



Resim 83 : Alişılmış bacak bacak üstüne atma biçimi.



Resim 84 : Amerikan stili, "4" şeklinde bacak bacak üstüne atma biçimi.



Bacak bacak üstüne atma bir kapalılık ifadesidir. Bacak bacak üstüne atmada 4 şeklinde oturma da bir meydan okuma vardır. Bacaklar eller tarafından kavranmışsa daha fazla hırs vardır.

Ayakların çapraz bir şekilde oturulması saklanan bir sorun olduğunu gösterir.



Resim 89 : Kendini sıkışmış hissededen, görüşlerini değiştirmek istemeyen ve sandalyenin ayaklarından destek alan bir insanın oturuş biçimi.



Resim 90 : Tehdit altındaki kişinin gerileyerek sınırlarını daraltması.

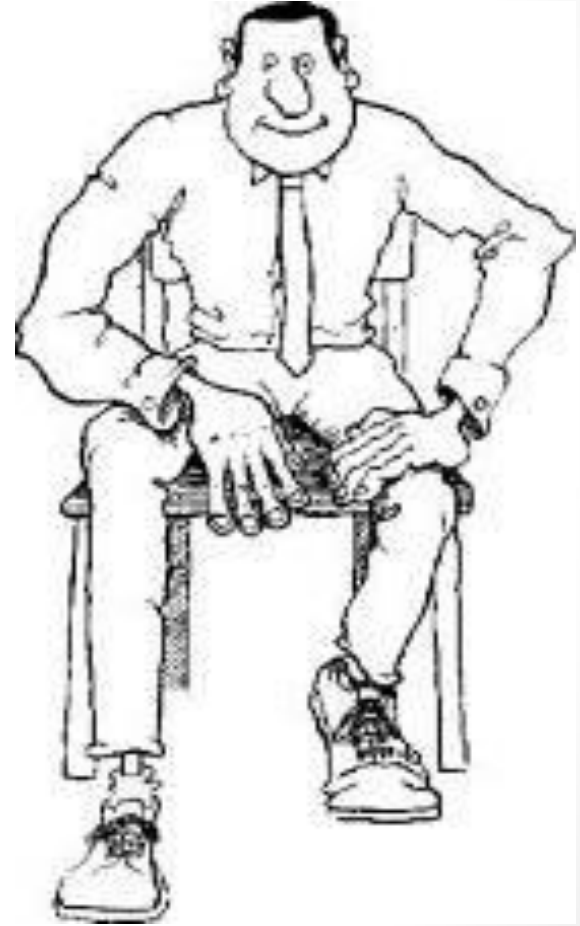


Resim 91 : İç gerginliğin daha fazla arttığı durumda gözlenen oturma biçimi.



Resim 92 : Kendine fazlasıyla güvenen, sınırlarını genişleten, saldırgan bir oturma biçimi.

Bir görüşme veya konuşmayı sona
erdirmeye hazır olma/Bir
görüşmeye hazır olma



Etkili Beden Hareketleri İçin Kaçınılması Gereken Davranışlar

- Aşırı göz temasında bulunmak,
- Sürekli sabit durmak,
- Fazlaca rahat hareketlerde bulunmak,
 - ❖ Duvara veya masaya yaslanmak,
 - ❖ Ayakları çaprazlamak,
 - ❖ Kolları önde veya arkada bağlamak.
- Konuşurken başı geriye atmak, saçları geriye atmak, gözleri kapamak,
- Parmak uçlarını birbirine dayamak,
- Ellerimizi ovuşturmak ve yüzümüzde dolaştırmak,
- Parmakları masada tıkırdatmak,
- Saat ya da yüzükle oynamak.

Jestler Ve Mimikler

- Yüz kaslarının anlatım amaçlı kullanımı mimikleri; baş, el, kol, bacak ve bedenin kullanımı da jestleri oluşturur. Jest ve mimikler "esas" ve "ikincil" olarak ikiye ayrılır. Esas jest ve mimikler, düşünce ve duygularımızı destekleyen, onları somutlaştıran hareketlerimizdir. **Örneğin** sohbet sırasında göz kırpma, baş sallama, kolları açma gibi işaret ve hareketler iletmek istediğimiz ve programladığımız bir mesajı içeren jestlerdir. Öte yandan kendiliğinden gelen ve hiç beklemediğimiz bir anda bizi yakalayan esneme ya da hapşıрма gibi durumlarda bile jest söz konusudur. Esas olarak anlatıma katkıda bulunmayan ve kendiliğinden (refleksiv olarak) ortaya çıkan bu hareketlere ikincil jest ve mimik denir.

Esas jest ve mimikler; biyolojik kökenli ve temel duygulan dile getiren "anlatım jest ve mimikleri", gelenek ve göreneklere göre olması gereken davranışların oluşturduğu "toplumsal jest ve mimikler" ve bir öykünmeyi ya da tanımlamayı yansıtan "mimik jestler" olarak **üç**e ayrılır.

1. Anlatım jest ve mimikleri özellikle yüz ifadelerinde ortaya çıkan, **biyo-psikolojik kökenli temel duygulan** dile getiren hareketlerdir.

Mutluluk, korku, öfke, şaşkınlık, üzüntü ve tiksinti duygulan ile ilgili bu hareketler hemen hemen tüm insanlarda ortaktır.

2. Toplumsal jest ve mimikler, toplumsal gereklere bağı olarak gösterilenlerdir. Bireyin toplumsal konumu ve rolü gereğı yaptığı ve yapmak zorunda olduğı hareketlerdir. **Örneğın**, işyerinde karşılaşan iki kişinin selamlaşması, bir üstün geldiğı zaman astın saygı gereğı ayağı kalkması gibi hareketler bu türdendir.

3. Mimik jestler grubunda ise tiyatro oyuncularının, pandomim sanatçıların oyun gereğı yaptıkları hareketleri, **taklitleri**, bir olayı ya da bir eylemi anlatan **şematik jestleri** görmekteyiz.

Baş Hareketleri

- Başın **yukarı, aşağı yönler ve yanlara** olan hareketleri söz konusudur. İnsan, kendisine yakın bulduğu ya da kendi görüşüne yakın görüş belirten kişilere doğru başıyla hafifçe yakınlaşır, uzak bulduğu ya da kendisinininkinden farklı görüşler belirten kişilerden başıyla hafifçe uzaklaşır. Bu küçük hareket, insanın gerçek duygularını ortaya koyması açısından büyük önem taşır.
- Başın bu anlatım jestlerinin (şematik baş jestlerinin) bedeninin merkezinin duruşu ile birlikte değerlendirilmesi daha doğru bir fikir verir. İnsanın şematik baş jestleri oldukça çeşitlidir.

- Şematik jestler arasında en çok kullanılan "evet" ve "hayır" jestleridir. Yapılan araştırmalar **başın yukarıdan aşağıya doğru sallanma hareketinin "evet" anlamına geldiğini, sağ ve sola sallanma hareketinin ise "hayır" anlamında** algılandığını ortaya koymuştur. Bundan başka başın çok küçük hareketleri ile karşımızdaki insanları cesaretlendirici, destekleyici ya da reddedici mesajlar veririz. Bu küçük mesajlar insan ilişkilerinde büyük önem taşır.
- **Örneğin** karşımızdaki kişinin söylediklerini **dinlerken başımızı hafifçe yukarı kaldırmamız, konuşan kişide büyük rahatsızlık yaratır.** Büyük bir olasılıkla söylendiğini tekrarlamaya veya sesini yükseltmeye başlar. Buna karşılık **başımızı öne doğru hafifçe sallamamız, karşımızdaki kişide "anlaşıyorum" duygusunu yaratır,** rahatlık verir ve iletişimi kolaylaştırır.

Dokunma

- Farklı bedensel temaslar kurarak, karşımızdakine çeşitli mesajlar vermeye çalışırız. Örneğin, birisinin elini öpüp başımıza koyduğumuzda, onun bizden büyük/üstün olduğunu kabul ettiğimizi gösteririz. El sıkıştığımız da, karşımızdakini kendimize en azından bir ölçüde eşit kabul ettiğimizi göstermiş oluruz. Karşımızdakinin dostluğunun bizim için özel bir önemi olduğunu göstermek istediğimizde, elini avuçlarımızın arasına alarak, sıkarız. Bir başka dostluk gösterme şekli karşımızdakinin koluna, omzuna, dokunmak, yakasındaki görünmeyen tozları silmektir.

- Diğer sözsüz iletişim şekilleri gibi bedensel temasın anlamı kültürden kültüre değişebilir. Örneğin ülkemizde iki erkeğin, el ele, kol kola dolaşmaları bir dostluk ifadesi olarak kabul edilip yadırganmazken, bazı ülkelerde, cinsel içerikli bir gösteri olarak yorumlanabilir. İnsanlar arasında yakınlık ve sevgi duyguları, dokunma davranışlarıyla da dile gelir ve güçlenir. Dokunma duyumuz gelişmemiz için yeme, içme kadar önemlidir. 19 uncu yüzyılın sonlarında 20 inci yüzyılın başlarında yetimhanelerde ölen çocuk oranı çok yüksekti. O zamanki hekimlik çocuğun sadece biyolojik beslenmesine, temiz çevrede bulunmasına önem veriyor, fakat psikolojik ihtiyaçlarının olabileceğini düşünmüyordu.

- Yıllar sonra yapılan araştırmalar, bebeklerin gıda yoksunluğundan değil, kucağa alınıp sevilmemekten kaynaklanan çeşitli ruhsal kökenli hastalıklardan öldüğünü ortaya koydu. Bu araştırmalardan sonra, batı ülkelerinde bugün bebeğin günde birkaç kez kucağa alınıp sevilmesi, onunla konuşulması yöntemi uygulanmaktadır. Çocukların kucağa sık sık alınması yönteminin uygulanmasıyla ölüm oranında büyük bir düşme gözlenmiştir. Ne var ki her dokunma biçimi güzel duygularla ilgili değildir ve olumlu olarak algılanmaz. Birisinin omuzuna elini koymak destek vermek anlamına gelebileceği gibi, bir üstünlük belirtisi de olabilir.

- <https://www.ekosinerji.com/mp-include/uploads/2016/07/sozsuz-iletisim-beden-dili-.pdf>

- **Dokunma** ile çok fazla sayıda kültürel ifade elde etmek mümkündür.
- Amerika'da sıkı bir şekilde el sıkışmak , bir iş uzmanını yada yabancıyı selamlamak için uygun kabul edilir.
- Örneğin Fransa'da her iki yanağından selamlanan birinin öpülmesi gayet uygun kabul edilmektedir
- Kuzey Amerika'da çocuklara kafa ile dokunmak normaldir. Bunun aksine Asya'da kafa vücudun kutsal bir parçası kabul edildiğinden bu hareket uygun bulunmamaktadır.
- Orta Doğu'da sol el hijyenle mücadele için kutsal kabul edilmektedir. Selam verilirken yada tokalaşılırken bu eli kullanmak kabalık kabul edilir.

GİYİMİN DİLİ

İnsanoğlunun var olduğu günden bu yana giyim, kimi zaman örtünme gibi fizyolojik bir ihtiyacı karşılamış kimi zaman da zenginlik, statü, başkaldırı vb. göstergeler taşımıştır.

Değişen toplumsal yaşam giyimi de yakından etkileyerek çeşitli anlamlar edinmesini sağlamıştır.

Günümüzde giyim, kendini ifade etme, mesaj iletme özelliğı ile iletişim yönünü ortaya koymaktadır.

- İnsanoğlu şu ya da bu biçimde, az ya da çok örtünmeye başladıktan sonra kullandığı giysiler ve süsler de toplumsal statü ile ilgili özellikler kazanmıştır. Kişinin toplumsal statüsü, onun toplumda yaptığı işler ve üstlendiği roller tarafından belirlenir. Toplumsal tabakalaşma ve farklılaşmanın olmadığı toplumlarda bile, en azından **cinsiyete, yaşa, belli becerilere ve ayrılıklara** göre insanlar değişik rolleri üstlendiklerinden giyim, kuşam ve süsler de bu rollere göre biçim ve anlam taşırlar.
- Giyim-kuşam bireyin, sözleri ve bedeni kadar, **beğenilerini**, o anda içinde bulunduğu **ruhsal durumu**, **karşısındakilere verdiği önemi**, **değeri** yansıtır.

- Yerine, zamanına uymayan giyim kuşam çok değerli nice sözün üstünkörü dinlenmesine ve yanlış olarak algılanmasına yol açabilir. İnsanın başka insanların karşısına mümkün olduğu kadar temiz, düzenli, bakımlı ve iyi giyimli olarak çıkması; yani insanın kendine bakması, kendisine ve çevresine olan saygısının bir göstergesi olarak düşünülmektedir. Kendi bakımına ve dış görünüşüne hangi nedenle olursa olsun özen göstermeyen bir kişi, başkalarından da kendisine saygı beklemiyor anlamı verebilir. Günümüzde giyim konusunda çok büyük bir çeşitliliği yaşamamıza karşın dikkat etmemiz gereken, giyimimizin karşımızdakini etkilediğini bilmek ve bu etkinin toplumun hangi kesiminde nasıl olacağını önceden ve bilinçli bir biçimde saptayabilmektir.

- <https://www.ekosinerji.com/mp-include/uploads/2016/07/sozsuz-iletisim-beden-dili-.pdf>

❖ *Kendinize gösterdiğiniz özen kendinize verdiğiniz değerin ifadesidir.*

❖ *Derli toplu, temiz, düzgün bir dış görünüşümüzün olmasını sağlamalıyız.*

❖ *Güzel bir dış görünüş sessiz bir tavsiye mektubudur.*

- Grup normlarına, toplumsal rol ve statümüze uygun giyinmeli, saç ve el bakımına özen göstermeliyiz.

❖ **Giyim, kuşam:** İnsanlar ilk defa karşılaştıkları kişileri öncelikle giyim kuşamlarıyla değerlendirirler. Tek bir kelime bile konuşulmadan, insanlar giyim kuşamlarından dolayı karşılarındaki hakkında belirli bir ön yargıda bulunmak eğiliminde olurlar.

Bu yargı; kıyafetin temiz, ütülü, şık ve vücuda uygun olmasını ölçer. Ayrıca erkeklerde saç ve sakal tıraşı, bayanlarda saç ve makyajın şekli de son derece önemlidir. Kıyafetle birlikte kullandığınız takı ve aksesuarlar da bu yargıda belirleyici rol oynar.

İŞ YERİ İÇİN UYGUN OLMAYAN GİYSİLER

Bayanlar için

- Çorapsız ayakkabı,
- Sandalet,
- Spor ayakkabısı, terlik tipi ayakkabı
- Ceketsiz giyilen kolsuz veya girik kollu gömlek,
- Şort,
- Dar bluzlar,
- Vücudu saran likralı kumaştan yapılmış giysiler,
- Derin yırtmaçlı etek, mini etek,
- Deri pantolon ya da etek,
- Eşofman ve üstleri,
- Dövme ve abartılı takılar

İŞ YERİ İÇİN UYGUN OLMAYAN GİYSİLER

Erkekler için

- Çorapsız ayakkabı,
- Sandalet,
- Spor ayakkabısı, terlik tipi ayakkabı
- Baskılı yazılı tişört,
- Yakasız manşetsiz gömlek
- Ceketle kravatsız gömlek,
- Kemersiz pantolon,
- Ceket içine polo, V, bisiklet yaka triko ya da pamuklu üst kıyafetler,
- Takı,
- Traşsız kirli sakal,
- Eşofman ve üstleri,

Sesin Dili

❖ **Ses tonu, şiddeti ve konuşmanın akıcılığı:** Ses tonunun kullanılma biçimi, sözlü ilişkinin hayati bir parçasıdır.

Tek heceli bir kelime, örneğin **“git”** kelimesi, söyleniş biçimine bağlı olarak pek çok anlama gelebilir. Ses tonu ve şiddetine bağlı olarak **“git”** vardır ki; **“seni bir daha görmek istemiyorum”** anlamına gelir. Fakat bazen öyle bir **“git”** vardır ki; **“kal, lütfen gitme”** anlamına gelir

Mekan Kullanımı

- İnsanlar, kendi çevrelerinde oluşturdukları boş mekanlar yoluyla da, iletişimde bulunurlar. Başka insanlarla olan uzaklığımızı ayarlayarak, onlara uzak ya da yakın durarak, bir takım mesajlar iletiriz. Sevdığımız insanlara yakın durmayı tercih ederken daha az sevdiklerimizle aramızda biraz daha fazla mesafe bulunmasına dikkat eder, hiç tanımadığımız insanlara ise daha da uzak dururuz. Kişisel mekanın nasıl kullanılacağı konusunda **kişiler arasında bir takım farklılıklar**, bulunabileceği gibi, **kültürler arasında da bazı farklılıklar** vardır.

- Genelde günümüzdeki batı kültüründe kişisel mekanlar daha büyük, Doğu ve Akdeniz kültürlerinde kişisel mekanlar daha küçüktür. Yani doğulu, akdenizli insanlar bu arada bizim insanlarımız batılılara oranla daha az rahatsızlık duyuyor olabilirler. Değişen yaşam şartları içinde, insanlarımızın mekan kullanımına ve kalabalığa ilişkin tavırlarında değişimler olmuştur. **Mekanların kullanılış şekli dostluğun bir göstergesi olabileceği gibi statünün de göstergesi olmaktadır.** Genelde, önde olmak, yüksekte oturmak, yüksek statü anlamına gelir. Krallar, sultanlar, yüksek rütbeli yöneticiler, din adamları, bilginler ve zenginler önde yürürler; yargıcılar, profesörler, yüksek kürsülerde otururlar.

- Önde yürümek yüksek statünün işaretidir. Ama, önde yürüyenlerle arkada yürüyenler arasında statü farkından doğan bir kopukluk ortaya çıkabilir. Çünkü, en azından öndeki kişi ile arkasındakiler, yüz yüze iletişimde bulunmamaktadırlar. Cinsiyet farklılıkları açısından ele alındığında da, kadınların birbirine yaklaştığı, erkeklerinse daha uzak durmayı tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. **Sözsüz iletişimin kurulabilmesi için, iletişimde bulunan insanların doğal fiziki ortamdaki yakınlığı ve yönelmesi önem taşımaktadır.**

İnsanın Çevresindeki Kapsama Alanları

İnsanın kendi çevresinde dört tane farklı katman vardır ki bu dört farklı katmana **insanın kapsama alanı** denilir. Her kapsama alanının özellikleri ve bu alanlara girebilecek insanlar farklıdır. Bu kapsama alanları, birinci alan (**özel alan, mahrem alan**), ikinci alan (**kişisel alan**), üçüncü alan (**sosyal alan**), dördüncü alan (**genel alan**) şeklinde dört ayrı basamakta incelenir.

Mesafe Kullanımı

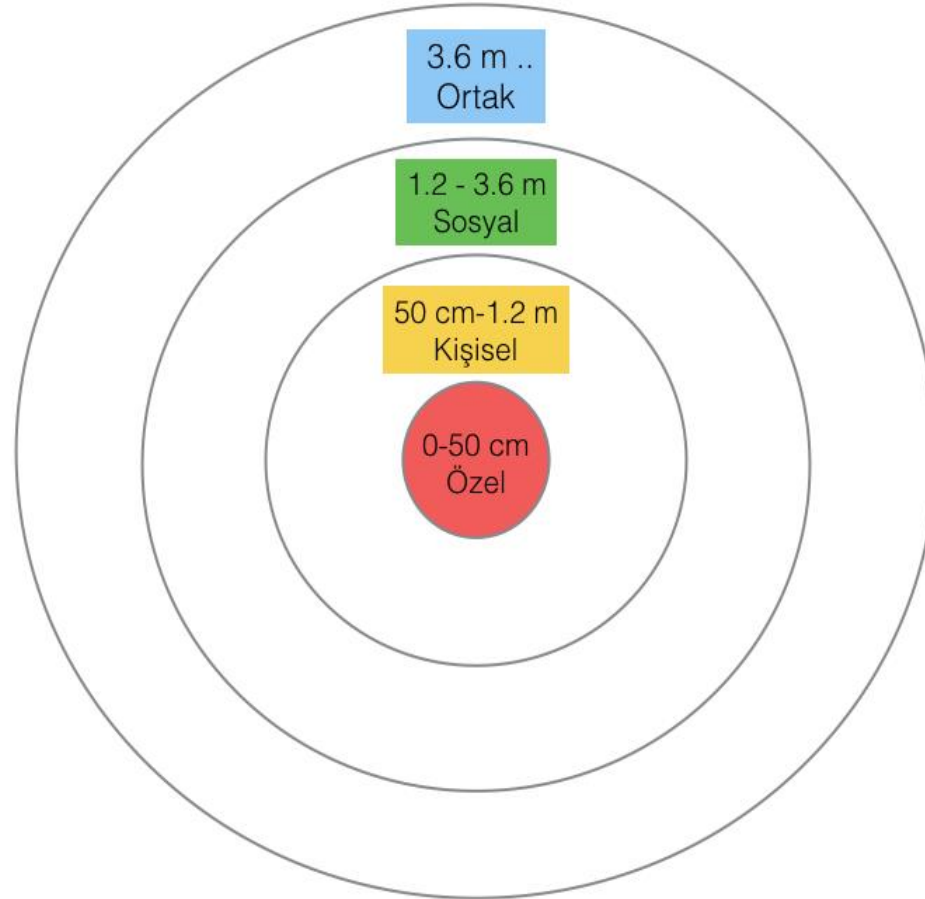
1. Samimi kişisel mesafe (özel-mahrem alan); 0 ila 50 cm arasında bir mesafedir ve duygusal bağımız olan ya da yakın ilişkilerimiz olan kişiler içindir. Anne, baba, eş, çocuk gibi kişinin kendine en yakın olan birkaç kişi için ayırdığı fiziksel uzaklık bakımından en yakın alandır. Bu alanda dostluk ve sevgiler paylaşılır.

2. Kişisel mesafe; ise 50 cm ila 1.m arasındaki mesafedir. Arkadaşlar ve iş ortakları arasındaki resmi olmayan etkileşimler için kullanılır.

3. Sosyal mesafe: Sosyal etkinliklerde ya da kahve molalarında birbirimizle sohbet ederken kullandığımız mesafedir. Sosyal mesafe 1.m ila 3.m arasındadır. Bu mesafe içerisindeyken kişisel konulardan konuşmayız. Daha çok iş konularından konuşuruz ve özellikle de çok iyi tanımadığımız iş arkadaşlarımız ya da müşterilerimizle etkileşimdeyken kullanırız. Bakkal, manav, pizzacı vb. sosyal alanımızdaki insanlardır.

4. Genel (Kamusal alan) mesafe: 3.metreden uzak olan mesafeler ise ortak alan olarak bilinir ve genellikle büyük gruplarla kullanılır. Örneğin, parkta insanlarla tutulan mesafedir.

Mesafe Kullanımı



- Kişinin rahat hissetmek için kullandığı alan duruma ve ilişkiye göre değişiklik gösterir. Dokunulmaktan hoşlanmayan insanlar mesafeyi korumak ister. Konuşurken sıklıkla karşısındakine dokunanlar ise olabildiğince daha çok yakın mesafeye girmeye çalışır. Burada cinsiyet de önemli rol oynar. Yeni tanışan erkekler, yeni tanışan kadınlara göre aralarına daha çok mesafe koyarlar.
- İlişkiler geliştikçe ve aradaki güven arttıkça her iki taraf da birbirine daha çok yaklaşır. Kendisini güçlü ve özgüvenli hisseden insanlar genellikle kollarını genişleterek ve bacaklarını vücutlarından ayırarak daha geniş fiziksel alanlara sahip olmak isterler. Bunu yaparken de isteyerek ya da farkında olmadan başka bir kişinin bölgesini ihlal edebilirler.

- Restorandaki satıcılarının yaptığı gibi insanlara çok fazla yaklaştığınızda onların verdiği bölgesel cevaplar ilkindir. Bu yüzden insanlar gerilebilir ve telaşlanabilirler. Çözüm olarak ise; araya masa ya da sandalye gibi bariyer koyarak, kollarını bağlayarak, alan yaratmak için geri çekilerek hatta içgüdüsel bir koruma hareketi olarak başlarını geriye doğru çekerek fazla yaklaşmaya karşı savunmacı cevap verirler.
- **Tavsiye:** İş ve özel hayatınızda insanların alan sınırlarına saygı duyun, onlara çok fazla yaklaştığınızı farkederseniz hemen kendi bölgenize çekilmeyi alışkanlık haline getirin. Unutmayın mesafeleri etkili kullanmak iletişimde kaliteyi yakalamanızı ve sürdürmenizi olumlu yönde etkiler

Mesafe Kullanımı

