

## Heyecanların İfade Şekilleri (Reşat ÖNDER)

İnsanlar duygu ve heyecanlarını yüzleri kadar sesleri ile de ifade ederler. Ancak, çeşitli duygu ve heyecanların sessel (vocal) işaretlerini derleyen bir katalog henüz mevcut değildir. Her zaman değilse bile genellikle çılgılık, korku veya hayreti; inleme acı veya mutsuzluğu; iç çekme üzüntü; gülme ise keyifli oluşu gösterir. Sesin titremesi veya kesikli oluşu aşırı kederliliğini; şiddetli, keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Bütün bunlara rağmen, çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yanı sessel ifadeye (vocal expression) bakarak ayırt edilebilmesi oldukça güçtür.<sup>1</sup>

### 1. Heyecanların Sözsüz İfadesi

Psikologlar, normal koşullar altında günlük insan ilişkilerinde, mesajın yüzde seksen beşinin sözsüz iletişim aracılığıyla anlatıldığını söylemektedir. Geriye kalan yüzde on beşlik kısım sözle ifade edilir.<sup>2</sup>

#### a-Yüz İfadesi

Türk psikologlarından **Mümtaz Turhan**, yüz ifadesinin içinde yer aldığı sosyal ortama ağırlık vermiş ve sosyal ortam içinde yüz ifadesinin anlam kazandığını iler sürmüştür.<sup>3</sup> Bu durum heyecanların ifade tarzlarının benzeşmesinden kaynaklanmaktadır. Fakat, bunu bütün heyecanları kapsayacak genel geçer bir formül olarak kabul edilmese gerekir.

Kızgınlık, korku, hüznün, hayret, iğrenme ve mutluluk gibi temel heyecanları belirten yüz ifadelerinin, kültürden kültüre değişmediği kanaati psikologlar arasında oldukça yaygındır. Fakat, her kültür, kendi tarihi içinde kendine özgü bazı ifade tarzlarını geliştirmiştir. Kültüre özgü bu ifade tarzlarını başka kültürden gelen biri kolay kolay anlayamaz. Örneğin; Japonlar, kendilerine yakın bir kimsenin ölmesinden kaynaklanan hüznelerini gülümseyerek ifade ederler. Japonların bu geleneğini bilmezsek onların gerçek duygularını anlamamız zor olur.<sup>4</sup>

Özetlersek, yüz ifadelerini genel anlamda ele alırsak kültürden kültüre kısmen değişirken; temel heyecanların ifade edilişlerinde kültürden kültüre değişmeyen yönünün ağır bastığıdır. Çalışmamız bu noktada yoğunlaşmaktadır. Heyecanların fizyolojisinde işaret edilmiş; ileride tek tek ele alınırken ayrıca ele alınacaktır.

#### b-Göz İlişkisi

---

<sup>1</sup> MORGAN, Clifford T.; Psikolojiye Giriş, 10. Baskı, (terc:Heyet), H.Ü. Psikoloji. Böl.Yay. Ankara-1993, s.233.

<sup>2</sup> CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 272.

<sup>3</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 270.

<sup>4</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 271-272.

Göz ilişkisinin süresi sosyal etkileşimde önemli bir mesaj taşır. Bu mesaj kültürden kültüre ve her kültür içinde bir sosyal ortamdan diğer bir sosyal ortama göre değişir.<sup>5</sup> Bu değişiklik yine genel manadadır. Heyecanların ifadesinde göz, kızgınlık ve sevinç hallerinde büyür, sakin durumlarda küçülür.<sup>6</sup> Bu tepki kültürden kültüre veya ortamdan ortama pek değişmediğidir.

### **c-Hareket, Beden Durumu ve El Kol Davranışları**

Bedenimizin ortaya koyduğu pozisyon, hareketlerimiz, el-kol davranışlarımız duygularımızın ifadesinde çok önemlidir. Kültürden kültüre hatta ortamdan ortama değişmiştir. Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu, eserinde, Türkiye’de hocalara yapılan saygının (ayağa kalkma, ceket düğmeleme vb.) Amerikalı bir profesöre gösterdiğinde; Amerikalı profesörün şaşkınlığını anlatmaktadır.<sup>7</sup> Yalnız heyecanların ifadesinde, örneğin öfkeli insanların davranışları bütün insanlarda bir eğitim seviyesi, heyecanlarını kontrol becerisi gibi durumlar dikkate alındığında farklılık gösterebileceğidir. Diğer bir deyişle ifade tarzı ya değiştirilmiş yada gizlenmiş olabilir.

## **2.Heyecanın Sözlü İfadesi**

İnsanlar duygu ve heyecanlarını yüzleri kadar sesleri ile de ifade ederler. Ancak, çeşitli duygu ve heyecanların sessel (vocal) işaretlerini derleyen bir katalog henüz mevcut değildir. Her zaman değilse bile genellikle çığlık, korku ve hayreti; inleme acı veya mutsuzluğu; iç çekme üzüntüyü, gülme ise keyifli oluşu gösterir. Sesin titremesi veya kesikli oluşu aşırı kederliliğin; şiddeti, keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Bütün bunlara rağmen, çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yani sessel ifadeye (vocal expression) bakarak ayırt edilebilmesi oldukça güçtür.<sup>8</sup>

### **a-Ses Tonu**

Sözlü iletişimin can alıcı yanı ses tonudur. Hitabette, şiirde ve müzikte ses tonu ana husustur. Ses tonu, sözlü ifadeye mana ve içeriğin kuvvetlenmesini sağlamakta, etkileyiciliğini göstermekte, konuşan kişinin adeta ruh halini yansıtmaktadır. Mimik, jest, hareket ve davranışlarıyla, iyi bir ses tonuyla vurgularını yerinde ve zamanında yapan bir hatibin etkileyiciliğini düşünün.

Birey heyecanlandığında, heyecanını kontrol altına alsın da, heyecanına yön verse de eğer konuşuyorsa heyecanının türünün hissedilmemesi mümkün değildir. Eğer, birey öfkeli durumda konuşuyorsa ve heyecanına da hâkim değilse ciddi çirkinlikler ortaya koyabilir.

---

<sup>5</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 272.

<sup>6</sup> ÖZBAYDAR-GÜNGÖR, a.g.e., s.78.

<sup>7</sup> CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 273.

<sup>8</sup> MORGAN, C.T.; a.g.e, s.233.

**Mehrabian** ve **Weiner**'e göre: sözlü içerik ancak yüzde on gibi küçük bir rol oynamış, buna karşılık en çok yüz ifadesi etkin bulunmuş ve onu ses tonu izlemiştir.<sup>9</sup>

### **3.Çift Yönlü Mesaj**

Sözlü ve sözsüz mesajlar aynı iletişimin etkileşimi içinde kullanılarak iki anlamlı mesajlar (Double-Edged messages) oluşturulur. Örneğin, ses tonunu öyle ayarlayabiliriz ki, sözlü olarak ifade ettiğimiz tam aksini belirtmiş oluruz. “Benim oğlum tertipli biridir!” diyen anne, bu sözü farklı ses tonunda söyleyerek, oğlunun son derece dağınık bir kimse olduğunu ifade edebilir. Bu tür iletişime büyüklerimiz **istihza**, veya **hiciv** adını vermişlerdir... Bir etkileşimde hem sözlü hem de sözsüz mesajlar verildiğinde, sözsüz mesajın her zaman daha ağırlıklı olduğudur. Bir başka deyişle, sözsüz mesaj, sözlü mesajın nasıl yorumlanacağını belirler.<sup>10</sup>

Çift yönlü mesaj, aile içinde sık sık başvurulursa çocuklar üzerinde ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır.<sup>11</sup> İğneleyici bir yanı bulunduğundan büyükler tarafından da hoş karşılanmaz.

---

<sup>9</sup> CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 276.

<sup>10</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 275.

<sup>11</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 276.