



Kamusal alanda cinsiyetçi tacize karşı kadınların güçlendirilmesi Proje  
Numarası: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



# Sözsüz İletişimin Türleri



# Bizimle İletişime Geçin!

Yoana Doneva  
Proje Yöneticisi,  
ÇABA



[www.instagram.com/vaevrd/](https://www.instagram.com/vaevrd/)



[www.facebook.com/AustriaVolunteers?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/AustriaVolunteers?locale=fr_FR)

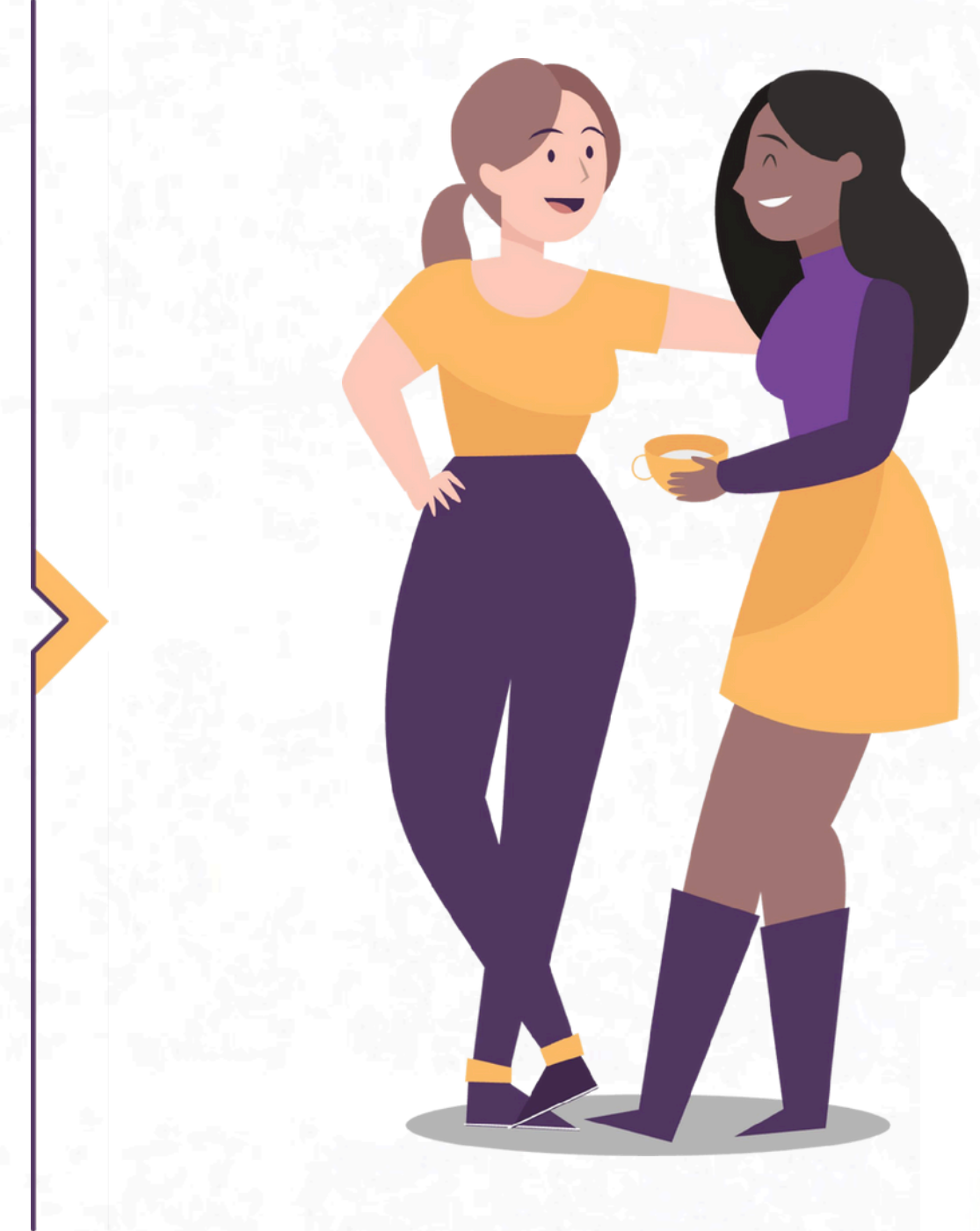


[www.linkedin.com/company/vienna-association-of-education-volunteers-vaev/](https://www.linkedin.com/company/vienna-association-of-education-volunteers-vaev/)



# Sözsüz İletişimin Biçimleri

- Paradil
- Zaman Dili (Kronemik)
- Alan Dili (Proksemi)
- Dokunma Dili (Haptik)
- Beden Hareketi (Kinesik)
- Jestler
- Yüz İfadeleri



# What Is Paralanguage?

The Science of How We Use Words to Communicate



# Paradil

Paradil, neredeyse sözlü iletişime benzer. Dil, 'söylenen içerikle' ilgilenirken, paradil 'nasıl ifade edildiğiyle' ilgilenir. Bu, eklemleme, telaffuz, ses yüksekliği, perde, hız ve diğer vokal özellikleri içeren bir sözsüz iletişim biçimidir.

## Zamanın Dili (Kronemikler)

Kronemik, zamanın iletişimi nasıl etkilediğini inceleyen bir kavramdır. Zaman, birkaç farklı kategoriye ayrılabilir:

- Biyolojik
- Kişisel
- Fiziksel
- Kültürel zaman.



Biyolojik zaman, organizmaların ritimlerini tanımlar.

Fiziksel zaman, günlerin, yılların ve mevsimlerin sabit döngülerini temsil eder.



Kişisel zaman, bireylerin zamanı algılama şekillerine işaret eder. Zamanı algılama biçimimiz, ruh halimiz, ilgi düzeyimiz ve diğer etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterir.



# Alan ve Mesafe Dili

## Yakınlık Bilimi

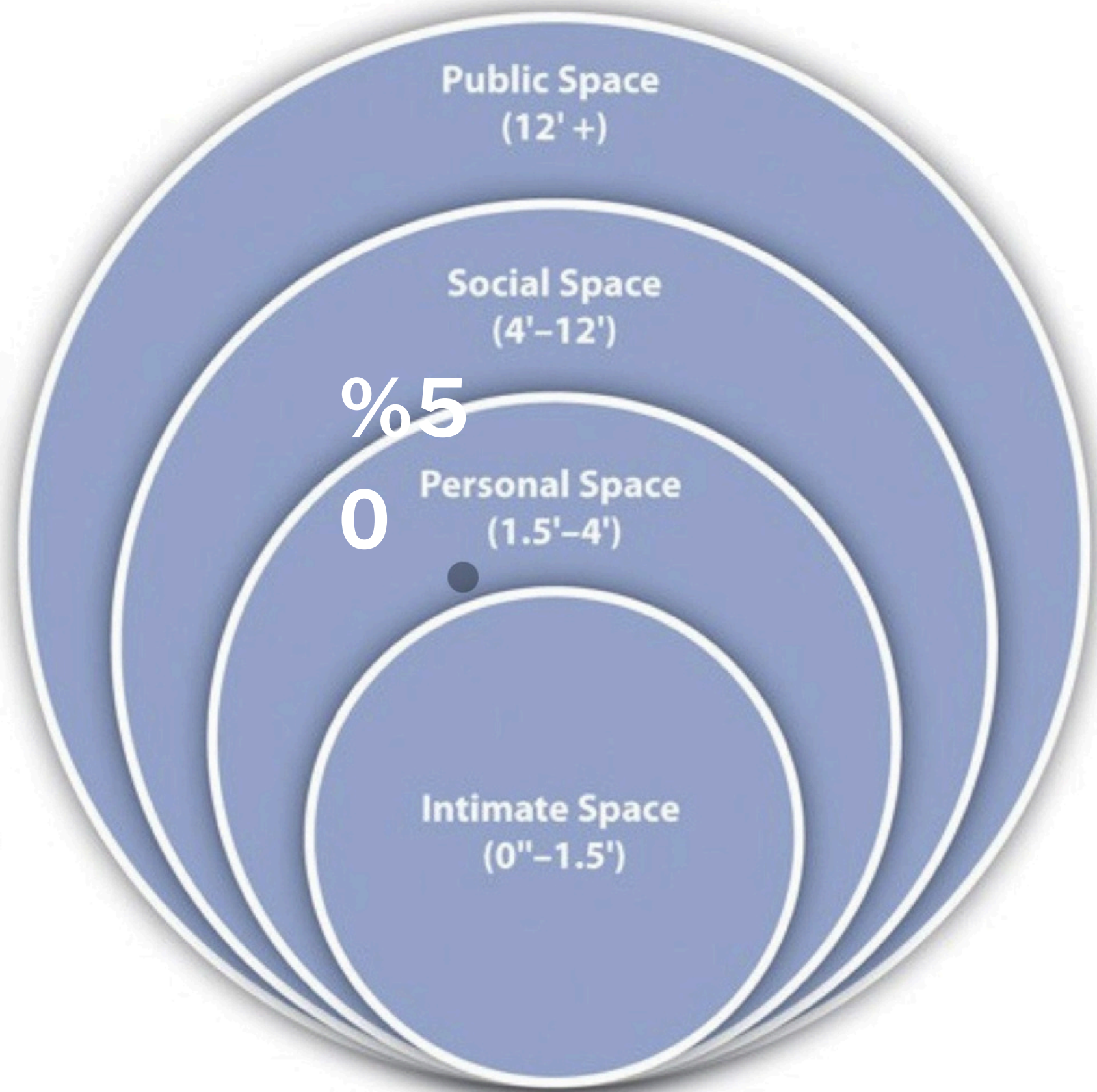
Yakınlık bilimi veya mekân kullanımı, bireylerin güç merkezlerine ne ölçüde yakın veya uzak olduklarını ya da bir kişinin sosyal hiyerarşideki konumunu anlamamıza yardımcı olur.



# Alan ve Mesafe İletişimi (Proksesemi)

**Proksesemi, mekan ve mesafenin iletişim üzerindeki etkilerini incelemektedir. Mekanın, iletişimin ve ilişkilerin birbirleriyle sıkı bir bağ içinde olduğunu anlamak için, mekanın ortak metaforlardaki yansımalarına göz atmamız yeterlidir.**

# Alan ve Mesafe İletişimi (Proksemi)



## Samimi Ortam

Vücudumuzdan 1.5 feet (yaklaşık 40 cm) uzaklıktaki görünmez çizgiyi aştığımızda, yalnızca en yakın arkadaşlarımıza, ailemize ve romantik ya da yakın partnerlerimize tahsis edilen mahrem alana girmiş oluruz.



## Kişisel Alan

"Kişisel alan sizin "balonunuzdur" – kendiniz ile diğerleri arasına koyduğunuz mesafedir. Bu sınır, biri "balonunuza" girmeye çalıştığında belirgin hale gelir."



## Sosyal Alanlar (4-12 Feet)

Vücudumuzdan dört ila on iki feet uzaklıkta gerçekleşen sosyal iletişim, genellikle profesyonel veya gündelik etkileşim bağlamında ortaya çıkar; ancak bu durum samimi ya da kamusal bir etkileşim olarak değerlendirilmez. Bu mesafe, birçok profesyonel ortamda tercih edilmektedir çünkü olası uygunsuzluk şüphesini azaltır.



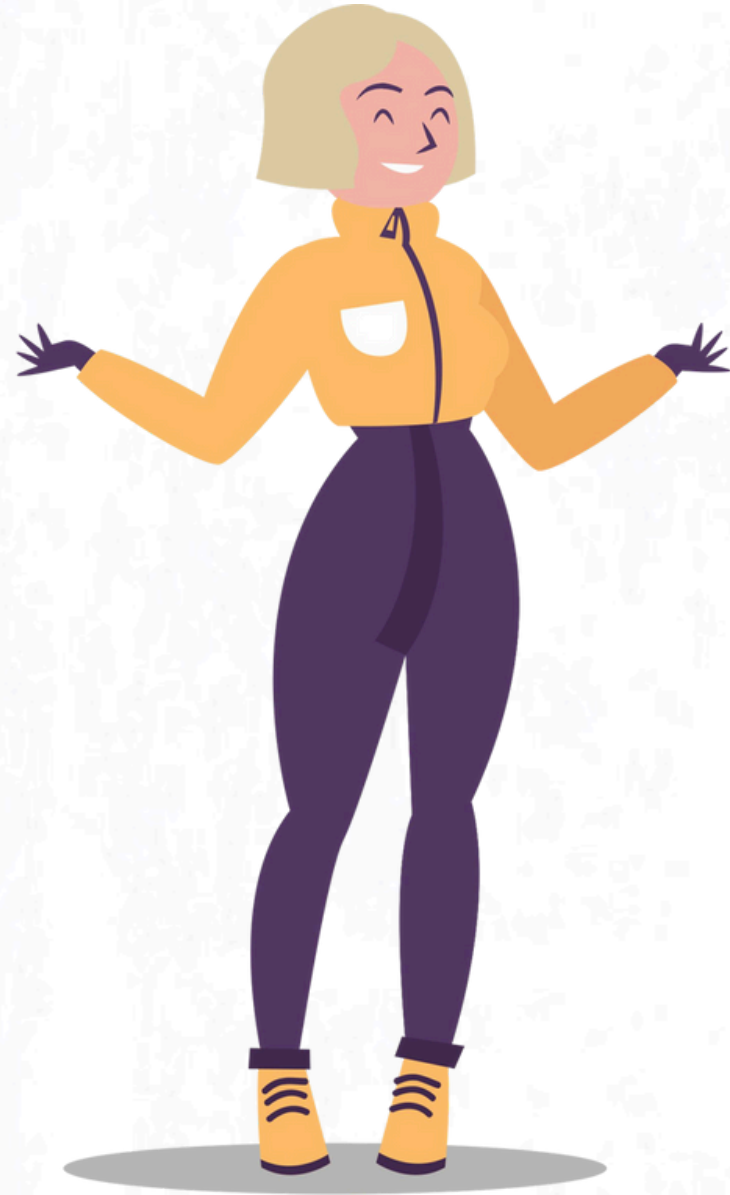
## Kamusal Alan (12 Feet ve daha fazlası)

Kamusal ve sosyal alanlar, vücudumuzdan dört veya daha fazla feet uzaklıktaki alanları ifade eder ve bu alanlarda genellikle gerçekleşen iletişim resmi ve samimi değildir. Kamusal alan, bir kişiden yaklaşık on iki fit uzakta başlar ve dışarıya doğru genişler.

# Dokunma Dili (Dokunsal İletişim)

Dokunsal iletişim, etkileşim sırasında dokunma davranışlarının anlam ilettiği durumu ifade eder. Dokunma, rahatlatabilir, kızdırabilir, cesaretlendirebilir ya da caydırabilir. Dokunmanın işlevsel-profesyonel, sosyal-nazik, arkadaşlık-sıcaklık gibi çeşitli türleri vardır.

# Kinesik

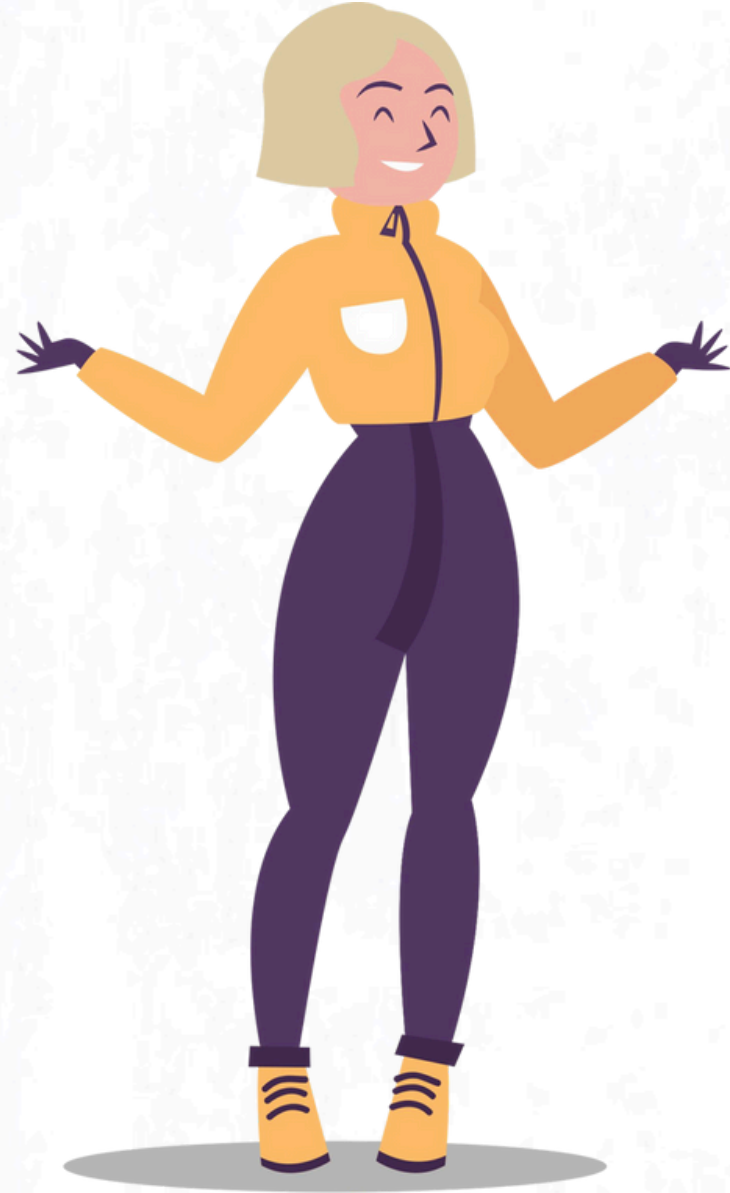


Kinesik terimi, "hareket" anlamına gelen kinesis kökünden türetilmiştir ve el, kol, vücut ve yüz hareketlerinin incelenmesini ifade eder. Bu bölüm, jestlerin, baş hareketlerinin, duruşun, göz temasının ve yüz ifadelerinin sözsüz iletişimdeki rolünü ana hatlarıyla açıklayacaktır.





# Sözsüz iletişimi anlamak



İletişim, yalnızca söylenen kelimelerden çok daha fazlasını ifade eder. Sözsüz iletişim, hem konuşan hem de dinleyen bireyler arasında önemli mesajlar taşır. Bu söylenmeyen mesajlar, bir kişinin güçlü duygulara sahip olup olmadığını, saygı görüp görmediğini ve birinin sohbetine ilgi duyup duymadığını ortaya koyabilir.

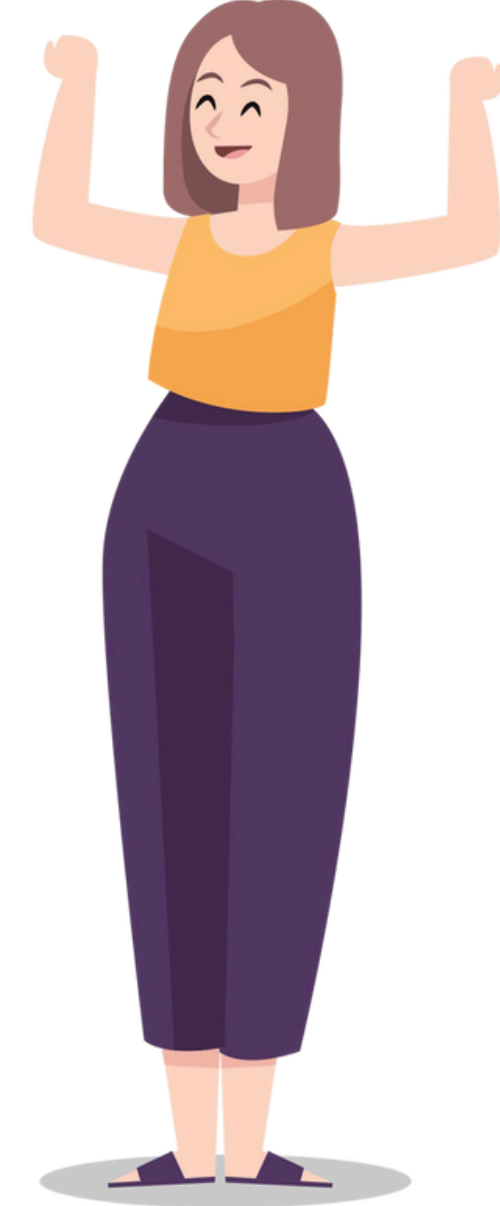
## Sözsüz iletişimi anlamak

İletişim becerilerini geliştirmek, aile, arkadaşlar ve meslektaşlarla daha sağlam ilişkiler kurmanın temelidir. Gönderilen veya alınan sözsüz ipuçlarının farkında olmak, bu gelişimin önemli bir boyutudur. Bu sinyaller olumlu ya da olumsuz nitelikte olabilir. Konuşmalar sırasında yüz ifadeleri ve ses tonunu dikkate alın. Ayakta veya otururken duruşla iletilen mesajları göz önünde bulundurun. Bu sözsüz sinyallerin duygularınızı ve algılarınızı nasıl etkilediğini değerlendirin.



## Sözsüz İletişimin Önemi

Sözsüz iletişim, ilişkileri düzenler ve birçok durumda sözlü iletişimi destekleyebilir veya hatta onun yerini alabilir. Farklı cinsiyetler ve kültürler sözsüz iletişimi farklı şekilde kullanır ve bu farklılıklar kişilerarası iletişimin doğasını etkileyebilir. Sözsüz iletişim, etkili iletişim için bir engel haline gelebilir veya engelleri ortadan kaldırabilir.



# Sözlü ve Sözsüz İletişim



Sözlü iletişim anlaşılması daha kolay olsa da, yalnızca bir mesajı değil, daha da önemlisi, mesajın arkasındaki duyguları kavrayabilmek için sözsüz iletişim elzemdir.

# Yöneticiler için Sözsüz İletişim Biçimlerine dair Öneriler

Sözsüz iletişimi anlamak ve kullanmak, etkili yönetsel liderlik için elzemdir. Bu sözsüz ipuçları, yöneticilerin algılanış biçimini ve ekipleriyle bağlantı kurma becerilerini önemli ölçüde etkileyebilir.

## Vücut Dili:

- **Açık Tutum:** Açık bir tutum sergileyin. Rahat omuzlar ve kollarla yaklaşılabılır, davetkar bir görünüm sergileyin.
- **Jestler:** Amaçlı jestler kullanın. Önemli noktaları vurgulayın ve ekip üyeleriyle etkileşimde bulunun, ancak aşırı veya dikkat dağıtıcı davranışlardan kaçınin.
- **Göz Teması:** Gözlerinizi nemlendirin ve koruyun. Dikkat ve ilgiyi iletmek amacıyla temas kurun. Göz temasını kültürel normlara ve bireysel rahatlık seviyelerine göre ayarlayın.

## Yüz İfadeleri:

- **Duygusal Tutarlılık:** İfadeler, iletilen mesajla uyumlu bir biçimde düzenlenir ve güvenilirlik ile anlaşılabilirliği artırır.
- **Empati:** Yüz ifadelerini kullanın. Konuşmalar veya ekip etkileşimleri esnasında empati ve anlayış sergileyin.
- **Mikro İfadeler:** Dikkatli olunuz. İstenmeyen duyguları ifade edebilen mikro ifadeler, mesajların algılanma biçimini etkileyebilir.

## Yakınlık (Kişisel Alan):

- **Sınırları Saygıyla Karşıluyun:** Takım üyelerinin rahatsız veya ihlal edilmiş hissetmemesi için kişisel alana saygı gösterin.
- **Yakınlığı Ayarlayın:** Etkileşimin doğasına ve kültürel normlara bağlı olarak yakınlığınızı ayarlayın, böylece rahat bir ortam sağlayın.
- **Bağlamı Dikkate Alın:** Uygun mesafeyi belirlerken bağlamın farkında olun; birebir görüşmeler ile grup ortamları arasında farklılık gösterebilir.

# Kaynaklar

1. Agnihotri, Niharika. (2022). Sözsüz İletişim. Suudi Arabistan Ailelerinde Sözlü ve Sözsüz İletişimin Keşfedici Bir Çalışması. Lowai G. Abed, Mohaned G. Abed, Todd K. Shackelford, Scott D. Lane, Akademik Editör. (1991). Sözlü ve Sözsüz İletişim. Temel Psikolojide. Springer, Dordrecht. Sözlü ve Sözsüz İletişim. Yazar: J.A. Tulao. Sözsüz İletişimin Önemi - Phutela, Deepika. IUP Journal of Soft Skills. 2015. Anderson, A. (1999). Sözsüz İletişim: Biçimler ve İşlevler. Sözsüz iletişimi anlamak. Holly Tiret, Michigan State Üniversitesi. Göz teması: İletişimdeki rolüne giriş. Jodi Schulz, Michigan State Üniversitesi. Sosyal etkileşimlerde yüz ifadelerinin rolü. Chris Frith. Sözsüz İletişim ve Beden Dili. Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson ve Greg Boose tarafından. İşyerinde Sözlü İletişim Nasıl İyileştirilir? Diksha Sharma tarafından. 5 Kanıtlanmış İpucu.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10..
- 11.
- 12.



Kamusal alanda cinsiyetçi tacize karşı kadınların güçlendirilmesi Proje  
Numarası: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



# Teşekkürler!



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Ulusal Ajans'ın görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de Ulusal Ajans bunlardan sorumlu tutulamaz.

