



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

International Journal of Social Science

Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1552>

Volume 6 Issue 5, p. 961-980, May 2013

DUYGUSAL FARKINDALIK EĞİTİM PROGRAMININ DUYGU KONTROL DÜZEYİNE ETKİSİ*

THE EFFECTS OF EMOTIONAL AWARENESS TRAINING PROGRAM ON THE LEVEL OF EMOTIONAL CONTROL

Yrd. Doç. Dr. Cem GENÇOĞLU

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Müge YILMAZ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Abstract

Emotions present a structure which arise with cognitive, physical and behavioral elements in human life. As the emotions are mentioned as a factor that enriches and colors human life and a factor that provides compelling with the life, the inadequacies in controlling the emotions are seen as the reason for the inadequacies in the ability to compell with the life (Izard, 1990). The facts that the individuals are aware of their emotions and that they pay attention to the importance of each emotion experienced in life without describing them as positive or negative while evaluating them are thought to strengthen their life abilities.

* Bu makale, ilk yazarın, ikinci yazarın danışmanlığında gerçekleştirdiği “Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi” başlıklı, doktora tezinde uygulanan eğitim programından elde edilen veriler kullanılarak hazırlanmıştır.

Bu makale Crosscheck sistemi tarafından taranmış ve bu sistem sonuçlarına göre orijinal bir makale olduğu tespit edilmiştir.

The aim of his study is to investigate the level of effects of Emotional Awareness Training on the level of emotional control. The research was conducted with 24 subjects (14 female, 10 male) (12 subjects in experiment group and 12 subjects in control group). A series of activities which were prepared in accordance with principles and techniques of Emotion-Focused Therapy (Greenberg and Johnson, 1988) were implemented on experiment group for 10 weeks, while control group had no implementation. Pretest – posttest experimental design was used in research. In order to evaluate the emotional control levels of participants, Courtauld Emotion Control Scale, which was developed by Watson and Greer (1983) and adopted into Turkish by Okyayüz (1993), was used in research. Mann-Whitney U-test and Wilcoxon Signed Rank Test were used in analysis of data. According to obtained findings; it was revealed that Emotional Awareness Training improves Anxiety Control, Unhappiness Control, and Total Emotional Control, while it has no effect on anger control. In the light of those results, it is recommended to extend Emotional Awareness Training, and to implement it to different populations requiring emotional control.

Key Words: Emotion, Emotional Control, Emotional Awareness Training Program.

Öz

Duygular, insan yaşamında zihinsel, bedensel ve davranışsal öğelerle birlikte kendini gösteren bir yapı ortaya koymaktadır. Duygular, insan yaşamını zenginleştiren, renklendiren, yaşamla başetmeyi sağlayan bir unsur olarak anıldıkları gibi duyguların kontrolü konusundaki yetersizlikler bu başetme becerisinde yetersizliklerin nedeni olarak da görülmektedir (Izard 1991). Bireylerin duygularına yönelik farkındalık sahibi olması, duyguları değerlendirirken yaşanan bütün duyguların olumlu ya da olumsuz olarak tanımlamak yerine her birinin yaşantısal önemine dikkat etmesi, onların yaşam becerilerini güçlü hale getireceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, Duygusal Farkındalık Eğitiminin, duygu kontrol düzeyine etkisinin incelenmesidir. Araştırma; 12 si deney, 12'si kontrol grubu olmak üzere toplam 24 (14 Kadın, 10 Erkek) kişi ile yürütülmüştür. Deney grubu ile 10 hafta boyunca Duygu Odaklı Terapi (Greenberg ve Johnson, 1988) ilke ve teknikleri doğrultusunda oluşturulmuş bir dizi etkinlik uygulanmış, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmada ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların duygu kontrol düzeyini değerlendirmek amacıyla Watson ve Greer (1983) tarafından geliştirilmiş, Okyayüz (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Verilerinin analizinde Mann Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Elde edilen Bulgulara göre; Duygusal Farkındalık Eğitiminin, kaygı kontrolü, mutsuzluk kontrolü ve toplam duygu kontrolünü arttırdığı, öfke kontrolünde ise bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ışığında, Duygusal

Farkındalık Eğitiminin duygu kontrolü gerektiren durumlara yönelik farklı popülasyonlarda uygulanması ve yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duygu Kontrolü, Duygusal Farkındalık Eğitim Programı.

1. Giriş

İnsanın yaşamı boyunca karşılaşmış olduğu problemler ve kişiler arası çatışmalar, ilerleyen süreçte yaşamış olduğu bu durumlarla ilişkili duygusal karşılıklar olarak devam etmektedir (Plutchik, 2001). Bu duygusal karşılıklar üzerinden zaman geçse de olayın sanki o an yaşanmış gibi acı vermesine, bireyin yaşanan durumu sağlıklı bir biçimde değerlendirememesine neden olan bir duygusal duruma neden olmaktadır. Fizyolojik ve davranışsal özellikleri ile bireyin psikolojik durumunun bir yansıması olarak kabul edilen bu duygusal durum; hem bir tepki, hem bir başlangıç hem de sonuç olarak değerlendirilmektedir (Gross ve Barrett, 2011). İnsanların günlük yaşamda karşılaştıkları olaylara vermiş oldukları duygusal tepkiler sorunlarına yönelik bir çözüm olarak ortaya çıkabileceği gibi bu tepkiler yeni bir takım sorunların kaynağı haline de gelebilmektedir (Özen ve Ark. 2010).

Genel olarak baktığımızda duygu; iç ve dış uyarıcıların zihinsel işlevlerden ayrı olarak bireyde yarattığı etkiler bütünü olmakla birlikte bu uyarımların hoş gitmesi ya da gitmemesi sonucu haz ya da elem doğrultusunda uyanan izlenimler olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1982). Bu tanıma ek olarak duygular; düşünme, planlama ve uzak bir hedefe hazırlanma, sorun çözme gibi yetenekleri engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, bireyin zihinsel yeteneklerinin destekleyicisi olarak anılmaktadır (Goleman, 2009).

Duyguların ifade edilme biçimleri sosyal olarak yapılandırıldığı (Stets ve Turner, 2008) göz önüne alındığında duyguların, bireyin dünyasında sosyal bir durumun bireyi etkileme rolünden kaynaklanmış olması ön plana çıkmaktadır. Duygular, bireyin davranışlarının toplumsal yapıya uyumunu sağladığı için birey ve toplum arasında bir bağ niteliği de görmektedir. Bu anlamda duygu hem birey olma, hem de topluma uyum sağlama fonksiyonunu icra etmektedir (Mesquita ve Leu, 2007). Duygular, bireyin olaylara karşı gösterdiği düzenli ve uyuma yönelik tepkileri olarak düşünüldüğünde (Harris, 2008; Fischer ve Manstead, 2008) duygusal durumun, psikolojik tepkileri, algıyı ve bilinçli farkındalığı içeren birçok psikolojik alt sistemleri koordine edici özelliği dikkati çekmektedir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000).

Yaşam olaylarının bireylerde oluşturduğu duygusal tepkilere yönelik bastırma veya yansıtma eğilimleri onların yaşam becerileri konusunda ne derece etkili olduklarının bir ölçütü olarak kabul edilmektedir (Izard 1991; Zautra 2003). Çoğu durumda yaşam olaylarının duygusal değerlendirilmesinde yaşanan sorunlar, gerçek

olayın niteliğinin önüne geçmekte, gerçek yaşantı, sonuçta ortaya çıkan duygusal durumun gölgesinde kalabilmektedir (Zautra, 2003). Bu açıdan duygular, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmadaki bütünlüğü sağlayan en önemli unsurlardan birisi olarak değerlendirilmekte ve yaşamın tümünü etkileyerek, yaşamın amaç ve anlamını oluşturmaktadır (Koçak, 2002).

Duygusal yaşantı, hissedilmesi, yaşanması ve ardından değişim sürecine geçmesi şeklinde devinimsel bir yapı halinde ortaya çıkmakta ve yaşanmaktadır (Ortony ve ark. 1988; Goleman, 2005). Duygusal yaşantılar iyiden kötüye, mutluluktan hüzne şeklinde tek boyutlu biçimde ilerlemek yerine; bu durumlara ek olarak motivasyon durumları, başetme biçimleri, temel olumlu ve olumsuz duygular ve bunlara yönelik hassasiyetler de sürece dahil edilmektedir. Bu geniş yelpaze çoğunlukla bireyin farkında olmadığı bir biçimde yaşanmaktadır (Zautra, 2003). Bu yaşantı biçimi ya duygunun bastırılması ya da sağlıklı bir biçimde ifade edilmesi şeklinde ortaya çıkan bir başetme biçimi olarak da değerlendirilmektedir (Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011). Başetme biçimleri, bireyi sağlıklı hale getirebileceği gibi istenmeyen davranış kalıpları olarak karşımıza çıkabilmekte ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Veirman, Brouwers ve Fontaine, 2011).

İnsan davranışlarının temelinde geçmişte yaşanan olayların ya da geleceğe yönelik beklentilerin duygusal etkilerinin belirleyici rolü olduğu (Cüceloğlu, 2005) göz önüne alındığında, bireyin duygularına yönelik farkındalığı yaşam kalitesi açısından önemli kabul edilmektedir (Özen ve Ark. 2010). Yaşam kalitesinin sağlanması yalnızca fiziksel sağlığa odaklanılarak mümkün değildir. Yaşanılan duygusal durumu farkındalık ile bütünleştirip, getirdiği duygular üzerine konuşmak bir başetme biçimi olarak değerlendirilmekte, bu sayede bireyin yeni yaşantılara açık hale geleceği düşünülmektedir (Zautra, 2003). Sağlıklı bir yaşam, duyguların bastırılması ile değil, doğru ve etkili biçimde ifade edilmesi ile sağlanmaktadır (Goleman, 2009; Winston, 2012). Duygusal durumun sağlıklı biçimde ifade edilmesi, çoğunlukla sağlık ve iyilik hali ile ilişkilendirilirken, duyguların bastırılması kronik rahatsızlıklara (Tacon, Caldera ve Bell, 2001) veya yaşlanmaya bağlı nedenlere bağlanmaktadır (Mill ve ark. 2009).

Duygusal farkındalık düzeyi aynı zamanda bireyin tutarlı davranma, farklılaşma, davranışsal bütünlük gibi psikolojik ihtiyaçların belirleyicisi kabul edilmektedir (Dizen, Berenbaum, ve Kerns, 2005). Duygusal farkındalık kavramını kişinin kendisinin ve çevresindekilerinin duygularını anlama ve tanımlama şeklinde tanımlayan Lane ve Schwartz (1987), duygusal farkındalığı, bilişsel gelişim şemaları şeklinde tanımlamış, duygusal gelişimi çevresel etkilerin zenginlikleri ile ilişkilendirmişlerdir. Duygusal yaşantının bilişsel organizasyonu olarak tanımlanan bu yapı belirlenirken, bilişsel gelişim ve duygusal farkındalık arasında bir ilişki olduğu önermesinde bulunmuşlardır. Bir gelişimsel süreç olarak tanımladıkları duygusal yaşantının bilişsel gelişim süreci; bedensel duyumlar, davranışlar, duygu, eşlik eden duygu karışımları ve kombine duygular şeklinde tanımlanan aşamalarla ilerlemektedir (Lane ve Schwartz, 1987). Bu süreç hiyerarşik biçimde ortaya çıkmaktadır ve duygusal

sürecin doğru tanımlanmasında temel yapıyı oluşturmaktadır (Subic-Wrana ve Ark. 2011). Bireyin yaşamış olduğu duygularına yönelik farkındalığı, bir anlamda bireyin kendiliğine yönelik bir farkındalık olarak tanımlanmakta ve bu sayede birey kendi istek ve arzularını, beklentilerini, benliğindeki kendini geliştirici gücü ve potansiyelini de fark etmiş olacağı düşünülmektedir (Dökmen, 2010). Bir olay karşısında yaşanan duyguların tanınması ve ifade edilmesi, duygusal tepkilere yönelik farkındalığı arttırarak duyguların düzenlenmesine yardımcı olmakta (Kennedy-Moore ve Watson, 2001; Lepore ve Ark. 2004) ve daha sağlıklı davranışsal sonuçlara ulaşmayı sağlamaktadır.

İnsanların duygularına yönelik farkındalık kazanabileceğini ve bunun duygu eğitimi ile mümkün olduğunu öne süren Goleman'a (2005) göre birey yaşamış olduğu duyguyu başlangıcından ifade aşamasına kadar devam eden bir duygusal farkındalığa yönlendirilmesi ile duygularına yönelik bir farkındalık sahibi olacağı ifade edilmektedir. Bu anlamda bir duygusal farkındalık sahibi insanlar, olumlu yanlarını pekiştirmeye çalışırken, olumsuz, kendilerini rahatsız eden özelliklerini kontrol altında tutabilirler. Duygularının farkında olan bireyin günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurması ile mutlu ve üretken bir birey haline gelecek böylece yaşamını daha anlamlı hale getirebilecek (Koçak, 2002), psikolojik ihtiyaçlarının farkında varacak ve çevresi ilişkilerinde başarılı ilişki kurabileceklerdir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Bu kişiler, duygularını çevreye rahat bir biçimde yansıtılabildikleri için iş yaşamında da yeterli doyuma ulaşabileceklerdir (Chen ve Ark. 2009).

Bireyin duygularına yönelik farkındalık kazanabilmesi açısından bakıldığında duygusal kontrol, duygusal zekâ kavramı içerisinde, duyguların hissedilmesi, düşünceleri desteklemek için duyguların ifade edilmesi, duyguların anlaşılması, zihinsel ve duygusal gelişimi arttırmak için duyguların etkin bir şekilde yönetilebilmesi (Mayer ve Salovey, 1995) ile ilişkilendirilmektedir. Duygusal kontrol, duygunun tam olarak tanımlanması, farkedilmesi ve anlaşılması ile sağlanabilmektedir. Bu süreç sayesinde sağlıklı bir biçimde tanımlanmış duygusal durum, yaşanan olaylar karşısında daha sağlıklı duygusal tepkilerin verilmesine kaynaklık etmektedir (Zautra, 2003). Duygusal kontrol, insanın sosyal gelişim sürecinde için önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanın sosyal olarak kendini sağlıklı biçimde ifade etme becerisi duygularına hâkimiyeti, kontrolü ve bu doğrultuda duygularını yansıtmasını ifade etmektedir. İnsan ilişkilerinde başarı, öncelikle bireyin kendi duygularının ve davranışlarının farkındalığını gerektirmektedir (Kasatura, 1998).

Araştırmada geliştirilen Duygusal Farkındalık Eğitim Programı, Duygu Odaklı Terapi (Greenberg ve Johnson, 1988) yaklaşımında olduğu gibi bireyin öncelikle olumsuz duygularını keşfetmesi, tanınması, yansıtması ve olumlu duygulara yönelik bir dönüştürme yolculuğuna çıkması şeklinde ilerlemektedir (Greenberg, 2004: 68-72; Watson, Goldman ve Greenberg, 2007: 214-215). Eğitim programında duygusal

durumlar olumlu ya da olumsuz olarak tanımlanmamakta, olumlu duygular; bireyi başarı için çevresel fırsatların değerlendirilmesi anlamında bir avantaj olarak görülmekte, olumsuz duygular ise çoğunlukla zarar göreceği bir durum karşısında koruyucu rol olarak tanımlanmaktadır. Bu esasa her bir duygunun birey tarafından sağlıklı algılanması ve tanımlanması gerektiği düşünülmektedir (Nesse ve Ellsworth, 2009: 132). Bu araştırmada Duygu Odaklı Terapi (Greenberg ve Johnson, 1988) ilkeleri doğrultusunda geliştirilen Duygusal Farkındalık Eğitim programının bireylerin duygusal kontrol düzeylerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir;

1. Deney grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri ön-test puan ortalamaları ile kontrol grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

2. Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan deney grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri son-test puan ortalamaları, bu eğitime katılmayan Kontrol grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

3. Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan deney grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri son-test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

4. Kontrol grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyi ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur

2. Yöntem

Bu araştırmada, ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın deney grubunda yer alan bireylere 10 hafta boyunca, haftada bir kez ortalama 90-120 dakika süren Duygusal Farkındalık Eğitimi verilmiştir. Kontrol grubu üyeleri ile hiçbir çalışma yapılmamıştır. Her iki grupta yer alan bireylere uygulamadan önce (ön-test), 10 haftalık uygulama sonunda (son-test) olarak Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği (CDKÖ) uygulanmıştır

Çalışma Grubu

Bu araştırmada yer alan bireylerin seçimi için, Samsun ili merkez ilçelerinde ikamet eden, 20-30 yaş aralığında bireylere yönelik olarak 10 haftalık Duygusal Farkındalık Eğitimi duyurusu yapılmıştır. Duyuru sonucunda 51 birey eğitime başvuru yapmıştır. Bu kişilere Kişisel Bilgi Formu ve CDKÖ uygulanmıştır. Uygulanan CDKÖ toplam puanı ön-test uygulamasından alınan en yüksek Toplam Duygu Kontrolü puanı 60, en düşük 38, $S_s = 6,25$, $X = 50,79$ dur. CDKÖ ön testinden alınan ortalama puanın altında puan alanlar, aldıkları puan ve kişisel bilgi formlarındaki özellikleri de dikkate alınarak bire bir eşleme yöntemi ile her biri 12 kişiden oluşan biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere iki grup (14 kadın, 10 erkek) oluşturulmuştur.

Her iki grup 7 kadın, 5 erkek genç yetişkinden oluşmaktadır. Oluşturulan grup üyeleri ile ön görüşme yapılmış ve Bilgilendirilmiş Onam Formu alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında katılımcıların sosyo-demografik ve kişisel özelliklerini içeren Kişisel Bilgi Formu ile duygu kontrol düzeylerini belirlemek için *Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği* (*Courtauld Emotional Control Scale*) kullanılmıştır. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeğinin (Courtauld Emotional Control Scale) orijinal formu Watson ve Greer (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin belli alanlardaki tepkilerini bilinçli olarak ve hangi ölçüde kontrol ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. CDKÖ, her biri 7 madde içeren 'Öfke Kontrolü', 'Kaygı Kontrolü' ve 'Mutsuzluk Kontrolü' alt ölçeklerinden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde 1-4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe kişinin duygularını bilinçli olarak bastırıldığı ve duygularını ifade etmekten çekindiği, puanların düşmesi ise duygularını rahatlıkla ifade ettiği anlamında değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Okyayuz tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı CDKÖ toplam puanı için .87, alt ölçeklerin iç tutarlılığı ise; öfke alt ölçeği için .78, kaygı alt ölçeği için .83, mutsuzluk alt ölçeği için .77 olarak bulunmuştur (Okyayuz, 1993: 18-24).

İşlem

Araştırmada uygulanan Duygusal Farkındalık Eğitim Programı, genç yetişkinlerin duygusal farkındalıklarını artırma ve böylece duygu düzenleme ve dönüştürme becerilerini geliştirme amacıyla Duygu Odaklı Terapiye dayalı olarak hazırlanmış ortalama 90-120 dakika süren bir programdır.

Eğitimin programı, olaylar yerine olayların duygusal etkilerine odaklanma, olumlu ve olumsuz tüm olayların benlik algılarındaki birincil duygu karşılıklarının bulunması, destekleyici duygularla yeni uyumlu bir duygusal dönüşüm süreci başlatılması genel amacı çerçevesinde şekillenmiştir. Bireylerin duygusal farkındalıklarının artırılabilmesi için eğitim programında; duygusal farkındalığı geliştirecek olumlu ve olumsuz duygularını tanıma, kendisi ve çevresindekilerin duygularına yönelik empati becerileri geliştirme, birincil ve ikincil duygularını tanıyıp duyguların yaşamına etkilerini anlama, duygusal şemalarını fark ederek olumsuz duygusal durumları ile başa çıkma becerileri kazanma, olumlu duygularını arttırıp olumsuz duygularını azaltma, olumlu özelliklerini ve kendisi ile ilgili yanlış inanış ve anlayışlarını fark etme, içsel diyaloglarını keşfetme, bitirilmemiş işlerin tamamlanması gibi uygulamalara yer verilmiştir. Bu uygulamalar ile birlikte eğitim programı Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı ilke ve uygulamaları (Greenberg ve Safran, 1987; Greenberg ve Paivio, 2003; Johnson, 2004; Greenberg, 2004; Watson, Goldman ve Greenberg, 2007; Paivio, ve Pascual-Leone, 2010), duygular ve duyguların ifadesi (Altınay, 1999; Konrad ve Hendl, 2001; Voltan-Acar, 2002; Koçak, 2003; Kuzucu, 2007; Dökmen, 1995;

Schiling, 2009; Leahy, 2010; Voltan-Acar, 2010; Erkan, 2006; Abacı, 2010), ile ilgili alan yazını ve uygulama yöntemlerinin taranması ve uyarlanması ile şekillendirilmiştir.

İlk oturumda, grup üyelerine grubun amacı, uyulması gereken kurallar hatırlatılmış, grup üyelerinin kendilerini gruba tanıtmaları ve gruba katılım amaçlarını anlatmaları istenmiştir. Grubun amacı ve üyelerin beklentileri net bir biçimde ortaya konularak, grup kuralları üyelerce irdelenmiş ve tüm üyelerin amaç ve beklentileri içselleştirmesi sağlanmıştır. İlk oturumdan başlamak üzere tüm üyelerden kendileri “şimdi ve burada” yaşamış oldukları duygu ile tanımlamaları istenmiştir. Ardından grup üyelerine “Duyguları nasıl tanımlarsınız, duygu kelimesinin sizin için anlamı nedir?” sorusu ile duyguların insan yaşamındaki yeri konusunda bilgilendirme çalışması yapılmıştır.

İkinci oturumda, bireylerin olumlu, olumsuz tüm duyguların normal olduğu ve yaşanılması gerektiği bilgisine sahip olmaları gerekliliğinden hareketle tüm üyelerden yaşamları boyunca tanımladıkları duyguları bir liste yapmaları istenmiştir. Oluşturulan listenin sonunda grup üyeleri, duyguları tanımlamış, benzer/farklı duyguları, ifade biçimleri, anlam ve yansıtma biçimlerini tüm boyutları ile tartışmıştır. Bir sonraki aşamada üyelerden kendilerini genel olarak tanımlayan bir duygu seçmeleri istenmiştir. Değerlendirme aşamasında üyelerden bir sonraki oturuma dek hissettikleri duygularına dikkat ederek ve bu duyguları günlük formuna yazmaları istenmiştir.

Üçüncü oturumda duygu günlüğü formlarını incelemelerini ve hangi duygunun dikkatlerini çektiğini ve bu duyguyu meydana getiren olayı hatırlayıp hatırlamadıkları sorulmuştur. İfade edilen duygular grup üyeleri ile paylaşılmış, sırayla tüm üyelerin duygularına yönelik hemen yanında oturan üye tarafından olumlu ve olumsuz duygulara yönelik kabul çalışması yapılmıştır. Süreç duyguların bedensel etkilerinin farkedilmesi ve gevşeme egzersizleri ile sonlandırılmıştır.

Dördüncü oturumda, üyelerle bir önceki haftanın duygu günlükleri değerlendirilmiş ardından üyelere dağıtılan duygu kartlarındaki duyguları yansıtmaları istenmiştir. Yansıtma sürecinin ardından gruplara ayrılan üyelere lider tarafından belirlenen duygusal ifadelere yönelik bir canlandırma yapmaları istenerek duygusal yaşantıların canlandırılması hedeflenmiştir.

Beşinci oturumda, grup üyelerinden kendi duygularına yönelik farkındalık geliştirmesi amacıyla şimdi ve burada duygularını tanımlamaları istenmiştir. Grup üyeleri bedensel olarak duygularını yansıtmaya, diğer üyeler ise yansıtma yapan bireyin duygularını anlamaya çalışmıştır. Süreç, üyeler arasında empati sağlanması amacıyla, grup üyelerinin etkilendikleri olayları yazıp grup içerisindeki diğer üyeler tarafından yazılanların kendi hikayeleri imiş gibi sunmaları ile tamamlanmıştır.

Altıncı oturumda, grup üyelerinin birincil ve ikincil duygular hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendi yaşantılarında birincil ve ikincil duygularını fark etmelerinin sağlanması hedeflenmiştir. “Gerçek Duygularım” formu ile kendi yaşantıları

üzerinden duygusal tanımlanması hedeflenmiş, üyeler kendi yaşantıları ile birincil ve ikincil duygularını tanımlamaya çalışmışlardır.

Yedinci oturumda, grup üyelerinin birincil ve ikincil duygularına yönelik bilgi ve farkındalıklarının pekiştirilmesi, duygusal olarak bitirilmemiş işlerin tamamlanması hedeflenmiştir. Farkındalık sürecinin pekiştirilmesinde bir haftalık süreç boyunca yaşanan olayların irdelenmesinde “Gerçek Duygularım” formu kullanılmıştır. Bitirilmemiş işlerin tamamlanması süreci için ise, boş sandalye uygulaması yapılmıştır.

Sekizinci oturumda, grup üyelerinin duygusal gerilimle başetme becerilerini irdemesi ve duygusal şemalarını fark edebilmesi hedeflenmiştir. Üyelerin paylaşımlarının ardından imajinasyon uygulaması ile birlikte, duygu değiştirme egzersizleri yapılmış üyelere bu süreç ev ödevi olarak verilmiştir.

Dokuzuncu oturumda, grup üyelerinin olumlu içsel diyalogları ile olumlu duygularının güçlendirilmesi sağlanarak, olumsuz duygularını değiştirme becerisinin pekiştirilmesi hedeflenmiştir. Grup üyelerinin duygusal olarak yoğun oldukları durumlarda yaşamış oldukları içsel diyaloglarına yönelik farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu aşama gevşeme egzersizleri ve olumlu içsel diyaloglar ile pekiştirilmeye çalışılmıştır. Süreç üyelerin olumlu bulduğu anılarını küçük kartlara hatırlatıcı olarak yazıp gün içerisinde bakmalarına yönelik ev ödevi ile sonlandırılmıştır.

Onuncu oturumda, grup üyelerinin tüm oturumlarla ilgili genel yaşantılarının, duygularının ve düşüncelerinin gözden geçirilmesi ve üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılması amaçlanmıştır. Grup üyeleri eğitim sürecinde kazanmış oldukları özellikleri sıralayarak puanlamışlar ve kazanımlarını kendi algılama biçimleri doğrultusunda görsel hale getirmişlerdir. Süreç grup üyelerin birbirlerine yönelik olumlu duygusal tanımlamaları ile sonlandırılmıştır.

Verilerin analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde örneklem sayısının 30 dan az olması nedeniyle parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2007). Deney ve kontrol gruplarının CDKÖ ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının test edilmesi için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Her iki grubun kendi içlerinde CDKÖ ön-test ve son-test puanları arasında ortaya çıkan farklılığın anlamlılığının test edilmesi için ise Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların yorumlanmasında ise .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır.

3. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın genel amacına uygun olarak geliştirilen denenceler ve bu denencelerin test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci denencesi, “deney grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri ön-test puan ortalamaları ile kontrol grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur” şeklinde ifade edilmiştir. İşlem öncesinde grupların birbirlerine denk olup olmadığının araştırılması amacıyla kurulan bu denencenin test edilmesi için deney ve kontrol grubu üyeleri arasında, CDKÖ ön-test puanları bakımından fark olup olmadığını test etmek üzere Mann-Whitney U analizi sonuçları Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubu üyelerinin CDKÖ Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Değerleri

Gruplar	CDKÖ	n	Sıra Ortl.	Sıra Top.	U	p
Deney	Öfke	12	10,96	131,50	53.50	.283
Kontrol		12	14,04	168,50		
Deney	Kaygı	12	10,25	123,50	45	.177
Kontrol		12	14,75	177,50		
Deney	Mutsuzluk	12	13,71	164,50	57.50	.400
Kontrol		12	11,29	135,50		
Deney	Toplam	12	11,13	133,50	55.50	.339
Kontrol		12	13,88	166,50		

p>.05

Tablo 1 incelendiğinde de deney ve kontrol grubu üyelerinin CDKÖ'den aldıkları Öfke Kontrolü (U=53.50, p>.05), Kaygı Kontrolü (U=45, p>.05), Mutsuzluk Kontrolü (57.50, p>.05) ve Toplam Duygu Kontrolü (U=55.50, p>.05) ön-test sonuçları bakımından birbirlerinden anlamlı derecede farklılaşmadıkları ve birbirine denk kabul edilebileceği anlaşılmaktadır. Bu sonuç araştırmanın birinci denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi “Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan deney grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri son-test puan ortalamaları, bu eğitime katılmayan kontrol grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri son-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilmesi için deney ve kontrol grubu üyelerinin CDKÖ ön-test ve son-test

puanlarının arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı anlamak için uygulanan Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin CDKÖ Son-Test Puanlarına ilişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	CDKÖ	n	Sıra Ortl.	Sıra Topl.	U	p
Deney	Öfke	12	10.25	123.00	45	.114
Kontrol		12	14.75	177.00		
Deney	Kaygı	12	7.79	93.50	15.50	.001*
Kontrol		12	17.21	206.50		
Deney	Mutsuzluk	12	9.54	114.50	36.50	.039*
Kontrol		12	15.45	185.50		
Deney	Toplam	12	8.42	101.00	23	.004*
Kontrol		12	16.58	199.00		

*p<.05

Tablo 2’de görüldüğü gibi, Deney ve Kontrol Grubu üyelerinin CDKÖ, Kaygı Kontrolü (U= 15.50, p<.05), Mutsuzluk Kontrolü (U=36.50, p<.05) ve Toplam Duygu Kontrolü (U=23, p<.05) son-test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, Öfke Kontrolü (U=45, p>.05) konusunda anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Deney grubu üyelerinin Duygu Kontrol Düzeyi puanlarının düşmesi duygularını daha rahat ifade edebilmeleri anlamına gelmektedir ki; bu sonuç, araştırmanın ikinci denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesi, “Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan Deney grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyleri son-test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.” şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 3’te deney grubunun CDKÖ’den aldığı duygu kontrol düzeyleri ön-test ve son-test puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Deney grubunun CDKÖ ön-test, son-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları

Ön-test Son-test	CDKÖ	n	Sıra Ortl.	Sıra Topl.	z	p
Negatif		6	4.92	29.50		
Pozitif	Öfke	3	5.17	15.50	-.838	.402
Eşit		3				
Negatif		12	6.50	78		
Pozitif	Kaygı	0			-2.666	.008*
Eşit		0				
Negatif		11	6.50	78.00		
Pozitif	Mutsuzluk	1	.00	.00	-3.130	.002*
Eşit						
Negatif		11	6.82	75.00		
Pozitif	Toplam	1	3.00	3.00	-2.860	.005*
Eşit		0				

*p<.05

Tablo 3'te görüldüğü gibi Duygusal Farkındalık Eğitimine katılan bireylerin CDKÖ Kaygı Kontrolü ($z=-2.666$, $p<.05$), Mutsuzluk Kontrolü ($z=-3.130$, $p<.05$) ve Toplam Duygu Kontrolü ($z=-2.86$, $p<.05$) ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, Öfke Kontrolü ($z=-.838$, $p>.05$) alt testi ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Deney grubunun Duygusal Farkındalık Eğitimi sonrasında CDKÖ'den aldığı Duygu Kontrol Düzeyi puanlarının düşmesi duygularını daha rahat ifade edebilmeleri anlamına gelmektedir. Bu sonuç araştırmanın üçüncü denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesi ise "Kontrol grubundaki bireylerin duygu kontrol düzeyi ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur." şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 4'de Kontrol grubunun CDKÖ'den aldığı duygu kontrol düzeyi ön-test ve son-test puanları arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Kontrol Grubunun CDKÖ Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları

Ön-test Son- test	CDKÖ	n	Sıra Ortl.	Sıra Topl.	z	p
Negatif		1	2.00	2.00		
Pozitif	Öfke	2	2.00	4.00	-.577	.564
Eşit		9				
Negatif		1	2.00	2.00		
Pozitif	Kaygı	3	2.67	8.00	-1.134	.257
Eşit		8				
Negatif		3	3.50	10.50		
Pozitif	Mutsuzluk	4	4.38	17.50	-.632	.527
Eşit		5				
Negatif		2	3.00	6.00		
Pozitif	Toplam	5	4.40	22.00	-1.403	.161
Eşit		5				

Tablo 4’de görüldüğü gibi Duygusal Farkındalık Eğitimine katılmayan kontrol grubunun CDKÖ Öfke Kontrolü ($z=-.577$, $p>.05$), Kaygı Kontrolü ($z=-1.134$, $p>.05$), Mutsuzluk Kontrolü ($z=-.632$, $p>.05$) ve Toplam Duygu Kontrolü ($z=-1.403$, $p>.05$), ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Duygusal Farkındalık Eğitimine katılmayan kontrol grubunda duygu kontrol düzeyi bakımından anlamlı farklılık olmadığı sonucu araştırmanın dördüncü denencesini desteklemektedir.

4. Tartışma ve Yorum

Elde edilen bulgulara göre; bireylerin duyguları ifade etmelerine yönelik olarak hazırlanan Duygusal Farkındalık Eğitim Programının deney grubundaki bireylerin, kaygı kontrolü, mutsuzluk kontrolü ve toplam duygu kontrolü puanları bazında duygularını ifade etme eğilimlerinin anlamlı düzeyde arttığı, öfke kontrolünde ise anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç benzer içerikli eğitim programlarından elde edilen sonuçlarla da desteklenmektedir (Ulutaş ve Ömeroğlu 2007; Yılmaz, 2009; Durmuşoğlu Saltalı ve Deniz, 2010; Ruiz-Aranda ve Ark. 2012). Duygulara yönelik düzenlenen eğitim programları ve deneysel çalışmalar bu programa katılan bireylerin yaşam becerilerinde olumlu gelişmeler olduğu yönünde sonuçlara ulaşmıştır (Pennebaker ve Graybeal, 2001; Harber ve Wenberg, 2005).

Bireyin duygusal dünyası konusunda sahip olduğu farkındalık, olumsuz bir duygu durumunu değiştirmek ve olumlu duyguya ulaşma sürecini

kolaylaştırmaktadır (Salovey ve ark. 1995). Duygusal farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalarda, duygusal farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları, daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları gözlemlenmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Ek olarak pozitif duyguların artışı olumsuz duygu durumu ve fiziksel sağlığa yönelik olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Zautra, 2003).

Kişiliğin duygu, düşünce ve davranış şeklinde üçlü bir etkileşimden oluştuğu düşüncesine göre duygular, bu etkileşimin en önemli boyutunu oluşturur. Duygular bazen düşüncelerden bağımsız hareket eden bazen de davranışları şekillendiren mekanizmalar şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Abacı, 2010). Duygusal durumun düşünme biçimini önemli oranda etkilediği (Mayer ve Hanson, 1995) göz önünde bulundurulduğunda, olumlu duyguların beraberinde olumlu yönde düşünce ve davranışları da sağlayacağı (Zautra, 2003; Greenberg ve Goldman, 2008), ek olarak bireylerin duygu yansıtma becerileri arttıkça duygusal kararlılıklarının artacağı ve daha sağlıklı iletişim kuracakları bilinmektedir (Ivanova ve Watson, 2010). Duygusal farkındalık, duygunun yaşanması ve ifade edilmesinin ötesinde yaşanan duygu hakkında bilgi sahibi olmayı ve duygusal yaşantılar hakkında düşünme becerilerine sahip olma anlamı da taşımaktadır (Croyle ve Waltz, 2002). Bireyin duyguları üzerinde sağlıklı bir bilişsel bir kontrole sahip olması duygusal kabul durumuna ulaşması, olumsuz yaşantılara takılıp kalmayacağı, üzerinde durmayacağını (Öksüz, 2012) yaşam olayları ile daha sağlıklı başedebileceği şeklinde değerlendirilmektedir.

Yapılan çalışmalarda duygusal farkındalık düzeyi madde kötüye kullanımı ve sigara kullanımı konusundaki tedavi süreçlerine olumlu etkisi bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde düşük duygusal kontrol becerileri madde ve sigara kullanımı arttırabileceği de göz önünde bulundurulması gereken bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Carton ve ark 2008; Carton ve Ark. 2010).

Araştırmada geliştirilen duygusal farkındalık eğitim programı deney grubunun öfke kontrol düzeylerinde bir değişiklik meydana getirmemiştir. Öfkenin dışavurumu duygusal yapılanmanın önemli unsurlarından biridir (Winston, 2012). Öfkenin ifade edilmesi ile ilgili yapılan çalışmalarda, öfke ifade etme biçimlerinin biyolojik ve kültürel temellerine dair önemli vurgular yapılmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998; Greenberg ve Paivio, 1997; McKeen, Chipperfield ve Campbell, 2004). Öfke duygusu, bilişsel ve davranışsal kaynakları açısından ele alındığında araştırmada kullanılan eğitim programının gözden geçirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde öfke duygusuna yönelik programlarda daha çok bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı görülmektedir (Ho, Carter ve Stephenson, 2010; Bulut, Serin ve Genç, 2011).

Araştırma bulguları değerlendirilirken araştırmanın şu sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu araştırmanın örneklem grubu Samsun il merkezinde ikamet eden, çalışmaya katılmaya gönüllü yetişkinlerle gerçekleştirilmiştir. Ayrıca

araştırmada plasebo grubunun kullanılmaması ve eğitimin programının etkililiğinin devamlılığına yönelik izleme ölçümlerinin yapılmamış olması araştırmamanın sınırlılıkları olarak kabul edilmelidir.

Bu bulgulardan yola çıkarak araştırmacılara ve alanda çalışanlara şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda Duygusal Farkındalık Eğitim Programı, yetişkinler, lise ve üniversite öğrencilerinde yaşam becerilerinin artırılmasına yönelik eğitim programlarına yansıtılabilir ya da uygulanabilir. Eğitim programı farklı popülasyonlarda (ergenlik, orta yetişkinlik, yaşlılık) farklı değişkenler üzerinde uygulanarak duygusal farkındalık konusunda yapılacak yeni araştırmalar yapılabilir. Eğitim programının öfke duygusunun farkındalığı ve ifadesi konularında geliştirilmesi, bu amaca yönelik uygulamaların artırılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- ABACI, R. (2010). *Akıl Karı Olmayan İşler*. İstanbul: Bakanlar Medya Ltd. Şti.
- ALTINAY, D. (1999). *Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu*. 2. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- BERKOWITZ, L. (1999). *Anger*. İçinde T. Dalgeish & M. j. Power. (Ed) *Handbook of Emotion*, (ss. 411-428). New York: John Milley & Sons.
- CARTON, S., Bayard, S., Jouanne, C., & Lagrue, G. (2008). Emotional awareness and alexithymia in smokers seeking help for cessation: A clinicalanalysis. *Journal of Smoking Cessation*, 3(2), 81-91.
- CARTON, S., Bayard, S., Paget V., Jouanne, C., Varescon, I., Edel, Y. & Detilleux, M. (2010). Emotional awareness in substance-dependent patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(6), 599-610.
- CHEN, F., Ku, E. C., Shyr, Y., Chen, F., & Chou, S. (2009) Job Demand, Emotional Awareness, And Job Satisfaction İn Internships: The Moderating Effect Of Social Support Social Behavior And Personality, 37(10), 1429-1440.
- CÜCELOĞLU, D. (2005). *Başarıya Götüren Aile*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- CROYLE, K. L. & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 435-444.
- DÖKMEN, Ü. (1995). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- DİZEN, M., Berenbaum, H. & Kerns J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition & Emotion*, 19(8), 1140-1157.

- DURMUŞOĞLU SALTALI, N. & Deniz, M. E. (2010). The Effects of an Emotional Education Program on the Emotional Skills of Six-year-old Children Attending Preschool. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(4), 2123-2140.
- ERKAN, S. (2006). *Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri*. (8. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- FISCHER, A. H., & Manstead, A. S.R. (2008). Michael, L., Haviland-Jones J. & Barrett. M. (Ed.) Social Functions of Emotions. *Handbook of Emotion* (ss. 320-329). (3. Ed.) London: Guilford Press.
- GOLEMAN, D. (2009). *Duygusal Zeka*. B. S. Yüksel, (Çev.) (32. Baskı), İstanbul: Varlık Yayınları.
- GOLEMAN, D. (2005). *Yıkıcı Duygular ile Nasıl Başa Çıkabiliriz*. S. Hauser, (Çev.) İstanbul: İnkılap Yayınları.
- GROSS, James J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
- GREENBERG, L. S. (2004). *Emotion-Focused Therapy*. (4. Printing), Washington: A.P.A.
- GREENBERG, L., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally-Focused Couples Therapy*. New York: Guilford Press
- GREENBERG L. S., & Goldman Rhonda N. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy : the Dynamics of Emotion, Love, and Power*. Washington: American Psychological Association.
- GREENBERG L. S., & Paivio. S., C. (2003). *Working with Emotions in Psychotherapy*. London: The Guilford Press.
- GREENBERG, L. S. & Safran, J., D. (1987). *Emotion in Psychotherapy*. USA: The Guilford Press.
- HARBER, K. D. ve. Wenberg, K. E. (2005). Emotional disclosure and closeness toward offenders. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31:734.
- HARRİS, P. L. (2008). Children's Understanding of Others Emotions. L. Michael, J., Haviland-Jones, M. Barrett. (Ed.) *Handbook of Emotion* (ss. 320-329). 3. Edition. London. Guilford Pres. ss.
- HO, B. P. V., Carter, Mark., & Stephenson, J. (2010). Anger Management Using a Cognitive-behavioural Approach for Children with Special Education Needs: A literature review and meta-analysis. *International Journal of Disability, Development and Education*, 57(3), 245-265.
- IVANOVA, I. V., & Watson, J., C., (2010). The Role of Emotional Expression and Ambivalence Over Expression In Romantic Relationships. *Baltic Journal of Psychology*, 11, 62-72.

- IZARD, C. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.
- JOHNSON, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy Creating Connection*. New York: Brunner-Routledge.
- KASATURA, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim yayınları.
- KENNEDY-MOORE, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- KOÇAK, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35, 185-197.
- KOÇAK, R. (2003). *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KONRAD, S., & Hendl, C. (2005). *Duygularla Güçlenme*. (Çev.) Taştan, M. İstanbul: Hayat Yayınları.
- KÖKNEL, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 3. Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- KULAKSIZOĞLU, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- KUZUCU, Y. (2007). *Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- LANE, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- LEAHY R., L. (2010). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. H. Türkçapar, & E. Köroğlu, (Çev.), (2. Baskı), Ankara: HYB yayıncılık.
- LEPORE, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.
- MAYER, J. D. & Hanson, E. (1995). Mood-Congruent Judgment Over Time. *Society Personality and Social Psychologh*, 21(3), 237-244.
- MAYER, J. D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings, *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.
- MAYER, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000) Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence, *Intelligence*, 27(4), 267-298.

- MCKEEN, N. A., Chipperfield, J. G., & Campbell, D. W. (2004). A longitudinal analysis of discrete negative emotions and health-services use in elderly individuals. *Journal of Aging and Health*, 16, 204–227.
- MESQUITA, B. & Leu, J. (2007). The Cultural Psychology of Emotion. İçinde S, Kitayama ve D. Cohen (Ed.), *Handbook of Cultural Psychology*. New York: The Guilford Press.
- MILL, A., Allik, J., Realo A., & Valk R. (2009). Age-Related Differences in Emotion Recognition Ability: a Cross-Sectional Study. *Emotion*, 9, 619-630.
- NESSE, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, Emotions, and Emotional Disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129–139.
- ORTONY, A., Clore G. L., & Collins, A.. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Canada: Cambridge University Pres.
- OKYAYUZ, Ü. H. (1993). Toronto Aleksitimi Ölçeği ile Courtauld Duygu Kontrol Ölçeğinin Türk Örnekleminde Kullanabilirlik Koşullarının Araştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4, 18-24.
- ÖKSÜZ, Y. (2012). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmeleri üzerindeki etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(2), 421-438.
- ÖZEN, Ş., Bez ,Y., Arı, M., & Özkan, M. (2010). Öfke Kontrolünde Zorluk Yaşayan Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Öfke Tepkileri ve Psikiyatrik Tanıların Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 319-30.
- PAIVIO, S. C., & Pascual-Leone, A. (2010). *Emotion Focused Therapy for Complex Trauma*. Washington: American Psychological Association Press
- PENNEBAKER, J.W. & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: disclosure, personality and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90-93.
- RUIZ-ARANDA, D.,Salguero, J. M., Cabello, R., Palomera R. & P. Fernández-Berrocál (2012). Can an emotional intelligence program improve adolescents' psychosocial adjustment? Results from the intemo project. *Social Behavior And Personality*, 40(8), 1373-1380.
- SCHILING, D. (2009). *Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Model Ve 50 Aktivite*. T. F. Karahan, B. M. Yalçın, M. Yılmaz & M. E. Sardoğan. (Çev.) Ankara: Maya Akademi.
- SALOVEY, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. İçinde J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. (ss. 125-154). Washington: American Psychological Association.

- SERİN BULUT, N., & Genç, H. (2011). Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 236-254.
- STETS, J. E. & Turner, J. H. (2008). The Sociology of Emotions. L. Michael, J., Haviland-Jones, M. Barrett. (Ed.) *Handbook of Emotion* (ss. 32-46). London: Third Edition. Guilford Press.
- SUBIC-WRANA, C., Beutel, M. E., Garfield, D. A.S. & Lane,R. D. (2011). Levels of emotional awareness: A model for conceptualizing and measuring emotion-centered structural change. *Journal of Psychoanalysis*, 92, 289–310.
- SWINKELS, A. T. & Gulliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934- 950.
- TACON, A. M., Caldera, Y. M., & Bell, N. j. (2001). Attachment Style, Emotional Control, and Breast Cancer. *Families, Systems & Health*, 19(3), 310-326.
- ULUTAŞ, İ. & Ömeroğlu, E. (2007).The effects of an emotional intelligence education program on the emotional intelligence of children. *Social Behavior And Personality*, 35(10), 1365-1372.
- VEIRMAN, E., Brouwers, S. A., & Fontaine, J. R. J. (2011). The Assessment of Emotional Awareness in Children. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 265–273.
- VOLTAN-ACAR, N. (2002). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar Deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- VOLTAN-ACAR, N. (2010). *İnsan İlişkileri İletişim*. (2. baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- YAZICIOĞLU, Y. & Erdoğan, S. (2007). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- YILMAZ, M. (2009). The effects of an emotional intelligence skills training program on the consistent anger levels of turkish university students. *Social Behavior And Personality*, 37(4), 565-576.
- WATSON, M., & Greer, S. (1983). *A Preliminary Manual For the Courtauld Emotional Control Scale*. First edition.
- WATSON, J. J., Goldman, R N., & Greenberg, L. S. (2007). *Emotion Focused Treatment of Depression, A Comparison of Good and Poor Outcome*. Washington: American Psychological Association Press.
- WINSTON, R. (2012). *İnsan Beyni*. G. Tonak (Çev.), İstanbul: Say Yayınları.

ZAUTRA, A. (2003). *Emotions, Stress, and Health*. New York: Oxford University Press.