





3

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

-  Sözsüz iletişimin tanımını yapabilecek,
-  Sözsüz iletişim kodlarını tanımlayabilecek açıklayabilecek,
-  Sözsüz iletişimin farklı boyutları hakkında bilgi sahibi olacak,
-  Sözsüz iletişimin uygulama boyutuna yardımcı olacak bir farkındalık kazanacak bilgi ve becerilere sahip olabilirsiniz.

Anahtar Kavramlar

- | | |
|---|--|
|  Sözsüz İletişim |  Jestler ve Hareket |
|  Beden Dili |  Çevre ve Kalabalık |
|  Çekicilik |  Ses Kodları ve Susma |

İçindekiler

- ❖ Giriş
- ❖ Sözsüz İletişimin Tanımı
- ❖ Sözel ve Sözsüz İletişimin Karşılaştırma Boyutları
- ❖ Sözsüz İletişim Kodlarının Ortak Özellikleri
- ❖ Çevre ve Kalabalık
- ❖ Vücut Dili, Duruşu ve Jestler
- ❖ Çekicilik ve Güzellik
- ❖ Ses Kodları ve Susma

Sözsüz İletişim

GİRİŞ

Hatırlamaya çalıştığınız bir konuşmadaki tüm sözcükleri anımsayamasanız da bunların nasıl söylendiğini hatırlarsınız. Anlamın oluşmasında nasıl söylendiği en az ne söylendiği kadar önemlidir. Fakat bu örnek durum iletişimin farklı kanal ve boyutlarından yalnızca birini ifade eder. İletişimin iki önemli boyutundan biri olan sözsüz iletişim, iletişim yokluğunu hayatımızda olanaksız kılan ve birçok kanalı iletişimde önümüze seren bir boyuttur.

Sizinle konuşan birinin ses tonundan ciddi mi olduğunu şaka mı yaptığını kavrayabilirsiniz. Ya da ilk kez gördüğünüz bir mekandaki renk kullanımı size bir fikir verebilir. İletişime geçtiğiniz insanın kıyafetleri, saç biçimi, vücut tipi, takıları, yüz ifadesi size birşeyler anlatır. Bir toplantıdaki ayaküstü sohbette kişinin vücudunun duruşu grubun size açık mı kapalı mı olduğunu ifade edebilir. Örnekleri tüm yaşantınıza yayabilirsiniz.

Sözsüz iletişim birçok farklı kanalı işe koşmamızı sağlayarak zengin bir iletişim ortamının oluşmasına ve aktarmak istediğimiz anlamları daha etkili ve doğru biçimde aktarmamıza olanak vermektedir.

Temel olarak bu dünyaya belli sözsüz iletişim kodlarının yetisine sahip olarak geliriz fakat yaşamımız ilerledikçe karmaşıklaşan toplumsal ilişkiler ve anlamlar bu iletişim boyutunda da kendimizi geliştirmemizi gerekli kılar.

Bu açıdan daha doğru ve etkili bir iletişim kurmak istiyorsak sözsüz iletişim becerilerimizi de geliştirmeye ihtiyaç duyuyoruz demektir.

SÖZSÜZ İLETİŞİM TANIMI

İletişimin önemli bir bölümünü oluşturan sözsüz iletişim boyutunda da kendimizi geliştirmek istiyorsak öncelikle sözsüz iletişimin anlamı ve tanımı üzerinde durmamız gerekmektedir. Çoğu kitapta önce iletişimin tanımı üstüne durulup sonra sözsüz iletişim tanımına geçilmektedir. Bu daha doğru bir yoldur. Öncelikle iletişim tanımını verelim:

İletişim, belirli bir bağlam veya durumda ileti alış verişi yaptığımız ve bu iletileri yorumladığımız dinamik ve geri döndürülmez bir süreçtir.

Bu tanımla daha iyi kavramak için tanımda geçen bazı kavramları açmakta fayda vardır. Öncelikle iletişim dinamiktir. Burada dinamik yalnızca hareketli olarak algılanmamalıdır. Hareket hep aynı yörüngede yeknesak bir çizgi izliyorsa buna dinamik diyemeyiz. Bu sebeple iletişim bir çemberden çok bir helezona benzer şekilde ilerler.

İletişim geri döndürülmezdir. Gönderilen bir ileti yaldan çıkan bir ok gibidir. Artık geri dönüşü söz konusu değildir. Doğada geri döndürülebilir sistemler vardır. Örneğin, su sıvı haldeyken ısıtılıp gaz haline dönüştürülebilir sonra da yine soğutularak sıvı hale dönüştürülebilir. Fakat iletişim doğası gereği geri döndürülebilir bir süreç değildir. Çünkü başka bir insan tarafından algılanmış olan bir iletiyi, bir anlamı onun zihninden belleğinden söküp geri alamayız. İyi bir iletişimci olmak istiyorsak buna son derece dikkat etmeliyiz. O yüzden göndereceğimiz iletileri geri döndürülmez bir süreç olduğunu hesaba katarak düzenlemeli ve göndermeliyiz.

İletişim bir süreçtir. Süreç, spesifik, ve belli bir amaca yönelmiş sürekli eylemler serisidir. Rastgele sıralanmış davranışlar ya da eylemlerden bahsedemeyiz. Belirli bir niyet ve amaç söz konusudur. Bu durumda amaç iletilerin değış tokuşu ve anlamlandırılmasıdır.

İletişim anlamların değış tokuşu ve yorumlanmasıdır. Burada insan davranışı ile insan iletişiminin ayrıştırıldığı bir noktaya geldik. İnsan iletişimi diyebilmemiz için niyetli olarak belli bir amaçla gönderilmiş bir mesaj olması ve bu mesajın da bir başka insan tarafından algılanmasına ihtiyaç duyarız.

Son olarak iletişim belli bir durum ya da bağlamda ortaya çıkar. İletişim sırasında bu durum ve bağlamdan habersizsek ya da bu durum ve bağlamı hesaba katmamışsak yanlış anlaşmalara sebep olabiliriz.

Böylece artık iletişim tanımından yola çıkarak bir sözsüz iletişim tanımı yapabiliriz:

Verili bir durum ya da bağlamda sözsüz davranışların, sözel iletişim davranışlarıyla birlikte ya da tekil olarak kullanılarak anlamların değış tokuş edilip yorumlandığı dinamik ve geri döndürölmez bir süreçtir.

İlk tanımımızı burada biraz genişlettik. Tanıma iletişim davranışlarını farklılaştırdığımız iki boyut olan sözsüz ve sözel davranışları ekledik. Aşağıdaki iletişim davranışları matrisinde iletişim davranışlarının nasıl ayrıştırıldığını görebilirsiniz(Mallandro, Barker ve Barker, 1989).

	Sözel(Sembolik)	Sözsüz(Sembolik olmayan)
Sesli	Sözel/Sesli İletişim Davranışları	Sözsüz Sesli İletişim Davranışları
Sessiz	Sözel/Sessiz İletişim Davranışları	Sözsüz/Sessiz İletişim Davranışları

Tablodaki gözleri tek tek ele alarak iletişim davranışlarını nasıl sınıflandırdığımızı daha iyi anlayabiliriz.

Sesli sözel iletişim davranışları

Diğer insanlarla iletişim kurarken kullandığımız sözcükler ve semboller olarak bu davranışları tanımlayabiliriz. Örneğin, karnım acıktı derken sesli ve sözlü bir iletişim davranışında bulunmuş oluruz. Fakat dikkat edilmesi gereken nokta şudur ki burada bu sözcük ve sembollerin nasıl söylenmiş olduğu söz konusu değildir. Yani, alaycı, sevinçli, üzgün, kısık sesle, buğulu bir sesle söylenmesi bu tür davranışların içinde yer almaz. Düz olarak kullandığımız sesli sözcükler ve sembollerdir diyebiliriz. Bu iletişim davranışları sözsüz iletişim davranışları olarak değerlendirilmez. Konuşma bu kategoriye örnek verilebilecek bir iletişim davranışdır.

Sessiz sözel iletişim davranışları

Bir önceki sırada belirttiğimiz iletişim davranışlarıyla ortak birçok yönleri olmalarına rağmen sesin kullanılmadığı bir iletişim davranışı olarak değerlendirilenler bu kategoriye girer. Sözlü sessiz davranışlar yapılandırılmış sembol sistemleridir. Çoğunlukla da kendi gramer kuralları vardır. Yazı bu tür iletişim davranışlarına örnek olarak verilebilir. Ayrıca Amerikan İşaret Dili de denilen sağır alfabesini de burada örnek olarak sayabiliriz.

Sesli sözsüz iletişim davranışları

Konuşmanın içeriğinden çok nasıl söylendiğini belirleyen, anlam konusunda ipuçları veren iletişim davranışları da bu kategoriye girer. Örneğin, konuşmanın hızı, sesin yüksekliği, ses tonu gibi ses karakteristikleri bu tür iletişim davranışlarıdır. Yukardaki örneğimiz olan karnım acıktı cümlesini ele alalım. Bunu yalvarır şekilde, ya da emreder gibi yüksek bir sesle söyleyebilirsiniz. İçeriğin aktarılma

biçimi ya da başka bir ifadeyle nasıl söylendiği sesli sözsüz iletişim davranışlarını temsil eder. Matriste ilk kez saf olarak sözsüz iletişim davranışları diyebileceğimiz davranışlar bunlardır.

Sessiz sözsüz iletişim davranışları

Bu kategoriye giren davranışlar ses yoluyla olmayan tüm ileti değiş tokuşlarını ifade eder. Örneğin, vücut tipi, şekli, duruşunuz sizin hakkınızda bir mesaj verir. Giyim kuşam tercihleriniz, ya da saç biçiminiz de öyle. Konuşurken yaptığınız jestler, yüz ifadeleriniz, mekânı kullanım biçiminiz de bu kategori içine girer. Ayrıca dokunma davranışları da burada değerlendirilir. Sözsüz iletişim olarak en çok değerlendirilen iletişim davranışları bu kategorideki iletişim davranışlarıdır.

Böylece bir iletişim tanımı ve tanımdaki kavramları açıkladık. Buradan yola çıkarak bir sözsüz iletişim tanımı yaptık ve iletişim davranışlarını sınıflandırarak iletişim davranışları içerisinde sözsüz iletişim davranışlarının konumunu belirledik.

Sözsüz iletişimi daha iyi kavramak için sözel iletişimle karşılaştırmak da fayda sağlayabilir. Bir sonraki bölümde sözsüz ve sözel iletişimi karşılaştırarak sözsüz iletişim tanımını daha da netleştirmeye çalışacağız.



Sözsüz iletişimin geri döndürülmez bir sistem oluşunu nasıl açıklarsınız?

SÖZEL VE SÖZSÜZ İLETİŞİMİN KARŞILAŞTIRILMA BOYUTLARI

Her ne kadar iletişim davranışları matrisinde sözsüz ve sözel iletişim davranışları konusunda bir fikir edinmiş olsak da birbirinden farklarını bazı boyutlarda daha açıklıkla görebiliriz. Sözsüz iletişimin konturlarını daha net çizmiş olacağız. Sözel ve sözsüz iletişimin karşılaştırılma boyutlarını şöyle sıralayabiliriz(Mallandro, Barker ve Barker, 1989):

- Yapılandırılmışlık X Yapılandırılmamışlık
- Linguistik X Linguistik olmayan
- Sürekli X Kesintili
- Doğuştan gelme X Öğrenilmiş
- Sağ X Sol beyin lobunda işlenme

Şimdi bu boyutları açarak sözel ve sözsüz iletişim arasındaki farkları daha da belirginleştirebiliriz.

Yapılandırılmışlık X Yapılandırılmamışlık

Burada sözel iletişim yapılandırılmış sözsüz iletişim ise yapılandırılmamış olarak algılanır. Yapılandırılmışlık derken dünyadaki tüm dilleri örnek gösterebiliriz. Her dilin bazı biçimsel kuralları ve grameri vardır. Bizim dilimizdeki özne, yüklem, tümleç gibi. Bu öğeler belirli bir yapılandırılmışlık içerisinde bireylerce kullanılır. Bu kurallar ve gramer aynı dili konuşan insanların birbirlerini anlamalarını da sağlayan ortaklaşmış kurallardır. Örneğin, Ali okula gitti cümlesini ele alalım. Burada belli bir yapı vardır. Özne tümleç ve yüklem sırasındadır. Bu yapılandırılmışlığa tanıdık olanlar yani o dili iyi kullananların dışındakiler bu sıralamayı düzgün kuramayabilir. Bu da onların o dilin yapılandırılmışlığı konusunda fazla bilgileri olmamasından ileri gelebilir. Oysa sözsüz iletişimde böyle bir yapılandırılmışlık söz konusu değildir. Biçimsel kurallar ve gramer sözsüz iletişimde söz konusu değildir. Çoğu sözsüz iletişim mesajları bilinçsizce de gönderilebilir. Doğru değerlendirilmediğinde yanlış anlaşmalara da sebep olabilir. Çünkü bir sözsüz iletişim davranışı bir ortamda ve durumda bir anlama gelirken başka bir ortamda başka bir anlama gelebilir. Örneğin, kişinin kendi saçıyla oynaması bir kur davranışı olarak da algılanabilir, kişinin canının sıkıldığını da ifade edebilir.

Linguistik X Linguistik Olmayan

Sözsüz iletişimin spesifik bir yapısı olmaması yüzünden bir davranışa bir anlamın atfedildiği nadirdir. Bir yapılandırılmış dilde bir kelimeye bir anlam atfedilmişken sözsüz iletişim davranışlarından herhangi birine kesin ve evrensel bir anlam atfetmek çok güçtür. Her ne kadar insanların tümünün ortaklaştıkları bazı sözsüz semboller değerlendirilse de bir sözsüz iletişim dil sisteminden bahsetmek mümkün değildir. Ayrıca cümleleri, kelimelere, kelimeleri harflere bölebiliriz. Ama sözsüz iletişim davranışlarını bu şekilde parçalayamayız. Sözsüz iletişim davranışlarının bir zaman kalıbı ya da kişiye göre fiil çekimi de söz konusu değildir. Anlamlar o duruma, niyete, bağlama ve yorumlamaya göre değişkenlik gösterebilir.

Sürekli X Kesintili

Sözsüz iletişim sürekliyken sözel iletişim kesintili parçalar temelinde yükselir. Sözsüz iletişimi konuşmamızı kestiğimiz gibi kesintiye uğratmamız söz konusu değildir. Sizin vücudunuzu, sesinizi, yüzünüzü, kokunuzu algılayacak diğer insanlar ya da kendinizi görebileceğiniz bir ayna oldukça sözsüz iletişim sürekliliğini korur. Bunun karşısında sözel iletişimdeki kelimeler ve semboller belirlenmiş başlangıç ve bitişlere sahiptir. Aynı şu anda okumakta olduğunuz cümleler gibi sözsüz iletişim ifadelerine nokta koymak mümkün değildir. Sözsüz iletişim mesajları sürekli. Sert bir tartışmada konuşma kesildiğinde dahi yüz ifadeleri, çatık kaşlar, nefes sesleri ve gergin vücutlar hala mesaj göndermeye devam ederler.

Doğuştan Gelme X Öğrenilmiş

Sözsüz iletişim ile ilgili olarak gözlem ile birçok şey öğrenseniz de nadiren sözsüz iletişim konusunda eğitim alırsınız. Hatta bazı temel sözsüz davranışları çok küçük çocuklarda da gözleyebiliriz. Bir bebek konuşmasa da gülmeyi, ağlamayı bilir. Oysa ses çıkarma yeteneğiyle doğmuş olsa da kelimeleri öğrenmesi, kelimeleri birbirine katarak cümleler kurması ve bunlara anlam yüklemesi bir öğrenme sürecinin sonucunda gerçekleşecektir. Bazı durumlarda bu doğuştan getirdiğimiz sözsüz kodları bilinçli olmadan da sergileyebiliriz. Fakat bir dil ancak öğrenilebilir. İnsanlar dil öğrenme yetisi ile doğarlar ama dili sonradan öğrenirler. Örneğin, konuştuğunuz dili bilmeyen biri yanınıza geldiğinde size birşeyler ifade edebilmek için yanında taşıdığı küçük sözlüğe sürekli bakmak zorunda kalacaktır. Ama elleriyle yeme içme hareketleri yapsa öğrenilmiş dil farkı ortadan kalkar ve sözsüz iletişim devreye girer. Dolayısıyla sözel iletişim yani dil öğrenilir fakat sözsüz iletişimin birçok kodu doğuştan gelir. Zaman içerisinde içinde yaşadığımız toplumun üzerinde uzlaştığı birçok sözsüz iletişim kodunu da öğreniriz fakat sözel iletişime göre daha az öğrenilmişlik düzeyinde kalır.

Sağ X Sol Beyin Lobunda İşlenme

Sözel ve sözsüz iletişimin farklarını değerlendirdiğimiz bu son boyut sözsüz iletişime nörofizyolojik bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Bu yaklaşıma göre, uzamsal, resimsel ve gestalt görevlerini içeren birçok sözsüz uyaran beynin sağ lobunda işlem görmektedir. Bunun aksine analitik olan ve akıl yürütmeleri de içeren sözel uyarıların çoğunluğu da sol beyin lobunda işlem görmektedir. Bu konudaki araştırmalar devam etse de sözel ve sözsüz iletilerin beynin farklı yerlerinde işlem gördükleri açıktır. İşlem görme yerindeki farklılıklar sözel ve sözsüz iletilerin değiş tokuşunda ve yorumlanmasında da farklılıklara neden olmaktadır. Örneğin, bir kişinin doğru zamanda doğru beyin yarısını kullanmaması sonucu bir mesajı ve onun karşılığı olan anlamı doğru algılayamaması da olasıdır.

Sözlü ve sözsüz iletişim farklarından yola çıkarak sözsüz iletişimin sınırlarını biraz daha belirginleştirmiş olduk. Şimdi sözsüz iletişime daha fazla odaklanabiliriz. Sözsüz iletişim kodları o kadar çeşitlidir ki her birini ele almak oldukça güçtür. Bir sonraki bölümde tüm bu sözsüz iletişim kodlarının ortak özelliklerini açıklayarak sözsüz iletişimi bu kez kendi sınırları içinde daha iyi kavramaya çalışacağız.



SÖZSÜZ İLETİŞİM KODLARININ ORTAK ÖZELLİKLERİ

Sözsüz iletişim içerisinde yer alan kodların ya da sözsüz iletişim davranışlarının her ne kadar birbirlerinden farklı olsalar da bazı ortak özellikleri vardır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür(Zıllıoğlu, 1993):

- İletişim yokluğunu olanaksız kılma
- Duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirme
- Kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme
- Sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verme
- Güvenilir iletiler aktarma
- Kültüre göre biçimlenme

Şimdi bunları sırayla ele alalım:

İletişim yokluğunu olanaksız kılma

Sözel ve sözsüz iletişimin karşılaştırma boyutlarından sürekli ve kesintili boyutunu hatırlamanız burada yardımcı olacaktır. Sözel iletişim kodları iletişim yokluğunu olanaksız kılar. Sözel bir iletişimi durdurabilir, kesebilirsiniz fakat kişilerin gözleri, yüz ifadeleri, vücutlarının duruşu, jestleri, el kol hareketleri, kıyafetleri halen konuşmaya devam edecektir. Hiçbir sözel ifadenin olmadığı bir anda dahi mimari öğeler, renkler hatta ortamın kokusu bir mesaj iletecektir. Elbette bu mesajları algılayabilmek için belli bir farkındalık ve eğitilmiş bir algı gereklidir. Sesin olmadığı susma anları dahi bir mesaj vermektedir. Suskunluk bazen büyük bir cevaptır. Bu noktada farkındalık konusuna değinmekte fayda vardır. Sözel iletişimi istediğimiz zaman kesebilirsek de sözsüz iletişim üzerindeki hakimiyetimiz o denli büyük değildir. Bunu hem bir avantaj hem de bir dezavantaj olarak düşünebilirsiniz. Sözsüz iletişimin hep devam ettiğini bilen bir kişi tüm sözsüz iletişim kanallarını kendi anlatmak istediğini ifade etmek için işe koşabilir ya da sözel iletişimin olmadığı noktalarda tüm bu kanallardan gelen iletileri algılayabilir. Bir başka açıdan da dezavantaj olarak algılanabilir bu durum. Örneğin, konuşmamızı durdurmak kadar açık bir hakimiyetimizin olmadığı gözlerimiz bizim hakimiyetimiz dışında hareket edebilir. Yani bize bir şey sorulduğunda cevabı bilmiyorsak önümüze bakabilir, bir kişi ile karşılaşmak konuşmak istemiyorsak gözlerimizi istemsizce kaçırabiliriz. Bu açıdan sözsüz iletişim kanallarının çokluğunu göz önüne alarak bu ortak özelliği iyi düşünmeli ve farkındalığımızı arttırmalıyız.

Duygu ve Coşkuları Yetkin Biçimde Dile Getirme

Bazen sözler yetersiz kalır. İnsanların duygularını ve coşkularını dile getirmekte her birey şairler ya da yazarlar kadar yetenekli olmayabilir. Sözsüz iletişim kodları duyguları ve coşkuları dile getirmekte sözel kodlara göre çok daha yetkindir. Bu açıdan duygu yüklü konuşmalarda sözsüz iletilerin çok daha fazla olduğu görülür. Bir kişinin konuşmasının ardından ne söylediğini kelimesi kelimesine hatırlamayabilir ama nasıl söylediğini kesinlikle hatırlarsınız. Bir metni dümdüz okuyan bir kişinin yaratacağı duygusal ve coşkusal etki ile sesinin tonunu, yüz ifadesini, jest ve mimiklerini metnin anlamındaki duyguyu aktaracak biçimde kullanan birinin ileteceği anlamlar elbette birbirinden farklı olacaktır. Bazen kelimeler duygularımızı ifade etmekte yetersiz de kalabilir. Bir dudak bükülmesi, gözlerin kısılması ya da ellerin titremesi, ses tonumuz o anda aktarmaya çalıştığımız sözel içerikten çok daha fazlasını anlatacaktır. Bu açıdan duyguların ve coşkuların ifade edilmesinde sözsüz iletişim kodlarının önemi de fazladır. Bu konuda kendimizi geliştirmeye çalıştığımızda duygu ve coşkularımızı da daha yetkin bir biçimde dile getirebilir, kendimizi ifade edebiliriz.

Kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme

Özellikle tanımadığınız bir kişi ile iletişime geçmeden önce iletişim tarzınızı, biçiminizi belirlemeniz gerekir. İşte bu noktada sözsüz iletişim kodları bize ipuçları sağlarlar. Bir insanın giysilerinden onun sosyal statüsünü ya da kültürel tercihlerini tahmin etmek hiç de zor değildir. Özellikle profesyonel bir iletişimci iseniz mesajlarınızı göndermeden önce karşı tarafın referans çerçevesine göre düzenlemek

gerektiğine büyük önem verirsiniz. Karşı tarafın yani alıcının sözsüz iletişim kodlarını iyi okuyarak onun referans çerçevesi hakkında bir kanaat sahibi olabilir ve mesajınızı karşı taraf için daha kolay anlaşılır bir hale getirebilirsiniz. Bir görüşmeye gittiğinizi varsayalım, masanın büyüklüğü ile masanın sahibinin hiyerarşideki yeri arasında olasılıkla bir ilişki vardır. Ya yüz ifadesi, vücudunun duruşu? Mesafeli mi? Ses tonu dostça ve sıcak mı yoksa emredici bir tonda mı? Aranızdaki mesafeyi nasıl oluşturuyor? Oturma şekli nasıl hemen kaçmak gitmek ister gibi mi? Bunun gibi belki binlerce sözsüz iletişim mesajı kimin ast kimin üst olduğunu ya da bir hiyerarşide nasıl bir yapı içinde bulunduğunuzu size sezdirecektir. En temel örnek ise askerlerin kıyafetlerindeki rütbelerdir. Bu giyim kuşam kodu buradaki iletişimi tanımlar ve belirler. Kısaca, sözsüz iletişim kodları iletişim sırasında bu iletişimin tarzını öncelikle tanımlayan ve belirleyen ipuçları taşırlar. Bu ipuçlarına dikkat etmek doğru bir iletişim biçimini tercih etmek için son derece önemlidir.

Sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verme

Konuşmanın anlamını oluşturan önemli bölüm ne söylendiğinden çok nasıl söylendiğidir. Anlam sözler içerikte çalkantılı bir denizdeki küçük bir tekne gibidir. Sözsüz iletişim bu tekneyi bir yere demirleyen çapadır diyebiliriz. Bir başka deyişle, bir kelime, bir cümle birçok anlamda anlaşılabilir. Sözsüz iletişim kodları bunların nasıl anlaşılması gerektiğini bize ifade eder. Sözsüz iletişim kodlarına özellikle dikkat göstererek yanlış anlamaların önüne geçebiliriz.

Sadece dinleyen değil, anlatan tarafta iken de sözsüz iletişimin bu özelliği çok işimize yarayacaktır. Ne ifade etmek istediğimizi sözler içerikten çok sözsüz iletişim ile biçimlendiririz. Örneğin ses kodlarını kullanarak söylediğimizin ciddi mi yoksa alaycı mı olduğunu, söylediğiniz şeye katılıp katılmadığınızı, ya da söylediğiniz şeye ne kadar güçle bağlı olduğunuzu ifade edebilirsiniz. Kelimeleri nasıl vurguladığınız onların anlamlarını doğrudan değiştirecektir.

Güvenilir iletiler aktarma

Sözsüz iletişimin sözel iletişime göre daha fazla doğuştan gelen öğeler barındırdığını ifade etmiştik. Bu açıdan sözel içeriğe göre sözsüz iletişim kodları üzerindeki hakimiyet insanlarda daha zayıftır. Örneğin insanlar konuşmalarında yanlış birşey söylediklerinde hemen konuşmayı kesebilirler ya da düzeltebilirler. Fakat yalan söylerken gözlerini kaçırarak bir insan göz hareketlerine istediği gibi kumanda edemiyor demektir. Çünkü insanların sözsüz iletişim kodları üzerindeki kontrolleri çok daha azdır. Elbette eğitilmiş insanlar bu kodların da büyük bölümünü kontrol edebilmektedirler fakat yine de iyi bir gözlemci bu kişinin sözsüz iletişim kodlarından birçok bilgi edinebilir.

Örneğin, poker oyuncuları birbirlerini çok iyi gözlemlerler. İyi bir poker oyuncusunun da yüz ifadesiyle elindeki kartlar hakkında hiçbir bilgi sezdirmemesi gerektiği söylenir. Hatta öyle ifadesiz yüzlere poker yüzü denir. Buna rağmen birbirlerini iyi gözlemleyen oyuncular birçok bilgiye ulaşır. Örneğin, ne zaman yüzüğüyle oynuyor? Göz kırpması hızı arttı mı? Göz bebekleri ne zaman büyüyor? Oturuşunu değiştiriyor mu? Vb. birçok örnek, insanların kontrol etmekte zorlandıkları davranışları ifade eder. Utandığınızda yüzünüzdeki kan damarları genişler ve yüzünüz kızarır ne kadar uğraşsak da bunu engelleyemeyiz. Bu açıdan sözsüz iletişim kodları sözel iletişim kodlarına göre çok daha güvenilir iletiler sağlamaktadır.

Kültüre göre biçimlenme

Biçimsel kuralları ve grameri olan bir sözsüz iletişim dilinden bahsetmek olanaksızdır. Aynı davranış ya da hareket farklı kültürlerde farklı anlamlara gelebilir. Bir kültürde hayır demek başı yukarı kaldırmakken bir başka kültürde sağa sola sallamak olabilir. Birçok sözsüz iletişim kodu için örnekleri çoğaltabiliriz. Bizim kültürümüzde etek yalnızca kadınların giydiği bir kıyafet olarak kabul edilmişken örneğin İskoçya'da erkekler de eteğe benzeyen kıyafetler giyerler.

Toplumların yaşam tarzları, doğa ile girdikleri etkileşim birbirinden en azından coğrafi olarak farklı olacağı için elbette kültürleri de birbirinden farklı olacaktır. Bu kültürler farklı gereksinimlere ve üretim ve yaşam biçimlerine göre şekillenmiştir. Bu yüzden sözsüz iletişimin kullanılışı da farklılıklar gösterecektir. Örneğin, doğuya gidildikçe insanların iletişimlerinde dokunma oranlarının arttığı

saptanmıştır. Doğu kültürleri batıya göre daha çok birbirine dokunan kültürlerdir. Aynı şey, kişiler arasındaki mesafe için de söylenebilir.

Kısaca, sözsüz iletişimin grameri olan bir dil olmadığını, kültürle göre biçimlendiğini ve farklı kültürlerde farklı sözsüz iletişim kodlarının bulunabileceğini ayrıca aynı kodların farklı anlamlara da gelebileceğini hesaba katarak iletişim kodlarını çözümlemek ve yorumlamak daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

Sözsüz iletişim hakkında genel bilgilere böylece sahip olduktan sonra artık farklı sözsüz iletişim kodlarını ele almaya başlayabiliriz. En genelden başlayarak insan vücuduna doğru bir yol takip edeceğiz.



Sözsüz iletişim kodları neden daha güvenilir iletiler sağlar?

ÇEVRE VE KALABALIK

Çevre ve mekan insan iletişimde önemli bir yere sahiptir. İnsanların içinde yaşadıkları doğal çevreden, şehir planlarına, mimariden odaların tasarımlarına dek birçok unsur iletişimsel amaçlar için de kullanılmıştır.

Sözsüz iletişimde bu alandaki çalışmalara proxemics adı verilir. Hall, 1968 yılında yayınladığı makalesinde çevrenin, mimarinin ve mesafenin kültürün özel bir biçimlenişi olarak ele alındığı çalışmalara atıfta bulunmak için bu kavramı ortaya atmıştır(aktaran, Leathers, 1997).

Bu alan içerisinde çevrenin, mesafenin, mimarinin, mekanın iletişime etkileri, nedenleri ve çözümlemeleri değerlendirilir.

Her birimiz farklı yerlerde yaşamaktayız. Yaşadığımız çevrenin özellikleri iletişim biçimlerimize de etki etmektedir. Örneğin şehirlerde yaşayanlar kırsal alanlarda yaşayanlara göre daha fazla insanla iletişime geçerler. Dolayısıyla mesajlarını daha fazla çeşitte insana göre düzenlemek zorundadırlar. Ya da yine şehirlerde yaşayan insanlar kırsal alanlarda yaşayanlara nazaran çok daha fazla ileti bombardımanına maruz kalırlar ve bunun için de kendilerince algı süzgeçleri geliştirmişlerdir. Aynı durum kırsal alanda yaşayanlar için doğa olaylarıyla ilgili olarak geçerlidir.

Şimdi çevreyi en genelden başlayarak ele alalım

Doğal çevre

Yalnızca şehir ve kırsal ayrımı durumu kavramak için yeterli değildir. Coğrafi farklılıklar insanların yaşam biçimlerinde de farklılıklar göstermektedir. Örneğin, tropikal iklimlerde yaşayanlar daha az üretken bir yaşam sürerken daha soğuk bölgelerde yaşayanlar imkanlar daha kısıtlı olduğu için paylaşımı sağlayabilmek adına çok daha fazla kural oluşturmuştur. Ayrıca sosyal ilişkileri daha karmaşık ve kurallar da daha serttir(Knapp ve Hall, 1997).

İklimin ve sıcaklığın da insan etkileşimine etkisi konusunda araştırmalar yapılmıştır. Düşük barometrik basınç sağlıklı ilişkilendirilmiş, yüksek barometrik basınç ise ağrı ve depresyon ile ilişkilendirilmiştir. Öğrencilerin ise düşük barometrik basınçta, hafif rüzgarlı ve serin günlerde daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Hindistan'da ise 22 yıllık bir çalışmada toplumsal olayların en çok, sıcaklığın 40 derece ve üstünde olduğu zamanlarda yoğunluk kazandığı saptanmıştır.

Bunların yanında ayın hareketlerinin de insanların davranışları üzerine etkisi olduğunu iddia eden çalışmalar vardır. Fakat bu çalışmalar büyük eleştiriler almıştır. Çünkü insan davranışı üzerinde etkisi olan faktörlerin karşılıklı etkilerini ve ağırlıklarını hesap etmekten uzak araştırmalardır(Knapp ve Hall, 1997)

Binalar rastgele tasarlanmazlar. Bunların önünden geçen ya da bunlara bakan insanlarda bir izlenim yaratmak için de tasarlanırlar. Binaların tasarımları yalnızca insanlara bir ileti göndermek için değildir aynı zamanda o binada yaşayanlar ve sahipleri hakkında bir fikir verir(Richmond ve McCroskey, 2000). Bankaların granit ile kaplanması sonsuza kadar duracaklarmış gibi bir güven izlenimi vermektedir. Ya da ölümsüzlük talepleri için gerçekleştirdikleri piramitler ile Mısır firavunlarının kültürleri hakkında bir izlenim edinebiliriz. Bunun yanında gerçek dünyadan neredeyse insanları koparan ısıtılı sokaklar da insanlarda farklı izlenimlere neden olurlar.

Örnekler yalnızca günümüz ile sınırlı değildir elbette, örneğin Gombrich(1992) erken ortaçağda Hristiyanlığın benimsetilmeye çalışıldığı toplumlarda, ezici büyüklükleriyle kilise ve katedrallerin önemli bir toplumsal gösterge olduğunu belirtmektedir.

Berman(1999)ise kitabında Brezilya'nın başkenti Brasil'i değerlendirirken, bir demokrasi başkenti olarak bir fiyaskodur demektedir. Bu kentin tasarımını yapan mimarlar kentin ortasına eski yunandan beri gelenek olan büyük bir alan yani plaza mayor koymamışlardır. Büyük bir alan aynı zamanda bir toplanma alanıdır ve demokrasi için gerekli olarak adledilir. Nitekim bir süre sonra askeri darbeler demokrasiyi Brasil'den uzaklaştırmıştır diye belirtmektedir Berman.

Ülkemizden de örnekler bulmak mümkündür. Osmanlı İmparatorluğunun son dönemlerinde büyük bir deprem yaşanan Bursa kentinin yeniden inşası için Ahmet Vefik Paşa görevlendirilir. Ahmet Vefik Paşa, batıyı gayet iyi bilen, Paris'de sefirlik yapmış ve Paris'i yeniden tasarlayan Vali Haussman'ın yaptıklarına vakıf bir kişiliktir. Osmanlı'nın modernleşme çabaları içinde değerlendirilebilecek olan bu çalışma ile Ahmet Vefik Paşa önce büyük caddeler açmıştır. Kenti modern bir kent görünümüne sokmak için binaları, sokakları yeniden düzenlemiştir. Fakat Çekirge ile eski Bursa'yı birbirine bağlayan yolu Müslüman mezarlığından geçirmek zorunda kalınca tepki çekmiş ve İstanbul'a geri alınmıştır(Saint-Laurent, 1996).

Amerika'da Mallandro, Barker ve Barker(1989) ise Las Vegas şehrini değerlendirmişlerdir. Bu şehir zorunluluklar yüzünden değil duygusal tepkiler yaratmak için böylesi ışıklı ve göz alıcı biçimde biçimlendirilmiştir. Las Vegas'da dünyanın hiç bir yerinde kullanılmadığı kadar yoğun kullanılan ışıklar sıkıcı gündelik hayattan bir fantezi dünyasına geçişi sembolize etmektedir.

Las Vegas örneğindeki gibi büyük alışveriş merkezleri de belli amaçlar ve mesajlar içerecek şekilde biçimlendirilmiştir. Örneğin buralarda günün her saati yapay ışıkla aydınlatma tercih edilir, bunun yanında parlak ve göz alıcı stantlara, müzik eşlik eder. Sanki herşey insanları daha fazla harcayabilmeleri için yaşadıkları dünyanın gerçekliğinden koparmak için düzenlenmiştir.

Çizgen'e(1994) göre kentli demek uygar bir çevrede yaşayan insan demektir. Uygarlıktan kasıt insanların manevi beslenmesine de olanak tanıyacak bir çevredir. 1867 yılında Thames Nehri kokarken, kanalizasyon ve metro çalışmaları başlamıştır. Aynı zamanda British Museum'da Karl Marx kitabını yazmaktadır. Aynı yıl Paris'de Uluslararası Paris Sergisi yapılmaktadır ve Sultan Aziz, 3. Napolyon'un davetlisi olarak oradadır. Yenilenmiş ve modern bir başkent ile karşılaşmıştır Sultan Aziz. O tarihte İstanbul ise yüzlerce camii silüeti ile ve küçük sokakları ile şarklı bir ruhu temsil etmektedir. Yabancılar mezarlıklar ile iç içe yaşayan bu kenti anlamakta güçlük çekmektedirler. 1950'lere kadar İstanbul bu halini koruyacaktır. Sonrasında ise toplumsal çalkantılar ile başka türlü bir çarpık yapılaşmanın esiri haline düşecektir.

Kent bir toplumsal karakter sunmaktadır bize. Simgeleri ile yeni bir dünya kurmaktadır. Her simge ise bir çağa damgasını vurmaktadır. Bu simgelerin bize kurduğu dış dünya özgün bir bileşimdir(Çizgen, 1994).

İnsanlar şehirler, kültürler kurarlar. Bazen coğrafi zorluklarla belli biçimde yaşamaya mecbur kalırlar. Bazen de belli biçimde oluşmuş kültür ve çevre onları belli bir şekilde yaşamaya iter. Her ne olursa olsun çevrenin ve mekanın insan etkileşimi üzerinde doğrudan bir etkisi vardır. Bu etkiyi sorgulamak insanların kendi toplumsal yapılarını ve doğrudan kendilerini anlamalarına da olanak tanıyacaktır.

Kalabalık ve Yoğunluk

Bu konu çevrenin ve mekanın iletişime etkisi içerisinde önemli bir araştırma alanı halindedir. Öncelikle bu iki kavramı anlamsal olarak birbirinden ayırarak başlayalım. Yoğunluk metrekare başına düşen insan sayısını ifade ederken, kalabalık kişilerin arzu ettikleri mahremiyet düzeyine ulaşamadıkları ya da istenilenden fazla sosyal ilişkinin olduğu durumlarda hissedilen bir şeydir. Konuya böyle baktığımızda kalabalığın subjektif, yoğunluğun ise objektif bir değerlendirme olduğu görülmektedir. Kalabalık daha çok algılama ile ilgilidir. Örneğin, 4 kişinin aynı odada kalması söz konusu olduğunda bu belli düzeyde bir yoğunluğu ifade etse de, o odada kalan her bireyin durumu aynı kalabalık düzeyinde algılamayacakları açıktır.(Leathers, 1997).

Kalabalık algısını etkileyen birçok faktörden bahsetmek mümkündür. Bu faktörleri şöyle sıralamak mümkündür(Knapp ve Hall, 1997):

- *Çevresel Faktörler:* Azalan alan, istenmeyen gürültü, ihtiyaç duyulan kaynakların azlığı ya da onları elde etme yetisinin azalması, egemenlik alanı belirleyicilerinin yokluğu.
- *Kişisel Faktörler:* Cinsiyet farklılığı, sosyal ilişki isteği, baskınlık, kontrol, düşük özgüven vb. yansıtan kişilik karakteristikleri ve yüksek yoğunlukla ilgili olumsuz deneyimler.
- *Sosyal Faktörler:* Aynı alan içindeki yakın insanlardan istenmeyen derecede fazla sosyal ilişki ve bu durumu değiştirme yetisi yoksunluğu, farklı bir grup içinde etkileşim ve rekabetçi, düşmanca ve istenmeyen etkileşimler.
- *Amaç İlişkili Faktörler:* İsteneni başaramamak, tamamlama yetisinden yoksun kalınan durumlar.

Bu alandaki çalışmalar genel olarak içinde bulunulan çevre koşullarını değiştirme yetisinin yoksunluğunun kalabalık algısını arttırdığı görüşünde birleşmektedirler. Kalabalık algısı ise, kalabalığa kimlerin katıldığı, kalabalığın ne zaman, ne için, nerede ve nasıl ortaya çıktığı ile doğrudan ilişkilidir.

Kalabalığın ve yoğunluğun etkileri konusunda ilk çalışmalar yüksek yoğunluk ve aşırı nüfus koşullarında hayvan davranışlarını konu alan çalışmalara temellendirilebilir. Bilim adamları uzun zaman, fare gibi deney hayvanlarının büyük sayılardaki intiharları konusunda araştırma yapmışlardır. Bu intiharların artan nüfus ile oluşan stress yüzünden ortaya çıkan endokrin reaksiyonu yüzünden olduğu iddia edilmektedir.

Bu çalışmalarda hayvan davranışları için ortaya konanlar kadar belirleyici olmasa da toplumsal yaşamda kalabalığın ve yoğunluğun olumsuz etkilerini araştıran birçok araştırma da yapılmıştır. Şehirlerde suç oranının artmasıyla birlikte, nüfus yoğunluğu ve sapkın davranışlar arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Yoğunluk fiziksel bir durumdur ama kalabalık algısına sebep olabilir ve bu da toplumsal sorunları ortaya çıkarabilir.

Kalabalık birçok insanı rahatsız eder. Kalabalık ve insan sağlığına olan olumsuz etkileri üzerine de araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalarda olumsuz etkileri ortaya çıkaran üç mekanizmadan bahsedilmektedir. Bunlar,

- Davranışsal sınırlanma
- Azalan kontrol
- Aşırı uyaran yüklemesidir.

Aşırı sıcaklığın da kalabalık algısını arttırdığı bulunmuştur. Fakat ilginçtir, çevre üzerindeki kontrol arttıkça kalabalık algısı düşmektedir.

Hapishanelerde yapılan araştırmalar ise hane içi kalabalık algısı üzerine ilginç veriler sunmaktadır. Koşullarda yaşayan mahkumlar bir veya iki kişilik hücrelerde yaşayan mahkumlara göre daha fazla hastalık şikayetinde bulunmakta ve daha az yaşadıkları ortamdan memnuniyetlerini belirtmektedirler. Hapishanelerde elbette çevre üzerinde kontrol imkanı daha azdır ve kişilerin kişisel egemenlik alanları talepleri daha geniştir.

Kalabalık herkes için bir sorun haline gelebilmektedir. Knapp ve Hall (1997), bu sorun ile başa çıkabilmek için bazı yollar önermektedirler:

- Her uyarıcı ileti ile daha az zaman harcamak, örneğin diğer insanlarla olan görüşmelerin süresini kısa tutmak.
- Düşük önemdeki mesajları göz önüne almamak, örneğin yanınızdan geçen bir sarhoş veya trende metroda yolda gördüğümüz insanlara dikkat etmemek, onları görmezden gelmek.
- Bazı işler için sorumluluğu diğerleriyle değiştirmek, örneğin otobüs şoförlerinden değişiklik talep etmemek, vardiya sistemlerinde değişiklik sorumluluğu kişilerin kendilerinde değildir.
- Mesajları bloke etmek, örneğin apartmanların, yerleşim birimlerinin önüne korumalar koymak, erişimi sınırlandırmak.

Knapp ve Hall bu çözüm yollarını önermiş olsalar da, bu çözüm yolları insanları birbirine yabancılaştıran yöntemlerdir. Özellikle modern dönemde insanların önemli bir problemi haline gelen yabancılaşmayı daha da arttıracak çözüm yolları kişilerin daha bireyselleşmiş ve atomik bir yaşam sürmelerine neden olabilir.



Kalabalık ve yoğunluk aynı şey midir?

VÜCUT DİLİ, DURUŞU VE JESTLER

Sözsüz iletişim, iletişim süreci içerisinde birçok işlev üstlenir. Bunlar daha önce belirtilmişti. Biz sözsüz iletişim ortamı olarak bedenimizi sıklıkla kullanırız. İnsanlar bedenleri ile hareket ederler, davranışlar sergilerler. Görünümümüzün en temel iskeletini bedenimiz oluşturur. Aktarmak istediğimiz sözsüz iletişim mesajlarından bir çoğunu bedenimizi kullanarak aktarıyoruz. Bedenimizin, durağan olduğu halde ilettiği mesajlar da vardır.

Görünüş, ilk izlenimin birincil etkileyenidir. Görünüşümüz, kuracağımız iletişimi büyük ölçüde etkilemektedir. Toplumsal yaşam içerisinde, sözlerle dile getirmesek de iletişim içerisindeyizdir. Bir ortamda yalnızca varolmamız bile birtakım iletiler iletmekte olduğumuzu göstermektedir. İletişim yokluğu varlığımız sürdükçe olanaksızdır

İletişimin İki Düzeyi

Birçok araştırmacı, kurduğumuz iletişimin en azından %70'inin sözsüz iletişim ağırlığını taşıdığını belirtmişlerdir. Bu konuda en yoğun literatürü Amerikalı bir Psikolog olan Mehrabian'da buluruz. Mehrabian'a göre: İletişimimizin %55'ini beden dili oluşturur, %38 ses kodlarıdır ve yalnızca %7'si sözel kodlardan oluşmaktadır.

Hiçbirimiz sürekli konuşmayız. Ama sürekli olarak beden dilini kullanırız. Spesifik olarak söylenecek olursa içeriği sözel mesajlarla ve ilişkisel olanı beden dili ile ifade ederiz. Burada iletişimin iki düzeyinden bahsedilmektedir. Birincisi içerik düzeyidir: İçerik düzeyi, basitçe, ne hakkında konuştuğumuzdur. İçerik düzeyinde, biz ne hakkında konuştuğumuzu ifade etmeye çalışırız. Bunun için en uygun iletişim yolu konuşma dili ya da en genelde sözel iletişimdir. Sözel iletişim, "gösterdiği şey ile benzerlik taşımak" zorunda değildir. Bir başka deyişle, konuştuğumuz kelimeler, işaretler, semboller, tek taraflı olarak üzerinde uzlaşılmış şeylerdir. İfade biçimleri gösterdikleri şey ile bir benzerlik taşımak zorunda değildir. İletişim için kullandığımız kelimeler, işaretler vb. gösterdiği şeyle bir benzerlik taşıyorsa o zaman buna dijital dil de denir.

İlişkisel düzeyde ise, içerik ile aktarmadıklarımızı ifade ederiz. İletişim süreci yalnızca içerikten oluşmamaktadır. Sözlerimizi söylerken, karşımızdakini nasıl gördüğümüzü, onun hakkında ne düşündüğümüzü de, söylediklerimizi "nasıl" anlaması gerektiğini gösteren mesajları da iletiriz. İlişkisel düzeyde, mesajın alıcısı ile nasıl bir ilişki içinde olduğumuzu ve mesajın ne "anlama" geldiğini ifade ederiz. İlişkileri ve duyguları ifade etmekte daha önce bahsedilen "dijital dil" oldukça yetersiz

kalmaktadır. İnsanlar için, “ne demek istediklerini” yalnızca sözlerle ifade etmek oldukça güçtür. Yoksa şairlik ve yazarlık çok kolay bir şey olmaz mıydı?

Niyetlerimizi ve duygularımızı daha açık bir biçimde ifade etmek için bir başka iletişim yolunu da işe koşmamız gerekir. Bu iletişim biçiminde, ifade edilen şeyi gösteren şeyler üzerinde özellikle kesin bir uzlaşma gerek olmadan, ya da daha önceden öğretilmiş olmadan, davranış ya da işaretin kendisinden ifade edilen şey anlaşılabilir. Örneğin saate bakıp saati anlamaktan farklı olarak, saatimi işaret etmemi ele alalım, bundan birşeyler anlaşılması için illa ki üzerinde kesin ve özel olarak uzlaşılmasını ya da saati nasıl okuyacağımı öğrenmemi gerektirmemektedir. Buna “analog dil” denir.

İlişkisel düzeydeki bir iletişim biçiminde, aktardığımız mesajın anlamını veya diğer kişilerle olan ilişkimizi daha açık hale getirebiliriz. İki durumda da ortaya çıkan iletişime *meta communication* üst-iletişim denir. Üst iletişim, kurulan iletişim hakkında gerçekleştirdiğimiz iletişimdir. Bununla birlikte, karşılıklı ilişkiler ve duygular hakkında konuşmak oldukça zordur. Karşımızdaki bir insanın duygularını incitmeden ona ne hissettiğimizi anlatacak “doğru kelimeleri” nasıl bulabiliriz? Sırf bu yüzden insanları eleştirmeyi erteleyebiliriz ya da yeterli ilgiyi göstermeyebiliriz görüştüğümüz insanlara. Bu yüzden, gün boyunca, üst iletişim için beden dilini diğerlerine göre daha etkili bir biçimde, sürekli kullanırız. Bir düşünün, kızgın bir bakış, gayri-ciddi bir el sıkma, dostça bir dokunuş vb. duygularımızı ifade etmekte zorlandığımız durumlarda daha çok şey anlatmaz mı?

Vücut Dili

Beden dili, duyguları ifade etmek için konuşma diline göre daha kolay bir yoldur. Birinden hoşlanmadığınızı sözlerle anlatmak zordur. Ama beden dili ile bunu çok açık bir biçimde ifade edebilirsiniz.

Beden diline duruş ile başlayalım.

Vücudun Duruşu

Hiç hareket etmediğimiz zamanlarda da iletiler göndeririz. Vücudumuzun duruş biçimi bizim ruhsal yapımız hakkında da birçok iletiler gönderir. Örneğin, kendinizi kötü hissettiğiniz zamanlarda, omuzlarınız düşük, başınız önde, çok az göz kontağı kurmaya meyilli halinizle, çevrenin umurunuzda olmadığını iletişim kurmak istemediğinizi iletmez misiniz? Eğer vücut ve ruhun da birbirinden ayrılmaz bir bütün olduklarına inanıyorsak o halde, şu önermeyi dikkate alabiliriz: Nasıl hissediyorsak öyle duruyoruz. Öyleyse nasıl duruyorsak öyle de hissedebilir miyiz? Kendinizi kötü hissettiğiniz bir zamanda, zor olsa da, başınız dik, derin nefes alarak, dik durmaya ve enerjik adımlar atmaya çalışarak, gülümseyerek hareket edin ve farklı hissedip hissetmediğinize kendiniz karar verin.

Kapalı/Açık Vücut pozisyonları

Bir iletişimci olarak iletiyi göndereceğimiz alıcının durumunu kavramak iletişim süreci için bize büyük avantajlar sağlayacaktır. İnsanların hepsi birbirinden farklıdır. Kimisi daha cana yakınken kimisi daha ketum bir görünümündedir. İnsanlar her zaman iletişim kurmak için istekli de olmayabilirler. O zaman insanların nasıl bir durumda olduklarını, kurmak istediğiniz iletişime verecekleri muhtemel tepkileri önceden tahmin edebilmenizi sağlayacak bazı ipuçlarına ihtiyacınız olacak demektir. Kapalı veya açık vücut pozisyonları bu ipuçlarını sağlayabilecek niteliktedir. Kollar ve bacaklar, ayrıca bütün bir vücut ile(body wall)vücut duvarı. İnsan açık vücut pozisyonunda ise, davetkar, istekli bir görünüm sergilemektedir. Ters halde ise, kollarını kavuşturmuş ya da bacak bacak üstüne atmış, ya da vücudunu sizden başka bir yöne sanki hemen kaçmak istermişcesine çevirmiş olabilir. Bu durumda da en iyi şey iletişim sürecini fazla zorlamamaktır. Bunları özetleyen bir şema aşağıda verilmiştir.



Vücut Dili İşaretlerinin Sınıflandırılması

Aşağıda belirli boyutlarıyla beden dili işaretleri sınıflandırmışlardır. Bu boyutlar: Kullanım, Kod ve İşlevdir.

Kullanım: Burada kodların **bilinçsiz** ya da **amaçlı ve kasıtlı** yapılıp yapılmadığına göre bir gruplama yapılmıştır. Eğer alıcı kodun kasıtlı olup olmadığını çözerse. Anlamın doğruluğu hakkında daha kesin yargılara varabilmektedir.

Kodlama: Vücut işaretlerinin kodlaması da, kodun türü vücut işaretleri ile onun işaret ettiği şey arasındaki ilişkiyi belirlediği için önemlidir. Bu bölüm altında şu tür beden dili işaretleri bulunur:

Arbitrary(keyfi) kodlar: En çok kullanılan kod türü budur. Bunlar keyfi olarak adlandırılır çünkü kod ile işaret ettiği şey arasında doğrudan bir ilişki yoktur. En çok bilinen örnek, merhabalaşmalarda elini kaldırmak, el sallamak vs.

İkonik Kodlar: Bu kodlar görünüşleri yüzünden anlamları hakkında bazı ipuçları taşırlar. Yani kodlar işaret ettikleri şey hakkında görsel olarak ipuçları içerirler. Örneğin, birini öldüreceğini işaret eden birinin boğaz kesme işareti yapması.

(Intrinsic)İşsel Kodlar: Bunlar intrinsic olarak adlandırılırlar çünkü sembolik anlam ve fiziksel görünüşleri ayrılmaz biçimde birbirlerine yapışıktırlar. İşaret ettikleri şey ile doğrudan görsel bir ilişkileri vardır. Örneğin kızgın bir insanın titremesi, kızarması, yumruğunu sallaması gibi.

Vücut dilini çözmek konusunda kendini geliştirmek isteyenler işe koşulan kod türüne dikkat etmek zorundadırlar. Bazı belli vücut dili işaretleri birkaç kod türünün kombinasyonu da olabilir.

İşlev: Aşağıda vücut dili işaretlerinin işlev açısından bir sınıflandırması yapılmıştır:

- Amblemler
- İllustratörler
- Duygu Göstergeleri
- Düzenleyiciler
- Uyumlandırıcılar

Amblemler: Bunlar, verili bir kültürde üyelerin çoğunluğunca kesin anlamı bilinen ve sözel dilde bir ya da birkaç sözcükle ifade edilebilecek kodlardır. Jest amblemleri: gel, git, dur, dişim ağrıyor anlamına gelen işaretler örnek olarak kullanılabilir. Amblemler daha çok kasıtlı, amaçlı ve bilinçli olarak kullanılırlar bu yüzden çok az kişisel veri taşırlar.

İllüstratörler: Bunlar da farkındalık ve kasıtlı kullanılırlar. Örneğin, bir nesne ile işaret etmek(baton), bir olayı ya da bir şeyi vücudun bir bölümü ile işaret etmek(diectic hareket), anlatılan nesnenin ya da şeyin resmini çizmek(pictograph). Bunlar, sözel açıklamaların açıklığını arttırmak için kullanılırlar. İllüstratörler farkındalık ve kasıtlılıkla yapıldıkları için göndericinin psikolojik durumunu, kendine güveni ve verili bir durumdaki iktidar konumları hakkında bilgi de sağlayabilirler.

Bir kişi, morali bozursa, cesareti kırılmışsa, yorgunsa, istekli değilse, karşısındakinin kendisi hakkındaki izlenimini düşünüyorsa, formal bir etkileşim ortamında baskın değilse, geneldeki illüstratör kullanma sıklığından daha düşük bir sıklıkta bu hareketleri yapar.

Anlatımda zorluk yaşandığında, dinleyenden söylenenleri anlamadığına dair bir geri bildirim alındığında illüstratörlerin kullanım sıklığı artış gösterir.

Duygu Göstergeleri: Duygu ve hislerin ifadesi genellikle yüz ile ilişkilendirilir. İletişimcinin yaşadığı hissi anlamak için yüzüne bakarız, yaşanan hissin yoğunluğunu anlamak için de vücut diline bakarız.

Bunlar önceki ikisine göre daha az kasıtlılık, farkındalık ve bilinçlilikle yapılan hareketlerdir. Bu yüzden de daha fazla güvenilirler ve daha fazla veri taşırlar.

Düzenleyiciler: İletişim sırasını ve süresini belirleyen hareketlerdir. İyi bir iletişimci için bu kodları çözmek ve kodlamak önemlidir. Bunlar da az farkındalık ve kasıtlılıkla yapılır. Bu kodlara duyarlı olunmadığında kaba olarak değerlendirilmek işten bile değildir. Örneğin, dokunarak konuşmak, parmak kaldırmak ve hızlı baş hareketleri yapmak, ya da tam tersine rahat bir pozisyonda oturup bir başka şeyle ilgilenmek örnek olarak verilebilir.

Uyumlandırıclar: Bunlara extracommunicative gestures adı da verilmektedir. Bireyin, tutumları, kaygı düzeyi, kendine güveni konusunda diğer türlere göre daha fazla veri taşır. Kodlayıcı bunları kasıtlı yapmaz ve çoğu zaman farkında da değildir. Örneğin, rahatsız vücut hareketleri, tırnak yeme, parmak kütletmek, ritim tutmak verilebilir. Ayrıca, iletişim sırasında kalem gibi, bir başka nesne gibi sürekli oynanan nesneler de obje-uyumlandırıclar olarak adlandırılmaktadır.

Şimdi de birkaç uygulamaya dönük açıklamaya bakalım. Örneğin, bir iletişim ortamındaki güçXgüçsüzlük ayrımını belirten, iktidar olanı ortaya koyan vücut duruş ve beden dili özelliklerinden oluşan aşağıdaki örneğe bakalım. Bir iletişim ortamındaki güçlüyü ifade eden beden dili özellikleri şöyle sıralanmış:

- Rahat bir duruş
- Dik bir vücut pozisyonu
- Dinamik ve amaçlı jestler
- Durağan ve doğrudan bakışlar
- Konuşma ritminde değişiklikler
- Duruş pozisyonlarında çeşitlilik
- İlişkiye göre duruş şekli değiştirmek
- Dokunmak konusunda rahat olmak
- İletişimi kesmek konusunda rahat olmak
- Dik bakmak
- Diğerine göre, yakın durmak konusunda daha rahat olmak.

Bu belirtilenden daha ayrıntılı bir biçimde içinde bulunulan durumu çözümlemek için aşağıdaki tablo daha da açıklayıcı bilgiler taşımaktadır:

Duyarlı/Uyumlu	Düşünceli	Kaçak	Kavgazı/Hırçın
Meşgul/ilgili Öne doğru eğilmiş, açık vücut, açık kollar, açık eller.	Dinleyen Aşağı yukarı sallanan bir baş. Fazla göz teması, baş sallama, onaylama, yüksek göz kırpmaları	Sıkılmış Boşluğa bakan, çökmüş bir duruş, bir şeyler karalamak, ayakla ritim tutmak.	Bırak Konuşayım. Parmakla ritim tutmak, dik dik bakmak, ayakla ritim tutmak. Öne doğru eğilmek.
İstekli Açık ayaklar, ayaklar sandalyenin altında, parmak uçlarında öne doğru eğilmiş	Değerlendiren Gözlük veya kalem emmek, çeneye dokunmak, yukarı ve sağa bakmak, 4 pozisyonunda bacak bacak üstüne atmak.	Bırak gideyim Ayaklar kapıya doğru bakmakta, etrafına bakınmak, ceketini iliklemek.	Agresif/Saldırgan Öne doğru eğilen, parmakla işaret eden, yumruklar sıkılmış.
Aynı Fikirde Olmaya Hazır Kağıtları ya da dosyayı kapatmak, kalemi aşağıya indirmek elleri masaya koymak.	Dikkatli (Ayakta) Eller arkada, gülümseyen bir yüz ve açık ayaklar	Reddetme Arkaya yaslanarak oturma ya da arkaya doğru hareket etmek, elleri kavuşturmak, bacaklar kapalı biçimde birbirinin üstüne atılmış. Baş önde, kaşlar çatık.	Meydan Okuyan, Muhafız Eller belde ya da kalçada, kaşlar çatık.
		Savunmacı Eller kavuşturulmuş, ayaklar içe dönük	Yalan Söyleyen Yüzüne dokunmak, el ağzın üzerinde, kulağına dokunur yada çeker, gözler yerde, kaçamak bakışlar, koltukta hareketli, düşünürken aşağıya ve sola bakar.



Vücut dili kodlarını işlevlerine göre nasıl sınıflandırabiliriz?

ÇEKİCİLİK VE GÜZELLİK

Araştırmalar çekici insanların daha iyi işler bulduklarını, kendine güvenlerinin yüksek olduğunu, çekici olmayan insanlarla karşılaştırdıklarında daha fazla toplumsal güce sahip olduklarını söylüyorlar.

Böyle bir mantıkla ilerlersek, fiziksel çekiciliğin, sahip olan kişinin kişisel ve ekonomik değerini arttıran bir ürün olarak da değerlendirebiliriz.

Reklamlar, fiziksel güzelliğin son derece önemli bir özellik olduğunu sürekli vurgularlar. Ayrıca, kendilerine önerilen mallarla çekiciliklerini arttırabileceklerini de düşünen müşteriler için çekicilik önemlidir ve bunun tüketim ile arttırılabileceğine inanırlar.

Bazılarımız için, bazen vücutlarımızın içine hapsolmuş gibi hissetmek çok nadir bir durum değildir. Dış görünüşümüz her fırsatta bize bizden daha çekici biriyle çıkamayacağımızı söyler durur. Toplumsal ve cinsel yaşamımız büyük ölçüde fiziksel çekiciliğimize bağlıdır. Anormal bir fiziksel görünümü olanlar için çocukluk hiç de kolay geçirilen bir dönem değildir ve çok hoş hatıralar da bırakmaz.

Toplumdaki çekici insan stereotipi “güzel iyidir” varsayımı üzerine kurulmuştur. Güzellik “iyiliği” de ima eder, yeteneği ve başarıyı da. Bu yüzden çekici insanlar insanların gözünden daha “iyi” görünmektedir. Çünkü herkes onları öyle görmeyi istemektedir. Başarısız olduklarında bile bu bir düşünüş olarak değil bir sendeleme olarak değerlendirilir.

İyi iletişimin temelini fiziksel çekiciliğe dayandırmaya birçok insan karşı çıkar. Çekicilik sorunu insanları gündelik hayatlarında rahatsız eder. Bu yüzden de fiziksel görünümü göz ardı etme eğilimi taşırlar. Fakat, bu davranış kötü haber getiren haberciyi cezalandırmak davranışının neredeyse aynıdır.

Milyar dolarlarla ifade edilen kozmetik sektörünün finansal büyüklüğü yukarıda belirttiğim argümanı desteklemektedir. Ayrıca plastik cerrahların gittikçe artan kazançlarını da görmezden gelemeyiz. Birer plastik cerrah olan Kurt Wagner ve Gould şöyle söylemektedirler: “Eskiden iç niteliklerin dış görünüşe göre daha önemli olduğu, eskilerin dediği gibi güzelliğin ancak derinin kalınlığı kadar olduğu kabul edilirdi. Ama, şimdi biliyoruz ki akıl ve vücut ayrılmaz bir bütündür”.

Bireylerarası iletişimde, katılımcıların görünümünün toplumsal kimliği kurduğu ileri sürülmektedir.

Objektif olarak, etkileşim içine girdiğimiz kişilerin fiziksel çekiciliğinin düzeyini hemen belirleyebiliriz. Burada toplumsal olarak üzerinde uzlaşılmış bir fiziksel çekicilik idealine kendi fiziksel çekiciliğimizi, mümkün olduğunca yaklaştırmaya çalıştığımızı da görebiliriz.

Kişisel görünüş ile ilgili toplumsal stereotipte neyin güzel neyin güzel olmadığı ile ilgili ipuçları bulunur.

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, Amerikalılar, erkeklere göre kadınlar hakkında daha detaylı bir stereotip ya da zihinsel resme sahiptirler. Ayrıca, yine araştırmalar yüz güzelliğiyle ilgili fiziksel özellikleri tanımlamakta, vücut çekiciliği ile ilgili fiziksel özelliklere göre daha kesin yargılara sahiptirler.

Vücut Çekiciliği

Bir insan vücudunu diğerinden ayıran fiziksel özellikler de toplumsal olarak bazı karakterlerle özdeşleştirilir. Örneğin, şişman kişiler daha yumuşak başlı, zayıflar daha sinirli olarak düşünülürler. Fakat bu farkların ilk olarak sistematik biçimde ölçülmesi ve bilimsel olarak değerlendirmesini, Kretschmer’in 1925 yılındaki çalışmasında görürüz.

1925 yılında **Kretschmer**, morfolojik olarak benzer olan vücut tiplerini üç ana grupta toplamıştır:

- Asthenic(zayıf, ince, zarif vücut tipi)
- Athletic(kaslı, atletik vücut tipi)
- Pyknic(şişman, yuvarlak hatlara sahip vücut tipi)

1954 yılında ise **Sheldon** bir başka sınıflandırma önermiştir.

- Endomorphic(yuvarlak hatlara sahip, şişman vücut)
- Mesomorphic(kemikli, atletik, kaslı vücut)
- Ectomorphic(İnce, zayıf, narin vücut)

Sheldon, ayrıca **vücut tipi ile kişilik özellikleri arasında** da bir ilişki olduğunu iddia etmiştir. Vücut tipleri ve kişilik özellikleri arasında bir eşleştirme yaptığı sınıflandırma şöyledir:

- Endomorphic.....Viscerotonic(çekingen, tembel, üşengeç, rahat kişiler)
- Mesomorphic.....Somatotonic(kendine güveni yüksek, görev odaklı, agresif kişi)
- Ectomorphic.....Cerebrotonic(gergin, sinirli, diğerlerin karşı eleştirel kişiler)

Sheldon’un iki önermesi de oldukça yoğun eleştiriler almış olsa da insanları vücutları itibarıyla birbirinden farklılaştıran özelliklere vurgu yapması bakımından ilginçtir. Ayrıca, belirtilen kişilik özellikleri de vücut tiplerinin karşdakilerce anlaşılmasında ortaklaştıkları noktalar olduğunu göstermektedir.

Amerikan toplumunda (belki bizde de) fiziksel çekiciliği getiren vücut özelliklerin sahip olmak kadınlar tarafından daha önemli olarak algılanmaktadır.

Kadın vücut çekiciliğinde omuz/kalça oranı önemlidir. Singh'in yaptığı araştırmaya göre, vücut yağ dağılımı da önemlidir. Normal ağırlıktaki kadınlardan bahsederek düşük omuz/kalça oranı daha yüksek çekicilik anlamına gelmektedir.

Erkekler içinse ideal vücut tipi geniş omuzlar ve kaslı bir göğüs olarak belirtilmektedir. İdeal olarak erkek en azından ortalama bir kas yapısına ve uzun bir boya sahip olmalıdır.

“Geleneksel” kadınlar yukarıda belirtilen, geniş omuzlar geniş ve kaslı bir göğüs ve kaslı kollar gibi maskülen vücut özelliklerine, erkek çekiciliği açısından daha birincil bir önem vermektedirler. “Geleneksel olmayan” kadınlar kas yapısına o kadar yüksek değer vermemektedirler. Fakat, geleneksel ya da değil kadınlar, küçük göğüs ve kollara sahip erkekleri maskülenlik ve fiziksel anlamda çekici olmayan olarak değerlendirmektedir.

Kısaca, fiziksel olarak çekici olanı çekici olmayandan ayıran özellikler olarak yüz ve vücut önemlidir. Kadınlar için çekicilik profili daha iyi temellenmiş, detaylı ve kesindir. Buna göre de kadınlar fiziksel çekiciliği erkeklere nazaran daha fazla önem vermektedirler.

Vücut Algısı

İnsanlar başkalarının vücutlarını algıladıkları gibi kendi vücutlarını da algırlar. Kendi zihinlerinde kendi vücutlarının bir resmini oluştururlar. Birinin kendi vücut imajından memnuniyet derecesine “body cathexis” denir. Birinin kendi zihninde kendi vücut imajını bozundurmasına ise “body distortion” denir.

Kendi vücudundan memnun olmayan insanlar, kendi kişisel görünüşlerini zihinlerinde görselleştirmekte alışılmadık bir zorluk çekerler. Toplumsal cinsiyet de vücut bozundurmasında önemli bir yere sahiptir. Aşağıda toplumsal cinsiyet farkları ve vücut algısı ile ilgili bazı ipuçları verilmiştir:

- Kadınlar, erkeklere göre, vücutlarından memnuniyetsizliklerini ifade etmeye daha yatkındırlar.
- Fiziksel çekiciliğe kadınlar daha büyük önem atfederler.
- Kadınlar vücut bozundurmasına da erkeklere göre daha yatkındırlar. Irk değişkeni burada büyük bir fark yaratmamaktadır.
- Kadınlar kendi vücutlarını gerçekte olduğundan daha büyük, erkekler ise daha küçük olarak algılamaktadırlar.
- Hem kadınlar hem erkekler kendi vücutlarının imajını, ideal olana yaklaşmak adına zihinlerinde farklı biçimlerde bozundurmaktadırlar.
- Kadınlar ağırlık olarak yaklaşık dört kilo daha az, erkekler ise yaklaşık iki kilo daha fazla olmak istediklerini belirtmişlerdir. Bu da fiziksel çekicilik stereotipine uygundur. Kadınlar ince ve erkekler ise daha kaslı olan ideale yaklaşmak istemektedirler.
- Ek olarak, Gabriel ve Gitell nin 1994 tarihli araştırmalarına göre, narsistik erkekler ve narsistik olmayan kadınlar kendi fiziksel çekicilik düzeylerini daha yüksek tahmin etmektedirler.
- Hem kadınlar, hem erkekler idealleştirilmiş vücut tipine uygun bir hale farklı yollardan ulaşmaya çalışmaktadırlar. Kadınlar diet yaparak zayıflamaya çalışmakta, erkekler ise salonlarda (stereoidlerle) kas yapmaya çalışmaktadır.
- Daha çok, bekar kadınlar vücutlarından memnuniyetsizliklerini sık ve açıkça dile getirmektedir.
- Bir kez endomorphik tip kurulduktan sonra damgalanma ve bireylerarası ilişkilerde normal kabul edilmenin önünde büyük bir engel oluşmaktadır.
- Eğer biri, kilolu insanların sıklıkla, ilgisiz, tembel, toplumsal olmayan tipler oldukları gibi olumsuz kişilik özelliklerinin bu vücut tipiyle özdeşleştiği düşüncesine kapılırsa ve kiloluysa kişi, bilinç altında vücut bozundurmasına gidebilir ve en azından zihninde kendi vücut oranlarını inceltmek düşüncesine sahip olabilir. Bu da onun çarpık bir kendi vücut algısına sahip olmasını beraberinde getirir.

- İnsanlar karşısındaki kişinin fiziksel çekicilik düzeylerini daha kolay ve kesin belirlerken, kendilerinin fiziksel çekicilik düzeylerinin diğerlerince nasıl algılandığı konusunda kolay ve kesin yargılara varmakta güçlük çekmektedirler.

Vücut imajının oluşmasının üç yönünden bahsedilebilir: Ben, Öteki ve Reflektif.

Ben dediğimiz, kendi kendimize vücudumuzu algılamamızdır. Vücudumuzun zihnimizdeki imajıdır. Öteki dediğimiz, bizimle etkileşim kuranların vücudumuz hakkındaki görüşleridir. Reflektif dediğimizde ise, vücudumuzun objektif ve ölçü aletleriyle ölçülen özellikleriyle oluşan imajından ve algılanmasından bahsederiz.

Reflektif imaj önemlidir. Kişinin objektif ölçülerini ifade eder. Kişi diğer algıları bununla karşılaştırarak sapmaları görebilir. Reflektif imajın ben kavramı üzerine böyle bir etkisi vardır. Bu da bizim toplumdaki yerimizi algılamamıza etki eder.

Güzellik ve çekicilik toplumda bir stereotip olarak varolmaktadırlar. Bunun nedeni güzel olanın iyi olanla birlikte olduğu varsayımdır. Toplumda güzel olan iyi olanlar özdeşleştirilir. Daha güzel olmak daha iyi özelliklere sahip olmak ve sonuçta toplumun koyduğu amaçlara ulaşmak demektir. Günümüz kültür endüstrisinde güzellik iyi özelliklere sahip olmak ve bu amaçlara ulaşmak için, üzerinde uzlaşmış bir ideal taşıyan araç haline gelmiştir. Arttırılabilen, geliştirilebilen birşeydir. Başarılı olmak için güzel ve çekici olmak gerekmektedir, güzellik ve çekicilik arttırılırsa başarı da arttırılır. Güzellik ve çekicilik ürünleri de bunları vermektir. Böylece şöyle bir sıralama ortaya çıkmaktadır. Daha çok güzellik ürünü tüketmek, daha güzel olmak, böylece daha başarılı olmak için potansiyel kazanmak. En temelde başarılı olmak görüldüğü gibi tüketmek ile ilişkilendirilmiştir.



Vücut imajının oluşmasında üç önemli boyut nelerdir?

SES KODLARI VE SUSMA

Ses de kendi başına anlam taşımaktadır. Sesle taşınan anlamlar özellikle, duygusal durumu, algılanan kişilik özelliklerini, iletişimcinin yarattığı izlenimi önemli ölçüde etkilemektedir..

Ses kodlarının özellikle izlenim yaratmak konusunda sıkça kullanıldığı bilinmektedir. Bir öğretmen düşünün karısı ya da çocuğuyla konuşurken kullandığı ses kodları ile bir öğrencisi kendisine soru sorduğunda ya da ders anlatırken kullandığı ses kodları birbirinden farklı olacaktır.

Ses kodları birçok işlev de yerine getirirler. İçe dönüklük ya da dışa dönüklüğü, baskınlık ya da bastırılmışlığı, hoşlanmayı ya da hoşlanmamayı, iletişimde sıra düzenini ve toplumsal cinsiyet, yaş, ırk hakkındaki bilgilerin aktarılmasını sağlar ya da desteklerler.

Bunların yanında ses kodları bireylerarası tutumlar konusunda da bilgiler sağlar. Toplumsal sınıf kullandığımız aksan ile anlaşılabilir.

Ses kodları birçok işlevi yerine getiriyorsa da en temelde üç işlevden bahsedebiliriz:

1. Duygusal işlev
2. İzlenim yönetimi işlevi
3. Düzenleme işlevi

Sesin Semantiği

Sesin semantiği konusunda 1987 yılında Siegman ses kodlarını tanımlayıp sınıflandırabilecek genel bir sistem olmadığını belirtmiş olsa da, bir kişinin sesine kendine has olma özelliklerini kazandıran bazı temel vasıflardan bahsedilebilir:

1. Sesin Yüksekliği (Loudness)
2. Sesin Perdesi (Pitch)

3. Sesin ritm hızı (rate)
4. Süre (duration)
5. Sesin niteliği (Quality)
6. Sesin düzenliliği (regularity)
7. Boğumlama (articulation)
8. Telaffuz (pronunciation)
9. Sessizlik (Silence)

Sesin Yüksekliği: İnsanın sesinin gücüdür. Bu en temeldeki özelliktir. Kimsenin duymadığı bir ses diğer özellikleri ile de bir anlam taşımaz. Sesin yüksekliği decibel ile ifade edilir. Decibel: birim saniyede alıcıya ulaşan akustik enerjinin ölçüsüdür.

Sesin Perdesi: Müzikle uğraşanlar bu özelliğe yabancı değildirler. Ses perdesi, sesin ürettiği müzik notasıdır. Örneğin piyanoda bir tuşa basın ve örneğin Do'ya bağlı tel saniyede 256 kez titreşir bu Do notasıdır. İnsan sesi de buna benzer bir perdeye gelebilir. Her konuşmacının bir ses perdesi vardır. Bazen bu ses perdesi iletişim sırasında değişir bunun nedenleri ya da etkeyenleri Fisher şöyle anlatmaktadır: “Hisler normal ses perdesini etkiler. Örneğin üzgünken alt notalarda, perdelerde konuşulur, heyecanlıyken üst perdelerden konuşulur. Konuşmacının perde aralığı denen şey ise konuşma sırasında sesin en düşük perdesi ile en yüksek perdesi arasında kalan aralıktır. Duygusal konularda perde aralığı daha geniştir. Monoton ve formal konularda ise çok dardır.

Sesin ritm hızı: Bu özellik, anlamın aktarılmasını kolaylaştırabilir de zorlaştırabilir de . Burada konuşma hızı verili bir zaman biriminde (genelde dakikada) duyulan ses sayımına işaret eder. Anglo saxonlar için dakikada 275-300 kelimelik bir hızın üstündeki konuşma hızında algılama ve kavrama oranı düşmektedir. Bununla birlikte bireyler kurs alarak daha yüksek hızdaki anlamları da kavrayacak yetkinliğe erişebilirler.

Normal bir bireyin düşünme hızı, konuşma hızından daha yüksek olsa da, yüksek konuşma hızı her zaman istenen bir özellik değildir. Ayrıca çok düşük konuşma hızları da dinleyicilerin dikkatini dağıtabilir.

Konuşma hızı yalnızca konuşmacının konuşmasının akıcılığını belirlemekle ve iletişim etkililiğini arttırmakla kalmaz, konuşmacının konuşma hızının artması ile konuşmacı daha yoğun bir konuşma yaptığı izlenimini de uyandırır.

Süre: Bir önceki madde ile doğrudan ilişkilidir. Konuşma süresi mesajların daha rahat anlaşılabilmesi için iyi kullanılmalıdır. Zaman harca zaman kazan mottosu burada geçerlidir. Her bir cümleye gerektirdiği zamanı tanımak gerekir.

Nitelik: Bir kişinin sesini o kişinin sesi yapan ya da bir başka deyişle o kişinin sesini diğer kişilerin seslerinden ayırt etmemizi sağlayan şeydir. . Geçmiş yıllarda suç davalarında “voiceprints” denilen yazılı ses kayıtları kullanılmıştır. Bir kişinin baskın kişisel ses kalitesi onun yaratacağı izlenimi de önemli ölçüde etkilemektedir. Örneğin düz bir ses daha maskülen, buğulu sesler kolay ve seksi kadın stereotipinin değişmez temsilcisidir.

Düzenlilik: Çıkarılan sesin tempolu ve tahmin edilebilir özelliklerini ifade eder. Ani ve beklenmedik bir düzen içindeki konuşma ile sıradan ve tekdüze bir konuşma arasında bu özelliğin farkını gözlemleyebilirsiniz. Tekdüzeliliği yıkmak için bu özellik çoğu zaman aşılmaya çalışılır.

Boğumlama: Sözleri söylerken sesleri doğru çıkarmak ile ilgilidir. Boğumlama ile ilgili hatalara özellikle açık e ve kapalı e kullanımları örnek gösterilebilir. Örneğin genç kelimesi açık e ile değil kapalı e ile söylenir.

Telaffuz: Kelimeleri doğru söylemeyi ve anlamı sağlayan vurguyu doğru yerde sunabilmeyi içerir. Örneğin kirpik yerine kiprik demek bir telaffuz hatası olarak kabul edilir.

Sessizlik ve Susma: Susma konusu içinde ses barındırmamasına rağmen bu kategori içerisinde ele alınmıştır. Nasıl ki ışık karanlık ile bir ilişki içindeyse sessizlik ve susma da öyle bir ilişki içindedir. Susma rastlantısal bir olgu değildir. İçinde anlam taşır. Belli anlamları aktarmak için kullanılır. Aşağıda susma tipleri sıralanmıştır:

1. Psikolinguistik susma: Hem psikolojik hem de dilsel özellikler yüzünden gerçekleşen susma türüdür. İki çeşidi vardır.
 - a. Kısa süreli susma: Dilin gramatik yapısı yüzündendir. Yazı dilindeki kelimeleri birbirinden ayıran boşluklar olarak düşünülebilir. Burada da konuşma dilinde kelimeleri dilin yapısı nedeniyle belli biçimde ifade etmek zorunluluğundan ortaya çıkar.
 - b. Uzun süreli susma: Zihinsel süreçlerle ilgilidir. Bu susma da anlatılan konuların derinliği ve yaşantının karmaşıklığı ile ilgili olarak süre değişir.
2. Etkileşimsel susma: Bu susma kaynak ve hedef arasındaki etkileşimden doğar ve üç grupta incelenir
 - a. Karar verme ile ilgili susma: konuşmaya kimin başlayacağına karar verememek gibi durumlarda ortaya çıkar. Statü farkı, tarafların birbirini tanımaması, ne söyleyeceğine karar verememek gibi durumlar da burada sayılır.
 - b. Akıl yürütme ile ilgili susma: Hedefin, kaynağın amacını kavramaya ve söylediklerini kavrayıp anlamaya yönelik susma
 - c. Denetim kurma amacıyla susma: Otoriteyi sağlamak amacıyla susmaktır. Örneğin bir öğretmen sınıfta gürültü varken gözlerini öğrencilerden ayırmadan susması gibi. Bir süre sonra sessizlik olur ve öğretmen sözüne başlar.
3. Sosyo-Kültürel Susma: Toplumsal ve kültürel nedenlere dayalı olan susma türüdür. Örneğin kültürümüzün bazı yörelerinde hala kadınların ve gençlerin daha az konuşmaları ya da susmaları bir gelenektir. Su küçüğün söz büyüğün ata sözü bu duruma bir örnek teşkil etmektedir.

Ses Kodlarının İletişimsel İşlevleri

Ses kodlarının en temelde üç iletişimsel işlevinden bahsedilir: Duyguları aktarma işlevi, izlenim yönetimi işlevi, düzenleyici işlevi.

Duyguları Aktarma işlevi: Ses kodları duygusal iletişimin önemli bir ortamıdır. Mehrebian'a göre aktarılan duygusal bilgilerin %38'i ses kodlarına, %55 yüz ifadesine %7'si kelimelere atfedilir. Ses kodlarının insan iletişimde önemli olması, onu herkesi iyi kullandığı anlamına gelmemektedir.

İzlenim Yönetimi İşlevi: İzlenim yönetimi üzerinde ses kodlarının fiziksel görünümünden bile daha fazla etkisi vardır. İletişimin çekiciliğinin düzeyi konusunda da belirleyicilerden biridir. Ayrıca ses kodları kişinin kişilik özellikleri hakkında da önemli bir etkidir.

Ses kodları iki türlü hizmet ederler: Sesin perdesi, tonu vs. özellikleri ile kişilik özelliklerini yansıtır, üç temel imaj boyutunda işlev görürler: İnanılabilirlik, bireylerarası çekicilik ve baskınlık.

Düzenleyici işlevi: Bireylerarası iletişim ortamını düzenlemekte ses kodları perdenin, ritmin ve ses tonunun değişmesi ile işlev görürler.

Ses kodları ve kişilik özellikleri

Street ve Bready 1982 de yaptıkları araştırmadan beri biliyoruz ki konuşma hızı ve algılanan konuşmacı yeterliği arasında güçlü bir ilişki vardır. Orta hızlı konuşma hızında sahip olanlar hakkında daha yüksek yeterlik yargısına varılmıştır. Ayrıca daha hızlı konuşanların sosyal çekicilik düzeyinde de artış gözlenmiştir.

Addinton, çalışmasında konuşma hızı ve perdesi ile stereotipik karakter atıfları üzerine bulgular ortaya koymuştur. Burada 4 deneyimli konuşmacı katılmış bunlar 7 konuşma biçimini 3 farklı konuşma hızında sunmuşlardır. Katılımcılar dinlemişler ve her biri hakkında yargılarda bulunmuşlardır. Buğulu ses ile konuşan erkekler için artistik kişilikler ve gençliğin ifadeleri kullanılmış kadınlar içinse güzelliğin ve

feminenliğin ama aynı zamanda da sığığın ifadeleri kullanılmıştır. İnce sesli kadınlar olgun olmayan olarak değerdendirilmiş erkekler içinse sonuç o oranda anlamlı çıkmamıştır. Düz, duygusuz bir ses kullanan konuşmacılar her iki cinsiyet için de maskülen özelliklere sahip olarak değerdendirilmişlerdir. Genizden konuşanlar her iki cinsiyette de arzu edilmeyen özelliklerin sembolü olarak değerdendirilmişlerdir. Boğazdan(gırtlaktan) konuşmak erkekler için daha yaşlı, daha olgun, sofistike olarak değerdendirilirken kadınlar için dikkatsiz, çirkin ve tembel olarak değerdendirilmiştir.

Ne söyledığımız belki unutulabilir ama nasıl söyledığımızın büyük önemi vardır. İnsanlar siz konuşurken gerçekten sizi dinliyorlar mı? Onların dikkatlerini bölmeden yönlendirebiliyor musunuz? Özellikle duyguların açıklamasında önemi büyüktür ses kodlarının.

Ses özellikleri sosyal çekiciliği arttırabilme özelliğine de sahiptir. Fiziksel görünüşüyle fark edilmeyen birinin sesi bizde daha karizmati bir izlenim oluşturmaya yetebilir.

İçeriğini anlamadığımız konuşmalarda özellikle ses kodlarının duygusal bilgiler taşıdığını görürüz. Irak savaşında amerikalı asker esirlerin konuşmalarını düşünün.

Kuşların dilini anlar mısınız? Neden seversiniz o zaman?



Sosyo kültürel susma nereden kaynaklanır?

Özet

Sözsüz iletişim iletişimin önemli boyutlarından biridir. Sözel olmayan ama iletişimde anlamın aktarımında sözel iletişimden daha fazla pay sahibi olan bir alandır.

Sözsüz iletişim, verili bir durum ya da bağlamda sözsüz davranışların, sözel iletişim davranışlarıyla birlikte ya da tekil olarak kullanılarak anlamların değiş tokuş edilip yorumlandığı dinamik ve geri döndürülmez bir süreç olarak tanımlanabilir.

Sözel ve sözsüz iletişim arasındaki farkları bazı boyutlarda ortaya koyarız. Bu boyutlar: Yapılandırılmışlık ve yapılandırılmamışlık, linguistik ve linguistik olmayan, sürekli ve kesintili, doğuştan gelme ve öğrenilmiş olma, beynin sağ veya sol lobunda işlem görmedir.

Ayrıca sözsüz iletişim kodlarının ortak özelliklerini de şöyle sıralayabiliriz. Bu kodlar, iletişim yokluğunu olanaksız kılar, duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirebilir, kişiler arasındaki ilişkileri tanımlar ve belirler, sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verir, güvenilir iletiler sağlar ve kültüre göre biçimlenir.

Çevrenin isan iletişiminde iklim, şehir ve mimari gibi özellikler açısından büyük etkisi vardır. Kalabalık ve yoğunluk ise aynı kavramlar değildir. Yoğunluk objektif olarak metrekare başına düşen insan sayısını ifade ederken, kalabalık sübjektif olarak kişi tarafından algılanan bir durumdur.

Kalabalık algısını etkileyen faktörleri, çevresel, kişisel sosyal ve amaç ilişkili faktörler olarak değerlendirebiliriz.

Sözsüz iletişimdeki bir başka önemli kod sınıfı vücut dilidir. Vücut dili işaretlerini üç boyutta sınıflandırabiliriz.

Kullanıma göre, bilinçsiz ve kasıtlı olarak, kodlamaya göre, keyfi, ikonik ve içsel kodlar, işleve göre de amblemler, illüstratörler, duygu göstergeleri, düzenleyiciler ve uyumlandırıclar olarak sıralayabiliriz.

Vücudun kendisi de bir anlam ifade etmektedir. Bu açıdan vücut tipleri de sıralanmıştır. Vücut tiplerini, endomorphic, mesomorphic ve ectomorphic olarak sınıflandırabiliriz. Endomorphic toplu, kilolu, yuvarlak hatlı kişilerdir ve daha çok çekingen, tembel, üşengeç kişilik özellikleri kendilerine atfedilir. Mesomorphic vücut tipi atletik kaslı kişileri ifade etmek için kullanılır ve daha çok kendine güveni yüksek, görev odaklı ve agresif kişilikler ile ilişkilendirilir. Ectomorphic vücut tipi ise zayıf, ince vücut hatlarına sahip kişileri içerir ve gergin, sinirli, eleştirel kişilik özelliklerini ifade eder.

Ne söylendiği değil nasıl söylendiği ile ilgilenen sözsüz iletişim boyutu ses kodlarıdır. Ses kodları anlamın oluşmasında çok etkilidir. Sesin semantik özellikleri burada sıralanmıştır. Bu özellikler, sesin yüksekliği yani gücü, perdesi yani notası, ritm hızı yani belli bir sürede söylenen kelime hızı, süresi, niteliği yani o sesi bizim sesimiz yapan şey, düzenliliği yani öngörülebilirliği, boğumlama yani sesleri doğru çıkarmak ve telaffuz yani kelimeleri doğru söylemek olarak sıralanabilir.

Sessizlik ve susma da ses kodları içerisinde değerlendirilir. Susma rastlantısal değildir. Susma türleri de şöyle sıralanır: Psikolinguistik susma hem psikolojik hem de linguistik nedenleri içinde taşır, kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere iki çeşittir, Etkileşimsel Susma ise üç türdür, karar verme ile ilgili susma, akıl yürütme ile ilgili susma ve denetim kurma amacıyla susma. Son susma türü ise sosyo kültürel susmadır. Sosyal kültürel nedenlerle susmaya örnek olarak kadınların çok konuşmaması gerektiğine inanılması ya da su küçüğün söz büyüğün atasözü verilebilir.

Ses kodlarının iletişimsel işlevleri ise, duyguları aktarma, izlenim yönetimi ve düzenleyici işlevi olarak sıralanabilir.

Kendimizi Sıneyalım

1. Aşağıdakilerden hangisi sözsüz iletişim tanımındaki önemli ifadelerden biri **değildir**?

- a. Verili bir durum ya da bağlamda ortaya çıkması
- b. Dinamik oluşu
- c. Geri döndürölmez oluşu
- d. Sadece sessiz sözsüz davranışlardan oluşması
- e. Bir süreç oluşu

2. Sözsüz iletişimin belirli bir grameri, dilbilgisi yoktur cümlesi sözel ve sözsüz iletişimin karşılaştırma boyutlarından hangisine denk gelmektedir?

- a. Sessiz olması
- b. Linguistik olmaması
- c. Sürekli olması
- d. Doğuştan gelmesi
- e. Beynin sağ lobunda işlenmesi

3. Aşağıdakilerden hangisi sözsüz iletişim kodlarının ortak özelliklerinden biri **değildir**?

- a. Duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirme
- b. Kişiler arasındaki ilişkileri belirleme ve düzenleme
- c. Sonradan öğrenilmeleri
- d. Sözel iletişimin içeriği hakkında bilgi verme
- e. Güvenilir iletiler sağlama

4. Sözel iletişim kodları üzerindeki hakimiyetimiz, kontrolümüz daha azdır. Bu ifade sözsüz iletişimin hangi özelliğine işaret etmektedir?

- a. Kültüre göre biçimlenme
- b. Güvenilir iletiler sağlama
- c. Sözel iletişimin içeriği hakkında bilgi verme
- d. Duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirme
- e. İletişim yokluğunu olanaksız kılma

5. Aşağıdakilerden hangisi kalabalık için söylenemez?

- a. Subjektiftir
- b. Kişilerin algısına bağlıdır
- c. Kalabalık algısı çevresel faktörlerden etkilenir
- d. Objektiftir
- e. Kalabalığın algılanmasında kişisel faktörler önemlidir.

6. Aşağıdakilerden hangisi kalabalık algısını etkileyen faktörlerden biri **değildir**?

- a. Çevresel
- b. Kişisel
- c. Sosyal
- d. Psikolinguistik
- e. Psikolojik

7. Aşağıdakilerden hangisi vücut dili işaretlerinin sınıflandırma boyutlarından biridir?

- a. Sosyalliğine göre
- b. Sosyo kültürel ortama göre
- c. İşlevine göre
- d. Vücudun şekline göre
- e. Etkililiğine göre

8. Aşağıdakilerden hangisi vücut dili işaretlerinin işleve göre sınıflarından biri **değildir**?

- a. Amblemler
- b. Duygu Göstergeleri
- c. İkonikler
- d. Düzenleyiciler
- e. Uyumlandırıcılar

9. Çekingen, tembel üşengeç kişilik özellikleri hangi vücut tipi ile ilişkilendirilir?

- a. Endomorphic
- b. Egzomorphic
- c. Ectomorphic
- d. Mesomorphic
- e. Tetramorphic

10. Sesin gücü yani decibel miktarı sesin semantiğinin hangi özelliğini gösterir?

- a. Sesin düzenliliği
- b. Sesin boğumlanması
- c. Sesin yüksekliği
- d. Sesin süresi
- e. Sesin ritm hızı

Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. **d** Yanıtınız yanlış ise “Sözsüz İletişimin Tanımı” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
2. **b** Yanıtınız yanlış ise “Sözsüz İletişimin Tanımı” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
3. **c** Yanıtınız yanlış ise “Sözsüz İletişim Kodlarının Ortak Özellikleri” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
4. **b** Yanıtınız yanlış ise “Sözel ve Sözsüz İletişimin Karşılaştırma Boyutları” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
5. **d** Yanıtınız yanlış ise “Çevre ve Kalabalık” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
6. **d** Yanıtınız yanlış ise “Çevre ve Kalabalık” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
7. **c** Yanıtınız yanlış ise “Vücut Dili, Duruşu ve Jestler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
8. **c** Yanıtınız yanlış ise “Vücut Dili, Duruşu ve Jestler” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
9. **a** Yanıtınız yanlış ise “Çekicilik ve Güzellik” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.
10. **c** Yanıtınız yanlış ise “Ses Kodları ve Susma” başlıklı konuyu yeniden gözden geçiriniz.

Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Doğada bazı sistemler geri döndürülebilirdir. Örneğin su önce dondurulup katı hale getirilebilir sonra ısıtılıp sıvı hale döndürülebilir daha sonra dondurulup tekrar katı hale getirilebilir. Oysa sözsüz iletişim böyle değildir. Bir kez ileti karşımızdaki kişi tarafından algılandıktan sonra onun zihninden bu bilgiyi söküp geri alamayız. Bu açıdan iletilerimizi dikkatli ve bilinçli kodlamalıyız.

Sıra Sizde 2

Sözsüz iletişimin bir dilbilgisi kitabı olamaz çünkü sözsüz iletişim sözel iletişime göre daha az yapılandırılmıştır, linguistic değildir bir grameri yoktur ve kültüre göre değişkenlik gösterir.

Sıra Sizde 3

Sözsüz iletişim öğeleri daha güvenilir iletiler sağlar çünkü sözsüz iletişim daha çok doğuştan gelen bir yapıdadır. İnsanların sözsüz iletişim davranışları üzerinde kontrolleri çok fazla değildir. Bu açıdan sözsüz iletişim davranışlarını gözlemek daha güvenilir iletiler sağlar.

Sıra Sizde 4

Kalabalık ve yoğunluk aynı şey değildir. Kalabalık kişinin algısı ile ilgili subjektif bir şeydir. Yoğunluk ise objektif olarak metrekaşe başına düşen insan sayısıdır.

Sıra Sizde 5

Vücut dili kodlarını kullanım, kodlama ve işlev boyutlarıyla sınıflandırırız, işlev boyutunda vücut dili kodlarını, amblemler, illüstratörler, duygu göstergeleri, düzenleyiciler ve uyumlandırıncılar olarak sıralarız.

Sıra Sizde 6

Vücut imajının oluşmasında üç önemli boyut, ben, öteki ve reflektiftir. Ben kendi vücudumun zihnimdeki imajıdır, öteki diğer insanların nasıl algıladıklarıdır. Reflektif ise objektif vücut ölçülerimizdir.

Sıra Sizde 7

Sosyo kültürel susma, bir toplumda kadınların, çocukların daha az konuşmasına olan inanca dayalıdır. Su küçüğün söz büyüğün ata sözünde olduğu gibi küçük olanın susması gerektiği vurgulanır. Bu o toplumun kültürel yaşamından ve toplumsal yapısından kaynaklanır.

Yararlanılan Kaynaklar

Argyle, M. (1996). **Bodily Communication:** Great Britain, Biddles Ltd, Guildford and King's Lynn

Berman, M. (1999). **Katı Olan Herşey Buharlaşıyor, Modernite Deneyimi:** (2.Basım) İstanbul: İletişim Yayınları

Çizgen, N. (1994). **Kent ve Kültür:** İstanbul: Say Yayınları

Gombrich, H.E. (1992). **Sanatın Öyküsü:** (4. Basım) Ankara: Remzi Kitabevi

Knapp, L.H., Hall, A.J. (1997). **Nonverbal Communication in Human Communication** (4th Ed.) USA: Harcourt Brace College

Leathers, G.D (1997). **Successful Nonverbal Communication:** (2nd Ed.), USA: Allyn and Bacon

Mallandro, A.L., Barker, L., Barker, A.D. (1989). **Nonverbal Communication:** (2nd Ed.). USA: McGraw-Hill

Hickson III, M.L., Stacks, D. W. (1993). **Nonverbal Communication Studies and Applications:** (3rd Ed.) USA: McGraw-Hill

Richmond, V. P., McCroskey, J. C., Hickson III, M.L., (2008). **Nonverbal Behavior in Interpersonal Relations:** (6th Ed.). USA: Pearson Education Inc.

Molnar, P., Segerstrale, U., (Eds.)(1997). **Nonverbal Communication: Where Nature Meets Culture:** USA: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers

Zillioğlu, M. (1993). **İletişim Nedir?:** İstanbul: Cem Yayınevi