

DUYGULARI İFADE ETME ÖLÇEĞİ'NİN UYARLANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI

Yaşar KUZUCU

Kemal Atatürk İÖÖ, MEB, İzmir

Özet

Araştırmanın amacı King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen Duyguları İfade Etme Ölçeği (Emotional Expression Questionnaire)'nin Türk kültürüne uyarlanmasıdır. Bu amaca bağlı olarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Çalışmaya 195 kız, 210 erkek olmak üzere toplam 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Faktör analizi ölçeğin üç boyutlu olduğunu, ancak kimi maddelerin özgün ölçekten farklı faktörlere yüklendiğini göstermektedir. Üç faktör, toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. Test-tekrar test ($n=96$, $r=.85$) ve iç tutarlık analizleri ($\alpha=.85$) ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu, duyguları ifade etme, duyguları ifade etme ölçeği, ölçek.

ADAPTATION OF THE EMOTIONAL EXPRESSION QUESTIONNAIRE: VALIDITY AND RELIABILITY STUDIES

Abstract

The purpose of present study was to examine the validity and reliability of The Emotional Expression Questionnaire, developed by King and Emmons (1990), for Turkish university students. For this purpose, a number of validity and reliability analyses were conducted. The sample consisted of 405 undergraduates, of whom 195 were female and 210 were male. Factor analysis revealed a three factor model explaining % 35 of the total variance. The Cronbach Alpha ($\alpha=.85$) and test-retest values ($n=96$, $r=.85$) were sufficient. Given an acceptable level of validity and reliability findings, the analyses indicated that the questionnaire could be used to assess the level of emotional expression exhibited by Turkish undergraduate students.

Key Words: Emotion, emotional expression, emotional expression scale, scale.

1. Giriş

Duyguyu anlama çabası yeni değildir. Antik belagat (söz) ustaları ve onları izleyen bilim adamları, yoğun bir şekilde duygunun rolü ile ilgilenmişlerdir. On dokuzuncu yüzyılda, psikoloji bilimini geliştirme girişiminde bulunan bilim adamları da duygulara odaklanmıştır (1). Duygular kişiler arası iletişimin bir parçası olarak görüldüğü de, duygu çalışmalarında araştırma geleneği büyük ölçüde katılımcıların kendi duy-

gularını dereceleme ve duygusal durumlarıyla ilgili görüşlerini değerlendirmesine dayanmaktadır (2). Çok yeni olarak araştırmacılar ifade yaklaşımı üzerine odaklanmış ve duyguları ifade etmenin sağlığa yararlı etkileri olduğuna yönelik hipotezleri araştırmaya başlamıştır (3). Nitekim, son yirmi yılda duyguları ifade etmenin iyi oluş ve sağlıkla ilişkisini araştıran çalışmalarda önemli bir artış görülmektedir. Bu araştırmalarda duyguların ifade edilmesi akıl ve beden sağlığının önemli bir yönü olarak görülürken (4, 5), duyguları anlama ve duyguları ifade etmekte güçlük pek çok kez psikopatoloji ile ilişkili olabilmektedir (6). Duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın olumsuz duygu, obsesif-kompulsif eğilim, depresyon, paranoid düşünceler ve kaygı ile ilişkili olduğu (25, 7), duyguları bastırmanın ise insanların duygulandıkları konuyla ilgili sürekli düşünmelerine yol açarak, olumsuz duyguların ve depresyon belirtilerinin uzun süreli yaşanması riskini arttırdığı belirlenmiştir (6).

Duyguları ifade etmenin öznel ve psikolojik iyi oluşa katkısını gösteren araştırmaların yanısıra (8, 4, 9, 10), travmatik yaşantıları azaltmadaki etkisiyle ilgili araştırmalar da bulunmaktadır (11, 12, 13, 14, 15, 16). Araştırma sonuçları sıkıntı veren duygu ve düşünceleri ifade etmenin, bilişsel yeniden yapılanma ve duyarlılığı azaltma mekanizmaları yoluyla psikolojik iyileşmeyi sağladığını göstermektedir (13, 17, 18). Sıkıntıyla ilgili konuşma ve yazma, olumlu duyguda artma (16), negatif düşüncelerde azalma (14) ve fiziksel işlevlerin daha iyi hale gelmesi (19) ile ilişkili bulunmuştur. Duygularını ifade etmek kişinin sıkıntılı yaşantı üzerine bilişsel bir yapı oluşturmasını sağlayarak iç görüyü arttırmaktadır (17). Hem kendisi hem de kendini açtığı kişi için yaşadıklarını daha anlaşılır kılan tutarlı bir öykü oluşturur (20). Duyguları yazmak veya sözel olarak ifade etmek, yaşantıların kişi için açıklığını ve tutarlılığını arttırdığı kadar, olayların anlamını ve yorumunu değiştirdiği ölçüde yararlı olabilmektedir (21).

Konunun kişiler arası ilişkiler bağlamında da ele alındığı görülmektedir (22, 23). Duyguları ifade etme, duyguları ifade etmede kararsızlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelediği çalışmada, erkeklerin evlilik doyumuyla duyguları ifade etme eğilimi arasında pozitif, duyguları ifade etmede kararsızlık yaşama arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur (23). Duyguların paylaşılmasının, sosyal etkileşimin düzenlenmesinde (24) ve kişinin başka kişiler tarafından kabulünü artırarak yakın ilişkinin gelişip devam etmesinde etkili olduğu bulunmuştur (25).

Duyguları ifade etme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırma sonuçlarından hareketle, duyguları ifade etmenin değerlendirilmesinin ruh sağlığı çalışmaları için önemli olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili yayınlarda, bu amaçla hazırlanmış çeşitli ölçme araçları yer almaktadır; Affective Communication Test-ACT (26), Self Monitoring Scale-SMS (27), Emotional Disclosure Scale-EDS (28), Ambivalence Over Emotional Expression Questionnaire-AEQ ve Emotional Expression Questionnaire-EEQ (25) ve Emotional Expression Scale-EES (29). Duyguları ifade etmenin ruh sağlığına etkilerini gösteren araştırma sonuçlarına rağmen, alan yazın taramasında ülkemizde duygu ifadesini değerlendiren bir araca rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın amacı geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış, aynı zamanda kolay anlaşılabilir

lir ve uygulanabilir bir ölçek olan Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin (EEQ-Emotional Expression Questionnaire) (25) üniversite öğrencileri hedeflenerek Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmaktadır.

2. Materyel ve Metot

Araştırma Grubu

Araştırmada, Ankara Üniversitesi'nden (A.Ü.) 385 (111 Eğitim Bilimleri, 78 Hukuk, 96 Siyasal Bilgiler, 100 İlahiyat Fakültesi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden (ODTÜ) 20 Eğitim Fakültesi öğrencisi olmak üzere toplam 405 gönüllü öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler random (tesadüfi) örneklemeyle seçilmiştir. A.Ü.'den katılan öğrenciler 2 ve 3. sınıf öğrencileridir ve yaş ortalamaları 20'dir. ODTÜ'den katılanlar son sınıf öğrencileridir ve yaş ortalamaları 22'dir. Öğrencilerin 224'ü kız (%55,3), 181'i erkektir (%44,7). Ölçeği İngilizceden Türkçeye ve Türkçeden İngilizceye çeviri için 20, faktör yapısını ve iç tutarlılık analizleri 285 ve ölçüt bağımlı geçerlik analizleri 100 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin zaman içindeki kararlılığını belirlemek için ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasına katılan kişilerin 96'sına ölçek 2 hafta arayla yeniden uygulanmıştır.

Veri toplama araçları

I. Duyguları İfade Etme Ölçeği (King ve Emmons, 1990)

Sözel ve sözel olmayan biçimde hem kişiler arası ilişkilerde, hem de kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duyguları ne kadar ifade ettiğimizi ölçmek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir. Toplam 16 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri "olumlu" ve "olumsuz" ile "yakınlık" duygularının ne kadar ifade edildiğini değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 6 ve 14. maddeler negatif maddelerdir ve bu nedenle ters puanlamayı gerektirmektedir. Ölçek 7'li likert tipi olup "kesinlikle katılmıyorum" (1) - "kesinlikle katılıyorum" (7) ifadelerine göre işaretlenmektedir. Ölçeğin puanları hesaplanırken, her bir madde toplanarak toplam puan elde edilmektedir; yüksek puan duyguları ifade etme eğiliminin yüksekliğini göstermektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik analizleri üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin en düşük maddeler arası korelasyonu .06, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının ortalaması 4,6'dır (SS=.76). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin (DİEÖ) Cronbach Alfa ile ölçülen toplam iç tutarlığı .78'dir. Doğrulayıcı faktör analizleri açıklayıcı analizlerin olduğu faktörlerin kullanımıyla yapılmıştır. "Olumlu duygu ifadesi" olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .74; "olumsuz duygu ifadesi" olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .67 ve "yakınlık ifadesi" olarak adlandırılan faktörün iç tutarlığı .63'tür. Tüm faktörler pozitif yönde ilişki göstermektedir; ancak "olumlu duygu ifadesi" ile "yakınlık ifadesi" faktörleri arasındaki korelasyon ($r=.58$) yüksek bu-

lunmuştur. Bununla birlikte “olumsuz duygu ifadesinin” hem “olumlu duygu ifadesi” ($r=.29$) hem de “yakınlık ifadesi” faktörü arasında ($r=.37$) böyle güçlü ilişki bulunmamıştır. Ölçekte yer alan 9, 13, 11, 4, 16, 3 ve 15. maddeler birinci faktör olan olumlu duygu ifadesinde, 6, 12, 1, 7 ve 8. maddeler ikinci faktör olan yakınlık duygu ifadesinde, 2, 5, 14 ve 10. maddeler ise üçüncü faktör olan olumsuz duygu ifadesinde yer almıştır. Temel bileşenler analizinde, varimax (dönüştürme yöntemi) kullanıldığında öz değeri 1’den büyük olan ve varyansın %36’sını açıklayan üç faktör belirlenmiştir. İlk faktör için öz değeri 3.41; ikinci faktör için 1.30 ve üçüncü faktör için 1.10’dur. Birinci faktörde yedi madde toplanmıştır. Bu faktör **olumlu duygu ifadesi** olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %14’ünü açıklamaktadır. İkinci faktöre beş madde ağırlıklı olarak yüklenmiştir. Bu faktör **yakınlık ifadesi** olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %12’sini açıklamaktadır. Üçüncü faktörde dört madde ağırlıklı olarak yüklenmiştir. Bu faktör **olumsuz duygu ifadesi** olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %10’unu açıklamaktadır.

Ölçek sosyal beğenirlik ölçeği olan Marlowe-Crowne Sosyal Beğenirlik ölçeği ile negatif korelasyon göstermiştir ($r = -.11$, $p < .03$). Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için, Duyguları İfade Etme Ölçeğinden alınan puanlarla, Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği (ÇBKÖ; Tellegen, 1982), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ; Diener ve ark. 1985), Kısa Semptom Envanteri (KSE; Derogatis ve Spencer, 1982) ve Bradburn Pozitif Duygu Ölçeğinin (BPDÖ; Bradburn 1969) korelasyonlarına bakılmıştır. Sonuçlara göre Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği ($r=.27$), Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=.19$), Bradburn Pozitif Duygu Ölçeği ($r=.24$), ve Kısa Semptom Envanterinin sekiz alt boyutu içinde yer alan suçluluk ($r=.24$) ve kaygı ($r=.25$) arasında .05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

II. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff, 1989)

Bireyin psikolojik iyi oluş halini değerlendirmek amacıyla geliştirilen 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Alınan puanların yüksekliği psikolojik iyi oluşu göstermektedir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin Türk kültürüne uyarlamasını Cenkseven (30) yapmıştır. Ölçek 475 üniversite öğrencisine uygulanmış ve iç tutarlık katsayısı .93, toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısı .84 olarak belirlenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında PİÖÖ’nün korelasyonları; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1968) ile -.62, Yaşam Yönelimi Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985) ile .48, Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) ile -.72, Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985) ile .60, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson ve ark., 1988) pozitif duygu boyutuyla .52, Negatif Duygu boyutuyla -.52 ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (Rotter, 1966) ile -.39 olarak belirlenmiştir ve hepsi .01 düzeyinde anlamlıdır.

III. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegens, 1988)

Öznel iyi oluşu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Hem pozitif duyguyu (PD) hem de negatif duyguyu (ND) ölçen iki boyutlu bir ölçme aracıdır. Pozitif duy-

gunun yüksek, negatif duygunun düşük olması öznel iyi oluşu göstermektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Gençöz (31) tarafından yapılmıştır. Ölçek 199 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda 20 Madde 10 pozitif 10 negatif duygu adı verilen 2 faktör altında ağırlıklı olarak örüntülenmiştir. Cronbach Alpha katsayısı ile 10'ar maddeden oluşan ND ve PD faktörlerinin iç tutarlılarına bakılmış ve bunların alpha katsayıları sırasıyla .83 ve .86 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenirliliği ND için .40, PD için .54 olarak belirlenmiştir. Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ile ilişkilerine bakılarak ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliği çalışılmıştır. Buna göre, BDE ile pozitif ve negatif duygu korelasyonu sırasıyla -.48 ve .51 (her iki değer için de $p < .001$) bulunurken, BAE ile pozitif ve negatif duygu için sırasıyla -.22 ($p < .005$) ve .47 ($p < .001$) olarak bulunmuştur.

Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Türkçeye Çeviri Süreci

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmasıyla ilgili izin alındıktan sonra (yazarlardan ilk isim olan L. A. King'den izin alınmıştır), Türk örneklem grubuna uyarlanması için ölçeğin geliştirildiği kültürü yakından tanıyan üç İngiliz dil bilimci tarafından ölçek önce İngilizceden Türkçeye, daha sonra aynı kişiler tarafından Türkçeden İngilizceye çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilmiş formu PDR alanında doktoralı üç uzman tarafından ifadelerin psikoloji alan yazımına uygunluğuna dikkat edilerek gözden geçirilmiştir. Bu işlemlerden sonra ölçeğin İngilizce ve Türkçe formu ODTÜ İngilizce öğretimliğinde öğrenim gören 20 son sınıf öğrencisine iki hafta arayla uygulanmıştır. Uygulama sonrası, Türkçe ve İngilizce metinler arasındaki korelasyona, denek sayısı 30'un altında olduğu için Spearman rho (rs)'suna dayalı olarak bakılmıştır. Yapılan hesaplamalardan sonra iki ölçek arasındaki korelasyonun oldukça yüksek olduğu görülmüştür ($r = .97$; $p < .01$). Bu sonuç ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının birbirine eşdeğer olduğuna işaret etmektedir.

İşlem

Veri toplamak amacıyla üniversite öğrencilerine uygulama yapılmıştır. A.Ü. ve ODTÜ'nün ilgili birimlerinden gerekli resmi izinler alındıktan sonra bir ders saati süresinde ölçek uygulaması gerçekleştirilmiştir. Ölçek önce İngilizceden Türkçeye sonra Türkçeden İngilizceye çevrilmiş ve sırasıyla faktör yapısına, iç tutarlılığına, ölçüt bağıntılı geçerliliğine, zaman içindeki tutarlılığına bakılmıştır. Uygulamalar üç aylık zaman diliminde, 2006- 2007 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Ölçeğin Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Yapı Geçerliliği

Ölçeğin faktör yapısının geçerliliği test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu amaçla AÜ Eğitim Bilimleri, Hukuk, Siyasal ve İlahiyat fakültelerinde öğ-

renim gören 285 öğrenciyle çalışılmıştır. Faktör analizinde örneklemin yeterliliği için 300 kişinin iyi olduğu belirtilmektedirler (32). Örneklemden elde edilecek verilerin yeterliliğini saptanmak için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulanmış ve bu değer .79 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, örneklem büyüklüğünün faktör analizi yapmak için yeterli olduğu ifade edilebilir (33). Ölçeğin özgün faktör yapısının Türk kültüründe de geçerli olup olmadığını sınamak için Lisrel 8.3 (34) programı kullanılarak yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, orijinal ölçme modelinin doğrulanmadığı görülmüştür. Söz konusu modele ilişkin uyum indeksleri Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Özgün Modele İlişkin Uyum İndeksleri Değerleri

Chi-Square / Df (346.54 / 101)	3.43
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)	.08
GFI (Goodness of Fit Index)	.86
AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)	.81
RMSEA (Root Mean Aquare Error of Aproximation)	.09
CFI (Comparative Fit Index)	.72
IFI (Incremental Fit Index)	.73
RFI (Relative Fit Index)	.59

Uyum indeksi değeri Kay Kare (Chi-Square) değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilmekte ve genel olarak 3’ün altındaki değerler iyi bir uyumu göstermektedir (35). Söz konusu değer 3’ün üzerindedir. Kay Kare değerinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olması nedeniyle, diğer uyum indeksleri ile birlikte yorumlanması tavsiye edilmektedir (36). Artık Ortalamaların Karekökü (RMSEA) ve Standartize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR) değerinin .08’in altında olması, İyilik Uyum İndeksi (DFI) ve Uyarlanmış İyilik Uyum İndeksi (AGFI) değerlerinin .90’nın üstünde olması iyi bir uyumu göstermektedir (35). Tablo 1’deki değerlere bakıldığında, uyum indekslerinin yeterli olmadığı ve ölçeğin Türkiye’de uyarlanmaya çalışıldığı grupta, orijinal kültürdeki yapısına uygun şekilde çalışmadığı söylenebilir. Ölçeğin bu çalışmada kullanılan örneklemden elde edilen verilere göre faktör yapısını ortaya koymak için önce açımlayıcı faktör analizi (exploratory factor analysis) daha sonra da doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

A-Açımlayıcı Faktör Analizi: Bu kısımdaki tüm analizler SPSS 12.0 paket programı ile yapılmıştır. Temel eksenler (principal axes) analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, özdeğeri 1’in üzerinde olan dört faktör tespit edilmiş, ancak maddelerin faktörlere dağılımları incelendiğinde, bu faktörlerin adlandırılabilir olmadıkları anlaşıldığı için, sırasıyla 1, 2, 3 ve 4 faktörlü modeller kurulup bu modellerin uyumu karşılaştırılmış ve 3 faktörlü modelin en iyi uyum veren model olduğu görülmüştür. Aracın kuramsal ölçme modelinde belirtildiği gibi üç faktöre sıkıştırma yapıp analiz tekrar edilmiştir. Üç madde dışında tüm maddeler özgün ölçeğin faktör yapısında belirlenen faktörlerden başka faktörlere yüklenmiştir. Madde 12 (Bir arkadaşım

bana bir hediye ile sürpriz yaptığında nasıl tepki vereceğimi bilemem) her üç faktörde de yüksek faktör yüküne sahip olduğu için çıkarılmıştır. Orijinal ölçekte olumlu duygu ifadesi faktöründe yer alan iki madde (3. ve 16.) yakınlık ifadesi faktöründe yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir. Söz konusu maddeler, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir. Tablo 2'de ölçeğin faktör yapısı ve maddelere göre faktör yük değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Faktör Yapısı ve Maddelere Göre Faktör Yükleri

Maddeler	Faktörler		
	Yakınlık	Olumlu	Olumsuz
1- İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	.703	.183	.070
15- Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.	.698	.199	.142
3- Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum	.557	.181	.131
7- Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.	.443	.012	.267
8- Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.	.352	.061	.100
6- İnsanlar ne zaman benim için güzel şeyler yapsa, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı göstermekte zorlanırım. (-)	-.348	.060	-.049
11- Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.	.151	.782	.029
4- Çok gülerim.	.322	.614	.103
14- Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür. (-)	.052	-.500	-.093
9- Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.	.066	.460	.128
12- Yalnızken, geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebiliirim.	.051	.400	.131
2- Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.	.165	.089	.771
13- İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.	.229	.158	.496
10- Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlarlar.	.061	.213	.423
5- İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.	.132	.076	.441

Birinci faktör olarak ortaya çıkan “yakınlık ifadesi” faktörünün öz değeri 1.95, ikinci faktör olarak ortaya çıkan “olumlu duygu ifadesi” faktörünün öz değeri 1.86, üçüncü faktör olan “olumsuz duygu ifadesi” faktörünün ise 1.58 olup, varyansın sırasıyla %13, %12 ve %10'unu açıkladıkları belirlenmiştir.

Tablo 3. Madde Toplam ve Madde Alt Faktör Korelasyonları ile Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Maddeler	Madde Toplam	Madde Alt Faktör	M	Sd
1- İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	.48	.49	4.9	1.6
2- Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.	.42	.54	5.8	1.3
3- Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum	.44	.45	4.6	1.6
4- Çok gülerim.	.49	.38	5.4	1.3
5- İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.	.49	.43	5.4	1.4
6- İnsanlar ne zaman benim için güzel şeyler yapsa, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı göstermekte zorlanırım. (-)	-.24	-.25	4.1	1.8
7- Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.	.36	.38	5.2	1.5
8- Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.	.36	.38	6.2	1.1
9- Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.	.28	.30	5.2	1.6
10- Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlarlar.	.48	.35	4.7	1.6
11- Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.	.38	.40	4.6	1.7
12- Yalnızken, geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.	.28	.29	5.5	1.3
13- İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.	.30	.36	5.1	1.4
14- Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür. (-)	-.28	-.40	4.1	1.7
15- Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.	.50	.54	5.3	1.4

Tablo 3’deki değerlere bakıldığında hem ölçeğin tümü için hem de alt faktörler için madde-toplam korelasyonlarının .20’nin üzerinde, çoğunluğunun ise .30’un üzerinde olduğu görülmektedir. Faktörlerin kendi aralarındaki ve toplam puanla korelasyonuna da bakılmıştır. Buna göre, “yakınlık ifadesi” ile “olumlu duygu ifadesi”, “olumsuz duygu ifadesi” ve “toplam puan” korelasyonu sırasıyla .36, .39 ve .88 (her üç değer için $p < .01$) olarak bulunurken, “olumlu duygu ifadesi” ile “olumsuz duygu ifadesi” ve “toplam puan” için bu korelasyonlar sırasıyla .04 ($p > .05$) ve .76 ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. “Olumsuz duygu ifadesi” ile “toplam puan” arasındaki korelasyon ise .74 ($p < .01$) olarak bulunmuştur.

B- Doğrulatoryı Faktör Analizi: Yukarıdaki sonuçlar doğrultusunda doğrulatoryı faktör analizi tekrar edilmiş ve elde edilen sonuç üç faktörlü yapıyı desteklemiştir. Yapılan analizler sonucunda, her bir gözlenen değişkene dair parametre değerlerinin anlamlılığına ilişkin olarak belirlenen uyum indeksi değerlerinin manidar olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Modele İlişkin Uyum İndeksleri Değerleri

Chi-Square / Df(144/87)	1.65
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)	.04
GFI (Goodness of Fit Index)	.94
AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)	.91
RMSEA (Root Mean Aquare Error of Aproximation)	.04
CFI (Comparative Fit Index)	.93
IFI (Incremental Fit Index)	.93
RFI (Relative Fit Index)	.93

Tablo 4'deki değerlere bakıldığında, tüm uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu ve söz konusu yapıyı doğruladıkları söylenebilir. DFA'ya göre maddelerin standardize edilmiş Lambda, t, SE ve R kare değerlerini gösteren Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Standardize edilmiş Lambda (λ), t, SE ve R² değerleri

Madde	λ	t	SE	R ²
1	.63	10.99	0.5	.43
2	.69	11.51	0.6	.55
3	.62	10.77	0.5	.42
4	.67	11.69	0.5	.49
5	.63	10.21	0.6	.43
6	-.23	11.69	0.6	.57
7	.43	7.16	0.6	.21
8	.34	5.88	0.5	.20
9	.47	7.69	0.6	.24
10	.45	7.07	0.6	.22
11	.76	13.27	0.5	.62
12	.44	7.24	0.6	.21
13	.43	6.73	0.6	.20
14	-.46	7.37	0.6	.22
15	.75	13.65	0.5	.62

R² değerleri örtük değişken tarafından maddelerde açıklanan varyans miktarının “yakınlık” için .20 ile .62, “olumlu duygu” için .21 ile .62, negatif duygu için .20 ile .55 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin maddelerinin birbirlerine yakın bir oranda ölçeğin ölçmeyi amaçladığı değişkeni açıkladığını göstermektedir. Analiz sonucunda elde edilen t değerleri, 6.38 ile 13.36 arasında değişmektedir ve 2.56'nın üzerinde olmaları .01 düzeyinde anlamlı olduklarını göstermektedir. Tablo 5'deki t değerlerine bakıldığında, duyguları ifade eğilimi olarak adlandırılan üç boyutlu yapının, her bir maddeyi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı, bir başka deyişle söz konusu 15 maddenin bu örtük değişkenin güvenilir göstergeleri olduğu anlaşılmaktadır.

Benzer Ölçekler Geçerliği

Duyguları ifade etme ile öznel ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır (10, 8). Bu çerçevede ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİÖÖ) kullanılmıştır. Bu analize ilişkin korelasyon değerleri Tablo 6'da verilmektedir.

Tablo 6. Duyguları İfade Etme Ölçeği İle İyi Oluş Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Ölçekler	N	DİÖ r
Psikolojik İyi oluş Ölçeği (PİO)	209	.41*
Negatif Duygu (ND)	209	-.08
Pozitif Duygu (PD)	209	.24*

DİÖ'nün Türk kültürüne uyarlamasında, ölçeğin PİOÖ ($r=.41$, $p<.01$) ve PD ile ($r=.24$, $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur. Söz konusu değerler, duyguları ifade etme eğiliminin değerlendirilmesinde, Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin geçerli bir araç olarak kullanılabilmesine dair kanıt oluşturduğu düşünülmektedir.

Ölçeğin Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini yapmak amacıyla, üniversite öğrencilerinden oluşan 96 kişilik bir gruba ölçek üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasındaki korelasyon .85 ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değerler Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin güvenilirliği için kabul edilebilir düzeyde olduğu düşünülmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Ölçeğin faktörlerine göre hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise yakınlık için .68, olumlu duygu için .70 ve olumsuz duygu için .64'tür. Söz konusu değerlerin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

4. Tartışma ve Sonuç

Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda maddeler özgün modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık göstermiştir. Özgün ölçekte olumlu duygu faktöründe yer alan iki madde (3. ve 16.) yakınlık faktöründe yer almıştır. Bu maddeler orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir ve anlamsal olarak yakınlık boyutuyla da ilişkilidir. Açımlayıcı faktör analizinden sonra doğrulayıcı faktör analizi tekrar edilmiş ve elde edilen sonuç açımlayıcı faktör analizi ile belirlenen üç faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ayrıca faktör yapısı sonucunda ortaya çıkan faktörlerden olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri, olumlu ve olumsuz duygunun birbirinden bağımsız olarak kavramlaştırılmasıyla (37) tutarlıdır.

DİEÖ puanları psikolojik iyi oluş ölçekleri ve pozitif duygu ölçeği ile olumlu yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Bu bulgu duygu ifadesinin ruh sağlığı ile ilişkisini gösteren araştırmalarla tutarlıdır. DİEÖ ile olumsuz duygu arasında negatif yönde anlamsız ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade etmenin her ne kadar olumlu ruh sağlığı ile ilişkisi olsa da, olumsuz ruh sağlığı ile de ilişkisini gösteren bulgular vardır (25). Diğer bir ifadeyle duyguları ifade etmenin her zaman pozitif duyguya yol açmadığını ileri süren araştırma sonuçları bulunmaktadır (40). Duyguları ifade etmenin, paylaşma ihtiyacının sürdürülmesiyle ilişkili olduğu ve olumsuz duygular paylaşıldığında pay-

laşan kişinin duygu durumunu olumsuz etkileyebildiği ileri sürülmektedir (43). Ancak bu ilişkinin düşük olduğu ve bu çalışmada olduğu gibi duyguları ifade etmenin olumlu duyguyla ilişkisinin daha yüksek olduğu görülmektedir (8, 4, 16).

Freud'dan bu yana duyguları bastırmanın fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açtığı, duyguları ifade etmenin ise psikolojik sağlık için önemli olduğu düşünülmektedir. Bugün duyguları söze dökmenin iyileştirici etkisine dair bu görüş, kuramcılar ve uygulamacılar arasında büyük ölçüde paylaşılmaktadır (4, 18). Ruh sağlığı uzmanları, sıkıntılı olaylar sonucunda kişinin duygularını ve düşüncelerini ifade etmesinin akıl ve fiziksel sağlığı arttırdığına, bastırmasının ise zarar verdiğine inanmaktadır (5, 38). Bu görüşleri destekleyen bulgular son yirmi yıl içinde artmaya başlamış ve duyguları ifade etmenin ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etki yarattığına ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Duyguları ifade etmenin hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu arttırdığı (8, 23, 9, 10) ve travmatik yaşantıların etkisini azalttığı belirlenmiştir (11, 12, 13, 14). Bu sonuçlara rağmen, iyi bilinen metinlerin % 6'sından azı duyguyla ilgili temel kuram ve araştırmalardan söz etmektedir (39). Son yıllarda konuyla ilgili araştırmalarda artış olsa da yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Duyguları ifade etme ihtiyacıyla ilgili sembolik evren (40), bilişsel ihtiyaçlar (41, 42), tamamlanmamış işler (43) ve sosyalleşme (44) gibi farklı açıklamalar olsa da, hepsinin ortak noktası duyguları ifade etmeye ilişkin bir ihtiyacın var olduğudur. Bununla birlikte, alan yazında duyguları ifade eğiliminin kültürden önemli ölçüde etkilendiği görüşü hâkimdir (45, 28). Örneğin batı kültürlerinde insanlar pozitif duyguları ifade etme, negatif duyguları ise bastırma eğilimindedir (3, 44). Türk kültürüne baktığımızda, genelde duyguların dışı vurulmasının ve konuşulmasının desteklenmediği görülmektedir (38). Özellikle erkeklerin ve otorite rolündeki kişilerin olumlu duygularını genelde ifade etmediği, diğer taraftan öfke gibi olumsuz duygularını ifade etme konusunda çekingenlik yaşamadıkları belirtilmektedir (48). Ayrıca atılganlık düzeyi yüksek olan ergenlerin, olumsuz duygularını daha rahat ifade ettikleri, çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiklerini belirlenmiştir (49). Duyguları ifade eğilimi konusunda yapılacak çalışmaların konuyla ilgili farkındalık yaratacağı düşünülmektedir. Ülkemizde konuyla ilgili az sayıda çalışma olduğu (50, 49) göz önüne alındığında uyarlanan ölçeğin yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Psikolojik sağlıkla ilişkili önemli değişkenlerden birisi olduğu düşünülen duyguları ifade etme eğilimini belirlemek, psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarında ve konuyla ilgili yapılacak araştırmalarda yeni bir bakış açısı sağlayacaktır. Yapılacak çalışmalarda duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık ile akran reddi, yalnızlık, yetersiz sosyal destek ve iletişim problemleri gibi risk faktörlerinin ilişkisinde aracı değişken (mediator) olup olmadığı araştırılabilir. Bunun dışında, duyguları ifade etmenin düşüncelerle ilişkisine bakılabilir. Alan yazında konuyla ilgili araştırmaların yetersizliği gözönüne alındığında, konunun bilişsel çarpıtmalar, fonksiyonel olmayan tutumlar, benlik saygısı ve kendilik algısı gibi değişkenlerle ilişkisinin araştırılması önerilebilir. Ayrıca sonuçlar bu örneklem grubu için yeterli psikometrik özel-

likler ortaya koysa da, farklı örneklem ve yaş gruplarına yönelik çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır.

5. Kaynaklar

1. Sypher, H. E., Sypher, B. D., Haas, J. W. (1988). Getting emotional. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 372-383.
2. Bowers, J.W., Metts, S.M., Duncanson, W. (1985). Emotion and interpersonal communication. In J. Knapp & G. Miller (Ed.), *Handbook of interpersonal communication* (pp.500-550). Beverly Hills: CA. Sage.
3. Greenberg, M. A., Wortman, C. B., Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revisiting traumatic memories or fostering self regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.
4. King, L. A., Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
5. Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. J W Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
6. Nolen-Hoeksama, S., Morrow, J., Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
7. Katz, I. M., Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomethetic and ideographic tests of the stress buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513-524.
8. Flannery, D. J. (1993) Affective expression and emotion in early adolescence: An introduction. *Journal of Early Adolescence*, 13(4), 356-360.
9. Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., et al. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572.
10. Thimm, C., Lenelis, K. (1993). The power-emotion relationship in discourage spontaneous expression of emotions in asymmetric dialogue. *Journal of Language and Social Psychology*, 12(1/2), 81-102.
11. Bolton, E. E., Glenn, D. M., Orsillo, S. et al. (2003). The relationship between self-disclosure and symptoms of posttraumatic stress disorder in peacekeepers deployed to Somalia. *Journal of Traumatic Stress*, 16(3), 203-210.
12. Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Society for Personality and Social Psychology*, 23(10), 1236-1244.
13. Kennedy-Moore, E., Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5, 187-212.
14. Lepore, S. J., Ragan, J., Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 499-509.

15. Lepore S. J., Fernandez-Berrocal P., Ragan, J. et al. (2004). **It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress.** *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.
16. Mendolia, M., Kleck, R. E. (1993). Effects of talking about a stressful event on arousal: Does what we talk about make a difference? *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 283-292.
17. Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). Orlando, F.L.: Academic Press.
18. Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalize ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.
19. Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., et al (1999). Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis: A randomized trial. *Journal of American Medical Association*, 281, 1304-1309.
20. Clark, L. F. (1993). Stress and cognitive-conversational benefits of social interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 25-55.
21. Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
22. Gottman, J. M., Katz, L. F., Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243-268.
23. King, L. A. (1993). Emotional expression ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 601-607.
24. Keltner, D., Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
25. Collins, A., Miller, L. C. (1994). Self disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.
26. Friedman, H.S., Prince, L.M. Riggio, R.E. et al. (1980). Understanding and assessing non-verbal expressiveness: The affective communication test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 331-351.
27. Gangestad, S.W., Snyder, M. (1985). To carve nature at its joints: On the existence of discrete classes in personality. *Psychological Bulletin*, 92, 317-349.
28. Planalp, S. (1999). *Communicating and emotion: Social, moral and cultural processes*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
29. Kring, A. M., Smith, D. A., Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the expressiveness scale. *Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
30. Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
31. Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
32. Tabachnick B. G., Fidel, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics*. (Fourth Edition). MA: Allyn & Bacon, Inc.

33. Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. (İkinci Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
34. Jöreskog, K. G., Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with SIMPLIS command language*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
35. Simsek, O. F. (2007). *Yapısal Eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
36. Jöreskog, K. G., Sörbom, D. (1999). *Lisrel 8.30 and Prelis 2.30*. In: Scientific Software International.
37. Diener, E., Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
38. Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., et al. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
39. Heessacker, M., Bradley, M. M. (1997). Beyond Feelings: Psychotherapy and emotion. *The Counseling Psychologist*, 25, 201-219.
40. Rime, B., Zech, E. (2001). The social sharing of emotion. *Boletín de Psicología*, 97-108.
41. Rime, B., Finkenauer, C., Luminet O et al. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Strobe ve M. Hewstone (Ed.), *European Review of Social Psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester: Wiley.
42. Finkenauer, C., Rime, B. (1998). Socially shared emotional experience vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 295-318.
43. Pennebaker, J. W., Zech, E., Rime, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. In M. Strobe, W. Strobe, R. O., Hasson & H. Schut (Ed.), *New handbook of bereavement: Consequences, coping, and care*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
44. Schmidt, T. O., Cornelius, R. R. (1987). Self-disclosure in everyday life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 365-373.
45. Mesquita, B., Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 98, 224-253.
46. Hayes, J. G. (1999). *Managing the expression of emotions*. Unpublished Masters Thesis Lisans, Illinois State University.
47. Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
48. Dökmen, Ü. (1995). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
49. Dönmez, M. M. (2007). Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi.
50. Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.