ALMANYA
REHBERLİK BÜLTENİ

Ekim 2026 | Sayı 65

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ



İletişim Nedir?

Aktif Dinleme

Empati

Ben Dili

Beden Dili

Sağlıklı İletişim

T.C. Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı
T.C. Karlsruhe Başkonsolosluğu Eğitim Müşavirliği
Türkiye Yüzyılı

Değerli Veliler ve Sevgili Öğrenciler,



Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Frankfurt, Hamburg, Karlsruhe, Münih, Münster, Nürnberg ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin altmış beşinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda "Etkili İletişim Becerileri" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Bültenimizde yer alan konularla ilgili deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi almanyarehberlikbulteni1@gmail.com adresine gönderebilirsiniz.

ALMANYA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE ATAŞELİKLERİMİZ

- http://berlinem.meb.gov.tr
- http://berlin.meb.gov.tr
- http://dusseldorf.meb.gov.tr
- http://essen.meb.gov.tr
- http://frankfurt.meb.gov.tr
- http://hamburg.meb.gov.tr
- http://hannover.meb.gov.tr
- http://karlsruhe.meb.gov.tr
- http://koln.meb.gov.tr
- http://mainz.meb.gov.tr
- http://munih.meb.gov.tr
- http://munster.meb.gov.tr
- http://nurnberg.meb.gov.tr
- http://stuttgartegitim.meb.gov.tr

İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, günlük yaşantımızın gerektirdiği pek çok uğraşı yürütebilmemiz, ilişkilerimize devam edebilmemiz için gerekli olan hayati bir beceridir.



Şüphesiz, iletişimin birçok tanımı söz konusudur. Zıllıoğlu (2011), iletişimi kişinin kendisini ve çevresini anlayabilme, başkalarıyla ortaklıklar kurabilme çabası olarak tanımlamaktadır. Ayrıca doğduğu andan itibaren kişiyi çevreleyen, ondan kaçılması mümkün olmayan sosyal bir beceri olduğu da ifade edilmektedir. Başka bir tanımda ise iletişim, mesajın çeşitli sunumlarla karşı tarafa aktarılarak anlamlandırılması süreci olarak ifade edilmektedir (Tokgöz, 2015).

Bu bağlamda iletişimde net bir mesaj olması, bu mesajın karşı tarafın anlayacağı bir biçimde ifade edilmesi gerekir. Karşı taraftan da bir geri bildirim alındığı takdirde iletişim döngüsü tamamlanmış olur.

İletişimin Temel Öğeleri



Kaynak
Mesajı ileten kişi

Mesaj
İletilmek istenen duygu, düşünce

Kanal
Mesajın izlediği yol

Alıcı
Mesajı alan kişi

Dönüt
Mesajın etkisini gösteren tepki

İLETİŞİM KAZALARI VE YANLIŞ ANLAŞILMALAR

İletişim süreci her zaman sağlıklı bir biçimde ilerlemeyebilir. Bazen mesajlar yanlış anlaşılabilir veya ifade edilen mesaj sağlıklı bir şekilde karşı tarafa aktarılamayabilir.

Bunun sonucunda çevrenizde sıkça duyabileceğiniz arkadaşlıkların sona ermesi, akrabalarla iletişimin kesilmesi, kendini yalnız hissetme gibi durumlar ortaya çıkabilir ve tüm bunlar iletişim kazalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Bahsedilen örneklerden bir veya birkaçını yaşadıysanız iletişim tekniklerinizi gözden geçirmeyi deneyebilirsiniz.



Yanlış İletişim

- Söz kesmek
- Varsayımda bulunmak
- Suçlayıcı konuşmak
- Kırıcı ifadeler kullanmak

Sağlıklı İletişim

- Dikkatle dinlemek
- Açık soru sormak
- Saygılı konuşmak
- Duyguları ifade etmek

ETKİLİ İLETİŞİMİN TEMELİ:
DEĞER VERMEK



Psikoloji alanının duayeni olan Doğan Cüceloğlu (2002) iletişimin temelinde kişiyi dikkate almak, ona değer vermek ve onu kabul etmek olduğunu vurgulamaktadır. İlişkilerin maske ile devam etmesinin “sığ” ve “mış” gibi olacağını belirtmektedir. Kişinin samimiyeti ve empatiyi temel alması durumunda etkili bir iletişim kurabileceğini ifade etmektedir.

GÖRÜLMEK VE DEĞERLİ HİSSETMEK



Bir mağazaya gittiğinizi ve oradan bir mont almak istediğinizi hayal edin. Ancak satış görevlileri sizinle hiçbir şekilde göz teması kurmuyor, sırtları size dönük duruyor ve sorularınıza tekdüze cevaplar veriyorlar. Bu durumda nasıl hissedersiniz?

O an farkında olmasanız bile bu durum sizin üzerinizde olumsuz bir etkiye neden olabilir. Dikkate alınmamak, değer verilmemek insanı duygusal olarak incitir ve mutsuz hissetmesine neden olabilir. İletişimin sadece sözlerden ibaret olmadığını aslında buradan anlayabiliriz.

İletişim hem sözlü hem sözsüz olarak devam eden bir süreçtir. Hatta bir araştırmada, karşı tarafa iletilen bir mesajın bıraktığı etkide kelimelerin %12, ses tonunun %31 ve beden dilinin (jest, mimik ve duruş) %47 payının olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sato ve ark., 2025).



Rogers'a göre iletişimde en büyük engel, karşı tarafı kendi değerlerimize göre hemen yargılama eğilimimizdir. Bunu ortadan kaldırmak için yapılması gerekenler, karşı tarafı tüm dikkatiyle dinlemek (aktif dinleme) ve dünyaya onun gözünden bakarak (empati kurarak) ön yargılardan kurtulmaktır (Oberreiter, 2026).

İLETİŞİM TARZIMIZ HAYATIMIZI ŞEKİLLENDİRİR



Kişinin günlük hayatındaki iletişim tarzı ilişkilerine yön verir, iş ve okul başarısını etkiler. Bireyin derslerde başarılı olması ya da para kazanması, hayattan doyum alması için tek başına yeterli olmayabilir.



İletişim tarzı herkese ve her şeye “evet” demek olabilir.



Bunun tam tersine, kişi her duruma “hayır” cevabı veren bir iletişim tarzı da benimseyebilir.



Ancak etkili bir iletişim becerisi varsa günlük yaşam sorunlarına daha kolay çözüm bulabilir, esnek davranabilir. Bunun sonucunda birey huzurlu ve mutlu olabilir.

ÇÖZÜM ESNEKLİK MUTLULUK

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN OLMAZSA OLMAZLAR

Etkili iletişim için önceki sayfada belirtilenlerden yola çıkarak olmazsa olmaz şartları şu şekilde sıralayabiliriz:

Aktif dinleme

Kişiye dönük onun anlattıklarına önem verdiğinizi hissettirerek onu dinlemenizdir.



Empati

Anlatılan mesajlara karşı tarafın dünyasından bakmaya, onu anlamaya çalışmaktır.



Ben dilini kullanma

Olayları ifade ederken suçlayıcı, itham edici cümleler kurmak yerine kendi duygu ve düşüncelerimizi ifade etmektir.



Beden dili ve göz teması

Jest, mimik ve ses tonumuzu etkili kullanmaktır.



Net ve açık bir dil

İfadelerimiz belirsiz olmamalı, açık ve anlaşılır olmalıdır. “Evet” ve “hayır” gibi yanıtları net olarak ifade etmek önemlidir (Eroğlu & Yüksel, 2019).



İLETİŞİM
HAYATIMIZI ETKİLER



Bireyler günlük hayatlarında bu iletişim becerilerini geliştirmeye çalışırsa kişiler arası ilişkilerde, iş hayatlarında, okul hayatlarında olumlu sonuçlar elde etme olasılıkları artar.



Aksi takdirde örneğin aile içinde çocuk kendini rahatça ifade edemiyorsa başka yollarla kendini ifade etmeye çalışabilir. Okulda arkadaşlarına kötü davranabilir, ders başarısı düşebilir, sürekli stres ve çatışmalar yaşayabilir.

Ancak çocuk için "Her durumda beni dinleyen bir ailem var." mesajı açık olursa bu kez karşılaştığı sorunları atlatmakta çocuk zorlanmayacaktır ve problemleri daha kolay çözülebilir olarak algılayacaktır.



Sonuç olarak iletişim hayatın kaçınılmaz bir parçası olarak var olmuş ve olmaya devam edecektir. Birey, iletişim becerilerini ne kadar geliştirirse günlük yaşamında ve ilişkilerinde karşılaştığı sorunlar o ölçüde azalabilir ya da bu sorunlarla başa çıkması kolaylaşabilir. Bunun sonucunda kişi daha mutlu, yaşamdan doyum alan bir birey haline gelecektir. Unutulmamalıdır ki etkili iletişim kuramayan, duygularını ifade edemeyen insanlar bunun olumsuz sonuçlarını bedenleriyle öderler. İletişimsizlik insanı hasta eder (Cüceloğlu, 2018).

Kaynakça

Cüceloğlu, D. (2002). “Keşke”siz Bir Yaşam İçin İletişim: İletişim Donanımları. İstanbul: Remzi Kitabevi

Cüceloğlu, D. (2018). İçimizdeki çocuk. Kronik Kitap.

Eroğlu, E. & Yüksel, A. H. (Ed.). (2019). Etkili iletişim teknikleri. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Oberreiter, D. (2026). Carl Rogers and psychiatry. Person-Centered and Experiential Psychotherapies, 25(1), 127–145. https://doi.org/10.1080/14779757.2025.2529198

Sato, W., Shimokawa, K. ve Minato, T. (2025). Exploration of Mehrabian's communication model with an android. Scientific Reports, [online] 15(1), p.25986

Tokgöz, O. (2015). İletişim kuramlarına anlam vermek: Başlangıcından günümüze Anglo-Amerikan iletişim kuramı. Ankara: İmge Kitabevi

Zıllıoğlu, M. (1993/2011). İletişim nedir?. İstanbul: Cem Yayınevi / Alfa Yayıncılık.



SESLİ BÜLTEN

Bültenimizi sesli olarak dinlemek için karekodu cep telefonunuz ile taratabilir, sağdaki bağlantı linkine tıklayabilirsiniz.

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Metin AKSOY – Berlin Eğitim Müşaviri

Başkan Vekili

Dr. Aysel OKUDAN – Karlsruhe Eğitim Ataşesi

Genel Sekreter

Nergis KARACA – Berlin Eğitim Müşavirliği

Koordinatör

Seçkin ÇALIŞKAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama

Canan DEMİRTAŞ KURT – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Dilek KARACA DARICI – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Duygu KARAGÜL YİĞİT – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Dr. Duygu ÖZMEN GÜLPEK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Elif DEMİRBAŞ TURUNÇ – Berlin Eğitim Ataşeliği
Fatma DENİZ – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Fatma Zehra ÇALIŞKAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Ferda Aras ALTUNKAYA – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Handan GÜNDOĞDU – Hamburg Eğitim Ataşeliği
Hülya KIZILKAYA – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Leyla KAVLAK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Melike KARABOĞA – Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Meltem KARYAĞDI – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Murat KOPAN – Münster Eğitim Ataşeliği
Nurgül ÇAKIR – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Perihan AKYILDIZ – Essen Eğitim Ataşeliği
Reşat ÜSTGÜNEY – Stuttgart Eğitim Ataşeliği

Yayın Sahibi

BERLİN EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ
KARLSRUHE EĞİTİM ATAŞELİĞİ

Dil ve Anlatım

Arslan Volkan TURAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Hilal GÜLER – Karlsruhe Eğitim Ataşeliğ
iMehmet GÖRGÜLÜ – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Merve ŞAHABOĞLU – Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Miray DÖNER – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Müjde DEMİR – Berlin Eğitim Ataşeliği
Nurben DOĞAN – Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Saliha AYANOĞLU – Hamburg Eğitim Ataşeliği
Sibel DEĞİRMENCİ – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Vedat ARSLAN – Frankfurt Eğitim Ataşeliği

Tasarım

Dr. Duygu ÖZMEN GÜLPEK – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fidan AKYOL – Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Murat ÖZALKAYA – Münih Eğitim Ataşeliği
Seçkin ÇALIŞKAN – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Seslendirme

Birsen DANACI – Hamburg Eğitim Ataşeliği
Meltem KARYAĞDI – Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Mukaddes KARAAĞAÇ – Berlin Eğitim Ataşeliği
Nurben DOĞAN – Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Perihan AKYILDIZ – Essen Eğitim Ataşeliği
Reyhan SAĞLAM – Hamburg Eğitim Ataşeliği
Tülin KEÇELİ ÇUBUK – Berlin Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları

İçerik Sorumlusu:
Reşat Üstgüney - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Dil ve Anlatım Kontrolü:
Sibel Değirmenci- Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Tasarım:
Murat ÖZALKAYA- Münih Eğitim Ataşeliği
Seslendirme:
Reyhan Sağlam- Hamburg Eğitim Ataşeliği

Bu bülten, Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ile Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu tarafından hazırlanmıştır.

ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ

ALMANYA
REHBERLİK BÜLTENİ

Ekim 2026
Sayı 65

