



**DUYGUSAL YÜZ İFADELERİNİ ANLAMA BECERİSİNİ
GELİŞTİRMEYE YÖNELİK ÖRNEK BİR ÖĞRETİM PROGRAMI**

Araş Gör Dr. Reva Balcı Akpınar
Atatürk Üniversitesi Erzurum Sağlık Yüksek Okulu

ÖZET

Duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisi bakımından insanlar arasında bireysel ayrılıklar vardır. Bu nedenle yüz ifadelerini tanıma becerisi ölçülebilecek bir değişkendir. Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik yapılan öğretim, duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini arttırmaktadır.

Bu öğretim programı, hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin duygusal yüz ifadelerini anlama becerilerini geliştirmek amacı ile hazırlanmıştır.

Öğretim programında işlenen konu başlıkları aşağıda verilmiştir.

- İletişim
- Sözsüz iletişim
- Yüz ifadeleri ve yüz ifadelerini tanımanın önemi,
- Yüz ifadelerini yorumlama ile ilgili bilgi verilmesi, yorumlamayı güçlendirme yolları ve öğrencilerden duygusal yüz ifadelerini ayna karşısında canlandırmayı isteme,
- Duygusal yüz ifadelerini yansıtan çeşitli resimlerin ve şekillerin incelenmesi,
- Film izleyerek yüz ifadelerini inceleme.

GİRİŞ

İnsanlararası iletişim, kişilerin birbirlerine bilinçli yada bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. İletişim sırasında aktarılan mesaj bireyin psikososyal yaşantılarından oluşur¹.

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

İletişimde mesajlar sözlerle iletildiğinden daha çok, davranışlar ve ses tonu ile iletirler. Ses tonu ve davranışlar sözler kadar kolay kontrol edilemezler. Bu nedenle duygu ve düşünceleri gerçeğe daha uygun ortaya koyarlar. Beden, tavır, ses ve sözcüklerin iletişime ne kadar katkıda bulunduğunu belirlemek için yapılan çalışmalar sonucunda; mesajların %60'ının bedenle, %30'unun ses tonu ile, %10'unun sözcüklerle iletildiği belirlenmiştir.^{1,2,3}

Sözsüz iletişimde insanlar, konuşma yada yazı olmaksızın birbirlerine birtakım mesajlar iletirler. Bu iletişim şeklinde insanların ne söyledikleri değil, ne yaptıkları ve nasıl söyledikleri ön plana çıkar.

Yüzdeki ifade, el ve vücut hareketleri, vücudun duruşu ve göz teması sözsüz iletişimde önemli yer tutar. Yüz ve beden ifadeleri bilinçli yada bilinçsiz ortaya çıkabilir. Baş "evet", "hayır" anlamında sallamak, omuzları kaldırarak umursamazlık belirtmek, bilinçli yapılan beden ifadelerine örnektir.

Bilinçli yapılan beden ifadeleri kültürden kültüre değişiklik gösterebilir. Örneğin Türk kültüründe başı önden arkaya doğru kaldırmak "hayır" anlamını taşır. Batı ülkelerinde ise "hayır" demek isteyenler başlarını iki yana sallarlar. Bilinçsiz yapılan yüz ve beden ifadelerine ise "duygusal ifadeler" denilmektedir. İnsanların duyguları en çok yüzlerine yansımaktadır. Bu duyguların detaylı anlatılmasının yararı şudur; duyguların yüze yansımada yüzün aldığı şekiller hakkındaki teorik bilgiler gözlemleri pekiştirir, duyguların ve duygu karışımlarının şiddeti hakkında bilgiler verir. Depresyon geçiren bir hastanın yüzünün kederli olacağı düşünülür. Oysa yüz bölüm bölüm incelendiğinde depresyon durumundaki kişinin yüz ifadesinin öfke ve korkuya işaret ettiği (frenlenmiş, eyleme dönüştürülemeyen öfke) ispatlanmıştır.⁴

Mimikler sözsüz iletişimin temel ögesi, duygu ve coşkuların yüze yansıtılması, yüzde anlam bulmasıdır. Mimiklerin oluşmasında yüz kaslarının hareketi, kasılıp gevşemesi rol oynar. Yüz kaslarının hareketlerinin bir bölümü içgüdü ve dürtülere bağlıdır, doğuştan vardır. Beyin kabuğunun altındaki yapıların taşıdığı genetik plan ve programlar bir yandan yüzün görünümünü verirken, öte yandan bu görünüme mimiklerle anlam ve renk katarlar. Bebek büyüdükçe, çocuk geliştikçe duyguların ve coşkuların mimiklerle anlatılması da gelişir.⁵

İnsanlar mimikleri sayesinde o anki duygularını kolaylıkla ifade edebilirler. Bu durumun nedeni, yüz kaslarının iki yüz elli bin değişik şekle sokulabilmesidir. Yüz kendi içinde parçalardan oluşan bir bütündür. Bu bütünü oluşturan ve kendileri birer anlam içeren parçalar

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

genel olarak; alın, kaşlar, göz kapakları, burun, dudaklar, çene, kulaklar ve ten rengidir. Bu uzuvların bazılarının hareketi imkansız (kulak gibi), bazılarının ise sınırlı düzeydedir.⁶ (burun gibi) Elem durumunun mimiklerle anlatımı, bebeğin dünyaya geldiği anda ortaya çıkan ilk ağlaması ile birlikte başlar. Haz duygulanımı ve bu durumu dışarı yansıtan mimikler ilk olarak altı-on iki haftalık bebeklerde ortaya çıkar. Bebek büyüdükçe neşe, sevinç, öfke, korku, duygularını yaşadıkça, bu duygularını dışa yansıtan mimikleri de geliştirir.

Kare kare incelenen filmler ve kasetler; acıma, endişe, kıskançlık, kin, korku, öfke gibi elem duygularını belirten mimiklerin birbirini izleyen, birbiri ile bütünleşen ağlama mimikleri olduğunu ortaya koymuştur. Neşe, sevinç, umut gibi haz doğrultusundaki duyguları anlatan mimiklerin de gülümseme mimiklerinin birbiri ardına dizilmesinden oluştuğu anlaşılmıştır. Kısaca, ağlama ve gülme mimikleri temel olup, öteki duygu durumlarını belirten mimikler bu temel mimiklerden oluşur.⁵

Altı temel yüz ifadesi ve onların sayısız bileşimleri üç büyük yüz bölgesinde açığa vurulur. Bu ifadeler; şaşırma, korku, tikslenme, öfke, mutluluk ve üzüntüdür. Bu duygular çeşitli bileşimler halinde de görülebilir. Örneğin, şaşırma ve korku, öfke ve tiksinti aynı anda yaşanabilir ve yüze yansiyabilir. Yüz ifadeleri bazen o kadar hızlı değişirler ki yakalamak oldukça güç olabilir.⁷

Üç büyük yüz bölgesi kaş, gözler ve alt yüzdür. Yüz ifadelerinin doğru yorumlanabilmesi için bu bölgelerin özelliklerinin bilinmesi ve gözlenmesi gerekir. Yapılan bir araştırmada neşe ve mutluluk ifadelerinin en iyi ağız ve gözle, kızgınlık ifadesinin kaş ve dudak biçimiyle, hayret ve sürpriz ifadesinin ise en iyi gözle belirtildiği ortaya çıkmıştır.^{7,8}

Sözsüz iletişimi analiz edebilmek için;

- Bedenden gelen sinyalleri fark edebilmek
- Bedenden gelen sinyalleri değerlendirebilmek
- Kendi bedeninin verdiği sinyalleri kontrol edebilmek gerekmektedir.⁹

Duygusal yüz ifadelerini tanıma becerisi bakımından insanlar arasında bireysel ayrılıklar vardır. Bu nedenle yüz ifadelerini tanıma becerisi ölçülebilecek bir değişkendir. Bazı çalışmalarda,^{10,11,12} duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik yapılan öğretimin, duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini arttırdığı bulunmuştur.

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini değerlendirmek üzere hazırlanmış testler bulunmaktadır. Bunlardan birisi de Dökmen¹⁰ tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış olan “Yüz İfadelerini Teşhis Testi”dir.

Aşağıdaki alıştırmalar duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirme amacına yönelik olarak hazırlanmıştır

Alıştırma I:

Aşağıda verilen yüz ifadeleri ayna kullanılarak canlandırılır. Her öğrenci kendi yüzünü rahatça görebileceği büyüklükte bir ayna kullanır. Sınıf yeterince aydınlatılmış olmalıdır.

Mutluluk:

Mutluluk, iyi, sevinçli, halinden memnun olma durumu olarak tanımlanabilir. Mutluluğun en iyi göstergesi gülümsemedir. Mutluluk ,en yoğun olarak ağız ve göz bölgesinde izlenir. Mutluluk kaş ve alın bölgesinde önemli değişikliklere neden olmaz . Bebeklerde mutluluk belirten yüz ifadesi, beşinci ve yedinci aylarda ortaya çıkar . Mutlu insan daha dikkatlidir ve konsantre olma yeteneği daha iyidir. Mutluluk yada sevinç pozitif bir duygudur. Bu duygu ile birlikte kişinin daha canlı , hoşsohbet ve kıpır kıpır olduğu tespit edilmiştir.^{4,13,14}

Mutluluk duygusunda yüz bölgelerinin aldığı şekiller:

Kaşlar: Kaşlar hafifçe aşağı doğru, alın oldukça düz.

Gözler: Parlak, kısmen kapalı (kısık), gülme halinde daha da kapalı. Dış kenarları kırışık. Göz altlarında torbalanma olabilir.

Ağız : Köşeleri yukarı kalkık, tebessüm ederken kapalı veya hafif açık ,gülerken köşeleri yukarı ve geriye çekilmiş, dişler görünüyor, üst dudak gergin.

Yanaklar: Yukarı kalkık, gözün alt kenarına doğru çekilmiş, yüz enine genişleşmiş.

Burun: Uzanmış izlenimi verir veya kırışık görünür.^{4,10,13}

Üzüntü:

Hoş olmayan bir duygudur. Mutsuzluk, acı çekme, depresyon yaşama yada hüznün duygularıdır. Üzüntü, bir kayıp durumunda verilen tepki olarak ta tanımlanabilir. Üzüntü yüzde en çok göz bölgesinde izlenir. Akut üzüntünün ana belirtileri; bitkinlik, iştahsızlık, uykusuzluk, konsantre olamamadır. Boynu bükük durma, ağlamaklı yüz ifadesi, bakışların aşağıya doğru

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

olması ve omuzların düşük olması da üzüntü belirtileri arasındadır. Bebeklerde ilk üzüntü belirtisi doğumda anneden ayrılma esnasında izlenir.^{13,14}

Üzüntü duygusunda yüz bölgelerinin aldığı şekiller:

Kaşlar ve Alın: Kaslar gergin. Kaşlar birbirine yaklaşmış, kaşların iç köşeleri yükselebilir veya hafifçe aşağı iner. İki kaş arasında dikey buruşma görülür.

Gözler:Göz kapakları kasılmış, gözler kısmen kapalı olabileceği gibi üst kapaklar aşağıya sarkmış olabilir.

Ağız: Kapalı ise köşeleri aşağı sarkmış, üst dudağın ortası yukarı doğru çekilmiş, açık ise dudaklar gergindir, titreme olabilir.

Alın:Ortasında yatay ve dikey çizgiler vardır.^{4,10,13,14}

Öfke:

İnsanın istekleri vardır. Bu istekler engellendiğinde kişi öfke hisseder. Öfke evrensel bir duygudur. Ekman ve Friesen¹⁵ kızgınlık halinin farklı kültürlere sahip insanlarda bile aynı tarzda ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Kızgınlık hissi planlanan bir işin rayından çıkmasıyla kendini gösterir. Kızgınlık durumunda nabız hızlanır, kan basıncı değişiklikleri gözlenir, derideki duyu kuvvetlenir.^{13,16}

Öfkeli bir kişide en dikkat çeken bölge kaşlardır. Öfke durumunda kaşlar çatılır. Darwin'e göre öfkeli kişide gözler açılmış, burun delikleri genişlemiş, ağız sıkıca kapatılmıştır. Bebekler üç dört aylık olduklarında öfkeleri yüzlerine yansır.¹⁴

Öfke durumunda yüz bölgelerinin aldığı şekiller.

Kaşlar: Çatılmış, çatılma nedeniyle aşağı doğru çekilmiş.

Gözler: Açılmış,bir noktada sabitleşmiş.Gözler kızarmış pupillalar küçülmüş olabilir.

Ağız : Kapalı ise dudaklar ve dişler sıkılmış, açık ise kalkık ve öne uzatılmış durumdadır.^{4,10,14}

Korku:

Korku, tehditkar yada bilinmeyen bir durum karşısında duyulan huzursuzluk ve telaş olarak tanımlanabilir. Korkuya sebep olan faktörler kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.¹³

Korkulu yüz ifadesi bebeklerde beş ve yedinci aylarda görülmeye başlar. Darwin korkulu birinde izlenebilecek değişiklikleri şu şekilde tanımlamıştır. Heykel gibi hareketsiz ve nefessiz kalma

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

yada hızlı hızlı nefes alıp verme, soluk deri rengi, soğuk terleme, saçların dikleşmesi, kasların özellikle dudakların titremesi, ağız kuruluğu, göz kürelerinin dışarı fırlaması görülebilir.^{13,14}

Korku durumunda yüz bölgelerinin aldığı şekiller:

Alın: Çizgiler çaprazlamasına buruşuk

Kaşlar: Yukarı kalkmış

Gözler: Açılmış, bakışlar bir noktaya dikilmiş, pupillalar genişlemiş. Alt göz kapağı gergindir.

Ağız: Açık, katılaşmış, ağzın köşeleri geriye doğru çekilmiş ve aşağı doğru sarkmış.

Yanaklar: Alt kısmı ağzın hareketine uygun şekilde aşağı ve geri doğru çekilmiş.

Burun: Burun delikleri genişlemiştir.^{4,10,13,14}

Tiksinti:

Tiksinme, genel olarak kötü tatlardan kaynaklanan bir duygudur ve en çok yüzün alt bölümünde izlenir. Tiksinme öğürme refleksinin yüze yansımadır.¹⁴

Kaşlar: Aşağı doğrudur, fakat çatılmamıştır.

Gözler: Alt göz kapağı hafif kalkık, fakat gergin değildir. Gözler hafif kapalıdır.

Burun: Yukarı doğru çekilmiş, üstü kırışmıştır .

Yanaklar: Kalkıktır.

Ağız: Açık ise üst dudak yukarı çekilmiş, kapalı ise üst dudak yukarı, ağız köşeleri aşağı doğru ve geri çekilmiştir. Dil dışarı çıkmış olabilir.^{4,10,14}

Şaşırma:

Şaşırma beklenmedik iyi ya da kötü olaylar karşısında yaşanan duygudur

Kaşlar: Yukarı doğru kaldırılır ve köşeli bir şekil alır.

Alın: Yatay çizgiler vardır.

Gözler: Ayrılmışçasına açıktır ve yuvarlaktır.

Ağız : Açıktır ve aşağı doğru sarkmıştır, "O" şeklindedir.^{4,10,14}

Küçük Görme:

Küçük görme duygusunun temelinde tiksindenin yer aldığı düşünülmektedir. Daha çok kaşlar ve gözlerde izlenir.

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

Kaşlar: Biri diğerinden hafifçe yukarıda .

Gözler: Biraz kısalmış.

Ağız: Köşeleri aşağıya sarkmış, üst dudağın bir kenarı hafifçe yukarı kalkmıştır.¹⁰

Alıştırma II (Ayna ile canlandırılır):

Yüz Yorumlama İşaretleri:

Kaş İşaretleri:

Kaşlar yüzdeki genel ifadeyi yumuşatır yada sertleştirirler. Hareketleri ile yukarı doğru olduğunda şaşkınlık ve korku, aşağı doğru olduğunda ise endişe ve kızgınlık içerir.⁶

- Kaşları kavisli bir şekilde yukarı kaldırma şaşırma gösterir.
- Kaşları kaldırma ve birbirine çekme korkuyu gösterir.
- Kaşları ve üst gözkapağını indirme iğrenmeyi gösterir.
- Kaşın altındaki iç köşesi aşağıda olan üçgen üzüntüyü gösterir.

Göz İşaretleri:

Göz kapakları tetikte ve doğal olmanın işaretçileridir.⁶

- Üst ve alt göz kapağı gözün beyazını ortaya çıkaracak şekilde çekilmişse şaşırma ,
- Kaşlar aşağı çekilmiş,gözler kısmen kapalı, alt göz kapağı hafif buruşuksa iğrenmeyi,
- Gözler açılmış, pupillalar daralmış, üst göz kapağı gergin ve kaş hareketleri ile indirilmişse öfkeyi,
- Alt göz kapağının altında buruşukluk varsa, gözler pırıltılı ve dış köşeleri buruşuk ise mutluluğu,
- Üst göz kapağının iç köşesi kaldırılırsa üzüntüyü gösterir.

Alt Yüz:

Alt yüz, burnu, yanakları ve dudakları kapsar. Alt yüzdeki en belirgin işaretleri genellikle dudaklar belirler.

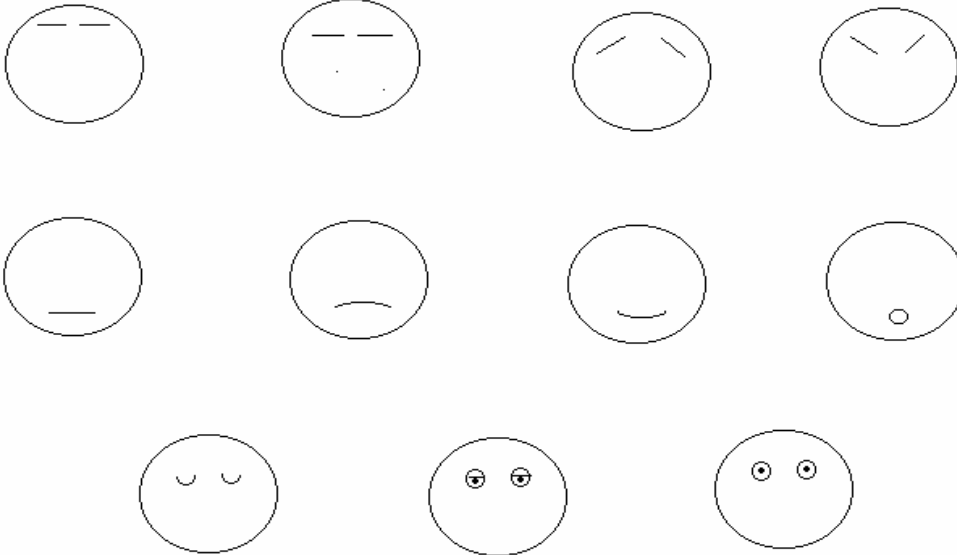
- Alt çene dişleri ikiye ayıracak şekilde açık tutuluyorsa, ama ağız germe yoksa, kişi şaşırma olabilir.
- Ağız açık, dudaklar ya gergin yada geri çekilmişse korku belirtisi vardır.
- Burun buruşturulmuşsa iğrenme olabilir,

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

- Kaldırılmış yanaklar diğer bir iğrenme belirtisi olabilir,
- Dudakların sıkıca bastırılmış, köşeleri geriye çekilmişse kişi öfkeli olabilir,
- Dudaklar açık ve bağırıyormuş gibi kare biçiminde ise kişi öfkeli olabilir,
- Dudağın köşeleri geri ve yukarı çekilirse mutluluk belirtisi vardır,
- Buruşukluk burundan dudak köşelerinin üstündeki diş uca doğru gidiyorsa mutluluk belirgindir,
- Dudakların köşeleri aşağıdaysa ve/veya dudaklar titriyorsa kişi üzgündür.⁷

Alıştırma III:

Aşağıda saydama çizilmiş dört kaş, üç göz ve dört ağız ifadesi verilmiştir. Bunları üst üste getirip, çeşitli yüz ifadeleri oluşturarak inceleyiniz⁸.



Alıştırma IV (Ev ödevi):

Bu bölümde öğrencilerden bir hafta boyunca (mümkün olduğu kadar) televizyonun sesini kapatarak izlemeleri ve çeşitli duygusal yüz ifadelerini anlamaya çalışmaları istenir.

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

Alıştırma V (Ev ödevi):

Öğrencilerden çeşitli gazete, dergi ve internet sayfalarından temel duygusal yüz ifadelerini yansıtan resimleri bularak sınıfta incelenmek üzere getirmeleri istenir. Aşağıda öğrencilerin getirmiş oldukları resimlerden bazıları örnek olarak verilmiştir.



Alıştırma VI:

Öğreticinin belirlemiş olduğu ve grubun özelliğine uygun bir film sesi kapatılarak sınıfta izlenir. Filmde yer alan ve duygusal yüz ifadelerinin yansıtıldığı sahneler öğrencilerle birlikte tartışılır ve değerlendirilir.

Reva Balcı Akpınar: *Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı*

KAYNAKLAR

- 1-Baltaş Z, Baltaş A. Bedenin Dili . İstanbul ,Remzi Kitabevi.1992.
- 2-Olgunöz Y. Beden Dili Hakkında Bilmemiz Gerekenler.
www.yenibir.com/newsprinterversiyon/0.viewid.1367,00.asp
- 3-Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati.İstanbul, Sistem Yayıncılık. 2001
- 4-Schober O. Beden Dili Davranış Anahtarı. İstanbul. Arion Yayınevi. 1999
- 5-Özcan K. İnsanı Anlamak. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi. 1997
- 6- Ker M. İş Yaşamında ve Özel Yaşamda Kişisel İmaj. İstanbul, Alfa Basım. 1988
- 7-Robertson AK. Etkili Dinleme İstanbul, Hayat Yayınları. 1999
- 8 Cüceloğlu D.Yeniden İnsan İnsana. İstanbul. Remzi Kitabevi. 2001
- 9-Terakye G . Hasta Hemşire İlişkileri. Ankara, Zirve Ofset . 1998
- 10-Dökmen Ü, Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis etme becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi. Ankara Üniv.Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi . Ankara, 1986
- 11-Mann DP. An investigation of the effects of a training program for female student nurses in the recognition of emotion in the facial region. Kansas State University, PhD. Psychology.1975
- 12-Akpınar, Balcı R. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin duygusal yüz ifadelerini tanıma becerileri ve öğretimin öğrencilerin becerilerini geliştirmeye etkisi.Atatürk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Erzurum, 2003
- 13-Konrad S, Hendl C. Duygularla Güçlenmek. İstanbul, Hayat Yayıncılık. 2001
- 14- Facial Expressions. [www.members aol.com/nonverbal2/fear.htm](http://www.members.aol.com/nonverbal2/fear.htm)
- 15-Ekman P, Friesen WV, O'Sullivan M. Universal and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. Journal of Personality And Social Psychology.1987; 53 (4): 712-717
- 16- Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımda Öfke.www.tef.gazi.edu.tr/~yagmur/ofke.html