

# İNSAN İLİŞKİLERİ VE İLETİŞİM



**Doç. Dr. İlhan YALÇIN**  
**Ankara Üniversitesi**

# İÇERİK

## ❖ İletişim Becerilerine Genel bir Bakış



# İLETİŞİM BECERİLERİ

- ❑ Kişilerarası ilişkiler, ruh sağlığını korumaya yarayan destek sistemleridir.
- ❑ Ruh sağlığı yerinde olan bireylerin, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurdukları bilinmektedir.
- ❑ Fiziksel ve psikolojik iyi-oluşun önemi...

## Etkili İletişim Kurabilmek için;

- ❖ Bireyin kendisine ve diğerlerine karşı içten saygı duyması,
- ❖ Empatik anlayışla yaklaşması,
- ❖ Etkin dinlemeyi sağlaması,
- ❖ Somut konuşması,
- ❖ Uygun bir biçimde kendini açması,
- ❖ “Ben dili”ni kullanması,

## Etkili İletişim Kurabilmek için;

- ❖ “Tam ve tek mesaj” yollaması,
- ❖ Saygıyı temel alarak saydam davranması, maske takmaması,
- ❖ Sözel ve sözel olmayan mesajları uyumlu olarak kullanması.

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## **Saygı Duymak:**

- ❖ Saygı, insanlara yalnızca insan oldukları için değer vermektir.
- ❖ Yargılamama, eleştirmeme, alay etmeme...

# İLETİŞİM BECERİLERİ

## **Empatik anlayışla yaklaşmak:**

- ❖ Bireyin objektifliğini yitirmeden kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması, olaylara onun bakış açısından bakması.

# İLETİŞİM BECERİLERİ

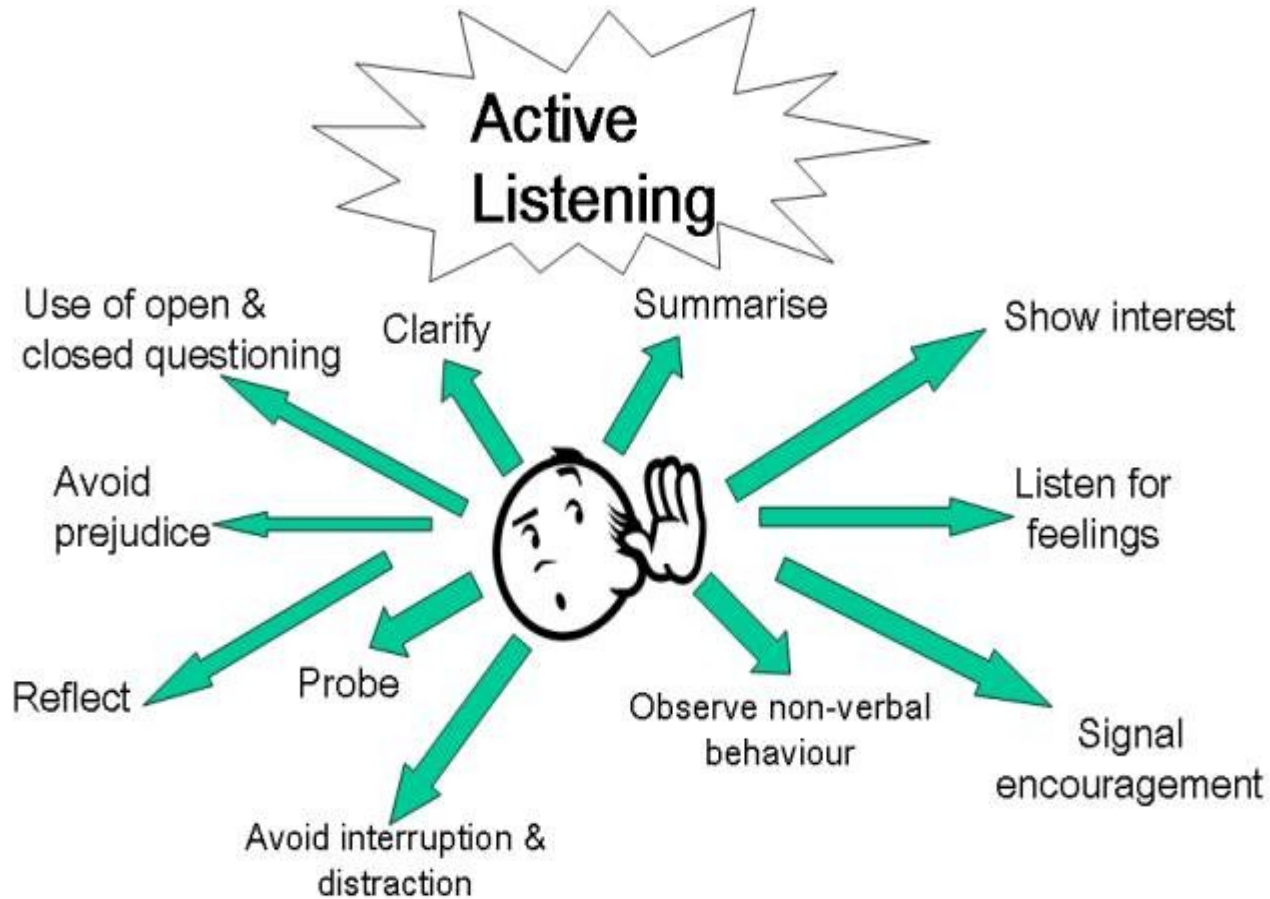
## **Etkin dinleme:**

- ❖ Bireyin objektifliğini yitirmeden kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması, olaylara onun bakış açısından bakması.



# İLETİŞİM BECERİLERİ

## Etkin dinleme:



# İLETİŞİM BECERİLERİ

## Uygun bir biçimde kendini açma:

- ❖ İnsanlar arasındaki güvenin oluşmasına yardımcı olur.



# İLETİŞİM BECERİLERİ

**“Ben dili” ile konuşmak:**