve anlaşılır olmasını sağlamaktır. İyi bir kaynak, alıcıyla etkili bir iletişim kurmak için aşağıdaki özelliklere dikkat eder:

Açıklık: Mesajın net ve anlaşılır olmasını sağlar.

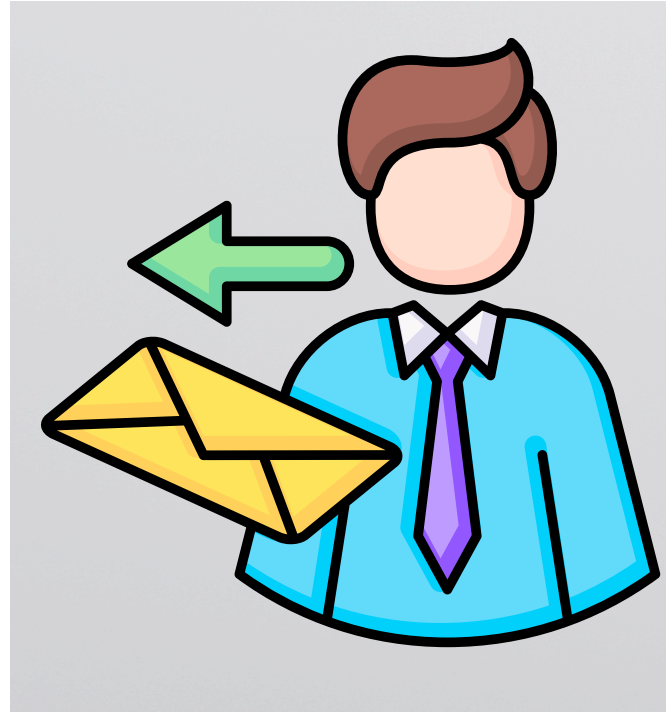
Tutarlılık: Mesajın içeriğiyle uyumlu ve mantıklı olmasını sağlar.

Dürüstlük: Mesajın gerçekçi ve doğru olmasına özen gösterir.

Duyarlılık: Alıcının duygularını ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurur.

Uyum: Mesajın alıcıya uygun bir dille ve tarzda iletilmesini sağlar.

Eğer kaynak, bu özellikleri dikkate alarak iletişim kurarsa, mesajın alıcı tarafından doğru bir şekilde anlaşılması olasılığı artar. Bu da iletişimin başarısını artırır.



ALICI (HEDEF)

Alıcı, iletişim sürecinde mesajı alan ve yorumlayan kişidir. İletişim sürecinin başarılı olması, alıcının mesajı doğru bir şekilde anlamasına bağlıdır.

Dikkat: Alıcının mesajı tam olarak anlayabilmesi için dikkatli olması gerekir. Mesajı dinlemeli, okumalı veya izlemelidir.

Algı: Alıcı, mesajı kendi bakış açısı, deneyimleri ve bilgileri doğrultusunda algılar ve yorumlar. Bu nedenle mesajın anlamı, alıcıya göre değişebilir.

Empati: Alıcının, göndericinin duygularını ve niyetlerini anlaması, empatik bir dinleyici olmasını gerektirir. Bu, iletişimin kalitesini artırır.

Kültürel ve Sosyal Bağlamı: Alıcının kültürel ve sosyal arka planı, mesajı nasıl algıladığı ve yorumladığı üzerinde etkilidir. Farklı kültürler ve sosyal gruplar, aynı mesajı farklı şekillerde yorumlayabilir.

Etkili bir iletişim için, alıcının aktif olarak dinlemesi ve anladığını gösteren geri bildirimlerde bulunması önemlidir. Alıcının, göndericinin mesajını doğru bir şekilde anlaması, iletişimin amacına ulaşmasını sağlar.

MESAJ (İLETİ)

Mesaj, gönderici tarafından iletilen bilgi, düşünce, duygu veya fikirdir.

İçerik: Mesajın ne hakkında olduğunu belirler. İçerik, ana fikirler, bilgiler, duygular ve düşünceler olabilir.

Biçim: Mesajın nasıl iletilildiğini gösterir. Yazılı, sözlü, görsel veya dijital biçimde olabilir.

Dil ve Sözcük Seçimi: Kullanılan dil ve sözcükler, mesajın anlaşılabilirliğini ve etkisini belirler. Uygun bir dil ve sözcük seçimi, mesajın daha net ve etkili olmasını sağlar.

Kapsam: Mesajın kapsamı, konunun genişliğini ve derinliğini ifade eder. Kapsam, hedef kitlenin bilgi düzeyine ve ihtiyaçlarına göre ayarlanmalıdır.

Etkili bir mesaj oluşturmak için, göndericinin hedef kitleyi ve iletmek istediği bilgiyi iyi analiz etmesi gerekir. Mesajın net, anlaşılır ve amaca uygun olması, iletişimin başarısını artırır.

Doğru kanal seçimi, iletişimin etkinliğini ve verimliliğini artırır. İletişim sürecinde kanal seçimi, mesajın alıcı tarafından doğru anlaşılması ve beklenen tepkinin alınmasında büyük rol oynar.

İLETİŞİM ÖGELERİ

KANAL

İletişimde kanal, mesajın göndericiden alıcıya iletilmesi için kullanılan yoldur. Doğru kanal seçimi, mesajın etkili bir şekilde iletilmesi ve anlaşılması için kritik öneme sahiptir.

Sözlü Kanallar

Yüz Yüze İletişim: Doğrudan, anında geri bildirim alınabilir. Jest ve mimiklerle desteklenir.

Telefon Görüşmeleri: Ses tonuyla duygular iletilebilir, hızlı ve kişisel bir iletişim sağlar.

Yazılı Kanallar

E-posta: Resmi ve gayri resmi iletişim için kullanılır. Belge olarak saklanabilir.

Mesajlaşma Uygulamaları: Hızlı ve kısa iletişim için idealdir.

Fiziksel Kanallar

Posta ve Kurye Hizmetleri: Fiziksel belgeler ve materyallerin iletilmesi için kullanılır.

Afişler ve Billboardlar: Geniş kitlelere görsel mesajlar iletir.

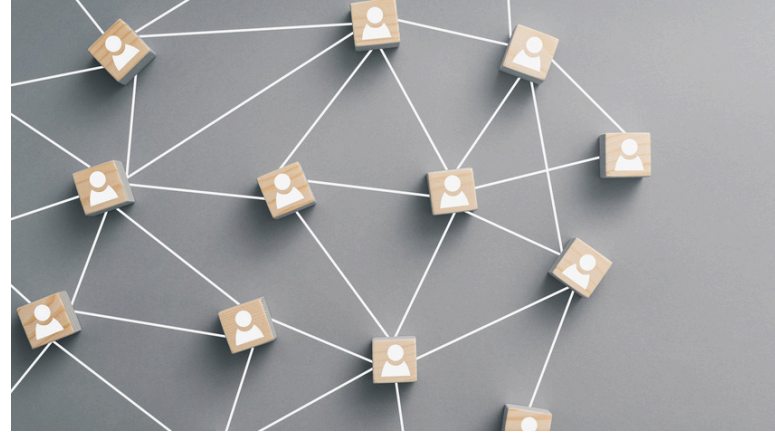
Kanal Seçiminde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Mesajın İçeriği: Teknik bir bilgi mi, duygusal bir mesaj mı? İçeriğe uygun kanal seçimi önemlidir.

Hedef Kitle: Alıcının alışkanlıkları ve tercihleri göz önünde bulundurulmalı.

Geri Bildirim İhtiyacı: Hızlı geri bildirim gereken durumlarda sözlü kanallar tercih edilebilir.

Mahremiyet ve Güvenlik: Gizlilik gerektiren mesajlar için güvenli kanallar kullanılmalıdır.



GÜRÜLTÜ

İletişimde gürültü, mesajın iletilmesini ve anlaşılmasını zorlaştıran herhangi bir engelleyici faktördür. Gürültü, iletişimin başarısını olumsuz etkileyebilir ve farklı türlerde ortaya çıkabilir.

Fiziksel Gürültü

Çevresel Sesler: Gürültülü ortamlar (inşaat sesi, trafik gürültüsü) iletişimi zorlaştırır.

Yetersiz Işıklandırma: Yüz yüze iletişimde mimiklerin görülmesini zorlaştırabilir.

Fizyolojik Gürültü

Sağlık Sorunları: İşitme kaybı veya hastalık gibi durumlar, mesajın algılanmasını zorlaştırabilir.

Fiziksel Rahatsızlık: Açlık, yorgunluk gibi fiziksel rahatsızlıklar dikkat dağılmasına neden olabilir.

Psikolojik Gürültü

Duygusal Durum: Stres, öfke veya kaygı gibi duygusal durumlar, mesajın doğru algılanmasını engelleyebilir.

Ön yargılar ve Tutumlar: Ön yargılar, yanlış anlamalara yol açabilir.

Semantik Gürültü

Anlam Kargaşası: Kullanılan terimlerin veya dilin karmaşıklığı, yanlış anlaşılmalara neden olabilir.

Dil Farklılıkları: Farklı diller veya jargonlar, iletişimi zorlaştırabilir.

Teknolojik Gürültü

Bağlantı Sorunları: İnternet kesintileri veya telefon hattı problemleri, iletişimi kesintiye uğratabilir.

Cihaz Arızaları: Mikrofon veya hoparlör arızaları gibi teknik sorunlar, mesajın iletilmesini zorlaştırabilir.



İletişimde gürültüyü minimize etmek için çevresel koşulları iyileştirmek, dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak ve mesajı daha açık ve anlaşılır bir şekilde iletmek önemlidir.

İyi bir dönüt, iletişimin kalitesini artırır ve taraflar arasında güven oluşturur.

İLETİŞİM ÖGELERİ

DÖNÜT(GERİBİLDİRİM)

Dönüt (geribildirim), iletişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Dönüt, alıcının göndericiye verdiği tepki veya yanıtı ifade eder. İletişimde dönütün işlevleri ve özellikleri şunlardır:

Dönütün İşlevleri

Anlamayı Sağlama: Alıcının mesajı doğru bir şekilde anladığını belirtmesi için dönüt önemlidir. Bu, yanlış anlamaları önler.

Etkileşimi Artırma: Dönüt, gönderici ile alıcı arasında etkileşimi artırır ve iletişimi canlı tutar.

Gelişimi Destekleme: Özellikle eğitim ve iş dünyasında, dönüt kişilerin performansını geliştirmeye yardımcı olur.

Dönütün Özellikleri

Anlık ve Zamanında: Dönüt, mesaj alındıktan hemen sonra verildiğinde daha etkili olur.

Açık ve Net: Dönütün anlaşılır ve belirgin olması önemlidir. Alıcı, ne düşündüğünü veya hissettiğini açıkça ifade etmelidir.

Yapıcı ve Olumlu: Yapıcı dönüt, gelişimi teşvik eder ve olumsuz durumlar karşısında çözüm önerileri sunar.

Gerçekçi ve Doğru: Dönütün doğru bilgilere dayalı ve gerçekçi olması, iletişimin güvenilirliğini artırır.

Empatik: Empatik dönüt, alıcının göndericinin duygularını ve bakış açısını anladığını gösterir.

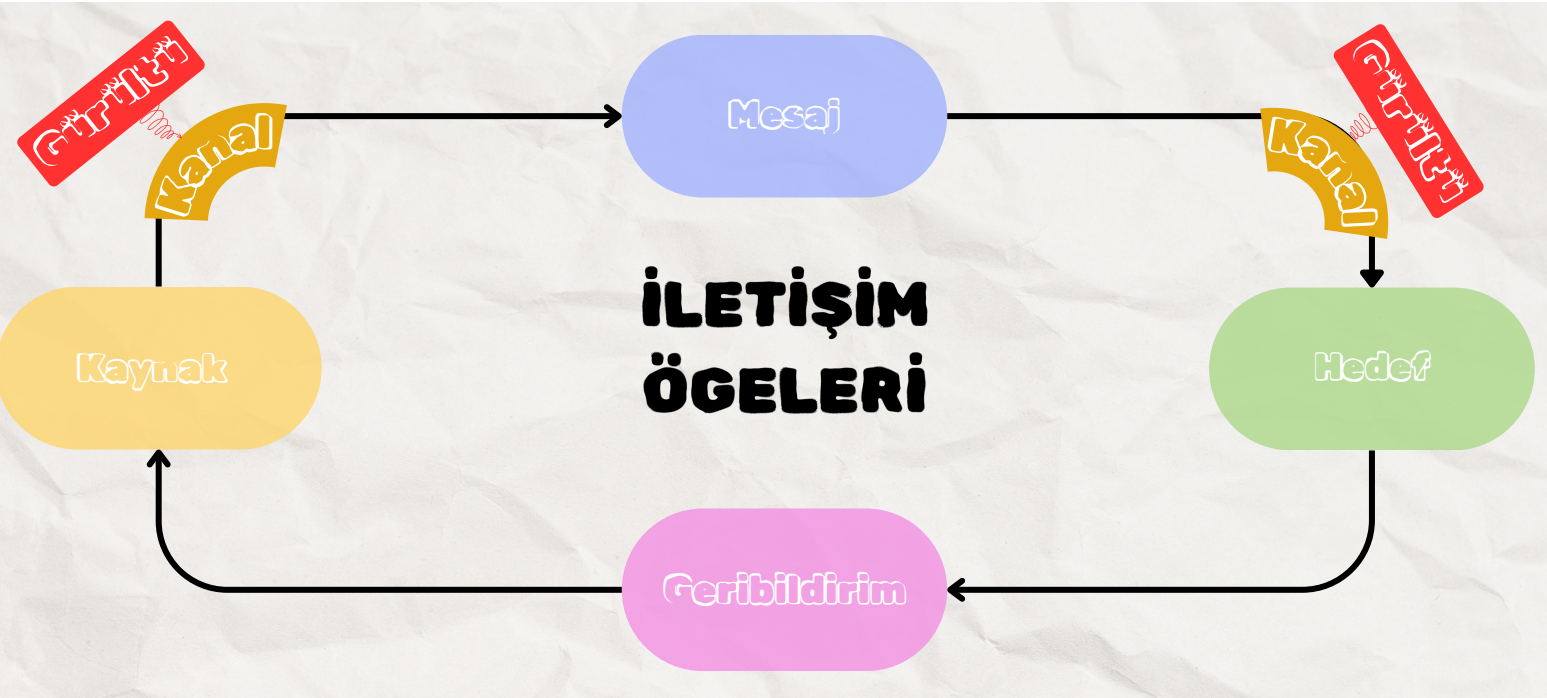
Dönüt Türleri

Doğrudan Dönüt: Alıcı, göndericiye doğrudan yanıt verir (sözlü olarak ya da yazılı olarak geri bildirimde bulunur).

Dolaylı Dönüt: Alıcı, mesajı anladığını dolaylı yollarla gösterir (örneğin, vücut dili veya jestlerle).

Olumlu Dönüt: Alıcı, göndericinin mesajını onaylar veya destekler.

Olumsuz Dönüt: Alıcı, göndericinin mesajına katılmadığını veya olumsuz bir görüş belirttiğini ifade eder.



“Empati, diğerlerinin duygularını, duygularının yoğunluğunu ve anlamını anlama yeteneğidir. (Voltan-Acar, 2008).

EMPATİ

Empati, karşımızdakinin söylediklerini tekrar etmekten çok daha derin bir anlam taşır. Duyguların şiddeti, sözler, ses tonu, konuşma temposu, jestler, mimikler ve duruş gibi unsurlar da empati kurmamıza yardımcı olur. İngilizce'deki "walk in other people's shoes" (başkasının ayakkabılarıyla yürümek) ifadesi, empatiyi tanımlamak için kullanılır. Empati kurarken, kendi pozisyonumuzu kaybetmeden, bir süreliğine karşımızdakinin yerine geçip onun bakış açısıyla dünyayı anlamaya çalışmak önemlidir. Ancak, kendimizi tamamen başkasının yerine koyarsak, onun duygularını taşıırken kendi bakış açımızı kaybetme riskiyle karşılaşabiliriz.

İletişim içerisinde insanlar birbirlerine karşılıklı mesajlar gönderirler. İnsanların birbirlerine gönderdiği mesajlar; iki kişi tarafından aynı anlama gelen kelimeler, semboller ve mimikler kullanarak anlaşılır. Eğer empati kuran ve kurulan kişi arasında kelimeler, mimikler ve semboller aynı anlamı ifade etmiyorsa bu empatik iletişimi engeller.

Günlük yaşamda empatik anlayış, insanları birbirine yaklaştırır ve iletişimi kolaylaştırır. İnsanlar, başkaları onlarla empati kurduğunda anlaşıldıklarını ve değer verildiklerini hissederek. Bu, kişiyi rahatlatır ve kendisini daha huzurlu, güvende hissetmesine yardımcı olur.



EMPATİ KURMA BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

- **Kişiler arası anlayış ve empatik cevap verme eğitimi:** Öğrencilere, kendisinin ve başkasının duygularını tanımayı, empatik anlayış geliştirmeyi ve olumlu ilişki kurmayı öğreten bir eğitim verilmesi.
- **Empatik davranışta model olma:** Anne-baba, öğretmen gibi önemli figürlerin empatik davranışları, çocuklarda empatik anlayışın gelişmesini destekler.
- **Birisinin hissettiklerine odaklanmak:** Diğer kişinin bakış açısına geçmek, onun hissettiklerine dikkat etmek ve bu hislerle empatik bir bağ kurmak.
- **Kendi ve diğerinin arasındaki benzerliklere odaklanmak:** Empatiyi artırmak için insanlar arasındaki benzerliklere odaklanmak, daha derin bir anlayış geliştirilmesini sağlar.
- **Rol alma ve rol yapma:** Kişilerin, başkalarının yerine geçerek onların duygularını hissetmeleri ve davranışlarını taklit etmeleri, empatiyi güçlendiren bir etkinliktir.
- **Diğer kişinin bakış açısını hayal etme/algılama uygulamaları:** Empatik düşünme, sürekli pratikle güçlenir. Düzenli egzersizler, empatik anlayışı daha kalıcı ve etkili hale getirir.





AYLIK E-BÜLTEN

SOSYAL BECERİLER-1

ARALIK 2024

SAYI:4

KAYNAKÇA

- Akdemir A. & Gündüz B. (2022). Duygu Düzenleme Becerileri Psikoeğitim Programının Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Reaktif-Proaktif Saldırganlıklarına Etkisi. Eğitim ve Bilim Dergisi. Cilt: 47 (2022) Sayı:209. 311-334.
- Akkök, F. (1999). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi (Anne Baba El Kitabı). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Baltaş, Z; Baltaş, A (2016). Bedenin dili (49 bas.). Remzi Kitabevi.
- Başarer, Z. Başarer, E. Demirkaya, P.N. (2016). Kişiler Arası İletişim Engelleri Ölçeği Geliştirme. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi Sayı 43 Baltaş, Z; Baltaş, A (2016). Bedenin dili (49 bas.). Remzi Kitabevi.
- Başarer, Z. Başarer, E. Demirkaya, P.N. (2016). Kişiler Arası İletişim Engelleri Ölçeği Geliştirme. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi Sayı 43 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1962186>
- Bilgiz, Ş. & Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri İle Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (4), 1978-1990.
- Can G. (1990). Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler. Eskişehir: Ana dolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. No:16.
- Cotton, K. (2024). Developing Empathy in Children and Youth. 11 08, 2024 tarihinde <https://educationnorthwest.org>: <https://educationnorthwest.org/sites/default/files/developing-empathy-in-children-and-youth.pdf> adresinden alındı.
- Cüceloğlu D. (2005). İnsan ve Davranışı. 14. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş; 2005. p.373-6.
- Dağlı, H., & Dağlıoğlu, H.E. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Cumhuriyet International Journal of Education, 10(3),1020-1046.
- Eren, E. (2001). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Eriş, Y. & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. Turkish Studies, 8(6), 179-193.
- Ersanlı, K. (1996). Benliğin Gelişimi Ve Görevleri, 2. Basım. Samsun: Biz Ajans Yay.
- Goleman, D. (2001). Duygusal Zeka: İstanbul: Varlık Yayınları
- Goleman, D. (2016). Duygusal Zekâ EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? (B. Seçkin-Yüksel, çev.), Varlık Yayınları.
- Gross, J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An İntegrative Review. Review Of General Psychology, 2(3), 271-299.
- Karaca, M. (2016). Sosyolojik perspektiften iletişim. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(57).
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 177-184.
- MEB (2021). OECD Sosyal ve Duygusal Beceriler Araştırması Türkiye Ön Raporu. Eğitim Analiz ve Değerlendirme Raporları Serisi No:19. Eylül 2021.
- MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğü (2024). Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri Kitapçığı. Ankara.
- Meltzoff, A. N., & Kuhl, P. K. (2016). Exploring the infant social brain: What's going on in there? Zero to Three, 36(3), 2-9
- .



AYLIK E-BÜLTEN

SOSYAL BECERİLER-1

ARALIK 2024

SAYI:4

KAYNAKÇA

- Orta, A. Z. (2009). Etkili iletişim sürecinde kişilerarası iletişim becerileri ve yaratıcı drama uygulama örneği.
- Önalın Akfırat, F. (2006). Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri ve Yaratıcı drama. Yaratıcı Drama Dergisi. 2006, Cilt:1, Sayı:1
- Özbek, M. F. (2004). Toplumsal yaşamda empati. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 1(1), 1-16.
- Pişkin M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. Editör: Yıldız Kuzgun. İç: İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2003. p. 95-123.
- Rogers, C. (1951). Client-Centered Therapy. Boston: Henghton Mifflin Co.
- Samancı O. & Uçan Z. (2017). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2017. 21(1): 281-288.
- Sarıtış Atalar D, Altan Atalay A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. Bildik T, editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018. p.84-90.
- Sevim K. & Artan T. (2021). Toplumsal Politika Dergisi / Turkish Journal of Social Policy Yıl: 2021, Cilt: 2, Sayı: 2, ss. 109-121.
- Sigelman, C.K. & Rider, E.A. (2018). Life-span human development. Boston: Cengage.
- Şirin H. & İzgar H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. İlköğretim Online Dergisi, 12(1), 254-266, 2013.
- Tekke M. & Coşkun M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık Ve Potansiyelini Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. Nisan. Cilt:18. Sayı:70.
- Tözün M. (2010). Benlik Saygısı. Actual Medicine Popüler Sağlık Dergisi. 52-57.
- Türkçapar, M. H. (2008). Bilişsel Terapi Ankara: Hyb. Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H. (2007). Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulamalar. Ankara: Hyb. Basım Yayın.
- Uyanık Balat G. & Akman B. Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. FÜ Sosyal Bilimler Dergisi. 2004;14 :175-84.
- Voltan Acar, N. (2008). İnsan İlişkileri ve İletişim. Ankara: Nobel Yayınları
- Yağcı, T. Uçar, M. (2018). İletişimde Engeller ve Etkinlik. Al-Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/563014>
- Yazıcı, Ö & Gündüz, Y. (2010). Etkili eğitim denetiminde yaşanan iletişim engelleri ve bu engelleri aşma yolları. Kuramsal Eğitimbilim, 3 (2), 37-52