



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**KİMSE BENİ ANLAMİYOR:
İLETİŞİM BECERİLERİMİ
NASIL GELİŞTİREBİLİRİM?**

İletişim, kişilerin birbirlerine iletmek istedikleri duygu, düşünce, istek, ihtiyaç ve beklentilerini aktardıkları bir süreçtir. İletişim diğer insanlarla kurulan her türlü sözlü ve sözsüz etkileşimi içerir.

İletişim sadece konuşmak değildir. İletişim aynı zamanda;

- Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl ileteceğinizi bilmek,
- Anlatmak istediğinizi anlaşılabilir bir biçimde aktarabilmek,
- Akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz teması kurarak konuşabilmek,
- Verdiğiniz mesajların alınıp alınmadığını fark etmektir.

İLETİŞİM ÖĞELERİ

• **Kaynak**, iletişimi başlatan, bir başkasına düşünce ve duygularını aktaran kişidir.
• **Alıcı**, kaynak kişiden gelen sözlü veya sözsüz mesajın anlamını alan ve değerlendiren kişidir.

• **Mesaj**, duygu veya düşüncenin kodlanarak sözlü, sözsüz veya yazılı anlatımla alıcı kişiye ulaşmasını sağlayan sembollerdir.

• **Geri bildirim**, alıcının mesajı alıp değerlendikten sonra yeni bir mesaj kodlayıp vericiye yollamasıdır ve iletişimin devam etmesini sağlar.

Kaynak durumundaki kişinin algıladığı bir olayı, bir mesajı kodlayıp alıcı durumundaki hedef kişi ya da kitleye göndermesi; hedef kişi ya da kitlenin (duyarak, izleyerek ya da okuyarak) algıladığı kodu geribildirim olarak kodlayarak kaynağa iletilmesi iletişim sürecini açıklamaktadır.

İLETİŞİM TÜRLERİ

Sözlü İletişim: Kişilerin yazdıkları ve konuştukları sözcüklerle olur. Bu iletişimde dil önemlidir.

Sözsüz İletişim: İletişimin çok önemli bir parçası olan sözsüz iletişim göz teması, jestler, mimikler, duruş biçimi, ses tonu gibi unsurları kullanarak kişinin kendisini daha iyi ifade etmesini sağlar.

SAĞLIKLI İLETİŞİMİN TEMEL KOŞULLARI

- **Karşınızdaki kişilere saygı duymak:** Düşünce, fikir ya da yorumlarda tümüyle zıt kutuplarda yer almanız bile, karşınızdakinin duygularını anlama ve saygı gösterme çabasıdır.
- **Gerçekçi ve doğal davranmak:** Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.
- **Empati kurmak:** Dış dünyayı karşınızdakinin penceresinden görmeye, anlamaya çalışmak ve anlamış olduğunuzu karşınızdakine ifade edebilmektir.

İLETİŞİMİ ZORLAŞTIRAN DAVRANIŞLAR

1.Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek:

"Şöyle yap, böyle yapma...", "Buna üzüleceğine, oturup ders çalış." gibi cümleler direnç, isyan yaratabilir, kişiyi savunmaya itebilir. Karşınızdakinde baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

2.Yargılamak, eleştirmek, ad takmak:

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın...", "Bebek gibi davranıyorsun..." gibi ifadeler

karşınızdakine kendini anlaşılmamış, haksızlığa uğramış hissettirebilir. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilir.

3.Sorgulamak, araştırmak, incelemek:

"Neden...Sen ona ne yaptın?...O ne dedi?" diye karşınızdakine üst üste sorular sorduğunuzda konuşma, sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir. Genellikle soru soranın nereye varmak istediği konuşan kişi tarafından anlaşılmadığından, konuşan vazgeçebilir veya savunmaya geçebilir.

4.Tanı koymak, tahlil etmek:

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun...", "Aslında senin derdin başka..." gibi yaklaşımlar dinleyen kişi sanki konuşmanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli yanıtlar vermesine neden olabilir.

5.Teselli etmek, konuyu değiştirmek:

"Aldırma, boş ver...", "Düzelir canım, bunu dert etme..." gibi herkesin sıkça kullandığı teselli ifadeleri karşınızdakine geçirilmiş ve anlaşılmamış hissettirebilir. Genellikle, dinlemeden verilen teselli mesajları, konuşan kişide sorunun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Dinleme Becerisi: Sağlıklı bir ilişkide dinleme kalitenin önemli bir belirleyicisidir. İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız sözleriyle değil, yüzü ve bedeniyle anlatmak istediklerini de "duyar"; çünkü sözsüz mesajlar da iletişimin bir parçasıdır.

Anlama Becerisi: Dinlemenin ardından anlama gelir. En yalın şekliyle anlama; bilinmeyeniyi özellikle, karşınızdaki kişinin açısından görebilmektir.

Empatik Olma: Bir kişinin kendisini karşındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "empati" adı verilir. Empati kurulacak kişi mümkün olduğunca özenli ve sözel olmayan mesajlara dikkat edilerek dinlenmeli; düşünceleri, tutumları ve duyguları anlaşılmaya çalışılmalıdır. Kendini kişinin yerine koyma süresi, durumu anlamak için yeterli ama kısa olmalıdır. Bu sürenin sonunda empati kuranın kendi bakış açısına ve kendi duygu durumuna dönmesi gerekir.

Girişken Davranabilme Becerisi: Girişken bir ifade oluşturabilmek için hissettiğinizi, ne anlatmak istediğinizi ve kime ifade edeceğinizi düşünmek önemlidir. Girişken ifadenin en önemli parçalarından biri duyguları doğru şekilde ifade edebilmektir. Bunun olabilmesi de duygularımızı doğru okuyabilmenize, bunları karşınızdakinin saldırı olarak algılamayacağı biçimde söyleyebilmenize bağlıdır. (Not: Bu konuda daha fazla bilgi için Hayır Diyemiyorum: Girişkenlik Becerilerini Geliştirmek broşürüne göz atabilirsiniz.) Anlamak ve anlaşılmak ile ilgili sıkıntılarınız hayatınızı çok zorlaştırıyorsa daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psiko eğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem