

İletişim:

En az iki kişi tarafından karşılık olan mesaj alışverişidir.

İletişimin Öğeleri

1. **Gönderici:** İletiyi gönderen
2. **Alıcı:** İletiyi alan
3. **İleti:** Gönderilmek istenen bilgi
4. **Kanal:** Kullanılan araç
5. **Dönüt:** İletideki amacın yerine getirilmesi

a) Edilgen Dinleme

Beden dili etkin bir şekilde kullanılır. (göz teması, uygun jest ve mimik)

b) Etkin Dinleme

Beden dili ile birlikte sözlü iletişim de vardır. (Empati, terapötik beceriler)

İletişim Dilleri

a) Öz saygı ego geliştirici dil:

- Kişiliğe yönelik olumlu mesajlar
- Davranışa yönelik olumlu mesajlar
- Hayatı kapsıyor genelliyorsa kişiliğe özele ve o ana yönelikse davranışadır

b) Öz saygı ego zedeleyici dil.

- Kişiliğe olumsuz mesajlar
- Davranışa yönelik olumsuz mesajlar

c) Son dili:

- Davranışa ve kişiliğe yönelik savunma ve suçlama isteği
- Olumlu davranış değişikliği yapar

d) Ben dili:

- Davranış+etki+duygu
- Davranışın bizde bıraktığı somut etki veya duyguya yönelik yardım isteği

İletişim teknikleri:

a) Kabul tepkileri

- Karşımızdakine dinlediğimizi ve anladığımızı bildiren mesajlardır

b) Konuşmaya davet kapı aralayıcı dil

- Karşımızdakinin kendini aşmasını sorunlarını paylaşmasını sağlamak amacıyla gönderdiğimiz mesajlardır

açık uçlu sorular (ne?, neler?, nasıl?)

UYARI: Neden ve niçin gibi suçlayıcı savunmaya iten sorular kullanılmamalı

c) Kendini açma:

- Varsa dürüstlük için benzer yaşantıların paylaşılmasıdır.
- Yalnız olmadığı anlaşılacağı ve güvenebileceği duygularını verir.

d) Paylaşım halinde olma tutarlılık

- Sözlerle davranışların yakın ve tutarlı olmasıdır

e) iletişim engelleri:

- İletişim sürecine bozuk etki ve sonlandırma isteği uyandıran her türlü davranıştır.
- Beden duruşu, suçlamak, kıyaslamak, lakap takma, nasihat ve gereksiz övgü

f) Çatışma:

<u>Strateji</u>	<u>amaç</u>	<u>İlişki</u>	
1. Kaplumbağa (Geri çekilme) tutum	-	-	= ilgisiz
2. Ayıcık (Alttan alma)	-	+	
3. Köpek balığı (zorlama)	+	-	
4. Tilki (uzlaşma)	+	+	=
karşılıklı taviz verme orta yolu Bulma			
5. Baykuş (yüzleşme)	+	+	=
karşılıklı konuşma sorunu birlikte çözme			

h) Johari penceresi:

	<u>kendine açık</u>	<u>kendine kapalı</u>
<u>başkalarına açık =</u>	açık alan	kör alan
<u>başkalarına kapalı =</u>	gizli alan	karanlık alan

Psikolojik Danışma Kuramları

a)Güdümsüz (Demokratik) Psikolojik Danışma Yaklaşımı:

Her birey kendi problemlerini çözebilecek potansiyele sahiptir

b)Güdümlü (Geleneksel) Psikolojik Danışma Yaklaşımı:

Bireyler tek taraflı baktıkları için problemleri ile başa çıkamazlar ve problemlerini çözemezler.

1. Psikanalitik Kuram (Freud, Adler, Jung, Horney, Sullivan, Ericson)

- Kurama göre birey kötüdür. Çünkü doğuştan cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle dünyaya gelmiştir.
- Toplum tarafından onaylanmayan bu iki temel dürtü, kişi tarafından bilinç dışına itilir, bastırılır.
- İd, benliğimizin ilkel yönünü oluşturmaktadır. Benliğimizin toplumsal yönünü oluşturan süperego, idi baskılayarak ihtiyaçların toplumsal kurallar ölçüsünde karşılanmasını ister. Benliğimizin gerçekçi yönünü temsil eden ego, id ve süperego arasındaki çatışmayı dengelemeye çalışır.
- Freud'un üzerinde durduğu diğer önemli kavramlar ise; bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışıdır. İç ve dış uyarıcıların hepsi bilinci oluşturur. Daha önceki yaşantılar zihnin bilinç öncesi katmanında bulunur. Bilinç dışı (bilinçaltı) ise, içgüdü ve arzuların, bastırılmış ilkel ve çocuksu dürtülerden oluşur.

2. Davranışçı Kuram (Pavlov, Watson, Skinner)

- Kişi nötr bir varlıktır ve davranışlar büyük ölçüde öğrenilmiştir.
- Bu kuram istenmeyen davranışları kaldırmak ve istenen davranışları yerleştirmek ister. Klasik ve edimsel başta olmak üzere birçok teknik uygularlar.

3. Akılcı – Duygusal Terapi (Ellis, Beck)

- Birey ne iyi ne de kötüdür.
- Psikanalizin bilimsel yöntem olmadığını savunur. Bu sebeple bilişsel temelli bir kuram ortaya koymaktadırlar.
- O'na göre birey hem rasyonel (akılcı) hem de rasyonel (akıl dışı) bir varlıktır.
- Amaç bireyin sahip olduğu yaklaşımları değiştirmektir.
- ABC adı verilen bir çerçeve kullanılır.
- A: Harekete geçiren olay
- B: Olaya ilişkin inanç, duygu ve düşünce
- C: Sonuç

4. Seçim Teorisi (Gerçeklik Terapisi – Kontrol Kuramı) (Glasser)

- İnsanın asıl amacı başarılı bir kimlik kazanmaktır.

- Bunun için birey sorumluluklarının farkına varır ve gerçeği kabul eder. Gerçeklikten kaçır ve sorumluluk almayan bireyler başarısız bir kimliğe sahip olurlar.

5. Gestalt Terapi (Fritz ve Laura Perls)

- Gestalt, bütünü oluşturan parçalar demektir.
- Birçok farklı kişilik özellik olmasına rağmen insanı bir bütün olarak dengede görürüz. Bu bütünlükteki denge bozulduğunda ruhsal sorunlar ortaya çıkar.

6. Varoluşçu Kuram (Existansiyalizm) (May, Rank, Yalom)

- İnsan özgürdür. İnsanın asıl amacı varoluşu yaşamaktır.
- İnsanın özgürlüğü kendi sorumluluğunu üstlenebildiği ölçüde olmaktadır. Ama bu sorumluluk bireyin varoluş kaygısını getirir.
- Varoluşçu terapide amaç bireyin sorumluluklarını üstlenmesine, özgürce varoluş yaşamasına ve yaşamını anlamlandırmasına yardımcı olmaktır.

7. Hümanist (İnsancıl, Danışandan hız alan, birey merkezli, danışan temelli) Kuram (Rogers, Maslow)

- İnsanlar özünde iyidir ve güvenilirdir.
- Bu kuramda “hasta” yerine “danışan” ifadesi kullanılır.

8. Fenomenolojik (Algısal – Görüngüsel) Kuram (Kelly, Snygg ve Combs)

- Bireyin gözlenen davranışlarının yanında bireyin iç dünyasının anlaşılabilmesi ile olanıdır.
- Her duruma bireyin bakış açısı ile bakılması gerekir.
- Danışma sürecinde bireyin yeterli benliğe ulaşmasına yardımcı olunur.

9. Transaksiyonel Analiz (Eric BERNE)

- Bireyler hayata olumlu olarak dünyaya gelirler ama çocukluk döneminden itibaren yaşadıkları olumsuz yaşantılar olumluluklarını kaybetmelerine yol açar.
- İnsanlar başkalarıyla iletişime girerken üç benlikten birini baskın olarak kullanır.
- **Anne-Baba Benlik Durumu**

Koruyucu Anne- Baba: Diğer insanların iyilikleri için uğraşan kişilerdir.

Eleştirici Anne-Baba: Başkalarını sürekli uyaran kişilerdir.

- **Çocuk Benlik Durumu:**

Doğal çocuk: İçinden nasıl geliyorsa öyle davranır.



Uyarlanmış çocuk:

- Az Eđitilen: Asi olurlar ve kanunlara uymazlar.
- Çok Eđitilen: Kanun ve kurallara bağlıdırlar.

- **Yetiřkin Benlik Durumu:**

İnsanın akılcı ve mantıklı tarafıdır.