

# Il-psikologija tal-komunikazzjoni

STEPHANIE BORG BUGEJA

## **Introduzzjoni**

Il-psikologija hija l-istudju xjentifiku tal-imġiba u l-proċessi mentali. Tinkludi firxa wiesgħa ta' suġġetti, inkluż il-perċezzjoni, il-konjizzjoni, l-emozzjoni, il-personalità, l-imġiba soċjali, l-iżvilupp u s-saħħa mentali. Il-psikologi jużaw varjetà ta' metodi ta' riċerka, inkluż l-esperimenti, l-istħarriġ, l-osservazzjonijiet, u l-istudju ta' każijiet, biex jinvestigaw l-imġiba tal-bniedem u l-proċessi mentali.

Il-komunikazzjoni hija l-proċess ta' skambju ta' informazzjoni, ideat jew messaġġi bejn individwi jew gruppi permezz ta' diversi mezzi. Tinvolvi l-kodifikazzjoni u d-dekodifikazzjoni tal-informazzjoni bl-użu ta' indikazzjonijiet verbali jew mhux verbali, bħal-lingwa mitkellma jew miktuba, il-lingwaġġ tal-ġisem, l-espressjonijiet tal-wieċċ, u l-ġesti. Il-komunikazzjoni tista' tiegħu haqfa forom, inkluż il-komunikazzjoni interpersonali, il-komunikazzjoni tal-grupp, il-komunikazzjoni tal-massa, u l-komunikazzjoni bil-kompjuter.

Komunikazzjoni effettiva tinvolvi mhux biss it-trażmissjoni ta' informazzjoni, iżda wkoll il-fehim reċiproku tal-messaġġ mill-kellichem u s-semmiegħ. Hija aspett essenzjali tal-interazzjoni tal-bniedem u għandha

rwol kritiku fl-iżvilupp tar-relazzjonijiet, il-qsim tal-għarfien, u l-kisba ta' għanijiet komuni.

## **Il-lingwa bħala komponent fundamentali tal-komunikazzjoni**

Il-lingwa nattivha għandha rwol kritiku fit-tiswir tal-ħiliet tal-komunikazzjoni u l-interazzjonijiet soċjali ta' persuna. Tipprovdi l-pedament għall-iżvilupp tal-vokabularju, il-grammatika u s-sintassi, kif ukoll biex wiehed jifhem l-isfumaturi tal-komunikazzjoni mhux verbali. Ir-riċerka turi li individwi li huma profiċjenti fil-lingwa nattivha tagħhom għandhom it-tendenza li jkollhom ħiliet ta' komunikazzjoni aħjar u jingwalawha aktar f'ambjenti soċjali u professjonali.

Il-Kunsill Nazzjonali tal-Ilsien Malti u d-Dipartiment tal-Malti fl-Università ta' Malta, b'kollaborazzjoni mal-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika, wettqu sħarriġ nazzjonali dwar l-użu tal-Malti u l-Ingliz f'sitwazzjonijiet soċjali differenti. L-istħarriġ sar fuq kampjun ta' aktar minn 1,000 ċittadin Malti bejn it-18 u t-80 sena. Ir-riżultati juru li 97% ta' dawk li wiegħbu jqisu l-Malti bħala l-ewwel lingwa tagħhom. L-istudju juri ċar li, f'pajjiż bilingwi li huwa espost ħafna għall-Ingliz, speċjalment f'oqsma bħall-kummerċ, l-edukazzjoni, il-komunikazzjoni tal-massa, u fis-sitwazzjonijiet tal-ħajja ta' kuljum, il-Malti huwa b'saħħtu ħafna, anke fost il-ġenerazzjoni żagħżuġha.

## **Il-lingwa għall-identifikazzjoni tal-problema**

Il-lingwa għandha rwol essenzjali fil-mod ta' kif persuna tifhem u tinterpreta l-esperjenzi tagħha. Jekk wiehed trabba f'familja fejn il-lingwa ta' kuljum kienet il-Malti,

x'aktarx li hafna mill-esperjenzi tul iż-żmien isiru bil-lingwa nattivha. Dan jista' jwassal għal deċiżjoni importanti meta persuna tkun qed tikkunsidra għajjnha terapewtika. Skont ir-riċerka, it-terapija psikoloġika li tingħata bil-lingwa nattivha hi tliet darbiet aktar effettiva minn dik bil-lingwa sekondarja. L-interpretazzjoni tal-ideat, l-esperjenzi u l-emozzjonijiet fil-lingwa primarja jiġu aktar naturali; joffru sens ta' heffa u spontanjetà fil-kelma u jagħtu libertà lill-klijenti biex jiddeskrivu l-esperjenza tagħhom b'mod iktar veritier.

Meta nkunu kapaċi nartikolaw il-ħsibijiet, is-sentimenti u l-esperjenzi tagħna bil-kliem, niksbu sens akbar ta' ċarezza u fehim dwarna nfusna u dwar ħajjitna. Il-lingwa nattivha tippermettilna norganizzaw l-esperjenzi tagħna, nagħmlu sens minnhom u niżviluppaw għarfien u perspettivi ġodda. Meta l-klijenti jkunu kapaċi jesprimu ruħhom bil-lingwa nattivha, ikunu f'qagħda aħjar biex iwasslu l-irqaqat u l-kumplessitajiet tal-esperjenzi emozzjonali tagħhom. Dan jista' jgħin lit-terapisti biex jifhmu aħjar il-ħtiġijiet u s-sentimenti tal-klijenti, u biex jirrispondu b'mod li jkun aktar empatiku u sintonizzat mal-perspettiva unika tagħhom. Barra minn hekk, l-użu tal-lingwa nattivha tal-klijenti jista' jgħin biex tinbena fiduċja u relazzjoni pożittiva, peress li juri rispett għall-kultura u l-isfond tagħhom. Ċerti klijenti jsibuha diffiċli jużaw lingwa differenti u dan iwassal biex jieħdu d-deċiżjoni li jieqfu mit-terapija.

Il-lingwa nattivha tista' tiffaċilita l-komunikazzjoni u l-konnessjoni mal-oħrajn: elementi li jistgħu jkunu kruċjali għall-fejqa. Meta nkunu kapaċi nesprimu ruħna b'mod effettiv, aktarx nisimgħu u nifhmu aktar lill-oħrajn; dan imbagħad jista' jwassal għal appoġġ u empatija akbar. L-importanza tal-lingwa ma tistax tiġi injorata. Il-lingwa hija mekkanizmu essenzjali li jista' jgħin lill-bniedem isib konnessjoni jew iżomm distanza mill-emozzjonijiet tiegħu.

Il-lingwa nattiva tista' tkun ta' għajnuna biex persuna tiftakar il-passat u tirrifletti fuq l-esperjenzi tagħha b'mod iktar onest. Dan jgħin lill-klijenti billi jhaffef il-proċess tal-fejqaq għax isahhaħ ir-rabta emozzjonali mat-terapija.

### **Lingwa nattiva għal sintonizzazzjoni emozzjonali aħjar**

Ħafna minn dak li jgħodd għall-klijenti tal-psikologi jgħodd ukoll għall-klijenti u l-konsumaturi tal-entitajiet tal-Gvern u ta' kumpaniji privati. Meta l-klijenti jirċievu rapporti f'lingwa li ma jkunux jafuha, jistgħu jithabtu biex jifhmu bis-sħiħ l-informazzjoni u jistgħu jhossuhom inqas konnessi mar-rapport u l-proċess terapewtiku kollu kemm hu. Madankollu, meta r-rapporti jiġu pprovduti fil-lingwa nattiva tal-klijenti, huma jhossuhom aktar kunfidenti li jimpenjaw ruħhom u jkunu aktar kapaċi jagħmlu sens mill-esperjenzi tagħhom. Dan jista' jwassal għal sens aktar b'sahħtu ta' kontroll f'hajjithom u impenn ikbar fil-proċess terapewtiku, li finalment iwassal għal riżultati ta' trattament aħjar.

Jinħtieġ iktar taħriġ speċjalizzat fil-lingwaġġ użat fil-qasam psikoloġiku, partikolarment fil-lingwa nattiva. Dan għaliex it-terminoloġija u l-kunċetti użati fil-psikoloġija ħafna drabi huma kumplessi u speċifiċi għad-dixxiplina u, mingħajr taħriġ xieraq, il-psikologi jistgħu jithabtu biex jikkomunikaw b'mod effettiv mal-klijenti tagħhom. Barra minn hekk, l-isfumaturi tal-lingwa jistgħu jkunu kruċjali biex jiddeskrivu aktar preċiż il-fenomeni psikoloġiċi u jwasslu b'mod effettiv id-dijanjosji u l-pjanijiet ta' trattament. Għalhekk l-għarfien komprensiv tal-lingwaġġ psikoloġiku fil-lingwa nattiva huwa essenzjali għall-psikologi biex jikkomunikaw b'mod effettiv u jipprovdut kura ta' kwalità lill-klijenti tagħhom.

## Konkluzjoni

Il-klijenti jibbenefikaw jekk ikollhom għadd ta' kotba bil-lingwa nattiv tagħhom li jkopru diversi diffikultajiet psikoloġiċi. Dawn il-kotba jistgħu jipprovdu riżorsi siewja għall-klijenti li jfittxu biex jifhmu aħjar il-kundizzjoni tagħhom, u jgħinu biex niddestigmatizzaw il-problemi ta' saħħa mentali fil-komunità usa'. Il-qari jista' jgħin lill-klijenti jiżviluppaw strateġiji biex jiksbu għarfien dwar l-esperjenzi tagħhom; dan iwassal għal sessjonijiet ta' terapija aktar produttivi. Li wieħed ikollu aċċess għal firxa ta' kotba bil-lingwa nattiv tiegħu jista' jgħin biex jonqos id-distakk bejn il-komunitajiet professjonali u s-soċjetà ġenerali, u jtejjeb il-komunikazzjoni u l-fehim tal-kwistjonijiet psikoloġiċi.

L-użu tal-lingwa nattiv fit-terapija jista' jgħin biex jippromwovi sens ta' sigurtà u fiduċja fi hdan ir-relazzjoni terapewtika, li jista' jkun kruċjali biex jiffaċilita l-fejqaqan u t-tkabbir emozzjonali. Barra minn hekk, l-użu tal-lingwa nattiv tal-klijenti jista' jgħin biex jitnaqqas ir-riskju ta' nuqqas ta' ftehim u jiġi żgurat li t-terapisti jifhmu bis-sħiħ il-ħtiġijiet u l-esperjenzi tal-klijenti. Dan jista' jippromwovi livell aktar profund ta' empatija u fehim, li fl-aħħar mill-aħħar jista' jwassal għal riżultati terapewtiċi aktar effettivi u sodisfaċenti. Għalhekk, l-użu tal-lingwa nattiv tal-klijenti fit-terapija jista' jkun għodda importanti għall-fejqaqan u l-iżvilupp emozzjonali.