

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

istanbul Gelişim Üniversitesi



Bölüm Adı

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü

Dersin Adı

Kişilerarası İlişkiler ve Terapötik İletişim - HEY 110

Dersin Haftası: 3. Hafta

Dersin Öğr. Gör. Adı: **Öğr. Gör. A. Mücella SOYDAN**

E-Posta:

amsoydan@gelisim.edu.tr

Telefon: 212 422 70 00 /430

DERS BİLGİLERİ

Ders Günü ve Saati

28 Şubat 2022 Pazartesi 09:00-10:30

Dersin Kredisi

2 Kredi

GBS Linki

Görüşme Gün ve Saatleri

28 Şubat 2022 Pazartesi 13:00-14:00

Dersin Öğretim Üyesinin Konumu

B Blok SBYO 27/A

Geçen Ders Hakkında

İletişimin Temel Özellikleri

- 1- İletişim Sadece Konuşmak Değildir, İletişim İfade Berraklığı Gerektirir.
- 2- İletişimde Başlangıç- İlk Anın Etkisi Önemlidir, İletişimde Önemli Olan İlk Dakikalardır.
- 3- İletişim Sadece Bilgi Alışverişi Değildir, İletişim Anlamaya Dayalı Bir Diyalogdur, İletişim İki Yönlüdür.
- 4- İletişim Tekrarlanamaz, Ve Geri Alınmayacak Bir Süreçtir.
- 5- İletişim Karşımızdaki İle Birlikte Yapılır, İletişim Bir Etkileşimdir.

Geçen Ders Hakkında

İletişimin Temel Özellikleri

- 6- Gelişen Teknolojik İmkanlar, Değişen İletişim Alışkanlıkları.
- 7- Kanaatların Değişimi ve İletişime Yansıması
- 8- İletişim Bir Bütündür.
- 9- Etkili İletişim İyi Bir Dinleyici Olmayı Gerektirir
- 10- İletişim Öğrenilebilir.
- 11- Etkili İletişim İçin Kişiler Birbirlerinin Duygu ve Düşüncelerini Doğru Olarak Anlamalıdır.
- 12- İletişimde Mesaj Anlamalarda Değil İnsanlardadır.

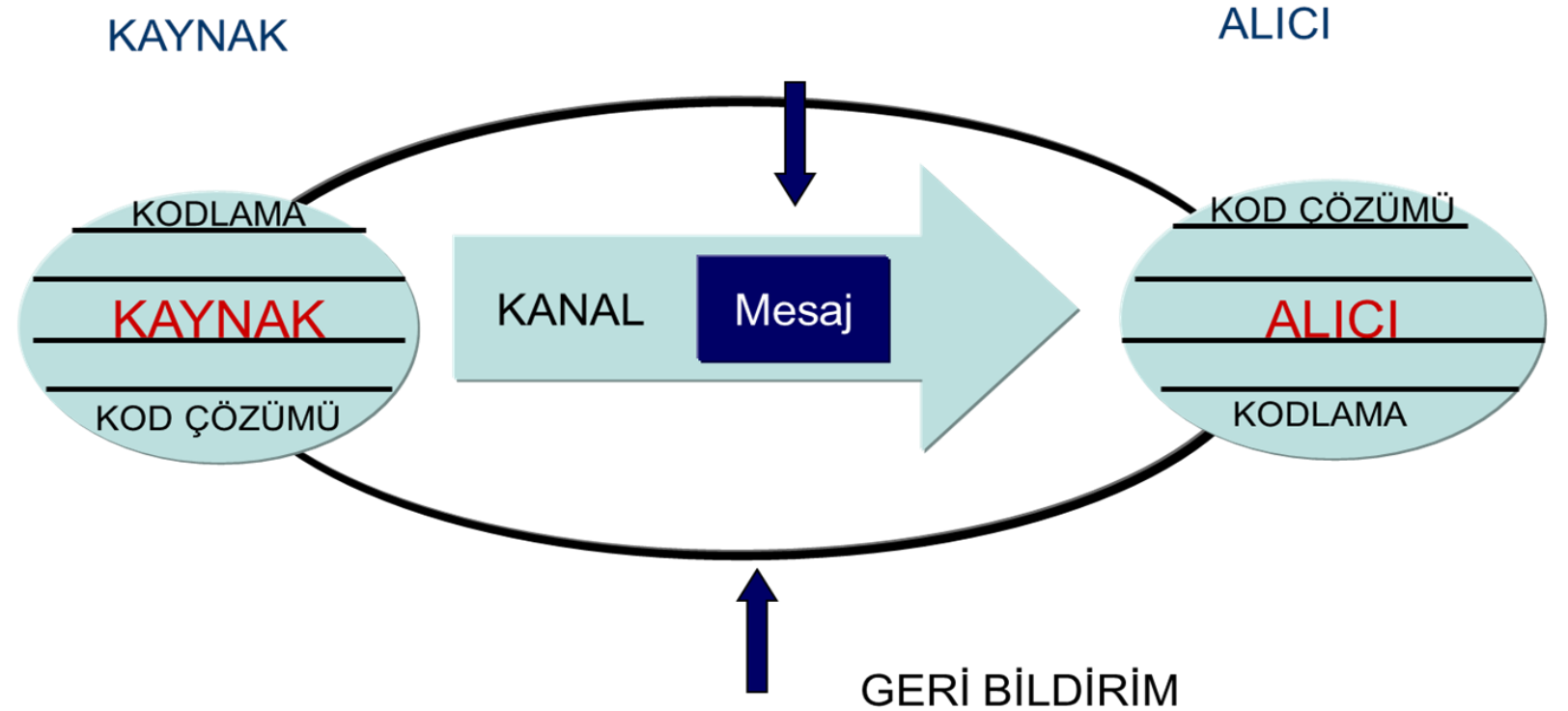
Geçen Dersten Önceki Ders Hakkında

İletişimin Öğeleri:

- 1- Kaynak (verici, gönderici)
- 2- Hedef (alıcı),
- 3- Mesaj (ileti),
- 4- Kanal.

İletişimin Süreçleri :

- 1- Kodlama,
- 2- Kod Açma ve Yorumlama,
- 3- Geri Bildirim,
- 4- Ortam-Gürültüdür.



Haftalık Akış

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

Güven Duygusu

Güven Duygusu ve İletişim

Haftalık Akış

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

1. Farklılıklara bakarken bütünü görememek
2. Zamanı iyi değerlendirmek ve an' ı yakalamak
3. Hayata olumlu bakmak ve önyargılardan arınmak
4. Etkili dinleme ve dostluk
5. Eleştirel yaklaşım
6. Takdir-Eleştiri-Dışlanma(TED)Sarmalı
7. Karşısındaki “yokmuş gibi” davranmak
8. Kişinin kendini tanımlaması, kendine özgü görüşleri

Haftalık Akış

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9. Kendini açığa vurma
10. İletişimde güven ve adalet
11. Etkili iletişim egzersizleri
12. İletişim geliştirme örnekleri
13. Sağlıklı iletişim kaliteli yaşam
14. İletişimde öfkenin rolü
15. Bir iletişim yöntemi olarak “susma”
16. Gülmenin gücü
17. İletişimde kokunun etkisi

Haftalık Öğrenim Kazanımları

Haftalık Öğrenim Kazanımları

- Güven Duygusu ve İletişimin Önemini Bilir , Açıklar
- İletişim Sürecini Etkileyen Faktörleri Bilir, Açıklar

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:



Güven Duygusu



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

Güven Duygusu ve İletişim:

- Kişilerarasında yaşanan “**güvensizlik**” duygusu önemli iletişim engellerinden birisidir.
- Çok sık yaşanmayan ve fakat yaşandıktan sonra kaybolması zor olan bu duygu, **korkuyu da beraberinde getirmektedir.**
- Kişi hakkında bilinenler çoğaldıkça, güven de artacaktır. Artan **güven** duygusu da, **iletişimin kalitesini ve devamını** sağlayacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

Güven Duygusu ve İletişim:

- **Birbirinden çekinen ve aralarında sığ ilişkiler bulunan bireylerin etkili iletişim kurabilmeleri için öncelikle güven ortamının oluşturulması gereklidir.**
- *Çevresindeki insanlarla başarılı ilişkiler kuran yetişkinlerin kişilik özelliği incelendiğinde, kendilerine güven duyan, duygusal ve düşünsel yönden olgunlaşmış kişiler oldukları gözlenmiştir.*



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

Güven Duygusu ve İletişim:

- İletişim sürecinin her aşamasında ihtiyaç hissedilen **güven duygusu ; var olmayı ve gelişmeyi destekleyen bir duygudur.**
- Endişeyi azaltıp, umudu artırarak motivasyon yaratır.
- ***Kendilerini güven içinde hisseden insanlar yüksek fiziksel ve zihinsel enerji düzeyi sergiler ve bu sayede yaşanan değişimlerin beden ve zihinlerine getirdiği yoğun talepleri yanıtlayabilirler.***

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

1. Farklılıklara Bakarken Bütünü Görememek

❑ Kültürden ve değer yargılarından kaynaklanan farklılıkları bir üstünlük değil, **zenginlik olarak kabullenmek** sürecin sağlıklı bir biçimde işleyişine katkıda bulunacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

1. Farklılıklara Bakarken Bütünü Görememek

Kişinin karşısındaki tarafından sahip olduğu farklılıklarla kabul edilmesi, iletişimi güçlendirir.

İnsanların kültürel ve bireysel yaşantıları ve beklentileri hakkında ne kadar çok bilgi sahibi olunursa, nasıl iletişim kurulacağı ve tepkiler alınacağı konusunda **öngörülebilir** bulunabilme imkanı aynı oranda artacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

1. Farklılıklara Bakarken Bütünü Görememek

❑ Karşısındakine saygı duymakla birlikte, tarafların iletişim sürecine sadece kendi açısından bakarak değerlendirdiğinde yaşanan sorunlar, **karşısındakinin varlığı dikkate alındığında** kendiliğinden aşılabacaktır.

Herkesin fikir birliği içinde olduğu zaman tarafların birbirini yakın hissetmeleri kolaydır.

Önemli anlaşmazlıklar olduğunda uzlaşmak ve ortak bir karara varmak daha zor olmakla birlikte mükafatı da o denli büyük olacaktır.

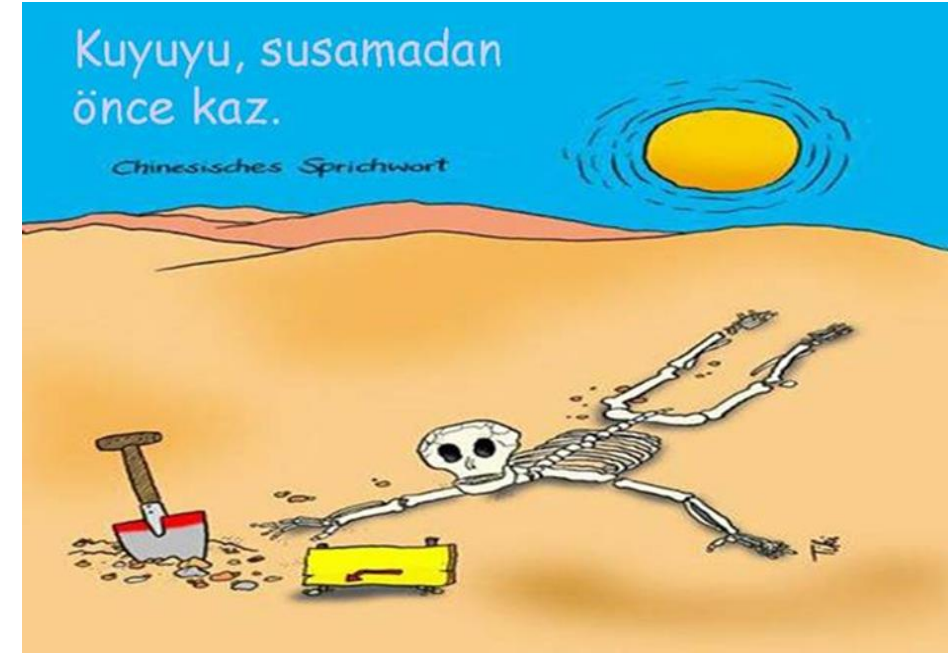
Picasso



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

2. Zamanı İyi Değerlendirmek ve An' ı Yakalamak

Yaşam içerisinde yavaş ilerleyen süreci değerlendirmek, ilk anda görülmesi zor olana da dikkat etmeyi gerektirir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

2. Zamanı İyi Değerlendirmek ve An' ı Yakalamak

*“Ne geçmişe saplanıp kalacaksın, ne geleceğin düşlerini kuracaksın...
Ömür dediğin şu andır.
Onu da hak ettiğin gibi yaşayacaksın”.*
Can Yücel

❑ Akıp giden zamanın geri gelmesi mümkün değildir. Zamanı verimli kullanmak ele geçen fırsatları değerlendirebilme önemli bir beceridir.

❑ Çoğu insan özellikle gençlik dönemlerinde önünde çok uzun ve sınırsız bir yaşam yolculuğu olduğu hissine kapılarak, zaman savurganlığı yapmaktadır.

❑ Zamanın değerini bilmek, yaşamın değerini bilmek ile özdeşir.

(haşlanmış kurbağa örneği)

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

3. Hayata Olumlu Bakmak ve Önyargılardan Arınmak

*Çözüm yanı başınızda;
ilişkilerinizde çok sık problem yaşıyor ve
yaşadığınız sorunlara çözüm bulmakta zorlanıyorsanız, çaresizsiniz...*

- Hayata olumlu bakabilmek **kişinin kendi tercihine bağlı ve geliştirilebilen bir yetenektir.**
- Bu yetenek **kullanıldıkça, suya atılan bir taş gibi çevreye yayılan ve ilişkileri etkileyen olumlu yönde etkileyebilen bir özellik taşımaktadır.**

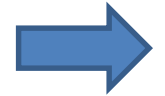
İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

3. Hayata Olumlu Bakmak ve Önyargılardan Arınmak

Öz saygı açısından da başınıza gelen her türlü olaydan olumlu bir şey çıkartabilmek çok önemlidir.*

Bilinçli olarak her durumun olumlu yönünü vurgulamayı tercih ederek **“kurban” rolünü** ardınızda bırakır ve kontrolü ele alabilirsiniz.

**Jerry Minchinton(Yazar)*



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

3. Hayata Olumlu Bakmak ve Önyargılardan Arınmak

Anahtar Düşünce: *Olaylara olumlu bakabilmem her zaman benim yararımadır.*

**Jerry Minchinton (Yazar, Ulusal Özsaygı Konseyi -National Council for Self-Esteem- ve American MENSA üyesi)
Özsaygınızı Artırmanın 52 Yolu adlı kitabında;*

“ Her Olayı Olumlu Yorumlayın ” başlığı altında bu önemli konuya ışık tutmuştur.



Dış görünüş sizi yanıltabilir, önyargılardan sıyrılın !

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

4. Etkili Dinleme ve Dostluk

Kişilerarası ilişkilerde, **dinleme becerileri kalitenin** asıl belirleyicisidir.

Etkili iletişim, etkin dinleme ile gerçekleşir.

İnsanların en zayıf noktalarından birisi de iyi dinleyici olamayışlarıdır.

Günlük yaşamda, iş, okul ve benzeri ortamlarda iletişimin kalitesi etkin dinlemenin başarısına paralel şekillenecektir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

4. Etkili Dinleme ve Dostluk

❑ Dostluk, yaygın inancın aksine **yaşam boyu en zor yakalanan önemli ve kıymetli bir ilişki biçimidir.**

❑ Dost olmak belki kolaydır, **ancak dost kalmanın bedeli ağırdır, fedakarlık ister.**



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

4. Etkili Dinleme ve Dostluk

❑ Dostluk karşılıklı olarak sürdürüldüğünde, etkili iletişimde olduğu gibi, gerçek anlamını kazanacaktır.

❑ Dostluk bir duygu olarak değil, bir ilişki biçimi olarak değerlendirilmelidir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

5. Eleştirel Yaklaşım

Eleştiri, vücuttaki arızanın habercisi ağrı gibidir.

Winston Churchill

❑ **Eleştiri** kelimesi belki kulağa hoş gelmeyebilir, ancak **uzmanlarca gerekli** olduğu ifade edilmektedir.

❑ **Olumlu davranış bumerang benzeri kişiye dönüş yapacaktır.** Bunun anlamı: insanlara karşı yaklaşım, onların davranışlarının başlangıcı olacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

5. Eleştirel Yaklaşım

Eğer insanlara kuşku ve küçümsemeyle davranılırsa, onlar da aynı şekilde davranacaktır. Ancak tersine bir yaklaşımla insanlara onur ve saygıyla davranıldığında, aynı şekilde davranmaları daha muhtemeldir.

Bugün toplumun hemen her kesiminde yaptıklarından dolayı yeterince övgü görmeyen mutsuz insanlar bulunmaktadır.

İçtenlikle yapılacak küçük bir övgü ilişkilerin güçlenmesini ve kişinin bulunduğu ortama bağlanmasını sağlayacaktır.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

5. Eleştirel Yaklaşım

❑ Kişi takdir edildikçe, çevresindekilerin davranışlarını takdir edecek olumlu bir eğilim gösterecektir.

❑ Övgüden yoksun ve yoğun eleştirinin yaşandığı bir ortam, bireyin çevresindekiler tarafından benimsenmesi ve mensubiyet duygusunu zedeleyip, **yabancılık ve dışlanmışlık hissetmesine neden olabilir.**

*Genç çiftlerin ailelerinin eleştirilerinin evliliklerine yansması sorun yaratabilmektedir.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

6. Takdir-Eleştiri-Dışlanma(TED)Sarmalı

En kötü hastalık cüzzam ya da verem değil, kimse tarafından sayılmama, sevilme, herkes tarafından terk edilmiş olma duygusudur.
Rahibe Teresa

İnsan ilişkilerinde çoğunlukla göz ardı edilen **takdir etme (övgü), ölçülü ve yerinde yapıldığında**, kişiye **mücadele desteği veren ve onu geliştiren** yaşamsal bir özelliktir.

Günlük yaşam içerisinde, aile çevresi içinde, evlilikte, okulda, işyerinde, sokakta övmek, övülmek, iltifat, teşekkür insanların daha cesur hissetmelerine, gelişmelerine, mutlu olmalarına yardımcı olur.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

6. Takdir-Eleştiri-Dışlanma(TED)Sarmalı

Bazen eleştiri konudan ziyade kişileri hedef alabilmektedir. Bu tarz yaklaşım **eleştirinin yapıcı özelliğinin** yok olmasına neden olmaktadır.

Eleştiri kişiye yönelik değil, konuya ilişkin olmalıdır.

Oysa **eleştiri**, bir tarafın kazanması, diğer tarafın kaybetmesine dayanan bir sürecin tam aksine, **tüm tarafların kazanımını öne çıkarmalıdır.**



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

6. Takdir-Eleştiri-Dışlanma(TED)Sarmalı

- İnsan, toplumsal doğası gereği diğer insanlar tarafından **dışlanma**ktan korkar, **sevilmek ve sayılmak ister**. Bu eğilim, insanın **toplumsal yaşamını sürdürebilmesine katkıda** bulunmaktadır.
- Dışlanma korkusunun bir yansıması da **taklit etmeye yönelmektir**.
- Kişi **kendi tarzını, diğerleri tarafından kabul edilme sürecine tabi tutmadan**, daha kolay olanı, taklit etmeyi tercih edecektir.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

7. Karşısındaki “Yokmuş Gibi” Davranmak

❑ Olumlu ya da olumsuz bir tavır sergilemek yerine, karşısındaki yokmuşçasına sıfır tepki ile ilgisizlik içerisinde davranmak iletişimi zorlaştıracaktır.

❑ Yetersiz ilgi, bulunulan ortamda olumsuz bir atmosfer yaratacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

7. Karşısındaki “Yokmuş Gibi” Davranmak

- ❑ Çalışma ortamında **gerginlikler, kırgınlıklar artacak**, belki de **işten ayrılmalar** yaşanacaktır.
- ❑ **Eşler arasındaki uzun süreli suskunluğun kavgadan daha kötü olduğu, olumsuz sonuçlara yol açtığı** bilinmektedir.
- ❑ **Canlı müzik ortamında yemeğe katılanların sadece yemekle ilgilenmesi de sanatçıyı olumsuz etkileyecektir.**



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

8. Kişinin Kendini Tanımlaması (Self Concept)Kendine Özgü Görüşleri

*“Kendi kendimle konuştuğum kadar, kimseyle konuşmuyorum.
Sebepler delilik değil, sadece bilirim ki
insanı sadece kendi dinler.
Bob Marley*

İnsanların kendilerini ve kendi durumlarını nasıl gördükleri, diğer insanlarla ilişkilerini etkileyen önemli etkenlerdendir.

Her insanın kendisi hakkında-kim olduğu, neyi temsil ettiği, nerede yaşadığı, sahip olduğu değer yargılarına dair- farklı görüşleri vardır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

8. Kişinin Kendini Tanımlaması (Self Concept)Kendine Özgü Görüşleri

□Sağlıklı ve etkili bir iletişim için kişinin kendine olan öz güvenin ve değerlerinin gelişmiş olması gerekmektedir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

8. Kişinin Kendini Tanımlaması (Self Concept)Kendine Özgü Görüşleri

- ❑ **Özgüveni zayıf olan kişi**, duygularını açıklamakta, yapıcı eleştirileri dinlemekte ve/veya farklı düşünceleri dile getirmekte **zorluk çekecektir**.
- ❑ Kişinin **öz güven ve değerlerinin gelişmesini** sağlayan önemli **etkenlerden biri** de iletişim içinde olduğu ve **özel değer verdiği kişilerle kurduğu iletişimden aldığı desteklerdir**.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9.Kendini Açığa Vurma- (Self-Disclosure)

*Kendini tanı.
Sokrates*

Etkili bir iletişim için, kişinin kendisinden bahsedebilme yeteneğine ve **kendisi ile dengeli bir içsel iletişime sahip olması önemlidir**. Aksi takdirde güçlük çekecektir.

Kendine öz güven ve sahip olduğu değerleri açıklayabilme yeteneği bir bütünlük oluşturmaktadır.

Günümüzde insanlar arası iletişimde kişinin kendisine dair ayrıntıların açıklanmasının kabul görmesi konusunda yaşanan endişeler nedeniyle süreç, **çekingen ve tedbirli davranışlarla dengelenmeye çalışılmaktadır**.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9.Kendini Açığa Vurma- (Self-Disclosure)

- ❑ Kişilerarası ilişkinin sağlıklı işleyişi, tarafların becerisi ve kişilerin kendileri ile olan ilişkilerine bağlıdır.
- ❑ Kendini tanımayan ve karşısındakilerin tepkilerini anlamlandıramayan insan sürekli mutsuz olacak ve bu durum çevresindekilere yansıyacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9.Kendini Açığa Vurma- (Self-Disclosure)

- ❑ Diğer insanlarla ilişkiler, temelde kişinin kendisi ile olan ilişkisinin bir yansımasıdır.
- ❑ İnsanlar, dünya hakkındaki düşüncelerinin kendi karakterlerini ortaya koyduğunun yeterince farkında olmayıp, yakınmaktadırlar.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9.Kendini Açığa Vurma- (Self-Disclosure)

*İlim ilim bilmektir. İlim kendin bilmektir.
Sen kendini bilmezsen, Ya nice okumaktır.
Yunus Emre*

❑ Kendini tanıma “iletişim benimle başlar” ilkesine dayanmaktadır.

❑ İnsanın kendisiyle sağlıklı iletişimi, kendisini yargılamadan anlamaya çalışarak kurduğu iletişimidir.

❑ Bu sayede insan kendisinin eksik yönlerini, güçlü yönlerini görecek, duygu ve heyecanlarının altında yatan nedenleri keşfedecektir.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9.Kendini Açığa Vurma- (Self-Disclosure)

*Her ne ararsan kendinde ara.
Hacı Bektaşî Veli*

Kendilerini tanımayan insanlar ;

- Başkalarını kendi cahil benleri açısından eleştirirler.
- Kendilerine uygun olanları iyi olarak niteler ve uymayanları beğenmezler.
- Yalnızca kendi ön yargılarından dolayı kendilerini üzerler, acı çekmelerine bizzat kendileri neden oldukları gibi, çoğunlukla çevrelerinde olanlardan rahatsızlık hissederler.
- Bir müddet sonra bu tarz bir yaşam biçimine dönüştüğünde, alışkanlıklardan kurtulmanın zorluğu, yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemeye başlayacaktır**

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

10. İletişimde Güven ve Adalet

- ❑ İlişkide sorunlar yaşanıyor ve bu çok sık tekrarlanıyorsa kişi çevresine karşı olumsuz ve karamsar bir bakış açısına kapılabilir.
- ❑ Oysa ilişkileri geliştirmek için en iyi başlangıç öncelikle kişinin kendisidir.
- ❑ Sağlam ve sürekli güven neredeyse, güvenilirlik de her zaman oradadır. Bu bir ilkedir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

10. İletişimde Güven ve Adalet

Güven yaşamın harcıdır. Etkili iletişimin en gerekli unsurudur. Tüm ilişkileri-evlilikler, aileler ve kurumları- bir arada tutan **temel ilkedir.**

Bir insanın **en önemli ilişkisi kendisiyle olan** ilişkisidir.

Hiçbir bilgi, teknik veya dikkat, başkalarına yardım etme arzusunda **dürüstlük ve içtenliğin** yerine geçemez.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

10. İletişimde Güven ve Adalet

□ Ancak kendisi ile dürüst ilişki içinde olan insan, çevresi ile ilişkilerini de dürüst olma bilinci üzerine kuracaktır.

□ **Güven** duygusu esas alındığında, **adalet** kavramının da beraberinde **öne çıktığı görülecektir.**



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

11. Etkili İletişim Egzersizleri

❑ Bir insan su dolu bir bardağı elinde ne kadar süre tutabilir? Bir Dakika, bir saat, gün boyu...Süre uzadıkça ağırlık artacak belki de müdahale gerekecektir. Yapılması gereken bardağı zaman zaman bardağı bırakmaktır.

Hayatın yükü taşınırken de zaman zaman dinlenmek gerekir.

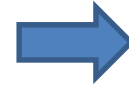
❑ Sorunları ortadan kaldırmak için gayret etmesi gereken kişinin kendisidir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

11. Etkili İletişim Egzersizleri

- ❑ İnsanın çevresindekileri olumlu yönde etkilediğinde, onların değişebileceğini bilmek, bu işi başarmanın ilk adımıdır.
- ❑ Etkili iletişim kurabilen kişi, kendisine nasıl davranacaklarını çevresindekilere öğretebilen kişidir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

11. Etkili İletişim Egzersizleri

- ❑ İletişimde basit ancak inanılmaz derecede güçlü bir kavram vardır:
“Evet” dediğimiz zaman zihnimiz olumlu bir yaklaşım sergiler.
“Hayır” dediğimiz zaman ise olumsuz bir tavır sergileme eğilimi içerisine gireriz.
- ❑ Karşı tarafın olumlu bir tavır sergilemesini istiyorsanız, “evet” yanıtı alacak sorular sorulmalıdır.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

12. İletişim Geliştirme Örnekleri

Almanya’ da Christoph-Dornier Vakfı evli çiftler arasındaki ilişkilerin güçlenmesine ilişkin programlar uygulamaktadır.

Meksika’da Mexico City’de güvenlik güçlerinin daha etkin hizmet vermek ve halkla iletişim kurabilmeleri amacıyla “İyi Polis, Okuyan Polis” programı ile daha iyi hizmet hedeflenmektedir.

Ülkemizde de çeşitli kuruluşların organize ettiği programlar bulunmaktadır.

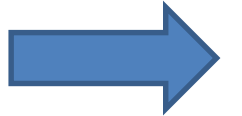
İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

13. Sağlıklı İletişim Kaliteli Yaşam

İnsanlar, iletişim kurmak istediklerinde tercihlerini, kendilerini rahat ve değerli hissettirecek insanlarla birlikte olma yönünde kullanırlar.

İlişkilerin sağlıklı sürdürülmesi, yaşam kalitesini de yükseltecektir.

İletişim engellerinin ortadan kaldırılması ya da azaltılması yönünde atılacak her adım, yaşamın renklerine bir yenisinin katılmasına katkıda bulunacaktır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

13. Sağlıklı İletişim Kaliteli Yaşam

❑ Yaşamda umutsuz durumlar yoktur, umutsuzluk besleyen insanlar vardır. *

❑ Yaşam en zor dönemlerde bile umudunu yitirmeyerek, çıkış yolları bulabilen başarılı insan örnekleri ile doludur.**

*Bir tren işçisinin hikayesi

** Anne ve oğulları



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

13. Sağlıklı İletişim Kaliteli Yaşam

- Bazen hazırlıksız yakalanmamak için küçük detayları dikkate almak gerekir.
- Hazırlıklı ve donanımlı olmak, beklenenden daha olumlu sonuçların yaşanmasına katkıda bulunabilir.*

* Kalem hikayesi

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

14. İletişimde Öfkenin Rolü

Öfke bir asittir; durduğu kaba verdiği zarar döküldüğü her hangi bir yere verdiği zarardan daha fazla olabilir.

Mahatmi Gandi

İnsanoğlunun doğuştan itibaren çok çabuk kazandığı ve fakat yaşamı içerisinde kontrol konusunda en çok zorlandığı duygulardan birisi de öfkedir.

Çoğu insan bu duyguyu inkar ederek, **bastırarak, hedefi saptırarak ya da ondan kaçmayı deneyerek üstesinden gelmeye çalışır.**



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

_14. İletişimde Öfkenin Rolü



Öfke, iletişimi derinden etkileyen ve yönlendiren bir özellik taşımaktadır.

Saldırganlık, savunma ya da geri çekilme olarak kendini belli eder.

Sağlıklı olan yaklaşım biçimi, hiddetin empatik bir yaklaşıma dönüştürülme girişimidir.

Bu tür çabalar beklenen sonuca tam olarak ulaşmasa da, öfkenin ortadan kaldırılmasına katkıda bulunacak ve ortamı iletişime hazırlayacaktır.

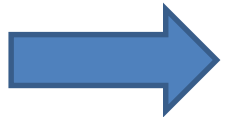
İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

14. İletişimde Öfkenin Rolü

Bir Çin atasözündeki “ *Bir öfke anında sabır gösteren, yüz gün üzüntü çekmekten kurtulur*” ifadesi, **öfkenin panzehirinin sabır** olduğu sırrını vermektedir.

Öfkenin dış etkenlerden kaynaklandığı zannedilse de, kişinin kendi iç dünyasında meydana gelen kişisel bir olaydır. **Karşılanmamış talepler, gerçekleşmeyen beklentiler** öfkeyi tetiklemektedir.

Fizyolojik ve psikolojik tepkilere yol açan öfke, **içe yöneldiğinde** iletişimi olumsuz etkileyen davranış bozukluklarına neden olmaktadır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

14. İletişimde Öfkenin Rolü

Günlük yaşamda **öfke** ortaya çıktığında **dışa yansıdığına şiddete, içe yöneldiğinde ise depresyona neden** olabilmektedir.

❑ Her insan kendi benliği ile yüzleşmeyi göze alabildiği ve değişmeyi istediği oranda değişebilir.

❑ Öyle bir değişim sürecini başlatabilmek için insanın davranış alanını daraltan katı savunma sistemlerini görebilmesi gerekir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

15. Bir İletişim Yöntemi Olarak “Susma”

“Suskunluğum asaletimdir. Her lafa verecek cevabım var. Ama bir lafa bakarım laf mı diye bir de söyleyene bakarım adam mı diye”.
Hz Mevlana

☐ Sessizlik ya da susma, kişilerarası iletişimin önemli biçimlerinden ve ayrılmaz parçalarından biridir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

15. Bir İletişim Yöntemi Olarak “Susma”

- Etkili bir yüz yüze iletişimin gerçekleşmesi için taraflardan birinin, susarak konuşanı dinlemesi gerekir.
- Bazı durumlarda suskun kalmak en dokunaklı konuşmadan bile daha ikna edici olabilir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

15. Bir İletişim Yöntemi Olarak “Susma”

*“Ya susmak ya da suskunluktan daha kıymetli bir söz söylemek gerekir.”
Pisagor*

Konuşmanın yarardan çok zarar getireceği durumlarda sessiz kalmayı öğrenerek kişi kendisine bir dost daha edinebilir.

Her susmanın, iletişimde değişik yorumlara ve sonuçlara yol açabilecek, kendine özgü bir anlamı vardır.

“Sükut ikrardan gelir” sözü, hem bir durum tanımlaması hem de susmanın iletişim açısından üstlendiği anlamı ifade etmektedir.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

*“Gül tüm dünya seninle gülsün,
ağlarsan yalnız ağlarsın...”
Ella Wheeler Wilcox*

❑ Küçük yaşlardan itibaren büyüklerden gelen telkinlerin de etkisiyle gülme, toplumumuzun desteklediği ve cesaretlendirdiği bir davranış biçimi değildir.

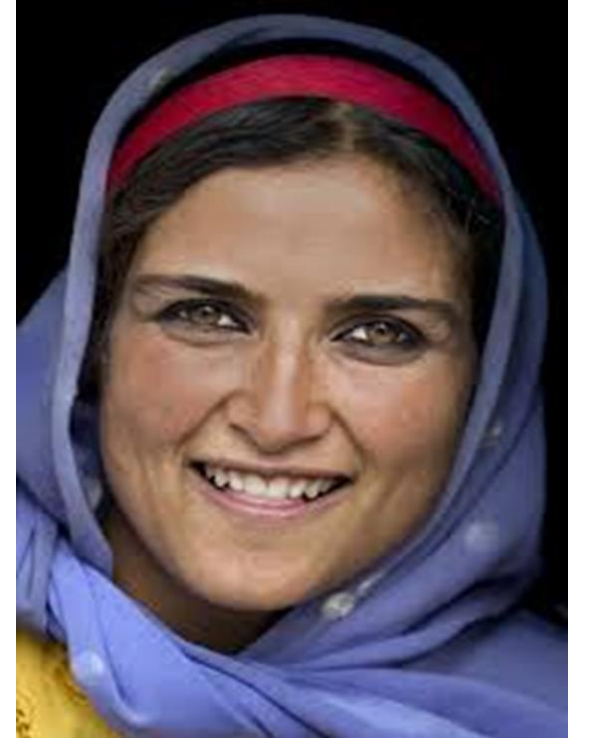
❑ Gülme, insanın hoşnut olduğunu, iç dengesinin yaşamı sürdürmeye uygun bir uyum içerisinde bulunduğunu ortaya koyan ve karşısında bulunanları mutluluğa ortak olmaya davet eden jest ve mimiklerdir.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

□Yapılan araştırmalar, bu temel anlatım jestlerinin bütün kültürlerde ortak olduğunu göstermiştir.

Gülmek, bütün ırk ya da kültür engellerini aşabilecek evrensel bir iletişim aracıdır.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

*“Bir insanın nasıl güldüğünden terbiyesini, neye güldüğünden ise zekâsını ve seviyesini anlarsınız.”
Mevlânâ Celâleddîn-î Rûmî*

□ Yaşamı olumlu yönlendirme gücü sayesinde, güne küçük bir gülümseme ile başlamak, gün boyunca tüm ilişkilere yansiyacak ve diğerlerini de etkileyecektir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

*“İnsan gülebildiği kadar insandır.”
Moliere*

- Gülen insan mutludur. Mutlu insan hoşgörülü ve huzurlu bir ruh hali ile ilişkilerinde dengeli ve ben-merkezci olmaktan uzak davranır. Yapacağı işe daha kolay yoğunlaşır. Oluşan olumlu atmosfer, gülen bir insanın diğerlerini de etkilemesi suretiyle iletişimde bir füzyon reaksiyonu gibi yayılır.
- Gülümseme bulaşıcıdır. Bir insana gülümseyerek bakıldığında, “ dünya kocaman bir ayna” olduğundan onun da karşısındakine gülümsemeyle cevap verme ihtimali çok yüksektir.

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

“İnsan o kadar acı çekti ki, gülmeyi yaratmak zorunda kaldı.”
Nietzsche

Almanya’da bir Psikoloji Enstitüsü tarafından yapılan bir araştırma; işyerlerindeki ilişkiler açısından gülmenin etkilerini ortaya koymaktadır;

% 86 oranında yaratıcılık yeteneğini artırıyor,

% 56 oranında işyerindeki mobbing uygulamalarını azaltıyor,

% 47 oranında çalışanların iş ortamında hata yapma düzeyini olumlu etkiliyor.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

*“İnsan o kadar acı çekti ki, gülmeyi yaratmak zorunda kaldı.”
Nietzsche*

❑ Yapılan araştırmalara göre gülmenin, ciğerlere ve diğer iç organlara masaj gibi yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Kendilerine güveni olan, kendileri hakkında olumlu duygular taşıyanların, olmayanlara göre mizahtan daha fazla zevk aldıkları görülmüştür.



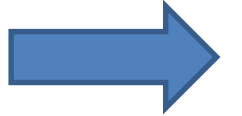
İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

İçten ve doğal bir gülümsemenin iletişimdeki olumlu etkisi kadar, **sahte bir tebessümün yaratacağı olumsuz etkinin** de bilinmesi gerekir.

Gülümsemeyle neşeli ve mutlu olmak arasında doğrudan bir ilişki vardır.

Bazen **gülmek başlı başına mutluluğun kaynağı** olabilmektedir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

16. Gülmenin Gücü

*“Kaybolan gün, hiç gülmeden geçen gündür.”
Chamfort*

Çevresinde gülen insanların varlığı kişiyi **olumlu** etkileyecektir. Gülümseme **dostluğa bir davettir**. Belki de özellikle bu nedenle fotoğraf çekimi sırasında gülümseme tavsiye edilir. Gülümseme **akıldan değil yürekten gelmelidir**.



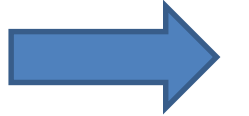
İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

17. İletişimde Kokunun Etkisi

İletişimde özel bir yeri olan dikkate değer ayrıntılardan birisi de kokudur.

Beyin yaşam boyunca özel anlam yüklediği kokuları depolayıp, iletişimi etkileme açısından kişisel tercihlerde büyük rol oynamaktadır.

Bu duyunun işlevi beslenebilmek, zehirlenmemek, anne-eş-çocuk bulmak, tehlikelerden kaçmak adına evrimsel açıdan en eski görevlerden birisi olarak dikkat çekmektedir.

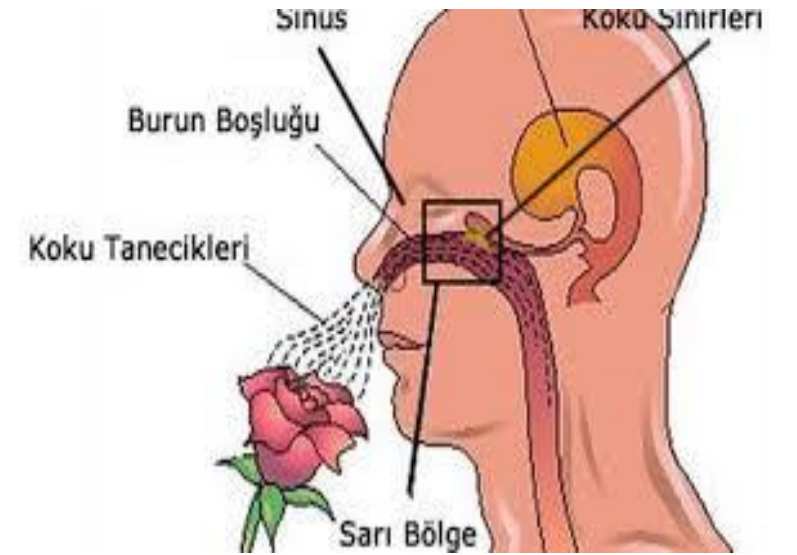


İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

17. İletişimde Kokunun Etkisi

Koku beyindeki koku merkezine ulaştığında beyin daha önceki deneyimlerle belirlenmiş olan şifreleri çözerek kokuyu tanımamızı sağladığından, **koku duyusunun bir önemli işlevi de anıları canlandırmasıdır.**

Koku duyusunun azalması bazı hastalarda hafıza zayıflamasına yol açabilmektedir.



İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

17. İletişimde Kokunun Etkisi

□ Her insanın, genetik olarak belirlenmiş kendine özgü bir kokusu vardır.

Günümüzde bu özellik parmak izi gibi belirgin bir yapısal özellik olarak tanımlanmaktadır.



Haftanın Özeti

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

1. Farklılıklara bakarken bütünü görememek
2. Zamanı iyi değerlendirmek ve an' ı yakalamak
3. Hayata olumlu bakmak ve önyargılardan arınmak
4. Etkili dinleme ve dostluk
5. Eleştirel yaklaşım
6. Takdir-Eleştiri-Dışlanma(TED)Sarmalı
7. Karşısındaki “yokmuş gibi” davranmak
8. Kişinin kendini tanımlaması, kendine özgü görüşleri

Haftanın Özeti

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörler:

9. Kendini açığa vurma
10. İletişimde güven ve adalet
11. Etkili iletişim egzersizleri
12. İletişim geliştirme örnekleri
13. Sağlıklı iletişim kaliteli yaşam
14. İletişimde öfkenin rolü
15. Bir iletişim yöntemi olarak “susma”
16. Gülmenin gücü
17. İletişimde kokunun etkisi

İletişim Sürecini Etkileyen Faktörleri inceleyiniz.

1. Hangileri ile ilgili deneyiminiz oldu?
2. Nasıl bir sonuç çıkardınız.?

Önerilen Haftalık Çalışmalar

Konu ile ilgili bir makale inceleyiniz.

1. Kaynaklar:

1. Cücelođlu D.: Yeniden İnsan İnsana, Remzi Kitapevi A.Ş., Sekizinci Basım, İstanbul, 1994.
2. Geçtan E: İnsan Olmak. Metis Yayınları, Üçüncü Basım, İstanbul, 2004.
3. Minchinton J: Özsaygınızı Artırmanın 52 Yolu. Beyaz Balina Yayınları, Eko Matbaası, Birinci Basım, İstanbul, 2002.
4. Tayfun R. : Etkili İletişim ve Beden Dili. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti, Ankara, 2011.
5. Tolle E: Dinginliğin Gücü. Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Tur. Dış. Tic. Ltd. Şti., Beşinci Basım, İstanbul,2013

Bir Sonraki Ders Hakkında

Konu: İletişim Türleri ve Modeller- Teoriler

*Çocuđunuza güvenin; onda sınırlar ve sorumluluk bilinci geliştirmenin tek yolu, ona güvenmekten geçer.
Ona güvenin ve onunla sürekli iletişim içinde olun.*

Dođan Cücelođlu



Katılımınız için

Teşekkür ederiz.

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik için

İstanbul Gelişim Üniversitesi

