

Psikolojik Danışmada Mikro İfadeler: Gerçek Duyguları Gösteren Mimikler

Micro – Expressions in Psychological Counseling: Facial Cues that Reveal Genuine Emotions

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yüz kaslarının çok kısa süreli ve istemsiz hareketleri olarak tanımlanan mikro ifadeleri (micro-expressions) tanıtmak ve bunların psikolojik danışma sürecindeki potansiyel kullanım alanlarını kuramsal bir çerçevede tartışmaktır. Çalışmada öncelikle duyguların uyumsal işlevine ilişkin literatürden hareketle yüz ifadelerinin duyguları yansıtmadaki rolü ele alınmış; temel duyguların evrenselliğine ilişkin bulgular özetlenmiş ve mikro ifadelerin makro ifadelerden farklı özellikleri kuramsal çerçevede açıklanmıştır. Mikro ifadelerin keşfi, süresi, istemsiz ortaya çıkışı ve biyolojik temellerine ilişkin araştırma sonuçları aktarılmıştır. Ardından psikolojik danışma ortamında güven, direnç, duygusal yüzleşme ve bilinçdışı süreçler gibi faktörlerin mikro ifadelerin görünürlüğünü artırabileceği dikkate alınarak mikro ifadelerin sürece katkı sağlayabileceği durumlar tartışılmıştır. Mikro ifadelerin psikolojik danışmada kullanılmasına yönelik üç yaklaşım (video analizi, yazılım kullanımı ve mikro ifade okuryazarlığı eğitimi) avantajları ve sınırlılıkları bağlamında değerlendirilmiştir. Sunulan kuramsal tartışmalar doğrultusunda, danışmanların mikro ifade farkındalığı geliştirmesinin danışan duygularının anlaşılması, müdahale planlaması ve terapötik ilişkinin derinleştirilmesi gibi açılardan potansiyel yararları tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mikro İfadeler, Duygular, Yüz İfadeleri, Psikolojik Danışma

ABSTRACT

The aim of this study is to introduce micro-expressions, defined as very short-term and involuntary movements of the facial muscles, and to discuss their potential use in the counseling process within a theoretical framework. Drawing on literature addressing the adaptive functions of emotions, the role of facial expressions in reflecting emotional states is reviewed, findings regarding the universality of basic emotions are summarized, and theoretical distinctions between micro- and macro-expressions are presented. Research on the discovery, duration, involuntary nature, and neurobiological bases of micro-expressions is also examined. Subsequently, it is discussed how micro-expressions may become more observable within counseling settings due to factors such as trust development, resistance, emotional confrontation, and unconscious processes, and in which situations they may contribute to the therapeutic work. Three approaches for the use of micro-expressions in counseling (video analysis, software-assisted detection, and micro-expression literacy training) are evaluated in terms of advantages and limitations. Based on the conceptual discussion presented, it is argued that developing micro-expression awareness may offer potential benefits for understanding clients' emotions, guiding intervention planning, and strengthening the therapeutic relationship.

Keywords: Micro Expressions, Emotions, Facial Expressions, Psychological Counseling

GİRİŞ

Duygular kişiler için güçlü motivasyon kaynaklarıdır. İnsanlar çeşitli duygular tarafından yönlendirilmektedir (Tomkins, 1963). Psikolojideki birçok kavram gibi duyguların da farklı işlevleri ile tanımlanması ve açıklanması mümkündür. Bu çalışma kapsamında duygular evrimsel bir bakış açısı ile alınacaktır. Duygular organizmanın değişen durumlara uyum sağlaması veya korunması için bilgiyi hızlıca işler ve otomatik olarak duruma değer biçer (Greenberg, 2012). Önemli bir ihtiyaç, değer veya hedefin karşılanabileceği veya zarar görebileceği konusunda bilgi verirler (Frijda, 1986). Kişinin ihtiyaçlarının anlaşılmasında, gelişebilecek değer veya hedeflerinin belirlenmesinde kullanılabilecekleri gibi bireylerin yaşantılarını ve dünyayı nasıl algıladığı hakkında fikir verirler (Izard, 2009). Örneğin kişinin korku hissetmesi ona tehlikeli bir şey olduğu / tehlikeden korunması gerektiği anlamına gelir. Tehlike belki tam olarak değerlendirilmeden hatta algılanmadan karmaşık durum işlenir ve kişiye zaman kaybı olmadan bir mesaj verir: Tehlike var. Böylece kişi hızlıca tehlikeden uzaklaşma ya da kendini

Hifa Nazile Yıldız¹
Galip Yüksel²

How to Cite This Article

Yıldız, H. N. & Yüksel, G. (2025).
“Psikolojik Danışmada Mikro
İfadeler: Gerçek Duyguları
Gösteren Mimikler” Üzerine”
International Social Sciences
Studies Journal, (e-ISSN:2587-
1587) Vol:11, Issue:12; pp: 2216-
2221. DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18070730>

Arrival: 18 October 2025
Published: 27 December 2025

Social Sciences Studies Journal is
licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License.

¹ Öğretim Görevlisi, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi, Eskişehir, Türkiye, ORCID: 0000-0003-2096-2656

² Profesör Doktor, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye, ORCID: 0000-0002-6840-8462

savunma imkanına sahip olur. Duygular böylece kişinin hayatta kalmasına ve iyilik halinin desteklenmesine katkı sağlarlar.

Duyguların kişinin kendisi için bir mesajı olduğu gibi diğerleri için de mesajları vardır. Örneğin üzgün bir yüz görüldüğünde kişiler yardım etme, destek olma ihtiyacı hissederler. Mutlu görünen kişilerle daha çok iletişim kurma eğiliminde olurlar. Öfkeli bir yüz ise kişileri temkinli olmaya ve mesafe koymaya yönlendirir. Dolayısıyla başkalarının duygularını anlamak sosyal iletişimde son derece önemlidir çünkü diğerleriyle nasıl iletişim kuracağımızı, ne kadar mesafede duracağımızı, neye ihtiyacı olduğunu anlamamızı ve daha bir sürü parametreye ilişkin bize mesaj verir.

Anlamak ve anlatmak, mesaj ve iletişim denilince her ne kadar akla ilk gelen sözler olsa da özellikle duyguların anlaşılmasında sözel olmayan iletişim unsurlarının önemi vurgulanmaktadır (Mehrabian, 1981).

Duyguların yüze mimik olarak yansıdığı günlük hayatta sık deneyimlenen bir olgudur ancak bu ifadelerin güvenilir olup olmadığı yani kişilerin yüzlerine bakarak duyguların güvenle anlaşılıp anlaşılamayacağı yaklaşık 50 yıl öncesine kadar tartışmalı bir konu idi.

Yapılan çalışmalar yüz ifadelerinin öğrenilmiş olmadığı ve doğuştan geldiğini ortaya koymuştur (Goodenough, 1932; Fulcher, 1942). Yüzde birçok duygunun ipuçları vardır ve bazen kişisel ve kültürel faktörlere göre bu duyguların yüze yansması değişebilir. Ancak altı temel duygunun (mutluluk, üzüntü, öfke, şaşkınlık, iğrenme, korku) yüze yansması kültüre göre değişmez, pankültürel ve evrenseldir (Ekman, Sorenson ve Friesen, 1969; Ekman ve Friesen, 1971; Ekman, 1972; Elfенbein ve Ambady, 2002b). Bazı araştırmacılar küçümseme (contempt)'nin de evrensel olduğunu söylese de bu duyguyla ilgili yapılan replikasyon çalışmaları başarılı olmamış ayrıca duygunun evrensel olduğunu iddia eden çalışmalar yöntemsel olarak eleştirilmiştir (Russel, 1991). Evrensel duyguların ne olduğu çalışmanın ilerleyen kısmında daha detaylı olarak tartışılacaktır.

Araştırma sonuçlarına göre yüz duyguların güvenilir bir göstergesidir (Ekman, 2003a). Bununla birlikte yüz ifadelerinin değiştirilebildiği de günlük hayatta tecrübe edilebilen bir fenomendir. İnsanlar olduklarından beri yüzlerinin izlendiği ve gözlemlendiğinin farkında olduklarından yüzlerini kontrol etmeyi iyi öğrenirler. Yüz, duyguyu gizlemek için çok hızlı tepki verir ve kişinin istediği gibi görünebilir (Ekman, 2003b). Yüz ifadeleri kasıtlı olarak manipüle edilebilir, bunun üç yolu vardır (Ekman ve Friesen, 1975): Bu yolların birincisi taklittir. Kişi öyle hissetmese bile bir duygunun yüze yansmasını taklit edebilir. Örneğin mutlu olmasa bile gülümseyebilir. İkincisi maskeleyedir, kişi hissettiği duygunun yüzünde anlaşılmaması için onu bir başka ifadeyle değiştirebilir. Örneğin üzüntüsünün yüze yansımaya biçimini gülümseyerek maskeleyebilir. Üçüncüsü ise nötralize etmektir. Kişi yüzünde görülmesini istemediği ifadeyi engelleyip ifadesiz bir görünüm takınabilir. Örneğin mutlu olduğunda gülümseyecekken yüzünü kontrol ederek ifadesiz bir görünüm takınabilir.

Yüz etkili bir gizleme aracı olmasının yanında çok güçlü bir sızıntı (leakege) kaynağıdır (Ekman ve Friesen, 1969) ve kişinin gerçek duygularını yansıtabilir. Yüzdeki ifadeler makro ve mikro ifadeler olarak ikiye ayrılabilir. Makro ifadeler günlük hayatta şahit olduğumuz ve üstüne kontrol sahibi olduğumuz ifadelerdir. Makro ifadeler ortalama 0,5 ile 4 saniye arasında sürerler (Ekman, 2003).

MİKRO İFADELER

Makro ifadeler bilinçli veya bilinçsiz olarak değiştirilebilir ve kontrol edilebilirler. Mikro ifadeler ise kişiler tarafından değiştirilemez ve kişinin o an deneyimlediği duygu mikro ifade olarak yüzüne yansır (Ekman, 2003a). Mikro ifadeleri makro ifadelerden ayıran en önemli özellikleri hızlarıdır. Mikro ifadeler yarım saniye ya da daha az bir sürede yüzde görünüp kaybolurlar (Shen, Wu ve Fu, 2012), çoğu zaman kişi duygusunu göstermekle ilgili bir baskı altında hissettiğinde istemsizce ortaya çıkarlar (Haggard ve Isaacs, 1966; Ekman ve Friesen, 1974a).

Mikro İfadelerin Keşfi

Mikro ifadeler ilk Haggard ve Isaacs (1966) tarafından gözlemlenmiştir. Araştırmacılar danışman ve danışan arasındaki sözel olmayan iletişim unsurlarını incelemek için kaydedilen terapi seanslarını yavaşlatarak incelerken, danışanın yüzünde normal hızda görülmeyen duygu ifadeleri oluştuğunu fark etmişlerdir. Bu ifadeler, saniyenin sekizde biri sürede (3-5 film karesinde) gerçekleşmiştir. Daha sonra Ekman ve Friesen (1969; 1974a) ise mikro ifadeleri, danışanların intihar riskini değerlendirmek için görüşmeler yapan doktorlar ve hastaların kaydını incelerken keşfetmişlerdir. Hastalar, klinikten çıkabilmek için yüz ifadelerini maskeleye çalışmış, bu da normal hızda anlaşılmazken kayıt yavaşlatıldığında anlaşılmıştır.

Ortaya Çıkma Sebepleri

Mikro ifadeler konusunda araştırmalar konunun görece yeni keşfedilmesi sebebiyle sınırlıdır. Porter ve ten Brinke (2008) bu konuda deneysel çalışma yapan ilk araştırmacılar olmuştur ve mikro ifadelerin altta yatan duygunun göstergesi olabileceklerini tespit etmişlerdir. Duygusal ifadelerin nöro-anatomik temelleri üzerine yapılan araştırmalar ise yüz ifadelerini kontrol eden iki sinir yolundan hareketle mikro ifadelerin çok hızlı, istemsiz ve gerçek duyguları yansıtacak niteliklerinin biyolojik alt yapısını ortaya koymuştur (Rinn, 1984). Her biri beynin farklı bir bölgesinden kaynaklanan yüz ifadelerine aracılık eden iki sinir yolu vardır (Rinn, 1984). Piramidal yol, gönüllü yüz hareketlerini yönlendirir ve kortikal motor şeritten kontrol edilir, ekstrapiramidal yol ise istemsiz duygusal ifadeleri harekete geçirir ve beynin subkortikal alanlarından kontrol edilir. Bireyler yoğun duygusal durumlarda olduklarında ancak ifadelerini kontrol etmeleri gerektiğinde, her iki sistem de harekete geçer, bu da yüzün kontrolü üzerinde sinirsel bir “çekişme”ye neden olur ve mikro ifadelerin hızlı ve kısacık sızmasına izin verir.

Haggard ve Isaacs (1966) tarafından mikro ifadelerin bir ego mekanizması olarak ortaya çıkıyor olabilecekleri ve terapi sırasında meydana gelen içsel çekişmenin mikro ifadelerin oluşmasına zemin oluşturabileceği ifade edilmiştir. Mikro ifadeler psikolojik görüşme ortamında ortaya çıkmıştır ve ortaya çıkışları ilk olarak bir “ego mekanizması” olarak açıklanmıştır. Psikolojik danışma ortamı mikro ifadelerin ortaya çıkması beklenen bir ortamdır ve bu ifadelerin farkında olunmasının sürecin verimli geçmesi açısından önemli olacaktır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE MİKRO İFADELER

Psikolojik danışma sırasında kişiler daha önce fark etmedikleri şeyleri fark edebilmekte, kabullenmek istemedikleri düşünceleri ve duygularıyla yüzleşebilmektedirler. Dolayısıyla bunlar da kişi üzerinde bir baskı oluşturarak mikro ifadelerin ortaya çıkmasına zemin oluşturabilir. Ayrıca henüz bütünleşmemiş dürtüler ve duygular arasında güç dengesizliği oluşabilir ve bu da yine mikro ifadelerin oluşmasına zemin oluşturabilir.

Kişinin kabul edemediği dürtüleri, duyguları veya fantezileri mikro ifadeler aracılığıyla diğer kişiler tarafından fark edilmeyecek kadar kısa sürede açığa çıkar, böylece hem Freud’un yapısal modelindeki id tatmin olmuş olur hem de süperego rahatsız edilmemiş olur olur. Yani ego, mikro ifadeleri bir güvenlik valfi gibi kullanıyor olabilir. Bu bağlamda mikro ifadelerin terapötik değişimin göstergeleri olabileceği ve terapötik sürecin anlaşılmasında kullanılabilecek faydalı bir araç olduğu ifade edilmektedir (Haggard ve Isaacs, 1996).

Psikolojik danışma ortamı danışanın görece fazla olarak mikro ifade göstermesi beklenen bir ortamdır. Psikolojik danışma esnasında danışanlar mikro ifade gösterebilir çünkü;

- ✓ Danışanlar genelde kabullenmekte ve ifade etmekte zorlandığı duygularla baş etmeye çalışırlar.
- ✓ Özellikle psikolojik danışmanın ilk oturumlarında güven ve ilişki kurulmadığından kendilerini oldukları gibi ifade etmekte zorlanıp duygularını göstermek istemeyebilirler.
- ✓ Psikolojik danışman bazen bir otorite gibi algılandığından ya da psikolojik danışmanın takdirini almak için hissetmedikleri duygulardan bahsedebilir veya hissettikleri duyguları bastırmak isteyebilirler.
- ✓ Kendilerine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin inançlarının farkına varabilir, kabullenmekte zorlandıkları yönleri üzerine konuşmaları gerekebilir.
- ✓ Danışan direnç gösterebilir.
- ✓ Psikolojik danışma sürecine tam bir gönüllülükle katılmamış olabilirler.
- ✓ Psikolojik danışma esnasında karmaşık duygular yaşayabilir ve bunları işlemek, anlamak, fark etmek zor gelebilir.

Bu sebeple danışanlar duygularını ifade etmekte zorlanabilir, bastırabilir, göstermeyebilir. Bu durumda yardım mesleklerinde çalışan uzmanlarının mikro ifadelerle çalışmayı bilmesi faydalı olabilir.

Danışanın mikro ifade sergilediği konu, bağlam vs. psikolojik danışma sürecinin seyri için önemli olabilir (Haggard ve Isaacs, 1996) örneğin danışan bir kişiden bahsederken sürekli mikro ifade sergiliyorsa bu süreç için önemli bir gösterge olabilir. Ya da danışan sürekli aynı türde mikro ifade sergiliyorsa bu da süreçte önemlidir. Örneğin danışanın sürekli üzüntü mimiği gösterdiğini varsayalım. Olası sebepleri şunlar olabilir: Danışan üzüntüsünü bastırıyor olabilir, fark etmiyor olabilir, ifade etmekle ilgili problem yaşayabilir, psikolojik danışman ile arasında güven bağı kurulmamış olabilir... Olası tüm bu açıklamaların her biri süreç için değerlidir ve psikolojik danışmana süreci yönlendirmesi için yol gösterici olabilir.

MİKRO İFADELERİ OKUMAK

Mikro ifadeler en fazla saniyenin yarısı kadar sürede gerçekleşip bitmektedir. Bu da onların günlük hayatta fark edilmesini çok zor hale getirmektedir. Mikro ifadelerin bu kadar geç keşfedilmesinin de bununla ilişkili olduğu düşünülebilir ancak mimikler kamera kaydı yavaşlatılarak izlenildiğinde tespit edilebilmiştir. Günlük hayatta planlanmadığı sürece böyle bir imkân olmayacaktır.

Mikro ifadelerin okunmasına sadece psikolojik danışma ortamında değil, güvenlik, eğitim, reklam/ pazarlama gibi birçok alanda ihtiyaç duyulacaktır. Her ortam için farklı yöntemler kullanılabilir ancak konumuz bağlamında psikolojik danışma ortamında mikro ifadelerin okunması için temel üç yöntemden bahsedilebilir. Her bir yöntemin ne olduğu, nasıl yapılabileceği, avantaj ve dezavantajları aşağıda tartışılmıştır:

Video Kaydı Alarak İncelemek

Bu yöntem danışanın video kaydına alınması ve ardından görüntünün yavaşlatılarak incelenmesi ile gerçekleştirilir. Mikro ifadelerin keşfi de bu yöntem ile olmuştur. Bu yöntemde yüksek çözünürlüklü kamera veya kameralar gerekmektedir ayrıca kameraların fps (frame per second) yani saniyede çektiği kare sayısının da yüksek olması gerekmektedir. Zira görüntü yavaşlatılınca net görüntülerin elde edilmesi istenmektedir. Ayrıca danışan seans esnasında yüzünü sağa sola çevirebileceği için birden fazla kameraya ihtiyaç duyulabilir. Görüntünün yavaşlatılmasının ardından yüzün kare kare incelenmesi gerekir. Ayrıca inceleyecek kişinin yüzdeki mimikleri kodlamayı bilmesi gerekmektedir. Yüz mimiklerinin her bir hareketini kodlamak için FACS (Facial Action Coding System) geliştirilmiştir. Bu yöntemin öğrenilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Ancak eğitimi almış kişiler bu kodlamayı yapabilmektedirler. FACS kodlayıcısı bir dakikalık videoyu ortalama 100 dakikada kodlayabilmektedir (Ekman ve Friesen, 2002). Ayrıca kodlamanın ardından mimikler sözlerle ve bağlamla ilişkilendirilmelidir. Bu da yine ayrıca zaman alacaktır. Bu yöntem birçok açıdan zorluk içermektedir. Kameraların olması etik ve gizlilik problemleri oluşturabilir. Danışan kendini rahat hissetmeyebilir ve ilişki kurulması zorlaşabilir. Maddi anlamda maliyetlidir ayrıca zaman ve emek maliyeti de çok yüksektir. Her oturumdan sonra yapılması ve bir sonraki oturumun planlaması çok uzun vakit ve emek gerektirmektedir. Uzun vadede sürdürülmesi mümkün görünmemektedir. Ancak sadece önemli görülen, anlamlı bulunan kısa anlar için kullanılabileceği düşünülmektedir.

Yazılım Kullanmak

Mikro ifadeler bilgisayar teknolojileri alanında popüler bir konu haline gelmiştir. Mikro ifadelerin yazılımlar aracılığıyla tespit edilmesi mümkündür ve kullanılmaktadır. Bu yazılımlar anlık olarak kişinin hangi duyguyu hissettiğini göstermektedir. Yazılım için yine kamera kaydı gerekmektedir. Özellikle çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarında bu yöntem daha kullanışlı olacaktır. Bu yöntemde uzmanın manuel olarak analiz yapmasına ihtiyaç yoktur. Programlar oturum esnasında veya sonunda otomatik döküm verebilmektedir. Uzmanı kalan tek şey mimikleri bağlamla ve konuyla eşleştirmektir. Önceki yönteme göre zaman açısından fazlaca avantajlıdır. Ancak yine kamera kaydının olması beraberinde getirdiği etik ve gizlilik problemleri dezavantajları vardır. Bununla birlikte öncekine kıyasla az da olsa oturum sonrası fazlaca çalışma gerektirmesi yönünden dezavantajları bulunmaktadır.

Mikro İfade Okuma Eğitimi:

Mikro ifadeler her ne kadar kısa sürede gerçekleşse de çıplak gözle bu ifadeleri okumayı öğreten eğitimler tasarlanmış ve yapılan çalışmalar bu eğitimlerin kişilere mikro ifadeleri okumayı öğrettiğini ortaya koymuştur. (Russel ve ark., 2006; Marsh ve ark., 2012; Vazquez ve ark., 2016; Russo-Ponsaran ve ark., 2015; Endres ve Laidlaw, 2009; Wezowski ve Maison, 2016; Qu ve ark., 2018; Zhang ve ark., 2020). Bu eğitimlerin temel dayanağı kişiyi mikro ifadelerle maruz bırakarak yüzde hangi noktalara odaklanmalarını öğretmek ve beceri haline gelmesi için alıştırma yapmalarını sağlamaktır. Bu eğitimlerde kullanılan iki yöntem vardır. Birinci yöntem fotoğrafların kullanıldığı yöntemdir. Bir duygu ifadesini gösteren fotoğraf aynı kişinin nötr yüz ifadesini gösteren iki fotoğrafın arasına konular ve bu üç fotoğraf mikro ifade süresi kadar hızla peş peşe gösterilir. Böylece bir mikro ifade oluşturulmuş olur. İkinci yöntem ise kişilerin gerçek mikro ifadeler gösterdiği videoların derlenip eğitim alan kişilere izletilmesi yöntemidir. Bu yöntem daha zahmetlidir çünkü mikro ifade oluşturmak ayrıca bir çalışma gerektirmektedir ve fotoğraf oluşturmaktan daha zordur. Her iki yöntem de ışık, kamera açısının ayarlanması elde edilen materyalin değerlendirilmesi için FACS kodlaması yapılması gibi birçok işi beraberinde getirmektedir. Her iki yöntemle geliştirilmiş eğitimler mevcut ve kişilerin kullanımına sunulmuştur.

Mikro ifade eğitimi alanında en yaygın kullanılan programlardan biri, Paul Ekman tarafından geliştirilen Micro Expression Training Tool (METT)'tir. METT'in temel çalışma prensibi, hızlandırılmış yüz ifadeleriyle tekrar temelli öğrenme yaklaşımına dayanmaktadır. Kişi önce temel duygu ifadelerinin FACS sistemine göre kodlanmış

örneklerini görür, ardından mikro ifade süresine (yaklaşık 200–500 ms) düşürülmüş yüz ifadelerine maruz bırakılarak odaklanması gereken kas aktivasyonları hakkında yönlendirici ipuçları alır. Araştırmalar, METT eğitime katılan bireylerin çok kısa süreli yüz ifadelerini tanıma başarılarının anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir (Ekman, 2003; Matsumoto & Hwang, 2011). Bu nedenle METT, güvenlik, klinik psikoloji, adli inceleme, mülakat ve danışma psikolojisi gibi alanlarda uygulamaya dönük, yapılandırılmış bir eğitim modeli olarak kabul edilmektedir.

Literatürde video temelli mikro ifade eğitimi yaklaşımını temsil eden önemli modellerden biri Wezowski ve Wezowski (2012) tarafından geliştirilen METV (Micro Expression Training Video) programıdır. METV'nin METT'ten ayrıldığı temel nokta, gerçek zamanlı hareketli yüz ifadeleriyle öğrenme sağlamasıdır. Fotoğraf manipülasyonlarıyla oluşturulan yapay mikro ifadeler yerine, doğal mimik değişimlerinin video formatında sunulması, kullanıcıların mikro ifadeyi kas hareketinin başlangıcından bitişine kadar dinamik olarak izlemesine olanak tanır. Bu özellik, mikro ifadelerin doğasını yansıtmada daha ekolojik ve bağlama uygun bir öğrenme fırsatı sunmaktadır. Araştırmalar, video tabanlı eğitimin özellikle uygulamalı becerinin genellenmesi ve gerçek etkileşim ortamlarına transferi açısından avantaj sağlayabileceğini ifade etmişlerdir (Wezowski ve Maison, 2016).

Mikro ifade okumayı öğrenmek ve seans esnasında danışanın yüzüne dikkat etmek yukarıda örnekleri verilen iki yönetime göre daha avantajlı görünmektedir. Çünkü elde edilen veriler spontandır ve bir sonraki seansı beklemeden kullanılabilir. Seans sonrası ayrıca bir çalışma gerektirmek, kamera / zaman gibi ekstra maliyeti yoktur. Tek seferlik bir öğrenme süreci gerektirir.

SONUÇ TARTIŞMA ÖNERİLER

Bu çalışmada psikolojik danışma sürecinde önemli olabilecek mikro ifadelerin tanıtılması amaçlanmıştır. Mikro ifadeler gözle görülmesi zor ifadelerdir ve günlük hayatta eğitim alınmadan fark edilmezler. Ancak kişinin o an yaşadığı gerçek duyguyu göstermeleri bakımından değerlidirler. Duygular psikolojik danışma sürecinin önemli bir parçasıdır ve sürecin amaçlarından biri de danışanın duygularını fark etmesini ve ifade etmesini sağlamaktır. Tek başına bu bile ruh sağlığı üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Bununla birlikte psikolojik danışma ortamı kişinin kabul etmekte zorlandığı duygu ve düşünceleri ile karşılaşmasının olası olduğu bir ortamdır hem bu sebeple hem de yukarıda tartışılan tüm yönleri ile psikolojik danışma mikro ifadelerin fazlaca ortaya çıkması beklenen bir ortamdır. Danışanın gerçek duygularını gösteren bu ifadelerin ruh sağlığı uzmanlarınca fark edilmesi ve süreçte kullanılması bu açıdan faydalı olacaktır. Mikro ifadeler psikolojik danışma sürecinin her aşamasında kullanılabilir. Mikro ifadeler hem yansıtma, yüzleştirme gibi temel tekniklerde kullanılabilir hem de oturumun nereye doğru gideceği konusunda kılavuz olabilir, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilir. Tüm bu sebeplerle ruh sağlığı uzmanlarının mikro ifadelere dikkat etmeleri faydalı olacaktır. Mikro ifadelerle çalışmanın paylaşılan üç yolunun her birinin kendi içinde avantaj ve dezavantajları vardır. İncelendiğinde en işlevsel olanın mikro ifade okuma becerisinin öğrenilmesi olduğu düşünülmektedir. Çünkü bu yöntem diğerlerine göre etik, gizlilik, maliyet, emek, spontan müdahale, danışanın kendini rahat hissetmesi gibi birçok avantaja sahiptir.

KAYNAKÇA

- Ekman, P. (2003a). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- Ekman, P. (2003b). Darwin, deception, and facial expression. In P. Ekman, J. J. Campos, R. J. Davidson, & F. B. M. de Waal (Eds.), *Emotions inside out: 130 years after Darwin's The expression of the emotions in man and animals* (pp. 205–221). New York Academy of Sciences.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry*, 32, 88–105.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1974a). Detecting deception from body or face. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 288–298.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues*. Prentice-Hall.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (2002). *Facial Action Coding System (FACS): A technique for the measurement of facial movement*. Consulting Psychologists Press.
- Endres, J., & Laidlaw, A. (2009). Micro-expression recognition training in medical students: A pilot study. *BMC Medical Education*, 9(47), 1–6.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

- Fulcher, J. S. (1942). Voluntary facial expressions in blind and seeing children. *Archives of Psychology*, 38(272), 1–49.
- Goodenough, F. L. (1932). Expression of emotions in blind-deaf children. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 27, 328–333.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi* (M. Arık & S. Akkoyun, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü.
- Haggard, E. A., & Isaacs, K. S. (1966). Micro-momentary facial expressions as indicators of ego mechanisms in psychotherapy. In L. A. Gottschalk & A. H. Auerbach (Eds.), *Methods of research in psychotherapy* (pp. 154–165). Appleton-Century-Crofts.
- Izard, E. C. (1971). *The face of emotion*. Appleton-Century-Crofts.
- Marsh, P. J., Luckett, G., Russell, T., Coltheart, M., & Green, M. J. (2012). Effects of facial emotion recognition remediation on visual scanning of novel face stimuli. *Schizophrenia Research*, 141(2–3), 234–240.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. C. (2011). Evidence for training the ability to read microexpressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 35, 181–191.
- Mehrabian, A. (1981). *Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes*. Wadsworth.
- Porter, S., & ten Brinke, L. (2008). Reading between the lies. *Psychological Science*, 19(5), 508–514.
- Qu, F., Yan, S., Liang, J., & Wang, J. (2018). Effect of short-term micro-expression training on the micro-expression recognition performance of preschool children. In *International Conference on Cognitive Systems and Signal Processing* (pp. 54–62). Springer.
- Rinn, W. E. (1984). The neuropsychology of facial expression: A review of the neurological and psychological mechanisms for producing facial expressions. *Psychological Bulletin*, 95, 52–77.
- Russell, T. A., Chu, E., & Phillips, M. L. (2006). A pilot study to investigate the effectiveness of emotion-recognition remediation in schizophrenia using the micro-expression training tool. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(4), 579–583.
- Russo-Ponsaran, N. M., Evans-Smith, B., Johnson, J., Russo, J., & McKown, C. (2015). Efficacy of a facial emotion training program for children and adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Nonverbal Behavior*, 40(1), 13–38.
- Shen, X., Wu, Q., & Fu, X. (2012). Effects of the duration of expressions on the recognition of microexpressions. *Journal of Zhejiang University Science B*, 13(3), 221–230.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect, imagery, consciousness: Vol. 2. The negative affects*. Springer.
- Vázquez-Campo, M., Maroño, Y., Lahera, G., Mateos, R., & García-Caballero, A. (2016). e-Motional Training®: Pilot study on a novel online training program on social cognition for patients with schizophrenia. *Schizophrenia Research: Cognition*, 4, 10–17.
- Wezowski, K., & Maison, D. (2016). Reading facial expressions to understand human emotions: Micro-Expressions Training Videos (METV): The new tool for experimental economics.
- Zhang, X., Chen, L., Fan, G., Sui, H., & Shen, X. (2020). Microexpression recognition training in left-behind children in China. In S. Long & B. Dhillon (Eds.), *Man-Machine-Environment System Engineering (MMESE 2019)* (pp. 1–10). Springer.