



# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

## EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

### PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN ALET ÇANTASINI GELİŞTİRMEK: SÖZSÜZ DAVRANIŞ EĞİTİMİ PROGRAMI (SÖDEP)

Ahmet METİN

Doktora Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

*Daha ileriye... En İyiyeye...*



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIN ALET ÇANTASINI GELİŞTİRMEK: SÖZSÜZ DAVRANIŞ  
EĞİTİMİ PROGRAMI (SÖDEP)

IMPROVING THE TOOL KIT of COUNSELORS: NONVERBAL BEHAVIOR TRAINING  
PROGRAM (NOBET)

Ahmet METİN

Doktora Tezi

Ankara, 2023

## Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Ahmet METİN'nin hazırladığı "Psikolojik danışmanların alet çantasını geliştirmek: Sözsüz Davranış Eğitimi Programı (SÖDEP)" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. İbrahim KEKLİK	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. Türkan DOĞAN	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Gökhan ATİK	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nil¼fer KOT¼RK	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 05/07/2023 tarihinde uygun gör¼lm¼ř ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca ..... / ..... / ..... tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

## Öz

Sözsüz davranışları okumak ruh sağlığı çalışanları için önemlidir. Danışanların hislerini ve niyetlerini anlamalarına katkı sağlar. Bu çalışmanın temel amacı bir ruh sağlığı çalışanı olan psikolojik danışmanların sözsüz davranışları anlama ve yorumlama becerilerine katkı sağlayabilmek için bir eğitim programı geliştirmek ve programın etkililiğini değerlendirmektir. Karma yönteme göre tasarlanan çalışmanın deneysel boyutunda ön-test son-test kontrol gruplu tam deneysel desen (2x2'lik faktöriyel desen) uygulanmıştır. Deneysel boyut tamamlanmasını takiben, durum çalışması deseni kullanılarak katılımcıların Sözsüz Davranış Eğitimi Programı (SÖDEP) hakkındaki görüşleri alınmıştır. Deneysel çalışmanın katılımcılarını 46 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi, Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ve yarı-yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır. Bulgular deney ve kontrol gruplarındaki psikolojik danışmanların JACFEE puan ortalamaları ( $F(1,44) = 18,804, p < .001, \eta^2 = .30$ ), Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ( $F(1,44) = 16,780, p < .001, \eta^2 = .28$ ) ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ( $F(1,44) = 9,381, p < .01, \eta^2 = .18$ ) ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğunu göstermektedir. İki ay sonra yapılan izleme testi sonuçları da ölçme araçlarından alınan puanların son-testten alınan puanlardan anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın nitel boyutu için yapılan içerik analizi sonucunda katılımcıların SÖDEP hakkındaki görüşleri dört temada toplanmıştır: SÖDEP'in özellikleri, davranış analizine katkısı, bireysel farkındalığa katkısı ve öneriler. Sonuç olarak, SÖDEP'in psikolojik danışmanların danışanlarla kurduğu iletişiminin güçlenmesine, danışanları tanımaya ve onların sorunlarını anlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** sözsüz davranış, duygular, sözsüz davranış eğitim programı, psikolojik danışman.

## Abstract

Reading nonverbal behavior is important for mental health professionals. It helps clients understand their feelings and intentions. The main objective of this work is to develop a training program for nonverbal behavior and to evaluate the effectiveness of the program in terms of the ability of mental health counselors to understand and interpret nonverbal behavior. In the experimental dimension of the work, designed according to the mixed method, the true experimental design (2x2 factorial design) was applied with a pre-test and post-test control group. After the experimental studies were completed, participants' opinions about the Nonverbal Behavioral Training Program (NOBET) were collected using a case study design. Participants in the experimental study consisted of 46 counselors. A personal information form, the JACFEE, the Momentary Emotion Recognition Test, the Nonverbal Behavior Knowledge Level Assessment Test, and a semi-structured interview form were used to collect data. The results show that a statistically significant difference between the mean scores of the counselors in the experimental and control groups' pre-test and post-test for JACFEE ( $F(1,44) = 18.804, p < .001, \eta^2 = .30$ ), Momentary Emotion Recognition Test ( $F(1,44) = 16,780, p < .001, \eta^2 = .28$ ) and Nonverbal Behavior Knowledge Level Assessment Test ( $F(1,44) = 9.381, p < .01, \eta^2 = .18$ ). The results of the follow-up test two months later also show that the results of the screening tools do not differ from those of the post-test. As a result of the content analysis of the qualitative research, participants' opinions about NOBET were grouped under four themes: Characteristics of NOBET, its contribution to behavioral analysis, its contribution to individual awareness, and suggestions. It is believed that NOBET contributes to strengthening communication between counselors and clients, getting to know clients, and understanding their problems.

**Keywords:** nonverbal behavior, emotion, nonverbal behavior training program, counselor.

## Teşekkür

Akademisyenler için doktora tezi mesleki yaşamlarının dönüm noktalarından biridir. Başarılı bir tez savunmasından sonra isminizin önünde “Dr.” kısaltmasının yer alması, işin görünen tarafıdır. Görünmeyen tarafında ise zorlu bir süreç, emek, kaygılar gibi birçok durum vardır. Doktora ders döneminde tanıştığım ve iyi ki tanıştım dediğim Prof. Dr. Hünkar KORKMAZ hocamın şu sözleri doktora sürecinin büyük bir sorumluluk olduğunu ortaya koymaktadır: “Doktora teziniz sizin akademik namusunuzdur.” Bu cümle aklımda her zaman yer edindi. Doktora tezim sürecinde bu cümle benim parolam oldu. Yüksek lisanstan beri desteğini esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Türkan DOĞAN benim bu aşamaları titizlikle aşmama hep yardımcı ve destek oldu. Yüksek lisans tezimin teşekkür bölümünde tez yazmayı “kaba bir taşın heykel olma süreci”ne benzetmiştim. Yıllar sonra fark ettim ki kaba bir taş Türkan hocamın desteği ile çoktan heykel olmuş bile...

Tez savunma sürecinde değerli jüri üyeleri Prof. Dr. İbrahim KEKLİK, Doç. Dr. Gökhan ATİK, Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK ve Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇAĞ hocalarıma önemli katkılarından ve önerilerinden ötürü şükranlarımı sunarım.

Tezimde kullanacağım istatistiksel analizlere ilişkin yardımını esirgemeyen hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Emre TOPRAK ve Dr. Öğr. Üyesi Emine YAVUZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'ndan değerli hocalarıma tecrübelerinden yararlandım. Bütün hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca “daha ileriye, en iyiye” sloganıyla güdüleyen Hacettepe Üniversitesi'ne teşekkürler.

Tez yazma sürecinde tıkanıp anlarda destek olan, tezimi kendi teziymiş gibi benimseyip yardımını esirgemeyen kıymetli dostlarım ve meslektaşlarım Prof. Dr. İshak Afşin KARİPER'e, Doç. Dr. Gürkan MORALI'ya, Dr. Mehmet Emin ÖZTÜRK'e, Dr. Yasemin ACAR'a ve Arş. Gör. Zekai Alper ALP'e şükranlarımı sunarım.

Beytepe Kampüsü'nü keyifli yapan tüm arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Akademik çalışmalarımızda sürekli birbirimizi güdülememizi ve kendimizi fark ettiğimizi sağlayan küçük bir ekibimiz var. Bu ekipteki Öğr. Gör. Ali ÇETİNKAYA ve Arş. Gör. Eyüp Sabır ERBİÇER dostlarıma ve Doç. Dr. Sedat ŞEN hocama yürekten teşekkür ederim.

Tez yazım sürecimde canım aileme sonsuz teşekkürler. Eşim, oğlum ve kayınvalidem ise yanı başımda işlerimi kolaylaştırmak için var gücüyle destek oldular...

Son olarak Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi için görüntü kayıtlarının eğitim amaçlı kullanılmasına izin veren ve isimlerini burada açıklayamadığım katılımcılara yürekten teşekkür ederim.



## İçindekiler

Kabul ve Onay .....	ii
Öz .....	iii
Abstract .....	iv
Teşekkür .....	v
Tablolar Dizini .....	ix
Şekiller Dizini .....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini .....	xii
Bölüm 1 Giriş .....	1
Problem Durumu .....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	8
Araştırma Hipotezi .....	11
Sayıtlılar .....	12
Sınırlılıklar .....	12
Tanımlar .....	13
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar .....	14
Sözsüz Davranış ve İletişim .....	14
Duygular ve Yüz İfadeleri .....	16
Ses .....	44
Jestler ve Diğer Beden Hareketleri .....	48
Çevrenin Algılanması .....	57
Kişiler Arası Uzaklık ve Alan .....	59
Psikolojik Danışma Oturumunda Sözsüz İletişim .....	61
Bölüm 3 Yöntem .....	69
Araştırmanın Türü .....	69
Araştırmanın Çalışma Grubu .....	70
Veri Toplama Süreci .....	81

Veri Toplama Araçları .....	83
Verilerin Analizi .....	87
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma .....	92
Pilot Çalışmanın Bulguları ve Yorumları .....	92
Ana Çalışmanın Bulguları ve Yorumları .....	93
Tartışma .....	111
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler .....	116
Kaynaklar .....	118
EK-1: Kişisel Bilgi Formu .....	clv
EK-2: JACFEE Örnek Fotoğraflar .....	clvi
EK-3: Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi Örnek Sorular.....	clvii
EK-4: Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formu (Eğitim İçin).....	clviii
EK-5: Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formu (Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi) .....	clix
EK-6: Sözsüz Davranış Eğitimi Programına Katılanlara Yönelik Nitel Görüşme Soruları.....	clx
EK-7: SÖDEP Duyuru Afişi .....	clxi
EK-A: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi .....	clxii
EK-B: Etik Beyanı.....	clxiii
EK-C: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu .....	clxiv
EK-Ç: Thesis/Dissertation Originality Report .....	clxv
EK-D: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı .....	clxvi

## Tablolar Dizini

<b>Tablo 1</b> <i>Karışık Duyguların Tanımlanması</i> .....	21
<b>Tablo 2</b> <i>Duyguların Psikoevrimsel Kuramı</i> .....	21
<b>Tablo 3</b> <i>Duygu İfadelerini Tanıma Araçları</i> .....	43
<b>Tablo 4</b> <i>Jestlerin Sıklığını Etkileyen Faktörler (Knapp ve diğerleri, 2013)</i> .....	52
<b>Tablo 5</b> <i>Zaman Perspektif Tipleri (Zimbardo &amp; Boyd, 1999)</i> .....	59
<b>Tablo 6</b> <i>Program Geliştirme Basamakları</i> .....	73
<b>Tablo 7</b> <i>SÖDEP'in İçeriği</i> .....	74
<b>Tablo 8</b> <i>SÖDEP Amaç ve Kazanımları</i> .....	76
<b>Tablo 9</b> <i>SÖDEP Eğitim Planı</i> .....	76
<b>Tablo 10</b> <i>SÖDEP'in İçeriği</i> .....	78
<b>Tablo 11</b> <i>Pilot Çalışma Süreci</i> .....	81
<b>Tablo 12</b> <i>Ana Çalışma Süreci</i> .....	81
<b>Tablo 13</b> <i>Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi'ne göre Makro İfadeler</i> .....	85
<b>Tablo 14</b> <i>Deney Grubu Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Basıklık-Çarpıklık Değerleri</i> .....	88
<b>Tablo 15</b> <i>Kontrol Grubu Ön-test ve Son-test Testi Puanlarının Basıklık-Çarpıklık Değerleri</i> .....	89
<b>Tablo 16</b> <i>Katılımcıların Ön-test ve Son-testten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri</i> .....	92
<b>Tablo 17</b> <i>Pilot Çalışma için Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları</i> .....	93
<b>Tablo 18</b> <i>Katılımcıların Ön-testten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri</i> .....	94
<b>Tablo 19</b> <i>Katılımcıların Son-testten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri</i> .....	94
<b>Tablo 20</b> <i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Ön-testten Aldıkları Puanların t Testi Sonuçları</i> .....	95
<b>Tablo 21</b> <i>Karışık Ölçümler için İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i> .....	96
<b>Tablo 22</b> <i>Deney Grubundaki Katılımcıların İzleme Testinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri</i> .....	98
<b>Tablo 23</b> <i>Deney Grubundaki Katılımcıların Son-test ve İzleme Testinden Aldıkları Puanların t Testi Sonuçları</i> .....	99
<b>Tablo 24</b> <i>SÖDEP'in Özellikleri</i> .....	100
<b>Tablo 25</b> <i>Davranış Analizine Katkısı</i> .....	103
<b>Tablo 26</b> <i>Bireysel Farkındalığa Katkısı</i> .....	107

<b>Tablo 27 Öneriler</b> .....	108
--------------------------------	-----

## Şekiller Dizini

<b>Şekil 1</b> Mikro İfadeler Eğitim Materyalinde Mikro İfadenin Oluşmasına ilişkin Bir Örnek.....	5
<b>Şekil 2</b> Mutluluk İfadesiyle Gömülü Bir Mikro İfade.....	6
<b>Şekil 3</b> Üçlü Beyin Modeli (MacLean, 1990) .....	17
<b>Şekil 4</b> Birincil ve İkincil Duygular .....	20
<b>Şekil 5</b> Evrensel Kabul Edilen Yüz İfadeleri.....	25
<b>Şekil 6</b> Mutluluk.....	26
<b>Şekil 7</b> Öfke .....	28
<b>Şekil 8</b> Tikslenme.....	29
<b>Şekil 9</b> Korku.....	30
<b>Şekil 10</b> Şaşkınlık .....	31
<b>Şekil 11</b> Üzüntü.....	31
<b>Şekil 12</b> Aşağılama .....	32
<b>Şekil 13</b> Utanç.....	33
<b>Şekil 14</b> Yüzün Üç Bölgesi (Ekman & Friesen, 1975).....	33
<b>Şekil 15</b> Mehrabian – Russell Modeli.....	57
<b>Şekil 16</b> Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi'ne göre Yüzdeki Kasların Hareketleri	84
<b>Şekil 17</b> Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların JACFEE ön-test ve son-test puan ortalamaları .....	96
<b>Şekil 18</b> Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ön-test ve son-test puan ortalamaları .....	97
<b>Şekil 19</b> Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön-test ve son-test puan ortalamaları .....	97

## **Simgeler ve Kısaltmalar Dizini**

**ANOVA:** Analysis of Variance

**APA:** American Psychiatric Association

**DEHB:** Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

**DSM V:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition

**FACS:** Facial Action Coding System

**JACFEE:** Japanese and Caucasian Facial Expression of Emotion

**METT:** Micro Expression Training Tool

**SETT:** Subtle Expression Training Tool

**SÖDEP:** Sözsüz Davranış Eğitimi Programı

**TSSB:** Travma Sonrası Stres Bozukluğu

**YHKS:** Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi

## Bölüm 1

### Giriş

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

#### Problem Durumu

İnsan davranışı yüzyıllardır üzerinde çalışılan bir konudur. Davranışları neyin tetiklediği, aynı olay karşısında farklı tepkilerin nasıl oluştuğu gibi hususlara açıklık getirmek amacıyla birçok araştırma yürütülmekte ve kuramlar ileri sürülmektedir. Örneğin, psikanalitik kuram, insan davranışlarını etkileyen en önemli faktörün bilinçdışı süreçler olduğunu belirtmektedir (Freud, 1920). Bilişsel modele göre, kişinin algıları ve düşünceleri, davranışların ve duyguların oluşmasını sağlamaktadır (Beck, 1979). Duygu odaklı kuramlarda ise insan davranışlarına yön veren unsurun kişinin duyguları olduğu ileri sürülmektedir (Ekman, 2007; Ekman & Friesen, 2003; Greenberg, 2015; Matsumoto ve diğerleri, 2020). Yakın zamanlarda yapılan araştırmalar yukarıdaki görüşleri de kapsayan davranışın nörobiyolojik temellerine ilişkin açıklamalar getirmekte ve beyindeki bazı bölgelerin çalışma prensiplerini incelemektedir (Cozolino, 2014; Van der Kolk ve diğerleri, 2012). Örneğin amigdala ve hipokampusün öğrenilen bir davranışın ilerleyen yaşlara aktarılmasındaki rolü vurgulanmaktadır. Başka bir deyişle, öğrenme sürecinde beyindeki bölgelerin aktivasyonuna ilişkin bulgular elde edilmektedir. Bütün bu kuram ve modellerin amaçlarından birisi insan davranışına anlam vermektir. Davranışı anlayabilmek sosyal bir varlık olan insan için önemlidir.

İnsan davranışı genel olarak sözlü ve sözsüz davranış olarak iki boyutta incelenebilir. Sözlü davranış, sözcüklerle iletilen sözlü anlamla ilişkili iletişimken; sözsüz davranış sözlü olmayan, yani anlamdan bağımsız her türlü davranışlardır (DePaulo & Friedman, 1998; Knapp ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve diğerleri, 2020). Sözsüz davranışlar yüz ifadeleri, jestler, sesin sözsüz boyutları, bakış, beden hareketleri, dokunma

davranışı gibi alt boyutlarda incelenmektedir (örn., Knapp ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve diğerleri, 2020).

Sözsüz davranışlarla ilgili çalışmaların genellikle duygularla ilişkili olduğu görülmektedir (örn., Dalili ve diğerleri, 2015; Demenescu ve diğerleri, 2010; Douglas, 2010; Ekman, 2007; Izard, 1977; Tomkins, 1962). Duygu “refahımız için önemi olan ve hızlı eylem gerektiren olaylara verilen kısa süreli/geçici biyopsikososyal tepkiler”dir (Matsumoto & Hwang, 2020). Tanımda duygunun kısa süreli olduğunu belirtmektedir (Goldsmith, 1994). Başka bir ifadeyle duygunun genellikle saniyeler içerisinde olup biten ve temel amacı bireyin çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmak olan bir yapı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla duyguların durumluk, diğer bir ifadeyle anlık olduğu sonucuna varılabilir.

Duygu kavramı gündelik dilde bazı kavramlarla karıştırılabilmektedir. Duygu, duygudurum ve mizaç kavramlarından farklılık göstermektedir. Duygudurum, duyguya kıyasla daha uzun sürmektedir. Duygudurum dakikalar, saatler veya aylarca sürebilir (Goldsmith, 1994; Matsumoto & Hwang, 2020). Duyguduruma bir bireyin üzüntü ve ilişkili duyguları günlerce yaşaması örnek verilebilir. Mizaç ise “büyük oranda doğuştan gelen bir yatkınlıktır” (Allport, 1961). Başka bir deyişle genetik faktörlerin baskın olduğu kişilik yapısıdır. Duygu, duygudurum ve mizaç kavramlarına ek olarak, his kavramı da günlük dilde duygu ile karıştırılabilmektedir. Tomkins (1962) hissi “bir duygulanımın tetiklendikten sonraki farkındalık” şeklinde tanımlamaktadır. Hissin duygudan en önemli farkı kişinin bedenindeki bir değişimi fark etmesi durumudur. Örneğin, acıkmak ya da yorulmak duygu kategorisinde incelenemezken, birer his olarak tanımlanabilir (Matsumoto & Hwang, 2020).

Ruh sağlığı uzmanlarının bu kavramları birbirlerinden ayırt etmesi önemlidir. Örneğin, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı – V (DSM-V) tanı kriterlerine göre depresyon tanısı konulabilmesi için bireyin çökkün duygudurumu yaşamının büyük bir bölümünde deneyimlemesi gerekir (DSM-V, 2013). Başka bir deyişle, üzüntü duygusuyla ilişkili duyguların günlerce yaşanması durumu gözlenmelidir. Öte yandan üzüntü, salise ya da saniyeler içerisinde olup bittiğinde bu durum bir duyguyu tarif etmektedir. Başka bir



deyişle duygudurum kişi hakkında genel bir bilgi sağlarken; duyguda kişinin o andaki deneyimi aktarılır. Kişinin anlık olarak yaşadığı bu deneyim, beynin işleyişinden ötürü çok hızlı (saliseler içerisinde) gerçekleşmektedir. Bu nedenle birey bir dakika içerisinde bile birçok duyguyu hissedebilir. Bu durum da bireyin sözsüz davranışlarına yansıyabilmektedir.

Duygular; yüz ifadeleri, jestler, beden hareketleri gibi sözsüz davranışın alt boyutlarıyla ifade edilebilmektedir. Örneğin, bir kişi mutlu hissettiğinde gülümseyebilir, öfkeli olduğunda kaşlarını atabilir ve öfkesini kontrol edebilmek için elini ya da dişlerini sıkabilir veya sesini yükseltebilir. Bu davranışlar duygunun tetiklenmesinden sonra ortaya çıkan davranışlardır.

Bireyin, duygularla tanışması yaşamın ilk yıllarında başlamaktadır (Bowlby, 1969). Araştırmalar duyguların doğuştan olduğunu; sonradan öğrenilmediğini göstermektedir (Galati ve diğerleri, 2003; Matsumoto & Willingham, 2009). Bu durum, insanların konuştukları dillerden bağımsız olarak aslında evrensel bir dille de iletişime geçebilmesini sağlamaktadır. Bu iletişim genellikle sözsüz iletişim şeklinde oluşmaktadır. Farklı kùltürlerdeki insanların herhangi bir cümle kurmasa bile yaşamlarındaki kayıplar karşısındaki verdikleri tepkiler benzerdir. Dolayısıyla sözsüz davranışlar evrensel bir dilin sözcükleri olarak ifade edilebilir.

Sözsüz davranışlar sadece evrensel duyguları değil aynı zamanda kùltüre özgü diğer bir ifadeyle öğrenilen davranışları da iletebilmektedir. Örneğin, sembolik jestler ya da semboller olarak bilinen jestler (Ekman & Friesen, 1974) sonradan öğrenilmiş birtakım el ve baş hareketlerini kapsamaktadır. Bu tür davranışları gözlemek; gözlenen kişinin algısı, amacı, davranışı ve düşüncesi hakkında önemli bilgiler sağlayabilir.

Sözsüz davranışları tanımlayabilmek sosyal yaşamda önemli bir role sahiptir. Bu davranışlar doğru tanımlandığında sosyal ilişkileri olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan yanlış tanımlandığında olumsuz bir duruma yol açabilir. Örneğin, sınır kişilik bozukluğu olan bireyler nötr bir yüz ifadesini öfke gibi olumsuz bir duyguyla karıştırma eğilimi gösterebilmektedirler (örn., Mitchell ve diğerleri, 2014). Rutinde bu gibi durumlar

yaşandığında çeşitli tartışmalara ya da sorunlara neden olabilir. Bu da toplumsal ilişkileri zayıflatabilir. Dolayısıyla sözsüz davranışların doğru tanımlanması önemlidir.

Gündelik yaşamda olduğu gibi çeşitli meslek gruplarında da bu tür davranışlara dikkat edilmesinin olumlu katkılar sağlayabileceği belirtilmektedir. Örneğin, bir araştırmada doktorların hastalarla olan etkileşiminde, doktorların hastaların sözsüz davranışlarına dikkat etmesi ve daha açık bir duruş benimsemesi hastaların süreçle ilgili algılarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Hall ve diğerleri, 2002). Benzer şekilde psikolojik danışma oturumlarında da danışanların sözsüz davranışlarını doğru okumanın terapötik ittifaka katkı sağladığı ifade edilmektedir (Grace ve diğerleri, 1995). Dolayısıyla psikolojik danışmanların bu becerilere sahip olması onların mesleki uygulamalarına katkı sağlayabilir. Yapılan çalışmalar, özellikle bireyin sözsüz tepkilerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir (Duncan, 1969; Ekman & Friesen, 1968). Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanlarının danışanların sözsüz tepkilerini gözlemlemesi danışanı anlamada önem arz etmektedir. Ekman ve Friesen (2003) danışanların sözsüz tepkilerine odaklanmanın önemini vurgulamaktadır. Bunun gerekçeleri olarak danışanların kendi duygusal yaşantılarının farkında olamayabileceğini, duygularını sözcüklere dökmekte güçlük yaşayabileceğini veya kendi duygularını tanımada güçlük çekebileceği şeklinde sıralamaktadırlar. Başka bir deyişle danışanlar sözsüz davranışlarını farkında veya farkında olmadan kullanabilirler. Dolayısıyla ruh sağlığı uzmanlarının en az sözlü tepkiler kadar sözsüz tepkileri fark etme becerilerinin gelişmiş olması önemlidir.

Sözsüz davranışları okuma becerisi bazı kişilerde daha iyidir. Sosyal yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin sözlü ve sözsüz ipuçlarını fark etme ve tanıma becerisi daha yüksektir (Knapp ve diğerleri, 2013). Bu beceri herhangi bir formal eğitim almaksızın kişilerin kendi kişilik özelliklerinin bir parçası olabilir. Sözsüz ipuçlarını tanımayı etkileyen başka bir durum da anne veya baba olmaktır. Bir araştırmada küçük yaşta çocuğu olan ebeveynlerin çocuğu olmayan çiftlere kıyasla sözsüz ipuçlarını daha doğru tanıdıkları bulunmuştur (Rosenthal, 1979). Anne baba ve çocuk etkileşiminde de sözsüz iletişimin önemi

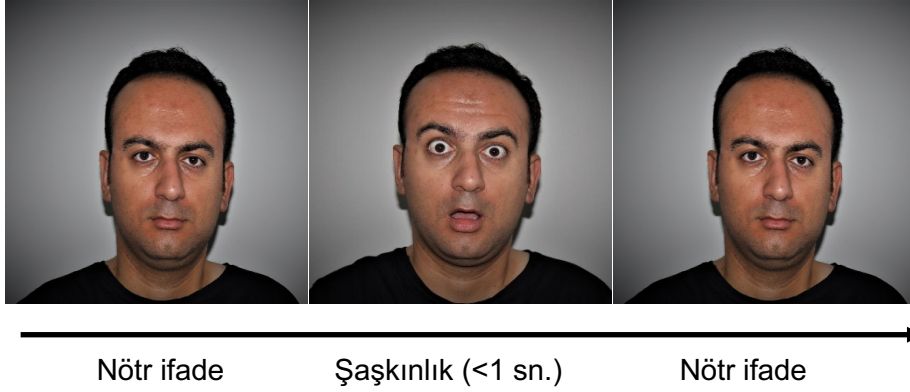
vurgulanmaktadır (Colegrove & Havighurst, 2017). Başka bir deyişle çocukla etkili iletişim sağlanabilmesinin yollarından birisi de sözsüz iletişime önem vermek olabilir. Bütün bunlar dikkate alındığında, sözsüz iletişimin informal olarak da öğrenildiği söylenebilir. Öte yandan sözsüz davranışları okuma becerisi çeşitli formal eğitimlerle de geliştirilebilmektedir (örn., Hurley, 2011; Hurley ve diğerleri, 2014).

Sözsüz davranışla ilgili eğitim programının geliştirilmesi psikolojik danışmanların alet çantasını zenginleştirmesine, diğer bir deyişle psikolojik danışma sürecine katkılar sağlayabilir. Alanyazın incelendiğinde sözsüz davranışları okuma becerisini geliştirmek amacıyla çeşitli eğitim programları geliştirilmiştir. Bu eğitimlerden bazıları; Mikro İfadeler Eğitim Materyali (Micro Expressions Training Tool), Gizil İfadeler Eğitim Materyali (Subtle Expressions Training Tool) ve İnsanları Okumak'tır (Reading People; Humintell, 2023; paulekman.com, 2023).

Mikro ifadeler eğitim materyali Ekman (2003) tarafından geliştirilen yedi temel duygu (mutluluk, öfke, şaşkınlık, tikslenme, korku, üzüntü ve aşağılama) ifadesinin bir saniyeden kısa sürede oluşan bir versiyonudur. Bu eğitim materyalinde duygu ifadelerini gösteren uyarıcıların (kişilerin) sırasıyla nötr ifade, duygu ifadesi ve nötr ifade olmak üzere üç aşamadaki görselleri alınarak bilgisayar ortamında oluşturulmuştur. Örneğin, erkek bir uyarıcının öncelikle nötr ifadesi daha sonra duygu ifadesi (örn., mutluluk, üzüntü, şaşkınlık) ve sonrasında yine nötr ifadesi alınmış ve bu işlem bir saniyeden kısa sürmüştür. Bu örnek, Şekil 1'de açıklanmaktadır. Ekman'ın bu eğitimine çevrimiçi ortamlardan da ulaşılabilmektedir (paulekman.com, 2023). Benzer eğitim materyalleri Matsumoto ve diğerleri (2000) tarafından da geliştirilmiştir (Humintell, 2023). Bu eğitim araçlarına da çevrimiçi olarak ulaşılabilmektedir (humintell.com, 2023).

## **Şekil 1**

*Mikro İfadeler Eğitim Materyalinde Mikro İfadenin Oluşmasına İlişkin Bir Örnek*



Mikro ifadelerin tanınması kişinin gerçekte ne hissettiğinin belirlenmesi açısından önemlidir (Warren ve diğerleri, 2009). Araştırmalar her iki eğitim materyalin de katılımcıların mikro ifadeleri tanıma becerisini arttırdığını göstermektedir (Endres & Laidlaw, 2009; Hurley, 2011; Hurley ve diğerleri, 2014; Kemeny ve diğerleri, 2011; Marsh ve diğerleri, 2010; Matsumoto & Hwang, 2011; McDonald ve diğerleri, 2018; Russell ve diğerleri, 2006; Russell ve diğerleri, 2008). Başka araştırmacılar tarafından başka kültürlerde de benzer eğitim materyalleri geliştirilmiş ve bu eğitim materyallerinin de katılımcıların mikro ifadeleri tanıma becerisini arttırdığı gözlenmiştir. Örneğin, Çin versiyonu (Chen ve diğerleri, 2018). Bu eğitim materyallerinin çeşitli kültürlerdeki versiyonlarının geliştirilme gerekçelerinin başında *grup içi avantaj* (Elfenbein & Ambady, 2002) gelmektedir. Grup içi avantaj ile kastedilen duygu ifadelerini gösteren katılımcıların benzer kültürlerden olurlarsa duygu ifadelerinin daha iyi tanınabileceğidir.

Her ne kadar bu eğitim materyalleri bireylerin mikro ifadeleri tanıma becerisini geliştirmiş olsa da ekolojik geçerlilikle ilgili bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Daha önce de ifade edildiği gibi bu eğitimlerdeki görseller nötr ifade ve bir saniyeden kısa süren ifadelerin birleşimiyle oluşmuş ve bağlamdan kopuk ifadelerdir. Araştırmalar bireylerin sadece mikro ifadeye nötr ifade değil başka duyguların da eşlik edebileceğini göstermektedir (Stewart ve diğerleri, 2009). Bu durum Şekil 2'de açıklanmaktadır.

## Şekil 2

*Mutluluk İfadesiyle Gömülü Bir Mikro İfade*



Mutluluk

Tiksinme (&lt;1 sn.)

Mutluluk

Şekil 1'de nötr ifadeye gömülü bir mikro ifade görülürken; Şekil 2'de mutluluk ifadesine gömülü bir mikro ifade görseli görülmektedir. Gündelik yaşama bakıldığında, insanlar olumsuz duygularını gizlemek için mutluluk ya da gülümseme ifadesinden sıklıkla yararlanırlar. Bu da araştırmacıların dikkat etmesi gereken önemli hususlardan birisidir. Başka bir ifadeyle bireyler bir saniyeden kısa süren bir duygu hissettiği anda her zaman nötr bir ifadesi olması gerekmez, yüz ifadelerinde başka duygular da oluşabilir.

Mikro ifadeleri tanıma becerisi kolaylıkla geliştirilmesine rağmen bu eğitim tek başına yeterli olamamaktadır. Örneğin, yalanı tespit etmede mikro ifadeler eğitim materyalinin etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları mikro ifadeler eğitimi alan grubun eğitim almayan gruba kıyasla yalanı saptamada anlamlı düzeyde bir performans göstermedikleri bulunmuştur (Jordan ve diğerleri, 2019). Öte yandan kısa süreli ifadeleri tanıma becerini geliştirmeye yönelik eğitimler (Endres & Laidlaw, 2009; Hurley, 2011; Hurley ve diğerleri, 2014; Kemeny ve diğerleri, 2011; Marsh ve diğerleri, 2010; Matsumoto & Hwang, 2011; McDonald ve diğerleri, 2018; Russell ve diğerleri, 2006; Russell ve diğerleri, 2008) bireylerin bu ifadeleri tanımlayabilmesini sağlamaktadır. Ancak bu eğitimlerle tanımlanan duyguların niçin ortaya çıktığı, diğer beden hareketlerinin ne olduğu, sözlü ve sözsüz davranışların nasıl bir ilişkisi olduğu gibi hususlara yönelik becerileri geliştirmesi hedeflenmemektedir. Örneğin, psikolojik danışma oturumunda bir danışanın bir saniyeden kısa süren üzüntü ifadesini gören psikolojik danışman bu ifadenin oluşmasına neden olan tetikleyici, bulunduğu koşul, sözlü ifadeleriyle bu duygu ifadesi arasındaki ilişki gibi hususlara dikkat etmesi gerekmektedir. Böylece danışanın sorununu kavramsallaştırabilmesi kolaylaşabilir.

Bu gibi durumlar sözsüz davranışların analiz edilmesinde tek bir boyuta odaklanmanın yeterli olamayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla sözsüz davranışlar analiz edilirken sözlü ve sözsüz boyutlar bütüncül olarak ele alınmalıdır. Birçok bilim insanı sözlü ve sözsüz iletişimi birbirinden tamamen ayırt ederek incelenmesinin doğru olmayacağını ifade etmektedir (örn., Bavelas & Chovil, 2006).

Sözsüz davranışlara ilişkin eğitimlerin ağırlıklı olarak yüz ifadesiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Formal eğitimlerle yine sözsüz davranışın diğer boyutları olan jestler, sesin sözsüz bileşenleri gibi faktörler öğretilmektedir. Bu konuda temel kaynaklar bulunmaktadır (örn., Hall, 1973; Knapp ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve diğerleri, 2020; Mehrabian, 1971; 1972).

Yukarıdaki bilgilerden hareketle, sözsüz davranış biliminin eğitim programı haline getirilmesi ve psikolojik danışmanların gözlem ve yorumlama becerilerinin geliştirilmesiyle danışanın ne hissettiğini anlamayı kolaylaştırabilir. Böylece danışanın sorunu, istekleri, niyetleri tespit edilebilir. Öte yandan, psikolojik danışmanların kendi sözsüz davranışları hakkında bilgi sahibi olmasıyla süreçteki rolüne katkı sağlayabilir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Psikolojik danışma sürecinin doğası gereği psikolojik danışmanın, danışanın duygularını doğru bir şekilde tanıması kritik öneme sahiptir. Danışanın duygularının tanınmasıyla danışanın duygu düzenlemesi, kişiler arası etkileşimi gibi konularda bilgiler edinilmektedir (Hutchison & Gerstein, 2017). Bu da danışanın sadece sözlü ifadelerine değil sözsüz ifadelerine de dikkat edilmesini gerektirmektedir. Nitekim sözsüz davranışlara yönelik birçok çalışmanın doğrudan duygularla ilişkili olduğu görülmektedir (örn., Tomkins, 1962; Yan ve diğerleri, 2016; Zhang ve diğerleri, 2015). Psikolojik danışmanların psikolojik görüşmeler yapabilmesi için lisans eğitimlerinde sözlü becerilerinin geliştirilmesine odaklanılmaktadır. Lisans öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme becerilerinin geliştirilmesine yeterince odaklanılmadığı ifade edilmektedir (Hutchison & Gerstein, 2017).

Türkiye'deki psikolojik danışmanların eğitimiyle ilgili programlar incelendiğinde durum benzerdir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programlarındaki derslere bakıldığında sözsüz iletişim becerilerin geliştirilmesi bazı derslerin içerisinde aktarılmaktadır. Ancak sözsüz davranışları gözlem becerisine ilişkin doğrudan bir eğitim yoktur. Nitekim ilgili programların lisans ve lisansüstü dersleri incelendiğinde sözsüz iletişim ile ilgili bir derse rastlanılmamıştır (YÖK, 2021). Bu durum psikolojik danışman adaylarının meslek yaşamlarında danışanların daha çok sözlü ifadelerini referans almalarına neden olabilir. Başka bir deyişle, iletişimin sözsüz boyutundan danışana ilişkin elde edilebilecek verilerin kaçırılması söz konusu olabilir. Psikolojik danışman adaylarının yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerilerine ilişkin yapılan bir araştırmada, psikolojik danışman adaylarının temel duyguları (mutluluk, öfke, üzüntü, şaşkınlık, tikslenme, korku ve aşağılama) tanıma düzeyinin normal örnekleme göre farklı olmadığı saptanmıştır (Metin & Doğan, 2021). Ayrıca psikolojik danışman adaylarının duygularını fark etme ve ifade etmede de güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Metin & Doğan, 2020). Bu nedenlerle psikolojik danışmanların evrensel dil olan duygu ifadelerini gözleme becerileri önemlidir. Ayrıca sözsüz iletişimde önemli bir rolü olan algıların fark edilmesi, kişi hakkında önemli bilgiler verebilmektedir. Bireylerin olaylara yönelik algıları onların davranışlarını etkilediği (Beck, 1979) bilgisi göz önünde bulundurulduğunda, algıların sözsüz davranışlar üzerinde de etkisi olabileceği düşünülebilir. Örneğin, tıbbi bir görüşmede hastanın sadece sözlü değil sözsüz tepkilerinin de göz önünde bulundurulması gerektiği ileri sürülmektedir (Lorié ve diğerleri, 2017; Riess & Kraft-Todd, 2014). Böylece hasta hakkında önemli bilgiler alınabilir ve hastayla empati kurulması kolaylaşabilir. Benzer bir bulgu da Mast (2007) tarafından ileri sürülmüştür. Uzman ve hasta arasındaki ilişkide uzmanın sözsüz davranışları gözlemlemesi hasta-uzman arasındaki ilişkiyi olumlu yönde etkilemektedir. Başka bir araştırmada ise "Öğrenciler için Dil (Language for Scholars)" programının etkililiği incelenmiştir. Bu program, sözlü ve sözsüz davranış becerilerinin geliştirilmesinde kullanılmaktadır. Ergenler üzerinde yürütülen bu araştırmada ergenlerin sözsüz iletişim becerilerinin arttığı bulunmuştur (Olszewski ve diğerleri, 2016). Benzer durum terapist ve

danışan arasında da geçerlidir (Finset & Piccolo, 2011; Matsumoto ve diğerleri, 2020). Psikolojik danışma sırasında danışanlar duygularını bazı zamanlarda doğrudan ifade edemeyebilirler. Oturumun başlarında danışanın gergin ve stresli hissettiği gözlenebilir. Bazen de danışanlar duygularını çeşitli sebeplerden ötürü gizleme isteğinde olabilirler. Diğer bir deyişle, psikolojik danışmanların danışanların istemli ya da istemsiz olarak gizledikleri duyguları anlayabilmelerinin terapötik süreç açısından anlamlı olduğu söylenebilir. Örneğin, psikolojik danışman eğitiminde sözsüz davranışlara dikkat etme ve sözsüz tepki verme ile ilgili eğitimin psikolojik danışmanın sözsüz davranışları gözleme becerilerini ve çalışma ittifakını arttırdığı bulunmuştur (Grace ve diğerleri, 1995). Başka bir çalışmada ise danışanın duygularının yanlış değerlendirmesinin danışan-psikolojik danışman ilişkisini olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir (Iwakabe ve diğerleri, 2000). Bu konuda Hutchison ve Gerstein (2017) duyguları fark etme, tanıma ve ifade etmeye yönelik çalışmaların eğitim programlarına entegre edilmesini önermektedir. Dolayısıyla Türk kültüründe geliştirilmesi planlanan sözsüz davranış ile ilgili eğitim programı aracılığıyla psikolojik danışmanların gözlem ve ifadeleri tanıma becerileri geliştirilebilir.

Bu çalışma kapsamında geliştirilmesi amaçlanan Sözsüz Davranış Eğitimi Programı'nın (SÖDEP) METT ve SETT'den bazı farklılıkları vardır. Bunlardan ilki, eğitimin içeriğindeki fotoğrafların Türkiye'de yaşayan bireylerden oluşmasıdır. Nitekim daha önce de bahsedildiği gibi Efenbein ve Ambady (2002) tarafından ileri sürülen görüşe göre, görseldeki kişilerin gözlemciyle aynı kültürden olması durumunda bu ifadeleri tanıma düzeyleri artmaktadır. SÖDEP'in diğer bir farkı ise sözsüz iletişimin sözlü iletişim ile bir bütün olarak ele alınmış olmasıdır. Üçüncü farkı, yorumlama becerisi modülünün bulunmasıdır. Bu modül ile katılımcıların gözlemleriyle hipotezler kurulması sağlanarak katılımcıların yorumlama becerilerinin artırılması hedeflenmektedir.

Bütün bunlardan hareketle bu tezde sözsüz davranış gözlemi ve yorumu üzerine bir eğitim programı geliştirilmesi hedeflenmiştir. SÖDEP psikolojik danışmanların sözsüz davranışları gözlem ve yorumlama becerilerini arttırmak amacıyla geliştirilmiştir. Programın



ayrıntıları yöntem bölümünde yer almaktadır. Bu program Türkiye örneğinde ilk defa geliştirilen bir programdır. Bu bağlamda alanyazındaki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışmanların sözsüz ipuçlarını tanıyabilme becerilerinin geliştirilmesiyle kişisel ve mesleki yaşamlarında katkı sağlayabilir. Bu tezin bir diğer amacı, Türk kültüründen uyarıcıların olduğu kısa süreli ifadeler testi geliştirmektir. Türkiye'deki araştırmalar incelendiğinde kısa süreli ifadeleri tanımaya yönelik herhangi bir ölçme aracı ya da materyal bulunmamaktadır. Bu doğrultuda oluşturulan araştırma hipotezi ve alt hipotezler aşağıda sıralanmaktadır.

### **Araştırma Hipotezi**

Bu çalışmada temel olarak "Sözsüz Davranış Eğitim Programı, psikolojik danışmanların sözsüz davranışları gözleme ve yorumlama becerilerine katkı sağlamaktadır." hipotezi test edilmiştir. Bu bağlamda aşağıdaki alt hipotezler oluşturulmuş ve sınanmıştır.

### **Alt Hipotezler**

1. Pilot çalışmada, deney grubunun JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.
2. Ana çalışmada deney grubu ve kontrol gruplarındaki katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
3. Katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi puan ortalamaları deney ya da kontrol grubuna katılma durumuna göre deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
4. Ana çalışmada deney grubundaki katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

5. Deney grubundaki katılımcıların SÖDEP hakkındaki değerlendirmeleri olumludur.

### **Sayıtlar**

1. Araştırmada katılımcıların ölçme araçlarına gerçeğe en yakın bir şekilde tepkiler verdiği varsayılmaktadır.
2. Ölçme araçlarının ilgili özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların psikolojik açıdan sağlıklı bireyler oldukları varsayılmıştır.
4. SÖDEP'in ses boyutuyla ilgili materyallerin (ses kayıtlarının) araştırmacı tarafından güvenilir bir şekilde analiz ettiği varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu çalışmada elde edilen bulgular deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara benzer sosyodemografik özelliklere sahip psikolojik danışmanlara genellenebilir.
2. Araştırma, katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri tepkiler ile sınırlıdır.
3. SÖDEP çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir.
4. Kısa Süreli İfadeler Testinde katılımcıların duyguları hissetmeleri onların hatırladıkları kadarıyla sınırlıdır.
5. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların eğitimi sürecinde 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen şiddetli depremlerden ötürü gruplardaki bazı katılımcıların çalışmaya devam edememesi durumuyla karşılaşmıştır. Zaman faktörü sebebiyle yaşanan denek kaybı iç geçerliği tehdit edebilecek bir durum olmakla birlikte çalışmada denek kaybı oranı deney grubu için %27 kontrol grubu için %20'dir.

## Tanımlar

**Sözsüz davranış:** Sözlü anlam dışındaki her türlü tepkilerdir (Knapp ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve diğerleri, 2020).

**Sözsüz iletişim:** “Kelimeler dışında kalan her şekildeki mesaj transferi veya değişimi”dir (Matsumoto ve diğerleri, 2020, sf.4).

**Yüz ifadeleri:** Yüzdeki mimetik kasların hareketleridir (Matsumoto & Ekman, 2008).

**Jestler:** El ve baş bölgesinde görülen hareketlerdir (Knapp ve diğerleri, 2013).

**Duygu:** “Refahımız için önemi olan ve hızlı eylem gerektiren olaylara verilen kısa süreli/geçici biyopsikososyal tepkiler”dir (Matsumoto & Hwang, 2020, sf.17).

**Duygudurum:** Duygulara kıyasla daha uzun süreli olan duygulanım durumudur (Goldsmith, 1994).

**Mizaç:** “Büyük oranda doğuştan gelen bir yatkınlıktır” (Allport, 1961). Başka bir ifadeyle genetik faktörlerin oluşturduğu özelliklerdir. Örneğin, bazı bireyler öfkelenmeye daha yatkınken; bazıları üzüntüye daha yatkın olabilmektedirler.

**Ses yüksekliği:** Sesin yükselmesi ve alçalması arasındaki değişimdir (Knapp ve diğerleri., 2013).

**Makro ifadeler:** Yüzün üç bölgesinde (Şekil 14) duygu ifadelerinin 0,5-4 saniye aralığında oluşmasıdır (Matsumoto & Hwang, 2020).

**Mikro ifadeler:** Yüzün üç bölgesinde (Şekil 14) duygu ifadelerinin 0,5 saniyeden daha kısa sürede oluşmasıdır (Ekman & Friesen, 1969a; Haggard & Isaacs, 1966).

**Gizil ifadeler:** Yüzün üç bölgesinde (Şekil 14) duygu ifadelerinin 0,5 saniyeden daha kısa sürede daha düşük yoğunluklu oluşmasıdır (Matsumoto & Hwang, 2020).

**Kısmi ifadeler:** Yüzün bir ya da iki bölgesinde (örn., sadece birinci bölge, ikinci ve üçüncü bölge gibi) duygu ifadelerinin 0,5 saniyeden daha kısa sürede daha düşük yoğunluklu oluşmasıdır (Matsumoto & Hwang, 2020).

## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde sözsüz davranışa ilişkin kuramsal temel ve ilgili araştırmalar birlikte verilmiştir.

#### Sözsüz Davranış ve İletişim

Yirminci yüzyılda, insan davranışlarının öğrenme sonucunda oluştuğu görüşü hakimdi (Skinner, 1983). Davranış kuramını savunan bilim insanları, bireyler arasındaki herhangi bir farklılığın, aynı çevresel uyarınları deneyimledikleri takdirde ortadan kaldırılabileceğine inanmaktadırlar (Watson & Rayner, 1920). Başka bir deyişle genetik mirasın şekillendirilebilir olduğu düşünölmekteydi. Günümüzde bilim insanları, bu görüşü reddetme eğilimindedir. Bütün davranışların sadece öğrenme sonucu oluştuğunu ileri sürmekten öte sergilenen herhangi bir davranışla ilişkili doğuştan ve öğrenilmiş boyutlarının olabileceğini varsaymanın daha bütüncül olduğu belirtilmektedir (Knapp ve diğerleri, 2013). Neticede sözsüz davranışlarımızın çoğunun hem doğuştan gelen hem de taklit dahil olmak üzere öğrenilen yönleri vardır (Ekman & Friesen, 1969b). Bu bağlamda sözsüz davranışların bütüncül olarak değerlendirilmesi önemlidir. Bu noktada Tomkins (1962), Izard (1977) ve Ekman'ın (1971) çalışmaları sözsüz davranışların kökenine ilişkin önemli görüşler sunmuştur. Örneğin, bir duygu ifadesinin doğuştan olmasına yönelik kanıtlar, duygu ifadesini öğrenilmiş bir davranış olmaktan çıkarmaktadır. Dolayısıyla sözsüz davranışlarla ilgili alanyazın, beyin temelli, bilişsel, duygusal ve davranışçı yaklaşımların bütünü oluşturmaktadır.

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır. Etkileşim ve iletişim, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bu etkileşim ve iletişim sözlü ve sözsüz bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Sözlü iletişim sözcükler aracılığıyla konuşmanın anlamına odaklanılan iletişimken; sözsüz davranış sözlü olmayan, başka bir deyişle anlamdan bağımsız her türlü davranışlar olarak tanımlanmaktadır (DePaulo & Friedman, 1998; Knapp ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve

diğerleri, 2020). Örneğin, sözlü ifade etmeden bir nesneyi işaret etmek, duygu ifadelerinin yüz kasları aracılığıyla gösterilmesi, başka birinin varlığında kişilerarası mesafeyi düzenlemek ve kıyafet seçimi gibi davranışlardır. Sözsüz davranışlar tanımının içerisinde yüz ifadeleri, sesin sözsüz bileşenleri, beden dili, sosyal dokunma ve kişiler arası uzaklık kavramları yer almaktadır (Ambady & Weisbuch, 2010). Sözsüz davranışlar aracılığıyla iletişime geçmeye de sözsüz iletişim denilmektedir (Ambady & Weisbuch, 2010). Sözsüz iletişimin bir başka tanımı ise “kelimeler dışında kalan her şekildeki mesaj transferi veya değişimi” şeklinde yapılmaktadır (Matsumoto ve diğerleri, 2020, sf.4). Sözlü ve sözsüz iletişimi keskin bir ayırım yapılması bazı durumlarda mümkün olmamaktadır. Örneğin, kişi konuşurken (sözlü boyut) ses tonundaki değişiklikler (sözsüz boyut) sözlü ve sözsüz iletişimin iç içe bir yapıda olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, alanyazında sözlü ve sözsüz iletişim unsurlarının birlikte değerlendirmesinin daha doğru olacağı ifade edilmektedir (Bavelas & Chovil, 2006).

Bireylerin sosyal etkileşimlerinde sözsüz davranışların ve iletişimin rolü önemlidir. Örneğin, yenidoğanlar bakım verenleriyle olan iletişimini sözsüz bir şekilde yaparlar. Başka bir deyişle, dil gelişimi henüz oluşmamış bebekler ihtiyaçlarını sözsüz yollarla ifade ederler (Feinman, 1982).

Kimi zaman sözsüz davranışlarımızın farkında olurken kimi zaman olmayız. Dolayısıyla sözsüz davranışları temelde ikiye ayırmak mümkündür: Farkında olduğumuz ve farkında olmadığımız sözsüz davranışlar. Sözsüz davranışlar başka şekillerde de sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmalara ilişkin bilgiler ilerleyen sayfalarda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde sözsüz davranış ve iletişimle ilgili araştırmalar duygu ifadelerin oluşması ve duygu ifadelerin tanınması şeklinde temel iki kategoride ele alındığı görülmektedir. İfadelerin oluşmasıyla kastedilen, araştırmanın katılımcılarının kendi duygusal tepkileri üzerinde çalışılmasıken (örn., Halberstadt, 1986); ifadelerin

tanınmasında (örn., Hutchison & Gerstein, 2017) araştırmanın katılımcılarının başka bir fotoğraf veya videodaki duygu ifadelerini tanıma becerilerine odaklanılmasıdır.

Sözsüz iletişim ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmaların temelde üç hususa odaklanıldığı belirtilmektedir (Knapp ve diğeri, 2013):

- İletişimin gerçekleştiği çevresel yapılar ve koşullar
- İletişimde bulunan bireylerin fiziksel özellikleri
- İletişimcilerin davranışları

İletişim ortamında bulunan kişi ya da her türlü nesnelere, sözsüz iletişimi etkileyen önemli unsurlardan biridir. Örneğin, resmi bir ortama girildiğinde rutinde görülen birtakım davranışlar yerini daha kontrolcü bir yaklaşıma bırakabilir. Veya samimi bir ortamdaki eşyalar, resmi ortamda görülenlerden farklı olabilir (Devlin, 2008). Psikolojik danışma ofis tasarımının etkililiği üzerinde yapılan bir araştırmada ofis tasarımının danışanların tercihlerini etkilediği bulunmuştur (Nasar & Devlin, 2011). Son husus olan iletişimdeki bireylerin fiziksel özellikleri de sözsüz iletişimi etkileyebilmektedir. Örneğin, topluluk karşısında bir sunum yapacak kişi, kıyafetlerine ve kişisel görünümüne dikkat edebilmektedir.

Sözlü ve sözsüz iletişimi etkileyen faktörler sadece yukarıda belirtilen üç husus ile sınırlı değildir. Bireylerin geçmiş yaşantıları, algılama biçimleri ortamdaki iletişimde olmayan başka kişilerin varlığı gibi birçok değişkenin etkisi vardır. Alanyazındaki araştırmalar bu değişkenlerin etkisine ilişkin çeşitli sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar sözsüz davranışların boyutlarıyla ilgili başlıklarda aktarılabilmektedir. Sözsüz davranışların alt boyutları olarak birçok araştırmacı şu başlıkları kullanmaktadır (örn., Knapp ve diğeri, 2013; Matsumoto ve diğeri, 2020): Yüz ifadeleri, ses, beden hareketleri ve jestler.

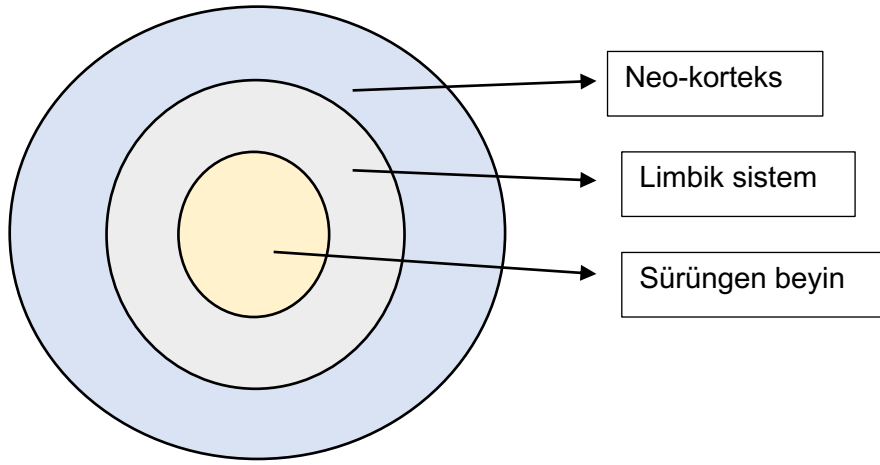
## **Duygular ve Yüz İfadeleri**

### ***Duygular ve Nörobiyolojisi***

Duygular ve nörobiyolojisine değinilmeden önce beynin yapısı MacLean (1990) tarafından ileri sürülen modele göre açıklanmaktadır. Bu kurama göre beyin sırasıyla; sürüngen beyin, limbik sistem ve neokorteks olarak üç katmana ayrılmaktadır. İsmi de bu katmanlardan alarak Üçlü Beyin (The Triune Brain) şeklinde ifade edilmektedir. Bu model Şekil 3'te görülmektedir.

### Şekil 3

Üçlü Beyin Modeli (MacLean, 1990)



Beynin bu bölgelerinin her birinin diğerinden daha karmaşık bir yapıda olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda ilk bölüm sürüngen beyin olarak isimlendirilmektedir. Bu bölüm beynin en ilkel bölgesidir ve temel yaşam reflekslerinden sorumlu olan yapıdır. İkinci katman ise limbik sistemdir ve özellikle duygularla ilişkili bölgedir. En gelişmiş beyin bölgesi olan üçüncü katman neo-korteks olarak isimlendirilmektedir. Bu bölge ise düşünmeyi, odaklanmayı ve analiz yapabilmeyi sağlayan bölgedir (MacLean, 1990).

Duyguların oluştuğu yer olan limbik sistemde çeşitli bölgeler, bireyin kimi zaman istemsiz olarak duygularının ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu özelliği ile limbik sistemin özerk bir çalışma yapısının olduğu söylenebilir. Örneğin, korku duygusu ortamda tehdit edici bir unsur varsa istemsizce ortaya çıkar ve bedende kalp atışlarının hızlanması, terleme, hızlı nefes alıp-verme gibi birtakım değişikliklere yol açar (Ekman, 2007). Yine, Ekman vd. (1983) mutluluk, tikslenme ve şaşkınlık hissedildiğinde kalp atış hızının düştüğünü; öfke, korku ve üzüntü hissedildiğinde kalp atış hızının arttığını ifade etmektedirler. Artan kalp atış

hızına ek olarak, ten sıcaklığının artması öfkeyle ilişkiliyken; azalmasının korku ve üzüntü ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu nedenle oluşan bu değişiklikler sözsüz davranışlarla gözlenebilir.

Duyguların oluşması için neo-korteksten gelen bir uyarıcıya gerek yoktur (Aichhorn & Kronberger, 2012). Diğer bir deyişle duygunun oluşmasında sadece limbik sistemdeki bir aktivasyon yeterli olabilir. Ancak neo-korteks duyguların algılanmasında önemli bir yere sahiptir (Phillips ve diğerleri, 2003). Duyguların limbik sistemdeki bazı bölgelerdeki farklılaşmalar neticesinde tespit edilebildiği belirtilmektedir. Örneğin, amigdala bölgesinin duygu ifadelerine tepki vermede bir rolü vardır (Adolphs, 2002; Adolphs ve diğerleri, 1999; Winston ve diğerleri, 2003). Diğer beyin bölgelerinden dorsolateral prefrontal korteks (Sprengelmeyer ve diğerleri, 1998), parietal ve oksipital loblardaki görsel işleme merkezleri (Posamentier & Abdi, 2003) de yüz ifadelerindeki duyguları tanıma üzerindeki etkisinden söz edilebilmektedir. Insular korteks bölgesinin tikslenme duygusuyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Calder ve diğerleri, 2001; Philips ve diğerleri, 1997). Yine, amigdalanın korku duygusunun oluşmasında ve tanınmasında önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Adolphs ve diğerleri, 1995). Ek olarak, mutluluk, öfke, üzüntü gibi diğer yüz ifadelerindeki duygularının algılanmasını takiben amigdalada aktivasyon gözlenmiştir (Yang ve diğerleri, 2002). Başka bir ifadeyle amigdaladaki aktivasyon sadece korku duygusuyla değil diğer duygularla da ilişkili olabilmektedir. Bu bulgular, beyindeki alt kortikal bölgelerin duyguların tanınması ve ifade edilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bahsi geçen beyin bölgelerindeki bozulmaların bir dizi psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Phillips ve diğerleri, 2003). Başka bir ifadeyle duygusal sorunlar yaşayan bireylerin beyinlerindeki bazı bölgelerinde anormal bir aktivasyon olduğu söylenebilir.

Hipokampüsün de duygularla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aichhorn & Kronberger, 2012; Diep, 2002). Hipokampüsün asıl görevi hafıza yani anıların depolanmasından sorumlu olmasıdır (Eichenbaum ve diğerleri, 1992; Fortin ve diğerleri, 2002; Olton ve diğerleri, 1979; Turner, 1969). Amigdalanın hafıza üzerinde de etkisi vardır (Phelps, 2004).



Duyguların nörobiyolojisiyle ilgili araştırmalara bakıldığında, duyguların oluşmasını sağlayan belirli bir bölgeden ziyade birbirleriyle etkileşimli çoklu bir ilişki olduğu görölmektedir. Bu nedenle duyguları beyindeki tek bir yapı ile eşleştirilmesi mümkün olamayabilmektedir. Ancak amigdala, insular korteks gibi bazı beyin bölgelerinin ağırlıklı olarak belirli duygularda baskın olması görölebilmektedir. Bu da beynin yapısının karmaşıklığını göstermektedir (Metin, 2018).

### **Duygu Kuramları**

Duyguların doğasını anlayabilmek kuramsal yaklaşımların ele alınmasıyla mümkündür. Bu nedenle duygularla ilişkili kuramlar sırasıyla açıklanmıştır. Bu çerçevede duyguların biyolojik ve evrensel olduğunu vurgulayan kuramlar açıklanmaktadır.

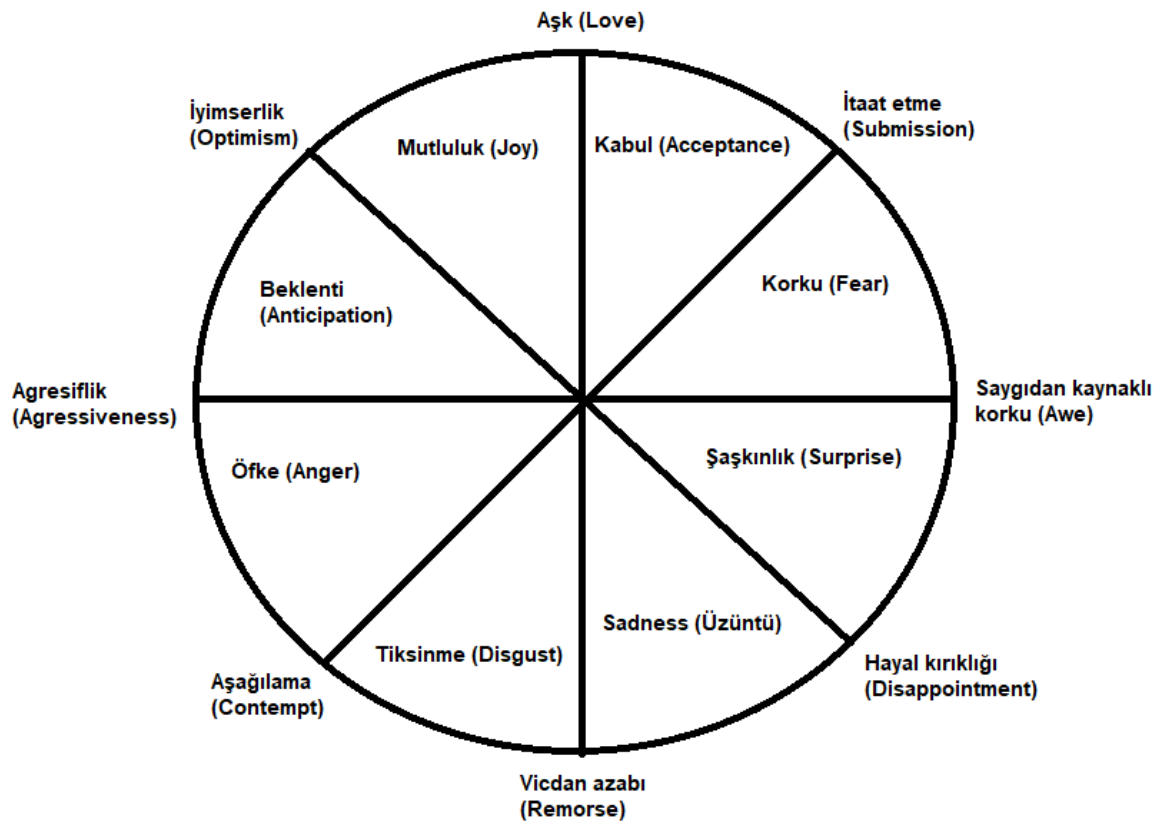
Biyolojik duygulara ilişkin kuramların temeli Darwin'in (1872/1998) *İnsan ve hayvanlarda duyguların ifadesi (The expression of the emotions in man and animals)* adlı eserine dayanmaktadır. Darwin (1872/1998) insan ve hayvanların davranışlarını inceleyerek duygularla ilgili gözlemler yapmıştır. Darwin'in ömrünü sürekli gözlem yaparak ve gözlemlerini raporlayarak geçirdiği ifade edilmektedir (Desmond & Moore, 2017). Dolayısıyla insan ve hayvan türlerinin özelliklerini anlamaya çalışmasıyla birçok eserine yansımıştır (örn., *Türlerin Kökeni, 1906*). Darwin (1872/1998) çalışmasında sıkıntı çekme ve ağlama ifadesi; keyifsizlik, kaygı, keder, keyifsizlik, umutsuzluk; sevinç, keyiflilik, sevgi, duygusal olma eğilimi, duygusal bağlılık; derin düşünce içerisinde olma, huysuzluk, somurtkanlık, kararlılık; düşmanlık ve öfke; hafife alma, aşağılama, tikslenme, suçluluk, gurur, çaresizlik, sabır, onaylama ve reddetme; şaşkınlık, hayret etme, korku, dehşet; öz – dikkat, utanç, çekingenlik, alçak gönüllülük hislerini insanların özel ifadesi olarak kategorilendirmiştir.

**Psikoevrimsel Kuram.** Plutchik (1962, 1980a, 1980b, 2001) tarafından ileri sürölen bu kurama göre duygular evrimsel sürecin bir parçası olarak kabul edilmekte ve boyutsal olarak değerlendirilmektedir. Duygular birincil ve ikincil duygular olmak üzere temelde iki kategoride incelenmektedir. Bu bağlamda birincil duygular beklenti – şaşkınlık, mutluluk –

üzüntü, kabul – tikslenme, öfke – korku olmak üzere sekiz tanedir. Ayrıca bu sekizi de diyardik olmak üzere dört tane olduğu görülmektedir. İkincil duygular ise birincil duyguların karışımıyla oluşan daha karmaşık duygulardır. Spesifik olarak, iki ya da daha fazla birincil duygunun karışımıyla oluşan duygulardır. Örneğin, mutluluk ve kabulün karışımı iyimserliği oluşturmaktadır (Imbir, 2020). Birincil ve ikincil duygular Şekil 4'te görülmektedir (Plutchik, 2001, sf. 118).

#### Şekil 4

*Birincil ve İkincil Duygular*



Bu karışık duyguların oluşumuna ilişkin bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır (Plutchik, 2001, sf. 119):

**Tablo 1***Karışık Duyguların Tanımlanması*

<b>Birincil Duygu Bileşenleri</b>	<b>Karışık Duyguların İsimleri</b>
Mutluluk + Kabul	Sevgi, Arkadaşlık
Korku + Şaşkınlık	Telaş (Tehlike işareti), Saygıyla karışık korku
Üzüntü + Tikslenme	Vicdan azabı
Tikslenme + Öfke	Aşağılama, Kin, Düşmanlık
Mutluluk + Korku	Suçluluk
Öfke + Mutluluk	Gurur
Korku + Tikslenme	Utanç, İffetlilik
Beklenti + Korku	Kaygı, Dikkatli olma

Ayrıca Plutchik vd. (1979) duyguları ego savunmaları ve tanısız sınıflandırmayla ilişkilendirmektedirler. Örneğin, yer değiştirme savunması ve agresif tip ile öfkeyi eşleştirilmektedir. Ego savunmaları ve duygu türlerine ilişkin sınıflandırma Tablo 2'de görülmektedir (Plutchik 1980b, sf. 26).

**Tablo 2***Duyguların Psikoevrimsel Kuramı*

<b>Temel duygu</b>	<b>Tanı</b>	<b>Savunma Mekanizması</b>
Korku, dehşet	Pasif tip	Bastırma (Represyon)
Öfke, hiddet	Agresif tip	Yer değiştirme
Mutluluk, coşku	Manik durum	Karşıt tepki oluşturma
Üzüntü, yas	Depresyon	Yüceltme
Kabul, güven	Histeri	İnkâr
Tikslenme, iğrenme	Paranoid durum	Yansıtma
Beklenti,	Obsesif-Kompulsif	Entelektüelleştirme
Şaşkınlık	Psikopati	Gerileme

**Duygulanım Kuramı.** Tomkins (1962, 1984) tarafından ileri sürülmüştür. Tomkins, Darwin'in biyolojik duygularla ilgili görüşlerini yeniden ele almış ve biyolojik duyguların evrensel olduğunu ileri sürmüştür. Tomkins'in çalışmalarını yaptığı dönemde psikoloji

alanındaki görüşler Tomkins'in bu görüşünden farklı olduğu belirtilmektedir. Özellikle duygu ifadelerinin evrensel değil kültüre özgü olduğu vurgulanmaktadır (Matsumoto & Ekman, 2008). Ancak bu konunun Tomkins (1962) tarafından yeniden ele alınmasıyla duygu ifadelerinin biyolojik ve evrensel olduğu ileri sürülmüştür. Bu görüşü Ekman (1971, 1992, 1994, 1999, 2003, 2007) ve Izard (1971, 1977, 1990, 1992, 1994, 1997) gibi diğer bilim insanları destekleyici kanıtlar bulmuşlardır.

**Nörokültürel Kuram.** Ekman (1971, 1992, 1994, 1999, 2003, 2007) duyguları ve ifadelerini evrim temelinde incelemektedir. Bu nedenle Darwin (1872/1998) tarafından ileri sürülen görüşün devamı olduğu ifade edilebilir. Özellikle duyguların kültürden kültüre değişmeksizin her insanda benzer ve doğuştan olduğu görüşünü ileri sürmüştür. Spesifik yüz ifadesi olan temel duyguların mutluluk, öfke, şaşkınlık, tikslenme, üzüntü, korku ve aşağılama olduğunu belirtmektedir. Bu duyguların insan türlerinde benzer olduğu görüşünün yanı sıra duyguların ifade edilirken kültürden etkilenebileceğini vurgulamaktadır. Örneğin, korku ve öfke gibi olumsuz olarak nitelendirilebilecek duyguların Batı toplumlarında genellikle bastırılmadan ifade edildiği ancak Japonya gibi Uzakdoğu toplumlarında olumsuz duyguların ifade edilmesinin toplum tarafından hoş karşılanmamasından ötürü bu ifadelerin yüzde çok kısa görülebildiğini ifade etmektedir (Ekman, 1971). Bu nedenle kuramın hem biyolojik hem de kültürel boyutu vardır.

**Ayrışık Duygular Kuramı.** Izard (1971, 1977, 1990, 1992, 1994, 1997) tarafından ileri sürülen bu kuramda duyguların kişilik yapısının alt sistemlerinden birisi ve duygular davranışın temel güdüleyicilerinden olduğu belirtilmektedir. Duyguların ifadesiyle ilgili görüşleri de Darwin (1872/1998), Tomkins (1962) ve Ekman (1971, 1992, 1994, 1999, 2003, 2007) ile benzerdir. Başka bir deyişle duyguların doğuştan ve evrensel olduğuyla ilgili güçlü kanıtların olduğunu düşünmektedir. Duyguları mutluluk, öfke gibi sınıflandırırken bu duyguların da birbirleriyle etkileşim içerisinde olabileceğini ve düşünce yapılarıyla da ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

**Davranışsal Ekoloji Kuramı.** Fridlund (1994, 1997) tarafından ileri sürülen kuramda duyguların özellikle yüzdeki ifadeleri üzerine çalışmalarının olduğu görülmektedir. Yüzdeki duygu ifadelerinin temelini Darwin'in (1872/1998) gözlemlerine dayandırmaktadır. Başka bir ifadeyle yüz ifadelerini evrimleşmiş belirtiler olarak değerlendirmektedir. Bu da insanın etkileşimini kolaylaştırdığını düşünmektedir. Ek olarak, yüz ifadelerinin sadece duyguları ifade etmek amacıyla olmadığını bunun yanı sıra sosyal amaçlar için oluştuğunu ileri sürmektedir.

**Eylem Hazırbulunuşluk Modları.** Frijda ve Tcherkassof (1997) tarafından ileri sürülen bu kurama göre yüz ifadelerindeki duyguların eylem hazırbulunuşluk modlarıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Örneğin, mutluluk duygusu gülme moduyla, üzüntü ağlama moduyla ilişkilidir. Aslında bireylerin bir harekete hazır olma durumu duyguları ifade etmede aracı roledir. Bu hazırbulunuşluk modlarından bazıları şu şekilde ifade edilmektedir: ağlama, kendini koruma, çaresizlik modları.

Özetlenecek olursa, Darwin ile başlayan duygu hakkındaki görüşler birçok araştırmacıyı etkilediği anlaşılmaktadır. Kuramsal bilgiler dikkate alındığında duyguların evrenselliğine ilişkin kanıtlar ortaya koyulmuştur. Duyguların saptanmasında dikkat edilen en önemli bölgelerden birisi yüz bölgesidir. Bu bağlamda duygu kuramlarının oluşmasında yüzdeki kasların incelenmesi önemli bir yere sahiptir.

### ***Yüz İfadeleri***

Yüzdeki kasların hareketleri yüz ifadeleri olarak tanımlanmaktadır (Matsumoto & Ekman, 2008). Yüz ifadeleri birçok sebepten ötürü oluşabilir. Örneğin, herhangi bir duyguyu hissettiğimizde (Izard, 1977; Moors ve diğerleri, 2013), herhangi bir konu üzerine düşündüğümüzde (Scherer, 1992), yemek yeme gibi fizyolojik ihtiyaçlar olduğunda (Matsumoto & Ekman, 2008) yüz kasları hareket edebilir. Araştırmalar yüz ifadeleriyle ilgili çalışmaların çoğunlukla yüz ifadelerinde görülen duygular üzerine yoğunlaştığını göstermektedir (örn., Ekman & Cordaro, 2011; Fridlund, 1997; Izard, 1977; Krause ve diğerleri, 2021; Tomkins, 1962). Bunun sebeplerinden birisi bazı duyguların evrensel

olmasıyla ilgilidir. Bir duygu bütün insanlarda benzer yüz hareketleriyle oluşabilmektedir. Örneğin, prototip bir mutluluk ifadesinde yanakların yükselmesi, gözün kısılması şeklinde görülen ifade herhangi bir kültürdeki insanda benzer şekilde görülmektedir. Yüz ifadeleriyle ilgili çalışmaların duygularla ilişkili olmasının bir başka sebebi, duyguların ilk olarak yüzde belirmesiyle ilgili görüştür (Ekman & Friesen, 2003). Yüz, bireylere doğrudan duygularla ilgili bilgi vermesi bu konunun çalışılmasında etkili olduğu görülmektedir.

Yüz ifadeleri beynin üst ve alt kortikal bölgelerindeki nöronal yollar aracılığıyla oluşabilmektedir. Bu bölgeler frontal kortekste bulunan piramidal sistem ve alt kortikal bölgede bulunan da ekstrapiramidal sistemdir. Piramidal sistem istemli hareketlerden sorumluyken; ekstrapiramidal sistem istemsiz hareketlerden sorumludur (Matsumoto & Hwang, 2020). Alt kortikal bölge ile Üçlü Beyin Modeli'ndeki MacLean (1990) neo-korteksten sonraki daha ilkel bölgeler kastedilmektedir. Dolayısıyla alt bölgeler hayvan ve insan beynin ortak olduğu bölgedir. Üst kortikal bölge ise frontal korteks düşünebilmeyi, analiz yapabilmeyi sağlayan bölgedir. Bu bölge bir anının hatırlanmaya çalışılması sonucunda duyguların istemli olarak oluşmasını sağlayabilmektedir. Başka bir deyişle bu bölgenin bilişsel kontrol üzerinde rolü vardır (Ridderinkhof ve diğerleri, 2004). Öte yandan odaklanmak gibi bilişsel aktiviteleri yüz ifadesi aracılığıyla göstermemizi sağlamaktadır (Matsumoto & Hwang, 2020).

Bu bilgiler yüz ifadelerinin hem istemli hem de istemsiz oluştuğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle yüz hareketleri istemli ya da istemsiz bir şekilde oluşabilir. Dolayısıyla bir duygu ifadesi için de bu durum benzer olabilir.

***Biyolojik Duyguların Evrenselliği.*** Duygular insan yaşamında hayati öneme sahiptir (Matsumoto ve diğerleri, 2020). Araştırmalar bazı duygu ifadelerinin evrensel olmasına ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Bu ifadeler mutluluk, öfke, şaşkınlık, korku, tikslenme, üzüntü ve aşağılamadır (Ekman, 1971; Ekman & Friesen, 1971; Ekman & Friesen, 1986; Ekman & Heider, 1988; Ekman ve diğerleri, 1969; Matsumoto & Ekman, 2004). Bu evrensel

ifadeler yüzün çeşitli bölgelerindeki kasları harekete geçirmektedir. Şekil 5'te bu ifadeler görülmektedir.

### Şekil 5

#### *Evrensel Kabul Edilen Yüz İfadeleri*



*Not:* Soldan sağa sırasıyla mutluluk, aşağılama, öfke, korku, şaşkınlık, tikslenme ve üzüntü

Duygu ifadelerinin hem insanlarda hem de bazı hayvanlarda görüldüğüne ilişkin hipotez ilk olarak Darwin (1872/1998) tarafından ileri sürülmüştür. *İnsan ve hayvanlarda duyguların ifadesi* adlı eserinde duyguların ifade edilmiş biçimlerine yönelik gözlemlerini ele almıştır. Bu eser, yüz ifadelerindeki duyguları inceleyen araştırmacılar tarafından temel kaynak olarak kullanılmaktadır. Darwin, insanların öğrenmelerinden ve kültürlerinden bağımsız olarak bazı duyguları yüz ifadesi aracılığıyla benzer bir şekilde ifade edebildiklerini ileri sürmektedir. Bu görüş Tomkins (1962) ile kapsamlı bir şekilde ele alınarak duyguların evrenselliğine yönelik araştırmalar yapıldığı görülmektedir. O dönemde yapılan çalışmalar duyguların ifadesinin bütün insanlarda benzer bir şekilde oluştuğunu göstermektedir (Tomkins, 1962). Biyolojik duygu ifadelerinin evrenselliğine ilişkin araştırmaların başında Ekman vd. (1969) tarafından yapılan çalışma gelmektedir. Farklı kültürlerden katılımcılara çeşitli duygu ifadeleri fotoğrafları gösterilerek yürütülen bu araştırmada “mutluluk, öfke, tikslenme, korku, şaşkınlık ve üzüntü” duygularının değerlendirilmesi büyük oranda benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular başka araştırmalarla da desteklenmiştir (Ekman, 1971; Ekman & Friesen, 1971). Görme yetersizliği olan bireyler üzerinde yapılan çalışmalar da

yine bu duygu ifadelerinin görme yetersizliği olmayan bireylerden farklı olmadığını göstermektedir (Galati ve diğerleri, 2001; Galati ve diğerleri, 2003; Matsumoto & Willingham, 2009). Başka bir deyişle, duygu ifadelerinin sonradan öğrenilen bir davranışın olmadığına ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Dolayısıyla evrensel olan bu ifadelerin aynı zamanda doğuştan olmasıyla ilgili de kanıtlar mevcuttur. Altı duyguya ek olarak, aşağılama ifadesinin de evrensellik hipotezini destekleyen kanıtlar olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ekman & Friesen, 1986; Ekman & Heider, 1988; Matsumoto, 1992; Matsumoto & Ekman, 2004).

Alanyazın incelendiğinde, belirtilen temel duygu ifadelerine ek olarak utanç ve gurur duygularının da evrensellik kriterlerinden bazılarını kanıtladığına ilişkin bulgular vardır. Örneğin, Tracy ve Matsumoto (2008) tarafından yapılan araştırmada utanç ve gurur duygularının doğuştan görme yetersizliği bulunan bireylerin de sergilediği bulunmuştur. Prototip olarak utanç duygusunda dar bir duruş, aşağı yönlü bakış ve boyun eğme davranışları gözlenirken; gurur duygusunda ise tam tersi olarak yukarı yönlü bakış ve geniş bir duruş (örneğin kolların açılması) gözlenmektedir (Tracy & Matsumoto, 2008).

**Mutluluk.** En kolay tanınan duygu ifadelerinden biridir (Ekman, 2007). Kişi hedefine ulaştığında ya da başardığında kendini mutlu hisseder (Matsumoto & Hwang, 2020). Prototip bir mutluluk ifadesi Şekil 6'da görülmektedir. Şekil 6 Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi'ne (YHKS) göre kodlanmış bir ifadedir (Ekman & Friesen, 1978; Ekman ve diğerleri, 2002). Bu kodlama sistemine göre kas hareketi AU (action unit) olarak isimlendirilmektedir. Bu ifadede AU6 (yanakların kalkması) ve AU12 (dudak köşelerinin çekilmesi) hareketleri görülmektedir (Şekil 6). AU6 ile dış bir gözlemci gözdeki beyaz tabakayı daha az görür. Ayrıca göz kenarlarında kaz ayağı çizgiler oluşur.

## Şekil 6

*Mutluluk*





Araştırmalar incelendiğinde mutluluk ifadesinin çeşitleri olduğu görölmektedir. Örneğin, Duchenne tarafından yapılan araştırmada insanların gerçekte hissettiği mutlulukla mutlu görünmenin aynı ifadeler olmadığı bulunmuştur (Duchenne, 1862/1990). Bu araştırmaya göre bireyler mutluluğu hissettiği zaman yüz ifadelerinde Şekil 6'daki gibi AU6 ve AU12 hareketleri görölrken; gerçekten hissetmeden bu ifadeyi genellikle AU6 olmadan gösterdiği bulunmuştur. Başka bir ifadeyle gerçekte hissedilen mutlulukta yanakların kalkmasıyla birlikte göz kenarlarında kaz ayağı çizgiler oluşurken; diğerinde sadece dudak köşelerinin geri çekilmesi hareketi gözlenmektedir. Bu bulgu başka araştırmalarla da desteklenmiştir (Ekman ve diğerleri, 1990; Frank ve diğerleri, 1993). Bir başka ifadeyle hissedilen gülümsemede dudak köşelerinin yükselmesine (zigomatik kas hareketi) ek olarak göz kenarlarında kazayağı çizgiler (orbiküler okuli kas hareketi) oluşmaktadır (Ekman & Friesen, 2003). Bunun sebeplerinden biri kişi hissettiği duyguyu saklamak istemesinden kaynaklanabilir (Ekman ve diğerleri, 1988). Duchenne ve Duchenne olmayan gülümseme ifadeleri üzerine yapılan bir meta-analiz çalışmasında katılımcıların görseldeki uyarıcının Duchenne gülümsemesi olduğu zaman onları daha olumlu (otantik, gerçek, çekici, güvenilir) olarak değerlendirdikleri bulunmuştur (Gunnery & Ruben, 2016). Gülümsemenin başka bir kategorilendirilmesi Ekman ve Friesen (1982) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılara göre

gülümsemenin üç türü vardır: Hissedilen gülümseme, sahte gülümseme ve mutsuz gülümseme. Hissedilen gülümsemede kişinin gerçekte mutluluğu hissettiği ve bu durumun yüz ifadesine yansıdığı söylenebilir. Sahte gülümsemede kişinin gerçekten mutluluğu hissetmediği ancak yüz ifadesiyle mutlu hissettiğini gösterme çabası olarak ifade edilebilir. Mutsuz gülümsemede ise kişinin kendini mutsuz hissettiğinin farkında olması ancak bu durum üzerinde bir çaba gösterme niyetinde olmaması şeklinde belirtilmektedir.

Bu gülümseme türlerinin psikolojik danışma sürecinde fark edilmesi, ruh sağlığı uzmanlarının verecekleri tepkileri etkileyebilir. Örneğin, danışanın yüzünde sahte bir gülümsemeyi fark eden psikolojik danışman, danışanın gerçekte hangi duyguyu hissettiğini anlamaya çalışabilir ve danışana ileri düzey empatik tepkide bulunabilir. Dolayısıyla gözlem sırasında toplanan her bir veri kişinin sözsüz davranışının analizi için önemlidir.

**Öfke.** Öfke, sınırların korunmasına aracılık eden önemli bir duygudur (Ekman, 2007; Matsumoto & Hwang, 2020). Birey, adaletsiz olarak algıladığı bir durumla karşılaştığında öfkelenir. Öfkenin çeşitli şekillerde ifadesi olabilir. YHKS'ye göre kodlanan Şekil 7'deki ifadede; AU4 (Kaşların çatılması), AU7 (göz kapaklarının gerilmesi/kısılması) ve AU23 (dudakların gerilmesi) hareketleri görülmektedir. Öfkenin başka versiyonlarında AU5 (üst göz kapaklarının açılması) ve AU22 (dudağın oval şekil alması), AU27 (ağzın gerilmesi) hareketleri de gözlemlenebilir.

## Şekil 7

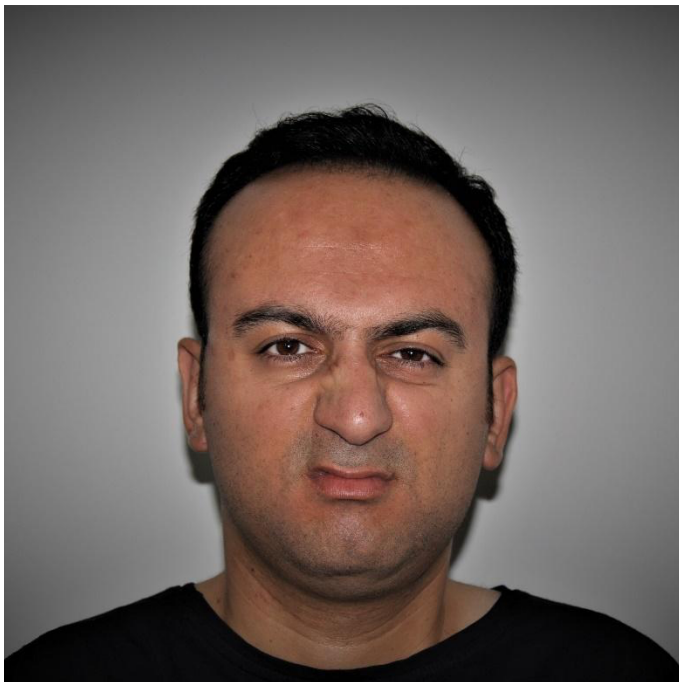
Öfke



**Tiksinme.** Tiksinme vücuda zararlı bir nesnenin girmesini engelleyen bir duygudur (Ekman, 2007; Matsumoto & Hwang, 2020). Şekil 8'de AU 7 (göz kapaklarının gerilmesi/kısılması) ve AU9 (burun kırışıklığı) görülmektedir. Tiksinmeyle birlikte AU15 (dudak köşelerinin gerilmesi) ve AU17 (çenenin kalkması) 'de görülebilir.

### Şekil 8

*Tiksinme*

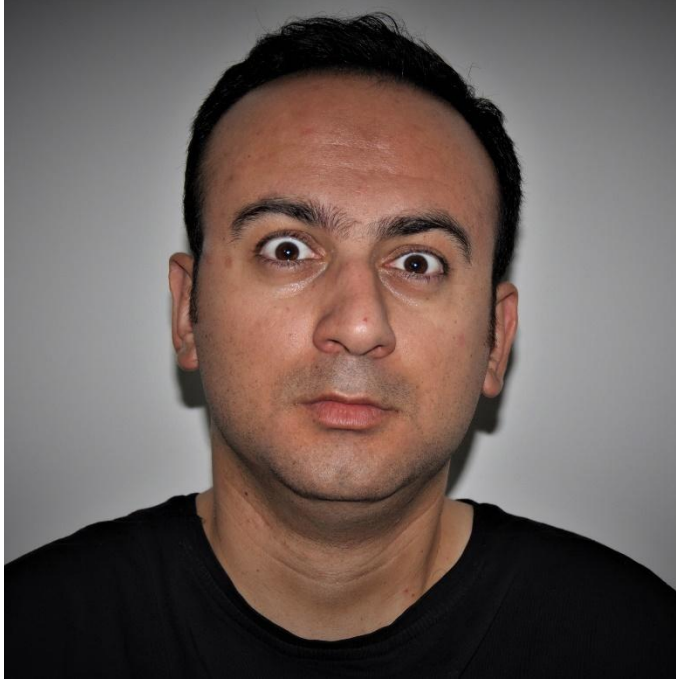


**Korku.** Korku canlının hayatta kalmasını sağlayan bir duygudur (Ekman, 2007; LaBar, 2016; Matsumoto & Hwang, 2020). Şekil 9'da tipik bir korku ifadesi görülmektedir. Korkuyla AU1 (kaşların iç kısmının kalkması), AU2 (kaşların dış kısmının kalkması) AU5 (üst göz kapaklarının kalkması), AU7 (alt göz kapaklarının gerilmesi) ve AU20 (dudakların gerilmesi) hareketleri görülebilmektedir.

Korku duygusu kişiyi kaçma tepkisini göstermesi için kan akışını ayaklara doğru çekilmesini sağlamaktadır (Ekman, 2003). Başka bir deyişle evrimsel olarak verilen savaş, kaç, donakalma tepkilerinden (Bracha, 2004) kaç tepkisinin gösterilmesine aracılık etmektedir. Tehdit algısı ortadan kalktığında bedendeki bu değişiklikler hızla azalmaktadır (LaBar, 2016).

### Şekil 9

*Korku*

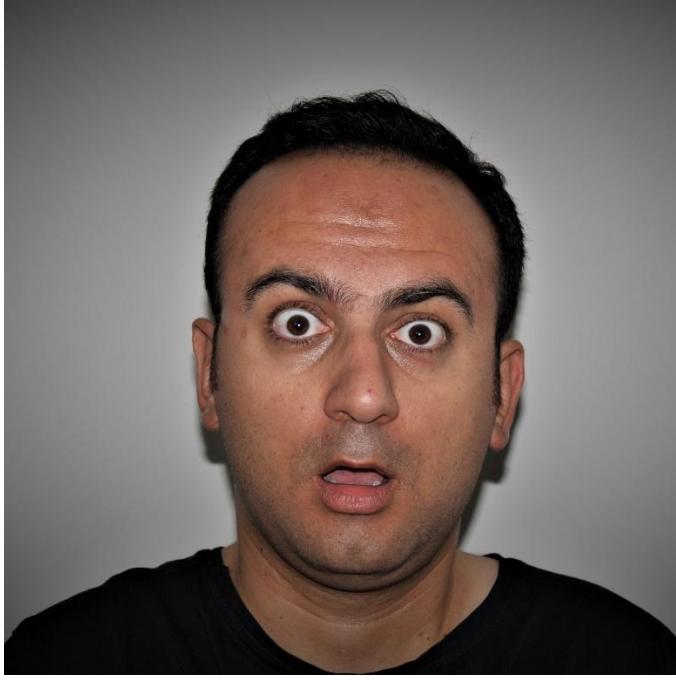


**Şaşkınlık.** Şaşkınlık en kısa süren duygudur (Ekman, 2007). Şaşkınlıkla birlikte AU1 (kaşların iç kısmının kalkması), AU2 (kaşların dış kısmının kalkması), AU5 (üst göz kapaklarının kalkması) ve AU26 (ağzın açılması) hareketleri görülür (Şekil 10). Şaşkınlık

yerini genelde mutluluk, öfke gibi başka duygulara bırakmaktadır. Dolayısıyla bireylerin anlık olarak olayları hızla değerlendirmesini ve tepki vermesini sağlamaktadır.

### Şekil 10

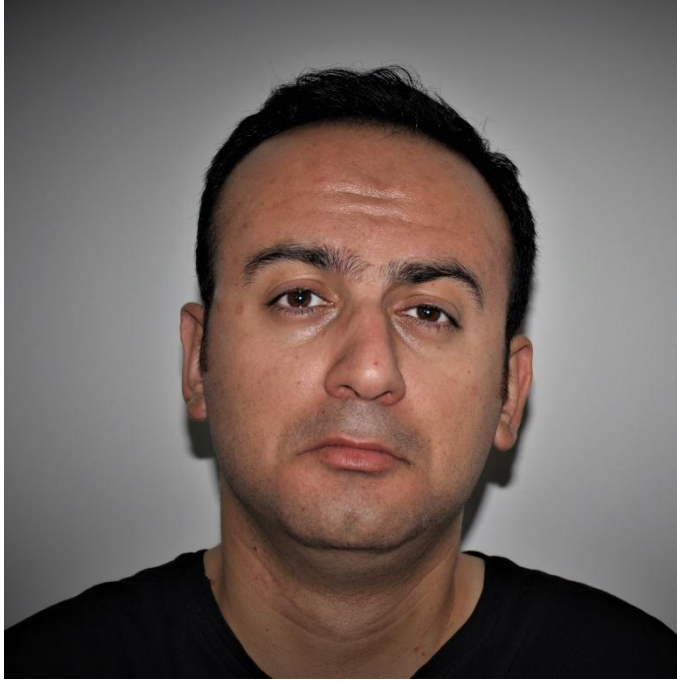
*Şaşkınlık*



**Üzüntü.** Bireyin bir kayıp karşısında verdiği duygusal tepkidir (Ekman, 2007; Matsumoto & Hwang, 2020). Üzüntüyle birlikte AU1 (kaşların iç kısmının kalkması) ve AU15 (dudak köşelerinin geri çekilmesi) hareketleri görülür (Şekil 11). AU1 hareketi ile alnın ortasında üçgen bir kırışıklık meydana gelir.

### Şekil 11

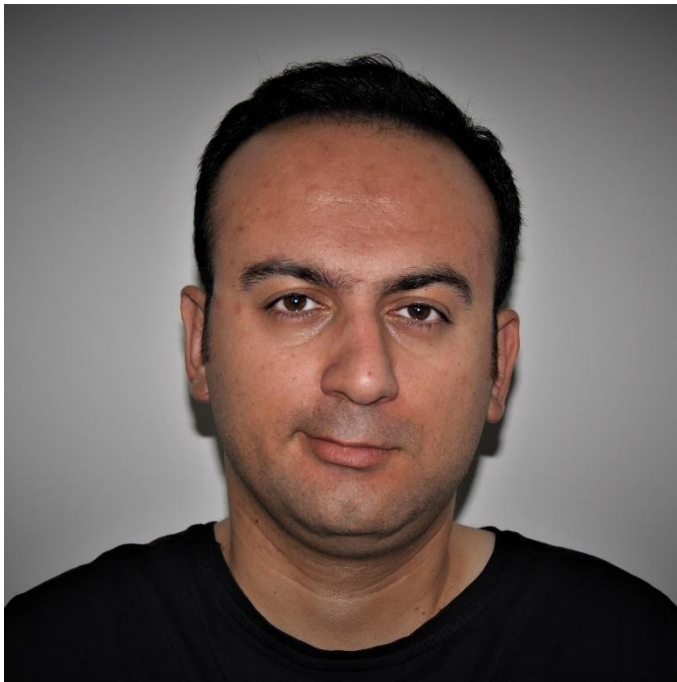
*Üzüntü*



**Aşağılama.** Kişinin üstün olduğunu hissettiren duygudur (Ekman, 2007; Matsumoto & Hwang, 2020). AU12 (dudak köşelerinin çekilmesi) ve AU14 (gamze oluşması) hareketlerinin asimetrik oluşması durumudur (Şekil 12). Başka bir ifadeyle, yüzün sağ ya da sol tarafında ilgili hareketlerin oluşmasıdır.

### Şekil 12

*Aşağılama*



**Utanç.** Utanç duygusu bazı araştırmacılar tarafından temel duygular kategorisinde incelenmezken (örn., Ekman & Friesen 2003); bazıları tarafından incelenmektedir (örn., Tracy & Matsumoto, 2008). Ancak Darwin (1872/1998) utanç duygusunu tanımlamıştır. Darwin'e göre utanç, "başın öne eğilmesi veya bükülmesi, gözlerin titremesi veya buruklaşması" ile karakterize edilmektedir (sf. 334). Prototip bir utanç ifadesi aynı zamanda çökmüş bir duruşu da içermeli ve bu duruş gurur duygusunun olabildiğince zıddı olmalıdır (Şekil 13).

### Şekil 13

*Utanç*



Ekman ve Friesen (2003) yüzdeki kas hareketlerini gözlemlemeyi kolaylaştırmak için yüzü üç bölgeye ayırmıştır. Şekil 14'te bu bölgeler görölmektedir.

### Şekil 14

*Yüzün Üç Bölgesi (Ekman & Friesen, 1975)*



Şekil 14'te de görüldüğü üzere yüzün birinci bölgesi, alın bölgesidir. Bu bölge saç ve kaşların (dahil) arasında kalan yerdir. İkinci bölge, göz kapakları (dahil) ile burnun (dahil) arasında kaldığı bölgedir. Son olarak üçüncü bölge burun ile çene (dahil) arasında kalan bölgedir.

Bu üç bölgede duyguların kendine özgü kasları çalıştırdığı bilinmektedir. Örneğin birinci bölgede alında spiral şeklindeki kırışıklık korkunun tipik belirtisiyken; dikey ve aşağı yönlü diğer bir ifadeyle kaşa paralel bir kırışıklık şaşkınlığın tipik belirtisidir. Bazı durumlarda bu kırışıklıklar saniyeler kadar uzun sürebilirken; bazı durumlarda bir saniyeden daha kısa sürebilmektedir. Duygu ifadesindeki bu farklılık yüz ifadelerinin dört kategoride incelenmesini gerektirmiştir: Makro ifadeler, mikro ifadeler, gizil ifadeler ve kısmi ifadeler (Matsumoto & Hwang, 2020, sf. 37).

- **Makro ifadeler.** Yüzün üç bölgesinde duygu ifadelerinin 0,5-4 saniye aralığında oluşmasıdır. Başka bir deyişle tam bir ifadenin bir saniyeden daha uzun yüzde görülmesidir. Bu ifadelerin tanınması kolaydır.



- **Mikro ifadeler.** Yüzün üç bölgesinde duygu ifadelerinin 0,5 saniyeden daha kısa sürede oluşmasıdır (Haggard & Isaacs, 1966; Ekman & Friesen, 1969a). Başka bir deyişle tam bir ifadenin bir saniyeden daha kısa yüzde görülmesidir. Bu ifadelerin tanınması zordur.
- **Gizil ifadeler.** Yüzün üç bölgesinde duygu ifadelerinin 0,5 saniyeden daha kısa sürede daha düşük yoğunluklu oluşmasıdır. Başka bir deyişle tam ancak düşük yoğunluklu bir ifadenin bir saniyeden daha kısa yüzde görülmesidir. Bu ifadelerin tanınması zordur.
- **Kısmi ifadeler.** Yüzün bir ya da iki bölgesinde duygu ifadelerinin 0,5 saniyeden daha kısa sürede daha düşük yoğunluklu oluşmasıdır. Başka bir deyişle kısmi ancak düşük yoğunluklu bir ifadenin bir saniyeden daha kısa yüzde görülmesidir. Bu ifadelerin tanınması daha zordur.

Özellikle gizil ve kısmi ifadeler, yalan ve yanıltma davranışlarının tespit edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar yalan söyleyen bireylerde gizil ve kısmi ifadelerin görülebileceğini göstermektedir (Warren ve diğerleri, 2009; Porter & ten Brinke, 2008). Dolayısıyla bu beceriyi psikolojik danışmanların kazanması önem arz edebilir. Örneğin, okulda çalışan bir psikolojik danışman, bir öğrenciyle görüşme yaparken bu ifadeleri gözlemlemeye odaklanabilir ve öğrencinin gerçekte hissettiği duyguları ortaya çıkarabilir. Matsumoto ve Hwang (2020) tarafından ifade edilen bu kavramlar genel olarak *kısa süreli ifadeler* şeklinde ifade edilebilir. Kısa süreli ifadeler ile bir saniyeden kısa süren duygu ifadeleri kastedilmektedir.

### ***Duygu İfadelerinin Tanınması ve Oluşmasında Bağlamın Önemi***

Sosyal yaşamda birey birçok kişiyle etkileşime girmektedir. Bu nedenle duygu ifadelerinin bağlamdan bağımsız olarak düşünülmesi doğru değildir. Ayrıca sözsüz ipuçları bağlama göre değişiklik gösterebilir. Başka bir deyişle aynı ifade farklı ortamlarda farklı anlamlara gelebilir (Foley & Gentile, 2010). Duygu ifadelerini tanımayı etkileyen faktörler

genel olarak cinsiyet, yaş, psikolojik durum ve kişilik özellikleri, fizyolojik durumlar, kültür ve çevresel öğrenmeler gibi faktörler altında toplanmaktadır. Bu faktörlerle ilgili bilgiler ilerleyen satırlarda yer almaktadır.

**Kültür ve Çevresel Öğrenmeler.** Duygu ifadelerini tanımayı etkileyen faktörlerden birisi de gözlenen kişi ile gözlemcinin benzer kültürlerden olmasıdır. Örneğin, Uzakdoğu toplumlarından birisi duygu ifadelerini aynı kültürden gelen birisinden gördüğünde bu ifadeleri daha iyi tanımaktadır (Elfenbein & Ambady, 2002). Bu durum *grup içi avantaj* olarak isimlendirilmektedir. Wickline vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada da bu bulgu desteklenmiştir.

Çevresel öğrenmeler de duyguları tanıma becerisini etkilemektedir. Örneğin, çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada çocukların televizyon izleme süreleri arttıkça duygu ifadelerini tanıma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Feldman ve diğerleri, 1996). Öte yandan teknoloji kullanımı artan çocukların sözsüz davranışlara yönelik hassasiyetlerinin azaldığını gösteren araştırma da mevcuttur (Chen, 2018). Dolayısıyla bu araştırmalar duyguları ve sözsüz ipuçlarını tanınması üzerine teknoloji kullanımına da dikkat edilmesi gerekliliğine yönelik bir çıkarım yapılmasını sağlayabilir. Başka bir ifadeyle aşırı teknoloji kullanımı duyguların tanınmasını olumsuz etkileyebilir.

**Cinsiyet.** Duygu ifadelerini tanıma ve ifade etmede cinsiyet faktörüne ilişkin üzerine birçok araştırma yürütülmüştür (Biehl ve diğerleri, 1997; Hall ve diğerleri, 2000; Hampson ve diğerleri, 2006; Matsumoto, 1992; Thompson & Voyer 2014; Wester ve diğerleri, 2002). Duygu ifadelerini tanımada kadınların daha iyi oldukları belirtilmektedir (örn., Matsumoto, 1992). Bazı araştırmalar ise duygu ifadelerini tanımada kadın ve erkekler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (Metin & Doğan, 2021). Duygu ifadelerini tanımada cinsiyet faktörü durumunu açıklığa kavuşturmak için yapılan meta-analiz çalışmaları incelendiğinde cinsiyetin duygu ifadelerini tanıma üzerindeki etkisini incelenmiştir. Sonuçlar, kadınların duygu ifadelerini daha iyi tanıdıklarını göstermektedir. Ancak cinsiyet arası bu farkın etki büyüklüğü düşüktür (Merten, 2005). Benzer sonuç

Thompson ve Voyer (2014) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında da bulunmuştur. Başka bir araştırmada kadınların duygu ifadelerini tanımda erkeklerden daha hızlı oldukları bulunmuştur (Hampson ve diğerleri, 2006). Dolayısıyla kadınların hem duygu ifadesini tanımda hem de tanıma hızı açısından erkeklerden daha iyi bir performans gösterdikleri söylenebilir. Ancak bu durumu etkileyen başka koşullar da olabilir. Bu koşullar kişinin o anki duygudurumu, kişilik özellikleri, fizyolojik ihtiyaçları, bağlam gibi karıştırıcı değişkenler rol oynayabilir. Bu nedenlerle, sözsüz davranış analizi yapılırken ilgili hususlara dikkat edilmelidir.

**Yaş.** Yaşamın ilk yıllarında çocukların bazı duygu ifadelerini diğerlerinden ayırt edebildikleri bulunmuştur (LaBarbera ve diğerleri, 1976). Özellikle bebeklerin yüz ifadesi ve ses sözsüz kanalları aracılığıyla bu ayrımı yapabildikleri gözlenmiştir (Rosenthal & DePaulo, 1979). Bir araştırmada beş ve dokuz aylık bebeklerin duyguları ayırt edebildiği gözlenmiştir (White ve diğerleri, 2019). Gelişimin ilerleyen dönemlerinde, 20-30'lu yaşlarda, duygu ifadelerinin tanınması artmaktadır (Markham & Adams, 1992). Araştırmalar yaşlılık dönemine girildikçe duygu ifadelerini tanımda zorluk yaşandığını göstermektedir (Isaacowitz ve diğerleri, 2007). Benzer şekilde Montagne vd. (2007) tarafından yapılan bir araştırmada yaşça büyük katılımcıların öfke, üzüntü, korku ve mutluluk duygularını tanımda yaşça küçük olanlara kıyasla daha düşük bir performans gösterdikleri bulunmuştur. Bu bulgu meta-analiz çalışmalarıyla da desteklenmektedir (örn., Ruffman ve diğerleri, 2008). Yaşın ilerlemesiyle genel bilişsel bir gerilemeden ötürü duygu ifadelerini tanımadaki güçlüğü gerektiren ileri sürülmektedir (Calder ve diğerleri, 2003; Ruffman ve diğerleri, 2008). Bir başka sebep ise yaşlı bireylerin olumlu duygulara yönelik pozitif yanlılık sergileme potansiyelleri olabileceğidir (Ruffman ve diğerleri, 2008).

### ***Fizyolojik Durumlar***

**Uyku.** Bireylerin rutin işlerinin kalitesi uyku durumuyla da ilişkidir. Örneğin, birkaç saatlik uyku ile güne başlayan kişilerde odaklanma dahil olmak üzere bazı bilişsel sorunlar görülmektedir (Gobin ve diğerleri, 2015; McCarthy & Waters, 1997). Bu durum kişilerin

duygu ifadelerini tanımada da sorun yaşamasına neden olabilmektedir. Bir araştırmada psikolojik sorunlar yaşayan ve herhangi bir psikolojik sağlık sorunu olmayan iki grup katılımcılara uyku kalitelerinin değerlendirilmesi istenmiştir. Psikolojik sorun yaşayan bireylerin düşük uyku kalitesi bildirdiği görülmekle birlikte olumlu duygu ifadelerini tanımak için daha çok süreye ihtiyaç duydukları görülmüştür (Chang & Klumpp, 2022). Başka bir deyişle uyku kalitesi duygu ifadelerinin tanınmasında daha yavaş tepki sürelerini yordamıştır. Bu bulgu, uyku kalitesindeki zayıflığın duygu işleme sürecini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Uyku yoksunluğu yaşayan sağlıklı bireyler üzerinde yapılan başka araştırmalar da duygu tanıma becerisinde sorunlar oluştuğunu göstermektedir (örn., Kilgore ve diğerleri, 2017; Sack ve diğerleri, 2019). Bu sonuçlar bireylerin psikolojik sorunları olsa bile uyku kalitesinin moderatör bir rolde olabileceğini göstermektedir.

**Menstrual dönem.** Duygu ifadelerini tanımayı etkileyen faktörlerden birisinin de kadınların menstrüal dönemleri olabilmektedir. Otuz iki kadın katılımcı üzerinde yapılan bir araştırmada folliküler (ilk 14 günlük dönem) dönemdeki kadınlar duygu ifadelerini daha doğru tanımışlardır. Bunun sebeplerinden birisi, bu dönemde progesteron düzeyi, lüteal (son 14 günlük dönem) dönemden daha düşük olması olabilir. Progesteron döneminde şişkinlik ve gaz şikayetleri görülmektedir. Bu da katılımcıların duygu ifadelerini tanıma becerisini olumsuz etkilemiş olabilir (Dernt ve diğerleri, 2008).

**Bireyin psikolojik durumu ve kişilik özelliği.** Bireyin kişilik özelliği, ruh hali gibi psikolojisini kapsayan hususlarda duygu ifadelerini tanımayı etkilemektedir. Kişinin sosyal yaşamda duyguları tanımada yaşadığı sorunlar onların iletişimini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve psikopatolojik belirtilerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Surcinelli ve diğerleri, 2006). Bir araştırmada bireylerin psikiyatrik belirtileri arttıkça yüz ifadelerindeki duyguları tanıma düzeyleri azalmakta ve nötr ifadeyi olumsuz bir duyguyla etiketleme eğiliminde olmaktadır (Csukly ve diğerleri, 2008). Bu bağlamda yaşamın erken yıllarında oluşan travmatik anıların bireylerde birtakım psikolojik sorunlara neden olmasından ötürü

duygu ifadelerinin tanınmasını olumsuz etkilediğini gösteren birçok araştırma mevcuttur (örn., Bosnjak Kuh ve diğerleri, 2019; Hodgins & Belch, 2000; Pollak & Sinha, 2002; Timmermann ve diğerleri, 2017). Travmatik anılarla psikopatoloji arasındaki ilişki dikkate alındığında, bireyin duygu ifadelerini tanıması üzerindeki temel etkinin bakım verenle olan etkileşimi olduğu yorumunun yapılması kaçınılmazdır. Olumsuz yaşantılara maruz kalmış ergenler üzerinde yapılan araştırmada bu ergenlerin duyguları tanımada birtakım farklılıklar yaşadığını göstermektedir (Leist & Dadds, 2009). Anne-babanın oluşturduğu olumsuz duygusal çevrenin, çocukları üzerinde de olumsuz etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu ebeveynlerin çocukları duygu ifadelerini tanımada güçlük yaşamaktadırlar (Burley ve diğerleri, 2022). Başka bir araştırmada da güvenli bağlanma gerçekleştiremeyen bireylerin duygu ifadelerini tanımada düşük performans gösterdikleri bulunmuştur (Niedenthal ve diğerleri, 2002). Anne-babaların önemli bir rolü ise çocuklarının duygularını yansıtmalarına ve ifade etmelerine yardımcı olarak onların duygu tanıma becerilerini etkilemektedir (Hunnikin & van Goozen, 2019). Sonuç olarak duygu ifadelerinin tanınması ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından merak edilen konu olmuştur.

***Otizm Spektrum Bozukluğu.*** Otizm spektrum bozukluğu sosyal etkileşimde gözlenen sorunlarla karakterize edilmektedir. Meta-analiz çalışmaları otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin duygu ifadelerini tanımada sorun yaşadığını göstermektedir (Griffin ve diğerleri, 2021). Ayrıca bu sorunu yaşayan çocukların daha az duygu ifadeleri gösterdikleri belirtilmektedir (Davies ve diğerleri, 2016).

***Şizofreni ve İlişkili Bozukluklar.*** Şizofrenisi olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar bu bireylerin duygu ifadelerini tanımada sorun yaşadıklarını göstermektedir (Belge ve diğerleri, 2017; Edwards ve diğerleri, 2002; Gao ve diğerleri, 2021; Sandhya ve diğerleri, 2019; Turetsky ve diğerleri, 2007). Bu bulgular meta-analiz çalışmalarıyla da örtüşmektedir (örn., Kohler ve diğerleri, 2010). Bir meta-analiz çalışmasında psikoza olan bireyler tikslenme, korku ve şaşkınlık ifadelerini yüksek; üzüntü ve mutluluk ifadelerini kontrol gruplarına kıyasla kötü tanıdırlar; ancak nötr ve öfke ifadelerinde anlamlı bir fark

saptanmamıştır (Barkl ve diğerleri, 2014). Psikoza ve şizofrenik bozukluğa sahip olan ve sağlıklı kontrol grubu belirlenen bir araştırmada şizofreni ve ilişkili bozukluklarda duygu ifadelerinin tanınma becerileri araştırılmıştır. Psikoza ve şizofrenik bozukluğa sahip gruplar kontrol grubuna kıyasla duygu ifadelerini tanımada güçlük yaşamışlardır (Bosnjak Kuh ve diğerleri, 2019).

**Sosyal Fobi.** Sosyal fobideki yanlış bilgi işleme süreci, bireyin kendisinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirildiği algısıyla karakterizedir (Mansell ve diğerleri, 2003). Dolayısıyla bu durum sosyal fobisi olan bireylerin duygu ifadelerini tanımada güçlük yaşayıp yaşamadığı sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Araştırmalar sosyal fobide yüz ifadelerindeki duyguları tanımanın kontrol gruplarından anlamlı bir fark olmadığı yönündedir (Bell ve diğerleri, 2011; Button ve diğerleri, 2013; Steven ve diğerleri, 2008).

**Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).** DSM V'e (2013) göre TSSB, bireylerin zorlayıcı bir yaşam olayına maruz kalması sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak yaşanan olayın atlatılamaması sonucunda ortaya çıkan stres tepkileridir. Yapılan araştırmalar TSSB'si olan bireylerin duyguları tanımada güçlük yaşadığını göstermektedir (örn., Plana ve diğerleri, 2014).

**Duygudurum Bozuklukları.** Yüz ifadelerindeki duyguları tanıma ile duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiler de birçok araştırmada ele alınmıştır. Örneğin, Dalili vd. (2015) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, majör depresyon tanısı almış bireylerin duyguları tanımada güçlük yaşadığını göstermektedir. Ancak çalışmanın etki büyüklüğüne bakıldığında bu değer düşük düzeydedir ve öfke, tikslenme, korku, mutluluk ve şaşkınlık duygularının tanınmasında geçerlidir. Üzüntü duygusunu tanımada kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir fark görülmemiştir. Başka bir meta-analiz çalışmasında, yine majör depresyon tanısı almış bireyler üzerinde yapılan sekiz araştırma dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları tanı alan grubun kontrol grubuna kıyasla duyguları tanımada sorun yaşadığını ve etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir (Demenescu ve diğerleri, 2010). Diğer meta-analiz çalışmalarında da benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir (Krause ve

diğerleri, 2021; Kohler ve diğerleri, 2011; Zwick & Wolkenstein, 2017). Duygudurumu düzenlemede şiddetli sorunlar yaşayan ve bipolar bozukluk belirtileri gösteren 7-18 yaş arası örneklem üzerinde yapılan araştırmada bu katılımcıların kontrollere kıyasla duyguları tanırken daha çok hata yaptıkları bulunmuştur (Guyer ve diğerleri, 2007). Yine, depresyon tanısı olan bireyler üzerinde yapılan çalışmada bu kişilerin gülümseme davranışlarını kontrol etme oranlarının kontrol grubuna kıyasla beş kat fazla olduğu bulunmuştur (Reed ve diğerleri, 2007). Dolayısıyla depresif semptomlar gösteren bireylerin duyguları tanımada güçlük yaşadığı söylenebilir.

**Antisosyal Kişilik Bozukluğu.** Antisosyal kişilik bozukluğu dürtüselliğin, saldırganlığın, kendinin ya da başkalarının güvenliğini düşünülmemesi, başkalarına kötü davranması ve bu durumun kendisini rahatsız etmemesi gibi özelliklerin görüldüğü bir bozukluktur (APA, 2013). Araştırmalar, antisosyal davranışlar gösteren bireylerin duygu ifadelerini işleme sürecinde sorunlar yaşadığını göstermektedir (Bagcioglu ve diğerleri, 2014; Kosson ve diğerleri, 2002). Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerin korku ve üzüntü duygularını tanımada güçlük yaşadıkları bulunmuştur (Timmermann ve diğerleri, 2017). Bu grubun korku duygusunu tanımada güçlük yaşadığı başka araştırmalarda da görülmektedir (örn., Schöenberg ve diğerleri, 2016). Meta-analiz çalışmalarında da antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerin duygu ifadelerini (özellikle korku) tanımada sorunlar yaşadığı bulunmuştur (Marsh & Blair, 2008). Ayrıca antisosyal kişilik bozukluğu olan bireylerin duygu ifadelerini tanımak için sağlıklı bireylere kıyasla daha çok zaman harcadıkları bulunmuştur (Bagcioglu ve diğerleri, 2014).

**Sınır (Borderline) Kişilik Bozukluğu.** Sınır kişilik bozukluğu şiddetli duygulanım yoğunluğu ve duygu düzenlemede yaşanan sorunlarla karakterize bir kişilik bozukluğudur (APA, 2013). Bu davranışların temeli bakım veren ile etkileşime kadar uzanmaktadır (Kernberg, 1967; Kernberg ve diğerleri, 1989). Sınır kişilik bozukluğundaki bu sorunlar aynı zamanda duygu ifadelerini tanımada güçlük yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durum

hem kendi hem de başkalarının duygularını fark etme ve tanıma boyutlarında da gözlenmektedir (Gunderson & Lyons-Ruth, 2008). Örneğin, Ferreira ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada sınır kişilik bozukluğu olan kadınların korku, şaşkınlık ve mutluluk ifadelerini tanımada sorun yaşadığı bulunmuştur. Yapılan istatistiksel analizler sınır kişilik bozukluğu olan kadınların olumsuz duyguları tanırken daha çok hata yaptıklarını göstermiştir. Daros vd. (2013) tarafından yapılan meta-analiz çalışması ise sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin kontrol grubuna kıyasla duygu ifadelerini tanırken daha çok sorun yaşadığını ve bu etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin nötr ifadeyi olumsuz bir duygu olarak değerlendirme eğilimi gösterdiği de diğer bulgular arasındadır. Başka bir meta-analiz çalışmasında da benzer sonuçlar ifade edilmiştir (Mitchell ve diğerleri, 2014). Sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin başkalarını tehlikeli ve kötü niyetli olabileceğine ilişkin bilişsel önyargısı olmasından dolayı nötr ifadenin olumsuz bir duygu olarak tanımlanmasına neden olabilir (Beck & Freeman, 1990). Dolayısıyla bireylerin dünyayı algılama biçimi ya da yorumları duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Benzer araştırma sonuçları önceki çalışmalarda da görülmektedir (örn., Bland ve diğerleri, 2004). Sınır kişilik bozukluğu olan bireyler üzerinde yapılan başka bir araştırmada önceki araştırma bulgularından farklı olarak duygu tanıma performansı ve duygunun yoğunluğunu saptamada sağlıklı kontrollere kıyasla anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur (Matzke ve diğerleri, 2014). Ancak sınır kişilik bozukluğu olan bireylerin olumlu yüz sinyallerine azalan yüz tepkilerinin ve olumsuz sosyal sinyallere yönelik artan yüz tepkileriyle ifade edilen olumsuz yanlılıkla açıklık getirmektedirler. Başka bir ifadeyle, sınır kişilik bozukluğu olan kadın bireylerin kontrol grubuna kıyasla olumlu duygu ifadelerini gördüklerinde kendi yüz ifadelerinde azalan yüz tepkisi; olumsuz duygu ifadelerini gördüklerinde ise yoğunlaşan yüz tepkisi göstermişlerdir. Böylece öfke, korku gibi olumsuz duygu ifadelerini gördüklerinde içsel bir duygu yoğunluğu deneyimlemiş olabilirler. Ritzl vd. (2018) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise sınır, narsisistik ve histriyonik kişilik bozukluğu olan bireylerde duygu ifadelerinin tanınması ve aleksitimi özellikleri incelenmiştir. Kişilik bozukluğu tanısı olan bireylerin sağlıklı kontrol grubuna kıyasla



aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu ve duygu ifadelerini tanımada güçlük yaşadıkları bulunmuştur.

Özetle, bireylerin psikolojik rahatsızlıklarının olması duygu ifadelerinin doğru tanınmasını olumsuz etkileyebilmekte ve önemli bir yordayıcı değişken rolü üstlenmektedir. Bu bulgu psikolojik danışmanlar için önemli olabilir. Örneğin bir psikolojik danışma oturumunda psikolojik danışmanın nötr bir yüz ifadesi gösterdiği ancak danışanın bunu olumsuz olarak yorumlaması anlamlı bir bulgudur. Psikodinamik yaklaşımın temsilcilerinden olan Masterson (2018) bu gibi durumlarda danışanlara daha destekleyici yaklaşılması gerektiği, yüzleştirici (örn., Kernberg ve diğerleri, 2008) tekniklerin kullanılmasının uygun olmadığını ifade etmektedir.

**Madde Kullanımı.** Madde kullanımı olan bireylerin bilişsel birtakım sorunlar yaşadığı belirtilmektedir (Vik ve diğerleri, 2004). Bu durum da bireylerin duygu ifadelerini tanımalarını olumsuz etkileyebilir. Örneğin, alkol ya da opiyad bağımlılığı ve aşırı kannabis kullanımının duyguları tanıma ve duygu geçişlerindeki değişikliklerin fark edilmesi becerilerini azalttığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Kornreich ve diğerleri, 2003; Platt ve diğerleri, 2010).

### ***Alanyazındaki Duygu Tanıma Araçları***

Duyguların tanınmasına yönelik alanyazında çeşitli ölçme araçları bulunmaktadır. Tablo 3'te alanyazında sıklıkla kullanılan duygu tanıma araçları görülmektedir. Duygu ifadelerini tanımada özellikle POFA ve JACFEE birçok araştırmacının kullandığı ölçme araçlarıdır. Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler "Kısa Açıklama" başlığında yer almaktadır.

**Tablo 3**

#### *Duygu İfadelerini Tanıma Araçları*

<b>Yazar</b>	<b>Ölçme Aracı Adı</b>	<b>Kısa Açıklama</b>
Ekman & Friesen (1976)	Yüzsüz Duygulanım Resimleri (POFA)	Mutluluk, öfke, şaşkınlık, tikslenme, üzüntü ve korku duygularını Amerikalı kadın ve erkek katılımcıların pozlanmış yüz ifadelerinden

		oluşmaktadır. Bu fotoğraflar siyah-beyaz ve prototip duygu ifadelerini göstermektedir.
Scherer & Scherer (2011)	Duygu Tanıma İndeksi (ERI)	Duyguları hem yüz ifadesinde hem de sesli ifadeler aracılığıyla değerlendirilmesini sağlayan ERI iki alt boyuttan oluşmaktadır. ERI'deki yüz ifadeleri alt boyutu Ekman ve Friesen (1976) tarafından geliştirilen POFA resimlerinden oluşmaktadır.
Matsumoto & Ekman (1988)	Duyguların Japon ve Amerikalı Yüz İfadesi (JACFEE)	Mutluluk, öfke, şaşkınlık, tikslenme, üzüntü, korku ve aşağılama duygularını Amerikalı kadın ve erkek katılımcıların pozlanmış yüz ifadelerinden oluşmaktadır. Bu fotoğraflar renkli ve prototip duygu ifadelerini göstermektedir.
Nowicki & Duke (1994, 2001)	Sözsüz Doğruluk Ölçeğinin Tanısal Analizi (DANVA-2)	Mutluluk, öfke, korku ve üzüntü duygularının çeşitli ırk ve etnikten çocuk ve yetişkinlerin pozlanmış ifadelerini göstermektedir. Güncellenmiş DANVA-2'de yüz ifadelerine ek olarak duyguların sesle iletilmesini de sağlamaktadır.
Rosenthal vd. (1979)	Sözsüz Hassasiyet Profili (PONS)	Sözsüz iletişiminin hassasiyetinin değerlendirildiği ölçme aracıdır. Yirmi ses/video kaydından oluşmaktadır.
Schlegel vd. (2014)	Cenevre Duygu Tanıma İndeksi (GERT)	On dört duygunun (öfke, sinirlilik, tikslenme, üzüntü, umutsuzluk, korku, kaygı, gurur, neşe, eğlenme, rahatlama, zevk, merak ve şaşkınlık) 42 video klipte gösterilmesinden oluşmaktadır. Bu ifadeler beşi kadın ve beşi erkek olmak üzere on kişi tarafından gösterilmektedir. Videolar 1-3 saniye sürmektedir.
Bänziger vd. (2009)	Çok Boyutlu Duygu Tanıma Testi (MERT)	Standart bir cümle söyleyen aktörlerin videoları (yüz bölgesi görünecek şekilde) dört şekilde sunulan duygu tanıma testidir: hareketsiz resim, sesin olmadığı video, sesin olduğu video ve sadece sesin olduğu bir kayıt. Testte on duygu ifadesi yer almaktadır:
Izard vd. (1974)	Ayrışık Duygular Ölçeği (DES)	Otuz maddeden oluşan öz-bildirime dayalı ölçek 10 duyguyu ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu duygular, merak, mutluluk, şaşkınlık, üzüntü, öfke, tikslenme, aşağılama, korku, utanç ve suçluluktur.

## Ses

Sesin üç farklı kanal aracılığıyla bilgi sağladığı belirtilmektedir: Sözel, konuşma stili ve ton alt kanallarıdır. Sözlü alt kanal, iletişimde kullandığımız kelimelerden; konuşma stili alt kanalı, kelimelere eşlik eden duraksama ve birtakım düzensizliklerden; ton alt kanalı ise sesin yüksekliği gibi konuşmanın akustik bileşenlerinden oluşmaktadır (Matsumoto ve diğerleri, 2020). İlk kanal sözlü iletişim dahilinde incelenebilecek bir kanalken; diğer kanallar

sözsüz iletişim dahilinde incelenebilecek kanallardır. Bu bağlamda konuşma stili ve ton alt kanallarıyla ilgili araştırmalara yer verilmektedir.

Ses, parmak izi gibi bir insanı diğerinden ayırabilen özellikler taşımaktadır. Yapılan bir araştırmada daha önce duyulmuş bir sesin yaklaşık üç dakika dinlenilmesiyle sesin kime ait olduğu büyük oranda (%98) bilindiği (Hollien ve diğerleri, 1982) ve cinsiyetin ayırt edilmesinde de %96'lık bir orana sahip olduğu belirtilmektedir (Lass ve diğerleri, 1976). Ayrıca ses, DSM-V (2013)'te tanımlanan birtakım bozuklukların tanılanmasına ilişkin önemli bilgi sağlamaktadır. Örneğin, şizofreni hastalarında düzensiz ve akıcı olmayan bir konuşma ve düz bir ses gözlenirken, depresyonda olan bir kişinin yavaş konuşmaları ve uzun duraksamalar yaptığı gözlenebilmektedir.

### ***Sesle İlgili Kavramlar***

Sözsüz davranışlara dikkat edebilmek için sesin sözsüz boyutlarıyla ilgili kavramlara hâkim olmak gerekmektedir. Bir davranışı gözlemlerken bu kavramlara dikkat edilmesi davranış analizinin unsurlarından birisidir. Başka bir ifadeyle sözlü anlam ile sesin sözsüz özellikleri ve diğer sözsüz davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi için bu kavramlar önemlidir. Bu kavramlar şunlardır (Frank ve diğerleri, 2015; Frank ve diğerleri, 2020):

- **Ses perdesi.** Sesin kalınlık ve incelik derecesidir.
- **Ses yüksekliği.** Ses tonunu ifade etmektedir. Başka bir deyişle sesin yüksek tonda ya da alçak tonda olmasıdır. Örneğin, öfkelenen bir kişinin ses tonu yükselebilmektedir.
- **Tını.** Sesin kalitesidir.
- **Konuşma hızı.** Belirli bir sürede ortaya çıkan sözcük sayısıdır.
- **Tepki uzunluğu.** Konuşularak geçiren süredir.
- **Konuşmanın gecikmesi.** Konuşmaya yanıt verilene kadar geçen süredir.
- **Duraksamalar.** Konuşma sırasında sözcükler arasında geçen süredir.

- **Konuşma hataları.** Dil sürçmeleri, hatalı konuşmanın başlaması gibi yapılan hatalardır.

Sesin sözsüz bileşenleri analiz edilirken bu kavramlara dikkat edilmektedir. Örneğin, kişinin normalde bir soruya yanıt vermeden önce düşünme süresi birkaç saniye olduğu düşünülürse ve bu kişi yanıt vermek için daha uzun bir geçiriyorsa bu bulgu anlamlı olabilir. Analist bu gecikmenin sebeplerinin ne olduğu üzerinde durabilir. Araştırmalar kişinin tepki verirken uzun süre geçiriyor olması onun zihinsel bir çaba ya da bilişsel yük altında olduğunu göstermektedir (DePaulo ve diğerleri, 2003). Başka bir deyişle, kişi bir konu üzerinde düşünüyor olabilir. Başka bir örnek verilmesi gerekirse kişinin konuşma hataları yaptığını fark etmek onların bilinçdışında yapmak istedikleriyle ilgili bilgiler sağlayabilir (Boomer & Laver, 1968). Öte yandan, kişinin sorulara kısa yanıtlar vermesi ve detaydan yoksun bir konuşma yapması onun yalan söylediğini gösterebilir (Zuckerman ve diğerleri, 1981). Dolayısıyla sesin sözsüz bileşenleri de kişi hakkında bilgiler sağlayabilmektedir.

### ***Ses ve Duygu İlişkisi***

Sesle ilgili araştırmalar incelendiğinde, yüz ifadelerindeki duyguları tanıma ve ifade etmedeki araştırmalar kadar çalışılmadığı söylenebilir. Sesle ilgili beyin bölgeleri incelendiğinde özellikle frontal korteksle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Adolphs, 2002). Bu nedenle bilişsel boyutlarıyla ilgili faktörlerin araştırıldığı görülmektedir. Ancak ses de yüz ifadeleri gibi temel duyguları tanıma konusunda gözlemciye bazı bilgiler vermektedir. Yüz ifadelerinde olduğu gibi sesle ilgili yapılan araştırmalar da bazı duyguların sesin sözsüz bileşenleri aracılığıyla ayırt edilebildiğini göstermektedir (örn., Scherer ve diğerleri, 1991). Bir meta-analiz çalışmasında seste duyulan kaygının yüz ifadesinden daha kolay tespit edilebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Harrigan ve diğerleri, 2004). Ancak diğer duygular için yapılan çalışmalar yüz ifadeleri kadar bir uzlaşma oranının olmadığını göstermektedir (Scherer, 2003). Başka bir deyişle, yüz ifadelerinde görülen duygusal belirtilerin sestekilerden daha belirgin olduğu söylenebilir. Ancak bu sonuç, seste duygu ifadesinin olmadığı anlamına gelmemektedir. Örneğin, öfkenin seste, konuşma hızında ve frekansta

artışa neden olduğu bilinmektedir (Frank ve diğerleri, 2020). Başka bir araştırmada sesin sadece sözsüz bileşenleri dikkate alınarak kişilerarası bir ilişkinin olumlu ya da olumsuz olduğu anlaşılabilir (Dunbar ve diğerleri, 2022). Başka bir deyişle Mehrabian (1972) tarafından ileri sürülen modele göre iletişimde sözsüz bileşenlerin daha çok etkilediği hakkındaki görüşe kanıtlar sağlamaktadır. Bu model şu şekilde formülize edilmiştir (Mehrabian & Wiener, 1967):

$$\text{Algılanan iletişimcinin tutumu} = .07 (\text{sözlü}) + .38 (\text{sesle ilgili}) + .55 (\text{yüzle ilgili})$$

Mehrabian (1972) tarafından ileri sürülen modelde genel olarak yukarıdaki formül ileri sürülse de bu durum her iletişimde aynı değildir. Bazen sesin sözlü bileşenlerinin daha önemli olduğu zamanlar olabilir, bazen de yüzdeki bir ifadenin daha önemli olabilir. Bu nedenle bu formül her koşulda geçerli olmayabilir.

Sesle ilgili bu faktörler gözlemci açısından anlamlıdır. Gözlemci; sesin hızı, konuşmanın akıcılığı, sesin yükselip alçalması gibi hususları değerlendirerek bireyin hangi duygulanım içerisinde olduğuna ilişkin fikir yürütebilir. Psikolojik danışmanlar sesin bu özelliklerini dikkate alarak danışanın psikolojik sorununa ilişkin de fikir yürütebilir. Örneğin, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan bir bireyin aşırı ve yüksek sesle konuştuğunu, depresyonu olan bir bireyin daha yavaş konuştuğunu ve duraksamaları daha uzun süreli yaptığını ve şizofreni tanısı olan bir bireyin ise dağınık ve sabit ses tonunda konuştuğunu fark edebilir (Knapp ve diğerleri, 2013).

Sesle ilgili araştırmacılar çeşitli önerilerde bulunmaktadır. Konuşma yaparken dinlenilmeyi ve algılanan ikna ediciliği arttıran faktörler üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgulara göre öneriler sunulmuştur. Bu öneriler maddeler halinde sıralanmıştır (Knapp ve diğerleri, 2013):

- Dinleyiciye göre sesin sözsüz bileşenlerinin ayarlanması önemlidir. Örneğin, bazı durumlarda yavaş konuşma daha etkili olabilir. Öte yandan ses tonunda ve perdedeki çeşitlilikler dinlenilmeyi arttırabilmektedir. Konuşma hızında,

ses tonunda ve perdesindeki sabit bir hız dinleyicilerin sıkılmasına yol açabilir.

- Hızlı konuşmak, yüksek ses tonu, daha az duraksama, akıcı ve tereddütsüz konuşma ve daha kısa yanıt verme süresi algılanan ikna ediciliği arttıran faktörlerdir.

Sesin varlığı kadar yokluğu da önemlidir. Sessizlik birçok sebepten ötürü oluşabilir. Bazen kütüphane ya da dini ortamlar gibi yerler sessizliği gerektirebilirken bazen de bireyin içsel durumları sessizliğin oluşmasına neden olabilir. Örneğin, birey bir anısını hatırladığında bu durum onun sessiz kalmasına yol açabilir. Dolayısıyla bağlamı dikkate alarak sessizliğin ne anlama geldiğini yorumlamak gerekmektedir.

### **Jestler ve Diğer Beden Hareketleri**

Jestler bireylerin kendini ifade etmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Jestler, el hareketleri olarak bilinse de baş ve yüzde de görülebilmektedirler. Yaşamın ilk yıllarında (1,5 yaş civarında) jest ve konuşma kombinasyonunda önemli bir artış görülmektedir (Tellier, 2009). Dolayısıyla jestler yaşamın ilk yıllarından itibaren iletişim kurmanın yollarından birisi olduğu anlaşılmaktadır. Jestlerin temeldeki iki amacı, konuşmayı karşı tarafa aktarmak ve sözlü anlamı iletmektir (Matsumoto & Hwang, 2020). Böylece kişinin bilişsel yükünü azaltmaktadır. Bir araştırmada jestlerin kısıtlanması sonrasında konuşmanın akıcılığı olumsuz etkilenmiştir (Rimé, 1982). Başka bir ifadeyle, jestler kişinin sözlü ifadelerinin dile getirmesini kolaylaştırmaktadır. Başka bir deyişle jestleri kullanmadan iletişim kurmak kişi için zorlayıcı olabilmektedir. Jestler iki kategoride incelenebilmektedir: Konuşmadan bağımsız jestler, konuşma esnasında oluşan jestler (Knapp ve diğerleri, 2013). Ancak bazı kaynaklar dört kategoride de inceleyebilmektedir: Konuşmadan bağımsız jestler ve konuşma sırasında oluşan jestler, etkileşimsel jestler ve noktalama işareti yerine geçen jestler (Matsumoto & Hwang, 2020). Başka bir sınıflama da McNeill (1992) tarafından

yapılmıştır: Sembolik jestler, metaforik jestler, işaret jestleri ve vurgu jestleri. Bu tezde jestler Matsumoto ve Hwang (2020) tarafından ileri sürülen sınıflandırmaya göre incelenmektedir.

**Konuşmadan bağımsız jestler.** Kültüre özgü olabilen bu jestler sembolik jestler ya da semboller olarak da bilinmektedir (Ekman & Friesen, 1974). Bazı hareketler internetin ve teknolojinin yaygınlaşmasından ötürü evrensel olarak da tanınabilmektedir (Hwang ve diğerleri, 2010). Örneğin, Türk kültüründe “her şeyin yolunda olduğunu” gösteren jest, baş parmağının kaldırılması ve diğer dört parmağın sıkılmasıyla oluşan harekettir. Bu hareket başka toplumdaki birisi tarafından da tanınabilir. Bazen de bu jestler kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Örneğin, başı iki yana sallamak bazı kültürlerde hayır anlamına gelirken, Bulgaristan’da yaşayan bireyler için evet anlamına gelmektedir (Jakobson, 1972). Bu bilgilerden hareketle jestlerin bireylerin kültürleri hakkında da bilgiler sağlayabileceği düşünülebilir. Alanyazındaki sembolik jestlerle ilgili kaynaklar incelendiğinde bu jestlerin nasıl oluştuğu ve hangi anlamlara geldiğiyle ilgili rehber olarak sayılabilecek kaynaklar mevcuttur (örn., Johnson ve diğerleri, 1975; Wagner & Armstrong, 2003).

**Konuşma esnasında oluşan jestler.** Konuşmayla doğrudan ilişkili jestlerdir. Sözlü ifadeyi açıklamayı veya vurgulamayı sağlayan hareketlerdir. Konuşma şekilleri olarak da bilinmektedir (Matsumoto & Hwang, 2020). Örneğin, bir sunum sırasında konuşmacı, sözlü mesajlarını ellerini kullanarak bu mesajların iletimini kolaylaştırabilir. Bu jestler de kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir.

**Etkileşimsel jestler.** İletişim sırasında oluşan jestlerdir. Bu jestler en az iki kişinin varlığında ve kişilerin birbirleriyle iletişimi dahilinde oluşmaktadır. Örneğin, psikolojik danışma oturumunda psikolojik danışmanın asgari düzeyde teşvik kullanması gibi.

**Noktalama işareti yerine geçen jestler.** Bu jest sözlü anlamdaki önemli görülen yerlerin vurgulanması amacıyla yapılmaktadır. Seminer veya konferans gibi etkinliklerde konuşmacı bir noktayı jestleriyle vurguladığı zaman görülebilmektedir. Örneğin, konuşmacının “tam da buraya dikkat etmenizi rica ediyorum” ifadesiyle birlikte baş parmak ve işaret parmağının birleştirilmesi gibi.

Jestler olumlu ve olumsuz anlamlara gelebilmektedir. Bu bağlamda el hareketlerini olumlu, savunma amaçlı ve nötr olmak üzere üç kategoride de inceleyen araştırmalar yer almaktadır. Talley ve Temple (2015) tarafından yapılan araştırmada liderlerin sözsüz davranışlarının hitap ettiği kitleyi nasıl etkilediği incelenmiştir. Çalışmada şu el hareketlerin olumlu olduğu varsayılmıştır:

1. Toplu duran eller – ellerin avuç içi yukarı dönük ya da ellerin yere dik olarak gösterilmesi,
2. Alçakgönüllüğü temsilen eller – ellerin kişinin önünde ve bel hizasında kenetlenmesi,
3. Dik duran eller – ellerin parmak uçlarının birbirine değmesi sonucu çan kulesine benzer bir şekil oluşturması.

Öte yandan şu el hareketlerinde savunma amaçlı olduğu varsayılmıştır:

1. Eller cepte – bir veya iki elin liderin pantolon cebinde olması,
2. Çapraz kollar – bir veya iki kolun göğsün üzerinden bağlanması,
3. Eller arkada – eller arkadan kenetlenmesi.

Araştırmanın sonucunda olumlu el hareketleri gösteren liderlerin takipçileri tarafından daha dolaysız veya çekici olarak algılanmışlardır. Nötr ve savunma amaçlı el hareketleri yapan lideri ise mesafeli veya dolaylı liderler olarak algılanmışlardır. Başka bir deyişle olumlu jestler gösteren liderler takipçiler tarafından daha ulaşılabilir olarak değerlendirilmişlerdir. Benzer bir şekilde Choi vd. (2009) tarafından yapılan araştırmada, gözlemcilerin sözsüz iletişimi, algıyı çekici veya mesafeli olarak yorumlamanın bir yolu olarak algılayıp yorumlayabildiklerini bildirmektedir. Bu araştırma, bir lider ile takipçisi arasındaki çekiciliğin, liderin sergilediği sözsüz iletişim ve takipçinin bu sözsüz mesajların anlamını algılaması ve yorumlamasıyla belirlendiğini göstermiştir (Choi ve diğerleri, 2009). Dolayısıyla jestlerin bilinçli olarak kullanılması liderler açısından önemlidir. Benzer yorumlar psikolojik danışma oturumları için de yapılabilir. Örneğin, psikolojik danışman danışanla



yakından ilgilendiğini gösterebilmek için ona doğru hafifçe eğilebilir. Bu da terapötik ilişkiyi güçlendirebilir.

### ***Jestlerin İşlevleri***

Jestlerin çeşitli işlevleri vardır. Örneğin, konuşmaya yeni başlayan bir çocuğun sözcükleri dile getiremediğinde jestlerden yararlandığı görülmektedir. Böylece çocuğun kendini ifade etmesi kolaylaşmaktadır. Yetişkin bir birey bir sözcüğü hatırlamaya çalışırken jestleri kullanabilir (Krauss & Hadar, 1999). Jestlerini kullanması da aranan sözcüğün bulunmasını kolaylaştırabilir. Bir araştırmada jestlerin yaratıcı düşünme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçları jest yapmasına izin verilen çocukların izin verilmeyenlere kıyasla yaratıcı fikir üretme durumlarını arttığı bulunmuştur (Kirk & Lewis, 2017). Başka bir deyişle, jestler bir konu üzerinde düşünürken kullanıldığında yeni fikirlerin ortaya çıkma olasılığını arttırmaktadır. Benzer bir şekilde Garber ve Goldin-Meadow (2002) tarafından çocuklar ve yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada jestlerin problem çözme esnasında kolaylık sağlayabileceği ileri sürülmüştür. Dinleyici açısından bakıldığında, jestleri kullanmak sözlü olarak ifade edilmek istenenleri dinleyici tarafından anlaşılmasını kolaylaştırabilmektedir. Bir araştırmada konuşma esnasında jestler kullanıldığında bu durumun dinleyicinin mesajı anlamasına katkı sağladığı bulunmuştur (Hostetter, 2011). Aynı çalışmada jestlerin soyut ifadeleri jestlerle iletilmesinin daha zor olduğu da bulunmuştur. Başka bir ifadeyle somutlaştırılması kolay ifadelerin jestlerle iletilmesi daha kolaydır.

Jestlerin duyguları iletme işlevi de vardır. Araştırmalar üzüntü, öfke, mutluluk gibi duyguların kişinin yürüyüşüne bakılarak tahmin edilebileceğini göstermektedir (örn., Janssen ve diğerleri, 2008). Başka bir deyişle bireyler belirli bir duyguyu hissettiklerinde bu duygular kimi zaman jestler aracılığıyla görülebilmektedir. Bir araştırmada öfkeli ve mutlu beden duruşlarının gözlemciler tarafından ayırt edilebildiği bulunmuştur (Gilbert ve diğerleri, 2011). Ancak Ekman ve Friesen (2003) jestlerin çoğu zaman duygularla baş etmek için kullanıldığını ileri sürmektedirler. Örneğin, öfkelenen bir kişi bu duygusunu doğrudan yüz

ifadesinde gösterebilir ancak ellerini veya dişlerini sıkması onun öfkesini bastırmaya ya da kontrol etmeye çalıştığıyla ilgili bilgi vermektedir. Dolayısıyla burada jestlerin duygularla ilişkili olduğu ancak doğrudan duygunun kendisini gösteremeyebileceği anlaşılmaktadır.

Jestlerin başka bir işlevi de hafızayla ilişkili olmasıdır. Araştırmalar jestlerin bir olayı ya da durumu hatırlamaya ve öğrenmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir (örn., Cameron & Xu, 2011). Krauss vd. (1996) jestlerin zihindeki görüntüleri ya da imajları tetikleyerek dinleyicinin hatırlamasına yardımcı olabileceğini ifade etmektedir.

### ***Jestlerin Sıklığını Etkileyen Faktörler***

Jestler kimi zaman artar, kimi zaman azalır ya da oluşmaz. Bu durum birtakım sebeplerden ötürü olabilir. Knapp vd. (2013) tarafından ileri sürülen jestlerin oluşma sıklığını etkileyen faktörler Tablo 4'te yer almaktadır.

**Tablo 4**

*Jestlerin Sıklığını Etkileyen Faktörler (Knapp ve diğerleri, 2013)*

<b>Faktörler</b>	<b>Açıklama</b>
Görünür temas	Etkileşim yüz yüze olduğunda jestlerin kullanım sıklığı artmaktadır. Öte yandan telefon görüşmesi gibi görsel temasın mümkün olmadığı durumlarda jestlerde azalma olabilir.
Konuşmacının konuşmaya istekli olması	İletişimde tarafların konuya dahil olmak ve paylaşımda bulunmak istemesi jestlerin oluşmasını arttırabilmektedir.
Konuşma zor veya karmaşık olduğunda	Konuşmacı anlattığı konunun zor olması durumunda daha çok jest kullanabilmektedir. Çünkü konuşmacı dinleyiciye konuyu doğru aktarma kaygısı taşıdığı için yeterli sözcük bulamayabilir. Bu nedenle jestlerden daha çok yararlanmak isteyebilir.
Konuşmaya hâkim olmaya çalışma	İletişim sırasında konuşmaya hâkim olmak isteyen konuşmacıların daha çok jest kullanabilir.
Konuşmanın içeriği	Betimlenmesi gereken konularla ilgili bir konuşma olduğunda jestleri kullanma artabilmektedir.
İletişimdeki kişilerin bilişsel becerileri	İletişimdeki kişilerin bilişsel durumları ve becerileri de jestleri etkilemektedir. Bazı

	insanlar bu durumlarından ötürü jestleri daha sık kullanabilmektedirler.
Kültür	Bazı kültürlerde jestlerin sık kullanımı kabalık olarak algılanabilmektedir. Bazı toplumlarda ise jestleri kullanmak teşvik edilmektedir.
Konuşulan konunun zihinsel görüntüsü	Bireyler konuştuğu konu ya da bilginin zihinsel görüntüsüne sahipse bu durum onların jest yapmalarını kolaylaştırmaktadır.

### ***Sözlü ve Sözsüz Davranışların İlişkisi***

Ekman (1965) sözlü ve sözsüz davranışların iç içe olabileceğini belirterek bir sınıflandırma yapmıştır. Bu sınıflandırma tekrarlama, çelişki, tamamlama, yerini alma, vurgulama ve düzenlemeyi içermektedir. Bu kavramlar kısaca açıklanacak olursa, sözlü ve sözsüz davranışlar birbirlerini destekler nitelikte olabilir. Başka bir ifadeyle birbirini *tekrarlayabilir* veya birbirlerinin tam tersi anlamlara gelebilir. Bu duruma da *çelişki* denilmektedir. Sözsüz davranışın sözlü mesajları detaylandığı ve birbirini *tamamlar* nitelikte olabilir. Bazen sözsüz davranış sözlü mesajların *yerini alabilir*. Bazen de bir ifadenin *vurgulanması* için sözsüz davranışlar kullanılabilir. Son olarak, sözsüz davranışın sözlü mesajları *düzenlemek* için kullanıldığı zamanlar olabilir. Örneğin, bir mesajı iletmede sözlü ve sözsüz davranışların koordineli bir şekilde çalışıyor olması düzenleme anlamına gelmektedir.

### ***Bağlamın Rolü***

Jestlerin anlamlandırılmasında bağlam büyük bir öneme sahiptir. Aynı jest farklı anlamlara gelebilir. Örneğin, işaret parmağı ile bir yeri gösteren kişi işaret jesti olarak kullanıyorken; aynı hareketi bir konuyu vurgulamak için de yapabilir. Bu nedenle bağlamdan bağımsız olarak sözsüz davranışların yorumlanması çeşitli hatalara ya da iletişim kazalarına neden olabilir.

### ***Zihinsel Sorunları Olan Bireylerde Jestlerin Kullanımı***

Jestleri birçok faktör etkileyebilmektedir. Bunlardan birisi de zihinsel yetersizlik durumudur. Bir meta-analiz çalışmasında zihinsel yetersizliği olan çocukların normal gelişim gösteren çocuklara kıyasla jestleri daha çok kullandığı, bir durumu anlatırken kavramsallaştırma ve anlama hususlarında sembolik jestleri ve konuşma olmadan sadece jestleri kullanma eğilimlerinin daha çok olduğu saptanmıştır (Lacombe ve diğerleri, 2022). Otizmliler çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada jestlerin sıklığı araştırılmıştır. Araştırma sonuçları otizmliler çocukların kontrol grubundaki çocuklara kıyasla daha az jest yaptığını göstermektedir. Ayrıca bu çocukların tipik jestlerden farklı hareketler de yaptığı gözlenmiştir (Mishra ve diğerleri, 2021).

Şizofreni ve ilişkili bozuklukları olan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda jestlerin normal örnekleme kıyasla bazı anormallikler olduğu saptanmıştır (Millman ve diğerleri, 2014; Walther ve diğerleri, 2015; Walther ve diğerleri, 2020). Başka bir ifadeyle konuşmanın içeriğiyle kullanılan jestlerin uyumsuz olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu bireylerin jestleri taklit etme konusunda da sorunlar yaşadığı bildirilmektedir (Exner ve diğerleri, 2006; Matthews ve diğerleri, 2013). Öte yandan, beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan nevrozizm puanı yüksek kişilerin jestleri kullanırken başkaları yönelimli jestleri daha az yaptığı belirtilmektedir (Argyle, 1988).

Toparlanacak olursa davranışın sözlü ve sözsüz olarak ayırt edilmesi birtakım sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle sözlü ve sözsüz davranışların birlikte ele alınarak bu eğitimin içeriğinin oluşturulması hedeflenmiştir. Sözsüz davranışı etkileyen hususlar arasında iletişimdeki kişilerin geçmiş yaşantıları, algıları, kültürleri, psikolojik durumları, ortamdaki eşyalar vb. yer almaktadır. Sözsüz davranışı etkileyen bu hususlar bağlamla ilgili bilgiler verir. Bağlam göz ardı edilerek yorumlanan herhangi bir davranışın da doğru sonuç verme olasılığı azalır. Dolayısıyla sözsüz davranışın anlamı bir bağlamdan başka bir bağlama değişkenlik gösterebilir.

### ***Jestlerin Taklit Edilmesi***

Etkileşim sırasında bireyler birbirlerinin sözsüz davranışlarını taklit etme (mimicry) eğilimi gösterebilmektedirler. Bu durum genelde ayna nöronların işlevi olarak bilinmektedir (Iacoboni, 2009). Başka bir deyişle ayna nöronlar aracılığıyla insanlar birbirlerinin davranışlarını kopyalayabilmektedirler. Örneğin, psikolojik danışma sırasında iyi bir terapötik ilişki kurmayı başarmış bir psikolojik danışman elini kendi yanaklarına değdirdiğinde benzer hareketi danışan da yaparsa, birbirlerinin jestlerini taklit etmiş olurlar. İnsanların birbirleriyle benzer davranışlarda bulunması alanyazında “bukalemun etkisi” olarak bilinmektedir (Chartrand & Bargh, 1999). Bukalemunların değdiği yerin rengini alması özelliğinden ötürü böyle bir benzetme yapılmıştır. İnsanlar da bukalemunlar gibi karşısındaki kişinin jestleri, yüz ifadeleri gibi sözsüz davranışlarını taklit etme eğilimi göstererek birbirlerine benzeme çabasında olabilmektedirler. Alanyazın incelendiğinde, taklit etme durumunun “duygusal taklit (emotional mimicry)” (örn., Hess & Fischer, 2013), “bilinçdışı taklit (nonconscious mimicry)” (Farley, 2020) gibi başka kavramlarla da spesifik olarak araştırıldığı görülmektedir. Bukalemun etkisinin genelde istemsiz bir şekilde oluştuğu ifade edilmektedir (Chartrand & Bargh, 1999; Farley, 2020). Araştırmalar insanların sözsüz davranışları taklit etme eğilimi genelde olumlu bir iletişim kurulduğunda oluştuğunu göstermektedir. Taklit davranışı görüldüğünde bireylerin birbirleriyle kurduğu iletişimin uyumlu olduğu söylenebilir (Knapp ve diğerleri, 2013). Danışanlarıyla empati ve raport kurabilen uzmanların birbirlerinin davranışlarını taklit etme eğiliminin daha fazla olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle empati ve raport, taklit etmenin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik danışman, danışma sürecinde taklit etme durumunu göz önünde bulundurmalıdır. Örneğin, danışan psikolojik danışmanın sözsüz davranışlarını taklit ediyorsa bu durum danışanla iyi bir iletişim kurduğu anlamına gelebilir. Tam tersi olarak, bu davranışların yokluğu ise yine iletişim sürecindeki olumsuzluklara ilişkin bilgi verebilir. Ya da olumlu ya da olumsuz herhangi bir anlam ifade etmeyebilir. Bu yorumlar, daha önce de

ifade edildiği gibi, bağlam içerisinde incelendiğinde psikolojik danışman için daha anlamlı olacaktır.

### ***Dokunma Davranışı***

Dokunma davranışının insan gelişiminde önemli bir rolü vardır. Yapılan araştırmalar dokunma davranışının kişiler arası yakınlığı arttırdığını göstermektedir (Guerrero & Andersen, 1991). Yakınlıkla ilgili olarak dokunma, kişiler arası uzaklıktaki yakınlık, bakış ve öne doğru eğilme davranışları dikkate alınmaktadır (Ambady & Weisbuch, 2010).

**Manipülatörler.** Ekman ve Friesen (1972, 1974) tarafından tanımlanmış bir kavram olan manipülatörler (adaptors); kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılamak, bedensel eylemleri gerçekleştirmek, duygularla baş etmek veya duyguları yönetmek, belirli kişiler arası temaslar gerçekleştirmek veya sürdürmek için yapılan hareketlerdir. Manipülatörlere dudak ısırma, dudak yalama, saçla oynama, tırnak yolma, kaşıma, kendini tutma, kendine dokunma, kendini ovma veya masaj yapma gibi davranışlar örnek verilebilir (Kim ve diğerleri, 2003). Ek olarak el ve ayak sallama gibi davranışlar da manipülatör kategorisinde incelenebilmektedir (Ekman & Friesen, 1969b). Kişinin kendine dokunma şeklinde yaptığı hareketler öz-manipülatörler (self-adaptors) olarak isimlendirilirken; stres ya da kaygı durumunda elinde tuttuğu herhangi bir nesneye dokunması da nesne manipülatörü olarak ifade edilmektedir (Knapp ve diğerleri, 2013). Örneğin, sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişinin sunum yaparken elinde su şişesi taşıması ya da kalemle oynaması gibi.

Manipülatörlerin kaygı ve stres durumlarında arttığı görülmüştür (Ekman & Friesen, 1974). Dolayısıyla olumsuz duygularla ilişkili bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Knapp ve diğerleri, 2013). Ancak bu durum her zaman geçerli olmayabilir. Bazı koşullarda herhangi bir kaygı uyandıran bir tetikleyici olmadan da manipülatörler oluşabilir. Örneğin, kendine veya güvenlik nesnesine dokunmak alışkanlıktan ötürü de görülebilir. Başka bir örnek olarak, kişi bir konu üzerinde düşünürken veya bir konuya odaklanırken de manipülatör davranışlar sergileyebilir (Barroso & Freedman, 1992). Manipülatörlerin sözsüz davranış

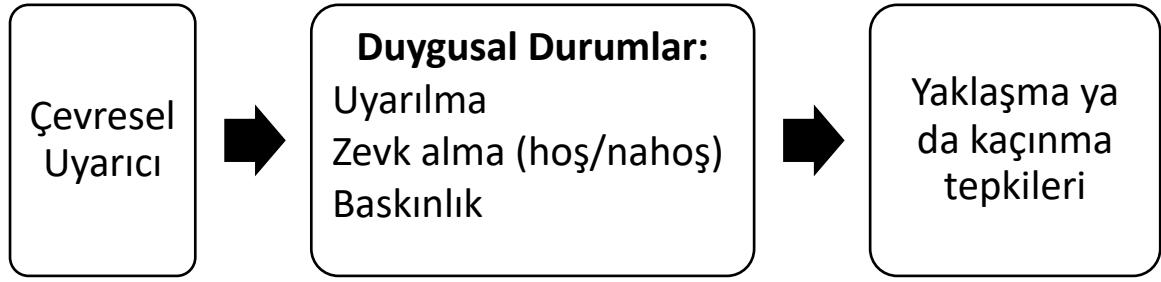
analizinde önemli bir rolü vardır. Kişinin psikolojik durumu, dürtüleri veya ihtiyaçları hakkında bilgi verebilir (Ekman & Friesen, 1974).

### **Çevrenin Algılanması**

İnsanların algılama biçimleri onların duygu ve davranışlarını etkilediğine ilişkin görüşlerin temeli uzun yıllardır ifade edilmektedir. Bu, felsefenin temel konularından biridir. Örneğin, Epiktetos insanların olayları değerlendirme biçimlerinin davranışlarını etkilediğini belirterek günümüzdeki bilişsel yaklaşımların temelini oluşturmuştur (örn., Beck, 1979). Yine hermeneutik felsefe bireylerin algılarının önemine vurgu yapmaktadır (Zimmerman, 2015). Benzer şekilde nitel araştırmaları büyük ölçü de etkileyen fenomenoloji de insanların algılama biçimleri üzerinde durmaktadır (Jasper, 1994). Mehrabian (1971) ise bireylerin algılarının sözsüz davranışlarını nasıl etkilediğini şu cümleyle ifade etmektedir: “İnsanlar hoşlandıkları kişilere veya nesnelere yönelirler, çok değerlendirirler ve tercih ederler; sevmedikleri, olumsuz değerlendirdikleri ya da tercih etmedikleri şeylerden kaçınırlar ya da uzaklaşırlar” (sf. 1). Benzer şekilde Freud (1920/1952, sf. 365) “Bütün psişik faaliyetimiz haz almaya ve acıdan kaçınmaya odaklanmış durumda ve bu durum otomatik olarak haz ilkesi tarafından düzenleniyor gibi görünüyor.” demiştir. Dolayısıyla bireylerin ortamı hoş ya da nahoş olarak değerlendirmeleri veya yorumlamaları onların davranışlarını da etkilemektedir. Bu görüş Mehrabian ve Russell (1974) modeli ile açıklanacak olursa, çevresel uyarıcıların bireylerin duygusal durumlarını etkileyebildiği ileri sürülmektedir. Mehrabian ve Russell (1974) genel olarak çevresel uyarıcıya karşı iki türlü tepki verildiğini ifade etmektedirler: Yaklaşma ve kaçınma tepkileri. Bu model Şekil 15’te görülmektedir.

### **Şekil 15**

*Mehrabian – Russell Modeli*



Çevresel uyarıcıya karşı verilen tepkilerden birisi çevrenin bireyi ne kadar *uyardığıdır*. Diğer bir ifadeyle ne kadar aktif veya tetikte olduğumuzla ilgili bir durumdur. Örneğin, kişi yeni bir ortama girdiğinde bu ortamın kişiyi daha fazla uyarması beklenir. Çünkü yeni görülen herhangi bir şeyin bireylerin daha dikkatli davranmasına yol açabilir. *Zevk alma*, çevrenin hoş ya da nahoş olarak değerlendirilmesiyle ilgilidir. Çevresel tasarımlardan hoşlanılan bir ortamın kişiye zevk vermesi örnek olarak verilebilir. Araştırmalar hoş olarak algılanan kokuların hemcinslere yardım etme isteğini (Baron, 1997) ve ferah olarak algılanan kokuların da yardımsever olmayı arttırdığını göstermektedir (Liljenquist ve diğerleri, 2010). Son duygusal durum ise *baskınlıktır*. Bu kavramla kontrol altında olma ve hareket etme özgürlüğü hisleri kastedilmektedir. Örneğin, resmi bir ortama girildiğinde kişi bu çevreyi dominant (baskın) algılayabilir. Bu algılar sonucunda verilen duygusal tepkilerin etkilenmesi söz konusu olabilir.

Bireylerin algılarından birisi de zamandır. Einstein "geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki fark, inatçı bir yanılısamadan ibarettir." diyerek zamanın bir algı yanılısaması olduğunu dile getirmiştir (Zimbardo & Boyd, 1999). Bu konuda yapılan araştırmalarda bireylerin zaman algılarının onların duygu ve davranışlarını etkilediği vurgulanmaktadır (Keough ve diğerleri, 1999; Sircova ve diğerleri, 2015; Stolarski ve diğerleri, 2015; Zimbardo & Leippe, 1991; Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008). Bireylerin zaman algıları birbirinden farklı olabilmektedir (Zimbardo & Boyd, 1999). Zaman perspektifi geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç kategoride incelenmektedir (Zimbardo & Boyd, 1999). Kişinin bu üç zaman dilimini nasıl değerlendirdiği de önemlidir. Örneğin kişi, geçmişe yönelik olumsuz ya da olumlu değerlendirme yapıyor olabilir. Bu değerlendirmeler sonucunda toplam beş



zaman algısı olabileceği ileri sürülmüştür (Zimbardo & Boyd, 1999). Zamanın algılanmasındaki bireysel farklılıklar Tablo 5'te görülmektedir.

**Tablo 5**

*Zaman Perspektif Tipleri (Zimbardo & Boyd, 1999)*

Zaman Algısına Göre Tipler	Açıklama
Geçmiş – olumsuz tip	Geçmişin olumsuz olarak değerlendirildiği ve geçmişin şimdiki yaşamı olumsuz etkilediği algıdır.
Geçmiş – olumlu tip	Geçmiş zamana nostaljik bir perspektiften bakılması algısıdır. Anıların hoş duygularla ifade edilmesi söz konusudur.
Şimdiki – hedonistik tip	Şimdiki zamana odaklanarak andan keyif alma, haz almaya odaklanma durumudur.
Şimdiki – kadercı tip	Şimdiki zamanda sıkışık kalınması ve geleceğin değiştirilemeyeceği algısıdır.
Gelecek odaklı tip	Hedeflerin gerçekleştirilmesine odaklanma durumudur. Bu zaman algısında plan yapmak önemlidir.

Psikolojik danışma oturumlarında danışanların zaman algılarını saptamak onlar hakkında önemli bilgiler sağlayabilir. Mehrabian ve Russell (1974) modeline göre bireylerin algılama biçimleri onların sözsüz davranışlarını etkileyebilir. Böylece danışanın sözsüz davranışları davranışın oluştuğu koşul içerisinde anlam kazanır.

### **Kişiler Arası Uzaklık ve Alan**

İnsanlar birbirleriyle etkileşime girdiklerinde belirli bir uzaklıkta olurlar. Bu uzaklık kişiler arası mesafe olarak bilinmektedir (Hall, 1966). Bu kavram bazı kaynaklar da etkileşimsel mesafe olarak da geçmektedir (örn., Bechtel, 1997). Amerikalı katılımcılar üzerinde yapılan araştırmada iletişimsel mesafe ya da kişiler arası mesafe dört aşamada incelenmektedir (Hall, 1959): Mahrem alan, kişisel alan, sosyal alan ve kamusal (toplumsal) alan. Mahrem alan 0 – 46 cm, kişisel alan 46 – 120, sosyal alan 120 – 366 cm ve kamusal (toplumsal) alan da 366 cm'den daha uzak aralık olarak tanımlanmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmada ise bu alanların daha kısa olduğu görülmektedir. Araştırmaya göre bu

alanların uzaklıkları sırasıyla 0 – 25, 25 – 100, 100 – 250 ve 250 cm ve üzeri şeklindedir (akt., Baltaş ve Baltaş, 2017). Bu bulguyu destekleyen başka bir araştırmada da Türkiye ve Amerika'da yaşayan bireylerin alışveriş yaptığı esnada oluşan kişiler arası mesafeleri incelenmiştir. Türkiye'de yaşayanların kişiler arası mesafelerinin daha kısa olduğu bulunmuştur (Ozdemir, 2008).

İnsanların birbirlerine karşı olan mesafelerini etkileyen birçok faktör olabilir. Bunlardan birisi cinsiyettir. Kadınların erkeklere kıyasla daha yakın bir fiziksel uzaklık kurduğu ifade edilmektedir (örn., Bell ve diğerleri, 1988). Başka bir ifadeyle, erkek-erkek etkileşimi ile kadın-kadın etkileşimi arasındaki mesafeler arasında anlamlı fark olduğu ifade edilmektedir (Sicorello ve diğerleri, 2019). Ancak bu bulgu tartışmalıdır. Hayduk (1983) kişiler arası mesafeye cinsiyetin etkisi üzerine yapılan araştırmaları incelediğinde bazılarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulurken bazılarında bulunmadığını ifade etmiştir. Kültür de yine kişiler arası mesafeyi etkilemektedir. Araştırmalar temaslı kültürdeki insanların iletişim sırasında birbirlerine daha yakın olduğunu göstermektedir (Hall, 1966; Ozdemir, 2008; Rüstemli, 1992). Temaslı kültürler ile kastedilen daha yakın mesafeleri tercih eden ve birbirlerine dokunma davranışlarının daha fazla olduğu kültürlerdir (Hall, 1966). Örneğin, Doğu Asya kültürlerinin Kuzey Avrupa ve Kuzey Amerika kültürleriyle kıyaslandığında temassız kültürler olarak tanımlanmaktadır (Hasler & Friedman, 2012). Araştırmalar Doğu kültüründen insanların Batı'dakilerine göre daha uzun kişiler arası mesafe koyduklarını göstermektedir (örn., Sicorello ve diğerleri, 2019). Bireylerin kurduğu iletişimsel mesafeyi buldukları ortam da etkilemektedir. Örneğin, toplu taşıma araçlarındaki mesafeler ile parktaki mesafeler birbirlerinden farklıdır. Bir başka faktör ise iletişimdeki insanların birbirlerine karşı olan tutumları olabilir. Örneğin, hoşlanılan birisi ile iletişime geçildiğinde aradaki mesafe daha yakın olabilir (Crane ve diğerleri, 1987). Bu konu üzerine yapılan başka bir araştırmada ise kişiler arası mesafenin bağlanma stilleriyle ilgili bir ipucu verebileceği de ileri sürülmektedir (Conradi ve diğerleri, 2020). Başka bir deyişle daha uzak kişiler arası mesafeyi tercih eden bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip

olabileceği ifade edilmektedir (Conradi ve diğerleri, 2020). İletişimdeki bireylerin yaşadığı travmalar da kişiler arası mesafeyi etkileyebilmektedir. Bir araştırmada fiziksel istismara uğramış çocukların fiziksel istismara uğramamış akranlarına kıyasla daha uzun mesafeler tercih ettiği bulunmuştur (Vranic, 2003). İletişimsel mesafeyi etkileyen faktörlerden bir diğeri de iletişimdeki kişilerin boy uzunluklarıdır. Taraflardan birisinin boyu uzun diğerininki kısa olduğunda taraflar göz kontağı kurabilmek için mesafelerini bu duruma göre ayarlamaktadırlar (Caplan & Goldman, 1981).

Son zamanlarda kişiler arası mesafe üzerine yapılan çalışmalarda çevrimiçi tekniklerden yararlandığı görülmektedir (örn., Sammer & Ruprecht, 2022; Welsch ve diğerleri, 2018; Welsch ve diğerleri, 2020). Bu yöntem ve tekniklerle insanların kişiler arası mesafelerini birçok ortamda incelenebilmektedir. Örneğin, önceki araştırmalarda alışveriş merkezi, parklar ve kafeler gibi toplu alanlarda gözlemler yapılırken şimdi ise bu ortamların çeşitliliği artırılarak sanal ortamlarda araştırılabilmektedir.

### **Psikolojik Danışma Oturumunda Sözsüz İletişim**

Psikolojik danışma sürecinde iletişimin önemi birçok araştırmayla ortaya konmuştur. Psikolojik danışman/psikoterapistin her ne kadar teknik bilgisi ve uygulama becerisi çok iyi olsa da danışanla olan iletişimi zayıfsa bu durum danışma sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Bir araştırmada terapistlerin mikro ifadeleri tanıma becerisini geliştirmek amacıyla eğitim uygulanmıştır. Eğitimden sonra terapistlerin danışan görmeleri sağlanmıştır. Danışanlar mikro ifadeleri tanıma eğitimi alan terapistlerle yürütülen oturumları daha olumlu değerlendirmişlerdir (Sutter, 2010). Sözsüz davranışların insan etkileşimindeki önemini psikolojik görüşmeler dışındaki ortamlarda da vurgulayan birçok çalışma mevcuttur. Örneğin, öğretmenin sözsüz davranışı öğrencinin okuldaki performansını etkileyebilir (Bambaeeroo & Shokrpour, 2017; Rosenthal ve diğerleri, 1974). Fizyoterapistler üzerinde yapılan bir araştırmada fizyoterapistlerin sözsüz davranışları hastaları bilişsel ve duygusal olarak etkilediğini göstermektedir (Ambady ve diğerleri, 2002).

Yukarıda belirtilen meslek gruplarında olduğu gibi benzer durum ruh sağlığı profesyonelleri için de geçerlidir. Psikolojik danışma oturumlarında danışanın sorunu kavramsallaştırılırken sözsüz ipuçlarından yararlanılabilmektedir. Örneğin, depresif belirtiler gösteren danışanlarda genel hareketlerde bir azalma olduğu görülmüştür. Bu hareketler daha az jest kullanma ve gülümseme, daha yavaş konuşma, duyguları ifade etmede isteksizlik gibi sözsüz davranışlardır (Perez & Riggio, 2003).

**Danışan.** Psikolojik danışmada danışana ilişkin veri toplanması danışanın psikolojik danışmanla iletişime geçtiği andan itibaren başlayabilmektedir. Psikolojik danışmanla ilk iletişimi yüz yüze olmasa bile telefondaki ses tonu, sözcükleri kullanma şekli, duraksamaları gibi birçok kanaldan veriler sağlamaktadır. Bu bağlamda danışanların sözsüz ipuçlarını fark etmek önemlidir. Oturumda danışanı gözlemlerken danışanın genel duruşu, davranışları, göz teması, duygudurumu gibi sözsüz ipuçları dikkate alınmakta ve oturum sırasında bu kanallardaki herhangi bir değişiklik danışan hakkında önemli bilgiler sağlayabilmektedir (Foley & Gentile, 2010). Nitekim sözsüz davranışların danışma oturumların etkililiğinin de yordayıcı olabilmektedir (Hall ve diğerleri, 1995).

**Psikolojik danışman.** Psikoterapistlerin kendi sözsüz davranışlarının farkında olması terapötik süreç açısından önemlidir (Foley & Gentile, 2010). Sözsüz iletişimle ilgili yapılan çalışmalar doktor, psikolojik danışman, psikoterapist gibi uzmanların beden hareketlerinin danışanlarını ya da hastalarının sürece yönelik algılarını etkilediğini göstermektedir (Brugel ve diğerleri, 2015; Hannawa, 2011; Hannawa, 2014; Griffith ve diğerleri, 2003; Mast, 2007). Örneğin bir araştırmada doktor rolüne giren katılımcıların hastayla göz göze iletişim kurduğunda ve hastaya doğru yöneldiğinde hastaların algıladıkları empati düzeyinde artış olduğunu göstermiştir (Brugel ve diğerleri, 2015). Önceki çalışmalarda bu bulguyu desteklemektedir (Bensing ve diğerleri, 1995; Ickes ve diğerleri, 1990; Montague ve diğerleri, 2013). Benzer şekilde süreçten memnun olma ve empatiyle ilişkili sözsüz davranışların hastayla yakından ilgilendiğini gösteren davranışlar (hastayla göz kontağı kurma, ona doğru eğilme gibi) olduğu bulunmuştur (Hall ve diğerleri,

2002). Başka bir ifadeyle memnuniyeti ve empatiyi iletmenin yollarından birisi de sözsüz davranışlardır. Öte yandan klinisyenlerin hastaların sorununu kavramsallaştırmada, problemi tanımlamada ve onlarla güvene dayalı bir ilişki kurmada sözsüz ipuçlarından yararlanmalarının önemi vurgulanmaktadır (Gorawara-Bhat ve diğerleri, 2007).

Psikolojik danışmanın kendi sözsüz davranışlarını psikolojik danışma sürecinde kullanması terapötik ilişki açısından önemlidir. Terapötik ilişki gereği psikolojik danışman ve danışan iletişimi sözsüz boyutta da olduğundan sözsüz davranışlara dikkat edilmesi bu ilişkinin doğasında vardır. Bu konuda Ekole (2022) doktorların hastalarıyla etkileşimlerinde aşağıdaki hususlara dikkat etmelerini önermektedir:

- Açık, rahat bir duruş sergilenmesi,
- Dinleme, onaylamama veya yargılama isteksizliği gösteren hareketlerden kaçınılması,
- Dikkatle dinlenildiğini göstermek için onaylar nitelikte başın sallanması, hafifçe öne eğilmesi,
- Hastanın sözlerine ilgi gösterilmesi ve can sıkıntısı veya aciliyet belirten sözsüz hareketlerden kaçınılması,
- Gülümsemek, iyi bir göz teması kurmak gibi sözsüz davranışlar önerilmese de sürekli bakmanın olumsuz algılara neden olabileceği,
- Hasta ile eşit mesafede olunması gerektiği, diğer bir ifadeyle hastadan yukarıda durarak ve onlara bakarak küçümseyici bir pozisyon alınmaması gerektiği önerilmektedir.

Yukarıda vurgulanan öneriler psikolojik danışma oturumlarında danışan-psikolojik danışman etkileşimi için de geçerlidir. Bu konuda Yang (2018) psikolojik danışma oturumlarında danışanın sözsüz davranışlarının analiz edilmesi psikolojik danışma sürecini geliştirmesi açısından önem taşıdığını belirtmektedir. Örneğin, danışanla ilişki kurmasına

yardımcı olması gibi. Nitekim yapılan araştırmalar danışanın sözsüz davranışlarını anlamının terapötik ittifakı arttırdığını göstermektedir (Grace ve diğerleri, 1995).

Sonuç olarak, sözsüz davranışları anlamının sistematik bir şekilde yapılması uygulamada önemlidir. Bu konuda davranış analizinin nasıl yapıldığı, uygulamada nelere dikkat edildiği gibi hususlar ortaya çıkmaktadır. Dikkatle yapılan davranış analizi bireylerin isteklerinin veya niyetlerinin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

### ***Davranış Analizi***

Davranış analizi özellikle davranışçı yaklaşımların ölçülebilir değişkenler üzerinde durmasıyla popülerliğini kazanmış bir kavramdır. Tipik bir davranış analizinde davranışın hemen öncesinde ne olduğu, davranışı ne ya da nelerin tetiklediği, davranışın nasıl ortaya çıktığı, davranış sırasında ve sonrasında neler olduğu ve bireyin başa çıkma stratejileri gözlenmektedir (Abramowitz ve diğerleri, 2019). Davranış analizi psikoloji alanı dışında hukuk (örn., Sunstein, 1997), kriminoloji (örn., Inbau ve diğerleri, 2015) siyaset, tıp, eğitim gibi alanlarda da sıklıkla kullanılmaktadır. Yine, özel eğitim alanında uygulamalı davranış analizi önemli bir rol oynamaktadır (örn., Cooper ve diğerleri, 1987). Aslında insanın olduğu her yerde davranış analizinin yapılması mümkündür. Dolayısıyla davranış analizi sadece bahsi geöen alanlarla sınırlı değildir.

Bu tezdeki davranış analizi, temelde Olasılık Kuramına (Probability Theory) dayanmaktadır. Olasılık Kuramı bir gözlemin ilerleyen zamanlardaki durumlarına ilişkin tahminde bulunma sürecine açıklık getirmeye çalışmaktadır. Bu bağlamda genel olarak üç türde incelenmektedir (Mellor, 2005, sf. 8): maddesel (physical), epistemik ve öznel (subjective). Maddesel olasılık şans olarak da isimlendirilmektedir. Burada şans ile dış dünyadaki olayların geröek özellikleri kastedilmektedir. Başka bir deyişle tahminler bireylerin düşüncelerinden bağımsızdır ve geröek dünyayla ilişkilidir. Örneğin, sigara kullananların kullanmayanlara kıyasla kansere yakalanma şansları daha fazladır. Epistemolojik olasılık, maddesel olasılık kadar kesin olmasa da genel olarak hipotezlerin kurularak test edilmesi durumu vardır. Bu açıdan psikolojideki kişilik kuramları örnek olarak

verilebilir. Kesin bilgiler olmadan insanların kişilik özelliklerine ilişkin çıkarım yapılmasını sağlayan ve araştırmalar tarafından kanıtlanmaya ya da çürütülmeye çalışan hususlardır. Özne olasılık ise inanışlar olarak da ifade edilmektedir. İnanışlar, doğrudan bireylerin algısıyla ilgili bir olasılık türüdür. Aslında bireylerin ileri sürdüğü önermelere ne kadar inandığıyla ilgili bir durumdur. Bu olasılık türünde bireylerin tahminleri bir gerekçe ya da kanıtlanma girişimi çabası olmaz. Örnek olarak maç izleyen bir kişinin kendi tuttuğu takımının kazanacağını söylemesi verilebilir. Kişinin “bence tuttuğum takım maçı kazacak” demesi gibi (Mellor, 2005, sf. 9).

Sözsüz davranış analizinin temeli ağırlıklı olarak epistemolojik olasılık türüne dayanmaktadır. Davranış analizinde gözlenen kişinin davranışlarının ne anlamlara geldiğiyle ilgili yapılan araştırma bulgularından yararlanılmaktadır. Ayrıca davranışın tetikleyicileri sadece dışsal değil içsel de olabilmektedir. Bu nedenle sözsüz davranış analizinde maddesel ya da öznel olasılık türlerinin kullanılması mümkün olmayabilmektedir.

**Davranış Analizinin İlkeleri.** Bazı araştırmacılar davranış analizinde dikkat edilmesi gereken hususları sözel, paradilsel ve sözsüz kanal olmak üzere üç kategoride ele almaktadır (Inbau ve diğerleri, 2015). Araştırmacılara göre kriminal görüşmelerde davranış analizinin temel ilkeleri şunlardır:

1. Doğru ya da yanıltmayla ilişkili spesifik davranışlar yoktur.
2. İletişimin üç kanalını eşzamanlı olarak değerlendirilmelidir.
3. Gözlenen kişinin sözlü mesajı bağlamında paradilsel ve sözsüz davranışların değerlendirilmesi gerekir.
4. Görüşme boyunca ortaya çıkan davranışların sıklığını ve baskınlığını değerlendirin.
5. Normal davranış paternlerini belirleyin (referans noktası belirlemek).

Bu ilkeler incelendiğinde genel olarak şu sonuçlar çıkarılabilir: Belirli davranışların belirli anlamları olmayabilir. Aynı davranış farklı ortamlarda farklı anlamlara gelebilir. Bireyi

gözlemlerken onun hem sözlü hem de sözsüz davranışları birlikte değerlendirilmelidir. Ek olarak, bireyin sözlü ifadesinin sözsüz boyutları göz ardı edilmemelidir. Görüşme sırasında bireylerde gözlenen davranışların sıklığının ve baskınlığının değerlendirilmesiyle hangi davranışların yoğun olarak sergilendiğinin tespiti önemlidir. Son olarak, bireyin davranışlarındaki normalliğin belirlenmesi onun bu normallikten sapma davranışlarının tespit edilmesini sağlayacağı vurgulanmaktadır.

***Bireyi gözlemek.*** Davranış analizi bireyle ilk karşılaşmayla başlar. Kişinin beden duruşu, kıyafet seçimi, ses ilgili faktörler, yüz ifadesi, iletişimdeki mesafesi gibi birçok değişkenlerin gözlenmesiyle veriler toplanmaya başlanır. Bireylerin gözlenmesi ve veri toplanmasını sağlamak amacıyla sözsüz davranışın temel ilkelerine dikkat edilmesi önerilmektedir. Araştırmacılar genel olarak bu ilkeleri üç başlıkta toplamaktadır: Proksemi, beden dili ve paradilsel (Shea, 2017).

Proksemide ile kişiler arası etkileşimin ortamdaki insanların birbirlerine olan uzaklıklarını etkileme durumlarına odaklanılır. Beden dili (kinesics), vücutta görülen jestler, bakış, yüz ifadesi gibi hareketlere odaklanır. Paradilsel de ise prozodi, ritim, ses ton ve ses perdesi gibi sesle ilgili faktörler dikkate alınır. Bu faktörler önceki başlıklarda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

***Sözsüz davranış analizinde referans noktası oluşturmak.*** Bireyi gözlemlerken önerilen yaklaşımlardan birisi bireyin normalini anlamaya çalışmaktır (Foley & Gentile, 2010). Başka bir deyişle bireyin davranışlarının hangi sınırlar içerisinde olduğunu anlamak ve bu sınırlar dışında oluşan herhangi bir davranışını not almaktır. Kişinin normalindeki sapmalar tespit edilirse bir sonraki aşama olarak “bu davranışa neden olan tetikleyici nedir?” sorusuna cevap aranabilir. Aslında bu işlem davranış terapilerinden birisi olan alıştırmaya (exposure) terapisinde de yer almaktadır (Abramowitz ve diğerleri, 2019). Alıştırma terapisinde danışanın anormal kaygısını anlayabilmek için problemin ne olduğu, kaygının tetikleyicilerini, korkulan sonucu (abartılı tahminlerini) ve kaygıyla baş etme yöntemlerini öğrenmek gerekmektedir.



Gözlenen kişinin referans noktasındaki (baseline) sapmalar kişi hakkında birçok bilgi verebilir. Bu bilgiler bağlamdan bağımsız bir şekilde değerlendirilmesi birtakım sorunlar oluşturabilir. Kişinin referans noktasındaki sapmalar kimi zaman dış dünyadan bir tetikleyiciyen; kimi zaman da içsel bir tetikleyici olabilir. Örneğin, bazen bir sözcük kişiyi kendi anılarına götürebilir. Bu anı kişinin üzülmeye neden olduğu varsayılırsa gözlemcinin dışsal bir tetikleyici olmamasına rağmen gözlediği kişinin referans noktasında bir değişim olacaktır. Üzüntüyü kaşların iç kısmının yukarı yönlü hareketi ya da dudak köşelerinin geri çekilmesi gibi. Bu örnekteki bağlamı etkileyen durum bir sözcüğün kişinin geçmişindeki bir olayı hatırlaması olmuştur. Bu örnekteki içsel görüntülerin ya da imajların göz ardı edilmesi, kişinin sözsüz davranış analizinin eksik yapılmasına ve hipotezlerin gerçeğe uzak bir şekilde kurulmasına neden olabilir.

**Sözlü ve sözsüz davranışlar arasındaki ilişki incelemek.** Davranış analizinde önemli hususlardan birisi de kişinin sözlü ve sözsüz davranışları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Normal bir görüşmede bireyin sözlü ve sözsüz davranışlarının uyumlu olması beklenir. Örneğin, kişi mutlu olduğu bir konudan söz ediyorsa bu duygusunu yüz ifadesiyle, beden hareketleriyle veya ses tonuyla da ifade eder. Ancak mutlu olduğu bir konudan söz ederken yüz ifadesinde öfke, korku, tikslenme gibi diğer duygularla ilgili davranışları olursa bu duruma çelişki denilmektedir (Ekman, 1965). Dolayısıyla gözlemci için bu durum anlamlı olabilir. Ekman ve Friesen (1969) sözlü ve sözsüz davranışlar arasındaki ilişkinin altı faktörle açıklanabileceğini ifade etmişlerdir: Tekrarlama, çelişki, tamamlama, yerini alma, vurgulama/yönetme ve düzenleme. *Tekrarlama* ile sözlü olarak ifade edilen konuşmanın sözsüz davranışlarla desteklenmesi kastedilir. *Çelişki*, sözlü ve sözsüz davranışlar arasındaki tutarsızlıktır. Çelişkili durumların doğasını anlamak için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Örneğin, yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada sözlü ve sözsüz davranışlar arasında tutarsızlık olduğunda katılımcıların sözsüz ifadelerle daha çok güvenme eğilimi göstermişlerdir (Stiff ve diğerleri, 1990). Ancak bu durum bağlama göre değişiklik gösterebilir. *Tamamlama*, sözlü ve sözsüz davranışların anlamlarının birbirini

tamamlaması durumunda oluşmaktadır. *Yerini alma*, sözsüz davranışın sözlü mesajın yerini almasıdır. Örneğin, üzülen birisinin üzüldüğünü söylemese bile yüz ifadesinde, beden hareketlerinde üzgün olduğu mesajını göstermesi gibi. *Vurgulama/yönetme*, sözlü bir ifadenin sözsüz olarak vurgulanması durumudur. *Düzenleme* ise kişinin kendi davranışı ya da partnerinin sözsüz davranışıyla koordineli olduğu zaman oluşmaktadır.

**Bağlam.** Bireylerin bulunduğu ortam sözsüz davranış analizi yapmak için en önemli faktörlerden birisidir. Bir kişinin davranışlarını bağlamdan bağımsız olarak değerlendirilmesi farklı anlaşılmalara neden olabilir (Mendolia ve diğerleri, 2022). Wieser ve Brosch (2012) tarafından yapılan derleme çalışmasında yüz ifadelerini tanımayı etkileyen faktörler kategorilendirilmiştir. Bu çalışmaya göre duygu ifadelerinin tanınması ortam, ortamdaki kişi, gönderici, alıcı, sosyal koşullar, önyargı gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Davranış analizinde bireyin sadece sözsüz davranışları değil bu davranışların bulunduğu koşullar da analiz edilmektedir.

## Bölüm 3

### Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın türü, çalışma grubu, program hakkında bilgiler, veri toplama süreci, ölçme araçları ve verilerin analizi ele alınmaktadır.

#### Araştırmanın Türü

Bu araştırmada karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Karma araştırma yöntemleri hem nicel hem de nitel araştırma desenlerini içerisinde barındıran kapsamlı bir araştırma yöntemidir (Creswell, 2019). Araştırmaya öncelikle pilot bir çalışmayla başlanmıştır. Pilot çalışma için tek grup ön test – son test zayıf deneysel desen (Fraenkel ve diğerleri, 2012) tercih edilmiştir. Bu süreçte, geliştirilen SÖDEP'in denemesi yapılmış ve bazı yönleri gözden geçirilmiştir. SÖDEP'in son hali verildikten sonra araştırmanın ana çalışması başlamıştır. Araştırmanın nicel yönteminde tam deneysel desen (ön test – son test – izleme testi) kullanılmıştır. Katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanlara göre deney ve kontrol grupları belirlenmiştir. Nicel araştırma yöntemi tamamlanmasını takiben nitel araştırma yöntemi ile devam edilmiştir. Burada karma yöntem araştırma gerekçelerinden tamamlayıcılık gerekçesi, nitel araştırma yönteminin süreçteki rolünü açıklamaktadır. Tamamlayıcılık gerekçesine göre, nicel yöntemde elde edilen sonuçların, araştırmanın bulgularını detaylandırması ve zenginleştirilmesi amacıyla nitel desenin tamamlayıcı bir rolde olması durumudur (Giannakaki, 2005; Greene ve diğerleri, 1989). Dolayısıyla deneysel desenden sonra ortaya çıkacak olan bulguların zenginleştirilmesi ve detaylandırılması, nitel araştırma aracılığıyla yapılmıştır. Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır (Creswell & Poth, 2016). Durum çalışması (case study) deseninde belirli bir yapının derinlemesine incelenmesi ve betimlenmesi sağlanmaktadır (Chmiliar, 2010). Durum çalışması ile katılımcıların eğitim süreci hakkındaki görüşleri, algıları ve deneyimleri detaylı bir şekilde birden çok veri toplama aracılığıyla ele alınmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2013). Bu araştırmada katılımcıların

SÖDEP hakkındaki ve SÖDEP'in kişisel ve mesleki katkılarına ilişkin görüşleri derinlemesine incelenmiştir.

### **Araştırmanın Çalışma Grubu**

Araştırma kapsamında geliştirilen SÖDEP için iki çalışma planlanmıştır. İlk aşamada pilot çalışma uygulanmıştır. Bu amaçla araştırmanın bu bölümü tek grup ön test-son test deneysel desen (Fraenkel ve diğerleri, 2012) kullanılarak yürütülmüştür. Katılımcılar seçkisiz olmayan örnekleme türlerinden olan amaçlı örnekleme ile belirlenmiştir. Bu örnekleme yöntemine göre araştırmanın amacı ve araştırmaya ilişkin önceden belirlenen kriterler katılımcıların nasıl seçileceğini belirlemektedir. Araştırmacı, belirlediği kriterlere uyan katılımcıları araştırmaya dahil etmektedir (Fraenkel ve diğerleri, 2012). Pilot ve ana çalışma için katılımcıların kriterleri ve seçimine ilişkin bilgiler sırasıyla "pilot çalışma grubu" ve "ana çalışma grubu" başlıklarında yer almaktadır.

#### ***Pilot Çalışma Grubu***

Pilot çalışma için gönüllü 10 psikolojik danışman araştırma sürecine dahil edilmiş ve dahil etme sürecinde aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır:

1. Psikolojik danışman olarak çalışıyor olmak.
2. En az psikolojik danışma ve rehberlik alanında yüksek lisans mezunu veya mesleğinde en az iki yıl deneyimli olmak.
3. Aktif olarak danışan görüyor olmak (psikolojik danışma, psikoterapi ve bu görüşmeler dışındaki görüşmeler).
4. Lisans veya lisansüstü/uzmanlık eğitimleri dışında sözsüz iletişim konusunda özel bir eğitim almamış olmak.

Öncelikle psikolojik danışmanların seçimi için araştırmanın tanıtım afişi çeşitli sosyal medya hesaplarından paylaşılmıştır. Bu afiş EK-7'de görülmektedir. Araştırmaya katılmak isteyen psikolojik danışmanlar araştırmacı ile e-posta ve sosyal medya üzerinden iletişim

kurmuş ve aday katılımcılara Google Forms üzerinden oluşturulan katılım linki gönderilmiştir. Bu linkte eğitimin içeriği, katılımcıların hangi gün ve saatlerde uygun olduğu gibi çalışma grubunun oluşturulmasını sağlayacak sorular bulunmaktadır. Başvurular alındıktan sonra lisansüstü eğitimleri devam eden psikolojik danışmanlara öncelik verilerek katılımcıların seçimi tamamlanmıştır. Eğitime katılmak isteyen 10 psikolojik danışman ile çevrimiçi görüşmeler yapılmış ve ön-testler uygulanmıştır. Ancak eğitimin başlayacağı gün üç psikolojik danışman kişisel gerekçelerden ötürü eğitime katılamayacaklarını bildirmişlerdir. Bu nedenle pilot çalışma yedi psikolojik danışmanın katılımıyla tamamlanmıştır. Katılımcılardan altısı kadın, biri erkektir ( $M_{yaş} = 29,57$ ;  $SD = 7,11$ ). İki katılımcı iki yıldır, ikisi beş yıldır, biri altı yıldır, biri yedi yıldır, biri sekiz yıldır ve biri yirmi yıldır psikolojik danışman olarak çalışmaktadır. Ayrıca iki katılımcı psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktorasını yapmaktadır.

### ***Ana Çalışma Grubu***

Araştırmanın ana çalışma grubunu oluşturan psikolojik danışmanların seçimi için yine çeşitli sosyal medya hesaplarından duyurular yapılmıştır (EK-7). Bunun için gönüllü 70 psikolojik danışmanın araştırmaya dahil edilmesi planlanmıştır. Pilot çalışmanın bekleme listesindeki adaylara ek olarak yeniden duyuru yapılması sonucunda başvuran toplam 126 psikolojik danışman arasından rastgele seçim yapılarak 70 psikolojik danışmana ulaşılmıştır. Ulaşılan psikolojik danışmanlara ölçme araçları uygulandıktan sonra rastgele atama yapılarak 35 kişi deney grubuna 35 kişi de kontrol grubuna atanmıştır. Özellikle deney grubundan bazı katılımcıların çeşitli gerekçelerden ötürü katılamamasını beyan etmesiyle bekleme listesindeki katılımcılarla sırasıyla irtibata geçilmesini takiben deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Pilot çalışmada olduğu gibi ana çalışmada da seçilen psikolojik danışmanların aşağıdaki kriterleri sağlaması beklenmiştir:

1. Psikolojik danışman olarak çalışıyor olmak.
2. En az psikolojik danışma ve rehberlik alanında yüksek lisans mezunu veya mesleğinde en az iki yıl deneyimli olmak.

3. Aktif olarak danışan görüyor olmak (psikolojik danışma, psikoterapi ve bu görüşmeler dışındaki görüşmeler).
4. Lisans veya lisansüstü/uzmanlık eğitimleri dışında sözsüz iletişim konusunda özel bir eğitim almamış olmak.

Eğitim sürecinde deney grubundan altı katılımcı eğitime devam edemeyeceklerini belirtmişlerdir. Eğitim sürecinin dördüncü oturumu, ülkemizde büyük yıkımlara sebep olan depremlerin olduğu 6 Şubat 2023 tarihine denk gelmiştir. Bu sebeple yedi katılımcı daha eğitime devam edemeyeceklerini bildirmişlerdir. Dolayısıyla deney grubu toplam 22 katılımcı ile tamamlanmıştır. Benzer gerekçelerden ötürü kontrol grubundaki katılımcılardan da bırakmak durumunda olanlar olmuş ve kontrol grubu 24 katılımcı ile tamamlanmıştır.

Deney grubundaki katılımcıların 21'i kadın, biri erkektir ( $M_{yaş} = 31,77$ ;  $SD = 8,44$ ). Katılımcıların mesleki deneyimleri iki yıl ile 31 yıl arası değişmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların 19'u kadın, beşi erkektir ( $M_{yaş} = 30,00$ ;  $SD = 5,47$ ). Kontrol grubundaki katılımcıların mesleki deneyimleri ise iki yıl ile 20 yıl arası değişmektedir.

### ***SÖDEP'in Geliştirilme Süreci***

SÖDEP'in geliştirilme süreci, eğitim programı geliştirmenin basamakları takip edilerek oluşturulmuştur. Eğitim programı geliştirmek, felsefi temeli olan, belirli bir süreci kapsayan ve çok boyutlu ele alınması gereken bir husustur. Başlıca felsefeler idealizm, realizm, pragmatizm ve egzistanyalizmdir. İdealizm ve realizm geleneksel görüşün temelini oluştururken; pragmatizm ve egzistanyalizm çağdaş eğitim anlayışını yansıtmaktadır. Başka bir deyişle, geleneksel görüşte öğretmen bir uzman ve bilir kişi rolündeyken; çağdaş eğitim anlayışında öğretmen bir rehberdir (Demirel, 2021). SÖDEP'in tasarlanması aşamasında çağdaş eğitim anlayışı ağırlıklı olmakla birlikte geleneksel yaklaşımları da SÖDEP'in tasarımı aşamasını etkilemiştir. Ancak eğitim programının bütününe bakıldığında Olasılık Kuramından (Mellor, 2005) etkilendiği söylenebilir. Olasılık Kuramıyla ilgili bilgiler "Davranış Analizi" başlığında verilmiştir.

Bir eğitim programı temelde hedef, içerik, öğrenme-öğretme süreci ve ölçme-değerlendirme olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır (Demirel, 2021). Eğitim programı geliştirmek amacıyla önerilen adımlar Tablo 6'da görülmektedir (Demirel, 2021):

**Tablo 6**

*Program Geliştirme Basamakları*

- 
1. Eğitim programının tasarlanması ve geliştirilmesi
  2. Uzman görüşü alınması
  3. Taslak programın gözden geçirilmesi
  4. Pilot çalışma yapılması
  5. Taslak programın gözden geçirilmesi
  6. Eğitim programının uygulanması
  7. Eğitim programının değerlendirilmesi
- 

SÖDEP'in geliştirilmesi modüler program tasarımı dikkate alınarak oluşturulmuştur. Modüler yaklaşıma göre eğitim programları çeşitli modüllerden oluşmaktadır. Bireylere kazandırılması hedeflenen yeterlilikler her bir modüler birime ayrılarak başlangıç ve bitişi olan gruplara ayrılır (Demirel, 2021). Her bir modülün içeriğinde amaç, içerik, öğrenme-öğretme süreçleri ve değerlendirme boyutları yer almaktadır. Eğitim programını tasarlayan araştırmacı bu boyutlara uygun olarak eğitim programını tasarlar. Araştırmacı modüler yaklaşımının *amaç* boyutunda, eğitim programının hedeflerini saptamak için iş ya da görevin analizini yapar. Takiben, programın amaçlarını belirler ve modüllerin tanımlarını yapar. Bu modüllerin *içeriğini* ilgili alanyazın çerçevesinde hazırlar ve modüllerden başarılı olmanın ölçütlerini planlar. Modüllerin *öğrenme* unsurlarını, *öğretim stratejilerini* belirler ve bireylere kazandırılması gereken hedef davranışların hangi alanlara ait olduğunu belirler. Eğitim programı sürecinde eğitmen ve katılımcı kılavuzları hazırlayarak taslak programın pilot çalışması uygulanır. Son aşamada ise geliştirilen eğitim programı *değerlendirilerek* gözden geçirilir (Demirel, 2021). Modüler eğitim programı tasarımı dikkate alınarak geliştirilen SÖDEP'in kuramsal temeli Ekman (2007), Izard (1977) Mehrebian (1972), Hall

(1966) gibi sözsüz iletişim konusu üzerine kuramsal ileri süren araştırmacıların çalışmalarına dayanmaktadır. Araştırmalar incelendiğinde sözsüz davranışları okuyabilme becerilerinin geliştirilmesi için kuramsal bilgiye ve sözsüz ipuçlarını tanıyabilmeye ihtiyaç olduğu görülmektedir. Ek olarak, kuramsal bilgiler ve gözlemler ışığında sözsüz davranışın tahmin edilebilmesi için hipotezler kurulması gerekmektedir. Bu nedenlerle SÖDEP kuramsal, beceri ve hipotezler olmak üzere üç modülden oluşmuştur. SÖDEP'in içeriği Tablo 7'de görülmektedir.

**Tablo 7**

*SÖDEP'in İçeriği*

<b>Birinci Modül (Kuramsal Eğitim)</b>	Sözsüz iletişim bilimine giriş
	Duygular ve nörobiyolojisi
	Yüz ifadelerindeki duygular
	Göz hareketleri ve bakış
	Ses
	Jestler ve beden hareketleri
	Dokunma davranışı
	Çevrenin algılanması
	Kişiler arası fiziksel uzaklık
	Psikolojik danışmada sözsüz davranışlar ve davranış analizi
<b>İkinci Modül (Beceri Eğitimi)</b>	Gözlem becerisi
	İfadeleri tanıma becerisi
<b>Üçüncü Modül (Yorumlama Eğitimi)</b>	Hipotezler kurma
	Hipotezleri test etme

Birinci modül olan kuramsal eğitimde, sözsüz davranış ve sözsüz iletişim ile ilgili temel kuramsal bilgiler ele alınmaktadır. Bu bölüm araştırmacı tarafından geliştirilen SÖDEP – Elkitabı ile desteklenmektedir. Güncel çalışmaların da yer aldığı bu elkitabının amaçlarından birisi, katılımcılara sözsüz davranış ile ilgili kuramsal bilgilerin aktarılmasıdır.



Bu elkitabının hazırlanmasında temelde Matsumoto ve diğeri (2020) ve Knapp ve diğeri (2013) tarafından yazılan sözsüz iletişim kitaplarından yararlanılmıştır.

İkinci modülde ise kuramsal bilgiler ışığında, katılımcıların gözlem becerilerinin artırılması hedeflenmektedir. Beceri modülü ikiye ayrılmaktadır: Gözlem becerisi ve duygu ifadelerini tanıma becerisi. Gözlem becerisinde katılımcıların araştırmacı tarafından hazırlanan video kayıtları izleyerek videoda gördükleri ortam, kişi ya da nesnelere ayrıntılarına kadar gözlemleri sağlanmaktadır. İfadeleri tanıma becerisinde de yine araştırmacı tarafından hazırlanan video kayıtlardaki kişilerin hangi duygudurum içerisinde olduğunu belirleyebilme becerilerinin artırılması hedeflenmektedir.

Son modülde ise katılımcıların hem kuramsal bilgileri hem de beceri eğitiminden elde ettikleri bilgileri birleştirerek yorumlama becerilerinin artırılması hedeflenmektedir. Bunun için araştırmacı tarafından hazırlanan görüşmelerin video kaydı izletilmektedir. Örneğin, videodaki kişide gördükleri sözsüz davranışları bağlama göre hipotez kurabilmeleri ve bu hipotezi nasıl test edecekleri becerisini geliştirmek amaçlanmaktadır. SÖDEP'in tasarlanması ve uzman görüşlerinin alınması aşamalarından sonra gözden geçirilen amaç ve kazanımlar Tablo 8'de verilmektedir. Eğitim programının temel amacı psikolojik danışmanların sözsüz davranış hakkındaki bilgi düzeylerini ve sözsüz davranışları okuyabilme becerisini geliştirmektir. Bu doğrultuda oluşturulan alt amaçlar aşağıda belirtilmektedir. Ayrıca SÖDEP'in kaç saat süreceği, bir ders saatinin ne kadar olacağı, içeriği gibi diğer hususlarda Tablo 9 ve Tablo 10'da belirtilmektedir.

**Tablo 8***SÖDEP Amaç ve Kazanımları*

- 
1. Sözsüz davranış ile ilgili bilimsel çalışmalar hakkında bilgi sahibi olur.
  2. Sözsüz iletişimin boyutlarını bilir.
  3. Sözsüz belirtileri fark eder.
  4. Duyguların sözlü ve sözsüz belirtilerini tanır.
  5. Duyguların ifadesine ilişkin yapılan çalışmaları takip eder.
  6. Duyguların yüz, ses ve bedendeki belirtilerini tanır.
  7. Davranış analizinin aşamalarını bilir ve uygular.
  8. Duyguların nörobiyolojik yapısı, evrensel olması ve kültürel faktörlerden nasıl etkilendiği hakkında bilgi sahibi olur.
  9. Yüz ifadelerinin işlevlerini ve yüzdeki kas hareketlerinin nasıl belirleneceğini bilir.
  10. Yüz ifadelerinin çeşitleri hakkında bilgi sahibi olur.
  11. Sözsüz davranışlar üzerinde bağlamın etkisini bilir.
  12. Sesin sözlü ve sözsüz boyutları hakkında bilgi sahibi olur.
  13. Ses tonu, duraksama gibi sözsüz davranış analizinde yararlanılan ses bileşenlerini fark eder.
  14. Çevrenin algılanmasının sözsüz iletişime olan etkilerini bilir.
  15. Sözsüz iletişimde alan elde etmenin önemini kavrar.
  16. Jestlerin boyutları hakkında bilgi sahibi olur.
  17. Jestlerin duygularla ilişkisini kavrar.
  18. Beden duruşunun sözsüz davranış analizindeki rolünü bilir.
  19. Psikolojik danışma ortamında danışanın davranışlarını, kuramsal temel rehberliğinde gözlemler.
  20. Danışanın sözlü ve sözsüz tepkileri arasındaki uyumu fark eder.
  21. Psikolojik danışman olarak kendi sözsüz davranışlarının azami ölçüde farkındadır.
  22. Psikolojik danışman olarak sözlü ve sözsüz tepkileri arasındaki uyumu fark eder.
  23. Danışanın sözlü ve sözsüz davranışları niçin sergilediğine ilişkin hipotezler üretir ve bu hipotezleri test edebilme becerisine sahip olur.
  24. Sözsüz davranışa eşlik eden bağlamsal faktörleri dikkate alarak hipotezler kurar ve bu hipotezleri test edebilme becerisine sahip olur.
- 

SÖDEP tam gün sürmektedir. Öğle arası bir saat olmakla birlikte her bir ders 50 dakika olup 10 dakika ara verilmektedir. Bir tam günlük eğitim 7 saatten oluşmaktadır. Tablo 9'da eğitim süresiyle ilgili bilgiler yer almaktadır:

**Tablo 9***SÖDEP Eğitim Planı*

---

**SÖDEP EĞİTİM PLANI**


---

09.00 – 09.50	1. Ders
09.50 – 10.00	Mola
10.00 – 10.50	2. Ders
10.50 – 11.00	Mola
11.00 – 12.00	3. Ders
12.00 – 13.00	Öğle Arası
13.00 – 13.50	4. Ders
13.50 – 14.00	Mola
14.00 – 14.50	5. Ders
14.50 – 15.00	Mola
15.00 – 15.50	6. Ders
15.50 – 16.00	Mola
16.00 – 16.50	7. Ders

---

SÖDEP'in eğitim planı kapsamında ilk 5 gün (35 ders saati) kuramsal eğitim sürmektedir. Takiben 2 gün (14 saat) beceri ve yorumlama eğitimlerine ayrılmıştır. Son gün ise (7 saat) süpervizyona ayrılmıştır. Böylece SÖDEP toplam 56 saat sürmüştür. Pilot çalışmadan sonra eğitimin 48 saat de sürebileceği anlaşılmıştır. Bu nedenle ana çalışmada, süpervizyon hariç diğer modüller toplamda altı tam gün sürmüştür. Eğitim çevrimiçi olarak da yürütülebilmekte olup katılımcılara ekran görüntülerinin açık olması gerektiği konusunda bilgi verilmiştir. SÖDEP'in içeriği Tablo 10'da görülmektedir.

Tablo 10

## SÖDEP'in İçeriği

Eğitim Oturumları	Başlık	Amaç	Kazanımlar
1. Gün	Sözsüz İletişim Bilimine Giriş, Duygular ve Nörobiyolojisi	Sözsüz iletişimin tarihsel süreci, temel kavramları, duyguların doğasıyla ilgili temel bilgilerin edinilmesi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sözsüz iletişimin tarihsel sürecini bilir.</li> <li>➤ Sözsüz iletişimle ilgili temel kavramlar hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>➤ Duyguların doğası ve nörobiyolojik temelini kavrar.</li> <li>➤ Duygu, duygulanım, his, ruh hali, mizaç gibi kavramları birbirinden ayırt eder.</li> <li>➤ Duygu kuramları ve modellerini tanımlar.</li> <li>➤ Psikolojik rahatsızlıkların temelindeki duygulanımları anlar.</li> </ul>
2. Gün	Yüz İfadelerindeki Duygular, Göz Hareketleri ve Bakış	Temel duygu ifadeleri, göz hareketlerinin iletişimdeki rolü ve bireylerin bakışları hakkında yapılan araştırmaların incelenmesi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yüzün işlevleri hakkında bilgi sahibidir.</li> <li>➤ Yüz ifadelerindeki temel duyguları tanıır.</li> <li>➤ Yüz ifadelerindeki duyguları birbirinden ayrılan yönlerini bilir.</li> <li>➤ Psikolojik rahatsızlıklarda yüz ifadelerinin ve bakışın rolünü kavrar.</li> <li>➤ İletişimde göz hareketlerinin doğasını kavrar.</li> <li>➤ Bakışın rolü hakkında bilgi sahibidir.</li> </ul>
3. Gün	Ses, Jestler ve Beden Hareketleri	Sesin sözlü ve sözsüz boyutları, jestlerin ve beden hareketlerinin evrensel ve kültürel unsurlarına ilişkin temel bilgilerin edinilmesi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sesin bilinçli ve bilinçsiz yönlerini ayırt eder.</li> <li>➤ Ses tonu, ses perdesi, vurgu gibi sesle ilgili temel kavramları bilir.</li> <li>➤ Jestler ve alt boyutları hakkında bilgi sahibidir.</li> <li>➤ Beden hareketleri ve duruşun bilinçli ve bilinçsiz yönlerini kavrar.</li> <li>➤ Duyguların ses, jestler ve beden hareketlerinde nasıl görüldüğünü bilir.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jest ve beden hareketlerinin evrensel ve kültürel unsurları hakkında bilgi sahibidir.</li> </ul>
4. Gün	Dokunma Davranışı ve Çevrenin Algılanması	Dokunma davranışının gelişimsel özellikleri, bireylerin çevreyi algılama biçimlerinin sözsüz davranışlar açısından incelenmesi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yaşamın erken yıllarında dokunma davranışının önemini kavrar.</li> <li>➤ Dokunma davranışının gelişimsel unsurlarını bilir.</li> <li>➤ Bireylerin çevreyi nasıl algıladıkları hakkında bilgi sahibidir.</li> <li>➤ Ortamdaki nesnelere ve bireyleri kapsayan bağlam faktörünün önemini kavrar.</li> </ul>
5. Gün	Kişilerarası Fiziksel Uzaklık ve Alan, Rutinde Sözsüz Davranışlar ve Psikolojik Danışma Sürecinde Davranış Analizi	Bireylerin toplum içerisinde birbirlerine olan uzaklığı, rutinde bilinçli ya da bilinçsiz gösterdiği tepkiler ve psikolojik danışma ortamında danışanın sözsüz davranışlarının analiz etme yöntemleri hakkında bilgi edinilmesi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ İnsanların birbirleriyle olan uzaklıklarının sözsüz boyutlarını kavrar.</li> <li>➤ Kişiler arası alan modelini bilir.</li> <li>➤ Rutinde sergilenen davranışların sözlü ve sözsüz boyutları hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>➤ Psikolojik danışma oturumlarında danışanın sözlü ve sözsüz davranışlarını fark eder ve senkron işleyişi hakkında bilgi sahibi olur.</li> <li>➤ Davranış analizinin ilkelerini bilir.</li> <li>➤ Danışanın davranışını temel ilkelere göre analiz edebilme becerisine sahip olur.</li> </ul>
6. Gün	Sözsüz Davranışların Gözlenmesi (Yüz, Ses ve Beden Hareketleri)	Makro ve mikro ifadelerin, sesin ve beden hareketlerinin eğitim videoları aracılığıyla gözlenmesi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eğitim videolarındaki kişilerin hangi sözsüz davranışlar sergilediğini tespit eder.</li> <li>➤ Makro ve mikro ifadeleri ayırt eder.</li> <li>➤ Duygu ifadelerini tespit eder.</li> <li>➤ Eğitim videolarındaki kişilerin sesle ilgili davranışlarını gözlemleyerek sistematik olarak sözsüz davranışın diğer boyutlarıyla ilişkilendirir.</li> <li>➤ Jest, beden hareketleri, bakış gibi sözsüz iletişimin diğer</li> </ul>

---

			unsurlarını gözlemleyerek analiz eder.
7. Gün	Sözsüz Davranışları Yorumlama	Eğitim videoları aracılığıyla katılımcıların kuramsal ve beceri eğitimlerinden öğrendikleri bilgileri uygulaması, hipotezler kurması ve test etme yöntemlerinin belirlenmesi	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kuramsal ve beceri modüllerindeki bilgileri gözlem becerisine aktarır.</li><li>➤ Eğitim videosundaki olgunun sözlü ve sözsüz davranışlarını tanıır.</li><li>➤ Eğitim videosundaki olgunun davranışını analiz eder.</li><li>➤ Gözlemlendiği veriler ışığında hipotezler kurar.</li><li>➤ Hipotezler dahilinde test etme stratejileri geliştirir.</li></ul>
8. Gün	Süpervizyon	Katılımcılardan ön görüşme oturumu yapmalarının istenmesi (azami 15 dk.), bu görüşmenin video kaydına alınarak eğitim gününde eğitimci tarafından süpervize edilmesi.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bir uygulamayı eğitim günü sunarak olgunun sözlü ve sözsüz davranışlarını analiz eder.</li><li>➤ Eğitimci tarafından katılımcılar geri bildirimler olarak bilgi düzeyi, gözlem ve yorumlama becerisini geliştirir.</li></ul>

---

## Veri Toplama Süreci

### *Pilot Çalışma için Veri Toplama Süreci*

Pilot çalışma sadece deney grubundan oluşmaktadır. Deney grubuna eğitime başlanmadan önce ilgili veri toplama araçları uygulanmıştır. Takiben 56 saatlik SÖDEP 2022 yılının kasım ve aralık aylarında uygulanmış ve eğitim sonrasında aynı veri toplama araçları tekrar uygulanmıştır. İki veri toplama arasındaki süre iki aydır. Bu süreç Tablo 11'de görülmektedir.

**Tablo 11**

### *Pilot Çalışma Süreci*

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Ön test</b>	<b>İşlem</b>	<b>Son test</b>
	JACFEE		JACFEE
Deney grubu	Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Formu	SÖDEP	Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Formu

### *Ana Çalışma için Veri Toplama Süreci*

Araştırmanın bu bölümünde gönüllü 70 katılımcıya veri toplama araçları uygulanmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmasını takiben daha önce de belirtildiği gibi, deney grubunda 22 kişi kontrol grubunda da 24 kişi araştırma sürecini tamamlamıştır. Dolayısıyla toplam 46 kişi ilgili ölçme araçlarını eksiksiz doldürmüşlardır. Nicel araştırma bulguları analiz edildikten sonra nitel veri toplama süreci başlamıştır. Nitel veri toplamada yarı yapılandırılmış görüşme sorularındaki sorulardan yararlanılmıştır. Bu form EK-6'da görülmektedir. Son olarak, eğitimin 2023 yılının ocak ve şubat aylarında uygulanmasından iki ay sonra aynı veri toplama araçları deney grubuna tekrar uygulanmıştır. Bu süreç Tablo 12'de görülmektedir.

**Tablo 12**

### *Ana Çalışma Süreci*

Çalışma Grubu	Ön test	İşlem	Son test	Nitel veri toplama	Süre	İzleme
Deney grubu	JACFEE	SÖDEP	JACFEE	Yarı-yapılandırılmış bireysel görüşmeler	2 ay	JACFEE
	Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi		Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi			Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi
Kontrol grubu	JACFEE	İşlem yok	JACFEE	İşlem yok	X	JACFEE
	Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi		Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi			Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi

Hem pilot çalışmada hem de ana çalışmada katılımcılar ölçme araçlarını Zoom programı aracılığıyla çevrimiçi olarak yanıtlamışlardır. Ölçme araçlarındaki her bir madde ya da yanıt formu Google Forms aracılığıyla çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Kişisel bilgi formu, JACFEE ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi maddeleri ve yanıt formları Google Forms ortamına aktarılmış ve katılımcılar çevrimiçi ortamda maddelere yanıt vermişlerdir. Kısa Süreli İfadeler Testinin uygulanmasında ise farklı bir yol uygulanmıştır. Bu testte bir saniyeden kısa süren yüz ifadelerinden oluştuğu için test, araştırmacı tarafından Zoom programında ekran paylaşımı yapılarak gösterilmiştir. Veri kaybını en aza indirebilmek ve güvenilir veriler toplamak için katılımcının internet bağlantısının kontrol edilmesi ve bulunduğu ortamın ses gibi dikkat dağıtıcı unsurların olmaması gerektiği bilgisi verilmiştir. Şartlar sağlandıktan sonra Kısa Süreli İfadeler Testinin verileri toplanmaya başlamıştır. Katılımcılar anlık ifadeleri bilgisayar ekranında izledikten sonra yanıt formuna duygu ifadesinin hangisi olduğunu cep telefonu ile işaretlemişlerdir. Diğer bir deyişle katılımcılar Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testinin görüntülerine bilgisayardan takip etmişlerdir. Yanıtları ise Google Forms'daki yanıt formuna işaretlemişlerdir. Dolayısıyla katılımcılar veri toplama sürecine katkı sağlamaları hem bilgisayar hem de telefon olmak üzere iki cihazla olmuştur. Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi tek bir cihazdan takip edilebilir ancak yanıt verilememektedir. Eğer katılımcılar yanıt



vermesi gerekirse Zoom uygulamasından çıkıp internet tarayıcısına geçmesi gerekmekte ve bu durum da anlık ifadelerin görülmesini engellemektedir. Araştırma süreci tamamlandıktan sonra ise kontrol grubuna eğitime ilişkin seminer planlanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları alt başlıklar halinde aşağıda açıklanmaktadır.

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form ile katılımcıların demografik bilgileri alınmıştır. Bu bilgiler arasında; cinsiyet, yaş, meslekte kaç yıldır çalıştığı, hangi terapi ekolüne göre psikolojik danışma/psikoterapilerini yürüttüğü gibi hususlarla ilgili bilgi edinilmiştir. Bu form EK-1'de görülmektedir.

#### ***JACFEE Fotoğraf Seti***

Duyuların Japon ve Amerikalı Yüz İfadesi (Japanese and Caucasian Facial Expression of Emotion) Matsumoto ve Ekman (1988) tarafından geliştirilmiştir. Yedi temel duygu ifadesi (mutluluk, öfke, tikslenme, korku, şaşkınlık, üzüntü ve aşağılama) ve nötr ifade renkli fotoğraflar aracılığıyla gösterilmektedir. 130 fotoğraftan oluşan versiyonundan (Humintell, 2021) toplam 56 ifade seçilmiştir. Bu duygu ifadeleri prototip duygu ifadelerini göstermektedir. Her bir ifadeden yedi tane seçilerek eşit bir şekilde dağılımı yapılmıştır. İfadelerin hepsi Yüz Hareketleri Kodlama Sistemine (YHKS) göre kodlanmıştır (Ekman ve diğerleri, 2002; Ekman & Rosenberg, 2005). Katılımcılardan 56 fotoğrafı sırasıyla izleyerek her bir fotoğrafın hangi duygu olduğunu işaretlemeleri istenmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar doğruysa bir, yanlışsa sıfır puan almaktadır. Böylece katılımcıların verdiği yanıtlar 0 – 56 puan arasında değişmektedir. Fotoğraf setinden alınan yüksek puan, prototip duygu ifadelerini daha iyi tanıyabildiklerini göstermektedir. JACFEE'de yer alan örnek prototip duygu ifadeleri EK-2'de görülmektedir.

### ***Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi***

Bu veri toplama aracı araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Testin geliştirilmesi için öncelikle gönüllü katılımcıların yüz ifadeleri video kaydına alınması hedeflenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan kişilere kendi video kayıtları ve fotoğraflarının SÖDEP eğitim materyali olarak kullanılacağına ilişkin bilgilendirilmiş onam formu hem sözlü hem de yazılı olarak sunulmuştur. Bu form EK-5'te görülmektedir. Bu prosedüre onay veren katılımcılar kamera sisteminin kurulu olduğu odaya alınarak kamera açısının katılımcıların yüz ifadelerini görecektir. Takiben katılımcıların hazır olduğunu hissettiklerinde kamera kaydına başlanacağı bilgisi verilmiştir. Hazır olan katılımcılara araştırmacı tarafından duygusal yaşantılarını hatırlaması amacıyla yönerge verilmiştir. Bu yönergedeki duygular; mutluluk, öfke, korku, şaşkınlık, üzüntü, tikslenme, aşağılama ve utançtır. Yönergedeki bir duygu örneği şu şekildedir: "Sizden üzüldüğünüz bir anıyı hatırlamanızı istiyorum. Bunu benimle paylaşabilir ya da paylaşmayabilirsiniz ancak sizden ricam rutininizde bu his nasıl oluşuyorsa bunu devam ettirin." Böylece katılımcı tarafından hissedilen duygu ifadesi kısa süreli bir ifade olarak ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Bu yöntem Halberstadt (1986) tarafından da kullanılmıştır. Bütün katılımcıların video çekimleri bittikten sonra video kayıtlar kare kare analiz edilmiş ve oluşan duygu ifadeleri hem Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testinin hem de SÖDEP'in eğitim materyali olarak kullanılmıştır. Videodaki duygu ifadelerinin kodlanması YHKS'ye (Ekman ve diğerleri, 2002; Ekman & Friesen, 1978) göre yapılmıştır. YHKS'ye göre bazı yüz hareketlerinin kodlanması Şekil 16'da görülmektedir.

### **Şekil 16**

*Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi'ne göre Yüzdeki Kasların Hareketleri*

Üst Yüz Hareketleri					
AU 1	AU 2	AU 4	AU 5	AU 6	AU 7
					
Kaşların iç kısmının kalkması	Kaşların dış kısmının kalkması	Kaş çatılması	Üst göz kapaklarının kalkması	Yanakların kalkması	Göz kapaklarının gerilmesi

AU 9	AU 10	AU 12
		
Burun kırışması	Üst dudağın kalkması	Dudak köşelerinin çekilmesi

AU 15	AU 16	AU 17
		
Dudak köşelerinin bastırılması	Alt dudağın bastırılması	Çenenin kalkması

Şekil 16'da bazı AU hareketleri görülmektedir. Örneğin, AU1 kaşların iç kısmının kalkması, AU5 üst göz kapağının kalkması, AU7 üst göz kapağının gerilmesi, AU15 ise dudak köşelerinin bastırılmasını ifade etmektedir. Katılımcıların görüntüleri kare kare analiz edilirken Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi (Ekman ve diğerleri, 2002) göre yapılmıştır. Örneğin, katılımcı mutluluk ifadesi gösterdiğinde genellikle AU6 ve AU12 hareketleri oluşmaktadır. Duyularla ilişkili yüz hareketleri Tablo 13'te görülmektedir.

**Tablo 13**

*Yüz Hareketleri Kodlama Sistemi'ne göre Makro İfadeler*

Duygu	Yüz Hareketi
Mutluluk	AU6 + AU12
Üzüntü	AU1 + AU4 + AU15
Şaşkınlık	AU1 + AU2 + AU5 + AU26
Korku	AU1 + AU2 + AU4 + AU5 + AU7 + AU20 + AU26

Öfke	AU4 + AU5 + AU7 + AU23
Tiksinme	AU9 + AU15 + AU16
Aşağılama	AUr12 + AUr14

Tablo 13'te makro ifadelerin diğer bir deyişle prototip bir duygu ifadesinin yüz hareketleri görülmektedir. Kısmi ifadelerde bu hareketlere ek olarak başka hareketler de oluşabilmektedir. Örneğin, üzüntü ifadesinde AU17 (çenenin kalkması) hareketi de görülebilmektedir (Freitas & Magalhães, 2018). Bu testte katılımcıların bir saniyeden kısa süren ifadeleri dikkate alındığı için Tablo 13'e ek olarak diğer yüz hareketleri de dikkate alınarak katılımcıların ifadeleri kodlanmıştır. Katılımcılara şaşkınlık ve korku ile ilgili anıları sorulduğunda tipik görülmesi gereken ifadeler katılımcıların ifadelerinde görülmediği için kodlanamamıştır. Bunun bir sebebi şaşkınlık ve korku duygularının anlık duygular olmasından kaynaklanabilir (Ekman, 2007). Başka bir ifadeyle, katılımcılara onların doğrudan korkacağı ya da şaşıracağı uyarıcılar gösterilseydi bu ifadeler görülebilirdi. Ancak bu araştırmada kullanılan katılımcıların duyguyu yeniden deneyimlemeleri ve o duygu hakkında konuşmaları istendiği yöntemde bu ifadelerin oluşmadığı anlaşılmıştır (Halberstadt, 1986). Dolayısıyla Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi mutluluk, üzüntü, öfke, tiksinişme, aşağılama ve utanç duygularından oluşmaktadır. Kısa Süreli İfadeler Testinde yer alacak duygu ifadeleri iMovie programı aracılığıyla görüntülerin ve sesin kesilmesi ve görüntülerin birleştirilmesi işlemleri yapılmıştır. Son olarak Kısa Süreli İfadeler Testinde toplam 30 ifade yer almakta ve mutluluk, üzüntü, öfke, tiksinişme, aşağılama ve utanç duyguları beşer tane olmak üzere eşit dağılmaktadır. Bu ifadeler beşi erkek dokuzu kadın olmak üzere toplam 14 kişi tarafından gösterilmiştir.

### ***Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi***

Bu değerlendirme formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Öncelikle her bir sorunun çoktan seçmeli dört seçeneği ve bir doğru yanıtı olacak şekilde 50 soruluk madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan maddeler SÖDEP'in ilk modülü olan kuramsal eğitim bölümünü değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Testin kapsam geçerliğinin sağlanması

için alanda uzman üç kişiden görüş alınmıştır. Uzmanlar tarafından belirtilen öneriler dikkate alınarak sorular gözden geçirilmiştir. Bu öneriler sorulardaki revizyonları ve soru sayısının 25'e düşürülmesi gibi önerileri kapsamaktadır. Bu öneriler dikkate alınmasını takiben testin nihai formu oluşturulmuştur. Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi katılımcıların kuramsal bilgi düzeylerini değerlendirildiği başarı testi olarak kullanılmıştır. Toplam 25 sorudan oluşmaktadır. Her bir sorunun çoktan seçmeli dört seçeneği ve bir doğru yanıtı bulunmaktadır. Katılımcıların bu ölçme aracından alabilecekleri puanlar 0 – 25 arasındadır. Alınan yüksek puanlar katılımcının sözsüz davranışla ilgili kuramsal bilgi düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu testin örnek soruları EK-3'te görülmektedir.

### ***Yarı-yapılandırılmış Görüşme Formu***

Bu form, katılımcıların SÖDEP hakkındaki görüşlerinin alınması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu form kapsamında katılımcılara SÖDEP'in nasıl bir yapısının olduğu, edinilen becerilerinin kişisel ve mesleki yaşamlarına katkı durumu, SÖDEP'in geliştirilmesi gereken yönlerinin olup olmadığı gibi sorular yöneltilmiştir. Nitel görüşme soruları EK-6'da yer almaktadır.

## **Verilerin Analizi**

### ***Pilot Çalışma Verilerinin Analizi***

Birinci çalışma pilot bir çalışmadır. Sadece deney grubuna ön test ve eğitim sonrasında son test uygulandığı için ilişkili örneklem durumu söz konusudur. Deney grubu katılımcı sayısının 30'dan az olması, parametrik olmayan analizlerin yapılmasının uygun olabileceği anlamına gelmektedir (Pallant, 2016). Bu nedenle verilerin analizinde Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi SPSS 26.0 aracılığıyla uygulanarak katılımcıların ön test ve son testten aldıkları puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca katılımcılardan her oturum sonunda ve süreç tamamlandıktan sonra SÖDEP hakkındaki

önerileri alınarak eğitimin geliştirilmesi için nelere ihtiyaç olduğunun değerlendirilmesi yapılmıştır.

### ***Ana Çalışma Verilerinin Analizi***

Bu çalışmanın nicel boyutu tam deneysel desenken; nitel boyutu durum çalışması desendir. Bu nedenle verilerin analizinde hem nicel hem de nitel veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır

**Deneysel Desenden Elde Edilen Verilerin Analizi.** Nicel verilerin analizi SPSS 26.0 ile yapılmıştır. Katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar SPSS dosyasına aktararak veri setindeki dağılımın normalliği incelenmiştir. Bunun için basıklık ve çarpıklık katsayıları kontrol edilmiştir. Bu katsayı değerlerinin -1.5 - +1.5 arasında olması dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal kabul edilebilecek sınırlar içerisinde olduğu gözlenmiştir. Bu değerler deney ve kontrol grupları olarak sırasıyla Tablo 14 ve Tablo 15'te görülmektedir.

**Tablo 14**

*Deney Grubu Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarının Basıklık-Çarpıklık Değerleri*

<b>Değişkenler</b>	<b>Basıklık</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Standart Hata</b>
Kısa Süreli İfadeler Testi/Ön-test	-.78	.95	.36	.49
Kısa Süreli İfadeler Testi/Son-test	-1.38	.95	-.45	.49
Kısa Süreli İfadeler Testi/İzleme testi	-.21	1.01	.50	.52
JACFEE/Ön-test	-.27	.95	-.28	.49
JACFEE/Son-test	-1.19	.95	-.29	.49
JACFEE/ İzleme testi	-1.15	1.01	-.14	.52
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi/Ön-test	.08	.95	-.75	.49
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi/Son-test	-.63	.95	.47	.49
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi/İzleme testi	-.01	.99	-.44	.51

*Not: Ön-test ve son test N=22; İzleme Testi N=19*

**Tablo 15***Kontrol Grubu Ön-test ve Son-test Testi Puanlarının Basıklık-Çarpıklık Değerleri*

Değişkenler	Basıklık	Standart Hata	Çarpıklık	Standart Hata
Kısa Süreli İfadeler Testi/Ön-test	1.03	.92	.20	.47
Kısa Süreli İfadeler Testi/Son-test	-1.04	.92	-.16	.47
JACFEE/Ön-test	-.81	.92	.43	.47
JACFEE/Son-test	-.06	.92	-.63	.47
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi/Ön-test	-.27	.92	-.50	.47
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi/Son-test	7.59	.92	-2.31	.47

*Not: N=24*

Dağılımın normal olarak kabul edilmesini takiben parametrik analizler uygulanmıştır. Ancak pilot çalışmada yeterli örneklem sayısına ulaşılmadığı için parametrik olmayan istatistiklerden yararlanılmıştır. "Pilot çalışmada, deney grubunun JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır." alt hipotezi için Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. "Ana çalışmada deney grubu ve kontrol gruplarındaki katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır." alt hipotezi için bağımsız örneklem için *t* testi analizi yapılmıştır. "Katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi puan ortalamaları deney ya da kontrol grubuna katılma durumuna göre anlamlı bir fark vardır." alt hipotezi için karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi hesaplanmıştır. Son olarak, "Ana çalışmada deney grubundaki katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur." alt hipotezi için ilişkili örneklem *t* testi yapılmıştır.

**Nitel Verilerin Analizi.** Araştırmanın nitel boyutunun veri analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ile belirli kategoriler oluşturularak anlaşılır ve sistematik bir hale getirilmesi hedeflenmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2013). Dolayısıyla katılımcılar için eğitimin anlamı nedir, bu eğitimi almanın kişisel veya mesleki yaşamlarındaki rolü var mıdır? gibi soruların cevabı içerik analizi yöntemiyle kod ve kategoriler oluşturularak açıklığa kavuşturulmuştur. Araştırmaya katılan dört katılımcının isimleri K1, K2, K3 ve K4 olarak kodlanarak gizlenmiştir.

**Deneysel Boyutun Geçerliği.** Deneysel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik çeşitli hususlara dikkat edilerek yapılmaktadır (Campell & Stanley, 1963; Fraenkel ve diğerleri, 2012; Gall ve diğerleri, 2003; Shadish ve diğerleri, 2002). İç geçerliğin sağlanabilmesi için öncelikle ana çalışmada katılımcıların rastgele atanması sağlanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik danışmanlardan seçilmesiyle benzer mesleki geçmişe sahip olması hedeflenmiştir. Böylece deneklerin seçimiyle ilgili geçerliği tehdit eden durumların en aza indirilmesine katkı sağlanmıştır. Olası veri kaybını önlemek için deney ve kontrol gruplarının sayıları yüksek tutulmuştur. Ancak uygulama sırasında yaşanan depremlerden ötürü katılımcı sayısındaki azalmalar iç geçerliği olumsuz etkilemiştir. Bu duruma sınırlılık bölümünde yer verilmiştir. Veri toplama araçları ön test ve son test olarak uygulanması katılımcıların soruları hatırlamasına neden olabilir. Bu da iç geçerliği tehdit eden faktörlerden birisi olabilmektedir. Bu nedenle ölçme araçlarının uygulanması arasında geçen sürenin iki ay olması sağlanmıştır. Ayrıca katılımcılara süreç içerisinde ölçme araçlarından aldıkları puanlar ve yanıtlarla ilgili herhangi bir bilgi verilmemiştir. Ölçme araçlarıyla ilgili bilgiler süreçler tamamlandıktan sonra katılımcılarla paylaşılmıştır. İç geçerliği etkileyen faktörlerden birisi de deneyin yapıldığı ortamdır. SÖDEP çevrimiçi ortamda yapılmıştır. Katılımcıların eğitime katıldığı ortamlarda onların dikkatlerini dağıtacak uyarıcılara dikkat edilmesi gerektiği, bunun takibinin yapılması için bütün katılımcılardan eğitim sırasında kameralarının açık olması gerektiği sözlü ve yazılı bir şekilde katılımcılarla paylaşılmıştır. Kameraların açık olması kişisel verilerin korunması hususunu ilgilendirdiği



için her katılımcıdan onay alınmıştır. İç geçerliği etkileyen başka bir faktör de katılımcıların tutumları olabilmektedir. Örneğin, katılımcılar deneysel işlemi önemsememe tutumunda olurlarsa bu durum çalışmanın geçerliğini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle SÖDEP'in önemini, mesleki ve kişisel yaşamlarındaki rolüne ilişkin kapsamlı açıklamalar yapılmıştır. Son olarak araştırmacı etkisi için eğitim kayıt altına alınmıştır. Geçerlik türlerinden bir diğeri de dış geçerliktir. Dış geçerliği sağlamak için katılımcıların beklenti etkisine yönelik olarak SÖDEP'in sonuçlarıyla ilgili bilgi verilmemiştir. Son olarak, deneysel desendeki sonuçların genellenmesi benzer örneklem gruplarına yönelik yapılmıştır. SÖDEP katılımcıları psikolojik danışmanlardan oluştuğu için sonuçların genellenmesi de sadece psikolojik danışmanlara yöneliktir.

**Nitel Boyutun Geçerlik ve Güvenirliği.** Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliğin sağlanması çeşitli yollarla yapılmaktadır. Lincoln ve Guba (1985) kullanılan güvenirlilik inandırıcılık, aktarılabirlik, güvenilebilirlik ve teyit edilebilirlik ile sağlanmıştır. İnandırıcılık için yarı-yapılandırılmış görüşme sorularının sözsüz davranış, iletişim ve duygularla ilgili alanyazına dayalı olarak hazırlanması, uzman görüşlerinin alınması, soruların katılımcılarla paylaşılarak katılımcının onayı ve onların görüşmede daha rahat hissetmeleri için katılımcılarla ısınma konuşmalarının yapılmasıyla güven ortamı sağlanmaya çalışılmıştır (Creswell, 2019; Lincoln & Guba, 1985; Miles & Huberman, 1994; Patton, 2014). Aktarılabirlik için katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Ayrıca çalışmadaki görüşme sorularının hazırlanması, verilerin toplanması ve analiz edilmesi ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Ek olarak, katılımcıların ifadeleri doğrudan alıntı yapılarak araştırmanın bulgular bölümünde belirtilmiştir (Creswell, 2019; Lincoln & Guba, 1985; Miles & Huberman, 1994; Patton, 2014). Son olarak sorular, güvenirlilik ve teyit edilebilirlik için kuramsal temelin yanında uzman ve katılımcıların onayları alınarak oluşturulmuştur. Ayrıca, bulgular ilgili alanyazına dayalı olarak tartışılmıştır (Lincoln & Guba, 1985; Miles & Huberman, 1994; Patton, 2014).

## Bölüm 4

### Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde tezin sıralanan alt hipotezlerinin bulgularına yer verilmiştir. Ek olarak, araştırmada pilot ve ana çalışma olarak iki aşamada yürütüldüğünden, alt hipotezler hem pilot hem de ana çalışma başlıklarında verilmiştir.

#### Pilot Çalışmanın Bulguları ve Yorumları

Pilot çalışmada katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi'nden aldıkları ön-test ve son-test puan ortalamaları ve standart sapma puanları Tablo 16'da görülmektedir. Buna göre katılımcıların JACFEE puan ortalaması ön-testte 49,14 ve son-testte 51,85; Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi puan ortalaması ön-testte 12,85 ve son-testte 16,71; son olarak Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi puan ortalaması ön-testte 16,14 ve son-testte 20,14 olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle pilot çalışmada ölçme araçlarından alınan puan ortalamalarının SÖDEP sonrasında arttığı görülmektedir. Dolayısıyla pilot çalışmada SÖDEP katılımcıların duygu ifadelerini, kısa süreli ifadeleri tanıma ve sözsüz davranışlar hakkındaki bilgi düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

**Tablo 16**

*Katılımcıların Ön-test ve Son-testten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri*

Değişkenler	n	M	SD
<b>Ön-test</b>			
JACFEE	7	49,14	3,80
Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi	7	12,85	4,18
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi	7	16,14	1,95
<b>Son-test</b>			
JACFEE	7	51,85	1,67
Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi	7	16,71	3,40
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi	7	20,14	1,57

Katılımcıların puan ortalamaları farklarının istatistiksel açıdan anlamlılık durumlarını incelemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Tablo 17'de analiz sonuçları görülmektedir.

**Tablo 17**

*Pilot Çalışma için Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Değişkenler	n	Ortalama Sıra	Sıra Özeti	z	p
<b>Son-test/Ön-test</b>					
JACFEE					
Negatif Sıralar	2	2,50	2,50	-1,682	.09
İşaretli Sıralar	5	3,70	18,50		
<b>Son-test/Ön-test</b>					
Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi					
Negatif Sıralar	1	1,00	1,00	-2,201*	.02
İşaretli Sıralar	6	4,50	27,00		
<b>Son-test/Ön-test</b>					
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi					
Negatif Sıralar	0	,00	,00	-2,366*	.01
İşaretli Sıralar	7	4,00	28,00		

Not: \* $p < .05$ .

Tablo 17'ye göre katılımcıların SÖDEP öncesi ve sonrası aldıkları puanların Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ( $z = -2,366$ ,  $p < .05$ ) ve Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ( $z = -2,201$ ,  $p < .05$ ) için istatistiksel açıdan anlamlı fark gösterdiği; JACFEE ön-test ve son-test puanları arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $z = -1,682$ ,  $p > .05$ ). Bu bulgulara göre SÖDEP'in pilot çalışmasında katılımcıların sözsüz davranışlar hakkındaki bilgi düzeyinin ve kısa süreli ifadeleri tanıma becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı söylenebilir.

### **Ana Çalışmanın Bulguları ve Yorumları**

Ana çalışmada deney ve kontrol grubundaki katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi'nden aldıkları ön-test puan ortalamaları ve standart sapma puanları Tablo 18'de görülmektedir.

**Tablo 18***Katılımcıların Ön-testten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri*

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>JACFEE</b>			
Deney grubu	22	49,18	2,80
Kontrol grubu	24	49,83	2,85
<b>Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi</b>			
Deney grubu	22	12,05	3,46
Kontrol grubu	24	12,71	2,03
<b>Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi</b>			
Deney grubu	22	15,95	2,77
Kontrol grubu	24	15,50	2,98

Tablo 18'e göre deney grubundaki katılımcıların JACFEE ön-test puan ortalaması 49,18; Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ön-test puan ortalaması 12,05; son olarak Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön-test puan ortalaması 15,95 olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise JACFEE ön-test puan ortalaması 49,83; Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ön-test puan ortalaması 12,71; son olarak Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön-test puan ortalaması 15,50 olduğu görülmektedir. Bir sonraki tabloda katılımcıların son-test puanlarına ilişkin betimsel istatistiksel veriler sunulmuştur.

Ana çalışmada deney ve kontrol grubundaki katılımcıların JACFEE, Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ve Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi'nden aldıkları son-test puan ortalamaları ve standart sapma puanları Tablo 19'da görülmektedir.

**Tablo 19***Katılımcıların Son-testten Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri*

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>JACFEE</b>			
Deney grubu	22	53,18	3,29
Kontrol grubu	24	49,75	3,71
<b>Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi</b>			
Deney grubu	22	16,05	3,01
Kontrol grubu	24	12,63	2,83
<b>Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi</b>			
Deney grubu	22	18,59	2,75
Kontrol grubu	24	15,58	2,59

Tablo 19'a göre, deney grubundaki katılımcıların JACFEE son-test puan ortalaması 53,18; Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi son-test puan ortalaması 16,05; son olarak Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi son-test puan ortalaması 18,59 olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise JACFEE son-test puan ortalaması 49,75; Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi son-test puan ortalaması 12,63; son olarak Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi son-test puan ortalaması 15,58 olduğu görülmektedir.

Öncelikle deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-testte ölçme araçlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Bu durumu kontrol etmek için bağımsız örneklem için *t* testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlere göre her iki gruptaki katılımcıların duygu ifadelerini ( $t = -.784, p > .05$ ) ve kısa süreli ifadeleri tanıma becerileri ( $t = -.780, p > .05$ ) ile sözsüz davranışlar hakkındaki bilgi düzeyleri ( $t = .535, p > .05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ilgili değişkenlerden aldıkları puan ortalamaları birbirlerinden anlamlı bir fark göstermemektedir. Bu sonuçlar Tablo 20'de verilmiştir.

## Tablo 20

*Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Ön-testten Aldıkları Puanların t Testi*

*Sonuçları*

Değişkenler	df	t	p
JACFEE	44	-.784	.439
Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi	44	-.780	.440
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi	44	.535	.596

Not: df= Serbestlik derecesi.

SÖDEP işleminden sonra katılımcıların duygu ifadelerini tanıma düzeylerinin (JACFEE puan ortalamaları), kısa süreli ifadeleri tanıma testi ve sözsüz davranış bilgi düzeyi değerlendirme testi puan ortalamaları kontrol grubuyla kıyaslanması amacıyla karışık ölçümler için ANOVA uygulanmıştır. 2x2'lik (deney-kontrol grubu X ön-test/son-test)

faktöriyel desene göre deney ve kontrol grubundaki katılımcıların JACFEE puan ortalamaları ( $F(1,44) = 18,804, p < .001, \eta^2 = .30$ ) kısa süreli ifadeleri tanıma testi ( $F(1,44) = 16,780, p < .001, \eta^2 = .28$ ) ve sözsüz davranış bilgi düzeyi değerlendirme testi ( $F(1,44) = 9,381, p < .01, \eta^2 = .18$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmuştur. Bulgular Tablo 21 ile Şekil 17, Şekil 18, Şekil 19'da görülmektedir.

**Tablo 21**

*Karışık Ölçümler için İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

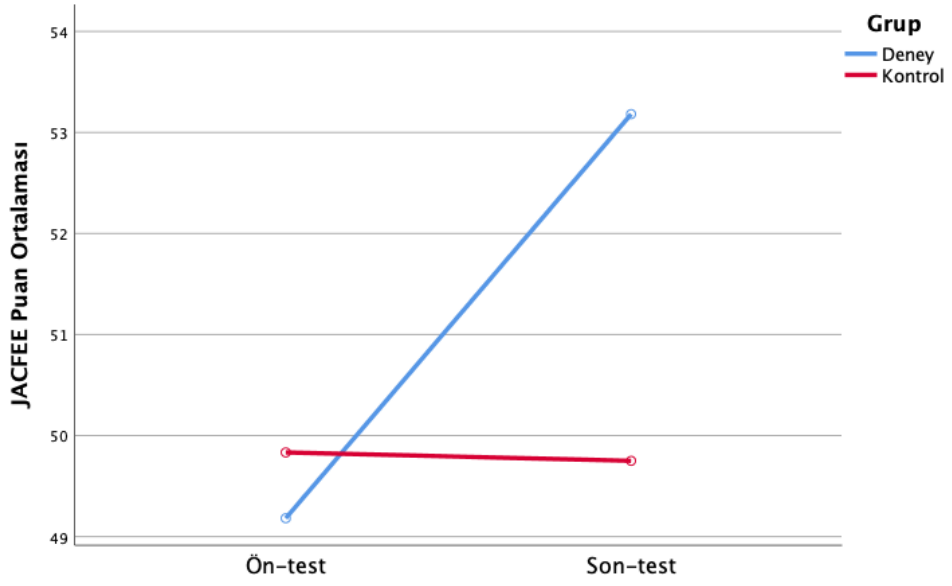
Değişkenler	ANOVA			
	Etki	F değeri	df	$\eta^2$
<b>JACFEE</b>	G	2,903	1	.062
	Z	17,300***	1	.282
	GxZ	18,804***	1	.299
<b>Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi</b>	G	4,089*	1	.085
	Z	15,438***	1	.260
	GxZ	16,780***	1	.276
<b>Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi</b>	G	6,022*	1	.120
	Z	10,645**	1	.195
	GxZ	9,381**	1	.176

Not:  $N=46$ . ANOVA = Varyans analizi; G= Grup türü (deney/kontrol); Z = Zaman (ön-test/son-test).

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

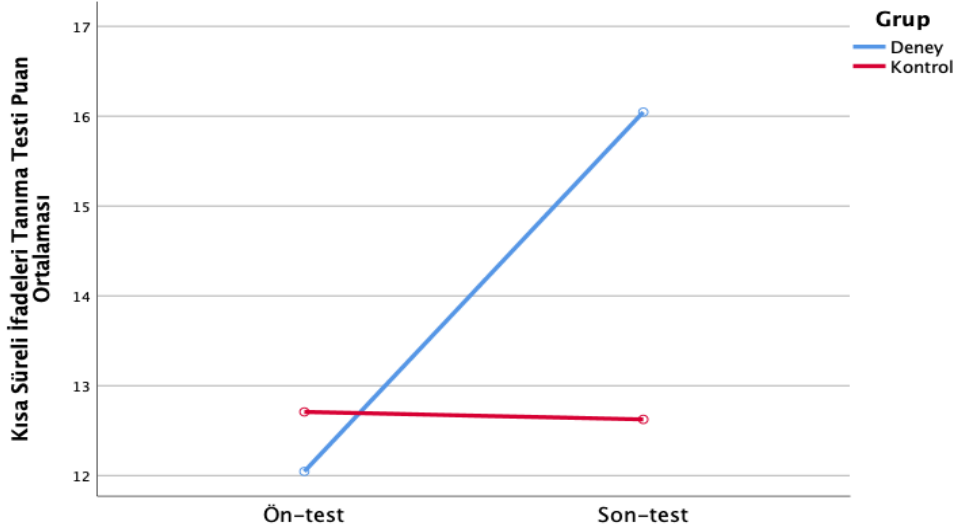
**Şekil 17**

*Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların JACFEE ön-test ve son-test puan ortalamaları*



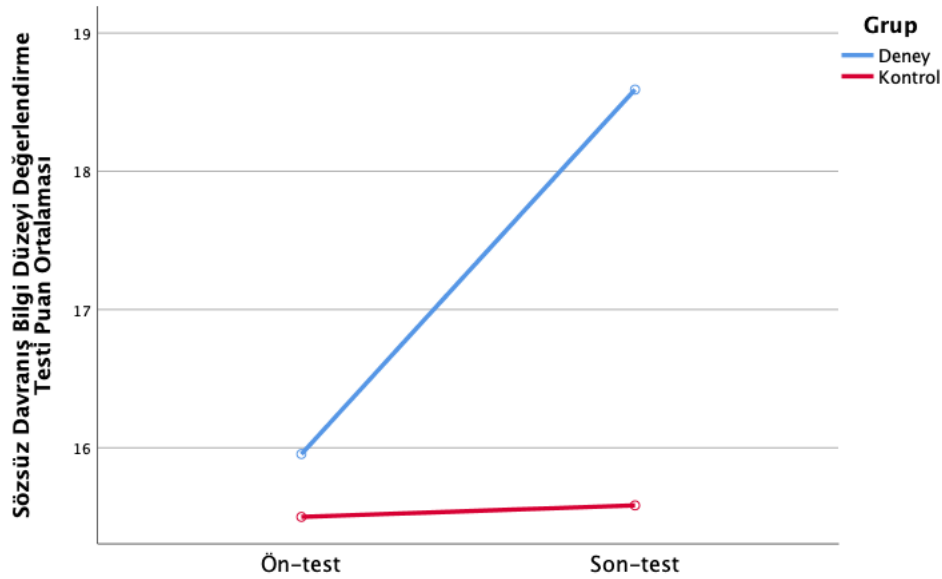
**Şekil 18**

*Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ön-test ve son-test puan ortalamaları*



**Şekil 19**

*Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi ön-test ve son-test puan ortalamaları*



Deney grubundaki katılımcılara iki ay sonra SÖDEP'in etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla ölçme araçları tekrar uygulanmıştır. Bu sonuçlara ilişkin bilgiler Tablo 22 ve Tablo 23'te görülmektedir.

**Tablo 22**

*Deney Grubundaki Katılımcıların İzleme Testinden Aldıkları Puanların Betimsel*

*İstatistikleri*

Değişkenler	n	M	SD
<b>JACFEE</b>			
Deney grubu	19	53,63	1,80
<b>Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi</b>			
Deney grubu	19	16,11	3,09
<b>Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi</b>			
Deney grubu	19	18,25	2,77

Tablo 22'ye göre deney grubundaki katılımcıların JACFEE izleme testi puan ortalaması 53,18; Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi izleme testi puan ortalaması 16,05; son olarak Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi izleme testi puan ortalaması 18,59 olduğu görülmektedir. Araştırmanın katılımcılarına bakıldığında son-testte 22 kişi varken; izleme testine 19 kişi katılmıştır. Deney grubundaki katılımcıların ölçme araçlarından son-test ve izleme testlerinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir



fark olup olmadığını belirlemek için ilişkili örneklem için *t* testi uygulanmıştır. Bu sonuçlar Tablo 23'te görülmektedir.

**Tablo 23**

*Deney Grubundaki Katılımcıların Son-test ve İzleme Testinden Aldıkları Puanların t Testi Sonuçları*

<b>Değişkenler</b>	<b>df</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
JACFEE	18	.37	.72
Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi	18	.23	.83
Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi	18	1,17	.26

*Not:* df = Serbestlik derecesi.

Tablo 23'e göre deney grubundaki katılımcıların duygu ifadelerini ( $t = .37, p > .05$ ) ve kısa süreli ifadeleri tanıma becerileri ( $t = .23, p > .05$ ) ile sözsüz davranışlar hakkındaki bilgi düzeyleri ( $t = 1.17, p > .05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle iki ay sonrasında yapılan izleme testine göre SÖDEP'in etkisi devam etmektedir.

### **Nitel Verilerin Analizi**

**Katılımcıların SÖDEP Hakkındaki Görüşleri Nelerdir?** Bu alt problem nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılarak oluşturulmuştur. Nitel bulguların verilerinin analizi içerik analizi yöntemiyle tema ve alt temalar oluşturularak yapılmıştır. Veriler gönüllü dört kadın psikolojik danışmandan toplanmıştır. Elde edilen verilere göre temalar dört kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; SÖDEP'in özellikleri, davranış analizine katkısı, bireysel farkındalığa katkısı ve öneriler. Bu temalardan yola çıkılarak alt temalar oluşturulmuştur. Verilerin analizinden elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

İlk tema "SÖDEP'in Özellikleri" temasıdır. "Katılımcılara "SÖDEP hakkında neler söylemek istersiniz?", "SÖDEP'in sözsüz davranışları gözleme ve yorumlama becerilerinize etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?" sorularıyla onların SÖDEP hakkındaki görüşleri

ortaya konulmuştur. Bu çerçevede katılımcıların SÖDEP'in özellikleriyle ilgili verdiği bilgiler kapsamındaki bu tema ve temayı oluşturan alt temalar Tablo 24'te görülmektedir.

**Tablo 24**

*SÖDEP'in Özellikleri*

<b>Tema</b>	<b>Alt-tema</b>
<b>SÖDEP'in Özellikleri</b>	Kuramsal temelinin güçlü olması Farkındalığı artırması İyi tasarlanmış olması Uygulamalı olması Video materyalleri ile desteklenmiş olması Özgün olması Mesleki ve kişisel gelişime katkı sağlaması Gözlem becerisini artırması Davranışları yordama gücünü artırması Uygulamaya aktarılabilmesi Terapötik ilişkiye katkı sağlaması

Katılımcılara ilk olarak SÖDEP hakkındaki düşünceleri sorulduğunda SÖDEP'in özelliklerine ilişkin bilgiler verdikleri görülmektedir. Katılımcılar SÖDEP'in kuramsal temelinin güçlü olduğunu başka bir deyişle, sözsüz davranışlara ilişkin araştırmaların yer aldığı kuramsal modülün yeterli olduğunu belirttikleri anlaşılmaktadır. K1 kodlu katılımcı bu konuda şunları ifade etmiştir:

*“Hocam çok dolu dolu bir programdı, öncelikle onu söylemek isterim emeklerinize sağlık. Hakikaten iyi düşünülmüş iyi planlanmıştı, iyi tasarlanmıştı. Öncelikle bu konuda bilgimin teorik altyapımın bayağı bir eksik olduğunu ve doğru bildiğim yanlışların da olduğunu öğrendim. Yanlışların da olduğunu öğrendim. Örneğin yalanla ilgili bildiğimiz klişe aslında birçok insanın söylediği ipuçlarının aslında hatalı olabildiğini fark ettim, öğrendim.”*

*“...bilgi olarak teorik kısmının zenginliği, iyi bir zemine oturması o anlamda çok çok güzeldi. Bence hani böyle bir eğitim beklemiyordum. Aslında daha klasiktir işte beden dili şudur bileşenleri budur falan. Yani tabii biraz daha detaylı olacaktı elbette ama bu haliyle benim çok hoşuma gitti ben de eğitim kurgulasam herhalde esinlenirdim bundan. Beden dili üzerine deyim belki çok bütünüyle değil ama beden dili diye bir eğitim tasarlayacak olsam esinlenirdim bu programdan...”*

K1 kodlu katılımcının ifadesinden aynı zamanda SÖDEP'in iyi tasarlanmış olduğuyla ilgili de bilgiler sunmaktadır. Görüşmenin ilerleyen zamanlarında K1, *"Hocam ben eğitimi çok beğendim çok çok iyi yapılandırılmıştı tasarım çok iyiydi."* şeklinde ifade ederek eğitimin tasarısına yönelik görüş beyan etmiştir. SÖDEP'in kuramsal, beceri ve hipotezler kurma ve test etme olmak üzere üç modülden oluşması aynı zamanda her bir modülün içeriklerinin ve amaçlarının var olması katılımcının bu görüşünü desteklemektedir. Ek olarak, kuramsal ve beceri modüllerinin birbirlerini tamamlar nitelikte işlenmesi SÖDEP'in tasarısına ilişkin özgün bilgiler sunmaktadır. Eğitimin özgünlüğüne ilişkin K2 kodlu katılımcı *"SÖDEP daha önce bildiğim bir eğitim programı değildi öncelikle onu söyleyeyim ben katıldığım için memnun olduğum bir eğitim."* demiştir. Eğitimin özgünlüğünü destekleyen başka bir bulgu da eğitimin beceri modülündeki kullanılan video materyallerinin olmasıdır. Bu videolarla katılımcıların kısa süreli ifadeleri tanıma becerisinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu konuda K1, *"kesit kesit an an çok böyle çok güzel saniye salise belki yakalayarak bize adım adım izlettiniz analiz ettik beraber. Çok güzeldi o yüzden hani o akış genel olarak içerik olarak da konu başlıkları olarak da çok güzeldi doyurucuydu."* ifadesiyle eğitim videolarının kendisinde bıraktığı etkiyi vurgulamıştır. SÖDEP'in özelliklerinden bir diğeri de katılımcıların sözsüz davranışlara ilişkin farkındalığının artırılması olduğu görülmektedir. Örneğin, K3 *"...aslında eğitimden sonra çünkü farkındalığım açıldı. Aslında hemen kullanacağım diye değil ama bakış açım değişti sürece. Kesinlikle dediğim gibi daha da fazla kullanmayı bu konuda daha fazla eğitim almayı çok isterim..."* diyerek sözsüz davranışların gözlenmesindeki farkındalığın oluştuğunu belirtmektedir. Diğer bir deyişle katılımcılar kendi yaşamlarında insanlarla etkileşime girerken iletişimin sözsüz boyutuna daha çok dikkat ettikleri anlaşılmaktadır. SÖDEP'in mesleki ve kişisel gelişime katkı sağlayan bir yönü olduğu da vurgulanmaktadır. Bu konuda K4 *"...hem günlük yaşamımızı destekliyor aynı zamanda mesleki anlamda da katkısı olan bir eğitimi açıkçası..."* şeklinde ifade etmiştir. K3 ise *"...çok büyük oranda terapötik ilişkimde yani şu anda daha çok focuslandığım için her konuştuğum insanın yüzüne o kadar dikkatli incelemiyorum ama terapötik ilişkide gerçekten çok fayda sağlıyor."* ifadesiyle SÖDEP'ten edinilen bilgi ve becerilerin terapötik ilişkiye

olumlu yönde etkilediğini vurgulayarak mesleki gelişimine katkıda sağladığını belirtmiştir. SÖDEP'in davranışları tahmin etme ya da yordama becerisini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Bu anlamda yine katılımcıların mesleki gelişimlerine katkı sağladığı görülmektedir. Örneğin, K1:

*“...tam olarak alışkanlık haline döndürebildiğimi söyleyemem ancak gözlemlene ve yorumlama konusunda eskiye göre daha isabetli olduğumu anlıyorum. Karşımdaki insanı gözlemlerken dinlerken verdiği ipuçlarını bağlamsal olarak değerlendirerek sonucu hemen hemen bilebiliyorum diye düşünüyorum. En azından benim de soru işaretleri oluşuyor tam olarak belki %100 doğru olmayabilir ama eskiye göre daha isabetli olduğumu söyleyebilirim.”*

Katılımcılar SÖDEP'ten öğrendiği bilgi ve becerileri uygulamaya da aktarabildikleri görülmektedir. Kendi yaşantılarına ilişkin örnekler vermesi bu duruma kanıtlar sağlamaktadır. Örneğin, K3:

*“...bu eğitimden sonra danışanımın – tabii yüz mimiklerini daha çok odaklandım – ve aslında utanç hissettiği yani aşağı baktığı bir duygu bir flört ile ilgili bir duyguyu anlatırken ergen bir kızdı bu. Özellikle onu anlatırken daha böyle güçlü durmaya çalışan bir yüz ifadesi var yani hiç üzülüyor gibiydi. İşte iyi hissediyor gibiydi ama orada aşağı bakmasıyla beraber utancı ve gerisinde aslında en yakın sevgilisinin en yakın arkadaşıyla flörtleştiğini anladım yani sevgilisinin erkek arkadaşıyla konuştuğunu ve arkadaşça bunu yaptıklarını ama sevgilisinin kıskanıp ondan ayrıldığını söyledi bana. Ve aslında sevgilisinin erkek arkadaşı ile yaptığı konuşmanın içeriğinin tam da kıskanılacak flörtöz olduğunu o mimikle yakaladım.”*

Benzer bir şekilde K2:

*“Hocam özellikle mesela şey konuşmada şey seste şuna dikkat ettim yani aralıksız konuşuyorsa sana hiç fırsat vermeden konuşuyorsa kişi burada mesela bir şeyi durmadan karşı tarafa ikna etmeye çalışıyor anlatmaya çalışıyor. Onu fark ettim.”*

*Yani kendi çevremde gördüklerimi söyleyeyim. ...ya da kendi savını işte düşüncesini bana benimsetmeye çalışıyor, kendini savunmaya çalışıyor. Ama böyle hızlı bir şekilde konuşuyor fırsat vermiyor. Şunu da fark ettim hocam, mesela ses tonu yüksekliğindeki o özgüven. Ama tabii cılız ses tonlarındaki o çekiniklik. Bunları çevremdeki insanlarda daha çok fark ediyorum.”*

Genel anlamda SÖDEP'in katılımcıların sözsüz davranışlarla ilişkin bilgi ve becerine katkı sağladığı görülmektedir. Katılımcıların SÖDEP hakkındaki görüşlerine yönelik sorulardan bazıları yukarıdaki sorulara ek olarak SÖDEP'in ses ve jestler ve diğer beden hareketleriyle ilgiliydi. Bu bağlamda oluşturulan ikinci tema “Davranış Analizine Katkısı” başlığıyla ifade edilmiştir. Temaya ilişkin bilgiler Tablo 25'te yer almaktadır.

**Tablo 25**

*Davranış Analizine Katkısı*

<b>Tema</b>	<b>Alt-tema</b>
<b>Davranış Analizine Katkısı</b>	Davranışı bağlama ve koşullara göre yorumlama Veriye dayalı yorumlamanın önemini fark etme Sözlü ve sözsüz davranışların birlikte değerlendirilmesinin önemini fark etme Görünmeyen verileri okuma Normal davranış örüntülerini saptayarak analiz yapabilme Danışanın duygusunu tanımlama

SÖDEP tamamlandıktan sonra katılımcıların insan davranışlarını analiz ederken bazı hususları göz önünde bulundurmalarının iyi olacağını bildirdikleri belirlenmiştir. Bunlardan birisi, bir davranışın oluştuğu koşullardan veya bağlamdan bağımsız değerlendirilmemesi gerektiğine yöneliktir. Nitekim aynı davranış farklı ortamlarda farklı anlamlara gelebilmektedir. Dolayısıyla sözsüz davranışların birden çok anlamları olabilir. Bu konuda K1:

*“...net öğrendiğim şeye gelirse eğer bağlamın önemini tahmini ya da birçok zaman belki de sezgisel olarak yorum yapıyoruz bilmeden, bunun hatalı olduğunu fark ettim.*

*Bağlamın önemli olduğunu ve bütünsel olarak buna bakmak gerektiğini anladım bu programı. Bana en çok katkısı bu oldu herhalde.”*

Benzer şekilde K4:

*“...şu an daha rahat şöyle söyledi ya da işte artık bunun bir anlamı olduğuna, en azından yani bazen yorgunluktan olduğunu düşünürüz. Yorgunluktan deriz ya da bir canlı yayında heyecandan diyebiliriz ama aslında bunun sadece yorgunluk ya da heyecandan olmadığını, farklı bir nedenlerinin de olabileceğini öğrendik.”*

SÖDEP'in davranış analizine katkılarından birisinin de veriye dayalı bir yorum yapılmasının önemidir. Analist bazen bir davranışı anlamlandırırken sezgisel düşünebilir. Başka bir deyişle yeterli veri olmadan o davranış hakkında öngörüle bulunulabilir. Bu da davranışın analiz edilmesinde birtakım hatalara yol açabilir. Hatalı bir davranış analizi yapılırsa bu durum birey hakkında yanlış yargılarda bulunulmasına neden olabilir. Dolayısıyla veriye dayalı öngörüle bulunulması önem arz etmektedir. Başka bir deyişle verilerin bilimsel araştırma bulgularıyla birleştirilerek yorumlanmasındaki öneme vurgu yapılmaktadır. Bu hususta K2:

*“Bazı psikologlar diyeyim ya da bazı işte yaşam koçu diye kendini adlandıran insanlar ünlüleri ya da siyasileri yorumluyorlardı “şu hareketi yaparsa bu olur bu hareketi yaparsa bu olur” bu tarz videolar görüyordum. Ama bunun arkasında bir işte bilimsel dayanak var mı yok mu hiç yani sorgulamadım da acaba nasıl oluyor? Bunu neye dayanarak söylüyor diye düşünüyordum sadece. Ama SÖDEP'te farklı olarak şunu gördüm: Biz burada bilime dayanarak hipotezler üzerinden konuşuyoruz ve hani direkt şu hareketi yaptı kaşını kaldırdı ya da işte şu jesti yaptı budur diyemiyoruz. Onu bir bağlam içerisinde değerlendirdiğimizi fark ettim. Daha mantıklı geldi bir bilim üzerinden gittiğimiz için hem de kesinlikle yani bize ekstra bir katkı sağlayan bir beceri diyebilirim.”*

SÖDEP'ten sonra katılımcılardan bazıları davranış analizi yapılırken sözlü ve sözsüz davranışların birlikte yorumlanmasının daha etkili olabileceği ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Başka bir ifadeyle katılımcıların gözlem yaptıkları kişinin sözsüz davranışlarını sözlü anlama ile beraber değerlendirmenin önemini kavradıkları ve bunu uygulayabildiklerini anlaşılmaktadır. Örneğin, K4:

*“...Mesela eli kolu çok hareketliydi bastırarak sordu sorularını tekrar tekrar sordu. Mesela aynı şeyi işte nefesi ile de belli etti heyecanını söyledi de “Hocam çok heyecanlıyım” şeklinde kaygılı olduğunu da söyledi. İlk defa yapıyoruz böyle bir şeyi hatta dedi ki “böyle başlayacaksınız, bu ilk devamı da gelir inşallah” bu bilimsel bir çalışma sağ olsun kabul etti. Zaten bilimsel çalışma deyince. Ama evet çok sorduğundan anlıyorum aslında eli kolu da çok hareketliydi mimikleri de çok hareketliydi bazen yüzünün kızardığını da hissettim şöyle olur mu ki böyle olur mu ki derken.”*

Davranış analizinde üzerinde durulan konulardan birisi de normal davranış örüntülerini saptayabilmektir. Başka bir deyişle gözlenen kişinin sözlü ve sözsüz davranışları belirli bir örüntü içerisinde oluşmaktadır. Bu örüntü belirlendikten sonra kişinin davranışlarındaki değişimler bu referans çizgisine göre karşılaştırılmaktadır. Bu da analist için anlamlı bir bulgu olabilmektedir. Örneğin, K4:

*“Bu aralar çok karşılaşıyorum bu şekilde insanlarla bir anda değişen. Mesela iki yıldır tanıyorsunuz ve bunun şivesini biliyorsunuz ses tonunu biliyorsunuz vurgularını biliyorsunuz o insanın. Ama bir anda bakıyorsunuz mesela konuşurken o konuşmuyormuş gibi farklı birisi konuşuyormuş gibi daha dikkat ediyorsunuz, evet gerçekten başka birisi konuşuyor.”*

SÖDEP'ten edinilen becerilerin psikolojik danışma oturumlarında etkili bir şekilde kullanılabileceği anlaşılmıştır. Özellikle danışanın duygusunu tanımlamak psikolojik danışma sürecinin önemli aşamalarından birisidir. Nitekim, psikolojik danışman danışana uygun müdahale seçimi yaparken danışanın temel duygularını doğru bir şekilde

kavramsallaştırmalıdır. Danışanların duygularını belirleyebilmek ise sözlü ifadelerinin yanı sıra sözsüz davranışlar aracılığıyla da iletilebilmektedir. Örneğin, K1:

*“Bence duyguyu ifadelerini işte jest ve beden hareketlerini ses boyutuyla falan hep bir bütün olarak bunu tanımanın önemli geri bildirimler sağlayacağını ve danışanı daha hızlı, doğru şekilde tanımaya imkân vereceğini düşünüyorum. Yani bu anlamda değerli psikolojik danışma için gerçekten danışmanlara faydalı olacağını söyleyebilirim.”*

Danışanların bazen gizlemek istediği duyguları olabilir ve bunu açığa çıkarmak önemli veriler sağlayabilir. Başka bir ifadeyle danışanların kimi zaman sözlü olarak ifade etmek istemedikleri duyguları olabilir. Bu duyguları saptamak davranış analizi için önemlidir. Çünkü burada danışanın başkalarının görmesini istemediği duyguları olabilir. Psikolojik danışman da “Bu konuyu neden saklamak istiyor?” diyerek sebeplerini araştırabilir. Bu konuda K2 kodlu katılımcı şöyle bir görüş bildirmiştir:

*“Çünkü söylenenin ardında belki danışanın söylemek istediği ama söyleyemediği bir duygusu olabilir. Tabii ki bu her zaman için bir hipotez olacak ama benim yine de aklımda kalacaktır. Belki o konuda konuşmak için teşvik edebilirim danışanı. Yani aslında şöyle bir sosyal gülümseme yapıyor belki karşımda ama orada farkında olmadan öfkesini fark ettim jest mimiklerinden. Evet buradan yola çıkabilirim diyebilirim ki aslında gülümsüyor ama yok... Babasını anlatıyor diyelim. Babasına karşı bir öfkesi var ben onu o sözsüz davranışlarından fark ettiğimde oraya yönelik sorularla asgari düzeyde teşvik yapabiliyim. Hani bu açıdan danışmalarda benim için faydalı olacağını düşünüyorum.”*

Benzer bir şekilde K4, “...bütün insanlar her şeyi istedikleri gibi ifade edemiyorlar aslında yani konuşmalarında özellikle bizim mesleğimizde de onların anlattıklarının yanında anlatamadıklarını da fark edebilmek önemli ve oradan yola devam etmek de önemli. O anlamda ben katkısının büyük olduğuna da inanıyorum.” diyerek danışanların ifade edemediği duygularını fark etmenin ve yorumlamanın önemini vurgulamıştır.



Nitel verilerin analizinde ortaya çıkan üçüncü tema SÖDEP'in "Bireysel Farkındalığa Katkısı" başlığında Tablo 26'da görülmektedir. Bu tema katılımcıların eğitimi aldıktan sonra daha önceleri gözlem yaparken sözsüz davranışları göz ardı ettiklerini fark ettiklerini ifade etmektedirler. Örneğin, K3 insanları gözlemlerken yüz ifadelerine dikkat etmediğini belirtmiştir:

*"Öncelikle eskiden bu eğitimi almadan önce çok uzun bir zaman değil ama bu eğitimi almadan önce insanların mimiklerine odaklanmadığımı fark ettim. Ne kadar psikoloji eğitimde almış olsak ne kadar farklı farklı eğitimler de alsak aslında bu noktada bende nokta atışı odaklanmayı getiren aynı zamanda da beni etkileyen kısmıyla söylüyorum."*

**Tablo 26**

*Bireysel Farkındalığa Katkısı*

<b>Tema</b>	<b>Alt-tema</b>
<b>Bireysel Farkındalığa Katkısı</b>	Gözlem yaparken sözsüz davranışları göz ardı ettiğini fark etme Sözsüz davranışlarını fark etme Bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu fark etme Sözsüz davranışla ilgili literatürün önemini fark etme

SÖDEP katılımcıların kendi sözsüz davranışlarına ilişkin de farkındalık kazandırmıştır. Örneğin, K1, eğitimden sonra kendi sesiyle ilgili duraksamalar, ses tonu vurgu gibi sesin sözsüz bileşenlerindeki değişimleri fark etmiştir. Bu konuda şunları ifade etmiştir:

*"Ses boyutuyla ilgili öğrendiklerim de burada aslında benim biraz ilgi alanıma da giriyor ses konusu seslendirme gibi konular, dolayısıyla sese dikkat kesilen bir insanım ilgilendiğim bir konu olması nedeniyle buradaki farkındalığım da kendime dair oldu. Aslında çevreden ziyade kendisi konuşma tarzıyla ilgili. Geçen gün bir ses kaydı oluşturduğum kurumsal bir ses kaydı istendi benden. O esnada duraksamalarımı fark ettim. Oysaki metin hazır. Aslında doğaçlama da değildi önümde hazır metin. Buna rağmen vurgu tonlamalarda ve duraksamalarda hatalar*

*gördüm daha fazla duraksadığımı fark ettim. Mesela bu da benim için anlamlı bir farkındalıktı, öz farkındalıktı.”*

Katılımcılar sözsüz davranışlarla ilgili bilgi düzeyine ilişkin de bir farkındalık oluştuğunu fark etmişlerdir. Örneğin, K1, “...öncelikle bu konuda bilgimin teorik altyapımın bayağı bir eksik olduğunu ve doğru bildiğim yanlışların da olduğunu öğrendim. Yanlışların da olduğunu öğrendim.” Bu ifadeden de anlaşılmaktadır ki katılımcılardan bazılarının sözsüz davranışlara ilişkin bilgisinin eksik olduğunu fark ettikleri görülmektedir. Katılımcıların farkındalık düzeylerini etkileyen bir başka durum ise sözsüz davranışlarla ilgili kuramsal bilgilerin önemidir. Başka bir deyişle, davranış analizinin yapılması için sözsüz davranışlarla ilgili bilgilere sahip olunması gerekmektedir. Bu konuda K4 “...yenilemeye gelişmeye de açtık. Aslında o kadar çok bilgi var ki hala bilmediğimiz. Aslında biliyoruz zannedip de bilmediğimiz.” ifadesiyle alanyazındaki bilgilerin önemini vurgulamıştır.

Son olarak içerik analizinden sonra oluşturulan tema SÖDEP’in gelişmesi için “Öneriler” olmuştur. Bunlar hem eğitimin içeriği hem de eğitimden elde edilen becerilerin yaşamın bir parçası haline gelebilmesi için sunulan önerileri kapsamaktadır. Bu tema ve ilişkili alt-temalar Tablo 27’de verilmiştir.

**Tablo 27**

*Öneriler*

<b>Tema</b>	<b>Alt-tema</b>
<b>Öneriler</b>	Çeşitli mesleklere bu eğitimin verilmesi Bu eğitimin lisans ve lisansüstü programlarda ders olarak yer alması Eğitimde yer alan pratik çalışmaların artırılması Bu eğitimin İleri düzeylerinin verilmesi Atölye çalışmalarının yapılması Gündelik yaşamda pratik yapılması

Nitel görüşmede “SÖDEP’in geliştirilmesi gereken yönleri olduğunu düşünüyor musunuz?”, “SÖDEP’in rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans veya lisansüstü programlarında bir ders olarak yer alması gerektiğini düşünüyor musunuz?” ve “SÖDEP’i meslektaşlarınıza önerir misiniz?” sorularından alınan yanıtlarla “Öneriler” teması ve ilişkili

alt-temalar oluşturulmuştur. Bu bağlamda katılımcılardan bazıları SÖDEP'in sadece psikolojik danışmanlara değil diğer meslek gruplarına da verilmesini önermişlerdir. Örneğin, K3:

“Özellikle insanla ilgili iş yapan insanın insanla iletişim kuran her meslek dalının aslında; iletişim alanı olabilir, işte psikoloji, PDR, hukuk hani bir sürü aslında hayatın her alanında -bilgisayarla çalışmıyorsanız- bence böyle bir eğitimden geçmek insanı anlamak, iletişimi anlamak önemli. İnsan kendini bile anlayamıyorken onun yüzündeki ifadeden aslında o gerçekte tiksindiğini aslında küçümsediğini farkına varmak anlamak çok önemli diye düşünüyorum.”

Bütün katılımcılar SÖDEP'in lisans ya da lisansüstü programlarda ders olarak okutulabileceğiyle ilgili görüş bildirmişlerdir. Örneğin, K3, “...ve özellikle dilerim üniversitelerde verilen bir ders olur.” K4 ise “...aslında PDR bölümü yani psikoloji ağırlıklı bölümlerde verilmesi bence çok doğru olur.” diyerek özellikle psikolojiyle ilgili bölümlerde SÖDEP'in ders olarak verilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Katılımcılar SÖDEP'teki video materyalleriyle ilgili de öneriler sunmuşlardır. Bu videolarla katılımcıların kısa süreli ifadeleri tanıma becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmekteydi. Benzer bir öneri pilot çalışmadaki katılımcılar tarafından da sunulmuştu. Pilot çalışmada katılımcılar video materyallerini bir tam gün izlemişler ve bunun yetersiz olduğunu belirtmişlerdi. Bu öneri dikkate alınarak bu video materyalleri ana çalışmada bir tam güne ek olarak diğer üç tam günün birer ders saatinde (yaklaşık 50 dk.) de incelenmiştir. Böylece katılımcıların kısa süreli ifadeleri tanıma becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Ancak içerik analizi sonucu elde edilen bulgulara göre bazı katılımcılar bu materyallere biraz daha zaman ayrılmasının etkili olacağı ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Örneğin, K4 kodlu katılımcı, “...birkaç tane video olsa ve aralıklı zamanlarda yapılırsa daha iyi olur çünkü şunu fark ettim biraz unutulabilecek bir eğitim. Ben mesela devamlı insanlar üzerinde bu becerimi kullanmazsam işte izlediğim bir televizyondaki karakterlerin jest mimiklerine dikkat etmezsem yani unutulabilir.”

Bir başka öneri olarak SÖDEP'in ileri düzey versiyonunda geliştirebileceği ifade edilmiştir. K4 kodlu katılımcı "...lisans eğitimi özellikle ha belki daha ileri aşamaları olursa yüksek lisans doktorada da olabilir." Böylece SÖDEP temel düzey ve ileri düzey olarak iki aşamalı bir eğitim olabileceği anlaşılmaktadır. Yine, öğrenilen bilgilerin kalıcılığını arttırmak için belirli aralıklarla atölye çalışmalarının yapılmasının etkili olabileceği bildirilmektedir. Örneğin, K3:

*"Bu eğitimin içeriğinde değil ama eğitimi sürdürülebilirliğini yani etkililiğini artırabilmek adına belli periyotlarda bir grup toplanmalarının yapılmasının... İşte mesela ben öz-şefkat üzerine eğitim aldım ama ayda bir kere işte öz-şefkat mezunları günü oluyor bazen üç ayda bir kere oluyor ayda bir kere olamıyor da hani oradaki eğitimin yoğunluğuna göre de değişiyor o zaman ayırıp ayıramamasına göre. Ama ne oluyor orada bir pratiği tekrar etmiş oluyoruz. Hani bazen bir duygu üzerine çalışılıyor. Mesela utanç oturumu olacak ve sadece bu aslında buna dair gibi hani ara ara minik minik workshop tarzında desteklerin olmasının gerçek öğrenmeyi hani şu an fark ettik ama ne kadarını öğrendik kısmı sanki öğrenmeyi daha çok etkili hale getireceğini düşünüyorum."*

Son olarak katılımcılar SÖDEP'ten öğrenilen bilgi ve becerilerinin kalıcılığını arttırabilmek için bu öğrenmeleri gündelik yaşamda pratik yapmanın önemini vurgulamışlardır. Öğrenmeyi kalıcı hale getiren faktörlerden birisinin de tekrar olduğu düşünüldüğünde katılımcıların önerileri anlamlıdır. Örneğin, K1:

*"...bu bilgilerin hala geçerli veya akılda kalıcı olduğunu anlayabilmek için aslında gündelik yaşamda ne kadar sık ve çok pratik yaparsak bunu o şekilde hafızamızda tutabiliriz hem de alışkanlığa dönüşür diye düşünüyorum ben. Sonuçta teori kısımdan belki bazı yerler unutulacaktır. Ama ne kadar çok pratik yaparsak gündelik yaşamda asıl kalıcılığa o şekilde dönüşecektir diye düşünüyorum."*

## Tartışma

Bu araştırmayla Sözsüz Davranış Eğitimi Programı (SÖDEP) geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bunun için ilk olarak eğitim programı geliştirme ilke ve yöntemleri ışığında programın taslak hali oluşturulmuş ve uzman görüşleri alınmıştır. SÖDEP; kuramsal eğitim, beceri eğitimi ve hipotezler kurma ve hipotezleri test etme modülleri olmak üzere üç modülden oluşmaktadır. Kuramsal modülün değerlendirilebilmesi için Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi; beceri modülünün değerlendirilebilmesi için Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi geliştirilmiştir. Hipotezler kurma ve hipotezleri test etme ise süpervizyon ile değerlendirilmiştir. Ölçme araçlarının geliştirilmesinden sonra SÖDEP'in etkililiğinin incelenmesi için öncelikle yedi psikolojik danışman üzerinde pilot çalışma yürütülmüştür. Pilot uygulamadan sonra ana çalışma tam deneysel desene göre yapılmıştır. Son olarak deney grubundaki katılımcıların görüşleri alınarak çalışma tamamlanmıştır.

Pilot çalışma öncesinde ve sonrasında uygulanan ölçme araçları sonuçlarına göre SÖDEP'in psikolojik danışmanların bilgi düzeyini, duygu ifadelerini ve kısa süreli ifadeleri tanıma becerilerini geliştirdiği görülmektedir. Benzer sonuçlar ana çalışma için de geçerlidir. Pilot çalışma için yapılan istatistiksel analiz sonuçları katılımcıların sözsüz davranış bilgi düzeyi değerlendirme testi ve kısa süreli ifadeleri tanıma testinden aldıkları puan için anlamlı fark olduğunu gösterirken; makro ifadeleri tanımaya aracılık eden JACFEE için anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Duyguları tanımaya yönelik eğitim programlarının, bireylerin duygu tanıma becerilerini hızlı bir şekilde geliştirmelerini sağladığı bildirilmektedir (Endres & Laidlaw, 2009; Hurley, 2011; Hurley ve diğerleri, 2014; Kemeny ve diğerleri, 2011; Marsh ve diğerleri, 2010; Matsumoto & Hwang, 2011; McDonald ve diğerleri, 2018; Russell ve diğerleri, 2006; Russell ve diğerleri, 2008). Duygu ifadelerini tanıma becerisini geliştirmeye yönelik eğitimler çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır. Örneğin, psikolojik sorunları olan bireylerin duyguları tanımada eksiklik gösterdiği bilinmektedir (Gao ve diğerleri, 2021; Griffin ve diğerleri, 2021; Krause ve diğerleri, 2021).

Bu eğitimlerle psikolojik sorunları olan bireylerin duygu ifadelerini tanıma becerilerinin geliştirilmesiyle sosyal yaşamlarını kolaylaştırmak hedeflenmektedir (Russell ve diğerleri, 2006). Öte yandan, bu tür eğitimler psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar tarafından da alınabilmektedir. Sözsüz davranışları okumanın danışanla olan profesyonel ilişkiyi olumlu yönde etkilediği bilgisi (Grace ve diğerleri, 1995) göz önünde bulundurulduğunda bu durum anlamlıdır. Araştırmamızda duygu ifadelerini tanımaya yönelik becerilerin durumunu saptamak için JACFEE ve Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi uygulanmıştır. Araştırmamızın hem pilot boyutunda hem de ana çalışma boyutunda psikolojik danışmanların kısa süreli ifadeleri tanıma becerilerinin geliştiği görülmektedir. Dolayısıyla önceki araştırmalarla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ancak makro ifadeleri tanıma becerisi pilot çalışma için anlamlı değilken; ana çalışma için anlamlıdır. Başka bir ifadeyle, pilot çalışmadaki katılımcıların JACFEE puan ortalaması anlamlı düzeyde artmamıştır. Bunun sebeplerinden biri, yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerisinin insan ilişkisi gerektiren ruh sağlığı gruplarında diğer mesleklerle göre daha yüksek olması olabilir (Arpita, 2012). Çalışma katılımcıları en az iki yıllık mesleki deneyime sahip olduklarından, danışanları gözlemlene deneyimleri de gelişmiş olabilir. Dolayısıyla duygu ifadelerini tanıma becerileri informal olarak gelişmiş olabilir. Nitekim araştırmalar sözsüz davranışları okuma becerisinin sadece eğitimle değil aynı zamanda insan etkileşimine fazla maruz kalmayla da gelişebildiğini göstermektedir (Rosenthal, 1979). Öte yandan sözsüz davranışları okumak sosyal yeterlik düzeyi yüksek olanlar da daha iyidir (Knapp ve diğerleri, 2013). Pilot çalışmadaki katılımcılar arasında da sosyal yeterlik düzeyi yüksek olanlar olabilir. Anlamlı fark çıkmamasının önemli sebeplerinden birisi de katılımcıların toplam yedi kişiden oluşmasından kaynaklanabilir. Yeterli örneklem sayısının olmadığı durumlarda güçlü istatistiksel analizlerin yapılması mümkün olmamaktadır (Pallant, 2016). Ana çalışmadaki duruma bakıldığında ise parametrik analizlerin yapılması için yeterli örneklem sayısı bulunmaktadır. Ayrıca ana çalışmada deney ve kontrol gruplarının olması ve rastgele atama yapılmasıyla tam deneysel desenin uygulanması bu durumun daha kapsamlı tartışmasına izin vermiş olabilir. Ana çalışmada sonuçlar, yine, önceki araştırmalarla tutarlı

olarak SÖDEP'in katılımcıların makro ifadelerini tanıma becerisini geliştirdiğini göstermektedir. Bu bulgu psikolojik danışmanların mesleki gelişimleri açısından önemlidir. Psikolojik danışman adayları üzerinde yürüttüğümüz önceki araştırmamızda danışman adaylarının duygu ifadelerini tanıma becerilerinin normal örneklemden farklı olmadığı bulgusuna ulaşmıştık (Metin, 2018). Dolayısıyla bu becerilerinin gelişmiş olması onların psikolojik danışma seanslarında danışanlarıyla kurdukları iletişimi güçlendirebilir ve psikolojik danışma sürecinin derinleşmesine katkı sağlayabilir. Araştırmamızın nitel boyutunda, katılımcıların ifadeleri bu yorumu desteklemektedir.

Katılımcıların anlık ifadeleri tanıma becerisinin pilot çalışmadaki puan ortalamaları yüzdeleri incelendiğinde %40'tan %55'e yükseldiği görülmektedir. Ancak beklentimiz bu oranın daha yüksek olmasıydı. Beklediğimiz gibi olmamasının nedenlerinden biri beceri modülüne yeterince zaman ayrılmaması olabilir. Katılımcılara anlık ifadeleri tanıma pratiğini geliştirmek için ne kadar gerekli olsa da ek bir uygulama yapılamamıştır. Bunun nedeni, eğitim materyali olarak geliştirilen kısa süreli uyarıların (mikro ifadeler videoları alınan katılımcıların) yalnızca SÖDEP sırasında kullanılmasına izin verilmesidir. Başka bir ifadeyle, SÖDEP'in beceri modülünde kullanılan video materyallerindeki bireylerden alınan izinler sadece SÖDEP sırasında kullanılmasıyla sınırlıdır. Dolayısıyla eğitime katılan psikolojik danışmanlar bu eğitim videolarını pratik yapabilmek için ders saatleri dışında kullanamamışlardır. Bu durum pilot çalışmada fark edildikten sonra ana çalışmada şu şekilde yenilenmiştir: Öncelikle ana çalışmanın deney grubundaki katılımcıların duygu ifadelerini tanıma becerilerinin geliştirilmesi amacıyla temel eğitim almışlardır. Temel eğitimle anlık duygu ifadelerinin ayrıntılı olarak incelenmesi süreci ifade edilmektedir. Başka bir deyişle katılımcıların anlık duyguları tanıma becerilerinin gelişmesi için birkaç saniyelik videolar dakikalar boyunca araştırmacı tarafından her bir sözsüz davranış analiz edilerek anlatılmıştır. Temel eğitimden sonraki kalan üç tam günün bir ders saatinde bu eğitim materyallerinden oluşan ifadeler tekrar izletilmiştir. Böylece katılımcıların anlık ifadeler

daha çok maruz kalmaları sağlanmıştır. Nitel araştırma sonucu elde edilen bulgular, bu işlemin katılımcıların becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu ise SÖDEP'in katılımcıların sözsüz davranışlar hakkındaki bilgi düzeyini arttırmasıdır. Bu bulgu hem pilot hem de ana çalışmada ortaya konulmuştur. Sözsüz davranışları analiz edebilmenin en önemli bileşenlerinden birisi kuramsal temele hâkim olmaktır. Kuramsal bilgiye sahip olmadan sözsüz ipuçlarıyla ilgili yorumlar yapmak çeşitli hatalara yol açabilir. Örneğin, kuramsal bilgilere sahip olmayan biri kaşlarını çatılmasını öfke olarak yanlış yorumlayabilir. Nitekim kaşların çatılmasıyla ilgili bir gözlem olduğunda bağlama ve ortama dikkat edilmelidir. Ek olarak, kaşlarını çatmak bir noktaya odaklanırken de oluşabilmektedir. Dolayısıyla duyguyla ilişkili bir sözsüz davranış olmayabilir. Bu gibi yanlış yorumlar ise çeşitli iletişim kazalarına yol açabilir. SÖDEP'in kuramsal modülünde sözsüz iletişim bilimiyle ilgili kuram ve araştırmaların kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Bu açıdan düşünüldüğünde her iki çalışmadaki katılımcıların sözsüz davranışlarla ilgili bilgi düzeyinin artması bulgusu anlamlıdır. Başka bir deyişle, SÖDEP katılımcıların sözsüz davranışlarla ilgili kuramsal bilgi dağarcığını geliştirdiği söylenebilir.

SÖDEP'in nasıl bir yapıya ve özelliğe sahip olduğu katılımcılara sorulduğunda alınan yanıtlara göre oluşturulan alt temalar şu şekildedir: Kuramsal temelinin güçlü olması, sözsüz davranışlara ilişkin farkındalığı arttırması, eğitimin iyi tasarlanmış olması, uygulamalı olması, video materyalleri ile desteklenmiş olması, özgün olması, mesleki ve kişisel gelişime katkı sağlaması, gözlem becerisini arttırması, davranışları yordama gücünü arttırması, uygulamaya aktarılabilmesi ve terapötik ilişkiye katkı sağlamasıdır. SÖDEP'in davranış analizine katkısı da şöyle sıralanmıştır: Davranışı bağlama ve koşullara göre yorumlama, veriye dayalı yorumlamanın önemini fark etme, sözlü ve sözsüz davranışların birlikte değerlendirilmesinin önemini fark etme, görünmeyen verileri okuma, normal davranış örüntülerini saptayarak analiz yapabilme ve danışanın duygusunu tanımlamadır. Son olarak SÖDEP'in katılımcıların bireysel farkındalıklarına katkıları da şunlar olduğu ifade edilmiştir: Gözlem yaparken sözsüz davranışları göz ardı ettiğini fark etme, sözsüz



davranışlarını fark etme, bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu fark etme ve sözsüz davranışla ilgili literatürün önemini fark etme.

SÖDEP'in güçlü bir kuramsal temelini ve iyi tasarlanmış bir yapısının olduğu görülmektedir. Sözsüz davranışlara ilişkin kuramsal modül alanyazındaki temel kaynaklar (örn., Ekman, 2007, Ekman & Friesen, 1972; Knapp ve diğerleri, 2013; Matsumoto ve diğerleri, 2020; Tomkins, 1962) ve güncel araştırmalardan oluşması bu bulgunun sebebini ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların ifadelerine göre, her bir konunun anlatımında optimal süreler, katılımcılara belirli aralıklarla videoların izletilerek gözlem becerilerinin geliştirilmesinin sağlanması katılımcıların mesleki ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamıştır. Araştırmamızda ses ve jestlerin gözlemlenmesine ilişkin veriler metodolojik güçlükler nedeniyle nicel yollarla toplanamamıştır. Bu nedenle nitel araştırma boyutunda katılımcılara ses ve jestlerle ilgili gelişim durumlarına ilişkin sorular sorulmuştur. İçerik analizinden de anlaşılacağı üzere katılımcılar sözsüz davranışları analiz ederken ses ve jestlere de dikkat ettiği görülmektedir. Başka bir ifadeyle, katılımcılar ses ve jestlerle ilgili gözlemlerini uygulamalarına aktarabildikleri anlaşılmaktadır.

Nitel bulgularda da görüldüğü üzere SÖDEP'e katılmış bir psikolojik danışmanın psikolojik danışma oturumlarında danışanın hissettiği duygusunu anlayabildiği ve/veya bu hususta çaba sarf ettiği anlaşılmaktadır. Bazen danışanlar çeşitli sebeplerden ötürü duygularını gizlemek isteyebilirler. Örneğin, okul psikolojik danışmanı öğrenciyle görüşürken öğrencinin sözsüz davranışlarını gözlemlerken sosyal gülümsemeyle gerçekte hissettiği duygusunu gizlediğini fark edebilir. Özellikle yüzde kısa süreli bir duygu ifadesi yakalayabilir. Böylece danışanla olan terapötik ilişki güçlenebilir. Bazen de danışanlar hissettiği duyguları tanımlamakta güçlük çekebilirler. Yine, psikolojik danışman danışanın sözlü olarak ifade edemediği hissini onun sözsüz davranışlarını gözleyerek belirleyebilir. Böylece psikolojik danışma sürecinde uygun müdahale seçimi ve uygulanması (Hackney & Cormier, 2008) gibi daha ileri düzey aşamalara geçilebilmesini kolaylaştırabilir.

## Bölüm 5

### Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma SÖDEP'in psikolojik danışmanların mesleki ve kişisel gelişimlerine katkı sağladığına ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Başka bir deyişle bu araştırma sözsüz davranışları tanıma ve analiz etme becerisinin geliştirilebilir bir özellik olduğunu destekleyen kanıtlara sahiptir (bilgi düzeyini artırmak ve makro ve mikro ifadeleri tanımak). Bu bağlamda politika yapıcılara, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik çeşitli öneriler maddeler halinde aşağıda sunulmuştur:

#### **Karar vericilere yönelik öneriler.**

- Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma sürecini yönetebilmeleri için danışma becerine ilişkin bilgi ve beceri düzeylerinin iyi düzeyde olması gerekmektedir. Lisans programlarında bu becerilerin kazanılması için kuramsal ve uygulamalı olarak iki ders döneminde bu dersler okutulmaktadır (YÖK, 2021). Danışanın duygularını tanımlayabilme, yansıtma yapabilme ve farkındalığını arttırmak için temel görüşme tekniklerine hâkim olunması önemlidir (Egan, 1994). Bu bağlamda SÖDEP'in lisans programlarında ders olarak verilmesi psikolojik danışman adaylarının terapötik görüşme becerilerini de olumlu yönde etkileyebilir.

#### **Uygulayıcılara yönelik öneriler.**

- Sözsüz davranışları gözleme ve yorumlamanın bir beceri haline gelmesi için SÖDEP'in ileri düzey eğitimleri oluşturulabilir. Dolayısıyla katılımcıların aldıkları eğitim temel düzey olarak nitelendirilebilir. Temel düzey eğitimi tamamlayan kursiyerler ileri düzey eğitimle bu becerilerini daha da geliştirme fırsatlara sahip olabilirler.
- Sözsüz davranışları okuyabilmenin beceriye dönüşmesi için belirli aralıklarla atölye çalışmaları düzenlenebilir. Örneğin, SÖDEP tamamlandıktan sonraki bir ayda belirli psikolojik bozuklukları olan bireylerin sözsüz davranışlarını analiz etmek olabilir. Ya

da katılımcılarla belirlenen çevrim içi videolardaki kişilerin sözsüz davranışlarını dikkate alarak bir çalışma tasarlanabilir.

- Sözsüz davranışları okuma ve yorumlamanın beceri haline gelmesi sadece eğitimlerle mümkün olmamaktadır. Yeni bir şey öğrenme sürecinde olan bir kişinin tekrar yapması gerekmektedir. Öğrenmenin kalıcı olması için bireyin belirli aralıklarla öğrendiği bilgi ya da becerileri tekrarlaması çok önemlidir. Bu bağlamda SÖDEP'ten edinilen bilgi ve becerilerin uygulamaya dönüştürülebilmesi için rutinde pratik yapılması etkili olabilir. Dolayısıyla öğrenilenlerin beceri haline gelmesi eğitimden edinilen bilgiler ışığında rutindeki sözsüz davranışları gözlemlemeye ve veriye dayalı yorumlar yapabilmeye de bağlı olabilir.

#### **Araştırmacılara yönelik öneriler.**

- SÖDEP'in ses analizi bölümünde örnek ses analizleri araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ses analizi yapılırken SALT gibi çeşitli bilgisayar programlarından yararlanılabilir. Böylece sesteki değişiklikler bilgisayar programları aracılığıyla analiz edilerek sayısal değerler olarak ortaya konulabilir.
- SÖDEP'in etkililik durumu psikolojik müdahale gerektiren başka meslek gruplarında da araştırılabilir.
- SÖDEP'in başka meslekler için versiyonları geliştirilebilir.

### Kaynaklar

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. H. (2019). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Adolphs, R. (2002). Recognizing emotion from facial expressions: Psychological and neurological mechanisms. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 1(1), 21–62. <https://doi.org/10.1177/1534582302001001003>
- Adolphs, R., Russell, J. A., & Tranel, D. (1999). A role for the human amygdala in recognizing emotional arousal from unpleasant stimuli. *Psychological Science*, 10(2), 167–171. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00126>
- Adolphs, R., Tranel, D., Damasio, H., & Damasio, A. R. (1995). Fear and the human amygdala. *Journal of Neuroscience*, 15(9), 5879-5891. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.15-09-05879.1995>.
- Aichhorn, W., & Kronberger, H. (2012). The Nature of Emotions. *Deuterocanonical and Cognate Literature Yearbook*, 2011(1), 515-526. <https://doi.org/10.1515/dclj.2012.2011.1.515>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ambady, N., & Weisbuch, M. (2010). Nonverbal behavior. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 464–497). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9780470561119.socpsy001013>
- Ambady, N., Koo, J., Rosenthal, R., & Winograd, C. H. (2002). Physical therapists' nonverbal communication predicts geriatric patients' health outcomes. *Psychology and Aging*, 17(3), 443–452. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.443>
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition*. Arlington.

- Bagcioglu, E., Isikli, H., Demirel, H., Sahin, E., Kandemir, E., Dursun, P., Yuksek, E., & Emul, M. (2014). Facial emotion recognition in male antisocial personality disorders with or without adult attention deficit hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(5), 1152–1156. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.02.011>
- Baltaş, Z., & Baltas, A. (2017). *Bedenin dili: iletişim becerilerinizin anahtarı, sessiz diliniz*. (51. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Bambaeeroo, F., & Shokrpour, N. (2017). The impact of the teachers' non-verbal communication on success in teaching. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 5(2), 51–59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5346168/?report=reader>
- Bänziger, T., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2009). Emotion recognition from expressions in face, voice, and body: The Multimodal Emotion Recognition Test (MERT). *Emotion*, 9(5), 691–704. <https://doi.org/10.1037/a0017088>
- Barroso, F., & Freedman, N. (1992). The nonverbal manifestations of cognitive processes in clinical listening. *Journal of Psycholinguistic Research*, 21(2), 87–110. <https://doi.org/10.1007/BF01067989>
- Bavelas, J. B., & Chovil, N. (2006). Nonverbal and Verbal Communication: Hand Gestures and Facial Displays as Part of Language Use in Face-to-face Dialogue. In V. Manusov & M. L. Patterson (Eds.), *The Sage handbook of nonverbal communication* (pp. 97–115). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412976152.n6>
- Bechtel, R. B. (1997). *Environment and behavior*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford.

- Belge, J. B., Maurage, P., Mangelinckx, C., Leleux, D., Delatte, B., & Constant, E. (2017). Facial decoding in schizophrenia is underpinned by basic visual processing impairments. *Psychiatry Research*, 255, 167-172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.007>
- Bell, C., Bourke, C., Colhoun, H., Carter, F., Frampton, C., & Porter, R. (2011). The misclassification of facial expressions in generalised social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(2), 278–283. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.10.001>
- Bell, P. A., Kline, L. M., & Barnard, W. A. (1988). Friendship and freedom of movement as moderators of sex differences in interpersonal distancing. *The Journal of Social Psychology*, 128(3), 305–310. <https://doi.org/10.1080/00224545.1988.9713747>
- Bensing, J. M., Kerssens, J. J., & van der Pasch, M. (1995). Patient-directed gaze as a tool for discovering and handling psychosocial problems in general practice. *Journal of Nonverbal Behavior*, 19(4), 223–242. <https://doi.org/10.1007/BF02173082>
- Biehl, M., Matsumoto, D., Ekman, P., Hearn, V., Heider, K., Kudoh, T., & Ton, V. (1997). Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Facial Expressions of Emotion (JACFEE): Reliability data and cross-national differences. *Journal of Nonverbal Behavior*, 21(1), 3–21. <https://doi.org/10.1023/A:1024902500935>
- Bland, A. R., Williams, C. A., Scharer, K., & Manning, S. (2004). Emotion processing in borderline personality disorders. *Issues in Mental Health Nursing*, 25(7), 655–672. <https://doi.org/10.1080/01612840490486692>
- Boomer, D. S., & Laver, J. D. (1968). Slips of the tongue. *British Journal of Disorders of Communication*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.3109/13682826809011435>
- Bosnjak Kuharic, D., Makaric, P., Kekin, I., Lukacevic Lovrencic, I., Savic, A., Ostojic, D., Silic, A., Brecic, P., Bajic, Z., & Rojnic Kuzman, M. (2019). Differences in facial emotional recognition between patients with the first-episode psychosis, multi-episode schizophrenia, and healthy controls. *Journal of the International*

*Neuropsychological Society*, 25(2), 165–173. <https://doi.org/10.1017/S1355617718001029>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss v. 3* (Vol. 1). Random House.

Bracha, H. S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint; Adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectrums*, 9(9), 679–685. <https://doi.org/10.1017/S1092852900001954>

Brugel, S., Postma-Nilsenová, M., & Tates, K. (2015). The link between perception of clinical empathy and nonverbal behavior: The effect of a doctor's gaze and body orientation. *Patient Education and Counseling*, 98(10), 1260–1265. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.007>

Burley, D. T., Hobson, C. W., Adegboye, D., Shelton, K. H., & van Goozen, S. (2022). Negative parental emotional environment increases the association between childhood behavioral problems and impaired recognition of negative facial expressions. *Development and Psychopathology*, 34(3), 936–945. <https://doi.org/10.1017/S0954579420002072>

Button, K., Lewis, G., Penton-Voak, I., & Munafò, M. (2013). Social anxiety is associated with general but not specific biases in emotion recognition. *Psychiatry Research*, 210(1), 199–207. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.06.005>

Calder, A. J., Keane, J., Manly, T., Sprengelmeyer, R., Scott, S., Nimmo-Smith, I., & Young, A. W. (2003). Facial expression recognition across the adult life span. *Neuropsychologia*, 41(2), 195–202. [https://doi.org/10.1016/S0028-3932\(02\)00149-5](https://doi.org/10.1016/S0028-3932(02)00149-5)

Calder, A. J., Lawrence, A. D., & Young, A. W. (2001). Neuropsychology of fear and loathing. *Nature Reviews. Neuroscience*, 2(5), 352–363. <https://doi.org/10.1038/35072584>

- Cameron, H., & Xu, X. (2011). Representational gesture, pointing gesture, and memory recall of preschool children. *Journal of Nonverbal Behavior*, 35(2), 155–171. <https://doi.org/10.1007/s10919-010-0101-2>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago: Rand McNally.
- Caplan, M. E., & Goldman, M. (1981). Personal space violations as a function of height. *The Journal of Social Psychology*, 114(2), 167–171. <https://doi.org/10.1080/00224545.1981.9922746>
- Chang, F., & Klumpp, H. (2022). Sleep quality and emotion recognition in individuals with and without internalizing psychopathologies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 75, 101719. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101719>
- Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception–behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 893–910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.6.893>
- Chen, B. (2018). *The relationship between technology use and nonverbal sensitivity at different age*. Unpublished Master Thesis. Towson University. <http://hdl.handle.net/11603/12775>
- Chen, L., Shen, X., Yang, H., & Sui, H. (2018). Micro expression recognition training in college students. In *First Asian Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction (ACII Asia)* (pp. 1-3). IEEE.
- Chmiliar, I. (2010). Multiple-case designs. In A. J. Mills, G. Eurepas & E. Wiebe (Eds.), *Encyclopedia of case study research* (pp. 582-583). USA: SAGE Publications
- Colegrove, V. M., & Havighurst, S. S. (2017). Review of nonverbal communication in parent–child relationships: Assessment and intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 26(2), 574–590. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0563-x>



- Conradi, H. J., Noordhof, A., Boyette, L. L., & de Jonge, P. (2020). Physical distance between romantic partners as a marker for attachment in couples: A proof of concept study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(1), 91-106. <https://doi.org/10.1002/anzf.1398>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (1987). *Applied behavior analysis*. Merrill Publishing Co.
- Cozolino, L. J. (2014). *The neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain*. New York: W.W. Norton ve Company.
- Creswell, J. W. (2019). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (2.Baskı). (Çev. Sözbilir, M.). Pegem Akademi.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage.
- Csukly, G., Czobor, P., Simon, L., & Takács, B. (2008). Basic emotions and psychological distress: association between recognition of facial expressions and Symptom Checklist-90 subscales. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 177–183. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.09.001>
- Dalili, M. N., Penton-Voak, I. S., Harmer, C. J., & Munafò, M. R. (2015). Meta-analysis of emotion recognition deficits in major depressive disorder. *Psychological Medicine*, 45(6), 1135–1144. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002591>
- Daros, A. R., Zakzanis, K. K., & Ruocco, A. C. (2013). Facial emotion recognition in borderline personality disorder. *Psychological Medicine*, 43(9), 1953–1963. <https://doi.org/10.1017/S0033291712002607>
- Darwin, C. (1906). *The origin of species: By means of natural selection or the preservation of favoured races in the struggle for life*. John Murray. <https://doi.org/10.1037/13681-000>

- Darwin, C., Ekman, P., & Prodger, P. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. Oxford University Press, USA. (Kitabın orijinal basımı 1872 yılında yapılmıştır).
- Davies, H., Wolz, I., Leppanen, J., Fernandez-Aranda, F., Schmidt, U., & Tchanturia, K. (2016). Facial expression to emotional stimuli in non-psychotic disorders: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 64, 252-271. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.02.015>
- Demencescu, L. R., Kortekaas, R., den Boer, J. A., & Aleman, A. (2010). Impaired attribution of emotion to facial expressions in anxiety and major depression. *PLoS ONE*, 5(12), Article e15058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0015058>
- Demirel, Ö. (2021). *Eğitimde program geliştirme: Kuramdan uygulamaya (30. baskı)*. Pegem Akademik Yayıncılık.
- Desmond, A., & Moore, J. (2017). *Charles Darwin (E. Kılıç, Çeviren)*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Devlin, A. S. (2008). Judging a Book by Its Cover: Medical Building Facades and Judgments of Care. *Environment and Behavior*, 40(3), 307–329. <https://doi.org/10.1177/0013916507302242>
- Douglas, K., & Porter, R. (2010). Recognition of disgusted facial expressions in severe depression. *British Journal of Psychiatry*, 197(2), 156-157. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.078113>
- DSM-V. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-V. Arlington, VA.
- Duchenne, B. (1862/1990). *The mechanism of human facial expression or an electro-physiological analysis of the expression of the emotions (A. Cuthbertson, Trans.)* New York: Cambridge University Press.

- Dunbar, R. I. M., Robledo, J.-P., Tamarit, I., Cross, I., & Smith, E. (2022). Nonverbal auditory cues allow relationship quality to be inferred during conversations. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10919-021-00386-y>
- Duncan, S., Jr. (1969). Nonverbal communication. *Psychological Bulletin*, 72(2), 118–137. <https://doi.org/10.1037/h0027795>
- Edwards, J., Jackson, H. J., & Pattison, P. E. (2002). Emotion recognition via facial expression and affective prosody in schizophrenia: A methodological review. *Clinical Psychology Review*, 22(6), 789–832. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00130-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00130-7)
- Egan, G. (1994). *The skilled helper: A problem-management approach to helping* (5th ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Eichenbaum, H., Otto, T., & Cohen, N. J. (1992). The hippocampus: What does it do? *Behavioral & Neural Biology*, 57(1), 2–36. [https://doi.org/10.1016/0163-1047\(92\)90724-I](https://doi.org/10.1016/0163-1047(92)90724-I)
- Ekman, P. (1965). Differential communication of affect by head and body cues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(5), 726–735. <https://doi.org/10.1037/h0022736>
- Ekman, P. (1971). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. *Nebraska in Symposium on Motivation*. University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550–553. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.550>
- Ekman, P. (1994). Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russell's mistaken critique. *Psychological Bulletin*, 115(2), 268-287. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.268>

- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Ekman, P. (2003). Darwin, deception, and facial expression. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 205-221. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.010>
- Ekman, P. (2007). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. (2nd ed.). Macmillan.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1968). Nonverbal behavior in psychotherapy research. In J. M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy* (pp. 179–216). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10546-011>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969a). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry*, 32(1), 88–106. <https://doi.org/10.1080/00332747.1969.11023575>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969b). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica*, 1(1), 49-98. <https://doi.org/10.1515/semi.1969.1.1.49>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1972). Hand movements. *Journal of Communication*, 22(4), 353-374. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1972.tb00163.x>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1974). Nonverbal behavior and psychopathology. *The psychology of depression: Contemporary Theory and Research*, 3-31.

<https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Nonverbal-Behavior-And-Psychopathology.pdf>

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Prentice-Hall.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System (FACS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t27734-000>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159–168. <https://doi.org/10.1007/BF00992253>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159-168. <https://doi.org/10.1007/BF00992253>
- Ekman, P., & Heider, K. G. (1988). The universality of a contempt expression: A replication. *Motivation and Emotion*, 12(3), 303–308. <https://doi.org/10.1007/BF00993116>
- Ekman, P., & Rosenberg, E. L. (2005). *What the face reveals: Basic and applied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS)*. (2nd ed.), Oxford University Press, USA.
- Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 342–353. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.342>
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Hager, J. C. (2002). FACS manual. *A Human Face*.
- Ekman, P., Friesen, W. V., & O'Sullivan, M. (1988). Smiles when lying. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 414–420. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.414>

- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221(4616), 1208–1210. <https://doi.org/10.1126/science.6612338>
- Ekman, P., Sorenson, E. R., & Friesen, W. V. (1969). Pan-cultural elements in facial displays of emotion. *Science*, 164(3875), 86-88. <https://doi.org/10.1126/science.164.3875.86>
- Ekole, A. (2022). Nonverbal Communication in Clinician-Patient Interaction and Influence on Healthcare Outcome. *American Journal of Trade and Policy*, 9(1), 43-50. <https://doi.org/10.18034/ajtp.v9i1.619>
- Elfenbein, H. A., & Ambady, N. (2002). Is there an in-group advantage in emotion recognition? *Psychological Bulletin*, 128(2), 243–249. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.243>
- Exner, C., Weniger, G., Schmidt-Samoa, C., & Irle, E. (2006). Reduced size of the pre-supplementary motor cortex and impaired motor sequence learning in first-episode schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 84(2-3), 386–396. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2006.03.013>
- Farley, S. D. (2020). Introduction to the special issue on nonconscious mimicry: History, applications, and theoretical and methodological innovations. *Journal of Nonverbal Behavior*, 44(1). <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00323-0>
- Feinman, S. (1982). Social referencing in infancy. *Merrill-Palmer Quarterly*, 28(4), 445–470. <https://www.jstor.org/stable/23086154>
- Feldman, R. S., Coats, E. J., & Spielman, D. A. (1996). Television Exposure and Children's Decoding of Nonverbal Behavior 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 26(19), 1718-1733. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1996.tb00094.x>
- Ferreira, G., Sanches, R. F., Crippa, J. A. D. S., Mello, M. F. D., & Osório, F. L. (2018). Borderline personality disorder and bias in the recognition of facial expressions of

- emotion: a pathway to understand the psychopathology. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45, 7-11. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000146>
- Finset, A., & Del Piccolo, L. (2011). Nonverbal communication in clinical contexts. In *Communication in cognitive behavioral therapy* (pp. 107-128). Springer, New York, NY.
- Foley, G. N., & Gentile, J. P. (2010). Nonverbal communication in psychotherapy. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(6), 38.
- Fortin, N. J., Agster, K. L., & Eichenbaum, H. B. (2002). Critical role of the hippocampus in memory for sequences of events. *Nature Neuroscience*, 5(5), 458–462. <https://doi.org/10.1038/nn834>
- Fraenkel J.R, Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (8th.ed.). New York: McGraw-Hill.
- Frank, E. M., Maroulis, A., & Griffin, D. J. (2020). *Ses. Sözsüz iletişim: Bilim ve uygulamaları içinde*. (Çev. Ed., Tuzgöl-Dost, M. & Metin, A.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Frank, M. G., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1993). Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 83–93. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.83>
- Frank, M. G., Griffin, D. J., Svetieva, E., & Maroulis, A. (2015). Nonverbal elements of the voice. In A. Kostić & D. Chadee (Eds.), *The social psychology of nonverbal communication* (pp. 92–113). Palgrave Macmillan/Springer Nature.
- Frank, M.G., Maroulis, A. & Griffin, D.J. (2020). *Ses. Sözsüz iletişim: Bilim ve uygulamaları içinde*. (Çev. Ed., Tuzgöl-Dost, M. & Metin, A.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Freitas-Magalhães, A. (2018). *O Código de Ekman-O Cérebro, a Face e a Emoção (edição revista e anotada)*. Leya.
- Freud, S. (1920). *A general introduction to psychoanalysis*. Boni and Liveright.

- Freud, S. (1952). *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Washington Square Press. (Original work published 1920).
- Fridlund, A. J. (1997). The new ethology of human facial expressions. In J. A. Russell & J. M. Fernández-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp. 103–129). (Portions are reprinted from A. J. Fridlund, "Human Facial Expression: An Evolutionary View," San Diego, CA: Academic Press, 1994) Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511659911.007>
- Frijda, N. H., & Tcherkassof, A. (1997). Facial expressions as modes of action readiness. In J. A. Russell & J. M. Fernández-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp. 78–102). Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511659911.006>
- Galati, D., Sini, B., Schmidt, S., ve Tinti, C. (2003). Spontaneous facial expressions in congenitally blind and sighted children aged 8-11. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 97(7), 418-428. <https://doi.org/10.1177/0145482X0309700704>
- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2003). *Educational research: an introduction*. Longman Publishing.
- Gao, Z., Zhao, W., Liu, S., Liu, Z., Yang, C., & Xu, Y. (2021). Facial Emotion Recognition in Schizophrenia. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 633717. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.633717>
- Garber, P., & Goldin-Meadow, S. (2002). Gesture offers insight into problem-solving in adults and children. *Cognitive Science*, 26(6), 817–831. [https://doi.org/10.1016/S0364-0213\(02\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0364-0213(02)00087-3)
- Giannakaki, M. S. (2005). "Using Mixed-Methods to Examine Teachers' Attitudes to Educational Change: The case of the Skills for Life Strategy for Improving Adult



- Literacy and Numeracy Skills in England". *Educational Research and Evaluation*, 11(4). 323- 348. <https://doi.org/10.1080/13803610500110687>
- Gobin, C. M., Banks, J. B., Fins, A. I., & Tartar, J. L. (2015). Poor sleep quality is associated with a negative cognitive bias and decreased sustained attention. *Journal of Sleep Research*, 24(5), 535–542. <https://doi.org/10.1111/jsr.12302>
- Goldsmith, H. H. (1994). Parsing the emotional domain from a developmental perspective. In Ekman & Davidson (Ed.) *The nature of emotion: Fundamental questions*, (s. 68-73). Oxford University Press.
- Gorawara-Bhat, R., Cook, M. A., & Sachs, G. A. (2007). Nonverbal communication in doctor-elderly patient transactions (NDEPT): development of a tool. *Patient Education and Counseling*, 66(2), 223–234. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2006.12.005>
- Grace, M., Kivlighan, D. M., & Kunce, J. (1995). The effect of nonverbal skills training on counselor trainee nonverbal sensitivity and responsiveness and on session impact and working alliance ratings. *Journal of Counseling & Development*, 73(5), 547–552. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01792.x>
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion - Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. (2nd ed.). American Psychological Association.
- Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). "Toward a conceptual framework for mixedmethod evaluation designs". *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3). 255–274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>
- Griffin, J. W., Bauer, R., & Scherf, K. S. (2021). A quantitative meta-analysis of face recognition deficits in autism: 40 years of research. *Psychological Bulletin*, 147(3), 268–292. <https://doi.org/10.1037/bul0000310>
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1991). The waxing and waning of relational intimacy: Touch as a function of relational stage, gender and touch avoidance. *Journal of*

*Social and Personal Relationships*, 8(2), 147–165. <https://doi.org/10.1177/0265407591082001>

Gunderson, J. G., & Lyons-Ruth, K. (2008). BPD's interpersonal hypersensitivity phenotype: A gene-environment-developmental model. *Journal of Personality Disorders*, 22(1), 22–41. <https://doi.org/10.1521/peri.2008.22.1.22>

Gunnery, S. D., & Ruben, M. A. (2016). Perceptions of Duchenne and non-Duchenne smiles: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 30(3), 501–515. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1018817>

Guyer, A. E., McClure, E. B., Adler, A. D., Brotman, M. A., Rich, B. A., Kimes, A. S., Pine, D. S., Ernst, M., & Leibenluft, E. (2007). Specificity of facial expression labeling deficits in childhood psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(9), 863–871. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01758.x>

Hackney, H., & Cormier, L. S., (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (Çev. Ergene, T., & Aydemir-Sevim, S.). Mentis Yayıncılık.

Haggard E.A., & Isaacs K.S. (1966) Micromomentary facial expressions as indicators of ego mechanisms in psychotherapy. In: *Methods of Research in Psychotherapy*. The Century Psychology Series. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-6045-2\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-6045-2_14)

Halberstadt, A. G. (1986). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 827–836. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.4.827>

Hall, E. T. (1959). *The silent language*. Garden City, NY: Doubleday.

Hall, E. T. (1966). *The hidden dimension* (Vol. 609). Garden City, NY: Doubleday.

Hall, E. T. (1973). *The silent language*. Anchor.

- Hall, J. A., Carter, J. D., & Horgan, T. G. (2000). Gender differences in nonverbal communication of emotion. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 97–117). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511628191.006>
- Hall, J. A., Harrigan, J. A., & Rosenthal, R. (1995). Nonverbal behavior in clinician-patient interaction. *Applied & Preventive Psychology, 4*(1), 21–37. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80049-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80049-6)
- Hall, J. A., Horgan, T. G., Stein, T. S., & Roter, D. L. (2002). Liking in the physician-patient relationship. *Patient Education and Counseling, 48*(1), 69–77. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(02\)00071-X](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(02)00071-X)
- Hampson, E., van Anders, S. M., & Mullin, L. I. (2006). A female advantage in the recognition of emotional facial expressions: Test of an evolutionary hypothesis. *Evolution and Human Behavior, 27*(6), 401–416. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2006.05.002>
- Hannawa A. F. (2014). Disclosing medical errors to patients: effects of nonverbal involvement. *Patient Education and Counseling, 94*(3), 310–313. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.11.007>
- Hannawa, A. F. (2011). Shedding light on the dark side of doctor–patient interactions: Verbal and nonverbal messages physicians communicate during error disclosures. *Patient Education and Counseling, 84*(3), 344–351. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.04.030>
- Harrigan, J. A., Wilson, K., & Rosenthal, R. (2004). Detecting State and Trait Anxiety from Auditory and Visual Cues: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(1), 56–66. <https://doi.org/10.1177/0146167203258844>
- Hasler, B. S., & Friedman, D. A. (2012). Sociocultural conventions in avatar-mediated nonverbal communication: A cross-cultural analysis of virtual proxemics. *Journal of*

*Intercultural Communication Research*, 41, 238-259.  
<https://doi.org/10.1080/17475759.2012.728764>

Hayduk, L. A. (1983). Personal space: Where we now stand. *Psychological Bulletin*, 94, 293-335. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.2.293>

Hess, U., & Fischer, A. (2013). Emotional mimicry as social regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 142–157. <https://doi.org/10.1177/1088868312472607>

Hodgins, H. S., & Belch, C. (2000). Interparental violence and nonverbal abilities. *Journal of Nonverbal Behavior*, 24(1), 3–24. <https://doi.org/10.1023/A:1006602921315>

Hollien, H., Majewski, W., & Doherty, E. T. (1982). Perceptual identification of voices under normal, stress and disguise speaking conditions. *Journal of Phonetics*, 10(2), 139-148. [https://doi.org/10.1016/S0095-4470\(19\)30953-2](https://doi.org/10.1016/S0095-4470(19)30953-2)

Hostetter, A. B. (2011). When do gestures communicate? A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(2), 297–315. <https://doi.org/10.1037/a0022128>

Humintell (2023). [Çevrim-içi: <https://www.humintell.com>].

Hunnikin, L. M., & van Goozen, S. H. M. (2019). How can we use knowledge about the neurobiology of emotion recognition in practice? *Journal of Criminal Justice*, 65, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2018.01.005>

Hurley, C. M. (2011). Do you see what I see? Learning to detect micro expressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 36(3), 371–381. <http://dx.doi.10.1007/s11031-011-9257-2>

Hurley, C. M., Anker, A. E., Frank, M. G., Matsumoto, D., & Hwang, H. C. (2014). Background factors predicting accuracy and improvement in micro expression recognition. *Motivation and Emotion*, 38(5), 700–714. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9410-9>

- Hutchison, A., & Gerstein, L. (2017). Emotion recognition, emotion expression, and cultural display rules: Implications for counseling. *Journal of Asia Pacific Counseling, 7*(1), 19–35. <https://doi.org/10.18401/2017.7.1.3>
- Iacoboni, M. (2009). Imitation, empathy, and mirror neurons. *Annual Review of Psychology, 60*, 653–670. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163604>
- Ickes, W., Stinson, L., Bissonnette, V., & Garcia, S. (1990). Naturalistic social cognition: Empathic accuracy in mixed-sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(4), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.4.730>
- Imbir, K. K. (2020). Psychoevolutionary theory of emotion (Plutchik). In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 4137-4144). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_547](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_547)
- Inbau, F., Reid, J., Buckley, J., & Jayne, B. (2015). *Criminal interrogation and confessions*. (2nd. ed.) Jones & Bartlett Publishers.
- Isaacowitz, D. M., Löckenhoff, C. E., Lane, R. D., Wright, R., Sechrest, L., Riedel, R., & Costa, P. T. (2007). Age differences in recognition of emotion in lexical stimuli and facial expressions. *Psychology and Aging, 22*(1), 147–159. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.1.147>
- Ishikawa, H., Hashimoto, H., Kinoshita, M., & Yano, E. (2010). Can nonverbal communication skills be taught?. *Medical Teacher, 32*(10), 860–863. <https://doi.org/10.3109/01421591003728211>
- Iwakabe, S., Rogan, K., & Stalikas, A. (2000). The relationship between client emotional expressions, therapist interventions, and the working alliance: An exploration of eight emotional expression events. *Journal of Psychotherapy Integration, 10*(4), 375–401. <https://doi.org/10.1023/A:1009479100305>
- Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. Appleton-Century-Crofts.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.

- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 487–498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.487>
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561–565. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.561>
- Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115(2), 288-299. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.288>
- Izard, C. E. (1997). Emotions and facial expressions: A perspective from Differential Emotions Theory. In J. A. Russell & J. M. Fernández-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp. 57–77). Cambridge University Press; Editions de la Maison des Sciences de l'Homme. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511659911.005>
- Izard, C. E., Dougherty, F. E., Bloxom, B. M., & Kotsch, N. E. (1974). The Differential Emotions Scale: A method of measuring the meaning of subjective experience of discrete emotions. *Vanderbilt University, Department of Psychology, Nashville*.
- Jakobson, R. (1972). Motor signs for 'Yes' and 'No'1. *Language in Society*, 1(1), 91-96. <https://doi.org/10.1017/S0047404500006564>
- Janssen, D., Schöllhorn, W. I., Lubienetzki, J., Fölling, K., Kokenge, H., & Davids, K. (2008). Recognition of emotions in gait patterns by means of artificial neural nets. *Journal of Nonverbal Behavior*, 32(2), 79–92. <https://doi.org/10.1007/s10919-007-0045-3>
- Jasper, M. A. (1994). Issues in phenomenology for researchers of nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 19(2), 309–314. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1994.tb01085.x>

- Johnson, H. G., Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). Communicative body movements: American emblems. *Semiotica*, 15(4), 335–353. <https://doi.org/10.1515/semi.1975.15.4.335>
- Jordan, S., Brimbal, L., Wallace, D. B., Kassin, S. M., Hartwig, M., & Street, C. N. H. (2019). A test of the micro-expressions training tool: Does it improve lie detection? *Journal of Investigative Psychology and Offender Profiling*, 16(3), 222–235. <https://doi.org/10.1002/jip.1532>
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., Rosenberg, E. L., Gillath, O., Shaver, P. R., Wallace, B. A., & Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338–350. <https://doi.org/10.1037/a0026118>
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149–164. <https://doi.org/10.1207/15324839951036498>
- Kernberg, O. (1967). Borderline Personality Organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(3), 641–685. <https://doi.org/10.1177/000306516701500309>
- Kernberg, O. F., Selzer, M. A., Koenigsberg, H. W., Carr, A. C., & Appelbaum, A. H. (1989). *Psychodynamic psychotherapy of borderline patients*. Basic Books.
- Kernberg, O. F., Yeomans, F. E., Clarkin, J. F., & Levy, K. N. (2008). Transference focused psychotherapy: Overview and update. *The International Journal of Psychoanalysis*, 89(3), 601–620. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2008.00046.x>
- Killgore, W., Balkin, T. J., Yarnell, A. M., & Capaldi, V. F., 2nd (2017). Sleep deprivation impairs recognition of specific emotions. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, 3, 10–16. <https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2017.01.001>

- Kirk, E., & Lewis, C. (2017). Gesture facilitates children's creative thinking. *Psychological Science*, 28(2), 225–232. <https://doi.org/10.1177/0956797616679183>
- Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2013). *Nonverbal communication in human interaction*. (8th. ed.). Cengage Learning.
- Kohler, C. G., Hoffman, L. J., Eastman, L. B., Healey, K., & Moberg, P. J. (2011). Facial emotion perception in depression and bipolar disorder: a quantitative review. *Psychiatry Research*, 188(3), 303–309. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.04.019>
- Kohler, C. G., Walker, J. B., Martin, E. A., Healey, K. M., & Moberg, P. J. (2010). Facial emotion perception in schizophrenia: a meta-analytic review. *Schizophrenia Bulletin*, 36(5), 1009–1019. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbn192>
- Kornreich, C., Foisy, M.-L., Philippot, P., Dan, B., Tecco, J., Noël, X., Hess, U., Pelc, I., & Verbanck, P. (2003). Impaired emotional facial expression recognition in alcoholics, opiate dependence subjects, methadone maintained subjects and mixed alcohol-opiate antecedents subjects compared with normal controls. *Psychiatry Research*, 119(3), 251–260. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(03\)00130-6](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(03)00130-6)
- Kosson, D. S., Suchy, Y., Mayer, A. R., & Libby, J. (2002). Facial affect recognition in criminal psychopaths. *Emotion*, 2(4), 398–411. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.2.4.398>
- Krause, F. C., Linardatos, E., Fresco, D. M., & Moore, M. T. (2021). Facial emotion recognition in major depressive disorder: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 293, 320–328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.053>
- Krauss, R. M., & Hadar, U. (1999). The role of speech-related arm/hand gestures in word retrieval. In L. S. Messing & R. Campbell (Eds.), *Gesture, speech, and sign* (pp. 93–116). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198524519.003.0006>



- Krauss, R. M., Chen, Y., & Chawla, P. (1996). Nonverbal behavior and nonverbal communication: What do conversational hand gestures tell us? In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 28, pp. 389–450). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60241-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60241-5)
- LaBar, K. S. (2016). Fear and Anxiety. Barrett, L. F., Lewis, M. & Haviland – Jones, J. M. (Ed.), In *Handbook of emotions* (4th. ed.). (s. 751-773). Guilford Publications.
- LaBarbera, J. D., Izard, C. E., Vietze, P., & Parisi, S. A. (1976). Four-and six-month-old infants' visual responses to joy, anger, and neutral expressions. *Child Development*, 535-538. <http://www.jstor.org/stable/1128816>
- Lacombe, N., Dias, T., & Petitpierre, G. (2022). Can Gestures Give us Access to Thought? A Systematic Literature Review on the Role of Co-thought and Co-speech Gestures in Children with Intellectual Disabilities. *Journal of Nonverbal Behavior*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10919-022-00396-4>
- Lass, N. J., Hughes, K. R., Bowyer, M. D., Waters, L. T., & Bourne, V. T. (1976). Speaker sex identification from voiced, whispered, and filtered isolated vowels. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 59(3), 675-678. <https://doi.org/10.1121/1.380917>
- Leist, T., & Dadds, M. R. (2009). Adolescents' ability to read different emotional faces relates to their history of maltreatment and type of psychopathology. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14(2), 237–250. <https://doi.org/10.1177/1359104508100887>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage publications.
- Lorié, Á., Reinero, D. A., Phillips, M., Zhang, L., & Riess, H. (2017). Culture and nonverbal expressions of empathy in clinical settings: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 100(3), 411-424. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2016.09.018>

- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer Science & Business Media.
- Mansell, W., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2003). Internal versus external attention in social anxiety: An investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 555–572. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00029-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00029-3)
- Markham, R., & Adams, K. (1992). The effect of type of task on children's identification of facial expressions. *Journal of Nonverbal Behavior*, 16(1), 21–39. <https://doi.org/10.1007/BF00986877>
- Marsh, A. A., & Blair, R. J. (2008). Deficits in facial affect recognition among antisocial populations: a meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 32(3), 454–465. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.08.003>
- Marsh, P. J., Green, M. J., Russell, T. A., McGuire, J., Harris, A., & Coltheart, M. (2010). Remediation of facial emotion recognition in schizophrenia: Functional predictors, generalizability, and durability. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 13(2), 143-170. <https://doi.org/10.1080/15487761003757066>
- Mast, M. S. (2007). On the importance of nonverbal communication in the physician-patient interaction. *Patient Education and Counseling*, 67(3), 315–318. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2007.03.005>
- Masterson, J. (2018). *Kişilik bozuklukları* (Çeviren: Betül Taylan Bozkurt, Tuğrul Veli Soylu). Litera Yayıncılık.
- Matsumoto, D. (1992). American-Japanese cultural differences in recognition of universal facial expression. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 23, 72-84. <https://doi.org/10.1177/0022022192231005>
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (1988). *Japanese and Caucasian facial expressions of emotion* (JACFEE). [Fotoğraf seti].

- Matsumoto, D., & Ekman, P. (2004). The relationship among expressions, labels, and descriptions of contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 529–540. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.4.529>
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (2008). Facial expression analysis emotion signaling. *Scholarpedia*, 1–11. <https://doi.org/10.4249/scholarpedia.4237>.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. C. (2013). Cultural similarities and differences in emblematic gestures. *Journal of Nonverbal Behavior*, 37, 1-27. <https://doi.org/10.1007/s10919-012-0143-8>
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2011). Evidence for training the ability to read microexpressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 35(2), 181–191. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9212-2>
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2020). Yüz ifadeleri. *Sözsüz iletişim: Bilim ve uygulamaları* içinde. (Çev. Ed., Tuzgöl-Dost, M. & Metin, A.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Matsumoto, D., & Willingham, B. (2009). Spontaneous facial expressions of emotion of congenitally and noncongenitally blind individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/a0014037>
- Matsumoto, D., Frank, M. G., & Hwang, H. S. (Eds.). (2020). *Sözsüz iletişim: Bilim ve uygulamaları*. (Çev. Ed., Tuzgöl-Dost, M. & Metin, A.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Matsumoto, D., LeRoux, J., Wilson-Cohn, C., Raroque, J., Kooken, K., Ekman, P., Yrizarry, N., Loewinger, S., Uchida, H., Yee, A., Amo, L., & Goh, A. (2000). A new test to measure emotion recognition ability: Matsumoto and Ekman's Japanese and Caucasian Brief Affect Recognition Test (JACBERT). *Journal of Nonverbal Behavior*, 24(3), 179–209. <https://doi.org/10.1023/A:1006668120583>
- Matthews, N., Gold, B. J., Sekuler, R., & Park, S. (2013). Gesture imitation in schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 39(1), 94–101. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbr062>

- McCarthy, M. E., & Waters, W. F. (1997). Decreased attentional responsivity during sleep deprivation: Orienting response latency, amplitude, and habituation. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 20(2), 115–123. <https://doi.org/10.1093/sleep/20.2.115>
- McDonald, K., Newby-Clark, I. R., Walker, J., & Henselwood, K. (2018). It is written all over your face: Socially rejected people display microexpressions that are detectable after training in the Micro Expression Training Tool (METT). *European Journal of Social Psychology*, 48(2), O175-O181. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2301>
- Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*, (1st ed.), Wadsworth, Belmont, CA.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Routledge.
- Mehrabian, A., & Russell, J. A. (1974). *An approach to environmental psychology*. the MIT Press.
- Mellor, D. H. (2005). *Probability: A philosophical introduction*. Psychology Press.
- Mendolia, M. (2022). Type of task instruction enhances the role of face and context in emotion perception. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46(1), 99-114. <https://doi.org/10.1007/s10919-021-00383-1>
- Merten, J. (2005). Culture, gender and the recognition of the basic emotions. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 48(4), 306–316. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2005.306>
- Metin, A. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının, yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerileri*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Metin, A., & Doğan, T. (2020). Counsellors as a client: group counselling, *British Journal of Guidance & Counselling*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1860190>

- Metin, A., & Doğan, T. (2021). Psikolojik danışman adaylarının, yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1), 1-21. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019053944>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Millman, Z. B., Goss, J., Schiffman, J., Mejias, J., Gupta, T., & Mittal, V. A. (2014). Mismatch and lexical retrieval gestures are associated with visual information processing, verbal production, and symptomatology in youth at high risk for psychosis. *Schizophrenia Research*, 158(1-3), 64–68. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2014.06.007>
- Mitchell, A. E., Dickens, G. L., & Picchioni, M. M. (2014). Facial emotion processing in borderline personality disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neuropsychology Review*, 24(2), 166–184. <https://doi.org/10.1007/s11065-014-9254-9>
- Montagne, B., Kessels, R. P. C., De Haan, E. H. F., & Perrett, D. I. (2007). The Emotion Recognition Task: A paradigm to measure the perception of facial emotional expressions at different intensities. *Perceptual and Motor Skills*, 104(2), 589–598. <https://doi.org/10.2466/PMS.104.2.589-598>
- Montague, E., Chen, P. Y., Xu, J., Chewing, B., & Barrett, B. (2013). Nonverbal Interpersonal Interactions in Clinical Encounters and Patient Perceptions of Empathy. *Journal of Participatory Medicine*, 5. <https://participatorymedicine.org/journal/evidence/research/2013/08/14/nonverbal-interpersonal-interactions-in-clinical-encounters-and-patient-perceptions-of-empathy/>

- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Nasar, J. L., & Devlin, A. S. (2011). Impressions of psychotherapists' offices. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 310–320. <https://doi.org/10.1037/a0023887>
- Niedenthal, P. M., Brauer, M., Robin, L., & Innes-Ker, Å. H. (2002). Adult attachment and the perception of facial expression of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 419–433. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.3.419>
- Nowicki, S., & Duke, M. P. (1994). Individual differences in the nonverbal communication of affect: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy Scale. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18(1), 9–35. <https://doi.org/10.1007/BF02169077>
- Nowicki, S., & Duke, M. P. (2001). Nonverbal receptivity: The Diagnostic Analysis of Nonverbal Accuracy (DANVA). In J. A. Hall & F. J. Bernieri (Eds.), *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement* (pp. 183–198). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Olszewski, A., Panorska, A., & Gillam, S. L. (2017). Training Verbal and Nonverbal Communication Interview Skills to Adolescents. *Communication Disorders Quarterly*, 38(4), 206–218. <https://doi.org/10.1177/1525740116678095>
- Olton, D. S., Becker, J. T., & Handelmann, G. E. (1979). Hippocampus, space, and memory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(3), 313–365. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00062713>
- Ozdemir, A. (2008). Shopping malls: Measuring interpersonal distance under changing conditions and across cultures. *Field Methods*, 20(3), 226–248. <https://doi.org/10.1177/1525822X08316605>
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual* (6th. ed.). McGraw-Hill Education (UK).

- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Perez, J. E., & Riggio, R. E. (2003). Nonverbal Social Skills and Psychopathology. In P. Philippot, R. S. Feldman, & E. J. Coats (Eds.), *Nonverbal behavior in clinical settings* (pp. 17–44). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195141092.003.0002>
- Phillips, M. L., Drevets, W. C., Rauch, S. L., & Lane, R. (2003). Neurobiology of emotion perception II: Implications for major psychiatric disorders. *Biological Psychiatry*, 54(5), 515–528. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(03\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(03)00171-9)
- Phillips, M. L., Young, A. W., Senior, C., Brammer, M., Andrew, C., Calder, A. J., ... & Gray, J. A. (1997). A specific neural substrate for perceiving facial expressions of disgust. *Nature*, 389(6650), 495–498. <https://doi.org/10.1038/39051>
- Plana, I., Lavoie, M.-A., Battaglia, M., & Achim, A. M. (2014). A meta-analysis and scoping review of social cognition performance in social phobia, posttraumatic stress disorder and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 169–177. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.09.005>
- Platt, B., Kamboj, S., Morgan, C. J. A., & Curran, H. V. (2010). Processing dynamic facial affect in frequent cannabis-users: Evidence of deficits in the speed of identifying emotional expressions. *Drug and Alcohol Dependence*, 112(1-2), 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.05.004>
- Plutchik, R. (1962). *The Emotions: Facts. Theories and a New Model*, New York.
- Plutchik, R. (1980a). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harpercollins College Division.
- Plutchik, R. (1980b). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, Theories of emotion* (Vol. 1, pp. 3–33). New York: Academic Press.

- Plutchik, R. (2001). Integration, differentiation, and derivatives of emotion. *Evolution and Cognition*, 7(2), 114–125.
- Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H.R. (1979). A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. In: Izard, C.E. (eds) *Emotions in Personality and Psychopathology. Emotions, Personality, and Psychotherapy*. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2892-6\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2892-6_9)
- Pollak, S. D., & Sinha, P. (2002). Effects of early experience on children's recognition of facial displays of emotion. *Developmental Psychology*, 38(5), 784–791. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.784>
- Porter, S., & ten Brinke, L. (2008). Reading between the lies: Identifying concealed and falsified emotions in universal facial expressions. *Psychological Science*, 19(5), 508–514. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02116.x>
- Posamentier, M. T., & Abdi, H. (2003). Processing faces and facial expressions. *Neuropsychology Review*, 13(3), 113–143. <https://doi.org/10.1023/A:1025519712569>
- Reed, L. I., Sayette, M. A., & Cohn, J. F. (2007). Impact of depression on response to comedy: A dynamic facial coding analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 804–809. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.4.804>
- Ridderinkhof, K. R., Ullsperger, M., Crone, E. A., & Nieuwenhuis, S. (2004). The Role of the Medial Frontal Cortex in Cognitive Control. *Science*, 306(5695), 443–447. <https://doi.org/10.1126/science.1100301>
- Riess, H., & Kraft-Todd, G. (2014). EMPATHY: a tool to enhance nonverbal communication between clinicians and their patients. *Academic Medicine*, 89(8), 1108-1112. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000287>



- Rimé, B. (1982). The elimination of visible behaviour from social interactions: Effects on verbal, nonverbal and interpersonal variables. *European Journal of Social Psychology*, 12(2), 113–129. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420120201>
- Ritzl, A., Csukly, G., Balázs, K., & Égerházi, A. (2018). Facial emotion recognition deficits and alexithymia in borderline, narcissistic, and histrionic personality disorders. *Psychiatry Research*, 270, 154–159. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.09.017>
- Rosenthal, R. (Ed.). (1979). *Skill in nonverbal communication: Individual differences*. Cambridge, Mass. Oelgeschlager, Gunn & Hain.
- Rosenthal, R., Archer, D., Hall, J. A., DiMatteo, M. R., & Rogers, P. L. (1979). Measuring sensitivity to nonverbal communication: The PONS test. In *Nonverbal behavior* (pp. 67-98). Academic Press.
- Rosenthal, R., Baratz, S. S., & Hall, C. M. (1974). Teacher behavior, teacher expectations, and gains in pupils' rated creativity. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 124(1), 115–121. <https://doi.org/10.1080/00221325.1974.10532708>
- Ruffman, T., Henry, J. D., Livingstone, V., & Phillips, L. H. (2008). A meta-analytic review of emotion recognition and aging: Implications for neuropsychological models of aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 32(4), 863–881. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.01.001>
- Russell, T. A., Chu, E., & Phillips, M. L. (2006). A pilot study to investigate the effectiveness of emotion recognition remediation in schizophrenia using the micro-expression training tool. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(4), 579–583. <https://doi.org/10.1348/014466505X90866>
- Rüstemli A. (1992). Crowding effects of density and interpersonal distance. *The Journal of Social Psychology*, 132(1), 51–58. <https://doi.org/10.1080/00224545.1992.9924687>

- Sack, B., Broer, K., & Anders, S. (2019). Sleep deprivation selectively enhances interpersonal emotion recognition from dynamic facial expressions at long viewing times: An observational study. *Neuroscience Letters*, 694, 225–230. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2018.10.035>
- Sammer, G., & Ruprecht, C. (2022). No faces, just body movements—Effects of perceived emotional valence of body kinetics and psychological factors on interpersonal distance behavior within an immersive virtual environment. *Current Psychology*, Advance Online Publication. 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03082-2>
- Sandhya, G., Prakash, H. P., Nayak, K. R., Behere, R. V., Bhandary, P. R., & Chinmay, A. S. (2019). Event-related potentials in response to facial affect recognition in patients with schizophrenia. *Neurophysiology*, 51(1), 43-50. <https://doi.org/10.1007/s11062-019-09789-6>
- Scherer, K. R. (1992). What does facial expression express? In K. T. Strongman (Ed.), *International review of studies on emotion*, Vol. 2, pp. 139–165). John Wiley & Sons.
- Scherer, K. R. (2003). Vocal communication of emotion: A review of research paradigms. *Speech Communication*, 40(1-2), 227-256. [https://doi.org/10.1016/S0167-6393\(02\)00084-5](https://doi.org/10.1016/S0167-6393(02)00084-5)
- Scherer, K. R., & Scherer, U. (2011). Assessing the ability to recognize facial and vocal expressions of emotion: Construction and validation of the Emotion Recognition Index. *Journal of Nonverbal Behavior*, 35(4), 305–326. <https://doi.org/10.1007/s10919-011-0115-4>
- Scherer, K. R., Banse, R., Wallbott, H. G., & Goldbeck, T. (1991). Vocal cues in emotion encoding and decoding. *Motivation and Emotion*, 15(2), 123–148. <https://doi.org/10.1007/BF00995674>

- Schlegel, K., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2014). Introducing the Geneva Emotion Recognition Test: An example of Rasch-based test development. *Psychological Assessment, 26*(2), 666–672. <https://doi.org/10.1037/a0035246>
- Schönenberg, M., Mayer, S. V., Christian, S., Louis, K., & Jusyte, A. (2016). Facial affect recognition in violent and nonviolent antisocial behavior subtypes. *Journal of Personality Disorders, 30*(5), 708–719. <https://doi.org/10.1521/pepi.2015.29.217>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell D. T. (2002). *Experimental and quasi experimental designs for generalized causal inference*. Boston: Houghton-Mifflin Company.
- Shea, S. C. (2017). *Psychiatric interviewing: The art of understanding*. (3rd. ed.). W. B. Saunders Co/Harcourt Brace Jo.
- Sicorello, M., Stevanov, J., Ashida, H., & Hecht, H. (2019). Effect of gaze on personal space: A Japanese–German cross-cultural study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 50*(1), 8–21. <https://doi.org/10.1177/0022022118798513>
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., & Zimbardo, P. G. (2015). Time perspective profiles of cultures. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 169–187). Springer International Publishing/Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_11)
- Skinner B. F. (1983). Can the experimental analysis of behavior rescue psychology?. *The Behavior Analyst, 6*(1), 9–17. <https://doi.org/10.1007/BF03391869>
- Sprengelmeyer, R., Rausch, M., Eysel, U. T., & Przuntek, H. (1998). Neural structures associated with recognition of facial expressions of basic emotions. *Proceedings. Biological Sciences, 265*(1409), 1927–1931. <https://doi.org/10.1098/rspb.1998.0522>

- Stevens, S., Gerlach, A. L., & Rist, F. (2008). Effects of alcohol on ratings of emotional facial expressions in social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 940–948. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.09.007>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & van Beek, W. (Eds.). (2015). *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing/Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2>
- Sunstein, C. R. (1997). Behavioral analysis of law. *University of Chicago Law Review*, 64(4), 1175-1196. <https://heinonline.org/>
- Surcinelli, P., Codispoti, M., Montebanocci, O., Rossi, N., & Baldaro, B. (2006). Facial emotion recognition in trait anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 110–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.010>
- Sutter, J. V. (2010). *Assessing impact of affect recognition on therapeutic relationship*. University of Kentucky Master's Thesis. [https://uknowledge.uky.edu/gradschool\\_theses/14/](https://uknowledge.uky.edu/gradschool_theses/14/)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Talley, L., & Temple, S. (2015). How leaders influence followers through the use of nonverbal communication. *Leadership & Organization Development Journal* 36(1), 69-80. <https://doi.org/10.1108/LODJ-07-2013-0107>
- Tellier, M. (2009). The development of gesture. K. de Vot & R. W. Schrauf (Eds.), in *Language development over the lifespan* (pp. 191–216). Routledge.
- Thompson, A. E., & Voyer, D. (2014). Sex differences in the ability to recognise non-verbal displays of emotion: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1164–1195. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.875889>

- Timmermann, M., Jeung, H., Schmitt, R., Boll, S., Freitag, C. M., Bertsch, K., & Herpertz, S. C. (2017). Oxytocin improves facial emotion recognition in young adults with antisocial personality disorder. *Psychoneuroendocrinology*, *85*, 158–164. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.483>
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness*. New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1981). The role of facial response in the experience of emotion: A reply to Tourangeau and Ellsworth. *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*(2), 355–357. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.2.355>
- Tracy, J. L., & Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *105*(33), 11655–11660. <https://doi.org/10.1073/pnas.0802686105>
- Turetsky, B. I., Kohler, C. G., Indersmitten, T., Bhati, M. T., Charbonnier, D., & Gur, R. C. (2007). Facial emotion recognition in schizophrenia: When and why does it go awry? *Schizophrenia Research*, *94*(1-3), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2007.05.001>
- Turner E. (1969). Hippocampus and memory. *Lancet (London, England)*, *2*(7630), 1123–1126. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(69\)90718-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(69)90718-1)
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (Eds.). (2012). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. Guilford Press.
- Vik, P. W., Cellucci, T., Jarchow, A., & Hedt, J. (2004). Cognitive impairment in substance abuse. *Psychiatric Clinics of North America*, *27*(1), 97–109. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(03\)00110-2](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(03)00110-2)
- Vranic, A. (2003). Personal space in physically abused children. *Environment and Behavior*, *35*(4), 550–565. <https://doi.org/10.1177/0013916503035004006>

- Wagner, M., & Armstrong, N. (2003). *Field guide to gestures: How to identify and interpret virtually every gesture known to man*. Quirk Productions.
- Walther, S., Mittal, V. A., Stegmayer, K., & Bohlhalter, S. (2020). Gesture deficits and apraxia in schizophrenia. *Cortex; a Journal Devoted to the Study of the Nervous System and Behavior*, 133, 65–75. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.09.017>
- Walther, S., Stegmayer, K., Sulzbacher, J., Vanbellingen, T., Müri, R., Strik, W., & Bohlhalter, S. (2015). Nonverbal social communication and gesture control in schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 41(2), 338–345. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu222>
- Warren, G., Schertler, E., & Bull, P. (2009). Detecting deception from emotional and unemotional cues. *Journal of Nonverbal Behavior*, 33(1), 59–69. <https://doi.org/10.1007/s10919-008-0057-7>
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/h0069608>
- Welsch, R., Hecht, H., & von Castell, C. (2018). Psychopathy and the regulation of interpersonal distance. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 835–847. <https://doi.org/10.1177/2167702618788874>
- Welsch, R., Hecht, H., Kolar, D. R., Witthöft, M., & Legenbauer, T. (2020). Body image avoidance affects interpersonal distance perception: A virtual environment experiment. *European Eating Disorders Review*, 28(3), 282–295. <https://doi.org/10.1002/erv.2715>
- Wester, S. R., Vogel, D. L., Pressly, P. K., & Heesacker, M. (2002). Sex differences in emotion: A critical review of the literature and implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 30(4), 630–652. <https://doi.org/10.1177/00100002030004008>

- White, H., Chroust, A., Heck, A., Jubran, R., Galati, A., & Bhatt, R. S. (2019). Categorical perception of facial emotions in infancy. *Infancy*, 24(2), 139–161. <https://doi.org/10.1111/infa.12275>
- Wickline, V. B., Bailey, W., & Nowicki, S. (2009). Cultural in-group advantage: Emotion recognition in African American and European American faces and voices. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 170(1), 5–29. <https://doi.org/10.3200/GNTP.170.1.5-30>
- Wieser, M. J., & Brosch, T. (2012). Faces in context: A review and systematization of contextual influences on affective face processing. *Frontiers in Psychology*, 3, Article 471. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00471>
- Witkower, Z., Tracy, J. L., Pun, A., & Baron, A. S. (2021). Can children recognize bodily expressions of emotion? *Journal of Nonverbal Behavior*, 45(4), 505–518. <https://doi.org/10.1007/s10919-021-00368-0>
- Yan, X., Andrews, T. J., & Young, A. W. (2016). Cultural similarities and differences in perceiving and recognizing facial expressions of basic emotions. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 42(3), 423–440. <https://doi.org/10.1037/xhp0000114>
- Yang, L. (2018). Study on the Nonverbal Behavior in Psychological Counseling. In *International Conference on Educational Technology, Training and Learning (ICETTL)*.
- Yang, T. T., Menon, V., Eliez, S., Blasey, C., White, C. D., Reid, A. J., Gotlib, I. H., & Reiss, A. L. (2002). Amygdalar activation associated with positive and negative facial expressions. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*, 13(14), 1737–1741. <https://doi.org/10.1097/00001756-200210070-00009>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

YÖK (2021). [Çevrim-içi: <https://yokatlas.yok.gov.tr/>].

Zhang, F., Parmley, M., Wan, X., & Cavanagh, S. (2015). Cultural differences in recognition of subdued facial expressions of emotions. *Motivation and Emotion*, 39(2), 309–319. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9454-x>

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

Zimbardo, P. G., & Leippe, M. R. (1991). *The psychology of attitude change and social influence*. McGraw-Hill Book Company.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Free Press.

Zuckerman, M., Koestner, R., & Driver, R. (1981). Beliefs about cues associated with deception. *Journal of Nonverbal Behavior*, 6(2), 105–114. <https://doi.org/10.1007/BF00987286>

Zwick, J. C., & Wolkenstein, L. (2017). Facial emotion recognition, theory of mind and the role of facial mimicry in depression. *Journal of Affective Disorders*, 210, 90–99. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.022>



### **EK-1: Kişisel Bilgi Formu**

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız:
3. Mesleğinizin kaçınıcı yılını icra ediyorsunuz?
4. Hangi terapi ekolüne göre psikolojik danışma seanslarınızı yürütüyorsunuz?

## EK-2: JACFEE Örnek Fotoğraflar



**EK-3: Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Testi Örnek Sorular**

1. Sözsüz iletişimle ilgili kuram ve araştırmaların üç temel konuya odaklandığı belirtilmektedir. **Aşağıdakilerden hangisi bu konulardan biri değildir?**

- a) İletişimin gerçekleştiği çevresel yapılar ve koşullar
- b) İletişimcilerin fiziksel özellikleri
- c) İletişimcilerin davranışları
- d) İletişimin nörobiyolojisi

2. Mehrabian (1972) yakınlık (immediacy) kavramının sözsüz bileşenlerini incelemiştir.

Bir kişi gözlemlerini aşağıdaki gibi aktarmıştır:

“İki kişi arasındaki sözsüz davranışları gözlemliyordum. Taraflar birbirleriyle daha çok göz kontağı kuruyorlar, birbirlerine karşı öne doğru eğilimleri oluyorlar ve vücut yönelimleri karşılıklı duruyor. Yani, bedenleri birbirlerine bakar bir halde duruyorlar. Ayrıca aralarındaki mesafe 1 metreden az.”

**Bu gözleme göre Mehrabian’ın (1972) yakınlık kavramı dikkate alındığında aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?**

- a) Tarafların birbirlerini yakın algıladığı söylenebilir.
- b) Tarafların birbirlerinden hoşlanmadığını göstermektedir.
- c) Tarafların birbirlerini nasıl algıladıklarını tespit etmek için ne konuştuklarının da incelenmesi gerekir.
- d) Taraflar birbirlerine karşı nötrdür.

## EK-4: Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formu (Eğitim İçin)

Değerli katılımcı,

“Psikolojik Danışmanların Alet Çantasını Geliştirmek: Sözsüz Davranış Eğitim Programı (SÖDEP)” adlı bu araştırma Prof. Dr. Türkan DOĞAN danışmanlığında Arş. Gör. Ahmet METİN tarafından yürütülmektedir. Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Türkiye’de psikolojik danışma yapan uygulayıcıların niteliklerine katkıda bulunmak amacıyla kullanılacaktır.

Araştırma ile psikolojik danışmanlara yönelik Sözsüz Davranış Eğitim Programı (SÖDEP) uygulanacaktır. Eğitim, 64 saat sürmekte ve üç modülden oluşmaktadır. İlk modülde kuramsal bilgilerin verilmesi, ikinci modülde gözlem becerilerinin artırılması ve üçüncü modülde yorumlama becerisinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Araştırma kapsamında “Kişisel Bilgi Formu”, “JACFEE”, “Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi”, “Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Formu” ve “Sözsüz Davranışları Belirleme Testi” uygulanacaktır. Cinsiyetinizi, yaşınızı, meslekte kaç yıldır çalıştığınızı, hangi terapi ekolüne göre psikolojik danışma/psikoterapilerinizi yürüttüğünüzü saptamak için Kişisel Bilgi Formu uygulanacaktır. JACFEE ile bir bilgisayar programında yer alan duygu ifadelerini sizlere göstereceğiz. Bu uygulamada, JACFEE (yüz ifadelerinde görülen temel duygular; örneğin, öfke, mutluluk, şaşkınlık gibi) ifadeleri uygulanacaktır. Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi ile bilgisayarda göreceğiniz bir saniyeden kısa süren duygu ifadelerini belirlemeniz istenecektir. Sözsüz Davranış Bilgi Düzeyi Değerlendirme Formu ile sözsüz davranış kuramsal bilgi düzeyinizin ölçülmesi hedeflenecektir. Son olarak, Sözsüz Davranışları Belirleme Testi ile yine bilgisayar ekranında göreceğiniz beden hareketleri, ses ve yüz ifadesinden oluşan videoda bu boyutları belirlemeniz istenecektir. Son olarak eğitimle ilgili görüşlerinizin alınması amacıyla yarı-yapılandırılmış görüşme formu uygulanacaktır. Uygulama sırasında size özel sorular (politik görüş, cinsel yönelim, din vb.) sorulmayacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Bu durum size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Uygulamada size verilecek olan ölçme ve değerlendirme araçlarına vereceğiniz cevaplar herhangi bir kimseye paylaşılmayacaktır. Araştırma sürecinde herhangi bir sorun ile karşılaşılırsa araştırmacılar doğrudan müdahale edebileceklerdir.

Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Raporlama sürecinde, tanınmanıza sebep olacak her türlü bilgi değiştirilecektir. Bu gönüllü katılım formuna adınızı ve soyadınızı yazmanız zorunlu değildir.

Bu gönüllü katılım formunu imzaladığınızdan önce veya daha sonra aklınıza gelebilecek olan soruları istediğiniz zaman bize sorabilirsiniz. Bu görüşme ya da araştırma bittikten sonra da bize ulaşabilir ve araştırma ile ilgili soru sorabilirsiniz. Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen aşağıya imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyasını vereceğiz.

**Bu çalışmaya katılmaya kendi özgür irademle onay veriyorum. Bu formu imzalayarak araştırmaya katılmayı kabul ettiğimi onaylıyorum.**

Tarih:

Katılımcının;

Adı ve Soyadı:  
Adres ve Tel No:

**Araştırmacılar:**

**Sorumlu Araştırmacı:**  
Prof. Dr. Türkan DOĞAN

Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,  
Beytepe/ANKARA  
Tel:  
E-posta:  
İmza:

Arş. Gör. Ahmet METİN  
Adres: Erciyes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D.,  
Talas/KAYSERİ  
Tel:  
E-posta:  
İmza:

## EK-5: Gönüllü Katılım ve Bilgilendirilmiş Onam Formu (Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi)

Değerli katılımcı,

“Psikolojik Danışmanların Alet Çantasını Geliştirmek: Sözsüz Davranış Eğitim Programı (SÖDEP)” adlı bu araştırma Prof. Dr. Türkan DOĞAN danışmanlığında Arş. Gör. Ahmet METİN tarafından yürütülmektedir. Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Türkiye’de psikolojik danışma yapan uygulayıcıların niteliklerine katkıda bulunmak amacıyla kullanılacaktır.

Araştırma kapsamında Sözsüz Davranış Eğitim Programı (SÖDEP) geliştirilecektir. Eğitim, 64 saat sürmekte ve üç modülden oluşmaktadır. İlk modülde kuramsal bilgilerin verilmesi, ikinci modülde gözlem becerilerinin artırılması ve üçüncü modülde yorumlama becerisinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu çerçevede “Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi”, ve “Sözsüz Davranışları Belirleme Testi” geliştirilecektir. Kısa Süreli İfadeleri Tanıma Testi’nin geliştirilmesi amacıyla yüz ifadesinde bir saniyeden kısa süren ifadelerin video çekimi yapılacaktır. Bu kapsamda size örneğin, “mutlu olduğunuz bir anıyı hatırlamanızı istiyorum. Bu anıyı benimle paylaşıp paylaşmamakta özgürsünüz. Sizden ricam günlük yaşamınızda bu işlemi nasıl yapıyorsanız öyle yapmanızı rica ediyorum. İşleme devam etmek istemiyorsanız lütfen bunu bana bildirin.” açıklaması yapılacaktır. Bu esnada kamerayla hem ses hem de görüntü kaydı alınacaktır. Sözsüz Davranışları Belirleme Testi’nin geliştirilmesi amacıyla gönüllü katılımcılarla 20-25 dakika sürecek görüşmeler yapılacaktır. Görüşmenin içeriği sizin de onay verdiğiniz bir konu hakkında olacaktır. Görüşme esnasında kamera hem ses hem de görüntü kaydı alacaktır. Kameranın açısı beden hareketlerinizi de görülecek şekilde ayarlanacaktır.

Bu görüntüler, konuşma bağlamı dahilinde araştırmacılar tarafından analiz edilerek eğitim materyali olarak kullanılacaktır. Dolayısıyla bu kayıtlar sadece doktora çalışması değil aynı zamanda SÖDEP materyali olarak da kullanılacaktır. İstemediğiniz hiçbir görüntü araştırmaya dahil edilmeden silinme işlemi gerçekleştirilecektir. Size ait bu kayıtlar SÖDEP eğitim materyali olarak kullanıldığında, eğitimi alan katılımcılar size ait kişisel herhangi bir bilgiye sahip olmayacaklardır. Örneğin, “1.Kadın Katılımcı, 2.Erkek katılımcı” gibi isimler verilerek görüntüleriniz kayıt altına alınacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın herhangi bir aşamasında istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Bu durum size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Uygulamada size verilecek olan ölçme ve değerlendirme araçlarına ve yönergelere vereceğiniz tepkiler herhangi bir kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırma sürecinde herhangi bir sorun ile karşılaşılırsa araştırmacılar doğrudan müdahale edebileceklerdir. Gerekirse katılımcılara ücretsiz psikolojik danışma desteği sunulacaktır.

Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimalla korunacaktır. Raporlama sürecinde, tanınmanıza sebep olacak her türlü bilgi değiştirilecektir. Bu gönüllü katılım formuna adınızı ve soyadınızı yazmanız zorunlu değildir.

Bu gönüllü katılım formunu imzalamadan önce veya daha sonra aklınıza gelebilecek olan soruları istediğiniz zaman bize sorabilirsiniz. Bu görüşme ya da araştırma bittikten sonra da bize ulaşabilir ve araştırma ile ilgili soru sorabilirsiniz. Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen aşağıya imzanızı atınız. İmzalıktan sonra size bu formun bir kopyasını vereceğiz.

**Bu çalışmaya katılmaya kendi özgür irademle onay veriyorum. Bu formu imzalayarak araştırmaya katılmayı kabul ettiğimi onaylıyorum.**

Tarih:

Katılımcının;

Adı ve Soyadı:  
Adres ve Tel No:

**Araştırmacılar:**

**Sorumlu Araştırmacı:**

Prof. Dr. Türkan DOĞAN

Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,  
Beytepe/ANKARA

Tel:

E-posta:

İmza:

Arş. Gör. Ahmet METİN

Adres: Erciyes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D.,  
Talas/KAYSERİ

Tel:

E-posta:

İmza:

**EK-6: Sözsüz Davranış Eğitimi Programına Katılanlara Yönelik Nitel Görüşme****Soruları**

1. Sözsüz Davranış Eğitimi Programı (SÖDEP) hakkında neler söylemek istersiniz?
2. SÖDEP'in sözsüz davranışları gözleme ve yorumlama becerilerinize etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Etkisi hakkında neler söylemek istersiniz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
3. SÖDEP'in ses boyutuyla ilgili öğrendiklerinizin insanların ses tonu, ses yüksekliği ve duraksamalar gibi sözsüz davranışlarını gözlemeniz üzerine bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Etkisi hakkında neler söylemek istersiniz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
4. SÖDEP'in jestler ve diğer beden hareketleri boyutuyla ilgili öğrendiklerinizin insanların el ve ayak hareketleri gibi sözsüz davranışlarını gözlemeniz üzerine bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Etkisi hakkında neler söylemek istersiniz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
5. SÖDEP'den öğrendiklerinizi psikolojik danışma sürecinde kullanılabileceğini düşünüyor musunuz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Neler söylemek istersiniz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
6. SÖDEP'in geliştirilmesi gereken yönleri olduğunu düşünüyor musunuz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Eğitimin hangi noktalarının gözden geçirilmesi veya eklenmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
7. SÖDEP'in rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans veya lisansüstü programlarında bir ders olarak yer alması gerektiğini düşünüyor musunuz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Neler söylemek istersiniz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
8. SÖDEP'i meslektaşlarınıza önerir misiniz?
  - a. Yanıtınız evet ise
    - i. Kazanılan bu becerileri hangi alanlarda (örn., seminer, psikolojik danışma gibi) önerirsiniz?
  - b. Yanıtınız hayır ise (bir sonraki soruya geçilecek)
9. Eklemek istediğiniz başka bir husus var mı?

## EK-7: SÖDEP Duyuru Afişİ

# Sözsüz Davranışları Okumak İster Misiniz?



01

**Bu eğitim doktora tezinin bir bölümüdür.**

Prof. Dr. Türkan Doğan  
danışmanlığında Arş. Gör. Ahmet  
Metin tarafından yürütülecektir.

02

**Eğitime kimler katılabilir?**

-Psikolojik danışma ve rehberlik  
programından mezun olmak.  
-2 yıl boyunca danışan görmek ya da  
en az yüksek lisans yapmış olmak.  
-Hali hazırda danışan görüyor olmak.

03

**Eğitim nasıl yürütülecek?**

Eğitim online olarak yürütülecektir.

04

**Eğitimin süresi nedir?**

-35 saat teorik, 14 saat beceri  
ve 7 saat de süpervizyon  
olmak üzere toplam 56 saat  
sürecektir.

05

**Eğitim hangi günler yapılacak?**

Eğitimin günleri katılımcılarla  
birlikte belirlenecektir.

06

**Eğitim ücreti nedir?**

Eğitim ücretsizdir.

**Ayrıntılı bilgi için:**

ahmetmetin.tr@gmail.com  
adresinden yazabilir ya da  
@ahmetmetin.tr Instagram  
hesabından iletişime  
geçebilirsiniz.

**EK-A: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi**

T.C.  
**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Rektörlük

Tarih: 18/04/2022  
Sayı: E-35853172-300-00002142112  
00002142112

Sayı : E-35853172-300-00002142112  
Konu : Ahmet METİN (Etik Komisyon İzni)

18.04.2022

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 30.03.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002112835 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora programı öğrencilerinden Ahmet METİN'in Prof. Dr. Türkan DOĞAN danışmanlığında yürüttüğü "Psikolojik Danışmanların Alet Çantasını Geliştirmek: Sözsüz Davranış Eğitimi Programı (SÖDEP)" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 12 Nisan 2022 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı



**EK-B: Etik Beyanı**

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- \* tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- \* görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- \* başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- \* atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- \* kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- \* bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

08/07/2023

(İmza)

Ahmet METİN

**EK-C: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu**

08/07/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Psikolojik Danışmanların Alet Çantasını Geliştirmek: Sözsüz Davranış Eğitimi Programı (SÖDEP)

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
08/07/2023	188	271385	05/07/2023	%6	2128060159

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

**Ad Soyadı:** Ahmet METİN

**Öğrenci No.:** N18145768

**Ana Bilim Dalı:** Eğitim Bilimleri

**Programı:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

İmza

**DANIŞMAN ONAYI**

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyadı, İmza)

**EK-Ç: Thesis/Dissertation Originality Report**

08/07/2023

HACETTEPE UNIVERSITY  
Graduate School of Educational Sciences  
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Improving the Tool Kit of Counselors: Nonverbal Behavior Training Program (NOBET)

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
08/07/2023	188	271385	05/07/2023	%6	2128060159

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

**Name Lastname:** Ahmet METİN

**Student No.:** N18145768

**Department:** Educational Sciences

**Program:** Guidance and Psychological Counseling

**Status:**  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

Signature

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED  
(Title, Name Lastname, Signature)

## EK-D: Yayınlanma ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezime ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

08/07/2023

(imza)

Ahmet METİN

---

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezimin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezimin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir\*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

\*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

