

**İletişimin Tanımı ve Önemi**

**İletişim**, duygu, düşünce ve bilgilerin her türlü yolla karşı tarafa aktarılması sürecidir.

- İnsan, toplumsal bir varlıktır ve diğer insanlarla sürekli etkileşim hâlinindedir.
- Sözlü, yazılı veya beden diliyle yapılan her tür paylaşım iletişim olarak adlandırılır.
- Günlük yaşamın en temel ihtiyaçlarından biridir. İletişim olmadan insanlar birbirini anlayamaz, toplumsal birlik sağlanamaz.
- İletişim, bireyler arasında **duygusal bağ kurulmasını, bilgi alışverişini ve anlaşmayı** sağlar.
- Sağlıklı bir iletişim, bireyin kendisini doğru ifade etmesine ve karşısındaki kişiyi anlamasına yardımcı olur.

**İletişim Türleri**

- ❖ İletişim biçimleri kullanılan araçlara göre üçe ayrılır:  
**Sözlü İletişim:**
- ❖ Konuşma ve dinleme yoluyla gerçekleşir. Günlük sohbetler, ders anlatımı, telefon konuşmaları gibi örnekler verilebilir.
- Yazılı İletişim:**
- ❖ Düşünce ve duyguların yazıyla aktarılmasıdır. Mektup, mesaj, e-posta, gazete, afiş, kitap gibi araçlar kullanılır.
- Sözsüz (Beden Diliyle) İletişim:**
- ❖ Jest, mimik, bakış, ses tonu, vücut duruşu gibi unsurlar sözsüz iletişimi oluşturur.
- ❖ Beden dili, iletişimi güçlendirir ve duyguların anlaşılmasını kolaylaştırır.

**İletişimin Öğeleri**

Bir iletişim süreci altı temel öğeden oluşur:

| Öğeler                    | Açıklama                                           |
|---------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Kaynak (Gönderici)</b> | Mesajı gönderen kişidir.                           |
| <b>İleti (Mesaj)</b>      | Aktarılmak istenen duygu, düşünce ya da bilgidir.  |
| <b>Alıcı (Hedef)</b>      | Mesajı alan kişidir.                               |
| <b>Kanal</b>              | Mesajın iletilme yoludur (söz, yazı, görüntü vb.). |
| <b>Geri Bildirim</b>      | Alıcının mesaja verdiği tepkidir.                  |
| <b>Ortam</b>              | İletişimin gerçekleştiği yerdir.                   |

👉 **Etkili iletişim** için bu öğelerin tamamının doğru şekilde kullanılması gerekir.

**İletişimde Anlam Karmaşası ve Yanlış Anlaşılımlar**

- ❖ Bazen iletişimde kullanılan kelimeler, ses tonu veya beden dili yanlış anlamalara neden olabilir.

**Yanlış anlaşılımların önüne geçmek için:**

- Açık, net ve saygılı bir dil kullanılmalıdır.
- Karşı taraf dikkatlice dinlenmelidir.

- Duygusal tepkiler kontrol altında tutulmalıdır.
- İletişim sırasında empati kurulmalıdır.

**İletişimde “Ben Dili” ve “Sen Dili”**

- İnsanlar birbirleriyle iletişim kurarken “**ben dili**” veya “**sen dili**” kullanabilirler.
- Ancak sağlıklı iletişim için **ben dili** tercih edilmelidir.

**Ben Dili**

- Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmesidir.
- Yargılamaz, suçlamaz; empati kurar.
- “Ben üzülüyorum, ben rahatsız oluyorum” gibi ifadeler içerir.
- **Olumlu ve yapıcıdır.**

**Sen Dili**

- Karşıdakini suçlayıcı, yargılayıcı bir dildir.
- Kişiyi savunmaya iter.
- “Sen hep geç kalıyorsun”, “Sen anlamıyorsun” gibi ifadeler olumsuz iletişim oluşturur.
- **Kırıcı ve iletişimi zorlaştırıcıdır.**

**İletişimde Tutum ve Davranışlar**

- İletişim sadece sözlerden ibaret değildir; **jest, mimik, ses tonu ve beden dili** de iletişimin önemli bir parçasıdır.
- Sözlerle beden dili birbiriyle uyumlu değilse, iletişimde güven sarsılır.

**Örneğin:**

- “Seni görünce çok sevindim.” derken yüzünü asmak, mesajın samimiyetini bozar.
- Sıcak bir gülümseme, dostça bir el hareketi iletişimi güçlendirir.

**Etkili İletişim İçin Gereken Davranışlar**

Etkili iletişim kurmak isteyen bir birey:

- **Dinlemeyi bilir.** Karşısındakini sözünü kesmeden dinler.
- **Empati kurar.** Olaylara başkasının gözünden bakar.
- **Saygılıdır.** Farklı düşüncelere hoşgörülle yaklaşır.
- **Açık ve net konuşur.** Düşüncelerini anlaşılır biçimde ifade eder.
- **Beden dilini uyumlu kullanır.**
- **Geri bildirim verir.** Karşısındakini anladığını belli eder.

**İletişimde Olumlu Tutumlar**

- Göz teması kurmak
- Gülümsemek
- Karşıdakine değer verdiğini hissettirmek
- Kibar ve nazik bir dil kullanmak
- Yardımlaşma ve paylaşımda bulunmak

**İletişimde Kaçınılması Gereken Davranışlar**

- Kaba ve kırıcı konuşmak
- Başkasını suçlamak
- Empati kurmadan tepki vermek
- Alaycı veya küçümseyici ifadeler kullanmak
- Karşısındakini dinlememek