



Sözel ve Sözsüz İletişimlerimizin Analizi

Doç. Dr. Mehmet Koyuncu

Türkiye Triatlon Federasyonu Eğitim Kurulu
2024 Antrenör Akreditasyon ve Vize Semineri , Antalya

Bilişsel Triatlon

A triathlete is running during a triathlon race. The athlete is wearing a white tank top with a yellow race bib that reads "Gatorade IRONMAN US" and the number "2". The athlete is also wearing a white cap, sunglasses, and black shorts with a white Nike logo. The background is blurred, showing other participants and spectators. The text "Bilişsel Triatlon" is overlaid on the image in a large, bold, black font.

Akış:

Algı.....Çoğunlukla gerçek değildir

Duygular Kişilik

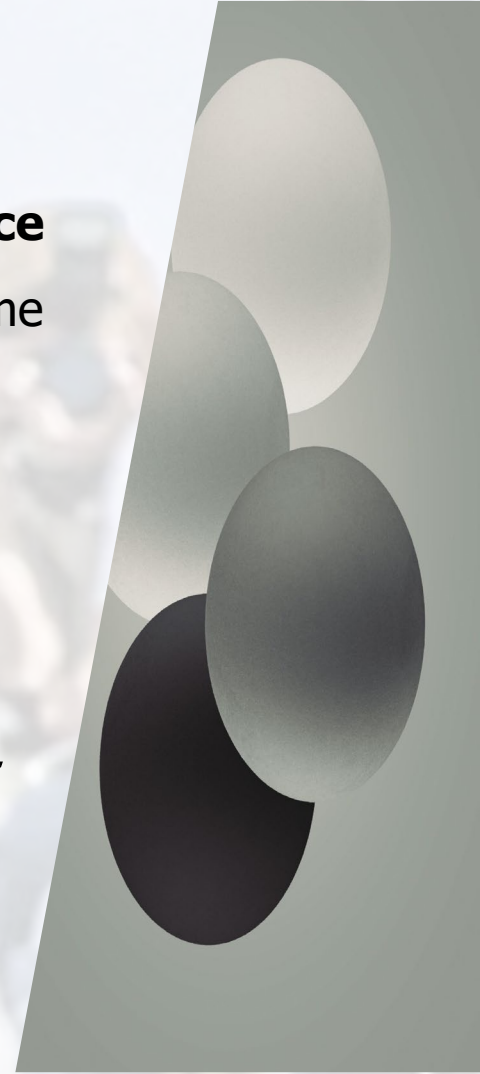
İletişim



DİKKAT VE ALGI

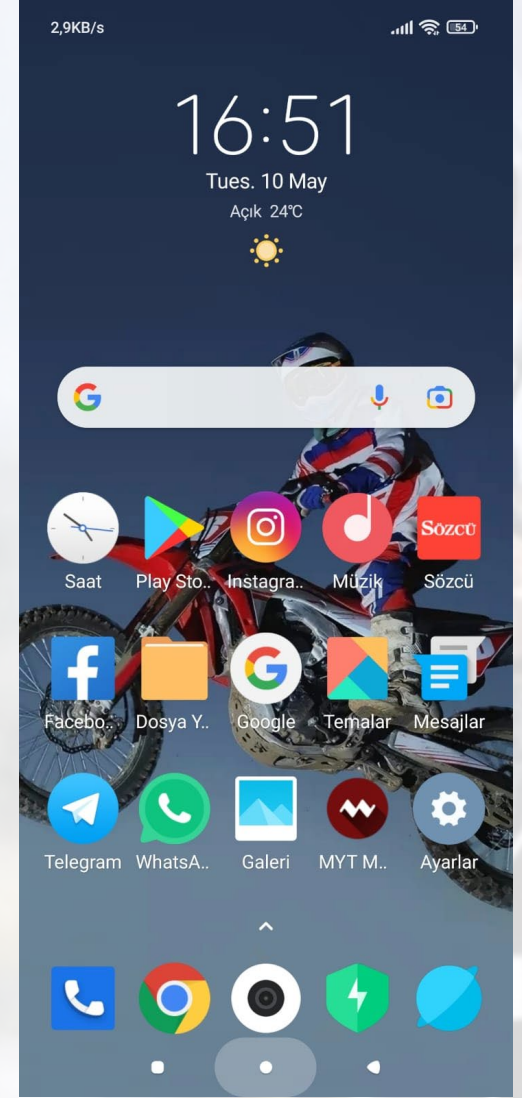
Dikkat, algılama sürecini çevredeki mevcut uyaranlardan **sadece küçük bir bölümü** ya da **parçası** üzerine yönlendirebilme becerisidir.

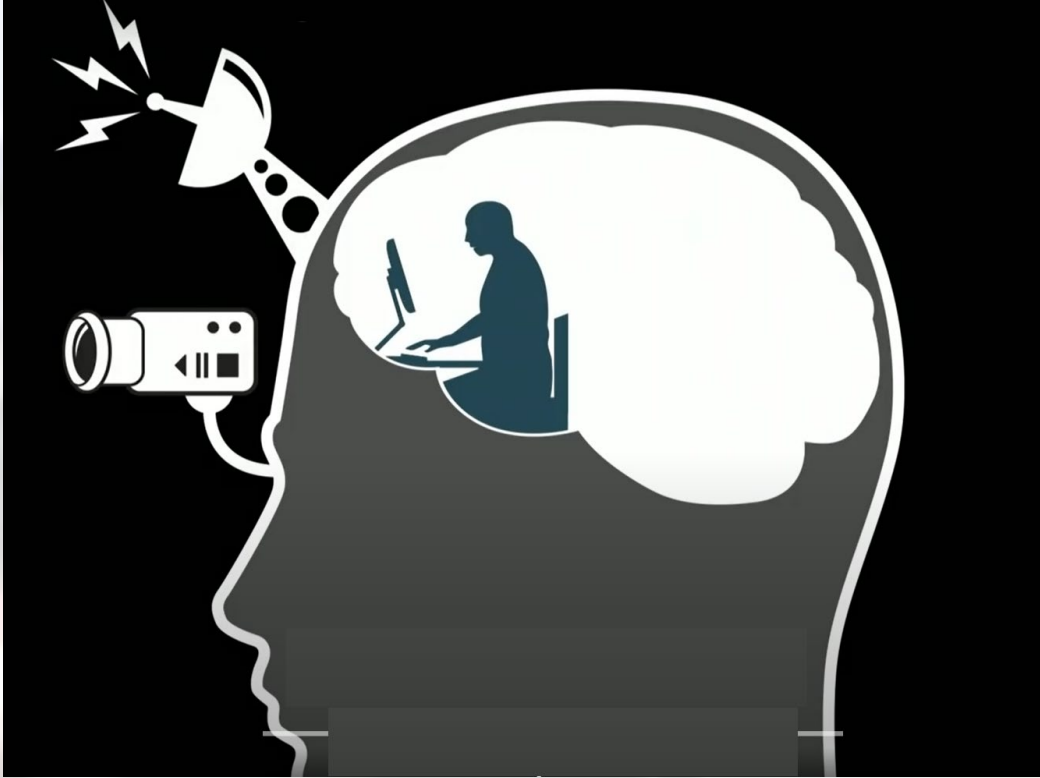
Çok çeşitli türdeki uyaranlardan, gerekli olanlarını seçerek işlemleri ve bunlar hakkında karar vererek doğru tepkilerde bulunmaları gerekmektedir. Bu nedenle dikkatimizi farklı görevlere böleriz.



Zor olan, baktığımız ama göremediğimiz şeylerdir.

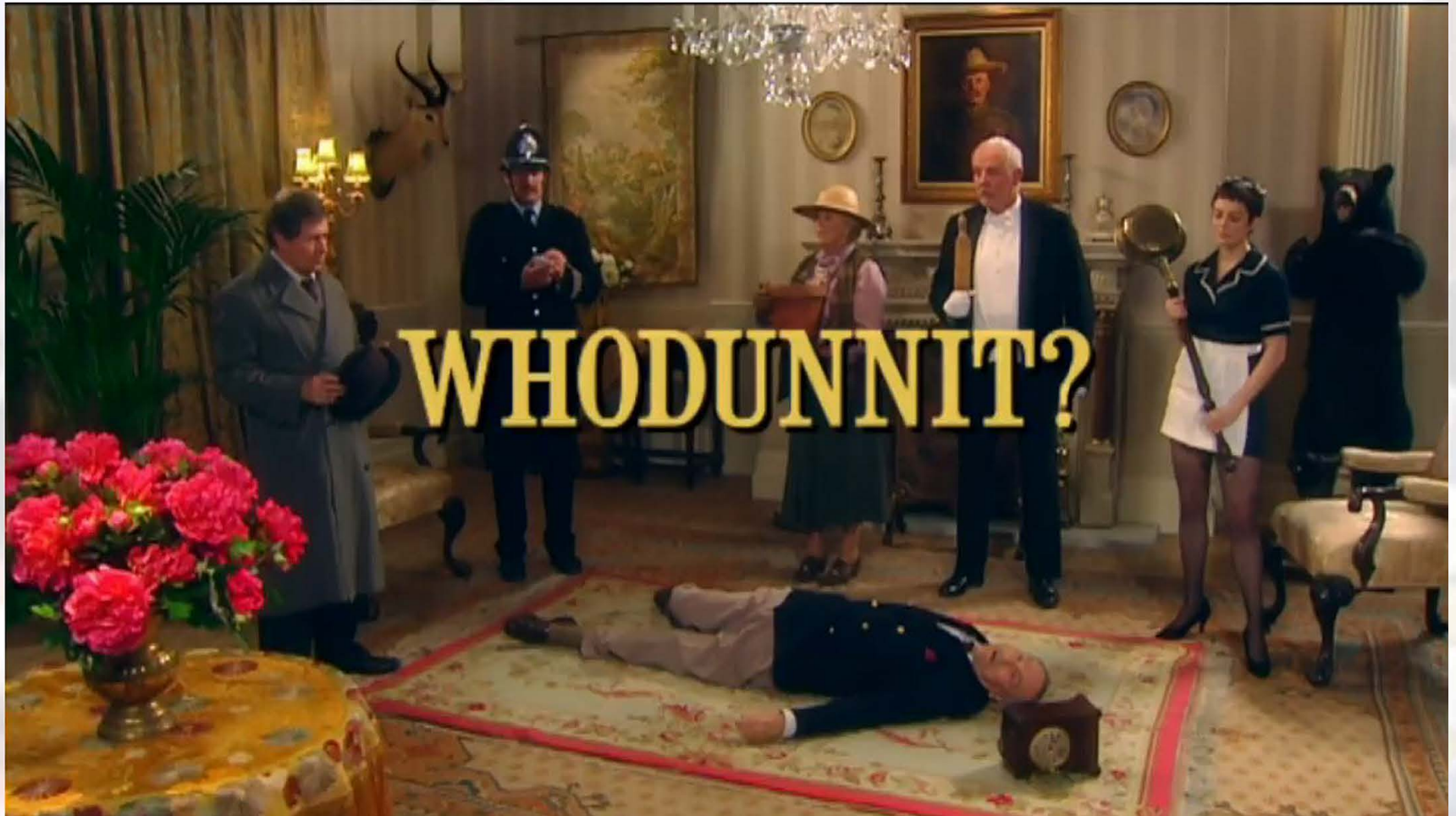
Telefon , sağ alt köşede hangi simge var?

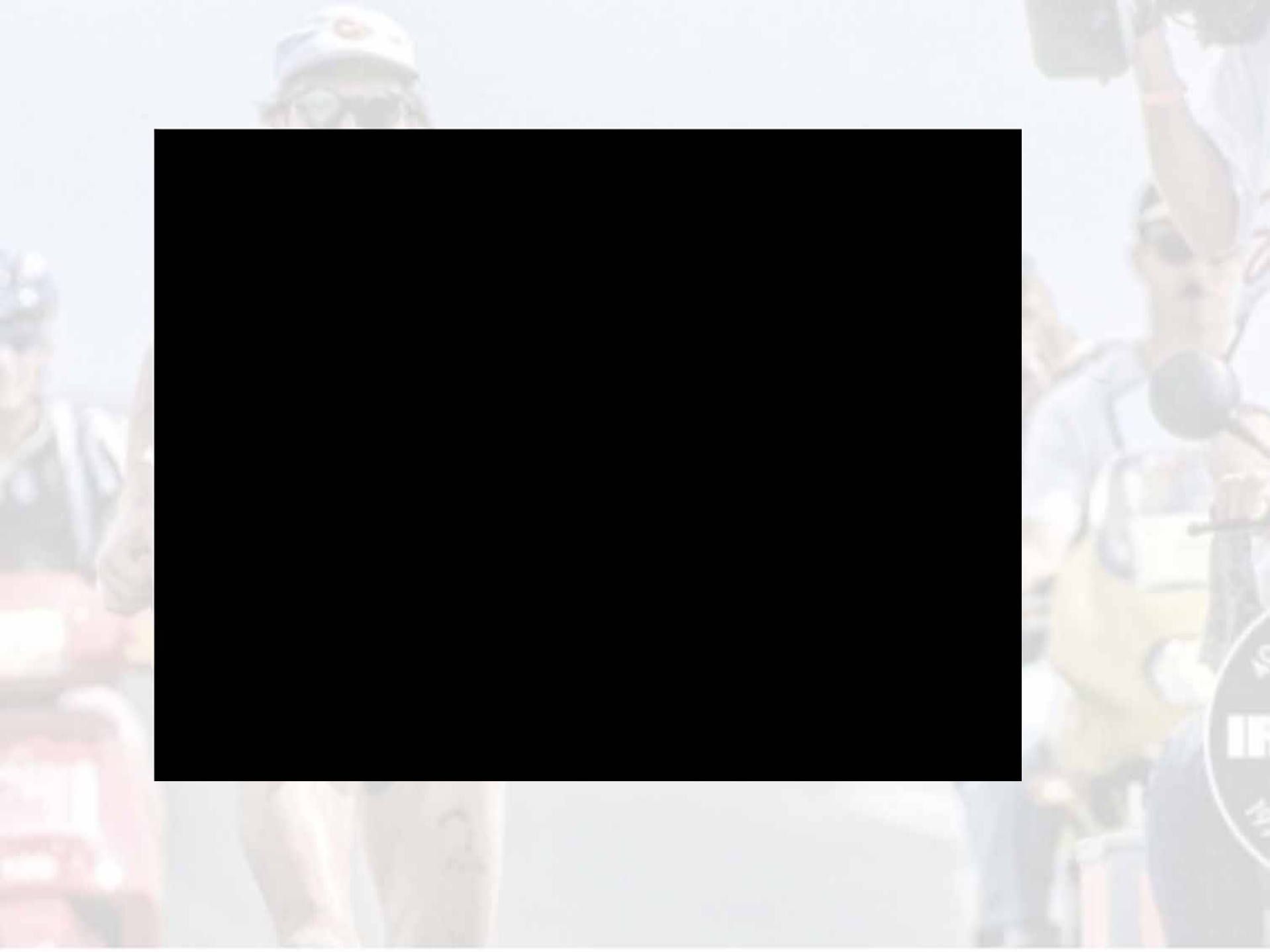




**Bir Şeye dikkat etmezseniz
onun farkında olmazsınız.**

**Kısıtlı bir kaynak olarak
dikkatimizi iyi kullanmalıyız.**





Duygularımızı Tanıma Çalışmasında Amaçlarımız

- ❖ DUYGULARIMIZI FARKETMEK
- ❖ DUYGULARIMIZI ADLANDIRABİLMEK
- ❖ DUYGULARIMIZLA DAVRANIŞLARIMIZI AYIRDETMEK
- ❖ DUYGULARIMIZI KARŞIMIZDAKİNE İFADE EDEBİLMEK
- ❖ DUYGULARIMIZI DÜŞÜNCELERİMİZİN DENETİMİNDE DAVRANIŞA AKTARMAK

SEVGİ

- KABUL GÖRME
- DOSTLUK
- GÜVEN
- İYİLİK
- YAKIN İLĞİ
- SADAKAT
- HAYRANLIK

İşbirliğini, anlaşmayı kolaylaştıran; huzur ve güven veren bir duygudur.

İĞRENME

- HOR GÖRME
 - AŞAĞILAMA
 - KÜÇÜMSEME
 - TİKSİNME
 - HOŞLANMAMA
 - İTİCİ BULMA
- iğrenme duygusu bizi tiksinti veren şeylerden uzak durmaya sevkeder; böylece de kendimize zarar verebilecek şeylerden koruma işlevi görür

ŞAŞKINLIK

Şok

Hayret

Afallama

Şaşkınlıkla kalkan kaşlar,
gözün görme alanını
büyütür.

Bu, beklenmedik bir
durum karşısında çevreden
en iyi şekilde bilgi almaya
olanak sağlar

UTANÇ

• suçluluk

• mahcubiyet

• pişmanlık

• küçük düşme

• üzülme

• Utanma duygusu, sosyal ve ahlaki sınırlarımızı bilmemizi, sosyal onay almayacak davranışlardan uzak durmamızı sağlayan duygudur.

ÖFKE !!!!

- HINÇ
- KİN ■ Kan akışı ellere yönelir
- DÜŞMANLIK ■ Kalp atışı hızlanır
- ŞİDDET ■ Çevik hareket edebilmemiz için
- NEFRET ENERJİMİZ artar
- HİDDET
- İÇERLEME
- TÜKENME
- KIZMA

korku

- kuruntu
 - dehşet
 - panik
 - sinirlilik
 - endişe
 - huzursuzluk
 - çekinme
 - ürkme
- Kaçmayı kolaylaştırmak için kan **bacaklara** yönelir.
 - Saklanmanın daha iyi bir seçenek olup olmadığının düşünülmesi için beden bir anlık **donar**.
 - **DİKKAT**, yaklaşan tehlikeye odaklanır.

ÜZÜNTÜ

- acı
 - keder
 - neşesizlik
 - kendine acıma
 - yalnızlık
 - can sıkıntısı
 - umutsuzluk
 - depresyon
- Üzüntü enerjiyi azaltır
 - Üzüntü arttıkça, hayatta zevk alınan şeylerden uzaklaşılır
 - Yas sürecinin ardından enerji artar ve bu sürede yeni başlangıçlar planlanır.

mutluluk

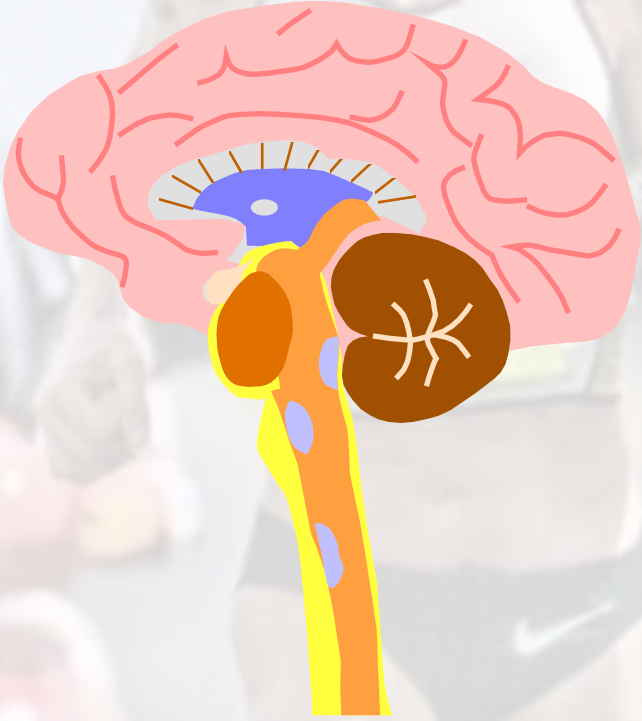
- zevk
- coşku
- rahatlama
- sevinç
- eğlenme
- gurur
- keyif
- heyecan
- hoşnutluk
- aşırı zindelik

Olumsuz durumları engelleyip enerji artışına yol açar.

Kişi yeni hedeflere doğru yönelmeye hazır hale gelir

Duygusal Zihin Düşünen Zihin

AYIRT EDELİM



- Duyularımızdan gelen bilgiler beynin hem **DÜŞÜNEN** hem de **DUYGUSAL** bölümüne gider
- Düşünen zihin tepki vermek için acele etmez, bilgiyi tartar.
- Duygusal zihin ise çok **hızlı** tepki verir.



- Eđer bilgiler çok yoğun duygular oluşturduysa, duygusal zihin **KESTİRME BİR YOL** bularak düşünene zihni atlar ve tüm bedene **ACİL MESAJLAR YOLLAR**
- Böylece daha ne olup bittiğini anlayamadan ve ne yapmamız gerektiğini tartmadan davranışımız oluşmuş olur.

Duygusal Zihnin Çalışması

- Bedensel tepkilerin eşlik ettiği, hızlı, farkında olmaksızın davranışa yol açan, bizim yaptığımız değil de bize olan bir şey gibi algılanan

Düşünen Zihnin Çalışması

- Bedensel tepkilerle doğrudan ilişkili olmayan, duygusal zihne göre daha yavaş, farkına vararak davranışa yol açan, ölçülü, seçme şansımız olan yani daha fazla denetimimiz altında olan

Duygusal Zihnin Çalışması

- Basit, yalın, hemen teşhis ve yargısını koyan, yani olayları ya siyah ya da beyaz olarak gören, ara tonları görmeyen ve inandıklarını da mutlak ve değişmez doğrular olarak yaşayan

Düşünen Zihnin Çalışması

- Karmaşık, tedbirli, hemen bir sonuca varmayan ve yargılamayan, olasılıkları düşünen, inandıklarını yeni verilere göre değiştirebilen

Duygusal Zihninin Çalışması

- Bir olay ya da nesneyi simgeleyen şeye asıl şey gibi ve şimdiki zamana da geçmiş zaman gibi tepki veren

Düşünen Zihninin Çalışması

- Tepki vermeden asıl şey olduğundan emin olmak için çaba gösteren, zaman içinde meydana gelen değişimleri dikkate alarak tepki veren

Duygusal Zihnin Çalışması

- Duruma bağılı, hangi duygunun etkinsindeyse ona göre düşünce ve davranış ortaya koyan
- **Bu nedenlerle de isabetsiz olma olasılığı yüksek**

Düşünen Zihnin Çalışması

- Durumlar arasında tutarlılık gösteren
- **Bu nedenlerle de isabetli olma olasılığı yüksek**

Duygusal zihin ve Düşünen zihin

- **“Çoğu zaman, bu iki zihin, olağanüstü bir işbirliği içerisinde; duygu düşünceler için, düşünceler ise duygular için vazgeçilmezdir.”**

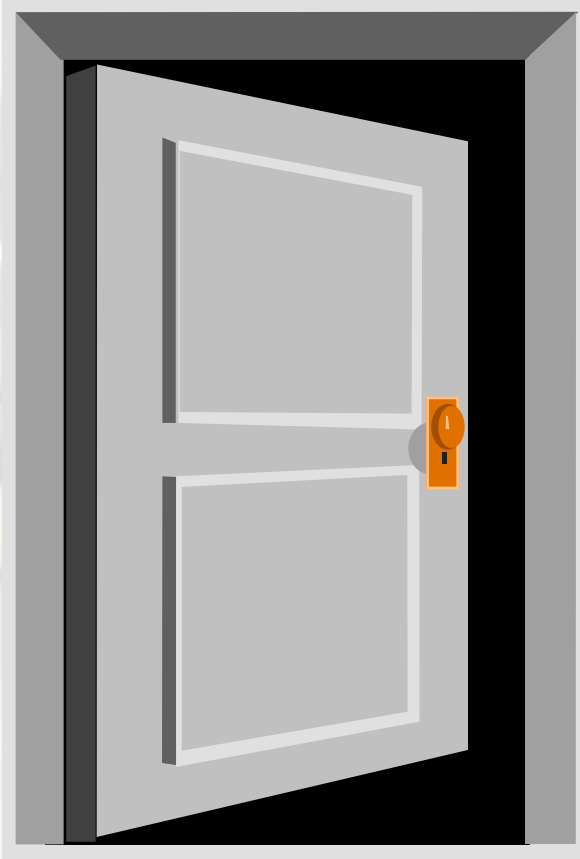
Gerçek duygularımızı fark edemezsek duygusal zihin, akılcı zihni kendi amaçlarına yönelik kullanır.

İLETİŞİM

SÖZEL ve SÖZSÜZ İLETİŞİMLERİMİZİN ANALİZİ

AMACI:

- Kendimizi “makbul”, “barışık” ,
“iyi” hissetmemizi sağlamak
- Kendimize güvenmemizi
sağlamak
- İnsanlarla daha iyi geçinmemizi
daha mutlu olmamızı sağlamak



- Biz kimiz?

- Kişiliğimizin üç bölümü var.

- EBEVEYN (E)
- YETİŞKİN (Y)
- ÇOCUK (Ç)



İŞTE İÇİMİZDEKİ ÜÇ FARKLI VARLIK

- Sözel ve sözsüz iletişimimizi onlarla yaparız.
- İçimizdeki E Y Ç yi tanıdıkça bizim için önemli olan insanları (ör. Ailemizi) daha iyi anlayıp seveceğiz.

İÇİMİZDEKİ EBEVEYN (ANABABA) (E)



- Bizim gerçek anne ve babamıza benzer şekilde düşünür ve davranır. Ayrıca, büyükanneler, dedeler, öğretmenler ve diğer büyükler “E” nin oluşumunu etkiler.
- İçimizdeki E bazen çok hükmedici/ otoriter bazen de çok merhametli ve kucaklayıcıdır
 - ‘Derhal buraya gel!’ ‘Bana karşı gelme!’
 - ‘Acıkmışsınızdır, durun size bir menemen yapayım’, “terliğini giy üşüteceksin”

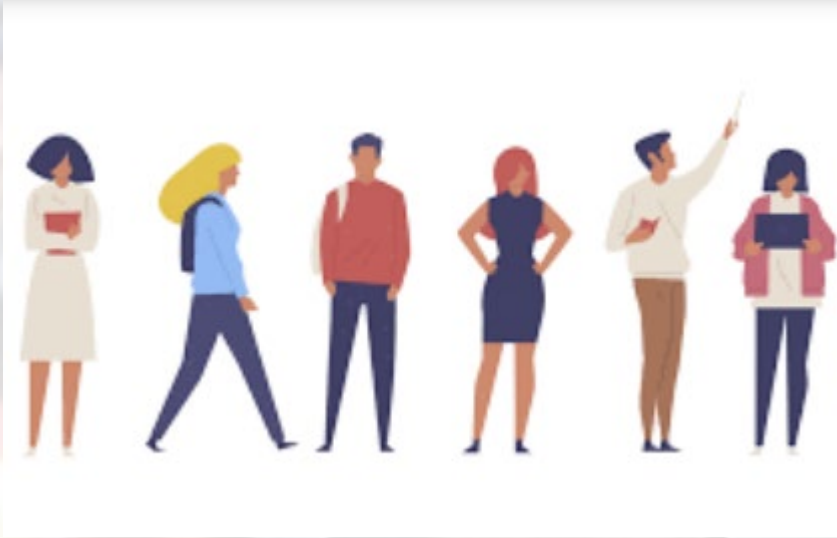
İÇİMİZDEKİ EBEVEYN (devam)

Ana-babalarımızın, büyüklerimizin bize, biz çocukken söyledikleri bazı şeyleri, bir bant kaydı gibi çocuklarımıza tekrarlarız.

- “büyüklere saygı, küçüklere sevgi”
- “babana söylerim”, “baban ne derse o olur”, “bana cevap verme”, “düşersin”, “başını vuracaksın”, “hasta olursun”, “beceriksiz”, “hep aynı şey, yine unuttun değil mi?” veya “aslan oğlum”, “güzel kızım”, “aferin çocuğuma”, “sen yaparsın”

Sizin Ana-babanızdan duyduğunuz ve çocuklarınıza söylediğiniz ‘kayıtlar’ neler?

İÇİMİZDEKİ YETİŞKİN (Y)



- Düşünen, öğrenen, sorunlara çözüm bulan, kararlar veren, planlar yapan sağduyulu yanımızdır.
- İçimizdeki ebeveyn ve çocuğun, başlarını belaya sokmamaları için önlem almaya çalışır.
- Şu anda konuları anlayan, üzerinde düşünen O'dur.

İÇİMİZDEKİ ÇOCUK (Ç)



- Çocuk iken davrandığımız gibi davranır.
- Kendi evladımız ile onun dilinden konuşup onunla oynarken içimizdeki Çocuk devrededir.
- (Ç) nin içinde her tür duygu vardır: heyecan, hayali kişiler, üzüntü, incinme, öfke vb.

İçimizdeki Ebeveyn ve Çocuğun iki kısmı vardır.

Eleştiren
Ebeveyn

EE | KE

Koruyucu
Ebeveyn

Y

Uyumlu
çocuk

UÇ | DÇ

Doğal
Çocuk

İçimizdeki ebeveynin iki kısmı vardır: (1) Eleştiren Ebeveyn (EE)

- Bizi denetler, hatalarımızı bulur, cezalandırır, korur ve bize hükmeder (aynı gerçek ana-babamız gibi)
- EE yanlış bir şey yaptığımızda bize bildirir, hatta cezalandırır.
- Doğru ve iyi şeyleri ne zaman, nasıl yapacağımızı da bize bildirir.
-

(2) Koruyucu/Kollayıcı Ebeveyn (KE)

- Ebeveynin sevecen ve ilgilenen yanısıdır. Bize ihtiyaç duyduğumuz veya arzuladığımız ne varsa sağlamaya çalışır.
- Korktuğumuzda bize güven verir, bizi destekler, cesaretlendirir.
- Eğlenmemize izin verir, hatalarınızı bağışlar.
- Bize, sadece biz olduğumuz için değerli olduğumuzu söyler.



Yetişkin Ben (Y)

(öğrenen, düşünen, hatırlayan, karar veren)

- Her istediğinizi öğrenebilirsiniz, aynı bir bilgisayar gibi



İçimdeki Çocuk (Ç)

(Hisseden ben) (5 duyu ve +)

- Çok yiyip mide fesadı olan; gece bir filme takılıp sabah uyanamayan
- Kendine dikkat etmeyip hastalanan, kötü hisseden, başı belaya giren, mızızızlanan
- Meraklanan, sezgileri olan, yaratıcı
- Düşüncesizce işler yapıp E ve Y i zor durumda bırakan

Kısacası Ç nin biraz denetim ve korunmaya ihtiyacı
var

İçimdeki Çocuğun iki kısmı vardır: (1) Doğal Çocuk (DÇ)

- İçinden geldiği gibi davranan, istediği anda gülen, eğlenen, ağlayan, somurtan, çığlık atan, oynayan, korkan, mutlu olan, seven, nefret eden, HİSSEDEN...
- Sevecen, duyarlı, meraklı
- İsteklerinin hemen şimdi yapılmasını isteyen



(2) Uyumlu Çocuk (UÇ): “isyancı” çocuk ve “evetçi” çocuk

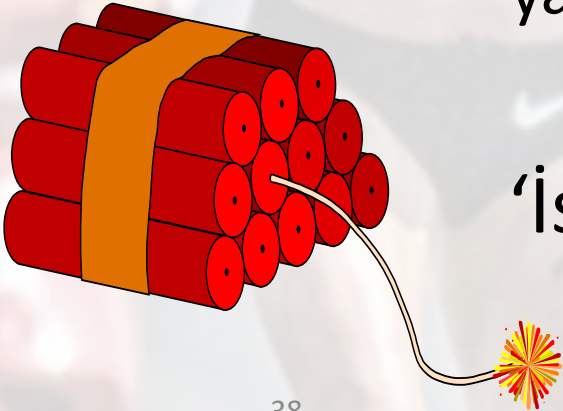
Doğal çocuktan farklı olarak davranışları:
ya başkalarına uymaya yöneliktir (EVETÇİ)
ya da
başkalarına tepki niteliğindedir (İSYANKAR).

A - isyancı çocuk

Birisi size yapacağınız şeyi söyleyince ya da sizden bir şey isteyince ;

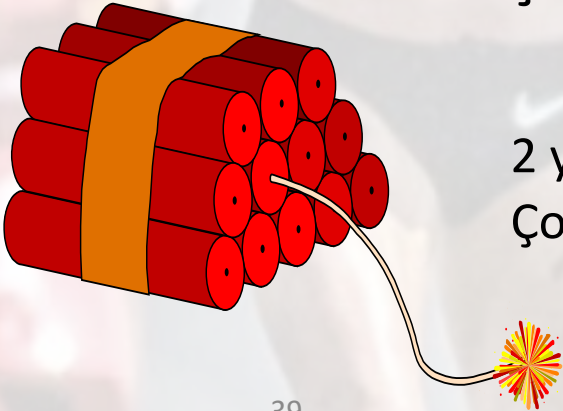
siz “hayır!” diyor, kavga ediyor ya da sadece surat asıp oturuyorsanız, isteneni yapacaksınız bile bilerek geciktiriyor ya da kötü yapıyorsanız,

‘İsyancı Çocuk’ ben’inizdesiniz demektir.



A - isyancı çocuk (devam)

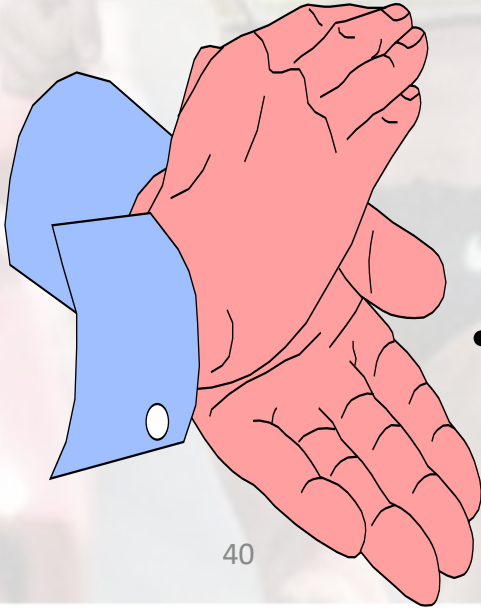
- Doğal çocuktan farklı olarak isyancı çocuk içinden geldiği için değil, başka insanlara tepki olarak hayır der, isyan eder.
- Ama her zaman isyan etmesi hem kişiyi hem de çevresindekileri yorar



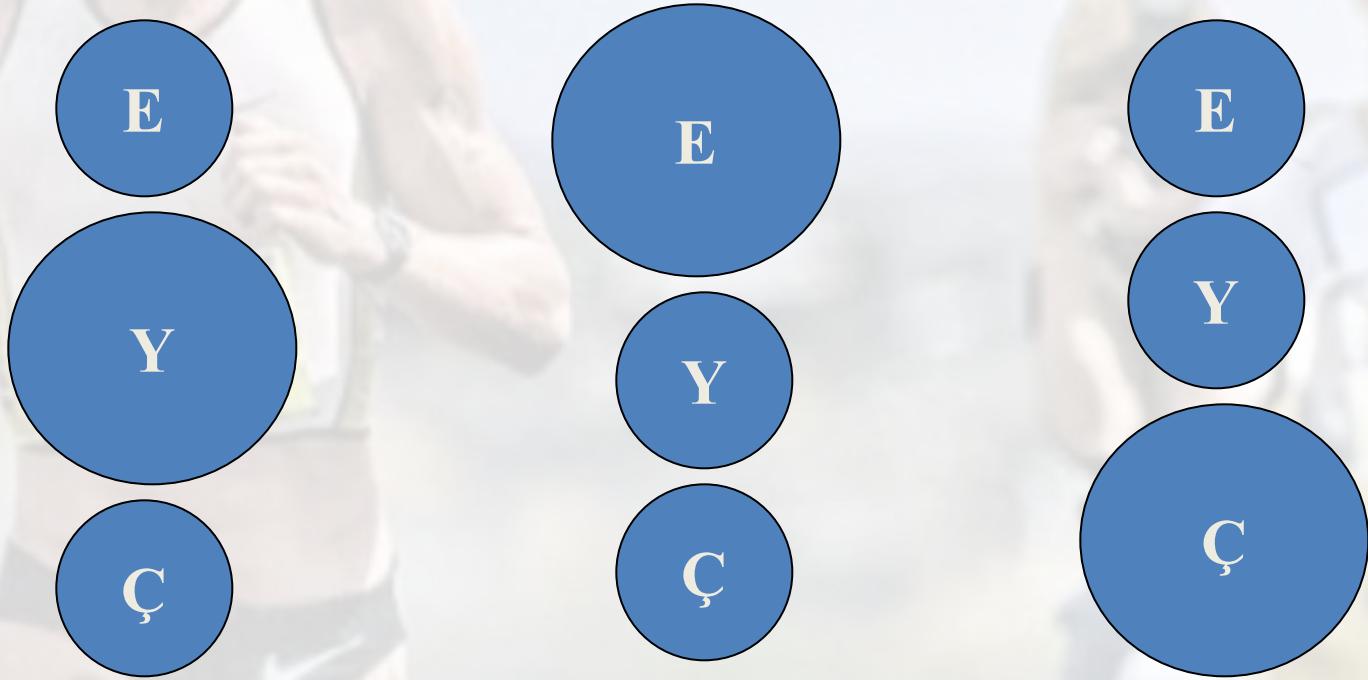
2 yaşındaki çocuklarda ve ergenlik döneminde, İsyancı Çocuğun ön plana çıkması beklenir

B - evetçi çocuk

- Hep “evet” der ve kendisinden isteneni yapar.. (Belki de Ç, onaylanmak, beğenilmek için tek yol olarak ‘evetçi’liği görmüştür).
- Bazı öğretmenler, anne - babalar, aile ve din büyükleri sadece, onların isteklerinin yerine getirilmesine karşılık onay ve destek verir. Böylece biz de onları memnun etmeyi (pasifliği) öğreniriz .
- Evetçiler, başkalarını memnun etmekten, kendi isteklerine bakmaya fırsat bulamazlar.



Hepimizin içindeki E, Y, Ç farklı büyüklüktedir.



Bunlardan hangisi size daha çok uyuyor?

Benliklerin Güçlü ve Eksik Yanları (1)

- Ebeveyn benliğiniz çok gelişmiş ise kuvvetli bir kişiliğiniz vardır ve insanların sizin isteklerinizi yerine getirmelerini sağlamak zor değildir.

FAKAT

- Diğer kişilere saygı duymadığınız izlenimi bırakabilirsiniz
- Başkalarını aşırı düşünmek ve korumak onların hevesini kırabilir. Başkalarının gelişimini engellememelisiniz

Benliklerin Güçlü ve Eksik Yanları (2)

- Yetişkin Benliğiniz çok gelişmiş ise, zor, gergin ve kavgalı ortamlarda yapılacak en doğru şeyi yapabilir rahat ve gerçekçi olabilirsiniz.

FAKAT

- Eğlenmeye vakit bulamayabilirsiniz.

(Hizmet veren biri olarak stresli zamanlarda kullanmak için yetişkin benliğinizi eğitmeye çalışın. Bunun için uğraş ve sabır gereklidir, ama buna değer).

Benliklerin Güçlü ve Eksik Yanları (3)

- Çocuk Benliğiniz çok gelişmiş ise, güçlü sezgiler, ilham ve içtenlik gibi büyük güçlere sahip olursunuz.
- Bu benliğinizle etrafınıza mutluluk ve yaşam sevinci dağıtabilirsiniz.

FAKAT

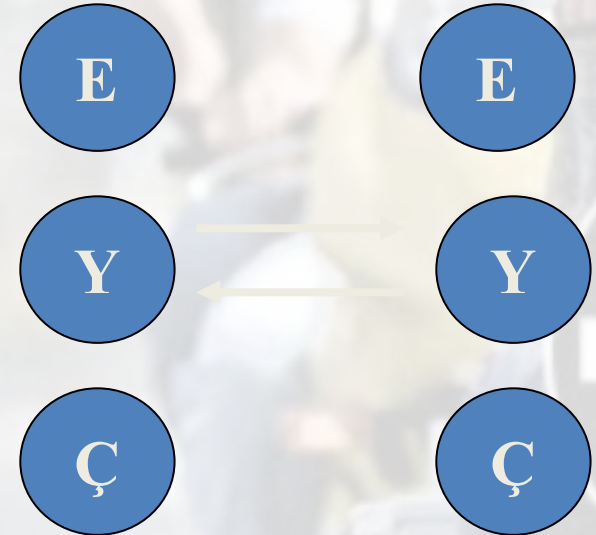
- Çocuk benliğiniz erteleyici ve tembeldir.
- Zevk peşinde koşar, olayları ciddiye almaz.
- Çocuk benliği yontulması gereken ilkel bir saldırganlığı da içerir

İLETİŞİMLERİMİZ:

Birbirimizle nasıl konuşuyoruz?

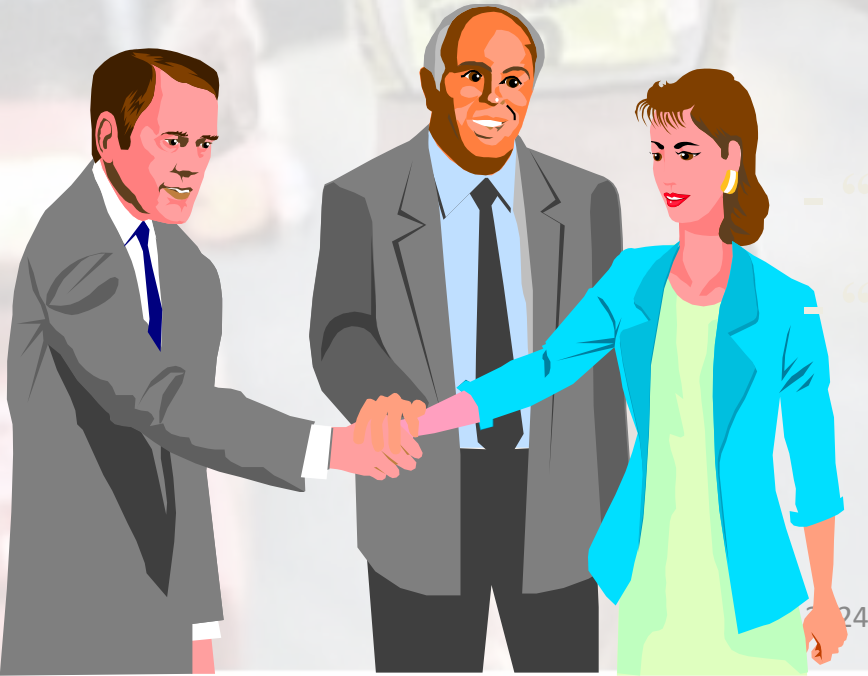
- iletişimde iki dokunuş vardır

- 1. İlk uyarıcı
← 2. yanıt



- "Saat kaç?"

- "Tam 10"



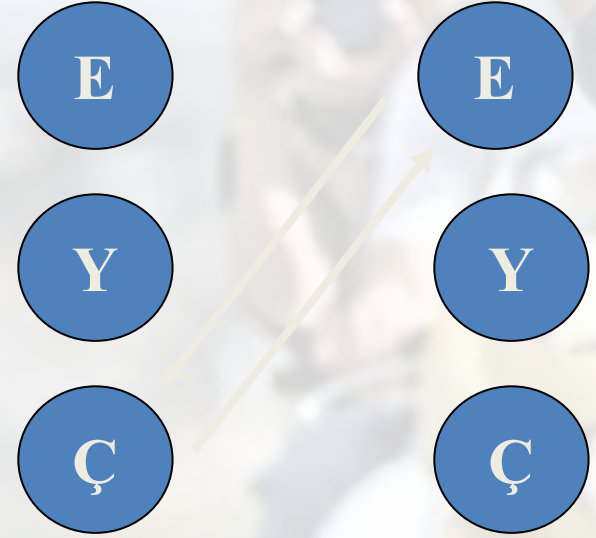
üç şekilde iletişim kurarız:

(1) PARALEL İLETİŞİMLER

- Yukarıdaki konuşma örneğinde bir Yetişkin sorusuna bir Yetişkin cevabı verilmiştir. Oklar birbirine paralel hareket etmektedir. Verilen bilgi açıktır. Bu durumda konuşma devam edebilir. $Y \longleftrightarrow Y, E \longleftrightarrow E, Ç \longleftrightarrow Ç,$
- $Ç \longleftrightarrow E, Y \implies E, Ç \longleftarrow Y$ hepsi paralel iletişimlere örnektir.

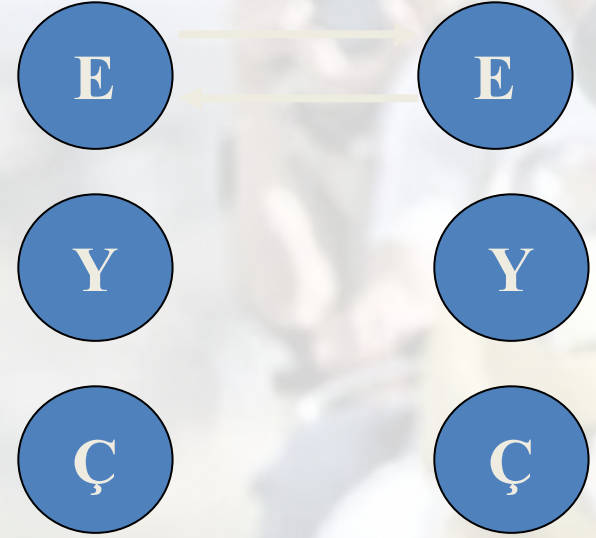
Paralel İletişim (örnek)

- -O kadar sinirliyim ki şimdi ortalığı dağıtıp gideceğim.
- - Bir hava al rahatlırsın.



Paralel İletişim (örnek)

- - Bu çocukların canları sıkılıyor.
- - Parka götürelim de biraz eğleninler

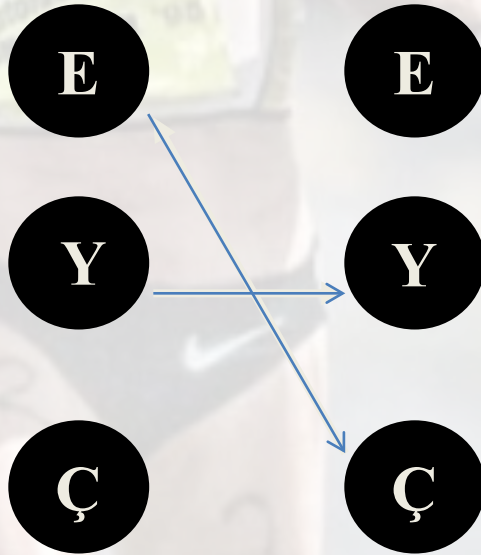


Paralel iletişim, Sözel ya da Sözsüz olabilir

- En önemli iletişim şekilleri paralel olanlardır. Çünkü paralel iletişim, bizim doğru anlaşılmamıza, kendimizi ve diğerlerini doğru anlamamıza yardımcı eder.
- Jestler, mimikler, yüz ifadeleri (somurtma, gülümseme) dokunuşlar, selamlar vb. sözel iletiler gibi iletişim vasıtalarıdır.

(2) ÇAPRAZ İLETİŞİMLER

- Konuşma oklarının kesişmesi halidir. İletişim kopar; ya da tartışma başlar.

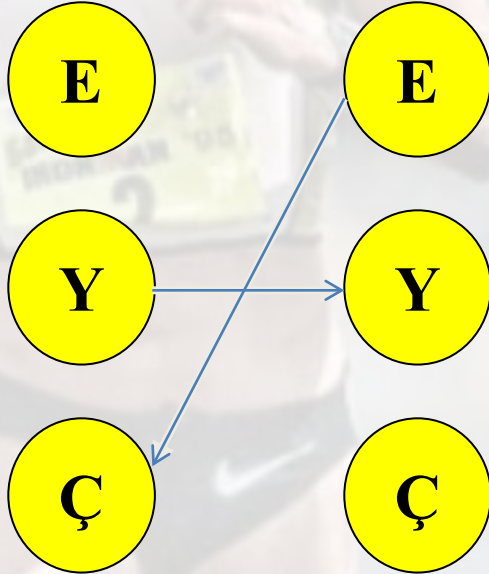


- Cuma akşamı annemlere gitsek iyi olur.

- Zaten hep sizinkilere gidiyoruz. Ben gelmiycem.

ÇAPRAZ İLETİŞİMLER (devam)

- Yine iletişimi kesiyoruz

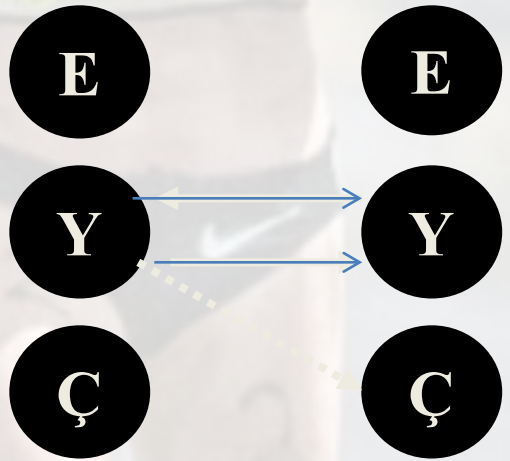


-Başlangıç noktası
neresi

-Önceden gelip baksaydın

(3) ÇİFT ANLAMLI (GİZİL) İLETİŞİMLER

- Bazen bir iletişimin gerçek anlamı **gizlidir**. Bir şey söyleriz ama demek istediğimiz farklıdır. Bu durumda karşıdakinin yanıtı her iki mesaja da olabilir.



- Bu en iyi ürünümüz ama sizin için pahalı olabilir.

- Tamam alıyorum.

İletişimlerimizi niçin anlamalıyız?

- Çünkü bazen iletişimlerimiz duruverir.
- Ya da, basit bir soruya verdiğiniz yanıt bir çatışmaya neden olabilir. Hem karşınızdaki hem siz şaşırır kalırsınız.

Belki de nedeni, iletişiminizin çapraz olmasıdır.

İletişimi Sürdürmek İçin Ne Yapab

- Açık ve net sorular sorun
- Konu ile ilgili sorular sorun
- Başkalarının duygularına anlayış gösterin
- Daha net açıklamalar isteyin
- Dikkatle dinleyin
- Hatalıysanız dürüstçe kabul edin
- Başka hareket tarzlarına şans verin
- Verileri kontrol edin
- Koruyucu ana-baba benliğini kullanın
- 3 benliği de birleştirin
- Çapraz iletişime başladığınızı hissettiğinizde yetişkin benliğinize geçin





**Sabırla dinlediğiniz için
Teşekkür ederim ;-)**

**Türkiye Triatlon Federasyonu Eğitim Kurulu
2024 Antrenör Akreditasyon ve Vize Semineri , Antalya**