



## **DUYGULARIN AÇILMASI EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGULARINI İFADE EDEBİLMELERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

### *THE IMPACT OF EMOTIONAL DISCLOSURE TRAINING ON EMOTIONAL EXPRESSION OF UNIVERSITY STUDENTS*

*Yrd.Doç.Dr.Yücel ÖKSÜZ*

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği ABD*

#### **Abstract**

*This study aims to discover the impact of training program about the emotional disclosure, developed by the researcher on the undergraduates' emotional disclosure. The research was designed in post test and pre-test experimental study with control group. 48 undergraduate students, 24 of them experimental group and control group, participated the study. The data was obtained through "the Emotional Expression Scale" developed by King & Emmons and adapted by Kuzucu (2006). The Scale consists of three subdimensions. Its Cronbach Alpha Coefficient is .85. The data was analyzed through the independent t-test. The finding indicated that the experimental group scored higher than the control group in the post-test. This finding also proved that the training program about the emotional disclosure can be considered as effective on the undergraduates' emotional disclosure and expression. Results from the study was discussed in the light of literature and several suggestions were made.*

**Key Words:** *Emotional Disclosure, Emotional Expression, Emotion*

#### **Öz**

*Bu çalışmanın amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen duyguları açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmeleri üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışma ön-test son test modelinde kontrol gruplu deneysel çalışma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmaya 48 üniversite öğrencisi katılmış olup 24'ü deney grubuna diğer 24'ü kontrol grubuna atanmıştır. Veriler King ve Emmons (1990) ve Kuzucu (2006) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Duyguları İfade Ölçeği" ile toplanmıştır. Veri toplama aracı üç alt boyuttan oluşmakta olup Cronbach Alpha katsayısı ise .85'dir. Veriler bağımsız gruplar t-testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin son-testte daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Bu bulgu ayrıca hazırlanan duyguları açma eğitiminin üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmelerinde etkili olduğunu göstermektedir. Çalışma sonuçları literatür ışığında yorumlanmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** *Duyguları Açma, Duyguları İfade Etme, Duygu*

## 1. Giriş

Günümüzde, birey merkezli anlayışın hakim olmasıyla birlikte insanı doğrudan etkileyen pek çok alanda “öznel oluşun” önemi ön plana çıkmaktadır. Böylece iletişimde, eğitimde, sağlıkta öznelliği yakalayan birey aslında kendi yalnızlık dünyasını da inşa etmektedir. Amaç itibarıyla bireyin değeri ve biricikliği üzerine kurulan bu durum, bireyin kendini gerçekleştirmekte olan güçlü öznel varlığına işaret etmektedir. Ancak, söz konusu bireyselleşme süreci, bireyin yaşamış olduğu problemlerle tek başına mücadele etmek durumunda kalmasına sebep olabilmektedir. Başka bir ifade ile birey olumlu ve olumsuz yaşantılarını, üzüntülerini ve mutluluklarını, paylaşım fırsatı bulamadan kendi bireyselliğinde yaşamak durumunda kalabilir. Bireyin içsel süreçlerle ilgili doğru karar verebilmesi ve sorunlarını doğru çözebilmesi ancak gerçekçi bir benlik algısının gelişmesiyle mümkündür. Bireyin sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesi, kendisine dışarıdan bakabilmesi ve yansıtılanları gerçekçi algılayabilmesine bağlıdır. Bu anlamda içsel bir süreç olarak duyguyla ilgili yaşantılar için de aynı şey söylenebilir.

Eski çağ yazarları duyguyu hislerdeki tahmini değişim olarak ifade etmişlerdir ve duygunun sosyal boyutuna vurgu yapmamışlardır. William James, Charles Darwin, Waler Cannon duyguyu bedene, biyolojiye ve sinir sistemine bağlı olarak açıklamışlardır (Parrott, 2001: 5).

Darwin, duygu kavramını canlı türlerinin hayatta kalma fonksiyonlarıyla ilişkilendirerek, tüm canlı türleri arasında benzer duygulara rastlanacağını ifade etmektedir. Darwin bakış açısından yola çıkarak öğrencileri asli, temel ya da birincil adımı verdikleri duygulardan bahsetmektedir. Bunlar, mutluluk, üzüntü, korku, tiksinti, kızgınlık ve şaşırma. Bu duyguların temel duygular sayılmasının sebebi, Darwin’in evrim teorisi içinde açıkladığı insanın evrimsel gelişimi içinde hayatta kalmasını ve doğayla uyum kurmasını sağlayan özellikleriyle ilgili olmasıdır (Cornelius, 2000: 5).

William James ise “What is Emotion? (1884)” adlı makalesinde duygu kavramı hakkında, “*heyecan verici bir olayın algılanması vücutta bazı değişikliklere sebep olur, bu değişikliklerin aynısı duygularda da meydana gelir*” demiştir (Cornelius, 2000: 6). James duyguların vücuttaki değişiklikler olmadan açıklanamayacağına, ve bedensel değişikliklerin önce geldiğine vurgu yapmaktadır. James (1884)’ e göre yaşanan her şeyle ilgili sinir sistemi, çevredeki özelliklere verilen tepki eğilimleridir. Duyguların ifade edilmesi, içgüdüsel değişiklikler, araçsal davranışlar, duyguyla ilgili bedensel tepkiler bu eğilimlere örnektir. Kısaca Darwin ve James duyguyu “eylem eğilimi” olarak ifade ederler (Cornelius, 2000: 6).

Duyguya ilişkin olarak önemli bir kuram da bilişsel psikolojidir. Bilişsel yaklaşımın özünde duyguların birbirinden ayrılamaz oldukları düşüncesi vardır. Bilişsel yaklaşım içerisinde bu durum Arnold (1960)’ın *değerlendirme* olarak ifade ettiği bakış açısına göre açıklanmaktadır. Arnold (1960) bedensel değişikliklerin var olan gerçeklikleri algılayışımızın sonucunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Nasıl ki James beden olmadan duygunun açıklanamayacağını söylerken, Arnold (1960) da *değerlendirme* olmadan duygunun açıklanamayacağını ifade etmektedir (Cornelius, 2000: 6).

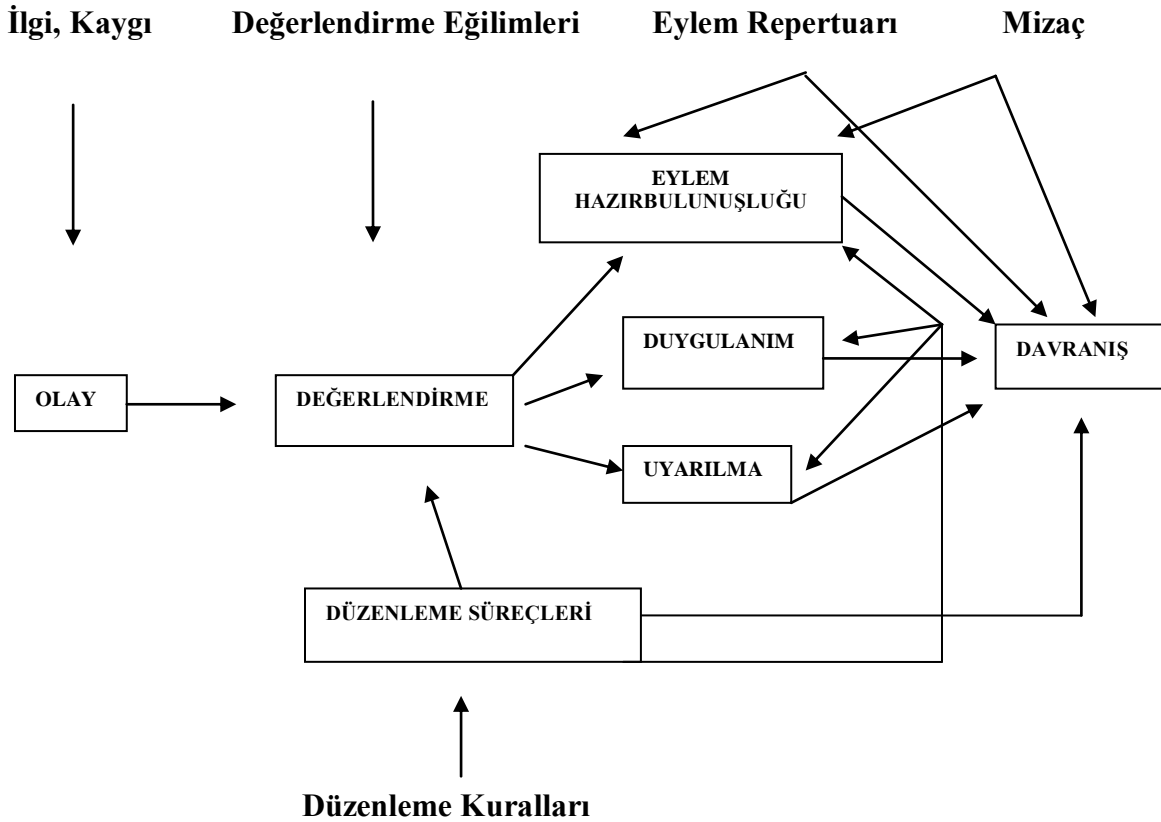
Sosyal yapılandırmacıardan Averill (1980) ise duyguyu “Duygular yalnızca filogenetik geçmişimizin kalıntıları değildir, bu yüzden de fizyolojik açıdan açıklanamazlar. Duygular sosyal yapılardır ve yalnızca sosyal düzeyde yapılacak analizlerle anlaşılabilir.” şeklinde açıklamıştır.

Geçtiğimiz yüzyıl boyunca, nörobilimciler ve psikologlar duygu kavramına farklı açılardan bakmışlardır. Günümüz psikologları duyguyu dünyayı yorumlayışımızın bir ürünü olarak ifade etmişlerdir. Buna göre bir olaya, onun anlamına yönelik düşünce ve değerlendirmelerimiz mutlu, üzüntülü, kızgın olup olmayacağımızı belirlemektedir.

Nörobilimciler ise duyguyu, milyonlarca yıldan beri insanlığın spesifik durumlarla ilgili miras alınan eylemlerinin ifadesi olarak görmektedirler (Panksepp, 1998). Buna göre kompleks duygular, baskın tepki eğilimlerine verilen birincil pekiştiriciler tarafından şekillendirilmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların amacı sinir sisteminin sorumlu olduğu korku, öfke, iğrenme, bağlanma gibi temel tepkileri tanımlamaktır. Ancak genel olarak, kompleks birey-durum ilişkisinden ortaya çıkan hislerin nasıl oluştuğu konusunda ilgilenmezler.

Kuramların farklı sonuçlar ortaya koymasına bazı sorunların tartışılmasına zemin hazırlamaktadır. Acaba duygular, kompleks bilişsel değerlendirmelerin mi yoksa genlerimize, beynimize gizlenmiş olan basit eylemlerin bir ürünü müdür? (Mayne ve Bonanno ,2001: 39). Buna ilişkin olarak Frijda (1996), duygunun oluşumunu bir takım faktörün etkileşimiyle ortaya çıkan ve belli bir aşamayı izleyen süreçle ifade etmiştir.

**Şekil 1: Duygunun Oluşum Süreci**



**Kaynak: Frijda (1996), Passions: Emotion And Socially Consequential Behaviour**

Duygunun oluşum sürecine ilişkin şema, duygunun etkileşimli bir süreç içerisinde oluşan kompleks bir yapı olduğunu göstermektedir. Buna göre bireyin olaya, gerçeğe ilişkin yaptığı içsel bir değerlendirmenin bireyde tepki, başka bir ifade ile yanıt oluşturduğu söylenebilir. Oluşan tepkinin niteliğinin bireyin sahip olduğu mizaç ve eğilimleri etkisi altında şekillenerek duygunun ve sonucunda ise bir davranışın oluşmasına sebep olduğu söylenebilir. Bireyin sahip olduğu duygunun yoğunluğu ise duygu oluşum sürecini de etkileyen bir takım etkenler tarafından belirlenmektedir (Frijda,1996).

## Şekil 2: Duygusal Yoğunluğu Etkileyen Faktörler

|  |
|--|
| Yoğunluk = İlgil, Kaygı, Olay, Değerlendirme Eğilimleri, Eylem Repertuarı, |
|--|

### Kaynak: Frijda (1996), *Passions: Emotion And Socially Consequential Behaviour*

Tüm bunlardan hareketle bireyin sahip olduğu duyguların gerek oluşum ve gerekse sebep olduğu etkiler itibarıyla birey hayatında çok önemli ve bir o kadar da kapsayıcı bir yere sahip olduğu söylenebilir. Nitekim duygu ile sosyal psikoloji birbirleriyle iç içe geçmiş durumdadır. Duyguların kendisi sosyal olduğu kadar, sosyal psikoloji yaklaşımı da duygusaldır (Parrot, 2001:1). Bireyin diğerleriyle iletişim kurarken sahip olduğu anlayış, bireyin bağımlı ya da yalnız hissetmesine sebep olmaktadır. Bireylerin sosyal ilişkilerde aldıkları roller, üstlendikleri kimlikler hangi duyguların ortaya çıkacağını, takındıkları tavrın ne olacağını belirlemektedir.

Özetle, duygunun beyin aktivitelerine dayalı olsa da, aslında beyindeki durumun belirlediği psikolojik bir kavram olduğunu ve bireyin geçmişine ve biyolojik durumuna göre şekil aldığını söylemek mümkündür (Kagan, 2007:1). Bu sebeple duygunun tam bir tanımını yapmak zordur. Buna ilişkin olarak pek çok psikolog duyguyu “tanımı sorulana kadar herkes duygunun ne olduğunu bilir” şeklinde ifade etmişlerdir (Fehr ve Russell, 1984).

Psikologlar duygu hakkında konuştukları zaman zihinsel, bedensel ve davranışsal semptomlarla kendini gösteren, süregelen zihinsel bir duruma atıf yaparlar (Parrot, 2001:3). Buradan hareketle söz konusu zihinsel süreci ifade etme açısından duyguyu açmanın, dışa vurmanın ve ifade etmenin önemli olduğu söylenebilir. Başka bir ifade ile duyguları açma eylemi, duygu sürecinin tanımlanmasında dış dünyaya açılan bir iletişim kanalı işlevini görmektedir. Bu anlamda duyguların açılması eyleminin bireyin iletişim becerilerinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Nitekim iletişim becerileri ile ilgili çalışmalara bakıldığında duyguları açmama, ifade edememe kaynaklı iletişim sorunlarının ortaya çıktığı görülmektedir.

Çulha ve Dereli (1987)'nin yaptıkları araştırmada, Türkiye’de iletişim sorunlarının artma eğilimi gösterdiği vurgulanmaktadır. Çalışmada iletişim sorunları olarak; duygu ve düşüncelerini açıkça söyleyememenin öne çıktığı görülmektedir. Bir başka çalışmada da lise ve üniversite öğrencilerinin topluluk içinde konuşamamak, karşı cinsle arkadaşlık etmekten çekinmek, ana-baba ile sorunlarını tartışamamak gibi iletişim yeterlikleriyle ilgili sorunlarının olduğu tespit edilmiştir (Yeşilyaprak, 1986). Bütün bu sorunların oluşumunda bireyin çözemediği, ifade edemediği ve hatta adlandıramadığı duygusal durumların yer aldığı söylenebilir.

Nitekim Dökmen (1994) kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların nedenleri olarak, bireylerin ilişkilerle ilgili sahip oldukları bilişleri, algıları, ilişki ve çatışmayla ilgili duyguları,

kişisel gereksinimleri, bazı kişisel ve kültürel etmenler, içinde bulunulan sosyal ve fiziksel çevre olarak ifade etmiştir (Dökmen,1994). Bu etkenler dışında, bireylerin iletişim çatışmalarının bir kısmı da onların iletişim konusunda bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Hamamcı ve Duy,2005:2). İletişim becerileri başlangıç becerileri, kendini ifade etme (iltifatta bulunma, yüreklendirme, yardım isteme, yönerge verme, duyguyu ifade etme, şikayette bulunma, diğerlerini ikna etme, öfkenin ifade edilmesi) ve diğerlerine tepki verme (övgüye karşılık verme, diğerlerinin duygularına tepki verme, özür dileme, yönergeleri izleme, başarısızlığa tepki verme, ikilemler mesajlara tepki verme, şikayete tepki verme, öfkeye tepki verme) gibi becerileri içermektedir (Sprafkin, Gershaw ve Goldstein, 1978; akt; Hamamcı ve Duy,2005:2). Buna göre bireyin iletişim becerilerinde duygunun, duyguyu açmanın, duyguyu ifade etmenin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Bu durumun bireyin kendini açmasıyla mümkün olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda başarılı ilişkilerin ancak bireylerin karşılıklı olarak kendini açmalarıyla kurulabildiğini söylemek mümkündür Öksüz (1997).

Kendini açma, bir kişinin kendisi hakkındaki bilgiyi başka birine iletmesi olarak tanımlanabilir. Zamana ve yere bağlı olarak kendisiyle ilgili uygun gördüğü bilgileri yine uygun gördüğü kişilere aktarma olarak kabul edilen kendini açma, sağlıklı bir kişiliğin yansıması olarak kabul edilmektedir (Selçuk,1992). Garcia ve Geisler (1988) kendini açma davranışını pozitif bir kendilik algısının oluşması ile ilişkili olan sözel bir davranış olarak tanımlarlar. Bir alıcının başka herhangi bir kaynaktan öğrenemeyeceği kişisel bilginin gönüllü olarak serbest bırakılması söz konusudur (Özbay ve diğerleri, 2011: 60).

Kendini açmanın bir alt boyutu olarak ortaya çıkan “duyguları açma” daha yoğun ilişkileri gerektirmektedir (Öksüz, 1997: 11). Bu anlamda duyguları açma günlük hayat içerisinde gerçekleşen, arkadaşla konuşmadan, sohbet etmekten farklılaşmaktadır. Nitekim Chaikin ve Derlega (1974) kişinin kendi hakkındaki mahrem bilgiyi yanlış zamanda ve yanlış kişilere açmasının yetersiz sosyalleşmeyi yansıtabildiğini ya da uyumsuzluğa işaret edebildiğini vurgulamışlardır.

Duyguları açma, kendini başkalarına tanıtmak amacıyla duygu ve düşüncelerini bir başka kişiye aktarma, ifade etme süreci olarak tanımlanabilir (Laurencau, Feldman, Barrett ve Pietromonaco, 1998). Bir başka deyişle duyguları açma, iki birey arasında gerçekleşen duygu ve düşünceleri paylaşma aktivitesidir (Schmidt ve Conelius, 1987). Duyguları ifade etme, içsel deneyimler ve dış dünya arasında bir köprü görevindedir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Duyguların açılması, kişinin farkında olduğu ya da farkında olmadığı süreçlerde gerçekleşebilir; kısmen kontrol edilebilir ya da kişi hissettiği duyguyu ifade etmeyi planlayabilir (Civan, 2011:35).

Her ne kadar birbirleriyle aynıymış gibi görünse de, duyguları açma ve ifade etme aslında farklı kavramlardır. Duyguları ifade etme, ağlama, gülme, bağırma, bir şeyler atma gibi duygusal patlamaları, çıkışları ifade eder. Duyguları açma ise duyguların öz yansıtma süreci ile dile transfer edilmesidir (Smyth ve Pennebaker, 2001). Nitekim duygusal patlamalar ve çıkışlar genellikle sağlıksız olup, nahoş durumu daha stresli hale getirmektedir (Brannon ve Feist, 2009; 127). Buna ilişkin olarak Pennebaker ve arkadaşları (1989) soykırım mağdurları üzerinde yaptıkları araştırmada, duygularını, geçirdikleri kişisel travmaları açan bireylerin, daha az acılı, deneyimlerini ifade eden bireylere göre daha sağlıklı duruma geldiklerini tespit etmiştir. Buradaki kilit nokta, duygunun ister kaydedilerek, ister konuşarak ya da yazarak olsun, dile dökülmesidir.

Duyguları ifade etmeye yönelik olarak literatürde iki farklı yaklaşıma rastlanmaktadır. Gross, John ve Richards (2000:712) duyguları ifade etmeyi “yüz,ses, jest, mimik, tavır ve vücut hareketini de içine alacak şekilde duygu kaynaklı davranış değişiklikleri olarak tanımlamışlardır. Başka bir ifade ile duyguları ifade etme sözel olmayan kanallar aracılığıyla gerçekleştirilmektedir (Barr, Khan ve Schneider, 2008: 1047).

Diğer yaklaşıma göre ise duyguları ifade etme sözel ve sözel olmayan elementleri içermektedir (Berry ve Pennebaker, 1993; Kennedy-Moore & Watson, 2001). Kennedy-Moore and Watson (2001: 187) duyguları ifade etmeyi gözlenebilen sözel ve sözel olmayan davranışlarla duygusal yaşantıyla iletişim kurulması ya da sembolize edilmesi olarak tanımlamaktadır.

Barr ve diğerleri (2008:1068) duyguları ifade etmenin “davranışla ifade etme, duyguları açma, ifade ederek yüzleşme” gibi üç kategoride gerçekleştiğini belirtmektedir. Buna göre; duyguları açma duyguları ifade etmenin bir yönünü oluşturmaktadır. Duyguları açma çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır: negatif duyguların açılması, duygu eksikliğinin açılması, duyguları açma, (bayanlar için) sır tutma (Barr ve diğerleri, 2008:1068).

Macklem (2007), yaptığı çalışmada duyguların açılması üzerinde üç faktörün etkili olduğunu belirtmiştir. Bunlar, baskıcı mücadele, aleksitimi, duyguları ifade etmeye yönelik ikilemdir.

Baskıcı mücadelede, bireyin duygusal tepkilerinin ve onu ortaya çıkaran olayların bilinçli bir şekilde farkında olması esastır. Aleksitimi ise bireyin duygusal tepkilerini adlandırması, yorumlamasını gerektirir. Duyguları ifade etmeye yönelik ikilem ise bireyin duygusal tepkilerine ve söz konusu duygunun ifade edilebilirliğine yönelik bilişsel değerlendirme yapmasını ifade eder. Buna ilişkin olarak duygusal tepkisinin farkında olan, ancak sahip olduğu duygunun ifade etmeye uygun olmadığını düşünen birey, bunu bastırma yoluna gidecektir. Bu anlamda duyguları açabilmenin bir takım psikolojik yeterlilikleri gerektirdiğini söylemek mümkündür. Bunlardan birisi de duygusal zekadır. Duyguları açabilme, duygusal zeka ile yakından ilişkilidir. Duygusal zeka, bir duyguyu oluşturken farkına varabilme ve açıklayabilme, duyguları yönetebilme, duyguları belli bir amaç etrafında kullanabilme, başkalarının duygularını anlayabilme (empati) ve ilişkileri sürdürebilme yeterliliklerinden oluşan bir bütündür (Salovey ve Mayer, 1990). Birey, ne kadar yüksek duygusal zekaya sahipse, o derece duygularının farkında olabilir ve duygularını uygun şekilde açabilir. Bu açıdan düşünüldüğünde duyguları açabilme, duygusal zekânın bir alt boyutu olduğu yorumu yapılabilir.

Samimi şekilde duyguları açabilme empati kurabilmeyi gerektirir. Birey kendi duygularının ne kadar farkında olursa ve duygularına ne kadar açıksa, başkalarının duygularını anlayıp o derece iyi empati kurabilir. Bu nedenle empati ve duygularını açma aynı anda ortaya çıkar. Empati kurabilen ve duygularını içten bir şekilde açabilen bir bireyin sosyalleşme düzeyi de o derece yüksek olur (Brems, 1988).

Duyguları açma davranışının açıklanmasını, Bowlby tarafından geliştirilen “Bağlanma Kuramı” farklı bir noktaya taşır (Wei, Russell ve Zakalik, 2005). Bu bağlamda korkulu-kaygılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma, duyguları açabilme ile yakından ilişkili olabilir. Korkulu-kaygılı bağlanma stiline sahip olan birey, yoğun şekilde terk edilme ve reddedilme korkusu yaşar ve bu nedenle kendisi hakkında çok olumsuz bir benlik imgesi geliştirmiştir. Bunun aksine kayıtsız bağlanma stiline sahip birey, başka bireylerin onu inciteceği, zarar vereceği düşüncesine sahip olduğundan başka bireylere yönelik bağlılık ve yakınlıktan kaçınacak ve başka bireylere ilişkin olumsuz bir algı geliştirecektir (Lopez ve Brennan, 2003, Mikulincer, Shaver ve Dereg, 2003). Korkulu-kaygılı bağlanma stiline sahip olan birey, sosyal

ilişkilerde kendini yetersiz hissedecek, terk edilme ve reddedilme korkusu nedeniyle duygularını açamayacaktır. Kayıtsız bağlanan birey ise incitilme korkusu nedeniyle kendi duygularını açmayacaktır. Ayrıca kayıtsız bağlanan üniversite öğrencisi, karşısındaki kişinin çok yoğun şekilde duygularını açsa bile bu durum onda duygularını açma yönünde herhangi bir istek yaratmayacaktır (Collins ve Read, 1990; Mikulincer ve Nacshon, 1990). Kayıtsız ve korkulu-kaygılı bağlanma stillerine sahip bireyler, duygularını açamayacak; bunun sonucunda yalnızlık ve depresyon duygularını yaşayacaklardır.

Duyguları açarken yaşanan travmaların, problemlerin pozitif yanlarına odaklanmanın, söz konusu stresli durumla mücadele etmeye yönelik bir plan geliştirme daha faydalı olmakla birlikte, fiziksel ve psikolojik pek çok yararından da bahsedilebilir (Brannon, 2009; 128). Yazarak ya da konuşarak duyguları açma, bireyin hayatındaki çalkantıları, stres doğuran etkenleri anlamasını sağlar (Esterling, Antoni ve Fletcher, 1994).

Duyguları açma, bireyin kendi yaşantı ve deneyimleri hakkındaki kendi duygularını ifade etmesinin, yalnızlık ve onun sonucunda ortaya çıkan depresyon duygularını önemli ölçüde azaltır (Berg ve McQin, 1989; Bertscheid ve Walster, 1978; Mahon, 1982). Yalnızlık ve duyguları açma arasındaki ilişki iki taraflıdır. Kendi duygularını açmayan bireylere diğer kişiler de duygularını açmada zorlanabilirler, böylece duygularını açmayan birey, sosyal ilişkilerinden doyum alamaz. Bu durum ise bireyin yoğun yalnızlık duygusu yaşamasına neden olabilir. Duygularını samimi olarak açan kişiler, paylaşımları az olan kişilere oranla çevreleri tarafından daha çok sevilirler. Kendini açan kişi de dinleyen kişiden hoşlanır (Collins ve Miller, 1994; Pennebaker, Zech ve Rime, 2001; Berg ve Peplau, 1982). Fakat yalnızlığın azaltılmasında, bilgi ve olayları diğer kişiler ile paylaşmaktan ziyade, duyguları paylaşmak daha etkilidir. Buradan hareketle duygularını içten şekilde açan bireylerin sosyal ağı, açmayan bireylere nazaran daha geniş olduğu yorumu yapılabilir (Laurencau ve diğ., 1998).

Travmatik olaylara ilişkin duyguların açılması, içsel yaşantıların dışa vurulmasını sağlar. Olumsuz yaşantıların dışa vurulması ise bu olaydan kaynaklanan sıkıntı ile başa çıkmanın yollarından birisidir. Duyguların açılması sonucunda bireyde belli bir rahatlama ve pozitif duygular gelişmeye başlar. (Kennedy-Moore, ve Watson, 1999; Pennebaker, 1995; Lepore, Berrocal, Reagan ve Ramos, 2004). Travmatik olaylar geçiren ve travmatik olay ile ilgili duygularını diğer kişilere açan bireyler, fiziki ve psikosomatik rahatsızlıkları daha hızlı atlattıkları (Francis ve Pennebaker, 1992).

Duyguları açma aynı zamanda psikolojik uyumun sağlanmasında çok önemli role sahiptir. Sıkıntı ve stres verici yaşantılara yönelik duyguların diğer kişilere açılması bireyde pozitif duygular uyatarak psikolojik uyum üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Duygularını açan birey, olumsuz yaşantılara ilişkin tepkilerini anlayabilir ve böylece duygularını düzenlemeye yönelik stratejiler geliştirebilir (Lepore, 2001; Greenberg, Wortman ve Stone, 1996). Sıkıntı verici olayların dile getirilmesi ve paylaşılması bireyin strese neden olan durumları anlamlı şekilde yorumlamasını ve duygusal kabul durumuna ulaşmasını sağlar (Lepore ve diğ., 2004). Sosyal ortama uygun şekilde duygularını açan ve duygusal kabul durumuna ulaşan birey, travmatik veya sıkıntı verici olaylara takılıp kalmaz ve bunlara duyarsız hale gelebilir. Bireyin sıkıntı verici olaylara duyarsız hale gelmesi ise bireyin psikolojik sağlığını daha da iyileştirebilir (Devine, Parker ve Cohen, 2003, Lepore ve Greenberg, 2002). Bunun tam tersi şekilde birey, olumsuz yönde etkilendiği duygularını açmazsa, bu olay bireyin otonom sinir sistemi üzerinde stres olarak kendini gösterebilir ve bu nedenle psikosomatik rahatsızlıklar baş gösterebilir. Bu içe kapanma sonucunda birey olumsuz

yaşantı üzerinde yoğunlaşarak düşünecektir. Bu durum bireyin psikolojik sağlığını daha da kötüye götürebilir (Spera, Buhrfrend ve Pennebaker, 1994). Duyguları açıp açmama konusunda yaşanan çelişki, bireyin öznel iyi oluşu üzerinde de olumsuz etkiye sahip olabilir. Bu çelişki, depresyon, düşük düzeyde öz-saygı ve hayat doyumunda genel bir azalışın ortaya çıkmasına neden olabilir (Katz ve Campbell, 1994; King ve Emmons, 1990).

Duyguları açma, bireyin olumsuz düşüncelerden kurtulmasını, duygularını anlayıp yönetmesini, olumsuz duygu ve düşüncelere duyarsızlaşmasını, psikolojik uyum geliştirmesini ve bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkilerini güçlendirmesini sağlar. Bu olumlu etkiler, bireyin öznel iyi oluş seviyesini artırmasına katkı sağlayabilir (Frattaroli, 2006).

Duyguları açma ile ilgili çalışmalar, geçmişte yaşanan travmaların dile getirilmesinin, olayın bütününe yönelik hissedilen negatif duygunun azalmasını hatta fiziksel sağlığının da gelişmesini sağladığını göstermektedir (Pennebaker, 1997).

Duyguları açma ve paylaşma, bireyler arasında ilişkinin gelişmesinde ve bireyler arasında samimi bir yakınlaşmanın ortaya çıkmasında çok önemli bir faktördür (Derlega, Matts, Petronio ve Margulis, 1993). Çünkü samimiyet ve yakınlığın olduğu ilişkilerde birey kendi duygularını karşısındaki bireye içten olarak açar ve bir karşılık alır. Birey bu karşılığı alır, yorumlar ve değerlendirir. Karşılıklı olarak duyguları açarak paylaşmanın sonucunda bireyler arasında yakınlık ve samimiyet gelişir (Laurencau ve diğ., 1998).

Duyguları açmanın, kişiler arasında güven duygusunun gelişmesi, kişiler arasında sevgi ve hoşlanma duygusunun ortaya çıkması ve mental sağlığın geliştirilmesi gibi olumlu etkileri olabilir. Duyguları açma, bireyin öz-yabancılaşma düzeyini azaltarak mental sağlığı korur. Çünkü duygularını açan birey, kendilik algısı ve başkalarının algısı arasında dengeli bir ayrımın farkına varır. Bu farkına varma ise bireyin kendine yabancılaşmasını önler. Duygularını içten şekilde açan birey ise duygularını dışa vurmanın vermiş olduğu rahatlıkla, bu olumsuz duyguları yaşamanın ve bunu paylaşmanın herhangi bir olumsuz etkisinin olmadığını farkına varır. Bu farkına varma bireyde bir öz-güven duygusu meydana getirir (Rosenfeld, 1979). Duyguları açığa vurma, duyguların kontrolünü artırarak bireyde olumlu kendilik algısı geliştirir. Olumlu kendilik algısı kazanan birey de güçlü bir kişisel bütünlük hisseder (Greenberg ve diğ., 1996).

Harber and Pennebaker (1992), duyguları yazarak açmanın, bireyin zor duyguların üstesinden gelmesine yardım ettiğini belirtmişlerdir. İlk olarak bireye, diğerlerinin düşüncelerine, tepkilerine kaygılanmadan güvende hissettiği bir ortamda, sıkıntı veren duygularıyla yüzleşmesini sağlar. Negatif duygularla ve onun habercisi düşünce ve imgelerle yüzleşme, bireyin duygusal bütünlüğünü sözel çözümlenmiş ifadelerle dönüştürerek duygularını özümsemesine olanak sağlar. Başka bir ifade ile bilişsel yapı, rahatsızlık veren olayla bağdaştırılan ve buradan çıkan duygunun değiştirilmesine, çözümlenmesine olanak verir. Acı veren duyguları çözümlenmek, yazarak ortaya çıkarmak bireye büyük bir mücadele gücü vermektedir. Nitekim Pennebaker'ın yapmış olduğu çalışmadan elde edilen sonuçlar bu kanıyı destekler niteliktedir. Araştırma sonuçları geçmişte yaşadıkları olumsuz olayları yazan bireylerin, immunokompetansda iyileşme gibi psikolojik ve tıbbi yarar sağladıklarını, akademik ve çalışma yaşamı ile ilgili kazanç elde ettiklerini, depresyon ve streslerinin azaldığını göstermektedir.

### **Denence**

- Duyguların açılması eğitimi, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeylerini geliştirmektedir.



## 2. Yöntem

### Araştırma Deseni

Duyguların açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilme ve duygularını ifade etme üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Aşağıdaki tabloda araştırmanın deseni gösterilmiştir.

**Tablo 1:** Araştırma Deseni

| Gruplar              | Ön-Test  | İşlem                               | Son-Test                                       |
|----------------------|--|-------------------------------------|--|
| <b>Deney Grubu</b>   | Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinin Uygulanması | 10 Oturumluk Duyguları Açma Eğitimi | Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinin Uygulanması |
| <b>Kontrol Grubu</b> | Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinin Uygulanması | -----                               | Duyguları İfade Edebilme Ölçeğinin Uygulanması |

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2011-2012 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalında öğrenim gören 120 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılacağını beyan eden bu öğrencilere belirlenen gün ve saatte “Duyguları İfade Etme Ölçeği” uygulanmıştır. Uygulama sonucunda eğitime sürekli olarak katılabileceğini belirten öğrencilerden puanları ve kişisel özellikleri birbirine uygun 48 öğrenci seçilmiş, birebir eşleşme yöntemi ile yarısı deney grubuna diğer yarısı da kontrol grubuna atanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanları açısından birbirlerine denk olup olmadıkları Mann-Whitney U testi ile belirlenmiş, analiz sonuçlarına Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2:** Deney ve Kontrol Grupların Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Değeri

| Gruplar              | N  | Sıra Ort. | Sıra Top. | U      | p    |
|----------------------|----|-----------|-----------|--------|------|
| <b>Deney Grubu</b>   | 24 | 25.21     | 605.00    | 271.00 | .722 |
| <b>Kontrol Grubu</b> | 24 | 23.79     | 571.00    |        |      |

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı görülmektedir ( $U=271.00$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuçtan yola çıkarak deney ve kontrol gruplarının ön test puanları açısından birbirlerine denk gruplar oldukları söylenebilir

### Veri Toplama Aracı

Çalışmanın verileri, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen ve Kuzucu (2006) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan “*Duyguları İfade Etme Ölçeği (The Emotional Expression Scale)*” ile toplanmıştır. Ölçek, üniversite öğrencilerinin gerek kişiler arası ilişkilerde gerekse kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygularını ne derece ifade ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 7’li likert tipinde hazırlanmış 16 maddeden oluşan veri toplama aracı, “*Olumlu Duygu İfadesi*”, “*Yakınlık İfadesi*” ve “*Olumsuz Duygu İfadesi*” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ile ölçülen iç tutarlık katsayısı .78 olup alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Kuzucu,2011).

### İşlem Yolu

Bu çalışmada kullanılan eğitim modeli, Philip Burnard’ın danışan merkezli anlayışla hazırladığı “*Interpersonal Skills Training*” kitabında bulunan “*Exploring Feelings*” bölümü temel alınarak geliştirilmiştir. Aynı zamanda İngilizce ve Türkçe kaynaklar taranarak duyguları açabilmeyi destekleyecek bir eğitim programı hazırlanmıştır. Uygulanan eğitim programı kapsamında öğrencilerle birtakım etkinlikler yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda bu etkinliklere yer verilmiştir.

| Oturum | Etkinlik   |
|--------|--|
| I      | Tanışma  |
| II     | Duygulara karşı tepkilerini fark edebilme                      |
| III    | Duygu boyutlarının farkına varabilme                           |
| IV     | Duygularını serbest ifade edip edememe gücünü belirleyebilme   |
| V      | Davranışlarına yön veren duyguları keşfedebilme                |
| VI     | Duygusal çelişkilerini fark edebilme                           |
| VII    | Duygularının oluşumlarını/temellerini anlayabilme              |
| VIII   | “Odaklanma” yoluyla problem çözebilme yöntemini geliştirebilme |
| IX     | Bireye şekil veren/etkileyen eski yaşantılarını keşfedebilme   |
| X      | Gelecekle ilgili beklenti ve planlarını yapabilme              |

Yukarıda ifade edilen etkinlikler doğrultusunda gerçekleştirilen oturumlar sonunda öğrencilerin oturuma ilişkin düşünceleri alınmış, elde edilen kazanımları günlük hayatta nasıl kullanabilecekleri tartışılmıştır. Ayrıca her öğrenciden bir sonraki oturuma kadar bu kazanımları günlük yaşamlarında kullanmaları ve her oturum başında bu yaşantılarını paylaşmaları istenmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 17.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Duyguların açılması eğitiminin duyguları ifade etme düzeylerine etkisini belirlemede Mann-Whitney U testinden yararlanılmıştır. Grupların kendi içlerinde yaşadıkları değişimin belirlenmesinde ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmış, elde edilen sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

### 3. Bulgular

Araştırma problemine uygun olarak geliştirilen denenceler ve bu denencelerin test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci denencesi “Duyguların açılması eğitimi, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeylerini geliştirmektedir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denencenin test edilmesi için deney ve kontrol grubunun ön test ve son test uygulamalarından elde ettikleri puanların kendi içlerindeki değişimi incelenmiştir. Bu değişimin belirlenmesinde Wilcoxon İşaretli Sıralar testinden faydalanılmıştır.

**Tablo 3:** Deney ve Kontrol Grubunun Duyguları İfade Edebilme Ölçeği Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Gruplar              | Son test- Ön test | N  | Sıra Ort. | Sıra Top. | z       | p    |
|----------------------|-------------------|----|-----------|-----------|---------|------|
| <b>Deney Grubu</b>   | Negatif Sıra      | 0  | .00       | .00       | 4.291*  | .000 |
|                      | Pozitif Sıra      | 24 | 12.50     | 300.00    |         |      |
|                      | Eşit              | 0  | -         | -         |         |      |
| <b>Kontrol Grubu</b> | Negatif Sıra      | 16 | 11.00     | 176.00    | 0.752** | .452 |
|                      | Pozitif Sıra      | 8  | 15.50     | 124.00    |         |      |
|                      | Eşit              | 0  | -         | -         |         |      |

\*Negatif sıralar temeline dayalı

\*\*Pozitif sıralar temeline dayalı

Analiz sonuçları, duyguların açılması eğitiminin deney grubu öğrencilerinin duyguları ifade edebilme düzeylerini geliştirdiğini göstermektedir ( $z=4.291$ ,  $p<.05$ ). Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında, gözlenen farkın son test lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle uygulanan eğitimin, deney grubu öğrencilerinin duygularını ifade etme becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Duyguların açılması eğitimi verilmeyen grubun analiz sonuçları değerlendirildiğinde ise, grubun ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın oluşmadığı görülmektedir ( $z=0.752$ ,  $p>.05$ ).

Duyguların açılması eğitimi verilen grup ile verilmeyen grup arasında duyguları ifade etme düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş, analiz sonuçlarına Tablo 4’de yer verilmiştir.

**Tablo 4:** Deney ve Kontrol Gruplarının Duyguları İfade Edebilme Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Sayısal Bilgiler ve Mann-Whitney U Değeri

| Gruplar              | N  | Sıra Ort. | Sıra Top. | U     | p    |
|----------------------|----|-----------|-----------|-------|------|
| <b>Deney Grubu</b>   | 24 | 33.88     | 813.00    | 63.00 | .000 |
| <b>Kontrol Grubu</b> | 24 | 15.13     | 363.00    |       |      |

Tablo 4'e bakıldığında deney ve kontrol gruplarının "Duyguları İfade Edebilme" ölçeğinin son test uygulamasından elde ettikleri puan ortalamalarının .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle duyguların açılması eğitimi öğrencilerin duyguları ifade edebilme becerilerini geliştirmekte ve ilgili denenceyi doğrulamaktadır.

#### 4. Tartışma Ve Yorum

Araştırmada elde edilen bulgular, "duyguların açılması eğitimi, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeyini geliştirmektedir" denencesini destekler niteliktedir. Bu bulgu, duyguları açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinin kendilerini ifade etme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Psikoanalitik yaklaşımda duyguların açılması ile ilgili birbirine zıt iki kavram bulunmaktadır. Bunlar bastırma (inhibition) ve katarsistir (catharsis). Bastırma, üzüntü ve sıkıntı verici olaylarla ilgili duygularını açamama ve ifade edememe anlamına gelirken, katarsis bu olaylar karşısında duygularını açabilmeye ve ifade edebilmeye vurgu yapar. Üzüntü verici, travmatik nitelikteki olaylar hakkında duyguların paylaşılması yani bastırılması bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilerken, duyguların açılması, paylaşılması yani katarsis durumu, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu anlamda etkiye sahiptir (Lepore ve Smyth, 2002). Deneysel çalışma yolu ile elde edilen veriler, duyguların açılmasına yönelik verilen eğitimin, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu sonuca dayanarak, duyguların açılması eğitimine katılan üniversite öğrencilerinin üzüntü verici olaylar karşısında duygularını ifade edip, psikolojik sağlıklarını koruyabilecekleri yorumu yapılabilir.

Pennebaker ve Graybeal (2001)'in üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği duyguları açma eğitiminin, öğrencilerin iş bulma düzeylerini artırdığı, sahip oldukları iyilik halini artırdığına yönelik bulgusu, araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Benzer olarak Harber ve Wenberg (2005) kırgınlık kaynaklı duyguların açılmasının söz konusu kırgınlığı ortadan kaldırdığını, bireyler arasında yakınlık oluşturduğunu, hatta bağışlayıcılık sürecini başlattığını da ifade etmektedir.

Duyguların açılmasına yönelik geliştirilen bir başka model sosyal bütünleşme modeli, duyguların açılması ve ifade edilmesi arasındaki ilişkiyi açıklar niteliktedir (Pennebaker ve Graybeal, 2001). Sosyal bütünleşme modeline göre deneysel çalışmalar ile bireyin duygularını açması ve ifade etmesi, bireyin sosyal çevresi ile olan etkileşim şeklini değiştirmekte ve bu değişim sonuçta bireyin iyi oluşu ve psikolojik sağlığı olumlu anlamda etkilemektedir (Frattaroli, 2006). Nitekim Kovac ve Range (2000) ve Pennebaker ve Graybeal (2001)'e göre deney grubunda yer alan katılımcılar, travmatik olaylar ile ilgili duygularını açmaya, ifade etmeye daha yatkındırlar. Bu çalışmada deney grubunda yer alan üniversite öğrencileri, son testte ölçekten kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinden daha fazla puan elde etmişlerdir. Çalışmada elde edilen bu bulgu, Kovac ve Range (2000) ile Pennebaker ve Graybeal (2001)'in bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Duyguların açılmasına yönelik eğitim alan üniversite öğrencilerinin, son-testte ölçekten daha fazla puan alması, kendilerini rahatsız eden ya da üzen olaylar karşısında duygularını daha iyi açacaklarının ya da ifade edeceklerine yönelik önemli bir yordayıcı olarak düşünülebilir. Literatürde duygularını açan ve diğer kişiler ile samimi şekilde paylaşan bireylerin, yalnızlık, sosyal ortamdan izole olma, depresyon gibi psikolojik semptomları ile karşılaşmayacakları belirtilmektedir (Berg ve McQin, 1989; Bertscheid ve Walster, 1978; Mahon, 1982). Duyguların açılmasına yönelik gerçekleştirilen eğitim programının deney grubundaki üniversite öğrencilerinin duygularını açmalarını sağlayarak, sosyal izolasyon, yalnızlık, depresyon gibi psikolojik sağlık açısından olumsuz durumlara karşı daha hazırlıklı olacakları düşünülebilir. Ayrıca araştırma bulguları, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, sosyal ağlarını daha da geliştirecekleri, sosyal çevrelerinde sevilen bir kişi olacakları şeklinde de yorumlanabilir.

Olumsuz yaşantılar ile ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması, açığa vurulması, bu olumsuz yaşantıların yarattığı stres ile başa çıkmanın yollarından birisidir. Duygularını açan birey, rahatlama hissedecek ve sonuçta bireyde olumlu duygular ortaya çıkmaya başlayacaktır. Bu durum bireyin iyi oluş seviyesini artıracaktır Kennedy-Moore, ve Watson, 1999; Pennebaker, 1995; Lepore, Berrocal, Reagan ve Ramos, 2004). Deney grubunda duyguların açılması ile ilgili eğitim alan katılımcılar, duygularını diğer bireyler ile paylaşacak; bu paylaşma onlar da rahatlama ve pozitif duygular geliştirecektir.

Duyguların açılması, ifade edilmesi, bireyin olumsuz yaşantılara yönelik tepkileri üzerinde düşünüp anlamasını sağlar (Lepore, 2001; Greenberg, Wortman ve Stone, 1996). Bireyin olumsuz deneyimlerini düşünüp anlaması, bireyin duygusal kabul durumuna ulaşmasına neden olur. Böylece birey bu noktada olumsuz yaşantı üzerinde düşünmez, bu olaya takılıp kalmaz (Devine, Parker ve Cohen, 2003, Lepore ve Greenberg, 2002). Duyguların açılması eğitimi alan bireylerin duygularını açarak, başka kişiler ile paylaşarak, olumsuz, sıkıntı verici olaylar üzerinde bilişsel bir kontrole sahip olmasına ve böylece duygusal kabul durumuna ulaşmalarını sağlar. Duygusal kabul ise bu eğitimi alan deneysel çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşantılara takılıp kalmayacağı, üzerinde durmayacağını gösterir.

Duyguları açmanın, ifade etmenin bir başka olumlu etkisi ise bireyde öz-güven duygusu geliştirmesidir. Duygularını içten şekilde paylaşan, birey bu duyguları hissetmenin, olumsuz bir etkisinin olmadığını, bu duyguları hissetmenin normal bir durum olduğunun farkına varır ve rahatlar. Bu rahatlama bireyin öz-güvenini geliştirir. Bu öz-güven ise bireyin duyguları üzerindeki kontrolünü artırır ve olumlu kendilik algısını geliştirir (Rosenfeld, 1979; Greenberg ve diğ., 1996). Deney grubundaki üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme becerilerinin gelişmesi, onların öz-güvenin gelişmesini, duyguları üzerindeki kontrolünün artmasını, olumlu kendilik algısının gelişmesini sağlayacağı düşünülebilir.

## 5. Sonuç Ve Öneriler

Duyguların açılması eğitiminin, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmeleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular, bu eğitimin bireylerin duygularını ifade etmelerinde etkili olduğu sonucuna varılabileceğini göstermektedir.

- Araştırma sonuçları, duyguların açılmasına yönelik eğitim programının üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme, başkaları ile paylaşma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Ortaokul ve lise öğrencilerine, sosyal hizmetler çocuk esirgeme yurtlarında

kalan çocuk ve ergenlere, eş şiddeti gören bireylere, yönelik duyguların açılmasına ilişkin eğitim programı geliştirilebilir. Böylece risk altındaki bireylerin sıkıntı verici travmatik olaylar karşısında duygularını ifade etme, diğer kişiler ile paylaşma becerileri geliştirilebilir.

- Korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireylere duyguların açılması eğitimi verilmelidir.
- Psikolojik açıdan sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi için anne ve babalar yönelik duyguların açılması eğitim programı hazırlanıp uygulanmalıdır.
- Okulda öğretmenlerin ve idarecilerin birbirini anlaması, aralarında sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesi şüphesiz o okuldaki eğitimin kalitesine olumlu manada etki yapacaktır. Bu nedenle öğretmenlere yönelik duyguların açılması eğitimi verilmelidir.
- Bu araştırma nicel verilere dayalı şekilde kontrol gruplu ön-test son-test modelinde desenlenmiştir. Gelecek çalışmalarda, aynı desende katılımcıların, eğitim öncesi ve sonrasında yaşadıkları olumsuz olaylar ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini yazmaları istenerek nitel veriler de eklenebilir.
- Algılanan sosyal destek düzeyi ile duyguları açabilme ve ifade edebilme arasındaki ilişki incelenebilir.

## KAYNAKÇA

- ARNOLD, M. B. (1960). Emotion and personality. *Psychological Aspects*.
- AVERILL, J. R. (1980). A Constructivist View Of Emotion. In R. Plutchik ve H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research And Experience*, 1, 305-339.
- BARR, L. K., Kahn, J. H. Ve Schneider , W. J. (2008). Individual Differences in Emotion Expression: Hierarchical Structure and Relations with Psychological Distress, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, No. 10,1045-1077.
- BERG, J.H., Peplau, A.L (1982) The Loneliness: The Relationship of Self Disclosure and Androgyny.
- BERG, J. H., & McQuinn, R. D. (1989). Loneliness and Aspects of Social Support Networks. *Journal of Social & Personal Relationships*, 6, 359– 372.
- BERRY, D.S. ve Pennebaker, J.W. (1993). Nonverbal And Verbal Emotional Expression And Health. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 59, 11-19.
- BERSCHIED, E. Ve Walster, E. H. (1978). *Interpersonal attraction* (İkinci Baskı). Reading, MA: Addison Wesley.
- BRANNON, L. Ve Feist, J. (2009). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Wadsworth Cengage Learning Press.
- BREMS, C. (1988). Dimensionality of Empathy and Its Correlates. *The Journal of Psychology*, 123(4), 329-337.
- CHAIKIN, A. L. ve Derlega, V. J. (1974). Variables Affecting The Appropriateness Of Self-Disclosure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(4), 588-593.

- CIVAN, A. (2011). Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi Ve Duygusal Farkındalığın Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- COLLINS, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- COLLINS, A. ve Miller, L. C. (1994). Self Disclosure and Liking: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.
- CORNELIUS, R. R. (2000). Theoretical Approaches To Emotion, *Speech and Emotion*, September 5-7.
- ÇULHA, M. ve Dereli, A. (1987). Atılgnlık Eğitimi Programı. *Psikoloji Dergisi*. Sayı 21, Cilt 6,120-140.
- DERLEGA, V. J., Metts, S., Petronio, S. Ve Margulis, S. (1993). *Self-disclosure*. Newbury Park: Sage Publications.
- DEVINE, D., Parker, P.A., Fouladi, R.T. ve Cohen, L. (2003). The Association between Social Support, Intrusive Thoughts, avoidance, and Adjustment Following an Experimental Cancer treatment. *Psycho-Oncology*, 12, 453-462.
- DÖKMEN, Ü. (1994). İletişim çatışmaları ve Empati, İstanbul:Sistem.
- ESTERLING, B. A., Antoni, M. H. Ve Fletcher, M. A. (1994). Emotional Disclosure Through Writing or Speaking Modulates Latent. Epstein-Barr Virus Antibody Titers, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62,130-140.
- FEHR, B., Russell, J. A. (1984), Concept Of Emotion Viewed From A Prototype Perspective , *Journal Of Experimental Psychology*. General, 464 - 486.
- FRANCIS, M. E. Pennebaker, J.W. (1992) Putting Stress into Words: The Impact of Writing Psychological Absentee and Self-Reported Emotional Well-Being Measures. *American Journal of Health Promotion*, 6, 280-287.
- FRATTAROLI, J. (2006) Expreimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*,132 (6), 823-865.
- FRIJDA (1996), Passions: Emotion And Socially Consequential Behaviour, In R. D. Kavanaugh, B. Zimmer- berg, and S. Fein (Eds.), *Emotion: Interdisciplinary perspectives*,1-27.
- GARCIA, P.A. ve Geisler, J. S. (1988). Sex And Age/Grade Differences İn Adolescents Self-Disclosure. *Perceptual and Motor Skills*. 67:427-432.
- GREENBERG, M.A., Wortman, C.B. and 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.

- GROSS, J.J., John, O.P. ve Richards, J.M. (2000). The Dissociation Of Emotion Expression From Emotion Experience : A Personality Perspective, *Personality And Social Psychology Bulletin*,26,712-726.
- HAMAMCI, Z. ve Duy, B. (2005). İletişim Becerisi Eğitimi Programının Polis Okulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri, İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimleri Ve Benlik Saygıları Üzerindeki Etkisi. *Polis ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2), 73-82.
- HARBER, K. D. ve. Wenberg, K. E. (2005). Emotional Disclosure and Closeness Toward Offenders, *Personality and Social Psychology Bulletin*,31:734.
- KAGAN, J. (2007). What Is Emotion: History, Measures, and Meanings, *Yale University Press*.
- KATZ, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over Emotional Expression and Well-Being: Nomothetic and Ideographic Tests of the Stress Buffering Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513-524.
- KENNEDY-MOORE, E. ve Watson, J.C. (1999). *Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies* . Guilford Press, New York.
- KENNEDY-MOORE, E. ve Watson, J.C (2001) How and When Emotional Express Help?. *Review of General Psychology*, 5 (3), 187-212.
- KING, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over Emotional Expression: Psychological and Psychical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- KOVAC, S. H., & Range, L. M. (2000). Writing Projects: Lessening Undergraduates' Unique Suicidal Bereavement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30, 50–60.
- KUZUCU, Y.(2011).Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Kastamonu Eğitim Dergisi*,19(3),779-792.
- 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 Üniversitesi.
- LAURENCEAU, J.P., Barrett, L.S., Pietromonaco P.R. (1998) Intimacy As An Interpersonal Process: the Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1238-1251.
- LEPORE, S.J. (2001). A social-cognitive processing model of emotional adjustment to cancer. I A. Baum, and B.A. Andersen (Ed.), *Psychosocial Interventions for Cancer*, ( 99-108) Washington DC: American Psychological Association.
- LEPORE, S.J. ve Greenberg, M.A. (2002). Mending Broken Hearts: Effects of Expressive Writing on Mood, Cognitive Processing, Social Adjustment and Health Following a Relationship Breakup. *Psychology and Health*, 17, 547- 560.
- 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.



- LOPEZ, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic Processes Underlying Adult Attachment Organization: Toward an Attachment Theoretical Perspective on the Healthy and Effective Self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283–301.
- MACKLEM, D. (2007). Exploration Of Emotion Regulation Styles As Potential Moderators Of Emotional Disclosure In Patients With Rheumatoid Arthritis: Testing A Model Of Emotional Expression, Unpublished Doctorate Thesis, Wayne State University.
- MAHON, N. E. (1982). The Relationship of Self-Disclosure, Interpersonal Dependency, and Life Changes to Loneliness in Young Adults. *Nursing Research*, 31, 343–347.
- MAYNE, T. J., George A. B., (2001). Emotions: Current Issues and Future Directions, Guilford Press.
- MIKULINCER, M., ve Nachshon, O. (1991). Attachment Styles And Patterns Of Self-Disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 321– 331.
- MIKULINCER, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamic Development and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.
- ÖKSÜZ, Y. (1997). Duyguların Açılımı Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- ÖZBAY, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Cihangir Çankaya, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1.
- PANKSEPP, J. (1998). Affective Neuroscience: The Foundations Of Human And Animal Emotions. Newyork: *Oxford University Press*.
- PARROT, W. G. (2001). Emotions in Social Psychology: Key Readings, *Psychology Press*.
- PENNEBAKER, J. W. (1995). Emotion, Disclosure, and Health: An Overview. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- PENNEBAKER, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- PENNEBAKER, J.W., Barger S. D. ve Tiebout, J. (1989). Disclosure of Trauma and Helath among Holocaust Survivours, in *Psychosomatic Medicine*, 51, 577-589.
- PENNEBAKER, J. W., Zech, E., & Rime, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. M. Strobe, W. Strobe, R. O., Hasson ve H. Schut (Ed.), *New handbook of bereavement: Consequences, coping, and care* (517-539). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- 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.
- ROSENFELD, L.W. (1979) Self-Disclosure Avoidance: Why I Am Afraid to Tell You Who I Am. *Communication Monographs*, 46 (1), 63-74.

- SALOVEY, P., ve Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- SCHMIDT, T. O., & Cornelius, R. R. (1987). Self- Disclosure in Everyday Life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 365-373.
- SELÇUK, Z. (1992). *İnsan İlişkilerinde Kendini Açma*. Vadi Yayıncılık, Ankara.
- SMYTH, J.M., Pennebaker, J.W., & Arigo, D. (2001). What Are The Health Effects Of Disclosure? In T. Revenson, A. Baum, And P.C. Chaoprang (Eds), *Handbook Of Health Psychology*. New York: Taylor & Francis.
- SPERA, S., Buhrfeind, E.D. ve Pennebaker, J.W. (1994) Expressive Writing and Coping with Job Loss. *Academy of Management Journal*, 37 (3), 722-733.
- WEI, M., Russell, D. W. ve Zakalik R.A. (2005) Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counselling Psychology*, 52 (4), 602-614.
- YEŞİLYAPRAK, B. (1986). Üniversite Gençliğinin Psikolojik Sorunları, *Psikoloji Dergisi*.