

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ

*HEM108-Kendini Tanıma ve İletişim
Yöntemleri*

Dr. Öğr. Üyesi Serap GÜLEÇ

Beden Dili ve Önemi

HEM108-Kendini Tanıma ve İletişim Yöntemleri

Hafta-1

NOT: Ders sunumları «Gürhan & Okanlı (2017) Yaşamın Sırrı İletişim» kitabı temel alınarak hazırlanmıştır. Derste temel kaynak olarak bu kitap kullanılmaktadır.



SÖZSÜZ İLETİŞİM;

Beden hareketleri, jestler, ses tonu, vurgular vb. gibi sözel olmayan birçok unsuru içermektedir.



Beden dili

- Beden dilimizle verdiğimiz mesajlar anlaşılmamızda ve anlamamızda en temel araçtır.
- Gerçek duygularımızı ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına saklamaya çalışırız bazen de başarılı oluruz fakat beden dilimizi gizlememiz çoğu zaman mümkün değildir.
- Bu nedenle beden dilini okuyabilmek ve kullanabilmek çok önemlidir.



Beden Dilini Bilme ve Bilinçli Olarak Kullanmanın Yararları;

Kendimizi kolayca ifade ederiz,

**Kendimize olan güvenimiz artar,
Kendi iç dünyamızı karşımıza doğru (istendik/istedik)
olarak aktarırız,**

**Kendi duygularımızın ve bu duygular sırasında
bedenimizin verdiği mesajları değerlendirebiliriz,**

**Karşımızdaki kişilerin duygularını anlarız ve onlara
yardımcı olabilme imkanını elde ederiz,**



**İnsanlarla/hayvanlarla
tüm canlılarla olumlu
ve doğru iletişim
kurabilmenin temel
kuralı onları anlamak
ve değer verildiğini
hissettirmektir.**

**Karşımızdaki insan ya
da hayvana adı ile
hitap etmek, yumuşak-
sakin-kendinden emin-
kararlı vb. bir ses tonu
kullanmak, sorunları
üzerine eğilmek onları
rahatlatacak ve dostça
duygular beslenmesine
buna göre de tepkiler
verilmesine neden
olacaktır.**

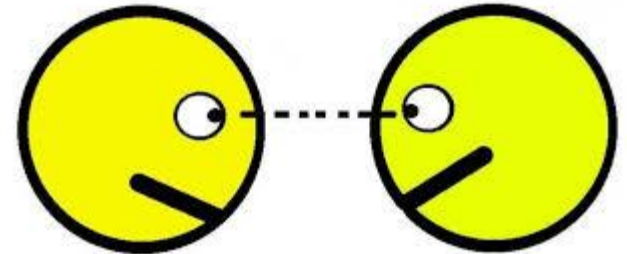


GÖZ İLETİŞİMİ;

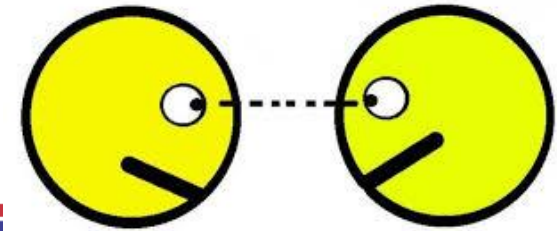
- Gözler her şeyi anlatmaktadır ve gözlerdeki duyguların yansımalarının gizlenmesi zordur. Bu yüzden gözler iletişimde en önemli yeri almaktadır.

• “ Bazen küçük bir bakış, insana dünyaları verir. Bazen küçük bir bakış, insanı cehennem derinliklerine yollar”.

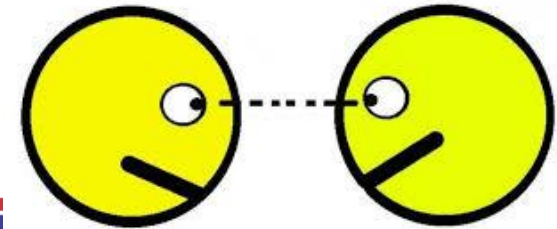
- Jean Jacques Rousseau'nun da söy



- Yüzümüze bakmayan biri ile iletişim kurmak ne kadar zor ise dik dik gözünüzün içine bakan bir kişi ile iletişim kurmakta o kadar zordur.
- Bir konuşma-görüşme vb. ortamda bakışların başka yöne çevrilmesi konuşmacının önemsenmediği anlamına gelmektedir.
- Özellikle karşımızdaki kişinin ara ara gözlerinin içine bakmamız ve bakışlarımızı yüzünün diğer kısımlarında da gezdirmemiz iletişimde çok etkili bir sonuç vermektedir.



- Birisi ile konuşurken göz temasımız azalır fakat onu dinlemeye başladığımızda tam tersine artar ve daha dikkatle dinleme durumuna geçeriz.
- Unuttuğumuz bir şeyi hatırlamak için çaba sarf ederken göz bebeklerimiz sola bakarken, hayal kurarken sol üste, kafamızda bir şeyler tasarlıyor isek sağ üste doğru, pişmanlıkta ise yere doğru bakışlar yönelmektedir.
- İş ya da önemli konularda ki görüşmelerde göz seviyesinin üstüne alın bölgesine doğru bakış birçok zaman etkili sonuçlar yaratmaktadır. Yan bakış gizli ilgi ya da saldırganlığı, aşağı doğru bakış genelde alçak gönüllüğü, ayak parmaklarına bakmak güvensizliği, sabit bir noktaya boş boş bakmak derin düşünceyi ifade etmektedir.



Dikkatli ve İlgili Dinleme Biçimi

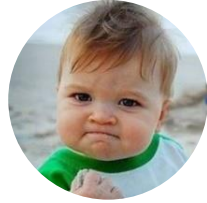


Yüz ifadesi (mimikler);

Mimikler ağız-göz-kaş vb ile verilen mesajlardır ve bazen bilerek-bazen kendiliğinden- bazen de istemeyerek ortaya çıkmakta ve her şekilde de bilinçaltı bir neden vardır.



Yüz İfadelerinin Yansıttığı Temel Duygular



Duruş (Anatomik duruş);

**Göğüs kafesi kişinin
merkezini
oluşturmaktadır.**

**Merkeze bakarak
kişi hakkında
önemli bilgi elde
edilebilir.**

**Jest ve mimikler
kullanılırken
kişinin
merkezinin
durumu ve yönü
önemli ipucudur.**



Merkezin açık olduğu (omuzlar dik merkez dengede) durumlar kişinin yaşam ile barışık, kendinden hoşnut, çevresine karşı hoş görülü olduğu izlenimini vermektedir.

Merkezin kapalı olduğu (ellerin yanlara bırakılıp omuzların düşük ve başın hafif öne eğilmiş hali) durumlar ise öz güvenin eksik- çekingen- karamsar- ve zorluklara karşı direnci olmayan kişilik yapısını göstermektedir.

Merkezin çok fazla açık olması (baş hafif yana doğru yatık, omuzlar geriye doğru çekilmiş, kollar yanlara doğru açılmış) durumunda ise saldırgan ve her an tepki vermeye hazır, hoş görü ve anlayıştan yoksun kişileri ifade etmektedir.



EL-KOL-BAŞ-PARMAK VB. HAREKETLER (JESTLER);

İrade dıŐı yapılan hareketleri kişi saklamak istemesine rağmen duyguları yansıttığı bilinmektedir.

Titreyen ya da sıkılmış bir yumruk, gergin bir duruş ne kadar kontrol edilmeye çalıŐılsa da yoğun olan gerilimin dıŐa yansıması olduğu için tam olarak engelle



KİŞİLERARASI MESAFELER;

Mahrem Alan; tensel temastan başlayan ve 45 cm kadar uzayan mesafedir,

Kişisel Alan; Konuşulan kişiye istenildiğinde dokunulan ya da dokunulması istenmediğinde engellenebilen alandır. 45-120 cm ye kadar olan mesafedir,

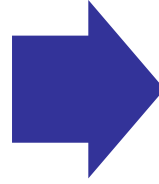
Sosyal Alan; 120 cm ile 2 m ye kadar olan mesafedir.
Genellikle resmi ilişkilerde ve iş hayatında kullanılan mesafedir,

Kamusal/ genel Alan; İki metre ve sonrasıdır. Topluma açık ve tanımadığımız kişilerle iletişim kurduğumuz mesafelerdir.



Mekân Dili;

Çevremizde bulunan alanların mekânları kullanarak da iletişimde bulunuruz. İnsanlarla olan uzaklığımızı ayarlayarak, onlara uzak ya da yakın durarak, bir takım mesajlar veririz ve alırız.



Ses tonu

Sözlü iletişimde bireylerin ses tonu, ritmi, yükselip alçalması, monotonluğu, tınısı gibi duyguları aksettiren ve çoğu zaman kelimelerin/sözlerin anlamına ışık tutan sözsüz iletişimin öğeleridir.

Ses tonu yalan söylerken ya da korku gibi duygularımızı saklarken çoğu zaman kişileri ele vereceği gibi söylenenleri doğrulayandır.

Ses tonu ve sesin renginde kültürün etkini olduğunu da göz ardı etmemeliyiz.



KAYNAKLAR

Gürhan N. & Okanlı A. (Eds). (2017). Yaşamın Sırrı İletişim. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

