



İletişimde güvengenlik

- ▶ İlişki insan yaşamında vazgeçilmez.
- ▶ Temel ve sosyal gereksinimler için de...
- ▶ İlişkiler neden önemli?



Sağlıklı ilişki



YAŐAM DOYUMU

Sağlıklı ilişki neye bağlı?



A word cloud featuring various terms related to healthy relationships. The most prominent words are 'COMMUNICATION' in large pink letters, 'HEALTHY' in large purple letters, and 'RELATIONSHIPS' in large yellow letters. Other visible words include 'ACCEPTANCE' (yellow), 'TRUST' (dark blue), 'LAUGHTER' (green), 'BOUNDARIES' (green), 'LOVE' (blue), 'VALUE' (green), 'COMFORTABLE' (dark blue), 'ENCOURAGEMENT' (dark blue), 'EXPRESS' (green), 'APPRECIATION' (dark blue), 'VALIDATION' (dark blue), 'COLLABORATE' (yellow), 'UNDERSTAND' (teal), and 'CONSIDERATE' (purple). The words are arranged in a dense, overlapping manner.

ACCEPTANCE TRUST **COMMUNICATION** LAUGHTER COMFORTABLE ENCOURAGEMENT BOUNDARIES EXPRESS **HEALTHY** COLLABORATE UNDERSTAND CONSIDERATE **RELATIONSHIPS** LOVE APPRECIATION VALIDATION **VALUE**

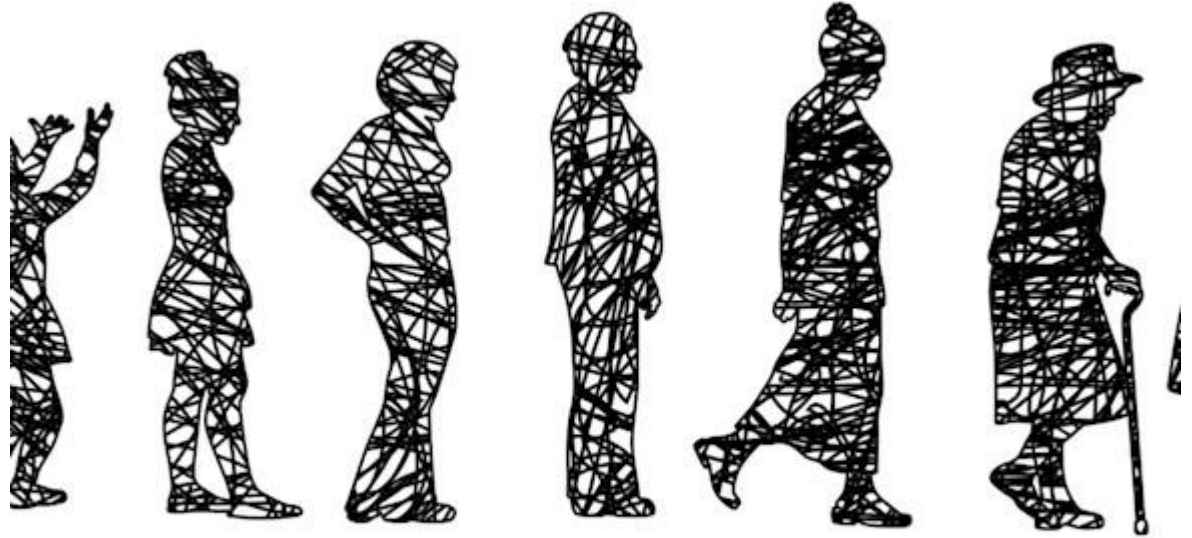
Sağlıklı ilişki neye bağlı?

- ▶ Mizaç
- ▶ Yetiştirilme
- ▶ Rol modeller
- ▶



Sosyal beceriler

- ▶ Bebek
- ▶ Çocuk
- ▶ Yetişkin
- ▶ İlişki ağı katlanarak artar.....



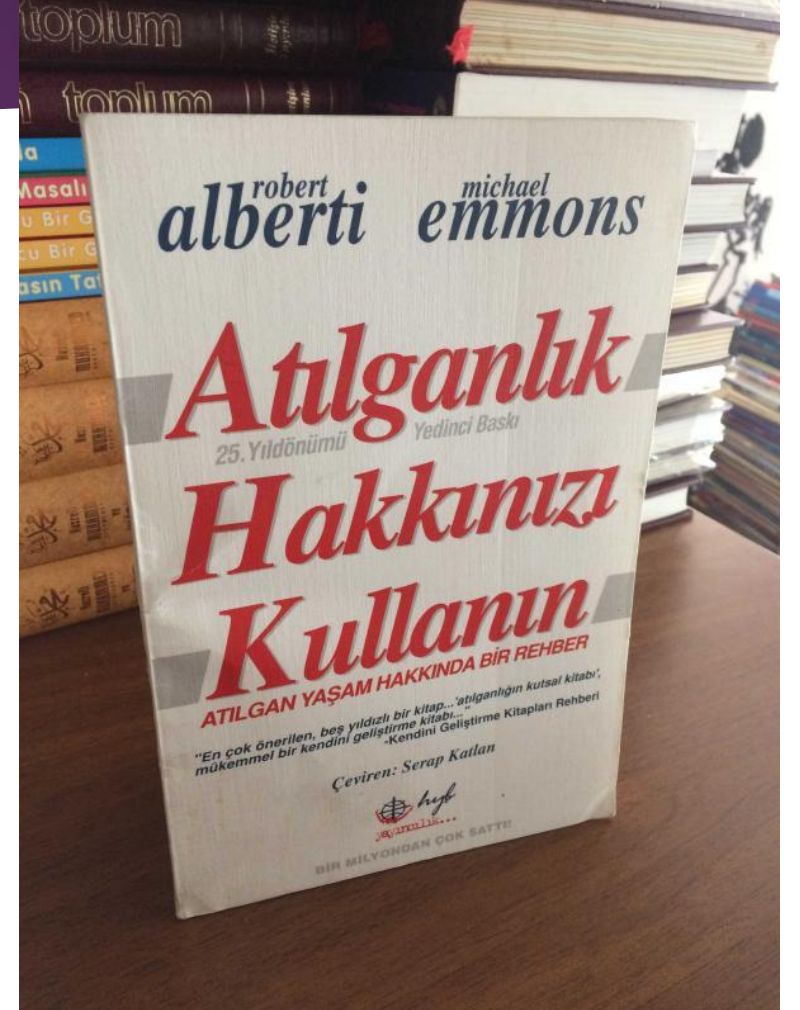
Sosyal beceriler

- Kişinin kendi dışındaki bireyler ile karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan beceriler.



Güvengenlik, Atılganlık = Assertiveness

- ▶ Kendini doğru bir şekilde ifade etmek
- ▶ AÇIK ve NET olarak ifade
- ▶ N. Voltan Acar öncü isimlerden Türkiye'de

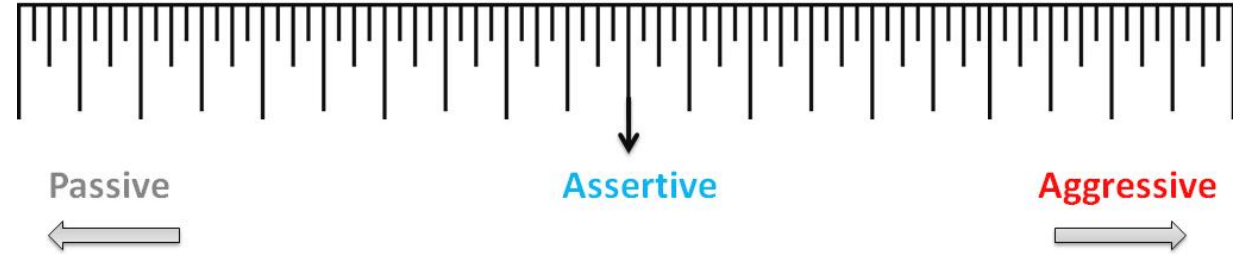


Diğer kavramlar.....

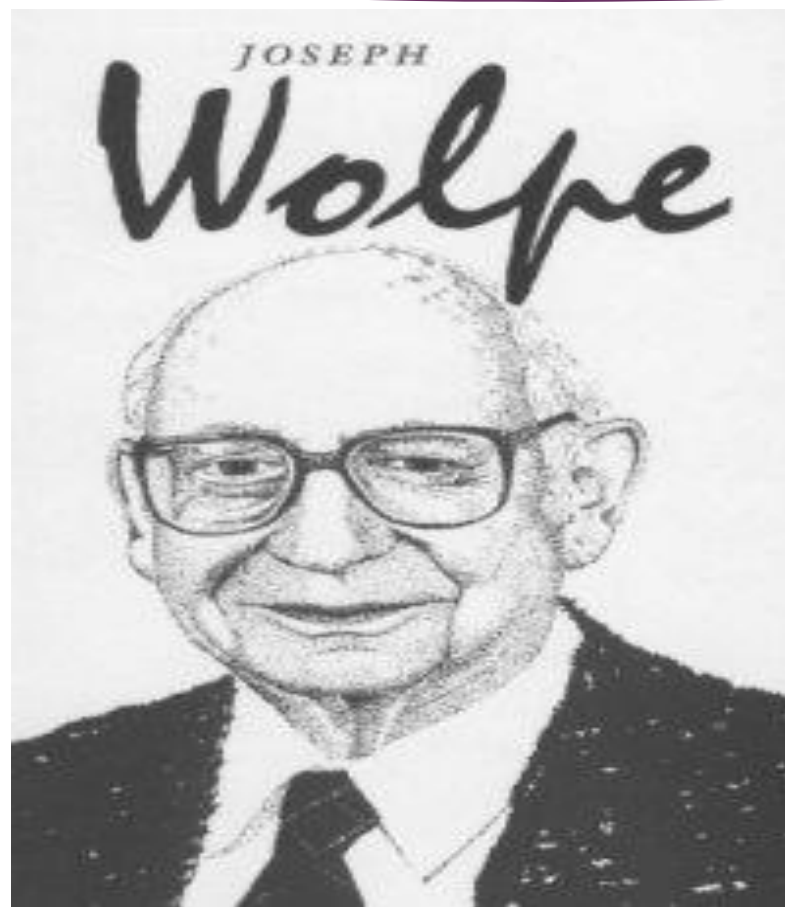
- ▶ Etkili davranma
- ▶ Güvenli davranış biçimi
- ▶ Kendini ortaya koyma
- ▶ Açık iletişim

güvengenlik

- ▶ Kendinden ödün vermeden
- ▶ Başkalarının da haklarını ihlal etmeden
- ▶ Kendini açık olarak İFADE ETME



JOSEPH WOLPE



Andrew SALTER

- ▶ Aşırı derece kontrollü
- ▶ Düşünce ve ihtiyaçlarını ifade ve karşılamada yetersizlik yaşayan=

KETLENMİŞ KİŞİLİK

SAĞLIKLI BİREY..... UYARILMA ve KETLENME dengede

Lazarus

- ▶ Güvengenlik eğitimi yerine
- ▶ Duygusal bağımsızlık eğitimi
- ▶ Her duyguyu tanıma ve uygun ifade etme
- ▶ Duygu ifadesi yoksunu KAPSÜLLÜ KİŐİLİKLER

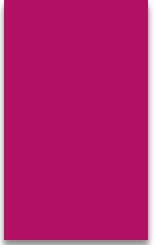
“

GÜVENGENLİK NEDİR?

”

**BAŞKALARINI KÜÇÜK GÖRMEDEN
ONLARIN HAKLARINI YADSIMADAN
BİREYLERİN KENDİ HAKLARINI KORUMAK İÇİN GELİŞTİRİLEN
BİR ÇEŞİT KİŞİLERARASI İLİŞKİLER BİÇİMİ**

- ▶ EŞİT DEĞER
- ▶ KARŞILIKLI SAYGI VE DEĞER esaslı ilişki
- ▶ Düşündüğüm Őey bu
- ▶ Hissettiğim Őey bu
- ▶ Durumu Őöyle görmekteyim



Express your
feelings

Ask for what
you want

Say no to
what you
don't want

İtaat değil saygı!!

- ▶ Kendine saygı
- ▶ Karşıdakine saygı
- ▶ İtaat nedir?



Davranış biçimi

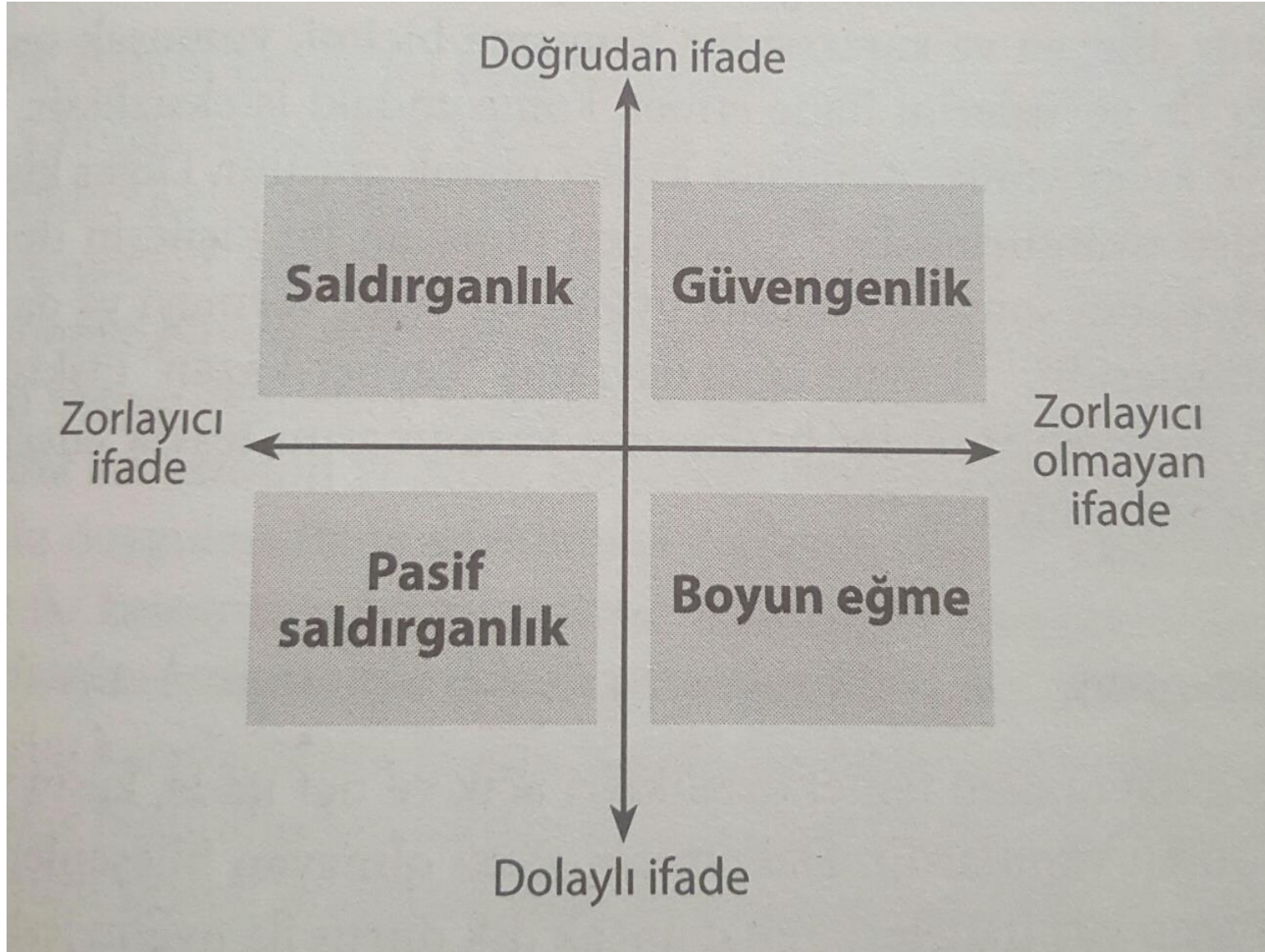
► 2 boyut

Dolaylı ifadeye X doğrudan ifade

Zorlayıcı ifadeye X zorlayıcı olmayan ifade

Sonucunda 4 davranış biçimi

1. Saldırgan
2. Pasif saldırgan
3. Boyun eğici
4. Güvengen

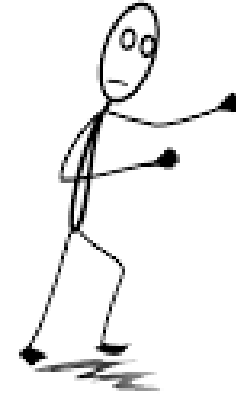


SALDIRGAN DAVRANIŞ

- ▶ Diğer kiŐini hakları yok sayılır
- ▶ Haklarına zarar veren tehditkar davranış
- ▶ Kısa vadede kazançlı
- ▶ HoŐlanılmayan kiŐi
- ▶ Kazan-kaybet

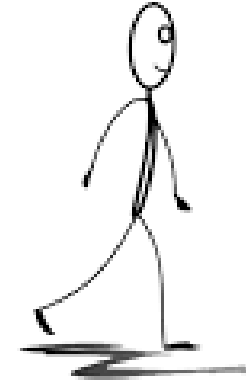
Aggressive

I am OK;
You are not.



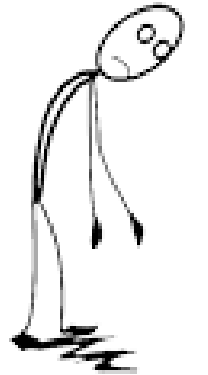
Assertive

I am OK;
You are OK.



Passive

I am not OK;
You are OK.



Boyun eğici

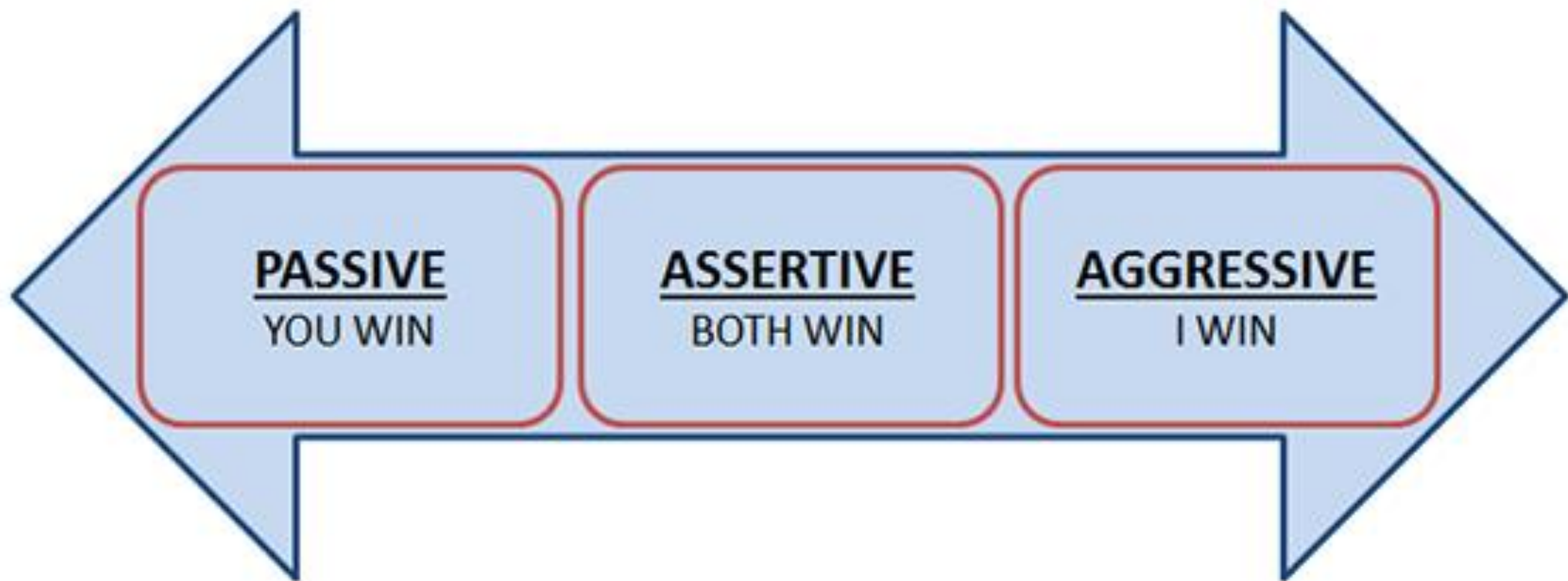
- ▶ Çatışmadan kaç
- ▶ Kabullen
- ▶ Özür dileyen tarz
- ▶ Kaybet-kazan



Güvengen davranış

- ▶ Açık net ifade
- ▶ Kesin ve akıcı konuşma
- ▶ Çabuk spontan yanıt

- ▶ Güven uyandırır.
- ▶ Hayatının kontrolü onda intibası bırakır.



PASSIVE
YOU WIN

ASSERTIVE
BOTH WIN

AGGRESSIVE
I WIN

İstekler ihtiyaçlar ve
doğruluk konusunda eşit
olmaya teşvik!

Güvengen davranışın sınıflandırılması

Reddetmeye dayalı güvengenlik

- Uygun red geri çevirme

Övmeye dayalı güvengenlik

- Samimi sıcak övebilme

İstekte bulunmaya yönelik güvengenlik

Ortak yönleri

- ▶ Dürüst açık ifade
- ▶ Sosyal açıdan uygun
- ▶ Diğerlerinin düşünce ve mutlulukları dikkate alınır

Düşük düzey

- ▶ Temel güvengenlik
- ▶ Tepkisel güvengenlik
- ▶ Empatik güvengenlik

Yüksek düzey

- ▶ Sonucu vurgulayan güvengenlik
- ▶ Tutarsızlığa dayanan güvengenlik
- ▶ Olumsuz duygulara yönelik güvengenlik

Güvengen olmanın önündeki engeller

- ▶ BUNU HAKKI OLMADIĞINI DÜŞÜNME
- ▶ Neden?
- ▶ KÜÇÜK YAŞ ÇOCUKLARI hemen hepsi güvengen tavır

Smith (1998) Güvengenlik hakları

<i>Güvengenlik hakkı 1:</i>	Kendi davranışlarımızı, düşüncelerimizi ve duygularımızı yargılama, bunları uygulama ve sonuçlarına katlanma sorumluluğunu üstlenme hakkımız vardır.
<i>Güvengenlik hakkı 2:</i>	Davranışımızı gerekçelendirecek bir neden veya özür göstermeme hakkımız vardır.
<i>Güvengenlik hakkı 3:</i>	Başka kişilerin sorunlarını çözmeye ilişkin bir sorumluluğumuz olup olmadığı konusundaki kararı yargılama hakkı bize aittir.
<i>Güvengenlik hakkı 4:</i>	Fikrimizi değiştirme hakkımız vardır.
<i>Güvengenlik hakkı 5:</i>	Hata yapma ve bundan sorumlu olma hakkımız vardır.
<i>Güvengenlik hakkı 6:</i>	"Bilmiyorum" deme hakkımız vardır.

Smith (1998) Güvenlik hakları

Güvenlik hakkı 7:

Başkalarıyla baş etme ilişkilerine girmeden önce onların iyi niyetinden bağımsız olma hakkımız vardır.

Güvenlik hakkı 8:

Karar verirken mantıklı olmama hakkımız vardır.

Güvenlik hakkı 9:

"Anlamıyorum" deme hakkımız vardır.

Güvenlik hakkı 10:

"Beni ilgilendirmez" deme hakkımız vardır.

“

Güvengen olmaktan korkmak ve
endişe duymak

”

NEDEN?

- ▶ Bu tavır nasıl algılanır?
- ▶ Darılır mı?
- ▶ Sonuçla yüzleşmektense BOYUN EĞER

- ▶ **Ben önemli değilim, karşımdaki önemli inancı**
Ya da
- ▶ Kendini etkili olarak ifade etme becerisinden yoksun!

Güvengenlik eğitimi

- ▶ Davranış kazandırılması odaklı eğitimler
- ▶ Öz yeterlik, içsel kontrol, uyum ve başarı
- ▶ Anksiyete, depresyon ve stres ile ilişkili

- ▶ 1970'ler davranışçı terapi tekniği olarak
- ▶ Öğrenme temelli ve amacı ilişkilerde anksiyete azaltmak

Bilişsel müdahalenin eklenmesiyle...

- ▶ Kendini ifade etmenin önündeki engeller
- ▶ Bilişsel yeniden yapılandırma
- ▶ Kişisel hakkı olarak iyi /makul olanı söyleyebilme
- ▶ Söyleme noktasında ketlenme / korku duyan kişiler
- ▶ Güvengenlik eğitimi bir müdahale paketi

1980 sonrası güvengenlik eğitimi

- ▶ İlgı azalsa da
- ▶ Müdahale şekli olarak kullanılmakta

- ▶ Şimdilerde..... Sosyal beceri eğitimi
- ▶ Farklılıkları:
 1. Eylemci duruş
 2. Bireysel hak ve yükümlülükler vurgu
 3. Sosyal fırsat yaratmada cesaretlendirme

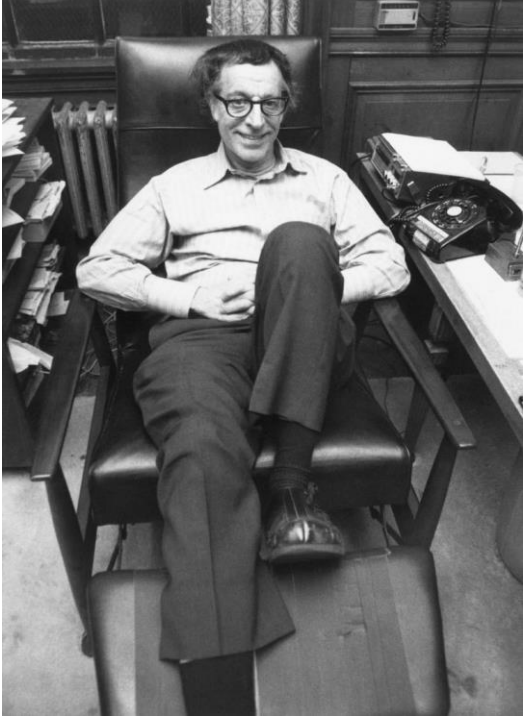
Teknikler

Engeller:

- ▶ Hakkım değil
- ▶ Güvengen davranmaktan korku ve kaygı duymak

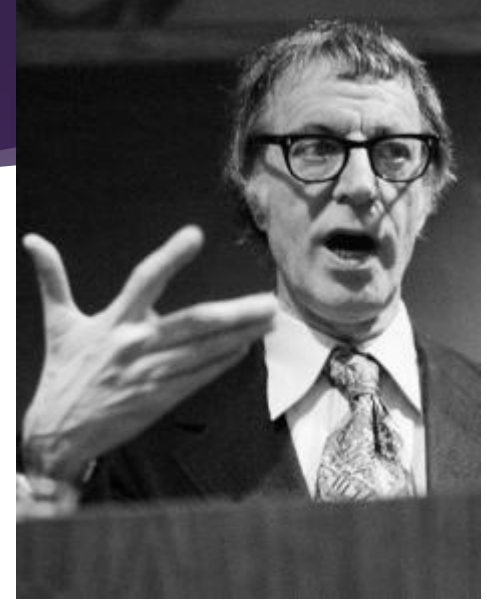
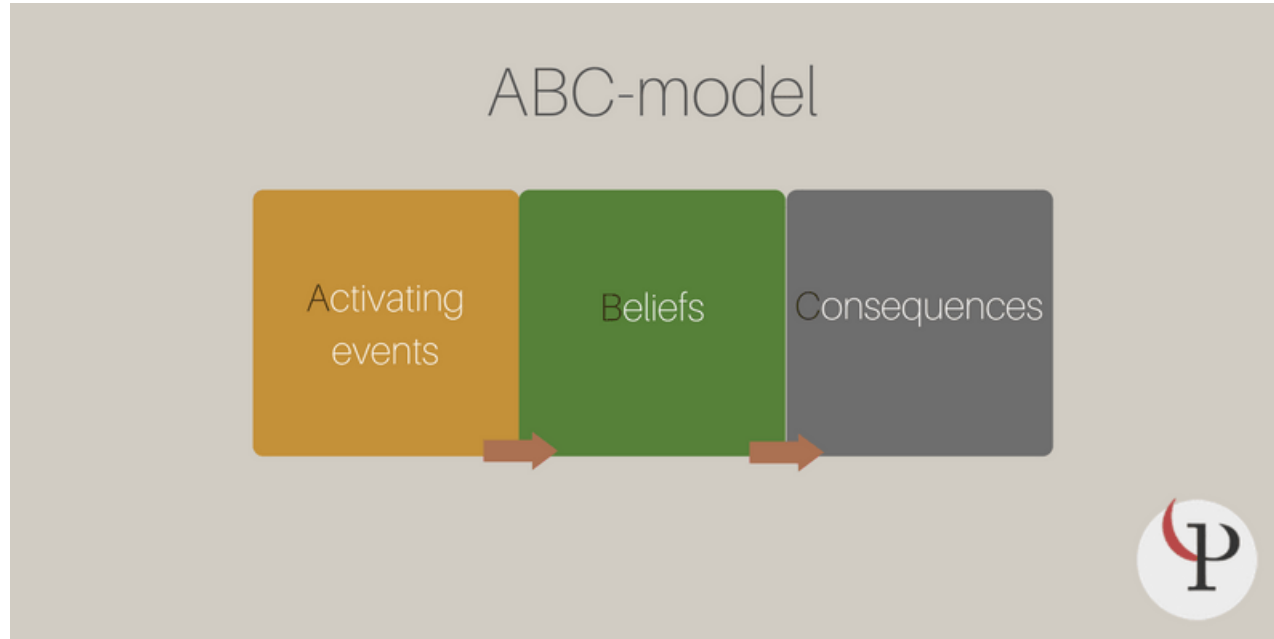
- ▶ Düşüncede değişiklik yapmayı gerektiren müdahaleler

Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Müdahaleler

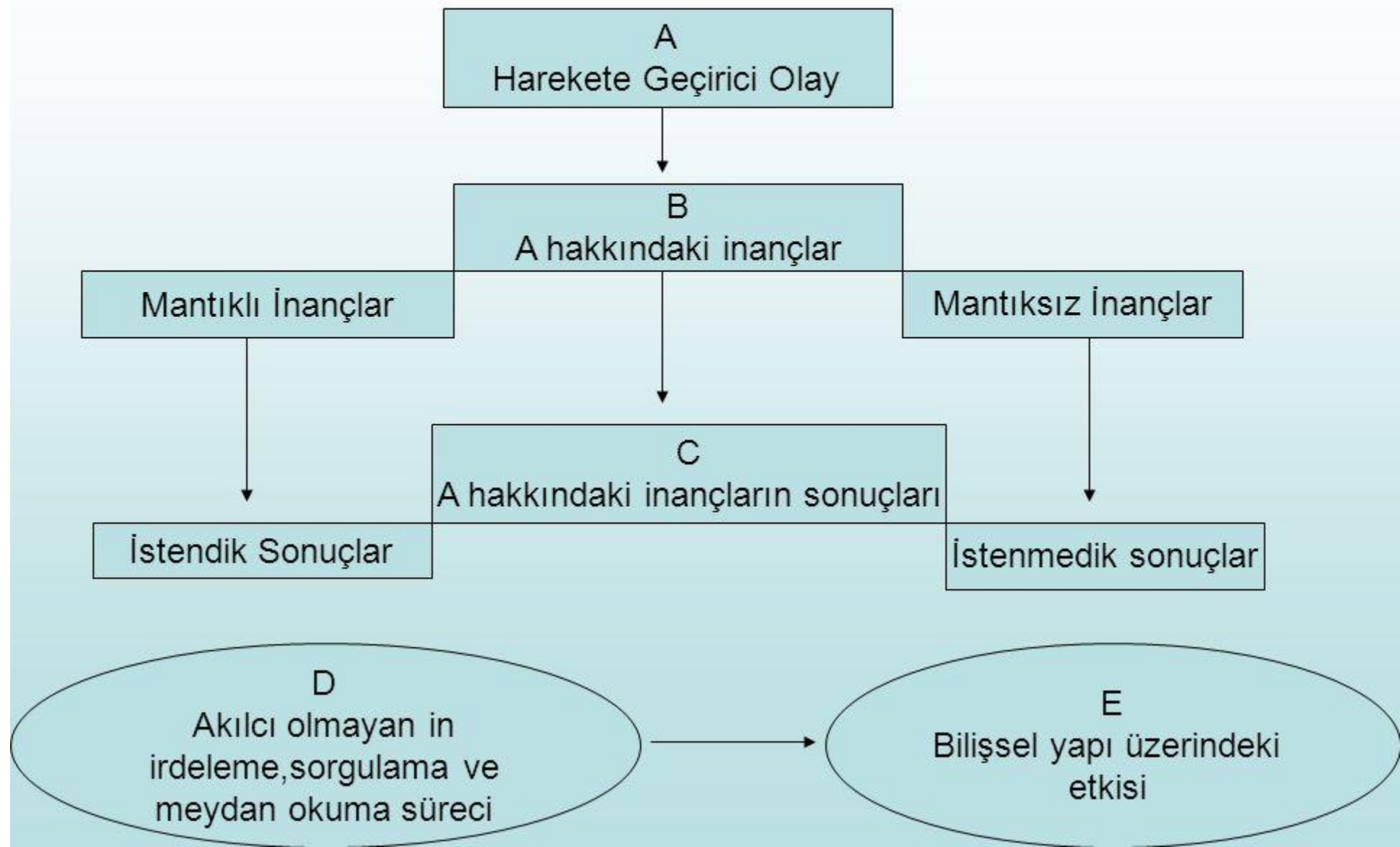


Albert Ellis ABC modeli

- ▶ RUHSAL SORUNLAR: bireyin akılcı ve gerçeğe uyum olmayan inançları kaynaklıdır.



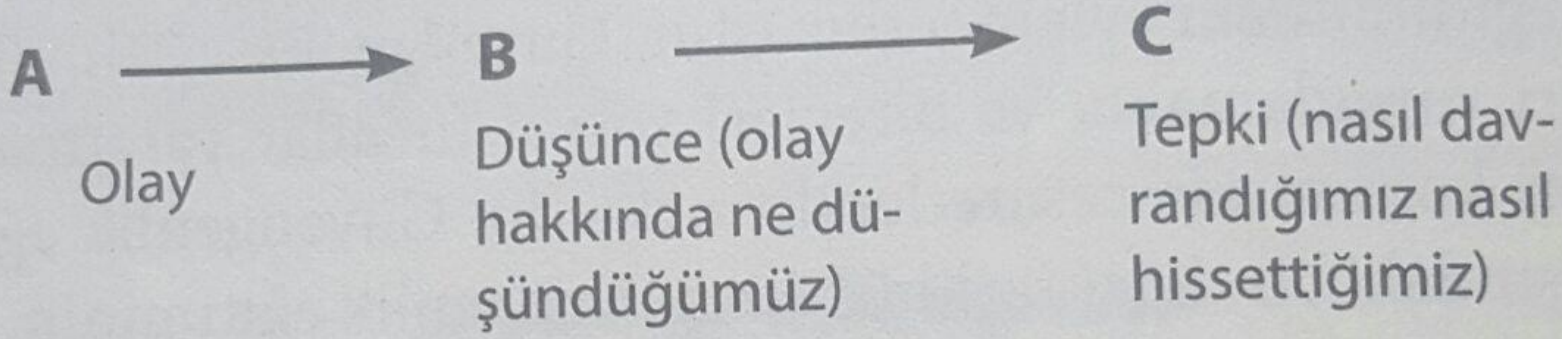
ABC ÇERÇEVESİ



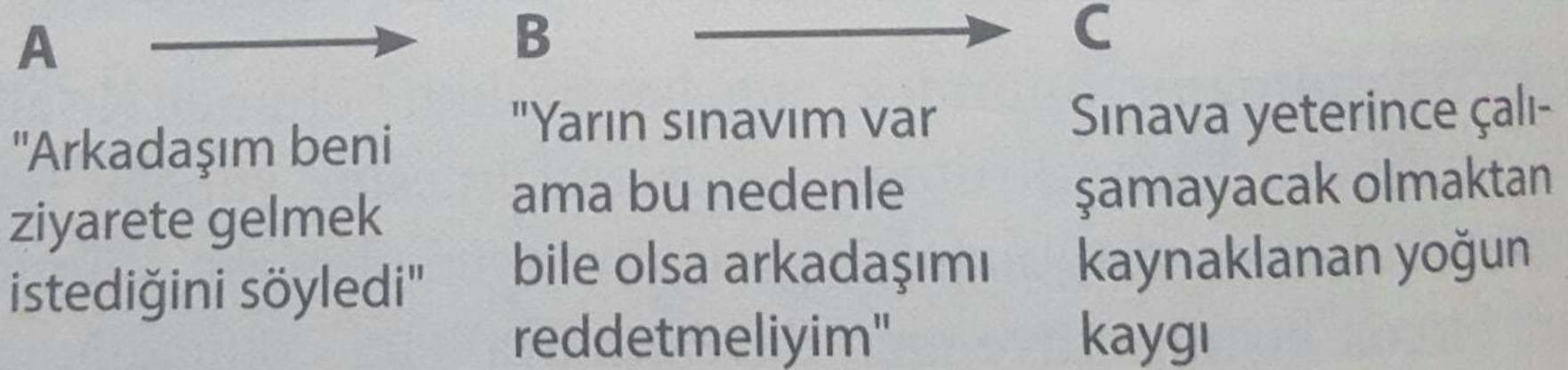
Ellis'e göre; insanlar biyolojik olarak hem akılcı (mantıklı) olmaya ve kendini gerçekleştirmeye hem de akılcı olmamaya (mantık dışı) ve kendine zarar vermeye programlanmıştır.

Duygularımızın esas olarak inançlarımız, değerlendirmelerimiz, yargılarımız, yorumlarımız ve olaylara tepkilerimizden kaynaklandığını savunur.

Akılcı inançlar;	Akılcı olmayan inançlar ise;
<ul style="list-style-type: none">• gerçeklikle tutarlıdır, gerçekçidir• kanıtlar tarafından desteklenebilir• mantıklıdır• mutlak emirler değildir• katı değil, esnekler• istekler, dilekler, beklentiler ve tercihlerden oluşur• duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları işlevseldir.• bireyin amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur.	<ul style="list-style-type: none">• gerçeklikle tutarlı değildir• mantık dışıdır, katıdır• yanlıştır, hatalı çıkarımlara yol açar• emirler ve zorurluluklardan oluşur• sıklıkla aşırı genelleme ere neden olur• depresyon, öfke, kaygı gibi sağlıksız olumsuz duygulara yol açar• duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları işlevsel değildir• bireyin kendi amaçlarına ulaşmasını engeller



Örnek:



Ben dili kullanımı

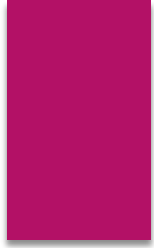
- ▶ Sen dilinde bakış açınızın sizin nasıl hissettiğinizin karşıdakinin davranışa bağı olduğunu iddiasıdır.
- ▶ Diğerinin davranışları sizin nasıl hisettiğinize neden olmaz.
- ▶ Diğerinin davranışlarına ilişkin düşüncelerimiz

- ▶ Ben mesajları karşıdan değişim talebi olmayan
- ▶ Duygusunu aktaran ve yargılamayan ifadelerdir.

Bozuk plak yöntemi

- ▶ Sebat ederek
- ▶ Öfkesiz
- ▶ Rahatsız olmadan / bağırmadan isteğini ifade etmek
- ▶ Hayır ile karşılaşınca bile geri adım atmamak

Passive > Assertive < Aggressive



Too Nice	Firm	Mean
Suck it up	Clear Messages	Explosive
Hold it in	"I" Statements	Arrogant
Denial	Broken Record Technique	Oblivious
Subtle Manipulation	Well Respected	Manipulative
Guilt	Self-Accepting	Self-Absorbed
Shame	Self-Aware	Threatening
Low Self-Esteem	Self-Confident	Low Consideration of Others
Powerless	Powerful	Tyrannical/Put of Control
Latent Hostility	Comfortable	Hostile
Weak Boundaries	Well Defined, Clear Boundaries	Overbearing
Passive	Active	Attacking
"Door Mats"	Content	Dominant
Needs Acceptance	Self-Sufficient	Needs Power

Kimler için güvengenlik eğitimi

- ▶ Boyun eğici davranışlar sergileyen
- ▶ Saldırgan davranışlar sergileyen

- ▶ İşlevsel uyuma yönelik alternatif davranış
ğretimi

Haftaya görüşmek üzere