

# **INVESTIGATION OF THE SECONDARY GESTURES AND FACIAL EXPRESSIONS PERFORMED BY THE INDIVIDUALS IN COMMUNICATION**

**İLETİŞİMDE BİREYLERİN SERGİLEDİĞİ İKİNCİL JEST VE MİMİKLERİN İNCELENMESİ**

**Selim EMİROĞLU<sup>1</sup>**  
**Ömer ÖZPEK<sup>2</sup>**

## **Abstract**

Communication is a process, occurs verbally, nonverbally, in writing or through signs and that is composed of mainly speaking and listening. In this study, the secondary gestures and facial expressions, which are body language movements forming the non-verbal communication, were investigated through grouping in terms of speakers and listeners (students and teachers are on the basis of study); meanwhile, the seen moments and causes of these movements were also discussed. The secondary gestures and facial expressions are the movements that contribute to the communication indirectly, which are exhibited involuntary and unconsciously. It is important to discuss these movements by addressing them to each speaker and listener. Since the listener is in a passive and the speaker is in an active position during a communication period, the moves may differ in terms of the meaning and the type of the movement. This study is important in terms of interpreting the feelings, excitements and thoughts of the people correctly. It is aimed to fill the gap in the literature for this subject by investigating and explaining thirty-five different gestures as sub-headings from eight gestures and facial expressions. In conclusion, various comments, suggestions, descriptions and ratings have been reached.

**Keywords:** Communication, non-verbal communication, body language movements, secondary gestures and facial expressions.

## **Özet**

İletişim; sözlü, sözsüz, yazılı veya işaretler aracılığıyla gerçekleşen ve ağırlıklı olarak konuşma ile dinlemeden meydana gelen bir süreçtir. Çalışmada, sözsüz iletişimi oluşturan beden dili hareketlerinden ikincil jest ve mimikler gruplandırılmış, öğrenci ve öğretmenler esas alınarak konuşmacı ve dinleyiciler açısından incelenmiş, aynı zamanda, bu hareketlerin görüldüğü anlar ve ortaya çıkış nedenleri üzerinde durulmuştur. İkincil jest ve mimikler, bilinçaltının hareketlere döküldüğü, istemsiz olarak sergilenen ve iletişime dolaylı olarak katkıda bulunan hareketlerdir. Bu hareketleri, konuşmacı ve dinleyiciler açısından ayrı ayrı ele almak gerekir. Çünkü kurulan bir iletişimde dinleyici pasif; konuşmacı ise aktif konumda yer aldığından, ortaya konulan hareketler de anlam ve tür bakımından farklılık gösterir. Yapılan çalışma, iletişimde, insanların içinde bulunduğu duygu, heyecan ve düşünce durumlarını doğru bir biçimde yorumlamaları bakımından önem taşımaktadır. Alandaki boşluğu gidermek amacıyla yapılan çalışmada, sekiz jest ve mimik grubu içinde toplam otuz beş hareket tespit edilip alt başlıklar halinde incelenmiş ve açıklanmıştır. Çalışmanın sonuç bölümünde çeşitli yorum, öneri, açıklama ve değerlendirmelere ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İletişim, sözsüz iletişim, beden dili hareketleri, ikincil jest ve mimikler.

<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr., Mevlana Üniversitesi, Türkçe Eğitimi Bölümü, [semiroglu@mevlana.edu.tr](mailto:semiroglu@mevlana.edu.tr)

<sup>2</sup> Mevlana Üniversitesi, Türkçe Eğitimi Bölümü, [o.ozpek@hotmail.com](mailto:o.ozpek@hotmail.com)

### **Giriş**

İletişim; duygu, düşünce ve bilgilerin paylaşımı, bilgi alışverişi, karşılıklı konuşma ve haberleşmeyi içine alan; söze, yazıya, işarete ya da harekete dayalı olarak meydana gelen; bireyin hem kendisini hem de çevresindekileri tanımasını sağlayan bir anlaşma ve etkileşim ortaklığıdır. İletişimin iki önemli boyutu vardır. Bunlar konuşma ve dinlemedir. Sözlü iletişimi oluşturan bu iki boyut, bireyler arasındaki uzlaşma, ilişki ve paylaşımların temelidir. Seslerin telaffuzu; ses ve sözcüklerin vurgu, tonlama ve durakları; sözcük seçimi; sözcüklerin bağlamına uygun kullanımı ve genel olarak konuşma dinamiği sözlü iletişimin unsurları olarak kabul görürken; çoğu zaman sözlü iletişimi destekleyen, daha çok jest ve mimikler yoluyla ortaya konulan beden dili hareketleri ise sözsüz iletişimin unsurları kabul edilir.

Beden dili, insanlar için duyguların, düşüncelerin, hayallerin, isteklerin ve ihtiyaçların diğer insanlarla paylaşılmasında önemli bir araçtır. Beden dili hareketleri, genel olarak, jest ve mimiklerden oluşur. Jest, Türkçe Sözlük'te "Herhangi bir şeyi açıklamak için genellikle el, kol ve baş ile yapılan içgüdüsel veya iradeli hareket"; mimik ise "Duyguları, düşünceleri belirtecek biçimde yüzde beliren kıvrımları, hareketler"<sup>3</sup> olarak açıklanmıştır. Tanımlardan anlaşılacağı gibi, beden dili kullanımı içgüdüsel (istemsiz-irade dışı) veya iradeye bağlı olarak gerçekleşir. İradeye bağlı olarak gerçekleşen hareketler, asıl veya esas beden dili hareketleri olup birey bu hareketleri, sözünü güçlendirmek için bilinçli olarak tercih eder. Örneğin *çatı şeklindeki eller*, konuşan kişinin kendine duyduğu güveni ve konuya hâkimiyetini yansıtır. Çalışmada ele alınan hareketlerse içgüdüsel hareketler olup bu hareketler bazı kaynaklarda (Baltaş ve Baltaş, 2011; Altıntaş ve Çamur, 2005; Temizyürek vd., 2011) ikincil jest ve mimikler olarak geçer. Bireylerin istemsiz olarak sergilediği, refleks olarak meydana gelen, bilinçaltının ürünü olan ve iletişime dolaylı olarak katkıda bulunan hareketlere ikincil jest ve mimikler denir. İkincil jest ve mimikler, kişinin duygu durumları ve düşünceleri hakkında fikir verir.

Beden dili, günümüzde bireyler arası iletişimin önemli unsurlardan biri olarak bilinir. "Beden dili hayatın her anında varlığını gösteren, düşünmenin bedene yansıttığı iz düşümler olarak karşımıza çıkmaktadır" (Kaya, 2011: 3). Kişiler, bazı duygu ve düşüncelerini gerek yadırganma korkusu gerekse toplumsal rol ve statüleri gereği dile getiremezler. "İnsanlar çoğu zaman söze dökemedikleri duygu, düşünce ve isteklerini beden dili ile anlatırlar" (Şen, 2006: 1). Ancak beden dili hareketlerinin kontrol edilebileceği bilinmelidir. İnsanlar, beden dili hareketlerinden esas jest ve mimikleri, ikincil jest ve mimiklere göre daha kolay kontrol edebilirler. Bu bakımdan kişinin içinde bulunduğu duygu ve düşünceleri daha çok ikincil jest ve mimikler yansıtır.

Duygu ve düşünceleri karşıdaki insana aktarmak, konuşma diline oranla beden diliyle daha kolay ve etkilidir. "Örneğin; birisini sevmediğinizi kelimelerle anlatmanız zordur fakat beden dilinizi kullanarak bunu açıkça gösterebilirsiniz" (Dutta, 2011: 16).

Yapılan bu çalışma ve ilgili literatürün taranması sonucu elde edilen veriler üzerinden, ikincil jest ve mimiklerin, daha çok, şu duygu ve heyecan durumları içinde görüldüğu söylenebilir:

- ✓ Tedirginlik
- ✓ Utanma
- ✓ Öfkelenme
- ✓ Sıkılma

<sup>3</sup> <http://www.tdk.gov.tr>

- ✓ Heyecan
- ✓ Üzüntü
- ✓ Şaşkınlık
- ✓ Stres
- ✓ Korku
- ✓ Kararsızlık vb.

İnsanlar, farkında olarak veya olmayarak birçok hareket sergiler. Kişinin bilinçli olarak yaptığı hareketler, esas jest ve mimikleri; farkında olmaksızın ortaya koyduğu hareketlerse ikincil jest ve mimikleri oluşturur. İnsanlar, ikincil jest ve mimiklerin anlamlarını fark edip bu hareketleri bilinçli olarak yapabilirler. Bu durumda, görülen hareketler, ikincil olmaktan çıkıp esas jest ve mimiklere dönüşür.

“İkincil jestlerin esas jestlere dönüşmesi ortama, kişinin içinde bulunduğu ve birlikte olduğu kişilere karşı takınmak istediği tavra bağlıdır. Bu jestlerin bazılarını bastırmak, bazılarını da en açık biçimde ortaya koymak eğilimi vardır. Bir konser salonunda insan hapsirliğini tutmaya çalışır ve özür diler bir ifade takınır; ancak istemediği halde eşi camları açmışsa ve bundan rahatsız oluyorsa hapsirması çok daha farklı olur. Açık, net ve mümkün olduğunca şiddetli olan hapsirik artık ikincil jest olmaktan çıkar” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 37).

Yukarıdaki açıklamadan hareketle jest ve mimiklerin sınıflandırılmasında, hareketin yapıma nedeninin önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Çalışmada, yapılan gözlemlerle de desteklenerek, hareketlerin bilinçaltı etkenlere bağlı olarak ve istemsiz bir şekilde yapıldığı düşüncesi esas alınmıştır. Bireylerde görülen hareket, eğer bireyin tek başına kaldığı zamanlarda da sergileyeceği türden bir hareketse bu hareket ikincil, değilse esas olarak sınıflandırılabilir. Baltaş ve Baltaş (2011)’ın kitabından da yararlanılarak ikincil jest ve mimiklere ait özellikler aşağıda çıkarılmıştır:

İkincil jest ve mimikler;

- ✓ Bilinçaltı ürünüdürler.
- ✓ Mekanik kökenli hareketlerdir.
- ✓ Kendiliğinden refleks olarak meydana gelen, insanları hazırlıksız yakalayan hareketlerdir.
- ✓ Vücudun bakımı ve bedeninin rahatıyla bağlantılı hareketlerdir.<sup>4</sup>
- ✓ Bu hareketlerin yapıma nedeni, bilinçaltının huzursuzluk, öfke, korku vb. duygu ve heyecan durumlarını kontrol altına almak istemesidir.
- ✓ Genellikle statü olarak alt kademede bulunan insanların, üst kademede bulunan insanlar karşısında yaşadığı duygu ve heyecan durumlarını yansıtan hareketlerdir.
- ✓ Hazırlıksız iletişimlerde daha sık ortaya çıkan hareketlerdir.
- ✓ İkincil jestlerin pek çoğu sosyal nitelikli değildir.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Vücut bakımımızı ve rahatlığımızı ovarak, silerek, kaşıyarak yaparız; yeriz içeriz; rahat olarak bir beden duruşu sağlamak için kollarımızı birleştiririz, bacak bacak üzerine atarız, dik veya yan otururuz. Bütün bunları kendimiz için yaparız. Bu jestleri yaparken yalnız olmadığımız durumlarda bizimle birlikte olanlar bu kişisel hareketlerden bizimle ilgili bilgi sahibi olurlar (Baltaş ve Baltaş, 2011: 38).

<sup>5</sup> Çünkü bunlar bedeninin rahatı, temizliği ve kaşınma gibi kendiliğinden olan ihtiyaçlarıyla ilgili hareketlerdir. (Baltaş ve Baltaş, 2011: 38).

- ✓ İkincil jestler kişiyle ilgili duygu ve heyecanların bir aktarımıdır; bireyden bireye farklılık gösterir.
- ✓ İnsanlar, ikincil jest ve mimikleri yalnızken de sergiler ancak bu tür hareketlere iletişim halindeyken daha sık rastlanır.
- ✓ Konuşmacının ve dinleyicinin dikkatini konunun dışına çekebilecek nitelikte hareketlerdir.
- ✓ İletişime dolaylı olarak katkıda bulunurlar ve kişilerin duygu ve düşünceleri hakkında fikir verici hareketlerdir.
- ✓ İnsanlar bu hareketlerden herhangi birini yaptıklarını fark ettikleri anda o hareketi bastırma eğiliminde bulunurlar.

İkincil jest ve mimikler, iletişimde konuşmacı ve dinleyici yönüyle ayrı ayrı ele alınmalıdır. Çünkü kurulan bir iletişimde dinleyici pasif, konuşmacı ise aktif konumda yer alır. Bu nedenle sergilenen jest ve mimikler de hem anlam bakımından hem de tür bakımından farklılık gösterir.

### **Çalışmanın Yöntemi**

Çalışma, nitel bir araştırma olup tarama modelindedir. Tarama modeli, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. "Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır" (Karasar, 2009: 77). Çalışmada, bireylerin iletişimlerinde kullandıkları ikincil jest ve mimikler, yapılan gözlemlerle betimlenmeye çalışılmıştır.

Gözlem tekniği, ihtiyaç duyulan verilerin doğal ya da yapay bir ortamda katılımlı veya katılımsız bir şekilde izlenerek ortaya konulmasıdır. "Gözlem, araştırmada ihtiyaç duyulan verilerin insan, toplum ya da doğa gibi belli hedeflere odaklanılarak çıplak gözle ya da bir araç kullanılarak izlenmesi suretiyle toplanması sürecini tanımlar" (Büyüköztürk, Ş. Çakmak, E. K. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. Demirel, F., 2012: 140). Çalışmada kullanılan gözlem, nitel çalışma yöntemlerinden destekleyici veri toplama yöntemleri içerisinde yer alır (Marshall ve Roseman, 1995).

Verilerin incelenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'in belirttiği gibi, betimsel analiz yaklaşımına göre, elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 224). Temalar literatür taramasıyla genel olarak belirlenmiş ve yapılan gözlemlerle ilgili temalar genişletilip başlıklandırılmıştır. Gözlem tekniğiyle elde edilen verilerin incelenmesinde ve temaların oluşturulmasında ise içerik analizi kullanılmıştır. "Kategori (tema), içerik analizinde elde edilen kavramların birbirleriyle belirli bir tema altında sınıflandırılmasıdır. Kavramların incelenmesi sonucunda birbirleriyle olan ilişkileri ortaya çıkarılır ve bu ilişkiler daha üst düzey bir tema ile açıklanır" (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 224). Böylece ikincil jest ve mimikler belirlenip çeşitli alt başlıklara ayrılarak sınıflandırılmıştır.

Çalışmada, ikincil jest ve mimiklerin ne olduğu, hangi durumlarda görüldüğü ve ortaya çıkış nedenlerinin neler olduğu sorularına yanıt aranmıştır.

### **Çalışmanın Amacı ve Önemi**

Çalışmanın amacı, sözsüz iletişimin bir unsuru olan beden dili kullanımını içinde yer alan ikincil jest ve mimikleri tespit etmek, bu hareketlerin anlamlarını açıklamak, ortaya çıkış nedenlerini belirlemek, konuşmacı ve dinleyici üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

Çalışma, bireylerin, kendileri ya da karşısındakilerin sergilediği ikincil jest ve mimiklere dikkat etmelerini ve bu hareketleri olabildiğince doğru bir biçimde yorumlayarak duruma göre iletişimlerine yön verebilmelerini sağlamak ve iletişim becerilerini geliştirmek açısından önem taşımaktadır.

### **Çalışmanın Katılımcıları**

Çalışmanın katılımcıları, gözlem tekniği kullanılarak, hareket, tavır ve davranışları üzerinden verilerin toplandığı öğretmen ve öğrencilerdir. Söz konusu katılımcılar aşağıdaki tabloda verilmiştir:

**Tablo 1.** Çalışmanın Katılımcıları

<b>Öğretim Kademesi</b>	<b>Öğrenci</b>	<b>Öğretmen</b>
Ortaokul	65 (30E-35K)	15 (8E-7K)
Lise	45 (33E-12K)	10 (5E-5K)
Üniversite	40 (14E-26K)	10 (7E-3K)
<b>Toplam</b>	<b>150 (67E-83K)</b>	<b>35 (20E-15K)</b>

*E: Erkek, K: Kadın*

Tablo 1'e göre, araştırmaya ortaokul, lise ve üniversite düzeyinde 150 öğrenci ve 35 öğretmen katılmıştır. Katılımcıların 87'si erkek, 98'i kadındır. Öğrenci ve öğretmenler doğal ortamlarında, yapılandırılmamış gözlem tekniğiyle gözlenmiştir. Bununla birlikte sadece öğretmen ve öğrenciler değil, mümkün olabildiğince diğer insanlar da gözlenmiştir. Ancak bunları sayı olarak ifade etmek ve gruplandırmak pek mümkün olmadığından öğretmen ve öğrencilere ait sayısal veriler ve bulgular çalışmaya yansıtılmıştır. Bu durumda çalışmanın evrenini, ulaşılabilen ve gözlemlenen tüm insanlar, örneklemini ise seçilen okullardaki öğretmen ve öğrenciler oluşturmaktadır.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Çalışma, literatür taraması, gözlem, verilerin analizi, bilgi, yorum ve açıklamaların ortaya konulması aşamalarını kapsamaktadır. İlk aşama olan literatür taramasında, konu ile ilgili kitap, makale ve tez gibi birincil ve ikincil kaynaklar incelenmiş; oluşturulan anahtar kelimeler dikkate alınarak internet taraması yapılmıştır. Gözlem aşamasında ise, 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında Konya ilinde bulunan Konya Selçuklu İMKB Ortaokulu, Meram Ticaret Meslek Lisesi ve Mevlana Üniversitesi'ndeki öğretmen ve öğrenciler gözlenmiştir. Çalışmada gözlem tekniği, katılımcıların doğal ortamlarında ve çıplak gözle gerçekleştirilmiştir. Çalışmada- araştırmanın yürütücülerinden birinin danışmanlığında- diğer araştırmacının staj yaptığı, öğrenim gördüğü ve dışarıdan gözlem yapma imkânı bulduğu okullardaki öğretmen ve öğrencilerin sözel olmayan tepkilerine yoğunlaşmış; öğrenciler, daha çok derslerde, sınıf ortamında ve sınıf dışında bir araya geldikleri kafeterya ve kütüphane gibi ortamlarda; öğretmenler ise sınıf ortamında ders anlatırken ve öğretmenler odasında gözlenmiştir. "Gözlem çalışmalarında eğilim, daha çok, sözle ifade edilmeyen yönleri odaklanmıştır" (Büyükoztürk vd., 2013: 140). Gözlemcinin herhangi bir etkisinin olmadığı ve katılımcı gözlemci rolüyle içinde bulunduğu araştırmada, yapılandırılmamış gözleme başvurulmuş, öğretmen ve öğrencilerin yansıttığı davranışlar, notlar şeklinde gözlem formuna kaydedilmiştir. "Katılımcı gözlemede

gözlemlerin kaydedilmesinde farklı yöntemler kullanmak mümkündür. İçlerinde en çok tercih edilen yöntem ise not almadır” (Büyüköztürk vd., 2013: 147).

Araştırmanın geçerliği ve güvenilirliği sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın güvenilirliği bakımından hareketlerin sıklığı ve tekrarlanma durumu esas alınmıştır. “Güvenirliğin bir başka ölçüsü de gözlemin tekrar edilebilirliği ve her tekrarın da tutarlı kalmasıdır” (Büyüköztürk vd., 2013: 9). Araştırmanın, katılımcıların doğal ortamlarında yapılmış olması, çalışmanın geçerliğini sağlamaya dönüktür. “Doğal ortamda gerçekleşen davranışlar gerçeği daha yakından temsil eder ve bu şekilde elde edilen bilgiler sonuçların geçerliğinin yüksek olmasına katkıda bulunur” (Yıldırım ve Şimşek, 2011: 173). Ayrıca gözlemler sonucunda ortaya çıkan sınıflandırma, üç alan uzmanına sunulmuş ve alan uzmanlarından gelen eleştiriler doğrultusunda düzenlenmiştir. Çalışma, yaklaşık 6 aylık bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir.

### **Bulgular ve Yorum**

Bu bölümde araştırma sonucu ortaya çıkan bulgular yansıtılmış ve ikincil jest ve mimikler, çeşitli başlıklar altında toplanıp sınıflandırılmıştır.

Sınıflandırma aşağıdaki şekildedir:

1. Destekleme Hareketleri
  1. 1. Eli yüze, şakaklara, çeneye ya da başa yaslamak
  1. 2. Baş iki el arasına almak
  1. 3. Ayaktayken elleri ve ayakları bir yere dayamak
2. Dokunma Hareketleri
  2. 1. Eli ağza götürmek
  2. 2. Parmağı ağza sokmak, tırnakları ya da tırnak etlerini yemek
  2. 3. Buruna dokunmak
  2. 4. Çeneye dokunmak ve çeneyi okşamak
  2. 5. Enseye ve saçlara dokunmak
  2. 6. Elleri cebe sokmak
  2. 7. Elbise veya aksesuarlara dokunmak
  2. 8. Elleri yüze ve alına götürmek
3. Gözlerin Kullanımı, Bakışlar ve Kaşlar
  3. 1. Uykulayan gözler
  3. 2. Gözleri açmak
  3. 3. Göz bebeklerindeki değişimler
  3. 4. Gözleri yere dikmek
  3. 5. Kaşlar
    3. 5. 1. Titreyen kaşlar
    3. 5. 2. Kaşları kaldırmak
4. Başın Kullanımı
5. Dudaklar

6. Kenetleme ve Kavuşturma Hareketleri

6. 1. Elleri kenetlemek

6. 2. Kolları kavuşturma

6. 3. Elleri belde kavuşturma

6. 4. Oturma şekli

6. 4. 1. Bacak bacak üzerine atmak

6. 4. 2. Ayak bileklerini kilitlemek

7. Gizlenme Hareketleri

8. Vücut Tepkilerine Bağlı Hareketler

8. 1. Yüzde Kızarma

8. 2. Titreme

8. 3. Nefes alış-verişlerde sıklaşma

8. 4. Hıçkırma

8. 5. Öksürme

8. 6. Hapşırma

8. 7. Terleme

8. 8. Esneme

8. 9. Kaşınma

8. 10. Kekeleme

**1. Destekleme Hareketleri**

İnsanlar için destek aramak; dengelerini kaybettikleri, kendilerini güvende hissetmedikleri, baskı altında oldukları ya da öz güvenlerinin düşük olduğu durumlarda, temel bir gereksinimdir. Aranılan desteği bazen kişinin elleri bazense dış dünyadan bir obje (kalem, çakmak, tutunacak bir yer vb.) karşılar. Ellerden ya da çeşitli objelerden destek almak, kişiyi rahatlatır. Destekleme hareketlerini, çoğunlukla dinleyici konumunda olan kişilerin yaptıkları görülür. Çalışmada gözlemlenen öğrenci ve öğretmenlerin, destekleme hareketlerini dinleyici durumunda kaldıklarında sergiledikleri ortaya çıkmıştır.

1. 1. Eli Yüze, Şakaklara, Çeneye ya da Başa Yaslamak

Eli yüze, çeneye, şakaklara ya da başa yaslamak; çoğunlukla dinleyiciler tarafından yapılan bir harekettir. Dinleyicinin konuşulan konuya hâkim olmaması ya da konuşmanın monoton ve sıkıcı ilerlemesi bu jestin ortaya çıkmasına neden olur. Bazı iletişim anları vardır ki dinleyiciler açısından oldukça sancılı geçer. Konuşulan konu, dinleyicileri âdeta uyuşturur ve buna bağlı dikkat kaybı, dikkat kaybına bağlı olarak da can sıkıntısı meydana gelir. Baş, artık düşmeme ve dik durma mücadelesi vermeye başlar. Bir zaman sonra insan, başın düşmesini önlemek için kollarından ve ellerinden destek alır. El, can sıkıntısına bağlı olarak yüze, şakaklara ya da başa gider. “Dinleyicinin can sıkıntısının derecesi kol ve elinin başını ne kadar desteklediğinden anlaşılabilir. Kafanın el tarafından tamamen desteklendiği durumlar aşırı can sıkıntısı ve ilgisizlik göstergesidir” (Altıntaş ve Çamur, 2005: 121). Bu hareketi ders ortamlarında, meclis toplantılarında yaygın olarak görmek mümkündür. Sınıf

ortamında ders dinleyen öğrencilerin sıkılma anlarında bu hareketi gösterdikleri gözlenmiştir.

Çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda, bazı duygular yaşanırken de insanların bu hareketi sergilediği belirtilebilir. İnsanlar, üzüntü ve pişmanlık gibi duyguları yaşadıklarında başlarını dik tutmakta zorlanır ve kendilerine bir destek ararlar. Üzüntü ve pişmanlık, insanların içe kapanmasına ve derin düşüncelere dalmasına neden olur. Kişi bu durumda elleriyle kendisine destek verir. Üzüntü veya pişmanlık durumunda şakakların ya da çenenin daha çok yumruk yapılmış ellere yaslandığı görülür. “İki elimizin çenemizin altında, kriko gibi çenemize destek olduğu pozisyonlarda bazen derin dinleme ve bu arada düşünme hâli mevcutken bazen de bir pişmanlık sonrası duyulan suçluluk hissinin vücutta yarattığı kendini koruma, engel oluşturma hâli mevcuttur” (Kaşıkçı, 2002: 56-57).

Ayrıca insanların;

- ✓ Geçmişte yaşanan ve kendilerinde derin izler bırakan olayları hatırladıklarında,
- ✓ Herhangi bir durumu veya bilgiyi hatırlamaya çalıştıklarında,
- ✓ Geleceğe yönelik hayaller kurma anlarında ellerini, yüze ve şakaklara yasladıkları görülebilir.

#### 1. 2. Baş İki El Arasına Almak

Kişi, bazı durumlarda üzüntünün ötesinde çaresizlik duygusuna kapılabilir. Böyle anlarda kişilerin, başlarını iki el ile birden destekledikleri görülür. Bu hareketin, sınırlı olduğu durumlarda kendine hâkim olup düşünmeyi başarabilen insanlarca yapıldığı da gözlenmektedir. İnsan, böyle anlarda oturup fevri bir hareketin kendisine vereceği zararları hesap etmek ve bunların önüne geçmek ister. Eller o an insan için bir destek hâlini alır. Derslerde öğrencilerine kızan öğretmenlerin (daha çok bayan öğretmenlerin), o an için ileride telafisi zor olabilecek bir davranış ya da söylemde bulunmamak için masalarına oturdukları ve bu jesti sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Beden dilinde, ellerin vücutta işaret ettiği bölgeyle ilgili herhangi bir problem olduğu düşünülür. Elleriyle başını tutan, başını iki elinin arasına alan birey, içinde bulunduğu durumu ve karar alma sürecinde olduğunu yansıtmaktadır. Hareketi bu anlamıyla öğrencilerin yaptığı görülmüştür. Daha çok sınav anlarında, öğrenciler, kendilerine yöneltilen soruları cevaplama esnasında başlarını iki ellerinin arasına almaktadır. Bu hareketi yapan öğrencilerden bazıları sorunun cevabına ilişkin karar verme çabasındayken bazılarıysa soruya yanıt verememenin üzüntüsünü yaşamaktadır. Ayrıca öğretmenin sorduğu soruya cevap vermeye çalışan bazı öğrencilerde de bu doğal tepkinin meydana geldiği gözlenmiştir.

#### 1. 3. Ayaktayken Elleri ve Ayakları Bir Yere Dayamak

Genel olarak bu jest, iletişim halindeyken konuşulan konunun ilgi çekici olmamasının, konuşmadan sıkılmanın, herhangi bir yerde bekletilirken yaşanan yorgunluğun yansması ve bekletilmekten duyulan şikâyetin dışavurumudur.

İnsanlar, tanıdıklarıyla karşılaştığı zaman durup konuşmak gereği duyarlar. Bu esnada konuşma gereksiz yere uzatılabilir. Böyle bir durumda insanların, çoğunlukla, ayaklarından birini öne attığı, kollarını kenetlediği, ellerini/kollarını herhangi bir yere dayadığı görülür. Bu, bilinçaltının konuşmadan ve konuşmanın uzamasından duyduğu rahatsızlığın açığa çıkmasıdır. Her ne kadar bilinçli olarak yapılmasa da konuşma hakkında karşı taraftaki kişiye ipuçları verir.



Ayaktayken elleri ve ayakları bir yere dayamak, insanların bekleme odaları, asansörler, kuyruklar vb. yerlerde sıkça yaptıkları bir harekettir. Bir yerde bekletilmek kimsenin hoşuna gitmez. Ancak bunu sözcüklere dökmek, bireyler açısından içinden çıkılması zor durumlar meydana getirebilir. Bu nedenle durumdaki duyulan rahatsızlık bir yerlere dayanmak ya da ayakların yerini değiştirmek gibi jestlerle ifade edilir. Yapılan gözlemler, özellikle öğrencilerin bu jesti arkadaşlarını veya kantinde vermiş oldukları siparişleri beklerken gösterdiğini ortaya koymuştur. Okul koridorunda karşılaşan ve aralarında bir sohbet başlayan öğretmenlerin de zaman zaman bu tür bir tepkide bulunduğu görülmektedir. Özellikle bayan öğretmenlerin kurdukları iletişimlerde; bir noktadan sonra sohbete dair şikayetini farkında olmadığı bu doğal tepki ile ortaya koyduğu gözlenmiştir.

## **2. Dokunma Hareketleri**

İnsanların çeşitli durumlarda kendilerine dokundukları görülür. İnsanlar tedirginlik, gerginlik ve üzüntülü olma gibi duygu ve heyecan durumlarında kendilerine dokunma eğilimi gösterirler. Dokunma hareketleri, vücudun belirli bölgelerinin kaşınması veya okşanması biçiminde görülebilir. “İnsanın kendi bedenine teması, gerginliğin yaşandığı durumlarda kişiye rahatlık verir” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 75).

Dokunma hareketleri destekleme hareketlerine göre anlık ve kısa süreli olup hem dinleyiciler hem de konuşmacılar tarafından yapılabilir. Aşağıda dokunma hareketleri tek tek açıklanmıştır.

### **2. 1. Eli Ağza Götürmek**

Beden dilinde el nereyi işaret ediyorsa o bölge ile ilgili verilmek istenen bir mesaj söz konusudur. İnsan, gerçek dışı sözleri karşı tarafa aktarırken kendi iç dünyasında, yaptığının ne kadar yanlış bir davranış olduğunun farkındadır. Yalanın fark edileceği yönünde bir endişe taşır ve ağzından çıkan sözcüklere engel olmak, onları yakalamak, döndürmek ister. Elin ağza götürülmesi bu esnada gerçekleşir. Bu harekete literatürde *ağız koruma hareketi* de denir. “Ağız koruma hareketi insanlar tarafından ilk anda fark edilecek bir hareket olduğundan çoğu kez gizlenmeye çalışılır” (Temizyürek vd, 2011: 26). Yapılan gözlemlerde ortaokul öğrencilerinin lise öğrencilerine göre ellerini ağızlarına daha fazla götürdüğü tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri ise lise öğrencilerine göre bu hareketi daha az sergilemişlerdir. Bunu, yaşın ilerlemesiyle birlikte insanların beden dili tepkilerini daha iyi kontrol edebilmeleriyle açıklamak mümkündür.

Yalan söylerken elin ağza götürülmesi, ilkel bir beden dili hareketi olup bir anlamda insanın minyatürü olan çocuklarda daha sık görülen bir davranıştır. Bazı kültürlerde, çocuğun yalan söylemesine engel olmak için çocuk, ailesi tarafından ağızına biber sürülmekle tehdit edilir. Çocuk da yalan söyleme anında bunu hatırlar ve ağızını korumaya alır.

İnsanlar büyüdükçe davranışlarını gizlemeyi ve kontrol altına almayı öğrenirler. Ancak çocukluktan kalma bir alışkanlık olan elin ağza götürülmesi, bazı anlarda çeşitli şekillerde kendini gösterir. “Elin ağzı örtmesi çeşitli biçimlerde olur. Parmaklar dudakların üzerinde trampet çalabilir, işaret parmağı üst dudak üzerinde durabilir veya el ağzın hemen yanında durabilir” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 143). İnsanlar bu hareketleri yaptıklarını fark ettiklerinde, ellerini burunlarına götürebilir ya da hafif bir öksürükle durumu toparlamaya çalışırlar. Bu durumda yapılan son hareketler ise ikincil değil esas jest ve mimikler olarak değerlendirilmelidir.

Elin ağza götürüldüğü durumlardan biri de şaşkınlık anıdır. İnsanlar, beklemedikleri ya da aniden gelişen olaylar karşısında şaşkınlıklarını gizleyemezler. Ağzı buna bağlı olarak hafifçe açılır. El, açık olan ağzı kapatmak ve şaşkınlığı gizlemek için farkında olmadan ağza götürülür. Hem öğretmen hem de öğrenciler üzerinde yapılan incelemelerde özellikle bayanların şaşkınlık durumlarını bu jestle daha fazla yansıttıkları belirlenmiştir.

## 2. 2. Parmağı Ağza Sokmak, Tırnakları ya da Tırnak Etlerini Yemek

Parmakların ağza sokulması, bireylerin kaygı, stres, korku vb. duygu ve heyecan durumlarını açığa vuran jestlerdir. Çalışmada özellikle bir soruya cevap vermek için sırasını bekleyen, öğretmene gözlerini dikmiş bakarken konuşma isteğinde olan veya yaşadığı olay ve olguları zihninde tekrar tasarladığı düşünölen öğrencilerin bu davranışı gösterdiği gözlenmiştir. “Parmakların ağza girmesi kişinin çok yoğun bir baskı altında olduğunun işaretidir. Desmond Morris’e göre bu jest kişinin çocukluğundaki emme refleksinin yetişkin hayata yansımasıdır. Çocuğun memesinin veya parmağının yerini yetişkin hayatta sadece parmaklar değil sigara, pipo veya kalem alır” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 73).

Bu hareket bireylerin sıklıkla başvurduğu jestlerden biridir. Mecliste eleştirilen milletvekilinin, iş yerinde yaptığı bir hata nedeniyle patronundan fırça yiyen işçinin, açık oturum programlarında olumsuz eleştirilere hedef olan konuşmacının, takımı başarı gösteremeyen teknik direktörün, derste ödevini yapmadığı için öğretmeni tarafından azarlanan çocuğun parmaklarını ağzına götürdüğu gözlenebilir.

Yapılan gözlemlerde stres düzeyinin yüksekliğine bağlı olarak tırnakların ve tırnak etlerinin yendiği durumlar da görölmüştür. Bir görevi yerine getirmediği için öğretmeni tarafından azarlanan öğrencilerin tırnak veya tırnak etlerini yedikleri gözlenmiştir. Bu hareket ortaokul öğrencilerinde daha sık görölmüştür.

*Parmağı ağza sokmak ya da tırnakları, tırnak etlerini yemek, çene okşama* hareketi ile de benzerlik gösterir. Kişi bu jestlerden birini yaptığı anda, söyleyeceği bir sözü ya da yapacağı bir sonraki hamleyi de tasarlayabilir.

## 2. 3. Buruna Dokunmak

Burun, insan vücudunda hareketi sınırlı organlardan birisidir. Bu özelliğinden dolayı duygu ve düşüncelerin yansıtılması konusunda çoğunlukla göz ardı edilir. Burnun beden diline katıldığı durumlardan biri kaşınmadır. Gerçeğe aykırı şeyler söyleyen ve heyecanlanan konuşmacıların, bir görüşü desteklemeyen dinleyicilerin burnunu kaşıdığı görülür. Bunun nedeni fizyolojiktir. Derya Talas’ın da belirttiği gibi<sup>6</sup> burunda hassas sinir uçları vardır. Sinir sistemi yalan söyleme, bir fikre/görüşe katılmama gibi durumlarda beyinden aldığı sinyallerle hassas sinir uçlarını uyarır ve kaşıntı meydana gelir. Bu kaşıntının bir sonucu olarak el, kaşıntıyı gidermek için istemsizce buruna dokunur. Buruna dokunma hareketini, belirtilen anlamıyla gözlemek, bu çalışma kapsamında mümkün olmamıştır.

## 2. 4. Çeneye Dokunmak ve Çeneyi Okşamak

*Çeneye dokunmak ve çeneyi okşamak* jestlerinin birbirinden ayrılması gerekir. *Çeneyi okşamak*, daha çok, bir konuda karar verme aşamasında olan kişilerin gösterdiği bir jesttir. Bu jest, kişinin içinde bir çatışma yaşadığını yansıtır. Ortada birden çok yol vardır ve kişi hangisini seçeceği konusunda kararsızdır. Bu jesti gösteren kimselerin çevreden gelen fikirlere açık olduğunu söylemek de mümkündür. Kişi, daha kolay karar vermek için yanında bulunan kimselerin görüşüne başvurabilir. Yapılan

<sup>6</sup> <http://www.bilgiustam.com/beden-diliyle-bir-kisinin-yalan-syledigi-nasil-anlasilir/>

gözlemler, böyle durumlarda kişilerin aldıkları fikirlere itibar ettiklerini ortaya koymuştur. Çalışma kapsamında, bir okulda görev yapmakta olan iki rehber öğretmenden daha kıdemli olanının, öğrencilere uygulanması düşünülen bir envanterin zamanı konusunda bir ikilem yaşadığı ve bu ikilemin çeneyi okşamak şeklinde beden diline yansıdığı gözlenmiştir. Kıdemli olan rehber öğretmen, kararsız kaldığı konuda diğer öğretmenin görüşünü almış ve onun görüşünü uygulamaya koymuştur. Bu ve benzeri durumların sınıf ortamında da yaşandığına sıkça tanık olunur. Hangi seviyede olursa olsun bir öğrenci, öğretmeni tarafından kendisine bir soru yöneltildiğinde eğer cevabı bilmiyorsa ya da o an zihninde bulunan cevaptan emin değilse sergilediği beden dili hareketlerinden birisi çeneyi okşamak şeklinde görülmektedir. Bu, onun düşündüğü ve vereceği cevap noktasında bir karar aşamasında olduğunun bir göstergesidir. Söz konusu aşamada öğrenci, arkadaşlarından fısıltı yoluyla gelen bir cevabı, doğruluğundan emin olmasa bile, öğretmenine aktarabilmektedir. Öğrencilerin ya da karar vermesi gereken kişilerin etkiye açık olmasının nedeni, gerginlikten kurtulup bir an önce rahata erişme yolundaki çaba olarak belirtilebilir.

*Çeneye dokunma* hareketiyse daha çok dinleyici konumunda bulunan kimseler tarafından ortaya konulan bir jesttir. “Ellerin çeneyi kapsayan tarzda duruşu bazen eleştirel bir tarzı ifade ederken, bazen de kaybolan ilgi ile ortaya çıkacak başın anlamsız, sarkmış duruşunu engellemeye yönelik bir destekleyici görevindedir” (Kaşıkçı, 2002: 57). Bu hareketi, kişinin dinleyici konumunda bulunduğu sınıf ortamlarında, konferanslarda veya tartışmaya dönük günlük sohbetlerde görmek mümkündür.

## 2. 5. Enseye ve Saçlara Dokunmak

Enseye ve saçlara dokunmak, insanların heyecanlarını dindirmek, gerginliklerini azaltmak ve ihtiyaç duydukları güveni sağlamak için başvurdukları yollardandır. Bu hareket, çocukluktan gelen bir alışkanlık olup kişinin çocukluk döneminde ebeveynlerin onlara sağladığı güven duygusunu kendine dokunarak sağlamasıdır.

Enseye dokunma hareketi, iletişim ortamlarında hem dinleyici hem de konuşmacıların yapabileceği bir harekettir. Bu hareket, dinleyicinin, söylenenlerle ilgili karşıt bir görüşü olduğu ya da söylenenlere katılmadığını da yansıtabilir. Nitekim bu duruma Kaşıkçı (2002: 70) şöyle değinmiştir: “Konuşmanız sırasında karşınızdaki kişi art arda ensesini kaşıyorsa söylediklerinize katılmadığını ve şüphe ile karşıladığını ifade etmeye çalışmaktadır.” Bu hareket, dinleyiciye, konuşmacının gerçek dışı sözler söylediğini düşündürülebilir. Yapılan gözlemlerde enseye dokunma hareketini, daha çok, erkek öğrencilerin ve öğretmenlerin özellikle dinleme konumunda sergilediği görülmüştür.

Saçlara dokunmakla ilgili de aynı durumlar geçerlidir. Bununla beraber, insanlar bir durumu hatırlamaya çalıştıklarında, bir şeye karar verme aşamasında olduklarında da saçlarına dokunurlar.

Saçlara dokunma jesti, hem öğretmen hem de öğrencilerde gözlenmiştir. Kız öğrencilerin ve bayan öğretmenlerin saçlarına dokunmaları ise çok farklı faktörlerle açıklanabilir. Çalışma kapsamında yapılan gözlemlerde, bayan öğretmenlerin arada bir saçlarını geriye doğru attıkları, saçlarına dokundukları ve saçlarını düzelttikleri görülmüştür. Benzer şekilde, arkadaşlarının önünde konuşma yapan, ders anlatan, sunum yapan veya sorulara cevap veren kız öğrencilerin de-ortaokul, lise ve üniversite düzeyinde- saçlarıyla oynadıkları, saçlarına dokundukları gözlenmiştir. Estetik kaygılar kadar heyecanlı olmakla da ilgili olduğu söylenebilecek bu hareket, erkek öğretmen ve öğrencilerde nadir gözlenmiştir.

## 2. 6. Elleri Cebe Sokmak

Ellerin konumu her durumda önemlidir. Kişi, ayaktayken veya otururken ellerini, içinde bulunduğu duygu durumuna göre gösterebilir veya gizleyebilir. Ellerin cebe sokulması, gizlenmesi anlamına gelir. Ellerini cebine sokan kişinin heyecanlı, gergin, huzursuz olduğu, kendini güvende hissetmediği veya savunmaya geçtiği düşünülebilir. Sunum yapan, tahtaya kaldırılan, bir soruya cevap veren öğrencilerin ve bazı derslerde açıklama yapmaya çalışırken öğretmenlerin bu jesti gösterdikleri gözlenmiştir. “Sadık’a (1999) göre ellerini ceplerine sokarak iletişimden çıkartan insanın iç dünyası ‘kendimi güvende hissetmiyorum, bu nedenle de ne bir şey almak istiyorum, ne de bir şey vermek istiyorum’ demektir” (Üstünel, 2011: 61).

Kişinin kendini güvende hissetmesi bakımından ellerini cebine sokması rahatlatıcı bir harekettir. “Topluluk içinde kendine temasın ve dış dünya ile ilişkileri sınırlandırmanın en güvenli yollarından biri de özellikle erkekler için, elleri cebe sokmaktır. İnsan keyifli ve sıkıntılı olduğu bütün durumlarda, yalnız da olsa topluluk içinde de olsa, ellerini cebine sokarak çevresi ile ilişkilerini en alt düzeye indirir ve kendi duygu dünyasına çekilir” (Şen, 2006: 56). Böylece kişi, hem ellerini kontrol altına alır hem de kendine dokunmanın verdiği rahatlama ile gerginliğini olabildiğince azaltır. Bu durum hem öğretmen hem de öğrencilerde gözlenmiştir. Herhangi bir stres durumunda olmamasına rağmen bazı öğretmen ve öğrencilerin ellerini ceplerine soktukları görülmüştür. Ayrıca, insanların tanımadığı kimseler arasına girdiklerinde, bekleme kuyruklarında, asansör vb. ortamlarda özel alanın ihlal edilmesine yönelik kaygılarını da ellerini ceplerine sokarak bastırmaya çalışmaları, bu çalışma kapsamında gözlenen diğer bir durumdur.

## 2. 7. Elbise veya Aksesuarlara Dokunmak

İnsanların gün içinde kendilerini güvende hissetmedikleri, dengelerini yitirdikleri, baskı altında oldukları anlar vardır. “İnsan dengesini kaybettiği veya kendini güvende hissetmediği zaman, eli bir destek arar. Böyle durumlarda el ihtiyaç duyduğu desteği çakmak, sigara, bardak veya bir çantayı kavrayarak bulmaya çalışır” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 72). Kişi nesne bulamadığı zamanlarda kendi kıyafetine dokunur. Baskı altındaki insanların yakalarını gevşettikleri ya da elbiselerini düzelttikleri görülür.

İnsanların elbiselerine dokunmalarıyla ilgili literatürde pamukçuk toplayıcı isimli bir beden dili hareketi bulunur. Bu hareket, genellikle dinleyicinin elbisesindeki hayali pamukçukları toplaması biçimindedir. Bu hareketin birbirleriyle sağlıklı ve etkili bir iletişim içinde olan insanlarca yapıldığı görülmez (Yapılıyorsa bilinçli yapılyordur ve esas jeste dönüşür.). İnsanlar bu hareketi, çoğunlukla kalabalık (üç veya daha fazla kişinin bulunduğu) ortamlarda, konuşmanın dışında kalmışsa ya da kalmak istiyorsa yaparlar. Çünkü ya konu ilgilerini çekmez ya da konu hakkında beyan edebilecekleri bir fikirleri yoktur. Böyle bir durumda konuşmaya dâhil olmaktan kendilerini kurtarmak için karşıdaki kişilerle göz teması kurmaktan kaçınırlar. Eğer önlerinde karıştırabilecekleri bir dergi ya da gazete varsa onunla ilgilenirler yoksa elbiselerindeki hayali pamukçukları toplarlar. Bu, âdeta bilinçaltının beyne verdiği bir emirdir. Çünkü kendiliğinden meydana gelir ve kişi yaptığı bu hareketin nedenini bilmez hatta düşünemez. Pamukçuk toplayıcı hareketinin sınıfta dersine hazırlanmamış ve hocasının söz hakkı vermesinden korkan öğrenciler tarafından da yapıldığı gözlenmiştir.

İnsanlar iç gerginliklerinin artış gösterdiği anlarda kollarını kavuşturma jestini gösterirler. Ancak her zaman gerginliklerinin anlaşılmasını da istemezler. Bu nedenle gerginliği dışarıya en az yansıtacak nesnelere arkasına saklanırlar. Bu, bazen gömleklerinin düğmesi, bazen saatleri, bazen de gözlükleri olur. “Televizyonda çeşitli söyleşi programlarına katılanlarda bu davranışı görmek mümkündür. Örneğin, açık

oturumlarda katılımcıların ellerindeki kalem âdeta bir cankurtaran simididir” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 73). Hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin birçok durumda ellerine kalem, silgi, gözlük, bileklik vb. eşya ve aksesuarları aldıkları ya da üzerlerindeki kıyafet ve aksesuarlara dokunarak ders dinledikleri veya konuştukları gözlenmiştir. Benzer şekilde öğretmenlerin de ders anlatırken bazen masanın arkasına gizlendikleri, ellerindeki kitap veya kalemle dersi sundukları, bazı öğretmenlerin de ellerine anahtarlık gibi ceplerinde bulundurdukları eşyaları alarak konuştukları gözlenmiştir.

Kişinin, etrafındaki veya üzerindeki nesne ve aksesuarlara dokunması aynı zamanda bu eşyaların arkasına gizlenmesi şeklinde de yorumlanabilir. Bundan hareketle, bazı durumlarda dokunma ve gizlenme hareketlerinin birlikte kullanıldığı veya kesiştiği yargısına varılabilir.

Aksesuara dokunmanın başka bir nedeniyse titreyen elleri gizleme isteğidir. İçteki gerginlik, tedirginlik, sinir vb. durumlar ellerde titremeye yol açabilir. İnsan, bunun görülmesini istemediğinden durumu kontrol altına almak için, farkında olmadan herhangi bir aksesuarın ardına sığınabilir. Özellikle görevinde yeni olan öğretmenlerin heyecan, gerginlik ve bunun neticesinde oluşacak bir titremeyi kontrol altına almak için kalem, pointer (işaretleyici) gibi aksesuarların ardına sığındıkları gözlenmiştir.

## 2. 8. Elleri Yüze ve Alına Götürmek

Elin yüze götürülmesiyle ilgili farklı yorumlar vardır. “Elin yüzü kapaması genellikle olumsuzluk, endişe, belki yalan ya da şüpheye dair bir ipucudur. El, yüze hayal kırıklığı durumunda da gider” (Büyükyılmaz, 2010: 46). Bir futbol maçında boş kaleye gol atamayan futbolcu elleri ile yüzünü kapatır. Çünkü o an kimsenin yüzüne bakacak cesareti yoktur. Yüzünü tribündeki taraftarlardan, teknik direktöründen hatta takım arkadaşlarından saklama isteği duyar. Atamadığı golden dolayı üzüntüsü büyüktür. Futbolcu golü kaçırdığında onu izleyen taraftarlar ise bu hareketi duydukları hayal kırıklığından ötürü yaparlar. Bu ve benzeri durumlarda üzüntü ve hayal kırıklığı daha üst düzeydeyse kişinin alına tokat attığı da görülür.

Elin alına götürüldüğü bir başka durum ise insanların bir şeyi hatırlamaya çalıştığı sırada parmak uçlarının alına temasıdır. “Parmak uçlarının alına teması kaybolan veya ihtiyaç duyulan bir fikri geri çağırma içindir” (Şen, 2006: 56). Kişiler, bu hareketi yaparak dikkatlerini sadece düşündükleri şeye vermek isterler. Bu hareket özellikle çocuklarda (ortaokul öğrencileri) gözlenmiştir. Ayrıca birkaç öğretilimde, herhangi bir tarihi hatırlamaya çalışırken ya da öğrencisinin sorduğu bir soruyu cevaplamaya çalışırken de yine bu jestin sergilendiği görülmüştür.

## 3. Gözlerin Kullanımı, Bakışlar ve Kaşlar

Gözler, yüzün ifade ettiği birçok mimiklin destekleyicisi olup insan hakkında pek çok şeyi ele verir. “Korku, öfke, şaşkınlık, neşe, heyecan, anlaşılama gibi duyguları kolaylıkla gözlerden anlayabilirsiniz” (Kaşıkçı, 2002: 40). Buna dair gözlerin kalbin aynası olduğunu belirten söyleyişler vardır. Ayrıca gözlerin uyuklaması, tamamen açılması ya da yere dikilmesi insanların anlık duygu ve düşünceleri hakkında fikir verebilir.

### 3. 1. Uyuklayan Gözler

Uyuklayan gözler, can sıkıntısının göstergelerinden biridir. Kişi, konuya ilgisi varsa ya da konu hakkında söyleyecekleri bulunuyorsa aktif bir beden duruşu sergiler. Ancak konu ilgi çekicilikten uzaksa veya konu ile ilgili bir fikri yoksa kişinin beden duruşu daha pasif bir konum alır. Omuzlar düşer, kollar kenetlenir. Bunların devamında beyin uyku moduna geçer ve bu da gözlerle yansır. Artık göz kapakları insana her zamankinden daha ağır gelir ve kişi uyumakla uyumamak arasında kalır. “Gözleri

bayıldı” deyimi de buradan gelir. Birçok kimse bu durumun hoş karşılanmayacağını bildiği için gözlerini ovuşturarak uyku hâlini dağıtmaya çalışır. Derse karşı ilgisi olmayan ancak mecburiyet gereği sınıfta bulunan öğrencilerin (hem ortaokul hem de lise) öğretmenlerine uyuklayan gözlerle baktıkları gözlenmiştir. Öğretmenler odasında yapılan gözlemlerde ise bazı öğretmenlerde o an gerçekleşen sohbete katılamama durumunda bu hareket gözlenmiştir.

### 3. 2. Gözleri Açmak

Açık olan gözler, uyuklayan gözlerin aksine bir ilgi ifadesidir. Gözlerin açık olması demek, algının da açık olması demektir. Büyükler küçüklere tecrübelerini aktarırken, “Gözlerini dört aç.” derler. Yine etrafında olup bitenlerden haberi olmayan insanlar için de, “Aç şu gözünü artık!” denir. Burada kinayeli bir anlatım vardır. Çalışmada derse karşı ilgisi olan öğretmen ve öğrencilerin gözlerini açarak dinledikleri veya konuştukları görülmüştür.

Gözler, heyecan ve korku anında da belirgin bir şekilde açılır. Sözü edilen heyecan, kişinin beklentilerinin karşılanacağını hissettiği andır. Korku anında da benzer şekilde bireyin gözleri açılır. Bunun nedeni, korkulan şeyin tüm hareketlerini ve ayrıntılarını takip etme isteğidir.

### 3. 3. Göz Bebeklerindeki Değişimler

İnsanlar birçok jest ve mimiği kontrol edebilir ancak göz bebekleri için bunu söylemek biraz güçtür. İzgören, gözlerle ilgili en çok ipucu verecek noktanın göz bebekleri olduğunu belirtir (2012: 109). Göz bebekleri, insanın içinde bulunduğu duygu durumuna göre büyür ya da küçülür. Heyecan, hoşlanma, ilgi duyma vb. duygu durumları göz bebeklerinin büyümesine; endişe, korku, kızgınlık ve tedirginlik gibi duygu durumları ise göz bebeklerinin küçülmesine neden olur. Bu değişimler, yakından gözlemlenen öğrenci ve öğretmenlerde izlenmiştir. Özellikle öğretmeniyle bir görüşünü paylaşmak ya da ona soru sormak için birebir görüşme imkânı bulan öğrencilerde göz bebeklerinde büyüme görülmüştür. Bunun, öğretmenle gerçekleşen iletişime dair heyecanın beden diline yansımaları olduğu belirtilebilir.

### 3. 4. Gözleri Yere Dikmek

Gözleri yere dikmek; üzüntü, suçluluk, utanma ya da korku gibi duyguların belirtisidir. İnsanlar, üzüntü yaşadıkları anlarda genellikle bu jesti sergilerler. Bir yakını kaybetmiş insanlar, şirketi iflas etmiş bir patron, derslerinde başarısız olmuş bir öğrenci buna örnek olabilir. Dereceleri farklı da olsa hissedilen duygu, üzüntü duygusudur ve yaşanan bunalım, kişiyi dış dünyadan soyutlayıp sadece kendisiyle kalmaya iter. Öğretmeni veya arkadaşları tarafından azarlanan, beğenilmeyen, ikinci plana atılan, sözleri onaylanmayan ve çeşitli nedenlerle suçlanan öğrencilerin gözlerini yere diktikleri gözlenmiştir. Göz teması kuramayıp gözlerini yere diken kişiler iletişimin bir an önce son bulmasını ister ve başını öne eğer. Bu, kişilerin bilinçli olarak ortaya koyduğu bir hareket değildir.

### 3. 5. Kaşlar

Kaşlar da gözler gibi birçok mimiğin destekleyicisidir. Mimikler, kaşların da kullanılmasıyla net anlamlara bürünür. Bir insanın kaşlarının hareketinden onun öfkeli ya da sakin olduğu, korktuğu ya da heyecanlandığı anlaşılabilir. Öfkeli olan kişinin kaşları muhtemelen çatık olacaktır. Kişi sakin bir hâldeyse kaşlarını çatmaz ya da kaldırmaz. Heyecanlı kimselerin kaşları genellikle yukarı doğru kalkar. Kaşların hareketleri ve yukarı kalkması öğrencilerde daha fazla olmakla birlikte öğretmenlerde de gözlenmiştir. Öğrencilerde daha çok heyecanlı ve öfkeli durumlarda;

öğretmenlerdeyse anlattıkları konuların ve sunduğu bilgilerin inandırıcılığını artırmak, bir anlamda öğrencilerinden onaylayan dönütler almak yönünde ortaya çıkmıştır.

### 3. 5. 1. Titreyen Kaşlar

Kaşların titremesi, göz bebeklerindeki değişimler gibi kontrol edilemeyen bir jesttir. Heyecan, korku, tedirginlik gibi durumlarda kaşlar insanları ele verir.

Kişilerin statü olarak kendisinden yüksekte olan insanlarla konuşurken de kaşlarının titrediği görülür. Kişi, böyle bir durumda karşıdakine yanlış bir söz söylemekten korkar. Kaşların titremesi, içteki korkuyu yansıtır. Öğrencilerde bu davranış ders sırasında söz alıp konuştuklarında ve öğretmenleri onları dikkatli bir şekilde dinlerken gözlenmiştir.

### 3. 5. 2. Kaşları Kaldırmak

Kaşları kaldırmak, genel olarak, şaşkınlık göstergesidir. Kişi bir duruma şaşırđında, “Aaa öyle mi?” anlamına gelen kaşları kaldırma hareketini yapar. Bu hareketi yaparken, zaman zaman, beraberinde hafifçe ağzın açıldığı da görülür. Böylece kişi şaşkınlığını açığa vurur. Bu hareket de çoğunlukla bilinçli olarak yapılmaz. Ders ortamında öğretmenin aktardığı bir bilgiyi ilginç ve önemli bulan öğrencilerin bu hareketi yaptığı gözlenmiştir. Ayrıca, öğrencisinden onay bekleyen öğretmenlerin de kurulan iletişimden bir dönüt almak için bu mimiği sergiledikleri görülmüştür.

Yapılan gözlemler sonucunda insanların, herhangi bir şeye ilgi duyduğunda veya korkuyu engellemek amacıyla da bu hareketi yaptığı görülür. Çünkü ilgi duyan kişi, gözlerini olabildiğince açmak ister. Gözleri daha büyük açmanın yolu kaşları kaldırmaktır. Korku duyan kimseler de kaşlarını kaldırırılar. Kaşları kaldırmak bu kişilerde masum bir görüntü oluşturur. Bu masumluk, insanları içinde bulunduğu zor durumdan kurtarabilir.

## 4. Başın kullanımı

Beden dili konusunda çalışma yapan araştırmacıların (Baltaş ve Baltaş, 2011: 51; Kaşıkçı, 2002: 35; Temizyürek vd., 2011: 43) ortak görüşü, iletişim sürecinde başın daha çok onaylama ve reddetme durumlarında kullanılmasıdır. Ancak başın farklı duygu durumlarını yansıttığını da görmek mümkündür. İnsanlar başlarını öne eğebilir, yukarı kaldırabilir ya da geriye yaslayabilir. Bu kullanım biçimlerinin her biri için farklı durumlardan söz edilebilir.

Üzüntü, çaresizlik gibi duygu durumlarında başı öne eğmek, insanların farkına varmadan başvurduğu bir jesttir. Bu jest, gözleri yere dikmek jesti ile bağlantılı olup aralarında çok yakın bir ilişki vardır. Bu nedenle başı öne eğmek jestini yapan kimselerin utanma, çekinme gibi duyguları da yaşıyor olabileceğini söylemek yanlış olmaz. Bu jestin gözleri yere dikmek jestinden ayrılan yanı, kişinin çevreyle bağının ve farkındalığının gözleri yere dikmek jestinde olduğundan daha düşük olması ve yaşadığı duyguyu daha derinden hissetmesidir. Bazı öğrencilerin davranışları arasında bu jest de gözlenmiştir.

Başı geriye yaslamak ve yukarı kaldırmak jestleri birbirine yakın jestlerdir. İnsanlar öfkeli, stresli olduklarında, bir şeyden sıkıldıklarında başlarını geriye yaslayabilir ya da bu duygu durumlarının dozajının yüksekliğine göre başlarını yukarı kaldırabilirler. Bu jestler, rahatlatıcı ve sakinleştirici olup bir anlamda insanın deşarj olmasını sağlar. Özellikle derslerde sıkılan ortaokul ve lise öğrencilerinin bunu başlarıyla belli ettikleri görülür. Öğrenciler, başlarını geriye doğru yaslayarak sıkılma ve ilgi göstermeme durumlarını yansıtırılar. Ayrıca, derste öğrencilerine sinirlenen bazı öğretmenlerin başlarını yukarı kaldırarak baktığı gözlenmiştir.

## **5. Dudaklar**

Dudaklar, iletişimde insanlar için önemli vücut bölgelerinden biridir. Kaşıkçı (2002), dudakların önemini şu sözlerle vurgular: “Sözlü iletişimin kapısı dudaklarımızdır.”. Dudaklar sözlü iletişimde olduğu kadar sözsüz iletişimde, yani beden dilinde de, önemli görevler üstlenir. Çeşitli dudak hareketleri farklı biçimlerde değerlendirilip yorumlanabilir. Dudakları ısırarak, dudakları içe çekmek, dudakları kilitlemek, dudakları hafif aralık bırakarak dişleri göstermek, dudağı düşürmek gibi hareketler insanların içinde bulunduğu duygu durumları hakkında fikir verici hareketlerdir.

Dudakları ısırarak, insanların stresli olduğu durumlarda sergilediği bir mimiktir. *Tırnakları ya da tırnak etlerini yemek hareketi* ile benzerlik gösterir. Parmakları ağıza götürmek toplumda hoş karşılanan bir jest olmadığı için insanlar streslerini dudaklarını ısırarak kontrol eder.

Dudakları içe çekmek, insanlar için bir kapanma, korku ve pişmanlık belirtisiyken, dudakları hafif aralık bırakarak dişlerin gösterilmesi öfkeyi açığa vuran bir mimiktir. Dudakları kilitlemek iletişime kapalı oluşu yansıtır. Dudağı düşürmek ise üzgün bir duygu durumunu ifade eder. Dudağı düşürme hareketinin ağlamaklı olan insanlar tarafından yapılması bu fikri kanıtlar niteliktedir. Gözlemlerde dudakların kullanımına ilişkin olarak, daha çok, dudakları ısırma ve dudakları kilitleme hareketlerinin görüldüğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte nadir de olsa öğretmeni tarafından azarlanan öğrencilerde dudak düşürme hareketi görülmüştür. Öğretmenlerde ise dudaklara ilişkin bir harekete rastlanmamıştır.

## **6. Kenetleme ve Kavuşturma Hareketleri**

Bu grupta görülecek hareketler, genellikle kişilerin kendilerini koruma, savunma ve kontrol altına alma ihtiyacına bağlı olarak ortaya çıkar.

### **6. 1. Elleri Kenetlemek**

Elleri kenetleme jesti, genel olarak, heyecan ve korku anlarında elleri önde kenetleme ve arkada kenetleme olmak üzere iki şekilde görülür. Kişilerin ellerinde heyecan ya da korkuya bağlı olarak titreme meydana gelir. Eller, titremenin önüne geçmek, içinde bulunulan duygu durumunu kontrol altına almak için kendiliğinden kenetlenir. Eller ne kadar yüksekte kenetlenmişse ya da bileği ne kadar yüksekte kavramışsa durum o kadar sorunludur. “Nineberg ve Calero kenetlenmiş eller üzerine yaptıkları araştırmalar sonucunda bunun kişinin kendini güvende hissetmediğini, yardımsız kaldığını, hayal kırıklığını ve çaresizliğini gösterdiğine karar verdiler” (Büyükyılmaz, 2010: 45). Elleri kenetleme davranışının temelinde kişilerin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumları vardır. İzgören, ellerin kenetli bir durumda olmasının genel bir olumsuzluğun, hayal kırıklığının habercisi olduğunu ifade etmiştir (İzgören, 2012: 70).

Açık oturum ve münazara programlarında ellerini kenetlemiş insanlar görülür. Bu tür ortamlarda insanların üzerindeki baskı artar. Kişi kendini korumak için saklanma ihtiyacı duyar. Diğer kenetleme hareketlerine göre elleri kenetlemek daha az dikkat çekeğinden böyle bir jest görülür. Ayrıca kişinin sınırlı hallerinde de ellerini kenetlediği görülür. Öğretmen ve öğrencilerin hareketleri izlendiğinde, öğrencilerin sorulara cevap verirken, tahtada beklerken veya arkadaşlarının önünde bir şeyler anlatırken bu jesti sergiledikleri; öğretmenlerinse ayakta ders anlatımlarında ellerini bazen önde ve nadir de olsa bazı durumlarda arkada kenetledikleri gözlenmiştir.

### **6. 2. Kolları Kavuşturma**

Kolları kavuşturma da genel bir olumsuzluğun habercisidir. Kişiler, kollarını kavuşturarak diğer etkilere karşı bir set çekerler. Böylece kendilerini koruma altına almış olurlar. Kolları kavuşturma hareketini çoğunlukla özel alanı ihlal edilmiş



insanların yaptığı görülür. Kişi, bir başkasının, özel alanına girmesinden dolayı rahatsızlık duyar ve kendini koruma ihtiyacı hisseder.

“Birçok kimse kollarını alışkanlıktan kavuşturduklarını veya kendilerini böyle rahat hissettiklerini söylerler. Bu noktada yine psikolojinin altın kuralını hatırlatmakta fayda vardır. Dışlaşan davranış insanın iç dünyasına yansır ve insan nasıl davranıyorsa, kendisini öyle hisseder. Kollarını alışkanlıktan veya rahat ettikleri için kavuşturduklarını söyleyenler, gerçekte korunmaya yönelik savunucu bir duyguya sahip oldukları için kendilerini iyi hissetmektedirler” (Walters, 2008: 120).

Asansörler, kafeteryalar, toplu taşıma araçları, kuyruklar vb. özel alanların ihlal edildiği ortamlarda bu jسته sıklıkla rastlamak mümkündür.

Kol kavuşturmalar, insanların çocukluk döneminde elde ettikleri güven duygusunu da pekiştirir. İnsanlar, çocukluk dönemlerinde heyecan, korku, fiziksel ya da sözel bir saldırı durumunda genellikle ebeveynleri tarafından korunurlar ve böylece bir güven duygusu geliştirirler. Ancak birey, yetişkin olduğunda onu koruyacak, sarıp sarmalayacak büyükleri yoktur. Bu nedenle korunma işi kişinin kendisine düşmüştür. Birey, bir anlamda kollarının arkasına sığınarak vücudunu korumaya alır.

Öğrencilerde kolları kavuşturma hareketi bazen dinleyici bazen de konuşmacı konumunda görülür. Dersi dinleyen öğrenci, öğretmeniyle göz temasını sürdürürken kollarını kavuşturur. Bu duruş, öğrencinin öğretmeni dikkatle ve ciddiyetle takip ettiği yönünde bir algı uyandırır da aslında öğrencinin kendisine engel oluşturduğu ve bu engeli öğretmene de yansıttığı bilinmelidir. Çünkü rahatlıktan veya alışkanlıktan gerçekleştiği düşünülen bu tepki, derse, öğretmene, konuya veya ortama dönük olumsuz bir algının yansımasıdır. Böyle bir durumda öğrencinin söyleyecek bir sözünün olduğu, öğretmenin aktardıklarına katılmadığı, sıkıldığı, mevcut zihinsel veya psikolojik problemlerini çözmeye odaklandığı vb. düşünülebilir. Öğretmenlerde gözlemlenen kol kavuşturmalar da, öğrenci ve öğretmen etkileşimini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğretmenin açık ve anlaşılır jestler sergilemesi ve bu konuda öğrencilerine örnek olması gerekir. Yapılan gözlemlerde hem ortaokul ve lise hem de üniversite kademesinde bazı öğretmenlerin kollarını kavuşturarak ders anlattıkları ortaya çıkmıştır.

### 6. 3. Elleri Belde Kavuşturmak

Elleri belde kavuşturmak, genellikle öfkeli kimselerin yaptığı bir harekettir. Öfkeli kimseler karşısındakini dinlerken bu hareketle, ona meydan okuma ve “Senden korkmuyorum!” mesajı verirler. Bunu, göğüs bölgesinin kabartılıp öne çıkarılmasından anlamak mümkündür. Bu hareket, aynı zamanda kişinin her an harekete geçebileceğinin de bir göstergesidir.

Elleri belde kavuşturmak, esasen bir tehdittir ve bu jesti gösteren kişi karşısındakine “Ayağını denk al!” mesajını vermektedir. Kişi her ne kadar harekete geçecek gibi dursa da toplumsal kontrol mekanizmalarını ve yapacağı bir saldırı sonucu başına gelebilecek durumları düşünmek zorundadır. Bu nedenle kişinin, elleri belde kavuşturma hareketini yapma nedeninin, kendisini kontrol etme isteği olduğu da düşünülebilir. Yapılan gözlemlerde öğrencilerine sınırlanan öğretmenlerin, sınıfta arkadaşlarının karşısında bekleyen bazı öğrencilerin ve sınıf dışında anlaşmazlık yaşayan hem kız hem de erkek öğrencilerin bu jesti gösterdikleri belirlenmiştir.

### 6. 4. Oturma Şekli

Bir kimsenin oturma şekli ve oturduğu koltukta kapladığı alan, içinde bulunduğu duygu durumu hakkında ipuçları verir. İnsanlar oturdukları koltuğa tamamen

yayılabılır ya da koltuğun hemen ucuna ilişip oturabilirler. Bu durumlar kişinin kendisini bulunduğu ortamda psikolojik açıdan nasıl hissettiği ile ilgilidir. “Oturma şekli, kişinin kendine özel özelliklerini taşıdığı gibi; dış etkilere, zamansızlık ya da uyarı alanından sıkılmaya bağlı pozisyon değiştirme gibi konumlara bağlıdır” (Molcho, 2000: 119). Kişi, bulunduğu ortamda kendisini yabancı hissediyorsa, sayđı göstermesi gereken kimseler varsa, baskı altındaysa rahat bir oturuş sergileyemeyecek ve olabildiğince kendini çekerek oturacaktır. “Bir insan sandalyesinde bir başkasına da yer bırakmak istercesine yarım oturuyorsa, kendine güven duygusu eksiktir” (Molcho, 2000: 123). Kişiler, üzerlerindeki baskı ve i gerginliğin seviyesine bağlı olarak ayaklarını oturduğu koltuğun/sandalyenin altına çekebilir ya da koltuğun/sandalyenin kenarına dolayarak oturabilir.

“Bacaklar diz kapağından kırılarak geri çekilir ve ayaklar sandalyenin altında tutulursa, bu kişinin bulunduğu ortamdan çok hoşnut olmadığını; söylenmesi gereken bazı şeyleri henüz söyleyemediğini veya söylemek istemediğini gösterir. Böyle oturan bir insanın iç gerginliği yüksektir ve kendini güvende hissetmediği için, bedenini mümkün olduğu kadar toplamakta ve geri çekmektedir. Ayağın sandalyenin kenarına takılarak veya bazen dolanarak oturulması daha yüksek bir i gerginliğin yansımasıdır. Çoğunlukla bu durumda olan kişiler görüşlerini değiştirmek istemeyen, kendilerini sıkışmış hissedenden insanlardır. Bu nedenle sandalyeye dolanan ayakları kendilerine dayanak olur” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 101).

İnsanlar yabancı hissettikleri, tanımadıkları insanlarla aynı ortamda bulunma durumunda yukarıda bahsedildiği gibi kendilerini olabildiğince geri çekerek otururlar. Hastane, mahkeme, postane, banka kuyrukları vb. yerlerde bulunan bekleme bölümleri bu jestin görüldüğu en yaygın yerlerdir. Kişiler, bu hareketi özel alanlarının ihlal edilmesi nedeniyle yaparlar. Eğitim ortamlarında ise bazen öğretmenlerin sandalyenin ucuna ilişip oturduğu görülr. Öğrencilerde ise ayaklarını oturdukları sandalye veya sıraya dolayarak oturmanın daha yaygın görülen bir jest olduğu söylenebilir.

Yukarıda sözü edilen durumlara ek olarak bazı oturma şekilleri aşağıda yer almaktadır:

#### 6. 4. 1. Bacak Bacak Üzerine Atmak

Sinirlenme, korkma, heyecanlanma, ilgiyi kaybetme gibi durumlarda görülen bir jesttir. Bacak bacak üzerine atma hareketini daha çok baskı altında olan insanların yaptığı görülr. Hareketin yapılma nedeni kol kavuşturma ile aynıdır. Kişi kolları kavuşturmadaki kadar açık olmasa da, bu hareketi yaparak kapanmış, kendisini korumaya almış olur. Ancak insanın bacak bacak üzerine atması, her durumda onun heyecanlı, korkmuş ya da ilgisinin kaybolmuş olduğu anlamına gelmez. Kişi, rahat bir oturuş biçimi sağlamak için de bacak bacak üzerine atmış olabilir. Bacak bacak üzerine atmak kişiyi rahatlatır. Bu hareket daha çok destekleyici bir harekettir. Yani tek başına değil, diğer hareketlerle birlikte değerlendirilmelidir. Bu jest kavuşturulmuş kollar, kenetlenmiş eller, gergin bir yüz ya da şüpheli hareketlerle birlikte görülr. Özellikle önünde masa olmayan ve tüm vücudu karşısındakiler tarafından görülen bireyler, hem bacak bacak üzerine atma hem de kolları kenetleme jestini birlikte gösterirler. Sunum yapan, münazarada arkadaşının söz sırasını bekleyen, öğretmenin bir uygulama için sınıfın karşısına çıkarıp oturarak beklettiği öğrencilerde hem kollar hem de bacakların kenetlendiği gözlenmiştir. Öğretmenlerde gözlenen bacak bacak üzerine atma hareketininse kendini rahat gösterme isteği, sınıfa hakimiyet kurma düşüncesi ve heyecandan kaynaklandığı söylenebilir.

#### 6. 4. 2. Ayak Bileklerini Kilitlemek

Literatürde *ayakların çarpı konumunda olması* biçiminde yer alan bu jest, otururken ya da ayakta dururken sergilenebilir. “Ayaklar X (çarpı) işareti verdiğinde bu, olumsuz tavır veya gizlenen bir problemi haber veren bir duruştur” (İzgören, 2012: 104). Yere dikilen gözler, gergin bir yüz bu jسته eşlik eder. Bu jesti, en çok, heyecanlanan, iç gerginlik yaşıyan, etrafındaki insanlara yabancı olan ya da etrafındakilerden utanan kimselerin yaptığı görülür. Öğretmenin bir önceki derste verdiği ödevi yapmayan öğrencilerin oturma pozisyonu daha çok bu şekildedir. Bu jسته genel olarak kolların kavuşturulması da eşlik etmektedir.

Kişiler, tedirginlik duyduğu ya da baskı altında olduğu durumlarda da bu hareketi yaparlar. “Eğer hoşnut olmadığınız bir ortamdaysanız, açıklayamadığınız bir dert, baş edemediğiniz bir problem yaşıyorsanız, ayaklarınızın böyle bir çarpı işareti çizdiğini göreceksiniz” (İzgören, 2012: 104). Böyle anlarda kişi, kendini güvende hissetmediğinden vücudunu toplamak ve geri çekmek ister. Bu hareket, psikolojik açıdan rahatlatan bir jesttir ancak iç gerginliği de dışa vurur.

Ayak bileklerini kilitleme daha çok otururken görülen bir hareket olsa da öğrencilerin bu hareketi ayakta da sergilediği gözlenmiştir. Hem kız hem de erkek öğrencilerde görülür. Ancak kız öğrencilerin bu jesti daha fazla yaptığı söylenebilir. Cinsiyete ilişkin bu durum yetişkinlikte de devam etmekte, bayanlar erkeklere göre daha kapalı oturmaktadır. Öğretmenler odasında yapılan gözlemlerde bayan öğretmenlerin, erkek öğretmenlere oranla bu hareketi daha çok yaptıkları görülmüştür.

#### 7. Gizlenme Hareketleri

İnsanlar, buldukları iletişim ortamlarında her zaman kendilerini rahat ve güvende hissetmezler. Söz konusu ortamlara yabancı olabilir ya da bu ortamlarda baskı altında bulunabilirler. Böyle durumlarda kendilerini rahatlatmak için kalem, pipo, gözlük, masa, kürsü gibi nesnelerin ardına gizlenirler. Kişi masa, kürsü vb. tüm bedenini gizleyebilecek nesnelerin arkasına sığındığı gibi, eline aldığı ya da kullandığı herhangi bir aksesuar veya nesnenin de arkasına gizlenebilir. Kişilerin tartışma programlarında masada oturmaları onları rahatlatır. Çünkü masa, bedenlerini gizlemelerini sağlar. Tartışmacılar, ellerine aldıkları kalemlerle de kendilerini güvende hissederler. Korku, endişe gibi duygu durumlarını yaşıyan kimseler de gizlenme ihtiyacı duyarlar. Ayrıca, topluluk önünde konuşma yapan kimselerin duydukları gerginlik ve heyecandan dolayı gizlenme ihtiyacı duyduğu, kürsünün veya masanın arkasına gizlendiği yapılan gözlemlerle tespit edilmiştir. Hem ortaokul ve lise hem de üniversite düzeyinde, öğrencilerin sınıfta arkadaşlarının önünde konuşma yaparken, daha çok, masa veya kürsü gibi bedenlerini gizleyecekleri nesnelerin arkasına geçtikleri görülmüştür. Bazı üniversite hocaları da bu jesti sergilemişlerdir. Özgüveni düşük olan, dersine o gün için yeterince hazırlanmamış ya da öğrencilerinden sürekli muhalif tepkiler alan üniversite hocalarının bu jesti daha fazla sergiledikleri ortaya çıkmıştır.

#### 8. Vücut Tepkilerine Bağlı Hareketler

İnsanlar, günlük hayatlarında sürekli olarak çevresindekilerle etkileşim hâindedir. “Etkileşimin olduğu her yerde iletişim ve iletişimin olduğu her yerde de etkileşim vardır” (Baltaş ve Baltaş, 2011: 19). Bu durum, zaman zaman insan vücudunda birtakım tepkilere neden olur. İnsan organizmasında, vücutsal tepkileri, çevresel sinir sistemi içerisinde bulunan otonom sinir sistemi düzenler.

“Otonom sinir sistemi; iç salgı bezlerinin, düz kasların ve kalbin işleyişinden sorumludur. Bu sisteme otonom denmesinin nedeni, onun beyin kontrolünden bağımsız olarak otonom bir şekilde çalışmasıdır. Kalp çalışması, terleme ve

bağırsak hareketleri biz farkında olmadan, beynimizin denetiminden bağımsız olarak çalışmaya devam eder” (Cüceloğlu, 2011: 65).

Otonom sinir sistemi içerisinde sempatik ve parasempatik olmak üzere iki sistem vardır. “Duyusal uyarılma sırasında meydana gelen fizyolojik değişikliklerin çoğu otonom sinir sisteminin sempatik bölümünün harekete geçmesinden kaynaklanır. Bu bölüm, vücudu acil eyleme hazırlar” (Atkinson, R. L. Smith, E. E. Hoeksema, S. N. Fredrickson, B. Loftus, G. R. 2012: 390). Uyarılma son bulduğundaysa sempatik sistemin sergilediği eylemlere zıt eylemler sergileyen parasempatik sistem devreye girer. “Tehlike geçtikten sonra parasempatik alt bölüm iş başına geçer ve birey sakinleşmeye başlar” (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 72).

“Sempatik sistem, organizma acil hallerle başa çıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlar. Sempatik sistemin etkisi altında organizmada olan değişikliklerin bir kısmı şunlardır:

1. Kan basıncı ve kalp atışı artar.
2. Nefes alış ve veriş sayısı artar.
3. Göz bebeği büyür.
4. Terleme artar, ama tükürük salgılaması azalır.
5. Deri üzerindeki kıllar ‘diken diken’ olur... (Cüceloğlu, 2011: 205).”

Yapılan gözlem ve ilgili literatürün taranması sonucunda beden dili kapsamında yer alan bazı vücut tepkileri aşağıda başlıklar hâlinde verilmiştir.

#### 8. 1. Yüzde Kızarma

Bazı iletişim ortamlarında, kişilerin yüzünde kızarmalar meydana gelir. Kurulan iletişim, yapılan konuşmalar, konuşmanın içeriği, aniden yöneltilen sorular utanmaya, mahcup olmaya hatta öfkelenmeye neden olabilir. Bu duygular kişinin yüzünde kızarmalar oluşturur. Bayram Ali Özuslu kızarma refleksinin psikolojik nedenlerini ve fizyolojik oluşumunu şu şekilde açıklamaktadır:

“Yüz kızarması; utanma, mahcup olma, suçluluk, kızgınlık, telaş, heyecan gibi duygu durumlarında doğal bir vücut tepkisi şeklinde ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda vücutta adrenalin hormonu salgılanır ve vücut ısısı ani olarak artar. Vücudun ani artan sıcaklığı sempatik sistemi uyarır. Sempatik sistem yüzün kan damarlarını genişleterek ısınmış kanı yüz bölgesine gönderir. Böylece yüzde ısınma hissi ve yüz kızarması ortaya çıkar.”<sup>7</sup>

Yüzde meydana gelen kızarma, daha çok, sunum yaparken, sosyal ortamlarda kişiye soru yöneltildiği durumlarda veya kişinin tanımadığı insanların arasında kaldığı durumlarda görülür. Yapılan gözlemlerde, üniversite öğrencilerinde daha az olmakla birlikte, özellikle ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerde, konuşma yaparken, sorulara cevap verirken ve öğretmen tarafından uyarıldıklarında yüzde kızarma tepkisi net olarak belirlenmiştir.

#### 8. 2. Titreme

Titreme, vücutta irade dışı oluşan bir tepkidir. Titreme, fiziksel unsurlar (soğuk, hastalık vb.) göz önüne alınmazsa korku, öfke, heyecan gibi durumların habercisidir. İnsanlarda titreme, daha çok, sunum yaparken, değer verdiği birisiyle ya da statü olarak kendisinden yüksek insanlarla konuşurken, kendisine cevabından emin olmadığı bir soru yöneltilmesi gibi durumlarda görülür. Bir jest olarak incelenen titreme, arkadaşlarının önünde sunum yapan, konuşan veya bir şeyler okuyan

<sup>7</sup> <http://www.terleme.com/yuz-kizarmasi/yuz-kizarmasi-nedenleri>

öğrencilerde ikincil bir jest olarak gözlenmiştir. Görevine yeni başlamış öğretmenlerde de eller ve dizlerde titreme görülmüştür.

#### 8. 3. Nefes Alış-verişlerde Sıklaşma

İnsanlar; korku, sinirlenme, endişe, üzüntü, stres gibi duygu ve heyecan durumlarında nefeslerini kontrol edemezler. Sözü geçen duygu durumları, daha çok topluluk önünde konuşma yapan ya da karşısındaki kişiyle iletişim kurduğunda hata yapmaktan korkan insanlarda görülür. Benzer şekilde, öğretmeninin kendisini tahtaya kaldırmasından ya da kendisine soru sorulmasından korkan öğrencilerde de nefes alış-verişinin sıklaştığı gözlemlenmiştir. Nefes alış-verişinin sıklaşması kalbin atış hızına da etki eder. Gerrig ve Zimbardo, sempatik sistemin, acil ya da stresli bir durumda, organizmayı tehditle savaşması ya da tehditten uzaklaşması için hazırlayan beyin yapılarını uyardığını ve buna bağlı olarak sindirimin durduğunu, kanın iç organlardan kaslara doğru aktığını ve kalp atışının hızlandığını belirtir (2012: 72). Böylece kalp, beyne daha fazla kan pompalama ihtiyacı duyar. Kalp, daha fazla kan pompalamak için doğal olarak temposunu artırır. Ortaokul ve lise öğrencilerinde daha fazla olmakla birlikte, gözlemlenen hemen hemen tüm öğrencilerin sunum yapma ve konuşma sırasında nefes alış verişlerinde sıklaşma görülmüştür.

#### 8. 4. Hıçkırma

İnsanlar karşısında konuşmak, sunum yapmak, korku ve heyecan uyandıran durumlardandır. Bülent Arman, beyin zarını irite eden depresif olayların, şiddetli heyecanların, büyük streslerin vb. psikolojik hadiselerin beyinin ilgili kısmını uyardığı ve karın zarında kasılmaya neden olduğu, bunun sonucunda da hıçkırık refleksinin görüldüğünü belirtmiştir.<sup>8</sup> Sunum korkusunun ve heyecanının bazı konuşmacılarda hıçkırık gibi bir tepkinin oluşmasına zemin hazırladığı gözlenmiştir. Konuşmacı, özellikle konuşmaya başlamadan önce veya konuşmanın başında bu tür bir tepki gösterebilir. Böyle bir durumda konuşmacıya düzenli nefes alıp vermesi veya su içmesi tavsiye edilir. Yapılan gözlemler ışığında yalnızca bir üniversite öğrencisinde sunum öncesi hıçkırma refleksi görülmüştür.

#### 8. 5. Öksürme

Öksürme tepkisi; endişe, stres, telaş, üzüntü, sinirlenme gibi durumlarda görülür. Öksürme; dikkat çekmek, konuşma esnasında zaman kazanmak ve bir konuşmacıyı söylenmemesi gereken sözleri sarf ederken uyarmak biçiminde bilinçli olarak kullanılan bir tepki olduğu gibi, kişinin sözlerinde tereddüt yaşaması veya hata yapma korkusu nedeniyle bilinçsiz olarak başvurduğu bir tepki de olabilir. Küçükusta, bu konuya ilişkin olarak şu açıklamayı yapar: “Genel olarak, öksürük organik bir hastalığın işaretidir ama bazen sinirliliğe bağlı olarak psikolojik etkenler de kuru bir öksürüğe neden olabilirler. Bu öksürük, kişi sinirlenince veya heyecanlanınca daha belirgin olur.”<sup>9</sup> Nadir de olsa bir iki öğrencide heyecana bağlı olarak öksürük tepkisi gözlenmiştir.

#### 8. 6. Hapşırma

Korku ve stres gibi duygu durumlarında kendini gösteren ikincil jest ve mimiklerden biridir. Sunum yapan bir konuşmacının hapşırma tepkisi art arda ve süreklilik gösteriyorsa içinde bulunduğu psikolojik durumu ortaya koyar. Konuşmacının sunum endişesi ve stresi açığa çıkar. Yapılan gözlemlerde sadece bir öğrencide bu tepkiye rastlanmıştır.

<sup>8</sup> <http://www.uzmantv.com/hickirigin-psikolojik-nedenleri-olabilir-mi>

<sup>9</sup> [http://www.iyilikguzellik.com/haber.php?haber\\_id=4599](http://www.iyilikguzellik.com/haber.php?haber_id=4599)

#### 8. 7. Terleme

Heyecan, korku, stres, yalan söylemenin getirdiği tedirginlik vb. durumlar, vücut ısısının yükselmesine neden olur. Yükselen ısı, ter bezlerini harekete geçirir ve vücut terleme refleksi gösterir. “Bir organizma stres altında bulunduğunda homeostaz dengesini kaybeder ve bu eşitsizliği düzeltmek için bir dizi işlem harekete geçirir. Örneğin, eğer çok sıcaklamışsak terleriz ve eğer çok üşümüősek ürpeririz” (Atkinson vd., 2012: 42).

Terleme refleksi, daha çok, açık oturum programlarında baskı altında olan, bir iş toplantısı yapacak veya bir konu hakkında brifing verecek kişilerde görülür. Heyecan, korku, stres gibi durumlarda insanların, daha çok, ellerinde terleme olur.

Araştırmacılar (İzğören, 2012: 143; Baltaş ve Baltaş, 2011: 143) tarafından kabul gören ortak bir yargı da terleme refleksinin yalan söyleyen insanlarda da görülmesidir. Yalan söyleyen insanların stres, korku gibi duygu durumlarını yaşadığı göz önünde bulundurulursa bu yargının kabul görmesi olasıdır.

Yapılan gözlemlerde daha çok üniversite öğrencileri ve görevine yeni başlamış öğretmenlerde terleme refleksi kendisini göstermiştir. Üniversite öğrencileri, yaptıkları sunumların dikkatle dinlenilmesi ve değerlendirilmesi; aday öğretmenlerse hata yapma korkusu nedeniyle böyle bir tepkide bulunmuşlardır.

#### 8. 8. Esneme

Esneme refleksi heyecan, öfke, stres, monotonluk ve sıkılma gibi durumlarda görülür. Bunun yanında esneme; dinleyici için, konuşmacının söyledikleri ile aynı fikirde olmama, konuşma konusunun ilgi çekici olmaması, konuşmacıyı önemsememe gibi durumları da yansıtabilir. Esneme; vücudu sakinleştiren, oksijen alımını artıran, yorgun ve sıkılmış bünyenin uyuma isteğini ortaya koyan bir harekettir. Esneme, öğrencilerin dinleme durumunda olduğu sınıf ortamlarında çok sık görülen bir ikincil jesttir. Öğretmeni rahatsız eden ve öğretmenin performans ve motivasyonunu olumsuz etkileyen bu hareketin, daha çok, dersin sıkıcı, sınıfın havasız ve kalabalık olduğu, öğretmenin çok konuştuğu durumlarda ve günün son ders saatlerinde ortaya çıktığı gözlenmiştir. Uykuklayan gözler hareketi açıklanırken belirtildiği gibi, öğretmenler odasında yapılan gözlemlerde, o anki sohbeta katılamayan, bazı öğretmenlerin de sıkıntıya bağı olarak esneme refleksini gösterdikleri görülmüştür.

#### 8. 9. Kaşınma

Yalan söyleyenlerin hareketleriyle ilgili olarak, yalan söylemenin hassas yüz ve boyun dokularında hafif bir kaşınma duygusu uyandırdığı, bunun geçmesi için kaşınmak ve ovuşturmak ihtiyacı hissedildiğini söyleyen kaynaklar (Altıntaş ve Çamur, 2005: 121) bulunmaktadır. Kaşınan bölge; burun, yanaklar, gözlerin altı ya da ense olabilir. Yalan söylemenin dışında, stres, huzursuzluk, tedirginlik, can sıkıntısı ve sinirlenme gibi durumlarda da kaşıntı ortaya çıkabilir. Bu tür kaşıntılara psikolojik kaşıntılar da denilmektedir. Sabri Yurdakul psikolojik kaşıntılar hakkında şunları söylemektedir:

“Psikolojik kaşıntıların en büyük farkı canımızın sıkıldığı ya da endişelendiğimiz zamanlarda birdenbire kaşınmaya başlamamızdır. Bu durumlarda kaşıntı bir anda artar ve bu bölgenin en büyük özelliği boyun ve ellerin üstü gibi çok kolay ulaşılabilir yerler olmasıdır. Psikolojik kaşıntıların elin kolay ulaşmadığı bir yerde olması nadir bir durumdur. Bu yer normal zamanda kaşınmadan durduğu halde sıkıntı, endişe ve öfke ile birlikte bir anda kaşınmaya başlamakta kimi zaman kabuk tutacak kadar çok kaşınıp bizi rahatsız etmektedir. Çocuklarda ve gençlerde

daha nadir olduğu halde genç kızlarda ve erişkin erkeklerde daha fazla gözlenebilmektedir.”<sup>10</sup>

Yapılan gözlemlerde kaşınma refleksinin hem ortaokul hem de lise öğrencilerinde, sınıf içi konuşma, diyalog ve sunumlarda ortaya çıktığı belirlenmiştir.

#### 8. 10. Kekeleme

Nefes alış-verişi korku, heyecan, öfke vb. durumlarda sıklaşır. Kişi bu gibi durumlarda söylemek istediklerini bir anda söylemek ister ancak beyin buna izin vermez. Böyle anlarda insanlarda sözlerine hâkim olamama durumu da görülür. İnsan konuşurken söyleyeceklerini unuttur ve beyninde konuşacaklarını toparlamaya çalışır. Bu durumda insanlarda kekeleme refleksi görülür. Bu refleks aynı zamanda bir konuşma kusurudur. “Kekemelik, bazı fiziksel, psikolojik ve nörolojik nedenlerle konuşmanın akıcılığını etkileyen bir konuşma kusurudur.” (Temizyürek vd., 2011: 160). Yapılan gözlemlerde, öğretim kademesiyle bu hareketin görülme sıklığı arasında doğru bir orantı saptanmıştır. Öğretim kademesi düştükçe bu refleksin görülme olasılığı da düşmektedir.

Kekemelik, esasında bir konuşma bozukluğu olmasına karşın, bazı durumlarda, normalde böyle bir konuşma problemi yaşamayan insanların da kekeleme refleksi gösterdiklerine tanık olunur. Kişilerin konuşma yaptığı ortamda baskı altında olması, konuşma yaptığı kişiler karşısında aşırı derecede heyecanlı olması kekelemeye zemin hazırlar. Ayrıca ani öfkelenmeler de insanların nefes alış-veriş düzenini sekteye uğratacağından, kekemeliğe neden olabilir. Çalışmada kekeleme refleksi, bir beden dili hareketi olarak yorumlanmıştır. Çünkü kekeleme sırasında birey, kontrolü sağlamaya çalışırken bazı olumsuz jest ve mimikler sergileyebilir. Kekeleme refleksi görülen kimseler, kendini kontrol altına almaya çalışmalı, nefes alış-verişlerini düzene sokmalı, mümkünse bir yere oturmalı ve su içmelidir. Dinleyicilerse bu gibi durumlarda, konuşmacıyı heyecanlandıracak hâl ve hareketlerden kaçınmalıdır.

Çalışmada yer alan ikincil jest ve mimiklerin, daha çok, hangi katılımcılarda (öğretmen/öğrenci) görüldüğü Tablo 2’de belirtilmiştir.

**Tablo 2.** İkincil Jest ve Mimikler ve Bunların Sıklıkla Görüldüğü Gruplar

Başlık	Alt Başlık	Hareket	Hareketin Sıklıkla Görüldüğü Grup	
			Öğretmen	Öğrenci
Destekleme Hareketleri		• Eli yüze, şakaklara, çeneye ya da başa yaslamak		✓
		• Başı iki el arasına almak	✓	✓
		• Ayaktayken elleri ve ayakları bir yere dayamak	✓	✓
Dokunma Hareketleri		• Eli ağza götürmek	✓	✓
		• Parmağı ağza sokmak, tırnakları ya da tırnak etlerini yemek		✓
		• Buruna dokunmak	Gözlenemedi	
		• Çeneye dokunmak ve çeneyi okşamak	✓	✓
	• Enseye ve saçlara dokunmak	✓	✓	

<sup>10</sup> [http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/sabri-yurdakul/kasintilar-psikolojik-olabilir-mi\\_2042.html](http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/sabri-yurdakul/kasintilar-psikolojik-olabilir-mi_2042.html)

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Elleri cebe sokmak</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Elbise veya aksesuarlara dokunmak</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Elleri yüze ve alına götürmek</li></ul>	✓	✓
Gözlerin Kullanımı, Bakışlar ve Kaşlar	Kaşlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uykulayan gözler</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Gözleri açmak</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Göz bebeklerindeki değişimler</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Gözleri yere dikmek</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Titreyen kaşlar</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaşları kaldırmak</li></ul>	✓	✓
Başın Kullanımı			✓	✓
Dudaklar				✓
Kenetleme ve Kavuşturma Hareketleri	Oturma Şekli	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elleri kenetlemek</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolları kavuşturmak</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Elleri belde kavuşturmak</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Bacak bacak üzerine atmak</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayak bileklerini kilitlemek</li></ul>	✓	✓
Gizlenme Hareketleri			✓	✓
Vücut Tepkilerine Bağlı Hareketler		<ul style="list-style-type: none"><li>• Yüzde kızarma</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Titreme</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Nefes alış-verişlerinde sıklaşma</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Hıçkırma</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Öksürme</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Hapşırma</li></ul>		✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Terleme</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Esneme</li></ul>	✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaşınma</li></ul>		✓
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kekeleme</li></ul>		✓	

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi, 8 başlık altında tespit edilen 35 hareketten 1'i (*buruna dokunmak*) hariç, tamamının öğrenciler tarafından sergilendiği; 22'sinin öğretmenlerde de görüldüğü; 12'sininse sadece öğrencilerde gözlemlendiği ortaya çıkmaktadır. "*Buruna dokunmak*" hareketi hem öğrenci hem de öğretmenlerde gözlenmemiştir. Öğretmenlerde bazı hareketlerin görülmemesi, insanların yaşları ilerledikçe bazı beden dili hareketlerini keşfedip bunları kontrol etmeyi öğrenmesi ve öğretmenlik deneyimiyle açıklanabilir. Hem öğretmen hem de öğrencilerde ortak biçimde görülen jest ve mimikleri "*kenetleme ve kavuşturma hareketleri*", "*başın kullanımı*" ve "*gizlenme hareketleri*" oluşturmuştur.

Çalışmada ortaya çıkan hareketlerin, katılımcılar tarafından hangi durumlarda daha fazla sergilendiği Tablo 3'te gösterilmiştir.



**Tablo 3.** Hareketlerin Görüldüğü Durumlar

Başlık	Alt Başlık	Hareket	Hareketin Görüldüğü Durumlar		
			Konuşma	Dinleme	Diğer Durumlar
Destekleme Hareketleri		<ul style="list-style-type: none"><li>Eli yüze, şakaklara, çeneye ya da başa yaslamak</li><li>Başı iki el arasına almak</li><li>Ayaktayken elleri ve ayakları bir yere dayamak</li></ul>		✓	✓
		<ul style="list-style-type: none"><li>Eli ağıza götürmek</li><li>Parmağı ağıza sokmak, tırnakları ya da tırnak etlerini yemek</li><li>Buruna dokunmak</li><li>Çeneye dokunmak ve çeneyi okşamak</li><li>Enseyeye ve saçlara dokunmak</li><li>Elleri cebe sokmak</li><li>Elbise veya aksesuarlara dokunmak</li><li>Elleri yüze ve alına götürmek</li></ul>	✓	✓	✓
Dokunma Hareketleri		<ul style="list-style-type: none"><li>Uyuklayan gözler</li><li>Gözleri açmak</li><li>Göz bebeklerindeki değişimler</li><li>Gözleri yere dikmek</li><li>Titreyen kaşlar</li><li>Kaşları kaldırmak</li></ul>	✓	✓	✓
			✓	✓	✓
Gözlerin Kullanımı, Bakışlar ve Kaşlar	Kaşlar		✓	✓	✓
Başın Kullanımı				✓	✓
Dudaklar				✓	✓
Kenetleme ve Kavuşturma Hareketleri	Oturma Şekli	<ul style="list-style-type: none"><li>Elleri kenetlemek</li><li>Kolları kavuşturma</li><li>Elleri belde kavuşturma</li><li>Bacak bacak üzerine atmak</li><li>Ayak bileklerini kilitlemek</li></ul>	✓	✓	✓
			✓	✓	✓
Gizlenme Hareketleri			✓	✓	
Vücut Tepkilerine		<ul style="list-style-type: none"><li>Yüzde kızarma</li><li>Titreme</li></ul>	✓	✓	
			✓	✓	

Bağlı Hareketler			
	• Nefes alış-verişlerinde sıklaşma	✓	✓
	• Hıçkırma	✓	
	• Öksürme	✓	
	• Hapşırma	✓	
	• Terleme	✓	✓
	• Esneme		✓
	• Kaşınma	✓	
	• Kekeleye	✓	

Tablo 3'te hareketlerin görüldüğü durumlar konuşma, dinleme ve diğer durumlar şeklinde ayrıştırılmıştır. Diğer durumlar başlığının içeriğinde, bir şeyi hatırlamaya çalışma, karar alma, kendini kontrol etmeye çalışma gibi zihinsel; üzüntü, güvensizlik, kızgınlık, korku, sinirlenme gibi duygusal durumlar ile konuşma-dinlemenin gerçekleşmediği iletişim durumları yer almaktadır. Yukarıdaki tabloya göre 8 başlık altında tespit edilen 35 hareketin -oranlamada her bir hareketin birden fazla durum altında görüldüğü dikkate alınarak- %34'ünün (24 hareket) konuşma, %34'ünün (24 hareket) dinleme ve %32'sinin (23 hareket) diğer durumlar başlığında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, çalışmanın başında belirtilen ikincil jest ve mimiklerin bireyin iletişim içinde bulunduğu durumlarda görülebileceği gibi, iletişim içinde bulunmadığı, yalnız olduğu durum ve anlarda da görülebileceği yargısını destekler bir sonuçtur. Tespit edilen ikincil jest ve mimiklerden sadece 9 hareket, tüm başlıklar altında görülmüştür.

### **Sonuç ve Öneriler**

İletişim, genel olarak, sözlü ve sözsüz olmak üzere iki şekilde gerçekleşir. Sözlü iletişim, ses ve sözcüklerin söyleniş şekli ve kurallarıyla ilgiliyken sözsüz iletişim genellikle beden dili hareketleriyle ilgilidir. Beden dili hareketlerinin çoğunluğunu jest ve mimikler oluşturur. Jest ve mimikler, bireyler tarafından bilinçli olarak sergileniyorsa esas; istemsiz olarak sergileniyorsa ikincil olarak nitelendirilir. İkincil jest ve mimiklere iletişim süreçlerinde daha sık rastlanmakla birlikte, bu hareketler bireyler tarafından iletişim hâlinde olunmayan anlarda da sergilenebilir. İkincil jest ve mimikler, iletişim sürecinde, kişilerin duygu ve düşüncelerinin dolaylı olarak vücut bulduğu hareketlerdir. Bireyler, ikincil jest ve mimiklere ait hareketleri istemsizce ortaya koyarlar. Başka bir ifadeyle, ikincil jest ve mimikler kendiliğinden meydana gelir ve çoğunlukla refleksif hareketlerdir. Bu yönüyle, ikincil jest ve mimiklerin bilinçaltına ait olduğu düşünülebilir.

İkincil jest ve mimikler, daha çok, tedirginlik, utanma, öfkelenme, sıkılma, üzülmeye, şaşkınlık, stres, korku, kararsızlık vb. duygu ve heyecan durumlarında ortaya çıkar. Kısacası ikincil jest ve mimikler, kişilerin çeşitli duygu durumlarının dışavurumudur. Kişinin içinde bulunduğu duyguların bu şekilde yansımaları, kişiyi zor durumda bırakacağından ikincil jest ve mimikleri bastırma eğilimi görülür. Ancak ikincil jest ve mimikler, kendiliğinden meydana gelen/bireylerce istemsiz olarak sergilenen hareketler olduğundan, bu hareketlerin kontrol altına alınması neredeyse olanaksızdır. Ne var ki, bu hareketlerin, farkına varıldığı an gizlenmesi de olası bir durumdur.

Çalışmada, ikincil jest ve mimikler, yapılan gözlem ve araştırmalarla tespit edilerek sınıflandırılmıştır. Belirlenen başlıklar altında yer alan her bir jest ve mimik, kendisini ortaya çıkaran duygu ve heyecan durumları bakımından, iletişimin konuşma ve dinleme boyutunu temsil eden bireyler (konuşmacı ve dinleyiciler) göz önünde

bulundurulacak ayrı ayrı irdelenmiştir. Ayrıca jest ve mimiklerin daha çok kimlerde görüldüğü (öğretmen-öğrenci/erkek-bayan) üzerinde de durulmuştur. Tespit edilen 35 hareketten öğrencilerde 34'ü, öğretmenlerde 22'si gözlenmiştir. *Buruna dokunmak* hareketi ise öğretmen ve öğrencilerde gözlemlenmemiştir. Öğretmenlerin ikincil jest ve mimikleri daha az kullanmaları, insanların yaşın ilerlemesiyle birlikte kazandıkları deneyim ve bu deneyimler sonucunda bazı hareketleri kontrol etmeyi öğrenmeleriyle açıklanabilir.

İkincil jest ve mimiklere ilişkin öğretmen ve öğrenciler üzerinde yapılan gözlemlerde, bazı hareketlerin öğretim kademelerine göre değişebileceği görülmüştür. Örneğin, *elleri cebe sokmak* jesti ortaokul ve lise öğretmenlerinde üniversite öğretmenlerine oranla daha sık ve yoğun görülürken; *kolları kavuşturmak* jesti ortaokul öğretmenlerinde lise ve üniversite öğretmenlerine göre daha az görülmüştür. Benzer şekilde öğrencilerin hareketleri de öğretim kademelerine göre değişebilmektedir. Örneğin, *eli ağıza götürmek* jesti, üniversite öğrencilerinde ortaokul ve lise öğrencilerine göre daha az gözlenmiştir.

Söz konusu hareketlerin hangi cinsiyette daha fazla görüldüğüne yönelik gözlemlerde birkaç hareket dışında, cinsiyetler arasında net bir ayrım yapılamamıştır. Görülen birkaç farklı hareket, cinsiyete özgü davranışlar ve içinde bulunulan kültürle açıklanabilir. Örneğin, *parmağı ağıza sokmak, tırnakları ya da tırnak etlerini yemek* jesti, özellikle lise ve üniversite öğrencisi bayanlarda erkeklere oranla daha az gözlenmiştir. Bu durum, bayanların el ve tırnak yapısına gösterdiği özenle ve makyajla açıklanabilir. Yine *enseye ve saçlara dokunma* hareketi, bayanlarda erkeklere oranla belirgin bir şekilde baskın çıkmıştır.

İkincil jest ve mimiklerin hangi durumlarda daha fazla görüldüğüne yönelik yapılan gözlemlerde, söz konusu hareketlerin konuşma ve dinlemeyi içinde bulunduran iletişim ortamlarında daha sık sergilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Konuşma ve dinleme birlikte değerlendirildiğinde iletişimin önemli bir kısmında ikincil jest ve mimiklerin açığa çıktığı görülür. Ancak sadece konuşma ve dinlemenin olduğu iletişim durumlarında değil, bireyin yalnızken veya konuşma ve dinleme olmadan iletişimde bulunduğu durumlarda da ikincil jest ve mimiklerin sergilendiği gözlenmiştir.

*Destekleme hareketleri* çoğunlukla dinleyiciler tarafından sergilenen hareketlerdir. Yapılan çalışma sonucunda 3 destekleme hareketi tespit edilmiştir. Bunlar, *eli yüze, şakaklara, çeneye ya da başa yaslamak, başı iki el arasına almak ve ayaktayken elleri ve ayakları bir yere dayamak* şeklindedir. Bu hareketler, genel olarak iletişim ortamlarında bireyin kendini yetersiz hissettiği, konuşmadaki monotonluğa bağlı olarak can sıkıntısı içinde olduğu, konuşma konusunun ilgi çekmediği, bir olay karşısında duyulan üzüntü, bir şeyi hatırlamaya çalışma ya da hayal kurma vb. anlarda görülmüştür. Ancak *ayaktayken elleri ve ayakları bir yere dayamak* jesti, yukarıda sözü edilenlerden farklı olarak, yorgunluğun ve bekletilmekten duyulan şikâyetin açığa çıktığı anlarda da görülmüştür. Destekleme hareketleri, öğrencilerde öğretmenlere oranla daha fazla görülmüştür.

*Dokunma hareketleri* başlığı altında yer alan jest ve mimiklerin, hem dinleyici hem de konuşmacılar tarafından sergilendiği belirlenmiştir. Genel olarak tedirginlik, gerginlik, telaşlanma, korkma, sevinme, üzüntü duyma ya da şaşırılmış olma vb. duygu ve heyecan durumlarında ortaya çıktığı belirlenen dokunma hareketlerinin, vücudun belirli bölgelerinin kaşınması veya okşanması biçiminde görüldüğü gözlenmiştir. Ayrıca dokunma hareketlerinin, destekleme hareketlerine göre anlık ve kısa süreli olduğu söylenebilir. Çalışmada *dokunma hareketleri* başlığında 8 jest ve mimik yer almıştır. Bu jest ve mimikler, insanların güven ihtiyacı hissettikleri, stres altında oldukları, gerçek dışı sözler söyledikleri anlarda görülen hareketlerdir. Yaşanan duygu

ve heyecan ne kadar şiddetli ve yoğunsa sergilenen dokunma hareketi de o oranda şiddetli ve yoğun olur. Dokunma hareketlerinde kişinin vücudunun çeşitli bölgelerine dokunduğu, bu bölgeleri kaşındığı, okşadığı ya da üzerindeki elbise veya aksesuarlara temas ettiği gözlenmiştir. Yine yapılan gözlemlerde, dokunma hareketlerini öğretmenlerin öğrencilere oranla daha az sergiledikleri görülmüştür.

*Gözlerin kullanımı, bakışlar ve kaşlar*, çalışmada yer alan bir diğer başlıktır. Bu başlık altındaki hareketlerden *uyuklayan gözlerin*, can sıkıntısını; *gözleri açmak*, *göz bebeklerindeki değişimler* ve *titreyen kaşların* heyecan durumlarını; *gözleri yere dikmenin* suçluluk duygusunu açığa vurduğu; *kaşları kaldırmanın*sa, daha çok, bir şeye veya kimseye duyulan bir ilginin dışavurumu olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, sözü edilen hareketlerin hem dinleyiciler hem de konuşmacılarca sergilendiği gözlenmiştir. Bu başlık altında yer alan 6 jest ve mimiklerin tamamı öğrencilerde gözlenirken öğretmenlerde yalnızca 3'ü gözlenmiştir.

*Başın kullanımı* da bir diğer başlıktır. Başın onaylama ve reddetme dışında iletişime katıldığı başka durumlar da söz konusudur. İnsanlar üzüntü, çaresizlik, utanma, çekinme gibi duygu durumlarında başlarını öne eğebilir; stresli, öfkeli olma ve sıkılma gibi anlarda başlarını geriye yaslayabilir veya hissedilen duygunun şiddetine göre başlarını yukarı kaldırabilirler. Başın kullanımı daha çok dinleyici konumundaki kimselerde gözlenmiştir.

*Dudaklar* da başın kullanımı kadar önemlidir. Yapılan çalışmada çeşitli dudak hareketlerinin değişik duygu ve heyecan durumlarını yansıttığı görülmüştür. *Dudakları ısırma*, *dudakları içe çekmek*, *dudakları kilitlemek*, *dudakları hafif aralık bırakarak dişleri göstermek* ve *dudağı düşürmek* gibi hareketler insanlar tarafından en çok sergilenen dudak hareketleridir. Bu hareketler, konuşmacı ve dinleyicilerin genel olarak stres, pişmanlık, öfke, üzüntü, korku gibi duygu ve heyecan durumlarında farkında olmaksızın/istemsizce yaptıkları hareketlerdir. Çalışmada, öğretmenin verdiği bir görevi getirmede için azarlanan, arkadaşlarınınca dışlanan öğrencilerde özellikle *dudakları düşürme* hareketi gözlenmiştir. Öğretmenlerde ise dudak hareketleri gözlenmemiştir.

Çalışmada yer alan bir diğer başlık, *kenetleme ve kavuşturma* hareketleridir. Bu başlık altında yer alan hareketler; sinirlenme, korkma, sıkılma, çekinme vb. duygu ve heyecan durumlarını yansıtır. Bu hareketler, genellikle kişilerin kendilerini koruma, savunma ve kontrol altına alma ihtiyacına bağlı olarak ortaya çıkarken sıklıkla dinleme, konuşma ve diğer durumlarda görülür. *Kenetleme ve kavuşturma hareketlerinin* tamamı hem öğrenci hem de öğretmenlerde gözlenmiştir.

*Elleri kenetleme* jesti, hem dinleyici hem de konuşmacılar tarafından sergilenen, ellerin önde ya da arkada kenetlenmesi şeklinde görülen, korku ve heyecana bağlı olarak ortaya çıkan bir jesttir. *Kolları kavuşturmak* jesti de genel bir olumsuzluğun habercisidir. Ayrıca bu jest, kişinin kendisiyle dış dünya arasına çektiği bir settir. *Elleri belde kavuşturmak* jestiyse daha çok öfkenin ve insanın kendini kontrol etme ihtiyacının dışavurumudur.

*Kenetleme ve kavuşturma hareketleri* başlığı altında yer alan iki hareket, *oturma şekli* alt başlığı içerisinde incelenmiştir. Bu hareketler, *bacak bacak üzerine atmak* ve *ayak bileklerini kilitlemektir*. *Bacak bacak üzerine atma* hareketi, *kolları kavuşturma hareketi* ile aynı görevi görür ve rahatlatıcı bir harekettir. *Ayak bileklerini kilitleme hareketi*yse daha çok bir gerginliğin yansımasıdır. Her iki jest de esasen destekleyici hareketlerdir. Her iki jest, beraberindeki diğer hareketler de göz önünde bulundurularak yorumlanmalıdır. Yere dikilen gözler, gergin bir yüz, kavuşturulmuş kollar, kenetlenmiş eller vb. vücut hareketleri, bu jestlere eşlik eder.

Yapılan gözlem ve araştırmalar sonucunda çalışmada yer bulmuş başlıklardan bir diğeri *gizlenme hareketleridir*. Korku, telaş, gerginlik vb. duyuğu durumlarında ortaya çıkan *gizlenme hareketleri*, daha çok, konuşmacılar tarafından sergilenir. Belirgin olarak, topluluk önünde yapılan konuşma ya da sunum anlarında görülür. İnsanlar masa, kürsü, sandalye ve hatta kalem, pipo, gözlük vb. nesnelere ardına gizlenerek kendilerini koruma altına alırlar. Bireylerin *gizlenme hareketlerini* yapmaları, öz güvenlerinin düşük olduğu hakkında fikir verir. *Gizlenme hareketleri*, hem öğrenciler hem de öğretmenlerde gözlenmiştir.

Çalışmada yer alan son başlık *vücut tepkilerine bağlı hareketlerdir*. *Vücut tepkilerine bağlı hareketler*, genel olarak bedende, otonom sinir sistemi içerisinde bulunan sempatik ve parasempatik sistemin etkisiyle açığa çıkar. *Vücut tepkilerine bağlı hareketler*, insanların içinde bulunduğu duyuğu ve heyecan durumunun, vücuda en belirgin biçimde yansıdığı hareketlerdir. Çalışmada, vücut tepkisine bağlı 10 hareket tespit edilmiştir. Bu 10 hareketin tamamı öğrencilerde gözlenirken öğretmenlerde sadece 4'ü görülmüştür. Öğretmenlerde görülen vücut tepkilerine bağlı hareketler, *titreme, nefes alışverişlerinde sıkılaşma, terleme ve esneme* şeklindedir. Öğretmenlerde *Esneme*, daha çok öğretmenler odasında gözlenirken diğer 3 hareket ders ortamında görülmüştür.

#### **Kaynaklar**

- Altıntaş E. ve Çamur D. (2005). *Sözsüz İletişim Beden Dili*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Atkinson, R. L. Smith, E. E. Hoeksema, S. N. Fredrickson, B. Loftus, G. R. (2012). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2011). *Bedenin Dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Büyükoztürk, ř. Çakmak, E. K. Akgün, Ö. E. Karadeniz, ř. Demirel, F., (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 11. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükyılmaz, N. (2010). *İslam Eğitim Öğretiminde Beden Dili*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dutta, A. (2011). *Beden Dili*. (Çev. Ali Beyaz). İstanbul: Arunas Yayınları.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye Giriş Psikoloji ve Yaşam*. (Çev. Gamze Sarı). Ankara: Nobel Akademik Yayınları.
- İzğören, A. ř. (2012). *Dikkat Vücudunuz Konuşuyor*. İstanbul: Elma Yayınevi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 20. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaşıkçı, E. (2002). *Doğrucu Beden Dili: Sen Aslında Diyorsun Ki*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Kaya, İ. (2011). *Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Beden Dili Hareketlerinin Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Dersine İlişkin Tutumlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Marshall, C., Rossman, G. B. (1995). *Designing Qualitative Research*. 2nd Edition. London: SAGE Publications.
- Molcho, S. (2000). *Beden Dili Sessiz Diliniz*. (Çev. E. Tulin Batır). İstanbul: Gün Yayıncılık.

- Şen, S. (2006). *Sınıf İçi İletişimde Beden Dili*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Temizyürek, F., Erdem, İ. ve Temizkan, M. (2011). *Konuşma Eğitimi*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Üstünel, G. (2011). *Etkili İletişim Becerileri ve Beden Dili*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Walters, B. S. (2008). *Zihin Okuma Teknikleri*. (Çev. İpek İbik). İstanbul: Koridor Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 8. Tıpkıbasım. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- <http://www.tdk.gov.tr> (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran 2015, Pazar, Saat: 21:15)
- <http://www.terleme.com/yuz-kizarmasi/yuz-kizarmasi-nedenleri> (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran 2015, Pazar, Saat: 21:17)
- [http://www.iyilikguzellik.com/haber.php?haber\\_id=4599](http://www.iyilikguzellik.com/haber.php?haber_id=4599) (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran 2015, Pazar, Saat: 21:19)
- [http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/sabri-yurdakul/kasintilar-psikolojik-olabilirmi\\_2042.html](http://www.hurriyetaile.com/yazarlar/sabri-yurdakul/kasintilar-psikolojik-olabilirmi_2042.html) (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran 2015, Pazar, Saat: 21:20)
- <http://www.uzmantv.com/hickirigin-psikolojik-nedenleri-olabilir-mi> (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran 2015, Pazar, 21:25)
- <http://www.bilgiustam.com/beden-diliyle-bir-kisinin-yalan-syledigi-nasil-anlasilir/> (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran Pazar, Saat: 21:30)
- <http://www.bilgiustam.com/beden-dilinde-agiz-ve-burun-hareketlerinin-anlamlari/> (Son Erişim Tarihi: 28 Haziran Pazar, Saat: 21:32)