

БИЕИЙН ХЭЛНИЙ ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ, МЭДРЭМЖ СЭТГҮҮЛЧИЙН
УР ЧАДВАРТ НӨЛӨӨЛӨХ НЬ

Л.Ариун*

*ХИС-ийн Сэтгүүл зүй, медиатехнологийн тэнхимийн багш, доктор (Ph.D), дэд профессор

Түлхүүр үг: сэтгүүлчийнбиеийн хэл, биеийн хэлний тухай ойлголт, биеийн хэлний тайлал

Биеийн хэлийг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй гүнзгийрүүлэн судалсан Чарльз Дарвины 1827 онд хэвлүүлсэн “Хүн ба амьтдын сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх арга” хэмээх бүтээл нь биеийн хэл, нүүрний хувирлын талаарх судалгааны эх үүсвэрийг тавьжээ. Дарвины санаа, ажиглалтуудыг дэлхийн олон эрдэмтэн судалгаагаар нотолсон байна. Түүнчлэн биеийн хэл судлалын анхдагч эрдэмтдийн нэг Алберт Мехрабиан 1950-иад оны үед хүний санааны ердөө 7% нь үгээр, 38% нь авиагаар (дуу хоолойны өнгөөр, дуугаа өндөрсгөх, намсгах бусад дуу чимээгээр г.м), харин 55% нь үггүйгээр илэрхийлдэгддэг болохыг нотолжээ¹.

Хүмүүс ойролцоогоор 250 мянган янзаар нүүрээ хувиргадаг ба үүнийгээ ойлгож мэдэх чадвартайг хүн судлаач Рэй Бөрдвистл тогтоосон байна. Мехрабианы адил тэрээр хүмүүс нүүр тулан харилцахдаа утгынхаа 35-аас бага хувийг үгээр, 65-аас илүү хувийг үггүйгээр илэрхийлдэг болохыг илрүүлжээ. 1970-1980 оны үед хүмүүс

хоорондынхэлэлцээ, арилжаа наймаа, харилцааны мянга мянган тэмдэглэлийг судалж үзсэн тэрээр хэлэлцээрийн ширээ тойрон суугаа хүмүүст үзүүлсэн нөлөөллийн 60-80 хувийг биеийн хэл эзэлдэг болохыг тогтоожээ. Хүмүүс дөрвөн хором ч хүрэхгүй хугацаанд шинэ хүний тухай анхны дүгнэлтээ хийдэг аж. Мөн утсаар ажил хэлэлцэх үед илүү дэлгэрэнгүй, хүчтэй тайлбарлах хэрэг гардаг бол, нүүр тулан ярилцах үед ийм байдаггүйг судалгаа харуулжээ. Учир нь бид юу сонсож байгаадаа бус харин юу харж байгаадаа үндэслэн эцсийн дүгнэлтээ хийдэг байна.

Биеийн хэлийг улс төр, бизнес, худалдааны салбарт илүү ярьж, ашигладаг. Энэ талаар тусгайлан судалдаг судлаачид улс төрчид болон урлагийн оддын аливаа үйлдэлд анализ хийж тайлбарлах нь олонтаа. Мөн биеийн ямар үйлдэл юуг илэрхийлдэг болохыг тайлбарласан ном, товхимол олон бий. Биеийн хэлийг хэрхэн ашиглах, амжилтад хүрэх тухай ч онол арга зүйн заавар зөвлөгөө их бий.

Харин сэтгүүл зүйд биеийн хэлний тухай ойлголт мэдлэгтэй байх нь ямар ашиг тустай тухай судалгаа

ховорхон байдаг бөгөөд манайд энэ тухай ярьж бичдэг нь цөөн. Биеийн хэлний тухай мэдлэгтэй байх нь мэдээллийг бүрэн, зөв авахад тус дэмтэй. Түүнчлэн биеийн хэл нь ярилцлага авч буй хийгээд ярилцлага өгч буй хүнд ярилцаж буй тухайн асуудлаа богино хугацаанд сайн ойлгоход тусладаг. Судалгаагаар ярилцагч хоёр хүн үг яриагаараа 1/3 хувь ойлголцдог бол 2/3 хувьд нь биеийн хэлээрээ ойлголцдог тухай тэмдэглэжээ. Ярилцлага хийж байхад үгээр хэлсэн санааг нэгбүрчлэн тусгадаг ч ихэнх тохиолдолд биеийн хэлээр илэрхийсэн санаа агаарт замхраад үлддэг. Уг нь биеэр илэрхийлсэн тэр санаа хамгийн зөв бөгөөд тухайн хүний дотоод мэдрэмж, илэрхийлэл байдаг².

Сэтгүүлчид эх сурвалж нь биеийн хэлээр маш их мэдээлэл өгдгийг, мөн өөрөө ч бусдад мэдээлэл өгч байгаага тэр бүр мэддэггүй. Тэд биеийн хэлээ удирдаж сурах, бусдын биеийн хэлийг уншиж сурах нь харилцаанд эерэг өөрчлөлт авчрахыг тэр бүр ойшоодоггүй аж. Үнэхээр биеийн хэлний тухай ойлголт мэдрэмж нь сэтгүүлчдэд өөрийгөө үзэгч, хүлээн авагчдад зөв бөгөөд бүрэн дүүрэн ойлгуулж мэдээлэл хүргэхээс гадна, өөрт нь ярилцлага мэдээлэл өгч буй харилцагчаа мэдрэх, магадгүй сэтгэл зүйгээр нь удирдах, мөн түүнээс үнэн зөв, иж бүрэн мэдээлэл авах боломж олгодгийг тэр бүр анзаардаггүй юм болов уу гэсэн үүндээс энэхүү сэдвээр судаллаа.

Ярилцлага авч байх үедээ эх сурвалжаа болон бичиж буй сэдвээ бүрэн дүүрэн ойлгоход ярианаас гадна биеийн хэлэмжийг нь анхаарах ёстой. Сэтгүүлч болон эх сурвалжийн хооронд хамгийн түлхүү хэрэглэгддэг биеийн хэлийг дараах таван төрөлд хуваажээ.

- ✓ Гарын болон толгойн хөдөлгөөн
- ✓ Биеийн байрлал
- ✓ Ярилцагч хоорондын зай
- ✓ Нүдний харц
- ✓ Царайны илэрхийлэмж

Гарын хөдөлгөөн. Гар болон царайнаас айдастай, эргэлзээтэй, догдолсон, буруут-гагдсан байгаа зэр-гийг

харж болно. Гарын хөдөлгөөн-нөөс ярилцаж буй асуудал тухайн хүнтэй хэр холбоотойг тогтоохоос гадна ярилцлагаа төгсгөж болно. /Толгой дохих-хүлээн зөвшөөрсөн, нээлттэй; толгойгоо гилжийлгэх-эргэлзэж тээнгэлзсэн байдал/. Гарын хөдөлгөөн сэтгэл

хөдлөл болон, ярилцлага төгсч буйг илэрхийлдэг.

Биеийн байрлал. Яриаг төгсгөх дохио байж болно. Дараагийн хүн рүү харах юмуу тонгойх нь яриа дуусч байгааг илэрхийлсэн хэрэг юм. Мөн биеийн байрлалаас хэр зэрэг итгэлтэй, айдасгүй, тайван амгалан байгааг илэрхийлж, харж болох бөгөөд харилцахад амархан эсэх нь харагддаг. Нээлттэй, халдаж болохоор байгааг, өөрөөр хэлбэл ярилцлага авах тохиромжтой эсэхийг ч мэдэж болно.

Ярилцагч хоорондын зай. Ярилцахад дургүй байгаа эсвэл ярилц-

«

Сэтгүүлчид эх сурвалж нь биеийн хэлээр маш их мэдээлэл өгдгийг, мөн өөрөө ч бусдад мэдээлэл өгч байгаагаа тэр бүр мэддэггүй. Тэд биеийн хэлээ удирдаж сурах, бусдын биеийн хэлийг уншиж сурах нь харилцаанд эерэг өөрчлөлт авчрахыг тэр бүр ойшоодоггүй аж

»

лага өгөхөд бэлэн байгаа эсэхийг харж болно. Өөрөөр хэлбэл тухайн хүний өөрт хандаж буй хандлагыг хоорондох зайгаар нь мэдрэх боломжтой.

Нүдний харц. Харилцаанд нүдийгхүний дотоод сэтгэлийн толь хэмээдэг. Тиймээс өдөр тутмынхаа амьдралд хүмүүсийн нүдрүү байнга эгцэлж харж байхыг, мөн зохистой хэмжээнд итгэлтэй хүн гэдгээ нүдээрээ илэрхийлж сурах нь сэтгүүлчийн ажилд их чухал. Байнга хүмүүстэй харилцаж тэднээс мэдээлэл авч, нөгөө хэсэгт түгээдгийн хувьд олон түмний итгэл даасан, шударга сэтгүүлч гэдгээ нүдээрээ илэрхийлж сурах нь хувь хүний ур чадварын нэг том үнэт зүйл болох нь тодорхой.

Царайны илэрхийлэмж. Царайны илэрхийлэл бол ерөнхий илэрхийлэмжүүд. Тухайлбал баяр баясгалантай, айдастай, ууртай, гунигтай, догдолсон, дургуйцсэн гэх мэт илэрхийлэмжийг царайнаас мэдэж болно. Өгүүлбэр төгсч буйг ямар нэгэн итгэлтэй биш асуулт асууж байгааг, уур ууцаарыг хөмсөгнөөс мэдэж болно. Царайны илэрхийлэмж дотор инээмсэглэл, дүр эсгэх хоёр нь хамгийн их илэрхийлэгддэг. Дүр эсгэх гэдэг ойлголтод найрсаг, дайсагнаагүй шинж төлвийг үзүүлэх, царай нь мэдрэмжтэй, илэрхийлэмжтэй байхыг хэлж байгаа аж.

Биеийн хэлийг зөв таньж ойлгох нь сэтгүүлчид эх сурвалжтайгаа харилцах харилцаанд дэм болно. Тухайлбал урт, дэлгэрэнгүй асуулт асуух уу, богино товчхон асуух уу гэдгээ мэдэрнэ. Өөрийнхөө сэтгэл хөдлөлийг асуултандаа илэрхийлж болно, лавлаж лавшруулж болно, Ярилцлагаа цааш үргэлжлүүлэх үү дуусгах уу зэрэг тухайн нөхцөл байдлыг ялгаж таньж мэдэхэд хэрэг болно.

Сэтгүүлч өөрөө биеийн хэлээ илэрхийлж, удирдаж чадах юм бол өөрийгөө ойлгуулахад бас тус дэм болох харилцан үйлчлэл үзүүлдэг нөлөөтэй. Сайн ярилцлага хийх арга замуудын нэгэнд биеийн хэлийг үр ашигтай хэрэглэх тухай бас дурьдсан байдаг. Үүнд дуу хоолойны өнгө болон биеийн хэлэмж үгээр тайлбарлахаас илүүгээр тухайн ярилцагчид буюу эх сурвалжид чинь эсвэл үзэгчдэд нөлөөлдөг тухай судалгаа байдаг. Хэлэх гэж байгаа гол санаандаа бусдыг төвлөрүүлэхийн тулд гараа чөлөөтэй, өөрөөр нь хөдөлгөх нь өөртөө итгэлтэй, тайван харагдуулдаг. Гараа цээжиндээ тэврэхгүй байх, хөл гараа солибох, чагтлах, гараа хармаандаа хийхгүй байх, биеэ бүрэн чөлөөтэй байлгах, сэргэлэн цовоо байгаагаа харуулах зэрэг нь өөртөө итгэлтэйгээр мэдээллээ дамжуулах хийгээд ярилцлага өгч буй эх сурвалжаа тайван болгодог тухай судлаачид тэмдэглэжээ.

Ярилцлага авч буй сэтгүүлч толгой дохих нь түгээмэл бөгөөд энэ нь ярилцлага өгч буй хүнээ дэмжиж, зөвшөөрч буй илэрхийлэл. Гэхдээ байнга толгой дохих нь тухайн хүний ярианы агуулгатай зөрөх тохиолдолд буруу ойлголт өгөх нь бий. Тухайлбал гэр бүлийн хүчирхийллийн жишээг ярьж байгаа үед толгой дохих нь хүчирхийллийн үйлдлийг дэмжиж багаа мэт харагддаг аж. Теле ярилцлагад камер сэтгүүлчрүү хараагүй байсан ч биеийн хэлэмжээ, царайны илэрхийлэл гаргасаар байх ёстой. Учир нь ярилцлага өгч буй хүндээ итгэл өгч, хийж буй ярилцлагаа амжилттай болгоход тус нэмэртэй.

Толгой дохих, инээмсэглэх нь харилцагчдаа эерэг сэтгэгдэл төрүүлдэг биеийн хэлэмж юм. Тиймээс тохи-

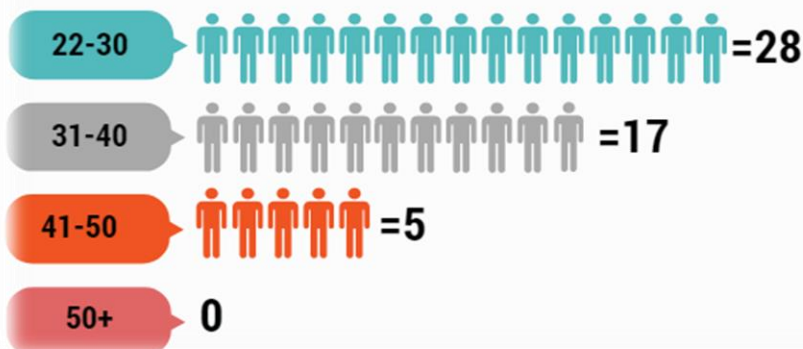
ромжтой үед үзэгчид, ярилцагчдаа хандаж толгой дохиж инээмсэглэх нь өөртөө эерэг сэтгэгдэл төрүүлж ярилцлагыг амжилттай болгодог аж. Хүмүүс харж буй зүйлээ дотоод ухамсраараа, ямар нэгэн бодлого-гүйгээр даган дуурайх хандлагатай байдаг. Хүн урдаас хараад инээмсэглэвэл инээмсэглэдэг, толгой дохивол дохидог гэх мэтээр дагадаг. Үүнийг сэтгэл судлаачид “толины тусгалын зан үйл” гэж нэрлэжээ³. Энэ ярилцагчаа сэтгэл зүйгээр нь удирдаж сайхан ярилцлага хийж болно гэсэн үг юм.

Элгээ эвхэх үйлдэл бол ямар ч асуултад хариулт өгөхгүй юмуу ямар нэгэн нэмэлт мэдээлэл өгөхгүй гэдгийг харуулж байгаа юм. Түүнээс гадна энэхүү биеийн хэл ямар нэгэн юм нууж байгаа гэж тайлагдана. Телевизийн дэлгэцийн хувьд ийм биеийн хэл үзэгчдийн шүүмжлэлд их өртөнө. Лекцэнд суусан хэсэг хүн дээр туршилт хийн нэг хэсгийг нь энгэртээ гараа зөрүүлсэн нөгөө хэсгийг нь гараа чөлөөтэй байлгасан нээлттэй байрлалд суулган илтгэл тавьжээ. Нээлттэй байрлалтай хүмүүс нь хамгаалах биеийн байрлал авсан хүмүүсээс 38 хувь илүү тухайн асуудлыг ойлгосон байдаг⁴. Тиймээс хөтлөгч, сэтгүүлч өөрөө мөн зочноо элгээ эвхэх, гараа

энгэртээ зөрүүлэхгүй байхыг шаардах нь зүй ёсных болж байна.

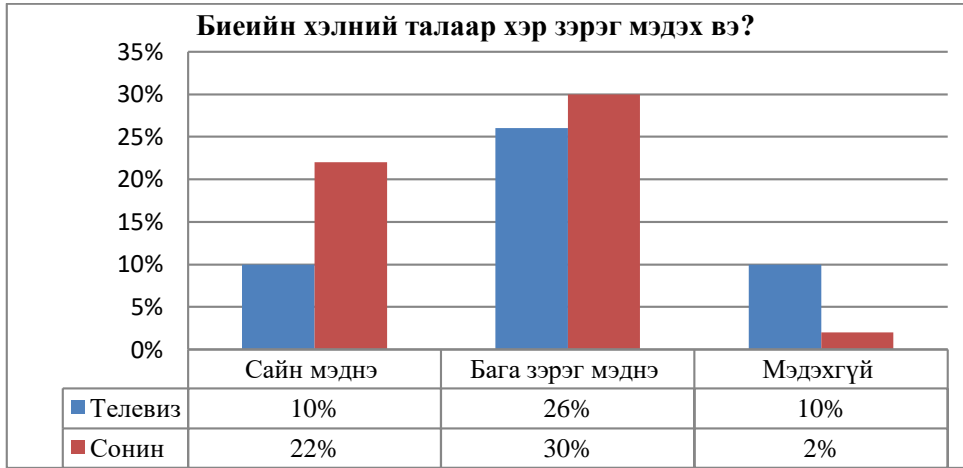
Хүн ярьснаас илүү зүйлийг биеэр илэрхийлдэг гэж сэтгэл судлаачид нэгэнт тогтоожээ. Биеийн хэл амжилтанд хүрэх, өөртөө итгэлтэй байдалд нөлөө үзүүлдгийг эрдэмтэд тогтоожээ. Хүчирхэг өөртөө итгэлтэй байрлалуудыг сурч тэднийгээ байнга дадалжуулснаар ажил амьдралдаа амжилт авчирч болдгийг биеийн хэл судлаачдын олон бүтээлд дурьдсан байдгийг манай сэтгүүлчид үзэх, амьдралдаа хэрэгжүүлэх нь сэтгүүлчийн ур чадвараа хөгжүүлэхэд нэг алхам болох юм хэмээн үзлээ.

Биеийн хэлийн талаар сэтгүүлчид ямар ойлголт, мэдрэмжтэй байдгийг тодруулахаар бичил судалгаа хийлээ. Тус судалгаанд “Өнөөдөр”, “Өдрийн сонин”, “Зууны мэдээ”, “Үнэн” зэрэг дөрвөн өдөр тутмын сонин, “ТВ9”, “С1ТВ”, “MNC” зэрэг гурван телевизийн нийт 50 сэтгүүлчийг хамруулав. Судалгаанд оролцогсдын хүйсийн харьцаа тэнцүү байсан бол насны ангилалын хувьд дараах байдалтай байлаа. Дийлэнх хувь нь 30 хүртлэх залуу сэтгүүлчид байсан нь манай хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэлд ажиллаж буй сэтгүүлчдийн ерөнхий дүр төрх гэж үзэж байна.



Сэтгүүлчдээс биеийн хэлний тухай ойлголттой эсэхийг нь асуухад 32 хувь нь сайн мэднэ, 56 хувь нь бага зэрэг мэднэ гэж хариулжээ. Энэ судалгаа-

наас харвал судалгаанд хамрагдсан сэтгүүлчдийн 88 хувь нь биеийн хэлний талаар ямар нэг байдлаар мэддэг болох нь харагдаж байна.



Биеийн хэлийг тайлах нь ач холбогдолтой юу гэсэн асуултад судалгаанд оролцогсдын 90% нь тийм хариулсан бол 7% нь ач холбогдолгүй гэж үзжээ.

Үлдсэн 3% нь мэдэхгүй гэв. Чухам ямар ач холбогдолтой үзсэнийг дараах жагсаалтаас харж болно.

Биеийн хэлийг тайлах нь сэтгүүлч хүнд ямар ач холбогдолтойг дурдана уу?

- Төөрөгдүүлж буй эсэхийг мэдэх
- Үнэн, худал ярьж буйг нь шалгах
- Асуултанд үнэн хариулж буйг мэдэх, нөхцөл байдалд хариу үзүүлэх
- Үйлдлээр нь таамаглах, асуудлыг илүү нухацтай мэдэх боломж бүрдэнэ
- Ярилцагчаа таньж мэдэхэд тусална
- Нөхцөл байдалд тааруулж асуухад хэрэгтэй
- Асуултын гогцоог олох
- Хүссэн хариулгаа авах

Респондентуудын дийлэнх нь ярилцагчийнхаа үнэн, худал ярьж буй эсэхийг биеийн хэлээр нь тайлах боломжтой гэж үзсэн нь биеийн хэлний тухай дутуу дулимаг мэдээлэлтэй байгааг харуулж байна. Өөрөөр хэлбэл ярилцагчийнхаа үгээр хэлээгүй дотоод сэтгэлийн илэрхийллийг, ярьж буй зүйлийнх нь нэмэлт мэдээллийг биеийн хэлээс мэдрэх, сэтгүүлч өөрийгөө зөв ойлгуу-

лах, өөртөө итгэлтэй болох зэрэг дээр дурьдсан маш олон ач холбогдолын тухай бага дурджээ.

Сэтгүүлчдээс биеийн хэлний тухай ойлголт, мэдлэгээ гүнзгийрүүлэх шаардлагатай эсэхийг лавлахад 88% дэмжсэн бол 12% нь шаардлагагүй гэж үзжээ. Судалгаанд оролцогчдын дийлэнх нь биеийн хэлний талаар гүн гүнзгий мэддэггүй бөгөөд энэ тухай

дэлгэрүүлэн судлах шаардлагатай гэдгээ илэрхийлж байна.



Харин биеийн хэлний тухай ойлголт, мэдлэгээ хэрхэн сайжруулах ёстой тухай дээрх саналуудыг өгснийг судлаачид анхаарах шаардлагатай. Өөрөөр хэлбэл сэтгүүлчийн ур чадварыг сайжруулах сургалт хөтөлбөрт биеийн хэлний тухайсэдэв оруулах юмуу их дээд сургуулийн хөтөлбөрийн холбогдох хичээлүүдэд /Телевизийн сэтгүүл зүй, Улс төрийн сэтгүүл зүй г.м/ ямар нэг байдлаар тусгах ёстой нь харагдаж байна.

Бид биеийн хэлний тухай эрдэмтдийн судалсан дэлгэрэнгүй судалгаа, онол арга зүйг сэтгүүл зүйн салбарт, сэтгүүлчийн ур чадварыг сайжруулахад ашиглаж болох юм гэдгийг тэр бүр ойшоохгүй байгаа нь үнэн. Тиймээс тодорхой судалгаа, туршилт хийж үр дүнтэй арга замыг дэвшүүлэх ажил судлаач бидний өмнө байна.

Ишлэл

¹ Аллан, Барбара Пийз. 2011. Биеийн хэлийг тодорхойлохуй. УБ. х. 23.

² <https://repository.asu.edu/items/>

³ www.mrmediatraning.com/2011/11/08/six-things-you-need-to-know-about-body-language/

⁴ Allan and Barbara Pease. 2006. The Definitive Book of Body language. NY.

Ашигласан бүтээлийн жагсаалт

1. Аллан, Барбара Пийз. 2011. Биеийн хэлийг тодорхойлохуй. УБ.
2. Allan and Barbara Pease. 2006. The Definitive Book of Body language. NY.
3. Elizabeth Kuhnke. 2015. Body language for Dummies. NY.
4. Анужин.Т /Орч/. 2014. Биеийн хэлийг унших. УБ.
5. Долгор.Б. 2011. Улс төр судлал. УБ.
6. Өлзийсайхан.Ч . 2009. Улс төр судлал. УБ.
7. <https://repository.asu.edu/items/>
8. www.mrmediatraning.com/2011/11/08/six-things-you-need-to-know-about-body-language/
9. <https://www.psychologytoday.com/basics/body-language>

Summary

In this research article, we focused on journalists should learn effective use of body language in order to deal with the sources and deliver their content correctly. A micro-research reveals that Mongolian journalists know about the body language but unaware how it is important for their professional career.