

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal
Sürdürülebilirlik İçin

istanbul Gelişim Üniversitesi





• Beden Dili ve Etkili İletişim 9. Hafta

Dr. Öğretim Üyesi Şebnem Gürsoy Ulusoy
E-Posta: sgursoy@gelisim.edu.tr



SÖZLÜ İLETİŞİMİN ANLAMI

Yeryüzünde yaşayan canlılar arasında sadece insan, kelimeler kullanarak iletişim kurabilir.

İnsanlar, kültürlerini, göreneklerini gördüklerini, yaşadıklarını ve düşündüklerini anlatırken temel iletişim aracı olarak sözcükleri kullanmaya gelmişlerdir.

Sözcükleri seçme ve iletme becerisi iletişimin etkinliğini, ses tonu ise duyguları açığa vurmayı kolaylaştırmaktadır.

Söylenen ya da yazılan, yapılan ya da yapılmayan her ayrıntı kişiye ilişkin bilgi kaynağıdır.

SÖZÜN GÜCÜ

İnsanın çevresini algılaması, belirli biçim ve içeriklerden oluşan simgelerle tanımlanması ve yarattığı sözcüklerden ya da simgelerden dizgeler oluşturulması genel anlamda dil denen kültürel aracı oluşturmuştur.

SÖZCÜKLERİN ARDINDAKİLER

İnsanoğlu yaklaşık 20-22 aylık bir süre içerisinde konuşma yeteneğine kavuşur ve konuşmayı öğrenir.

Ancak nasıl konuşması gerektiği konusunda uzun bir zamana ihtiyacı vardır.

GÖRSEL İLETİŞİM

İletişimde sessiz unsurlardan beden dili, yazılı ve görsel ifade sanıldığıının tersine konuşmaktan çok daha fazla faydalandığımız anlaşılmaktadır.

Anlatılmak istenenler sözlerle ifade edilirken beraberinde diğer unsurlar tarafından desteklenmektedir.

SÖZSÜZ İLETİŞİM

İletişim esnasında karşı taraftan gelen tüm sinyallerin bir bütünlük içinde değerlendirilmesi, etkili iletişimin temel şartı olma özelliğinin yanında, tarafların birbirlerini daha iyi anlamasına, isabetli yaklaşımların sunulmasına, sağlıklı ve kalıcı ilişkilerin kurulmasına katkıda bulunma yönüyle de vazgeçilmez bir özellik taşımaktadır.

BEDEN DİLİ KELİMELEİN ANLATAMADIKLARI

İletişimin temel sistemi insan vücududur. Sözsüz iletişim açısından anlam taşıyan beden dili, duygu ve düşüncelerin kişinin karşısındakine iletirken kullandığı hareketler, jestler, mimikler (*yüz ifadeleri*) ve vücut duruşundan oluşan değerler bütünüdür.

Tarihsel süreç içerisinde çok sonraları dili kullanmaya başlayan insanoğlu için mimik ve jestler, sahip olduğu en ilkel ve en doğal iletişim aracıdır.

VÜCUT HAREKETLERİ

Beden dilini oluşturan temel referans noktası vücut hareketleridir. Evrensel birtakım ortak değerler olduğu gibi, farklı kültürlerde değişik anlamlarda kullanılan hareketler de vardır.

Bir kültürde kişi “evet” anlamında başını iki yana doğru sallarken, bir başka kültürde aynı hareket “hayır” anlamına gelebilmektedir.

BAŞ BÖLGESİ – MİMİKLER VE BAKIŞ

İnsanın hayati önem taşıyan ve yaşamı anlamlandırdığı organlarının da bulunduğu baş bölgesi iletişim açısından en önemli bölgedir.

Görme, işitme, konuşma gibi en can alıcı işlemlerin gerçekleştiği organlarımız ve merkez organımız beyin baş bölgesinde bulunmaktadır.

GÖZLER

Gözler, sözel olmayan iletişimde en önemli rolü oynayan organımızdır. Bakışlarımızı saklayarak tanımadığımız biri ile göz göze gelip istenmeyen bir iletişime girmeyi önleriz.

Ya da bunun tam tersini iletişim kurmak istenen bir insanla gözlerin takılı kalması şeklinde gerçekleştirmek de mümkün olabilir.

Bazen de dudakların tamamlayamadığı söz(cük)leri, gözler tamamlar.

GÖZ BEBEKLERİNİN ETKİSİ

Chicago Üniversitesi'nden psikoloji Profesörü Dr. Eckhard H. Hess kadınların göz bebeği boyutunun erkekler üzerinde değişik etkiler yaptığı hakkında geçerli kanıtlar buldu.

Yaptığı bir deneyde güzel bir kadının iki fotoğrafını bir grup erkeğe gösterdi.

Fotoğraflar birbirinin aynısıydı ancak bir tanesinde, kadının göz bebekleri rötuşlanarak büyütülmüş, ötekinde ise küçültülmüştü.

Erkeklerin tepkisi ilginçti. Hiçbiri göz bebekleri arasındaki farkı anlamadı fakat hepsi de büyük göz bebekli kadını daha kadınsı ve daha güzel olarak tanımladı

JESTLER – EL VE KOL HAREKETLERİ

İnsanlar konuşma esnasında el ve kol hareketlerinden faydalanmak suretiyle anlamı güçlendirmeye ve desteklemeye çalışırlar.

Bu hareketlerin çoğunlukla özel bir anlamı yoktur. Ancak bu hareketlerin ne sıklıkla yapıldığına, zamanlamasına ve odaklandığı alana dikkat edilmelidir.

GÖVDE – DURUŞ VE AYAKLAR

Göğsümüzün odak noktası, beden dilinin ifade merkezi olarak kabul edilmektedir. Merkez olarak kabul edilen gövdenin göğüs hizasında kalan nokta, en güvenli ve önemli bir vücut göstergesidir.

Aynı zamanda, kişinin kendisi ve çevresindekiler hakkında ne düşündüğünü apaçık ortaya koyan bir kilit konumundadır.

KİŞİLERARASI MESAFELER – (PROKSEMİK)

İnsanların günlük yaşamda, çevresindeki insanlarla arasındaki mesafelerin sınırı, ilişkilerin niteliğini hem belirlemekte hem de etkilemektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalar antropolog⁸⁵ Edward Twitchell Hall öncülüğünde başlatılmış, 1966 yılında yayınladığı *Gizli Boyut* “*The Hidden Dimension*” adlı eserinde proksemic teori (*Proxemic Theory*) adı altında geliştirilmiştir.

ÖZEL ALAN – ÇOK YAKIN İLİŞKİLER

Bu alanda yakın ilişkilerimiz yaşanır. İç içe geçmiş daireler olarak yorumlandığında, kişiye en yakın daire bu alandır.

Aile içi ve akrabalık bağı olan insanlarla, dostluk ilişkilerimiz bu kapsamdadır.

Kişinin onayı olmadan bu alana girildiğinde, fiziksel ya da manevi bir tehdit altında olduğu düşünülmektedir. gerek psikolojik gerekse fizyolojik tepkiler oluşacaktır.

KİŞİSEL ALAN – YAKIN İLİŞKİLER

Günlük yaşamda aile dışı ilişkilerde sürdürdüğümüz iş arkadaşlığı ve birebir ilişkilerin gerçekleştiği alandır.

Kişisel alanın ihlal edilme durum ve süresine göre beklenmedik tepkiler görülebilir. Ortak bir amaç etrafında mücadele eden kalabalık bir grup veya protestocu katılımcıların yoğunluğu arttıkça, her bireye daha az kişisel alan düştüğünden saldırganlık eğilimi artmaktadır.

SOSYAL ALAN – YAKIN ÇEVRE İLİŞKİLERİ

Ailevi ve kişisel olmayan günlük ilişkilerimizin yaşandığı alandır. İlişkilerin genel durumuna göre mesafe sınırı genişleyecektir.

İş ortamında arkadaşımızla ilişkimiz kişisel alan kapsamında olduğu hâlde, aynı ortama gelen yabancı ile ilişkimiz sosyal bir nitelik kazanır.

GENEL ALAN – ÇEVRE İLİŞKİLERİ

Genel bir ifade ile bölgesel bağımsızlık sınırlarının başladığı noktadır. Bir toplantı ortamında, halka hitap eden bir konuşmacının sınırları kapsamındaki alandır.

İçinde rahat edebildiği mekânın sınırları bir başkası tarafından aşıldığında, kişinin ilk tepkisi mesafenin yeniden ayarlanması şeklinde olacaktır.

Bu yönde girişim sonuçsuz kaldığında, farklı tepkiler iletişim sürecine yansıyacaktır.

DOKUNMA – (HAPTIC)

Dokunma, iletişimde belirleyici ve etkileyici bir boyuttur.

Alışveriş mekânlarında, ortak kullanım alanlarında, toplu taşıma araçlarında yaşanan dokunma aşırıya yöneldiğinde ve süresi uzadığında taraflar üzerinde rahatsızlık yaratacaktır.

TOKALAŞMA – EL SIKIŞMA

Dokunmaya ilişkin önemli bir sosyal boyut ise değişik anlamlar içeren beden dili mesajı, tokalaşmadır. Diğer mesajlardan farklı olarak taraflar arasında kontrollü bir dokunma yaşanmaktadır.

Tokalaşmanın şekli ve süresi insanlar arası iletişimde yıllar öncesinden gelen özellikler taşımaktadır.

Bazı durumlarda tokalaşma devam eder, nasıl ve ne zaman sonlanacağı konusunda tereddüt yaşanır.

ÇOCUĞUN BEDEN DİLİ

Ana dilini henüz öğrenmekte olan bir küçük çocuk ile sosyalleşmesinde temel aktör anne ve babası arasındaki ilişkilerde yaşanabilecek iletişim güçlüğü, ortak semboller sisteminin ve beden dili sinyallerini değerlendirmenin önemini belirgin bir biçimde ortaya koymaktadır.

İlerleyen süre içerisinde çocuk sözlü iletişimle birlikte, ebeveynin söylem ve davranışları arasındaki ahengi dikkate almaya başlayacaktır.

KABUL DİLİ

Kişi bir başkasını gerçekten kabullendiğini hissedip bunu iletebilirse, o kişi için çok güçlü bir yardımcı kişi olma niteliğı kazanır.

Ancak pek çok kişi, “*Bir çocuk olduğı gibi kabul edilirse, hep çocuk kalır*” düşüncesine inanarak büyümüştür.

Bu nedenle, birçok ebeveyn çocuklarıyla ilişkilerinde, yargılama, öğüt verme, uyarma, emir verme gibi, çocuğun olduğı gibi kabullenilmediğini anlatan yöntemler kullanmaktadır

YALAN ÜZERİNE

İnsanın yalan söyleme eğilimini anlama gayreti, bireyin ve yaşamın gerçek değerini anlamaya yönelik gizemli bir yolculuktur.

İnsanlar yalancı doğmaz. Fakat yalan söylemeyi öğrendikleri bir gelişim süreci yaşarlar.

Yalan söyleme eğilimi, çocukluktan itibaren başlayan bilişsel bir olgunluk sürecinde gerçekleşir. Doğru ve yalan söyleme kavramları birbiriyle ikiz gibidir.

Biri diğerini gerektirir çünkü doğru bilgiye sahip olmadan kimse yalan söyleyemez

YALAN VE ŞÜPHELİ DAVRANIŞ İLİŞKİSİ

İletişim, sadece sözel anlatımlarla sınırlı değildir. İnsanlar, jestler ve mimiklerden de yararlanarak iletişim kurarlar.

Sözel ifadeler, sözsüz iletişim aracılığıyla ya desteklenip pekiştirilmeye ya da bazı gerçeklerin ortaya çıkmasını engellemek için kamufle edilmeye çalışılır.

YALAN VE BEDEN DİLİ

İletişimin sağlıklı sürdürülmesinde önemli rol oynayan yalan, geniş bir araştırma alanıdır.

Bu alanda yapılan tüm araştırmalara rağmen kesin sonuçlara ulaşmak zor olacaktır. Gerçek dışı beyanlar yalanın esasını oluştursa da asıl dikkat çeken ve ilişkiyi etkileyen, sözcükler ile davranışlar arasındaki uyumsuzluktur.

YÜZE DOKUNMA

Kişiye göre değışiklik gösterse de söylenen yalanı gizlemek isteyenler sıkça yüzüne dokunur.

Yalan söyleme esnasında yükselen kan basıncı nedeniyle burunda yanma ve kaşınma meydana geldiğinden kişi, *Pinokyo hareketi* olarak da adlandırılan biçimde burnuna dokunuyor.

SAHTE GÜLÜMSEME

Doğal gülümseyenlerin konuya ya da söylenenlere ilişkin tepkileri ani oluyor ve yüzde oluşan gülme etkisi simetrik bir özellik taşıyor.

Halk arasındaki tanıma uygun olarak, samimi bir davranışta kişinin gözlerinin içi gülerken, sahte gülüş esnasında aynı sıcaklık yakalanamıyor.

Sahte gülüş yavaş yavaş oluşurken, yüzdeki ifade genellikle bir bölüme yönelik oluyor.

GÖZLERDE YAŞANAN DEĞİŞİMLER GÖZ KIRPIŞTIRMALARI

Türk halk deyimleri arasında yer alan “*Gözler kalbin aynasıdır*” ifadesi İngilizce’de eski bir deyimle “*Gözler ruhun penceresidir*” karşılık bulmaktadır.

Göz hareketleri -*özellikle göz bebekleri*- ve göz kırpmaları vücudun kontrol edilemeyen nadir bölgelerindendir.

Yalan söyleyen kişi göz temasından kaçındığı gibi, huzursuz ya da aldatıcı bir bakış sergileyebilir.

BAKIŞLARIN YÖNÜ

Yalan söyleyen kişi genellikle bulunduğu yerin çıkışına odaklanmaktadır.

Ayakları da bu düşünceyi destekler nitelikte çıkış yönüne ya da kişiden farklı bir yöne doğrudur.

Bilinçaltından kaynaklanan bir eğilimle, bulunduğu yerden bir an önce ayrılarak yalandan da kurtulmak ister.

TEREDDÜT

Yalan söyleyen insan konuya ilişkin tutarlı detaylara sahip değildir. Bu nedenle konuşmasında tereddütler oluşacaktır.

Tereddütleri ortadan kaldırmak için yavaş konuşmaya çalışacak, anlam bütünlüğünü sağlamak için cümlelerine dikkat edeceğinden hatalar yapacaktır.

BEDEN DURUŞU HAREKETLERİ

Duruş değişiklikleri; sandalyeyi konuştuğu kişiden geriye doğu çekme; ayağa kalkacakmış, hatta odayı terk edecekmiş gibi oturma şeklinde görülebilir.

İletişim hâlinde olduğu kişiyle arasındaki mesafenin karşısındakini inandırmasına ve ikna etmesine paralel olarak değişiklik göstermesi fark edilir oranda hissedilecektir.

AYAĞINI YERE VURMAK

Yalan söyleyen kişi, endişeli bir şekilde ayaklarını yere, birbirine ya da hafifçe oturduğu sandalyeye vurabilecektir.

YALAN SÖYLEYEN BACAKLAR

Bacak bacak üstüne atıldığında, bacağın birisi diğer bacağın dizin yukarı kısmında üstüne atılmışsa, kişi kendini sağlamlaştırıyor anlamındadır.

Yalan söyleyen kişi, çoğunlukla insanların kendisi hakkındaki gerçeği öğreneceği korkusuyla savunma konumundadır.

Kendinden emin olmadığı ve açığa çıkmasını istemediği ifadeler nedeniyle kapanma eğilimi gösterir. Bu durum kişinin yalan söylediği anlamını da vermektedir.

KOLLARIN VE BACAKLARIN KAVUŐTURULMASI

Bu hareket tarzı klasik içgüdüsel korunma őrklidir.

Yalan söyleyen insan yalanın ortaya çıkmasını engellemek amacıyla kapanmaktadır.

En sık rastlandığı biçimler: konuşurken elleri ağza veya gözlere götürme; bacakları veya kolları çaprazlama, elleri saklama (üzerine oturarak) veya ayakları saklama (sandalyenin altına çekerek); eli alında tutma; elleri bacakların altına veya arasına sokmadır

YÜZDEKİ DEĞİŞİMLER

En profesyonel yalancılar bile, yalan söylerken özellikle yüz bölgesinde meydana gelen kas, sinirsel etkileşim ya da tiklerin oluşumunu engellemekte zorlanırlar.

Fakat bu hareketlenmeler çok kısa sürelerde meydana gelen anlık gelişmeler olduğundan normal bakışta fark edilemeyecektir.

YÜZ KIZARMASI

Yüz kızarması utanma ile ilgili olduğu kadar, sinirlenme hâlinde de meydana gelmektedir.

Burada ifade edilen ise yalanla ilgilidir; yalan söylendiğinde, duyguları gizleme gayreti ve açığa çıkacağı endişesiyle, kalp atışı hızlanmaya başlar, kılcal damarlara kadar uzanan kan basıncı artışı sonrasında en belirgin olarak yüzde kızarma oluşur

İLGİNÇ AYRINTILAR – MİMİKLER

Özetle, bazen yüz ifadesinde yaşanan ani değişimler yalanı ortaya çıkarabilir.

Şok edici bir haber almak ya da konuşulanların çevredekiler tarafından *-istenmediği hâlde-* duyulması karşısında yaşanan şaşkınlık anında olduğu gibi.

KONUDAN UZAKLAŞMA

Mağdur olan kişi yalanla ilgili konuda konuşmak istediğinde, yalan söyleyen kişi gereksiz ayrıntılara girerek, konudan uzaklaşmaya çalışır.

Anlamı olmayan kısa kelimelerle, “*esasen*”, “*aslında*”, “*gibi*” konuşmasını uzatır.

Cümlelerin başı ve sonu ile anlam kopukluğu oluşacaktır.

Sorulara doğrudan cevap vermeden, sözü merkezden uzaklaştırmaya çalışacaktır.

KONUYU DEĞİŞTİRME

Yalan söyleyen birine, konuyla ilgili direkt bir soru sorulduğunda, cevap vermeye hazır olmadığından konuyu değiştirmek isteyecektir.

Konuyu başka bir noktaya çekmek için karşısındakine –*bugün ne kadar güzel görünüyorsun, saçların ne kadar güzel vb.*- iltifatlar yaparak, başka bir yalan için zaman kazanmaya çalışacaktır.

TERLEME

Yalan söyleyen kişinin terlediği de gör÷lmektedir. Özellikle yüz bölgesinde alnında, yanaklarında, kollarında ter izlerini görmek mümkündür.

Adrenalin salgısı artmaktadır. Terlemenin dışında değişik beden sıvıları yalan konusunda belirleyici özelliğe sahiptir.

Ağız kuruması nedeniyle dudakları ıslatma veya beklenmedik anda gelen gözyaşı dikkat çekicidir.

YUTKUNMA VE ÖKSÜRME

Yalan söyleme nedeniyle oluşabilecek bir panik anında, korkuya bağlı olarak, kişinin göğsü sıkışabilecek, nefes alışında sorunlar yaşanabilecektir.

Yüzeysel nefes alış nedeniyle ciğerlerine yeterince hava gitmediğinden, yutkunmaya başlayacaktır.

Bazen nefes alışını rahatlatmak ya da huzurlu olmak amacıyla, gömlek, elbise yakasını varsa kravatını gevşetecektir.

CİNSİYET FARKI VE YALAN

Kadınlar yalan söyleme esnasında jest ve mimiklerden erkeklere göre daha fazla faydalanırlar.

Hızlı konuştukları ve el hareketlerini çok fazla kullandıkları için karşısındaki dinleyici, o anki konuşulanlardan daha fazla davranışların etkisinde kalmaktadır

YALANI YAKALAMAK MÜMKÜN MÜ?

Herkes aynı oranda başarılı olmasa da yalanı gizleme gibi yalanı yakalama konusunda da insanlar eğitilebilir.

İnsanlar yalan söylerken ipuçları veriyor ve bazıları bu ayrıntıları yakalamakta diğerlerine göre daha yetenekli davranabiliyorsa bu durumda, insanları yalan yakalama konusunda eğitmek mümkün görünmektedir.

YALANI GİZLEME GAYRETİ

Söylenen yalanın anlaşılmasını engellemek amacıyla çoğunlukla el kol hareketleri ön planda tutulsa da en çok yüz bölgesindeki mimiklerden faydalanılmaya çalışılmaktadır.

Yalan sırasında bilinçaltı kişinin söylediğiyle çelişebilen bir hareket gibi görünen sinirsel bir enerji yayar.

Yüz yüze iletişimde kontrol dışı gelişen sinyaller karşı taraf üzerinde etkili olduğundan, yalan söyleyen kişi genellikle karşıdaki ile direk temas kurmaktan kaçınacaktır.

ÇOCUK VE YALAN

Başlangıçta öncelikle yaşamsal ihtiyaçlarını yerine getirebilme mücadelesi veren çocuk, zamanla kavramsal değerleri kazanmaya başlayacak, sahip olduğu bilgi sayesinde belirgin bir kişisel ve sosyal olgunluk seviyesine ulaşacaktır.

Çocuğun bireysel gelişimi aile içi ve sosyal ilişkilerinin dengeli gelişimine katkıda bulunacaktır.

Katılımınız için

Teşekkür Ederiz.

