

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI)**

**DUYGULARI FARK ETMEYE VE İFADE ETMEYE YÖNELİK BİR PSİKO-
EĞİTİM PROGRAMININ, ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL
FARKINDALIK DÜZEYLERİNE, DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMLERİNE,
PSİKOLOJİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Yaşar KUZUCU

**ANKARA
Mart, 2006**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI)**

**DUYGULARI FARK ETMEYE VE İFADE ETMEYE YÖNELİK BİR PSİKO-
EĞİTİM PROGRAMININ, ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL
FARKINDALIK DÜZEYLERİNE, DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMLERİNE,
PSİKOLOJİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Yaşar KUZUCU

Danışman: Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK

**ANKARA
Mart, 2006**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler (PDR) Bilim Dalında DOKTORA TEZİ ALIşMA RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Üst¼n D¼kmen

ye.....

Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak

ye.....

Prof. Dr. Ezel Tavşancıl

ye.....

Doç. Dr. Fidan Korkut

ye.....

Yrd. Doç. Dr. Seher Sevim Aydemir

Yukarıdaki İmzaların adı geçen ¼đretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../ 2006

.....

Enstit¼ M¼d¼r¼

TEŞEKKÜR

Hocam Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK, danışmanım olarak tez süresince akademik olarak yaptığı rehberlik kadar, problem çözme ve iletişim becerisiyle de bana örnek olmuştur. Hem akademik hem de psikolojik desteğinden dolayı kendisine çok teşekkür ederim.

Uzun yıllardır öğrencisi olduğum ve kendisinden çok şey öğrendiğim Prof. Dr. Üstün DÖKMEN hocama, kişisel ve mesleki gelişimime katkılarından ve tezin ana hatlarının oluşturulmasında verdiği destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Prof. Dr. Ezel Tavşancıl, tüm yoğunluğuna rağmen fırsat yaratıp tezimi incelemiştir. Tezimle ilgili verdiği öneriler ve yüreklendirici geri bildirimler benim için çok önemlidir. Kendisine çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Fidan Korkut ile tez sürecinin başında konuyla ilgili yaptığım tartışmalar araştırmaya farklı açılardan bakabilmemi sağlamıştır. Kendisine çok teşekkür ederim.

Yrd. Doç. Dr. Seher Sevim Aydemir hocama, tüm öğrencilik yıllarım boyunca gösterdiği ilgi ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Dr. Ömer Faruk Şimşek ve Araştırma Görevlisi Murat Akyıldız'ın bu araştırmaya çok önemli katkıları olmuştur. Her iki dostuma da çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Emine Gül Kapçı, Araş. Gör. Ertuğrul Uçar, Eylem Gökçe Türk, Nilüfer Sakıncı, Hakan Acar ve Sülbiye Cebeci'ye araştırmanın çeşitli aşamalarında verdikleri destekten, araştırmada yer alan öğrenci arkadaşlara da gösterdikleri duyarlılıktan dolayı çok teşekkür ederim.

Son olarak tez sürecinin başından sonuna kadar gösterdikleri özveriden dolayı, eşime ve anne babama çok teşekkür ederim.

ÖZET

DUYGULARI FARK ETMEYE VE İFADE ETMEYE YÖNELİK BİR PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ, ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYLERİNE, DUYGULARI İFADE ETME EĞİLİMLERİNE, PSİKOLOJİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ

Kuzucu, Yaşar

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak

Mart, 2006 273 sayfa

Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelemektir. Araştırma, deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır.

Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, yapılan değerlendirmeler sonucu duygusal farkındalık düzeyi, duyguları ifade eğilimi, psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu ortalamasının altında olan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Üniversitenin ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 34 öğrencinin, 11 tanesi deney, 11 tanesi plasebo, 12 tanesi kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Öğrenciler fakültedeki üç ayrı bölümden seçilmiştir; Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği.

Dört bağımlı değişkenden üç tanesi, kendini değerlendirme ölçekleri ile ölçülmüştür; Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Duyguları ifade Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Bir tanesi ise performans ölçeği ile ölçülmüştür.

Bu dört ölçek deney, plasebo ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı uygulanmıştır.

Plasebo grubuna 10 oturum plasebo uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten sonra verilmiştir. İzleme ölçümü dört ölçek için de deneysel uygulamanın bitiminden dört ay sonra alınmıştır.

Uygulanan deneysel işlemin sonunda elde edilen bulgular “Çifte Çok Değişkenli Varyans Analizi” yöntemiyle incelenmiş ve dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından deney, plasebo ve kontrol grupları arasında ölçümler boyunca istatistiksel olarak deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda gruplar arasında sadece duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sonuçlar duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin psikolojik ve öznel iyi oluşa etkisi ile ilgili literatür göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır.

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the effects of psycho-education program of emotional awareness and expression on levels of emotional awareness, tendency to express of emotions, psychological well-being and subjective well-being. The experiment was designed according to pre-test, post test and follow up procedure with experiment, placebo and control groups.

The participants of this study were Ankara University Education Science Faculty students who are under the average levels of emotional awareness, emotional expression tendency, subjective well-being, psychological well-being. A total of 34 students, 11 for experimental group, 11 for placebo group, and 12 for control group from second and third grade level. Students were selected from three separate department of education; Social Sciences Education, Elementary Education, Computer Education and Instructional Technology.

Three of the four dependent variables in this study, were measured by self report measured; Levels Of Emotional Awareness Scale (LEAS), Emotional Expression Scale (EES), Psychological Well-Being Scale, Positive and Negative Affect Scale (PANAS). One of them were measured performance measured. These four scales were given to experimental, placebo and control group as pre-test evaluation. In experimental group, the 12 session psycho-education program of emotional awareness and expression, developed by researcher, was employed. In placebo group, a placebo experiment was implemented at 10 session. In the control group no experiment was implemented. The post test were collected after the experimental study on experimental group. Follow-up measures for four scales were taken four months later from the end of the experimental sessions.

The data were analyzed by applying in Doubly Multivariate Analysis of Variance. The results demonstrated that psycho-education program of emotional awareness and expression affected only emotional awareness levels. The results were interpreted in accordance with the literature about effects of emotional awareness and expressions on psychological and subjective well-being.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	II
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLO LİSTESİ	VIII
GRAFİK LİSTESİ	X
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	1
ARAŞTIRMANIN AMACI	6
ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ	7
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	7
ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	9
TANIMLAR	10
BÖLÜM II	12
İYİ OLUŞ	14
Psikolojik İyi Oluş	16
Öznel İyi Oluş	18
Kişilik ile Psikolojik ve Öznel İyi Oluş İlişkisi	23
Psikolojik ve Öznel İyi Oluşun Diğer Değişkenlerle İlişkisi	27
DUYGULAR	33
Psikolojik Danışma Yaklaşımları ve Duygular	34
Duygusal Farkındalığın İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	42
Duyguları İfade Etmenin İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	45
Duyguları İfade Etmenin Travmatik Yaşantılar ve Psikolojik Sıkıntılar Üzerindeki Etkisi ..	51
Duyguları İfade Etmenin Kişiler Arası İlişkiler Üzerindeki Etkisi	57
Duyguları Bastırmanın İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	62
Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etmenin Cinsiyetle İlişkisi	64
Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etmenin Kültürle İlişkisi	66
BÖLÜM III	69
YÖNTEM	69
ARAŞTIRMANIN MODELİ	69
EVREN ÖRNEKLEM	70
VERİLERİN TOPLANMASI	72
A- DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ (DFDÖ)	73
B- DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ (DİÖ)	82
C- PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİÖ)	89
D- POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (PNDÖ)	91
DENEYSEL UYGULAMA	92
VERİLERİN ANALİZİ	97
BÖLÜM IV	99

BULGULAR VE YORUM	99
DENEYSEL DESENİN ETKİSİNE İLİŞKİN BULGULAR	99
Duygusal Farkındalık Düzeyi İle İlgili Bulgular	101
Duyguları İfade Etme Eğilimi ile İlgili Bulgular	105
Psikolojik İyi Oluşa İle İlgili Bulgular	106
Öznel İyi Oluşa İle İlgili Bulgular	108
BÖLÜM V	112
TARTIŞMA	112
A- Duygusal farkındalık düzeyine ilişkin bulguların tartışılması.....	112
B- Duyguları ifade etme eğilimi ile ilişkili bulguların tartışılması.....	113
C- Psikolojik iyi oluş ile ilgili bulguların tartışılması	114
D- Öznel iyi oluş ile ilgili bulguların tartışılması	117
BÖLÜM VI	120
SONUÇ VE ÖNERİLER	120
KAYNAKÇA	124
EK LİSTESİ	151

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırmanın Deseni.....	69
Tablo 2.	Grupların Duygusal Farkındalık, Duygusal İfade, Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Puanlarının Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	71
Tablo 3.	Grupların Duygusal Farkındalık, Duygusal İfade Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ön Test Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 4.	Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği İle Diğer Duygu Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları	74
Tablo 5.	Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Maddelerine İlişkin Faktör Yükleri ve Madde-Toplam Korelasyonları.....	77
Tablo 6.	Maddelere İlişkin Faktör Yükleri ve Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonları.....	78
Tablo 7.	Modele İlişkin Uyum İndeksleri	79
Tablo 8.	Erkeklerin ve Kızların DFDÖ' den Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	81
Tablo 9.	Duygusal İfade Ölçeği İle İyi Oluş Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	83
Tablo 10.	Modele İlişkin Uyum İndeksleri Değerleri.....	85
Tablo 11.	Duygusal İfade Ölçeği'nin Faktör Yapısı ve Maddelere Göre Faktör Yükleri	86
Tablo 12.	Modele İlişkin Uyum İndeksleri Değerleri.....	87
Tablo 13.	Duygusal İfade Ölçeği İle İyi Oluş Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar	88
Tablo 14.	Erkeklerin ve Kızların DİÖ' den Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	88
Tablo 15.	DeneySEL Desenin Etkisine İlişkin Çifte Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları	100

Tablo 16. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duygusal Farkındalık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	101
Tablo 17. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duygusal Farkındalık Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	102
Tablo 18. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duygusal Farkındalık Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları.....	103
Tablo 19. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duyguları İfade Etme Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	105
Tablo 20. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duyguları İfade Etme Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	106
Tablo 21. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	107
Tablo 22. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	107
Tablo 23. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Pozitif Duygu Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	108
Tablo 24. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Pozitif Duygu Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	109
Tablo 25. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Negatif Duygu Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	110
Tablo 26. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Negatif Duygu Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları	110

GRAFİK LİSTESİ

- Grafik 1. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Scree-Plot Sonuçları77**
- Grafik 2. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Ön – Son - İzleme Ölçümü Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi104**

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemine, bu probleme dayalı olarak belirlenen araştırmanın amacına, amaca ilişkin denencelere, araştırmanın önemine, araştırmanın sınırlılıklarına ve araştırmadaki temel kavramlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

İnsan yaşamının ilk günlerinden itibaren düşüncelere ve davranışlara rehberlik ederek insanın fonksiyonda bulunmasında temel teşkil eden duygular, süregelen olaylara hızlı ve otomatik bir şekilde anlam vermeye başlamaktadır (Frijda, 1986). Duygular ruh durumumuzun nasıl olduğunu bildiren habercilerdir (Navaro, 1999). Öfke duygusunun olaylardaki iyiliği değerlendirmeyi sağladığı, mutluluk duygusunun sosyal etkileşimleri tekrar oluşturma potansiyelini işaret ettiği ileri sürülmektedir (Nesse, 1990). Kişi amacına ulaşmaya çalışırken engellendiğinde öfkelenmekte, sevdiği kişi tarafından sevildiğinde mutlu olmakta, tehdit edildiğinde ise korkmaktadır (Mayer, Salovey, Caruso ve Starenios, 2001).

Genel olarak temel duyguların neler olduğu konusunda, çeşitli görüşler vardır. Çoğunluğun üzerinde uzlaştığı görüş yedi temel duygu bulunduğu yönündedir. Bunlar; mutluluk, hayret, korku, üzüntü, öfke, tikslenme, küçük görmedir. Bunlara utanma ve nötr ifadeleri ekleme yanlısı olanlar da vardır. Söz konusu temel duygusal ifadeler yüzümüzde tek tek görülebilir. Bazen birkaçı birleşerek karışım ifadeleri ortaya çıkar (Dökmen, 1994).

Duygular bir canlının yaşamsal varlığını devam ettirebilmesi için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır. Herhangi bir tehdit ya da tehlike sırasında duygular ani tepkilere neden olarak organizmayı korur. Yavrusunu kurtarmak için gözünü kırpmadan kendini ölüme terk eden annenin davranışları, aslında duyguların gücünü gösteren bir kanıttır. İnsana kendini feda ettiren sevgi aslında her duygunun insan yaşamındaki merkezi yerine tanıklık etmektedir. Bu durum en derin hislerimizin, duygularımızın,

tutkularımızın yaşamsal rehberimiz olduğunu göstermektedir. İnsan varoluşunu önemli ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur (Goleman, 1995).

Duygular yaşamla birlikte başlar, yaşam boyu gelişir, zenginleşir. İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup her insanın kendine özgü duygulanım özelliği vardır. Bu durum kişilik yapısına göre değişebilir. Bu değişimler doğaldır ve yaşam için gereklidir. Olaylar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen ya da basmakalıp tepkiler geliştiren insanların ruhsal durumlarında bozukluk olduğu düşünülebilir (Köknel, 1997).

Diğer yandan öfkelenmek, sıkılmak, korkmak gibi duygusal yaşantılar çoğu kez hatalı olarak yorumlandığı gibi, ruhsal bozukluğun bir belirtisi değildir (Köknel, 1997). Normal olumsuz duygular, aynen olumlu duygular gibi hayatın zenginliklerinin bir parçasıdır. Aynen fiziksel bir acı ya da ağrıda olduğu gibi bizi dikkat edilmesi gereken potansiyel bir sorun olduğu konusunda uyarırlar (Beck, 2001). Şiddetli duyguların uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış ve sapmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması ve paylaşılması kişi ve toplum sağlığı açısından önemlidir (Köknel, 1997).

İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılmasını ve geliştirilmesini gerekli kılar. Bir kimsede davranış değişikliği olabilmesi için kişinin önce o davranışının gerisindeki duyguyu fark etmesi gerekir. Eğer kişi tam olarak fonksiyonda bulunacaksa önce kendini bütün yönleriyle algılamalıdır. Bu gün davranışların gerisinde bilinçli ya da bilinçdışı duyguların varlığı kabul edilmekte, bunların bastırılmadan, tam olarak yaşanmasının psikolojik sağlık için gerekli olduğuna inanılmaktadır (Kuzgun, 1992). Duygulardan daha çok haberdar olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu arttırmak için önemli bir fırsat oluşturur. Kendinin ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişiler arası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri vardır (Robins ve Hall, 2003).

Duyguları fark etmek ve ifade etmek, iletişimin önemli bir parçasıdır. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur (Ergin, 2000). Kendi olumlu ve olumsuz duygularını açığa

çıkaramayan insanlar, bir çok ruhsal ve organik sorunların tehdidi altındadırlar (Yavuzer, 2001). Duygularımızı fark etmek ve en azından kendimize ifade etmek yararlıdır. Çünkü fark etmediğimiz duygularımız ve isteklerimiz bizi yönetir. Fark ettiğimiz duygularımızı ve isteklerimizi ise biz yönetiriz. Sosyal bir varlık olarak insanın duygularına iki yönden ihtiyacı vardır; birincisi günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak, ikincisi varoluş düzeyini yükseltmek için (Dökmen, 2000).

Pek çok kişi sevincini, kızgınlığını, sevgisini yaşamakta ve ifade etmekte zorlanır. Bunun sonucu olarak ilişkilerin nitelik ve niceliği sınırlanmaktadır. Oysa sağlıklı olmak, günlük yaşam içinde insanlara ve olaylara zengin duygu ifadelerinde bulunmakla ilişkilidir. Çok sayıda araştırma, duygu ve psikolojik iyilik arasında önemli bir ilişki olduğunu, olumlu duyguların akıl sağlığı ve öznel iyi oluş halinin önemli bir unsuru olduğunu göstermektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Yaşanan sorunlar kişide duygusal olarak rahatsızlık yaratabilmektedir. Bireyin yaşadığı sorunla baş edebilmesi için öncelikle sorun karşısında yaşadığı duyguların farkında olması beklenmektedir. Pek çok psikolojik yardım yaklaşımı duygusal bilinci, yaşamın değiştirilmesi için ana amaç olarak öne çıkarmaktadır ve kişinin psikolojik sağlığında önem taşıdığını ileri sürmektedir. Duyguların farkında olmayla psikolojik iyi-oluş arasında doğrusal bir ilişki olduğunu varsaymaktadır. Ancak bazı araştırmalar duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile arasında bir neden sonuç ilişkisi olmadığını ileri sürmektedir. Bu konudaki araştırma sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir.

Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını (Greenberg, 2002) ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumunu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Ciarrochi ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları bir çalışmada duygusal farkındalığı düşük olan kişilerin, yüksek olanlara oranla daha fazla duygu

duruma uyumlu yargıda buldukları bulunmuştur. Diğer yandan duygu durumunun yüksek düzeyde farkında olmak, bu duygu durumun etkisinden etkili bir şekilde kendini koruma becerisi ile ilişkili değildir. Duygu durumlarına ilişkin farkındalıklarında artış olan kişiler duygu durumlarını gereğinden fazla düzeltmiş (over correction); olumlu bir duygu durumunda olumlu hissetmediklerini belirtmişlerdir (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003). Bu bulgular, duygu duruma ilişkin farkındalığın artması yargıları gereğinden fazla düzeltmeye yol açtığını gösteren Bekowitz ve arkadaşlarının (2000) çalışmasıyla tutarlıdır.

Literatürde duygusal farkındalığın psikolojik sağlıkla ilişkisinde olduğu gibi, duyguları ifade etmenin de psikolojik sağlıkla ilişkisinde birbirinden farklı bulgular yer almaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarının bir kısmı duyguları ifade etmenin psikolojik açıdan sağlıklı olduğu görüşünü desteklerken bir kısmı desteklememektedir.

Duyguları ifade etmenin insanın psikolojik sağlığı için önemi, çok sayıda araştırmanın konusu olmuştur. Bir kısım araştırma duyguları bastırmanın zayıf psikolojik sağlık ve hastalıklarla ilişkili olduğunu söylerken, diğerleri böyle bir ilişki belirtmemektedir (King, 1993). Jourard kendini açmayı nedensel olarak diğerleriyle yakın kişiler arası ilişkiler ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirmiş, yüksek düzeyde kendini açmanın uyum ve akıl sağlığını olumlu etkilediğini ileri sürmüştür (Starr, 1975). Bazı çalışmalar Jourard'ın yüksek düzeyde kendini açmanın düşük düzeyde kendini açmaya oranla daha psikolojik sağlıkla ilişkili olduğuna dair varsayımını desteklerken (Lombardo ve Fantasia, 1976), bazı bulgular desteklememektedir. Örneğin Cozby (1973) tarafından incelenen bazı araştırmalarda, bu konuyla ilgili farklı kanıtlar bulunmuştur. Sonuçlar kendini az açma gibi kendini çok açmanın da akıl sağlığı ile olumsuz, orta düzeyde kendini açmanın akıl sağlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Duyguları paylaşmanın kişiyi rahatlatacağına ilişkin çok geniş bir inanç vardır. Ancak bu inancın geçerliliğini test eden, hem ilişkisel hem de deneysel çalışmaların bu düşüncüyü desteklemediği görülmektedir. Sadece duygularla ilgili konuşmanın, duygusal yükü azaltmadığı görülmektedir. Bununla birlikte duygularını paylaşan kişiler duygularını ifade sürecinin yararlı olduğunu ifade etmektedir (Zech, Rime ve Nils, 2003). Duyguları sözel olarak ifade etmenin olumsuz yaşantıların duygusal etkisine ve duygusal iyileşmeye katkısının

olmadığının belirlendiği bir başka çalışmada, birbirine karşıt sonuçlar gözlenmiştir. Bir yanda duyguları paylaşmanın duygusal anıların yükünü azaltmadığı ve anıların değişmesine etki etmediği belirlenmiş, diğer yandan duygularını açık bir şekilde paylaşan deney grubu, kontrol grubuna göre bu yaşantıdan daha çok yarar gördüklerini belirtmiştir. Burada objektif yarardan ziyade öznel yarar belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş sonuçlarıyla öznel iyi oluş değerlendirmeleri arasında fark olabilmektedir (Zech ve Rime, 2002). Benzer şekilde, Zech (1998) yaptığı çalışmada insanların olaylar hakkında yada genel olarak duygularını ifade ettikten sonra yapılan değerlendirmede iyi hissetmediklerini belirlemiş, ama katılımcılar duygularını ifade etmekten ötürü, öznel olarak kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Oturum sırasındaki gözlemler ve araştırmaya katılan kişilerin önemli bir çoğunluğunun bu çalışmaya tekrar katılmak istemeleri, bu tür çalışmaların bazı yönlerden yararlı olduğunu düşündürmektedir (Zech, 1998). Bu durum farklı da yorumlanabilir; iyileşmenin olmaması önemli oranda paylaşmayı sürdürmekle ve paylaşma ihtiyacı ile ilişkili olabilir (Zech, Rime ve Nils, 2003).

Kişinin geçmişte yaşadığı duygular ile ilgili konuşma sürecinin önemli bir özelliği, paylaşılan duygunun tekrar ortaya çıkmasına yol açmasıdır. Olumsuz duyguların paylaşılması, paylaşan kişinin bu duyguları yeniden yaşamasına neden olabilmektedir. Negatif sonuçlarına rağmen bu durum çok karışıktır, insanlar duygusal yaşantılarıyla ilgili konuşmaya genellikle oldukça isteklidirler (Rime ve Zech, 2001).

Duygusal kendini açmanın kişinin travmatik olayla ilgili düşüncelerini ve duygularını yeniden organize etmesine yardımcı olduğu ve yaşamındaki travmatik olayları daha iyi anlamasına fırsat verdiği düşünülmektedir. Meads ve Nouwen (2005) yaptıkları meta analiz çalışmasında eldeki verilerin duygusal kendini açmanın fiziksel ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisini açık bir şekilde göstermediğini belirlemişlerdir. Hem süreçte yer alan uzmanların hem de yardım alanların önemli bir kısmı, travma sonrası yapılan psikolojik bilgilendirme* çalışmasının yararlı ve kullanışlı bir müdahale olduğunu belirtmektedir (Arendt ve Elkind, 2001). Diğer yandan bu müdahalenin etkisine ilişkin yapılan çalışmaların meta analizi, bu müdahalenin PTSD semptomlarını ve travmayla ilgili diğer semptomları azaltmada etkili olmadığını göstermektedir (Van, Emmerik, Kamphuis, Hulbosch ve Emmelkamp, 2002).

Literatürde hem duyguların farkındalığının hem de duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığa etkisini inceleyen araştırmalar arasında birbiriyle çelişen sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar bu değişkenlerin psikolojik sağlığı olumlu etkilediğini gösterse de, bu konudaki çalışmalarda tutarlılık görülmemektedir. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılıktan hareketle, duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu görüş çerçevesinde, duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programıyla duyguları fark etme ve ifade etmenin öznel ve psikolojik iyi-oluşlarına etkisini incelemek araştırmacının problemini oluşturmaktadır.

Kısacası bu araştırmada, duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etki edip etmediğine çözüm aranacaktır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmacının amacı, duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelemektir. Bu ana amaç çerçevesinde aşağıda belirtilen alt amaçlar araştırma kapsamında incelenmektedir:

1. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine etkisi.
2. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme eğilimlerine etkisi.
3. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş düzeylerine etkisi.
4. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin öznel iyi-oluş düzeylerine etkisi.

*Bilgilendirme çalışması: travma sonrası travmaya maruz kalan kişilere yönelik post travmatik stres bozukluğunun ortaya çıkmasını önlemek için geliştirilmiş, katılımcıların olayla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade ettiği bir grup müdahale tekniğidir.

ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırmada, yukarıda verilen amaç çerçevesinde aşağıdaki denenceler test edilecektir.

1. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan (deney grubu) bireylerin, bu programa katılmayanlara göre (plasebo ve kontrol grubu) duygusal farkındalık puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

2. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duyguları ifade etme eğilimi puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

3. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

4. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır. Buna göre;

A- Programa katılan bireylerin pozitif duygu puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

B- Programa katılan bireylerin negatif duygu puanlarında bir düşüş olacak ve bu düşüş, uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Danışma psikolojisi insanlara iyi oluşlarını arttırmak, sıkıntıyı ve uyumsuzluğu azaltmak için, krizleri çözerek, yaşama becerilerini arttırarak geniş bir uygulama alanıyla yardım sunmaktadır (Society and Counselling Psychology, 2003). Psikolojik ve öznel iyi oluş literatürü, danışanlarının psikolojik sağlığını arttırmak isteyen tüm danışman ve psikologlar ile yakından

ilişkilidir. Bununla birlikte bu konu, danışman ve psikologların dikkatlerini uzun süreli çekmemiştir (Cristopher, 1999). Bunun nedeni kısmen iyi oluş üzerine yapılan araştırmaların uygulamayla ilgili (danışma, klinik, organizasyon ve okul) dergilerin dışında yayınlanmaması ve uygulamada iyi oluş araştırma bulgularıyla, temel kuram arasında bağlantı yapmaya yönelik az sayıda çalışma olmasıdır (Lent, 2004). Bu çalışma, iyi oluş çalışmaları ve uygulamaları arasında bağı desteklemek amacıyla literatürde 'uygulamaya yönelik bir bakış açısı oluşmasına yardımcı olabilir.

Terapi bağlamında kronik sıkıntı belirtilerinde düzeltme çok sayıda araştırmancının konusu olmuştur. Bununla birlikte, semptomları iyileştirmenin aksine yaşam doyumunu arttırmak gibi iyi oluş üzerine terapinin etkisini araştıran sınırlı sayıda araştırma vardır (Gladis ve ark., 1999). Bu araştırma semptomları azaltmak yada iyileştirme amacı gütmeyen, psikolojik danışma yardımının iyi oluş üzerine etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın konuyla ilgili araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelişimsel ve önleyici müdahaleler (amaç oluşturmayı öğretme, destek sistemi oluşturma, baş etme becerilerini aktif kılma) problemlerle karşılaşmadan önce çok sayıda insana yardımcı olabilir (Weber, 1996). Önleme kavramının iyi olma, öznel iyi oluş, sağlığın daha iyi hale getirilmesi, yeterliliklerin, yetkinliklerin, psikolojik dayanıklılığın ve esnekliğin artırılması kavramlarıyla yakın bağı bulunmaktadır. Bu kavramlar sağlıklı insan gelişimi ile ilgili kavramlardır. Hepsi de bazı etkinliklerle bireylere kazandırılabilir nitelikleri içerir. Bu etkinlikler sadece olumlu gelişimi hızlandırmakla kalmayıp problemlerin oluşumunu da engelleyebilir (Korkut, 2004). Araştırma kapsamında uygulanacak program, sağlıklı gelişimin sorun riskini azalttığı felsefesine dayanan gelişimsel yaklaşım temelinde hazırlanmıştır. Bu programın beraberinde önlemeyi de getireceği düşünülmektedir. Hazırlanan program psikolojik danışma alanında çalışan uygulamacılar için hem gelişimsel hem de önleyici amaçlı olarak kullanılabilir.

Danışanların güçlü yanlarına ve olumlu potansiyellerine odaklanarak diğer akıl sağlığı uzmanlarından ayrılan danışma psikologları (Gelso ve Fassinger, 1992) için, iyi oluş konusunda araştırmalar yapmanın, iyi oluşu olumlu etkileyen faktörleri ve değişkenleri belirlemenin, uygulamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yurt dışında konuyla ilgili çalışmalara kıyasla ülkemizde bu konuda çok daha sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu nedenle bu araştırma psikolojik ve öznel iyi oluş konusuna dikkat çekerek bu konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılmasına katkıda bulunabilir.

Ayrıca araştırma kapsamında, duygu ve iyi oluş alanlarıyla ilgili geniş kapsamlı literatür çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın hem duygular hem de iyi oluş konusunda yapılacak araştırmalar için bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığa etkisine ilişkin araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu çerçevede duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik olarak geliştirilecek psiko-eğitim programının uygulanmasının, insanların psikolojik ve öznel iyi-oluşlarını arttırıcı bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamı içinde hazırlanan psiko-eğitim programı, alan uzmanlarınca eğitim kurumlarında ve psikolojik yardım hizmeti veren kurumlarda kullanılabilir. Okullarda öğrenci kişilik hizmetleri çerçevesinde yürütülen çalışmalarda duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik olan bu programın kullanılmasının öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişmelerine katkısı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın alana bir başka katkısının hem duygusal farkındalığı hem de duyguları ifade eğilimini değerlendirmek amacıyla yurt dışında geliştirilen iki ölçeğin, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (LEAS) ve Duyguları İfade Ölçeği (DİO), Türk kültürüne uyarlamasıdır.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik eğitim programının, katılan kişilerin duygusal farkındalık düzeyleri ve duyguları ifade eğilimleri ile psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisinin inceleneceği bu araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE), Sınıf Öğretmenliği (SÖ), Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (SBÖ) bölümlerinde okumakta olan ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşan araştırma grubu ile sınırlıdır.

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan duygusal farkındalık düzeyi "Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin" ölçtüğü özelliklerle, duyguları ifade

eğilimi “Duyguları İfade Ölçeği'nin” ölçtüğü özelliklerle, psikolojik iyi oluş düzeyi “Psikolojik İyi Oluş ölçeği'nin” ölçtüğü özelliklerle, öznel iyi oluş düzeyi “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin” ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

TANIMLAR

Duygu:

Duygu iç ve dış uyarıcıların zihinsel işlevlerden ayrı olarak kişide yarattığı değişme ve etkiler bütünüdür. Bir başka deyişle uyarımların hoşna gitmesi ya da gitmemesi sonucu insanda haz ya da elem doğrultusunda uyanan izlenimlerdir. Günlük yaşamda sevgi, sevinç, neşe, umut, hayret, kaygı ve nefret gibi sözcüklerle dile getirilen durumlar zihinsel işlevlerin dışında duygu alanını oluştururlar (Köknel, 1997).

Duygusal Farkındalık:

Duygusal farkındalık kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve tanımlama becerisi olarak açıklanmaktadır (Lane ve ark., 2000).

Duyguları İfade Etme:

Kişinin yaşadığı duygusal olayları sosyal olarak paylaşılan bir dilde tanımlamasıdır. Kişinin duyguya yol açan durumlar hakkındaki duygularını diğer kişi ya da kişilerle açık bir şekilde konuşmalarını içerir (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998).

Duyguları İfade Etme Eğilimi:

Duyguları ifade etme eğilimi, içsel durumun spontane bir şekilde dışarıya yansımaları olarak açıklanmaktadır (Graham, Gentry ve Green, 1981). Kişinin pozitif, negatif ve yakınlık gibi, yaşadığı duyguları dışarı vurma eğilimini gösterir (King ve Emmons, 1990).

Psikolojik İyi Oluş:

Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Daha açık bir anlatımla, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öznel İyi Oluş:

Kişinin o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğunu ve yaşamından ne kadar doyum aldığını değerlendirmesidir. Değerlendirme, kişinin kendi kendine koyduğu standartların karşılaştırmasına dayanmaktadır. Diğer bir ifadeyle öznel iyi-oluş alanının özelliği, araştırmacının önemli gördüğü bazı kriterleri değil, kişinin kendisinin değerlendirmesini merkez almasıdır (Diener, 1984; Diener ve ark., 2002).

BÖLÜM II

KURAMSAL GÖRÜŞLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik ve öznel iyi oluş konusuyla ilgili kuramsal bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir. Daha sonra duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmeyle ilgili kuramsal bilgilere ve duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik ve öznel iyi oluşla ilişkisini inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü, 1964 yılında sağlıkla ilgili yeni bir tanım getirerek sağlığın “sadece zayıflık ve hastalığın olmaması değil fiziksel, akıl ve sosyal olarak tam bir iyi oluş içinde olma durumu” olduğunu belirtmiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2000).

Akıl sağlığı alanında genel bir yanlış, psikolojik açıdan işlevsizlik ile psikolojik iyi-oluşun eşit olarak görülmesidir. Akıl sağlığının genel olarak negatif terimlerle tanımlandığı yıllarda, psikopatolojinin olmaması iyi oluşun pozitif yönünün göstergesi olarak düşünülüyordu. Oysa patolojik semptomları ortadan kaldırmaya odaklanma, yeteneği geliştirme ve önleme çalışmalarından farklıdır (Weber, 1996). Psikopatoloji ve öznel iyi oluş ilişkisinde elde edilen veriler psikopatoloji ve öznel iyi oluşun tek bir boyutun zıt uçları olmadığını ve birindeki azalmanın diğerindeki artmayla ilişkili olmadığını göstermektedir (Greenspoon ve Saklofske, 2000).

Nitekim tıp alanında rahatsızlık ve hastalıktan, iyilik ve sağlığa doğru bir paradigma değişimi olmakta ve bu konuda gelişmeye açık bir alan bulunmaktadır. Özellikle son on yılda psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların tedavisi için olan geleneksel, hastalık temelli tıbbi modele alternatif olan bir iyilik bakış açısı ortaya çıkmıştır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Bu yüzyılın başlarında ruh sağlığı alanında insanın umutsuzluk ve kaygıyla mücadelesinde önemli bir yöntem olarak ortaya çıkan psikoterapi, yüzyılın ortalarına doğru sorgulanmaya, etkili olup olmadığı yönünde araştırılmaya başlanmıştır. Psikoterapideki egemen paradigma olan medikal yaklaşımın önemli ve elbette doğal olarak ortaya çıkan yanlılığı, insanın sorunlu bir varlık olarak ele alınmasıdır. Bu durum insanı anlama çabasını patoloji

kıskacına sokmaktadır. Seligman'ın öncülüğünü yaptığı olumlu psikoloji akımı tam da bu noktada önem kazanmaya başlamıştır. Seligman'a göre 100 yıllık araştırma tarihinde depresyon ve anksiyete konusunda 750.000 araştırma varken, umut, sezgi, sorumluluk gibi insanın sağlıklı ve güçlü yönlerine ilişkin değişkenlerle ilgili yalnızca 8.000 araştırma bulunmaktadır (Akt; Işıklı, 2001). Benzer şekilde Myers ve Diener psikologların büyük ölçüde, kişinin yaşamının olumsuz yönlerine odaklandığını, negatif durumlar üzerine yayınlanan makalelerin oranının 17'ye 1 ile pozitif durumlar üzerine yayınlanmış olanların üzerinde olduğunu belirtmektedir. Bu dengesiz duruma karşı araştırmacılar geçen on yıllar içinde ruh sağlığının olumlu yönüyle de ilgilenmeye başlamışlardır (Diener ve Lucas, 2000).

Pek çok çağdaş araştırmacı geleneksel görüşe meydan okumayı sürdürerek, iyi oluşun pozitif göstergelerine önem verilmesini desteklemiştir. Yüz yıldır yayınlanmakta olan "American Psychologist" dergisi pozitif psikoloji başlığı oluşturmuştur. Bu eğilim yalnızca tedaviden ziyade, önlemeye yönelik artan önemin göstergesidir. Son yarım yüzyıldır, araştırmacılar ve kuramcılar akıl sağlığını anlamada iyi oluşun önemini desteklemektedir (Greenspoon ve Saklofske, 2000).

Bununla birlikte uzunca bir süre bilim adamlarının daha çok hastalık ve bozukluklar üzerinde çalışması, bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplumların daha iyiye gidebilmesi konularının göz ardı edilmesine yol açmıştır. Olumlu psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologlar, çok daha iyi koşullar altında normal insanların nasıl gelişim göstereceklerine ilişkin pek bir şey bilinmediği düşüncesiyle harekete geçmişlerdir. Bu amaçla uygulamalar normal insanları daha güçlü ve daha üretken kılma ve gerçek potansiyellerini fark etmelerini sağlama gibi ihmal edilmiş iki alana yönelmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Önleyici yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, olumlu psikolojinin inceleme alanına giren konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı tampon görevi görebilecek güç ya da beceriler olduğunu belirtmektedir (Buss, 2000).

Yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik yardım sürecinde terapisti kahraman, danışanı da sorunlu ve patolojik olarak gören medikal yaklaşımların tersine, danışan kişinin kendine özgü özelliklerini merkeze alan ve değişimin esas kaynağı olarak bireyin iyileşme gücünü gören insancıl yaklaşımın

görüşlerinin, olumlu psikoloji çerçevesinde tekrar gündeme gelmekte olduğunu söyleyebiliriz. Bu düşünce gerçekte, psikolojik danışma ilişkisinin temel felsefelerinden birini oluşturmaktadır; uygun koşullar sağlandığında her birey doğuştan sahip olduğu büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme kapasitesini harekete geçirir. Hedefi, insanın güçlerini anlamak ve bu güçlerini nasıl geliştirilebileceğini bulmak olarak ifade edilen olumlu psikolojinin, psikolojik iyi oluş çalışmalarıyla kesiştiği görülmektedir. Psikoloji literatüründe, iyi oluş kavramı psikolojik iyi-oluş hali ve öznel iyi-oluş hali olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Aşağıda her iki boyutun açıklaması önce bir arada daha sonra ayrı ayrı başlıklar altında yer almaktadır.

İYİ OLUŞ

İyi-oluş çalışmalarını karakterize eden iki araştırmadan ilki 1950'lerde özneliliğe ilginin arttığı bir havada yaşam kalitesini ölçmek için başlamıştır ve öznel iyi-oluş hali olarak tanımlanmaktadır. Diğer ise kaynakları anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyelini ve kendini kabulünü vurgulayan klinik ve gelişim psikolojisi alanındaki önceki kuramlara dayanan 1980'li yıllardaki görgül (ampirik) çalışmalarla başlamıştır ve psikolojik iyi-oluş olarak tanımlanmaktadır. Her ikisi de yaşamı iyi yapan, insan kapasitesini yükselten insani değerleri kapsamaktadır (Keyes, Smothing ve Ryff, 2002).

Pozitif psikoloji literatürü iyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğunu kabul etmektedir. Bunlardan birisi eudaimonic, diğeri ise hedonic kavramlarıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Hedonic bakış açısı iyi oluşu doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Hedonic bakış açısının kavramsallaştırılmasında temel kriter kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Eudaimonic bakış açısı ise iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunma kavramına göre tanımlamaktadır. Hedonic bakış açısında iyi oluş için tek bir kriter vardır, o da kişi ve kişinin özel değerleridir. Diğer yandan eudaimonic bakış açısında sağlıklı davranışı kuramcılar açıklamaktadır (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş sırasıyla, bu farklı paradigmanın bilimsel olarak kavramlaştırılması ile ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş hedonic

bakış açısına, psikolojik iyi oluş ise eudaimonic bakış açısına karşılık gelmektedir. Öznel iyi oluş genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görelî olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik iyi oluşu meydan okuma, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Psikolojik bakış açısından kişiler sadece mutlu olmaya ve sıkıntılarını azaltmaya çalışmamakta, aynı zamanda, paradoksal olarak kendileri için sıkıntılı durumlar yaratabilse de, amaçlarına ulaşmaya çalışmaktadır. Örneğin anlam ve amaçlar kişinin hiç bir çaba harcamadan kucağına düşmemekte, yapılandırılmış bir yaşamın sonucunda gelmektedir. Bu yüzden psikolojik iyi oluş, mutluluk ve gelişme arasında potansiyel gerginlikte elde edilmektedir (Ryff ve Singer, 1998).

Görgül (ampirik) bulgular, iyi oluşun öznel ve psikolojik boyutlarına karşılık gelen, iki faktörün olduğunu göstermektedir. Örneğin çeşitli iyi oluş ölçeklerinin faktör analiz çalışmalarında Compton, Smith, Cornish ve Qualls (1996) öznel iyi oluş ve kişisel gelişimin her ne kadar orta düzeyde ilişkili ($r=.36$) olsalar da ayrı boyutlarda oluştuğunu bulmuşlardır. Benzer bir çalışma McGregor ve Littles (1998)'in faktör analiz çalışmasıdır. Bu çalışmada mutluluk ve anlam olarak tanımlanan iki faktör ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş ölçen (yaşam doyumu ve pozitif duygu) ölçekler yüksek oranda mutluluk faktöründe toplanmışlar, gelişimi ve amaçları gösterenler ise anlama boyutunda toplanmışlardır. Keyes, Smothing ve Ryff (2002) öznel iyi oluş (ÖİO) ve psikolojik iyi oluş (PİO)'un ilişkili, ancak ayrı kavramlar sunduğuna ilişkin hipotezleri destekler nitelikte sonuçlar bulmuştur. Veriler en uygun modelin tek genel faktörden veya iki ilişkisiz (orthogonal) faktörden ziyade, SİO ve PİO olarak adlandırılan iki tane birbiriyle ilişkili potansiyel yapının varsayıldığı model olduğunu göstermektedir. Bu iki potansiyel yapı ilişkili olsa da her biri genel iyi oluşun ayrı bir yüzü olarak kalmaktadır. Yapılan analizler hem bu iki geleneğin örtüştüğü olası alanlara işaret etmektedir hem de PİO'nun ÖİO'nun en çok ayırt edilebilen göstergelerini açığa çıkarmaktadır. Ortaya çıkan tema ÖİO ve PİO'nun psikolojik sağlığın ilişkili, fakat ayrı yönleri olduğudur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryne ve Deci (2001) iyi oluşun en iyi, hem öznel iyi oluş (hedonik), hem de psikolojik iyi oluş (eudaimonik) bakış açısını içeren, çok boyutlu bir fenomen olarak düşünülebileceğini belirtmektedir.

Lent (2004) psikolojik ve öznel iyi oluş ayrımını psikolojik danışma bakış açısıyla yapmaktadır. Danışanlar çok geniş problem çeşidiyle yardım aramaya gelmelerine karşın, iyi oluşun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş bakış açısına göre pek çok danışanın danışmaya başlama motivasyonu iki önemli kategoriye ayrılması olasıdır; a) sıkıntıyı azaltma ve yaşam doyumunu yeniden sağlama arzusu (kabaca mutsuz danışanlar) b) büyüme, öğrenme ve değişme arzusu (kendini gerçekleştiren danışan). Öznel iyi oluşla ilgili ilk kategori, en azından danışmaya başlama güdüsüne göre, yardım arayan danışanların büyük çoğunluğunu kapsamaktadır. Öznel iyi oluş için danışmaya gelen danışanlar, ilişkiler, okul, iş gibi yaşam alanlarıyla veya belirli problem durumlarıyla ilişkili olarak çeşitli derecelerde artmış negatif duygular (ve azalmış pozitif duygular ve yaşam doyumunu) yaşamaktadır. Bu tür danışanlar aynı zamanda problem çözme becerilerinde bozulma hissedebilirler. İkinci kategori psikolojik iyi oluşun kapsamındadır. Öğrenme ve gelişme arzusuna ek olarak, bu kategorideki danışanlar yaşamlarında anlam bulma ve amaç bulma isteği gibi varoluşsal ilgiler belirtmektedir. Başlangıçta sadece öznel iyi oluş (hedonik yardım için) için gelen pek çok danışan, daha sonra psikolojik iyi oluşun (eudaimonik gelişmenin) değerini gördüğü için danışma sürecini uzatmaktadır. Bununla birlikte pek çok danışanda sadece mümkün olan en kısa sürede sıkıntıların azalmasını istemektedir. Öznel iyi oluşla daha çok ilgili olan güçlendirme veya çare bulma fonksiyonu, çeşitli yardım uzmanlarınca uygulanan danışmaların genel bir fonksiyonudur. İyi oluşun gelişim odaklı olan ilerleme fonksiyonu ise, tarihsel olarak insancıl ve varoluşçu terapiyle olduğu kadar danışma psikolojisi ile de yakından özdeşleşmiştir. Gelişim grupları, psiko-eğitsel programlar, kariyer gelişim çalışma grupları gibi gelişimsel ve önleyici müdahalelerde belirli yaşam alanlarında etkiliği arttıran becerileri geliştiren eudaimonik amaçları hedeflenmektedir (Lent, 2004).

Aşağıda psikolojik ve öznel iyi oluş tek tek ele alınarak, her bir kavrama ilişkin daha ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi-oluş, hem kuramsal hem de uygulamalı olarak kişilik ve gelişim kuramlarında çok önemli bir yer tutmaktadır. Danışmanların danışanların amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olacak klinik çalışmalara bir

rehber olarak hizmet eden psikolojik iyi-oluş, psikolojik danışma ile ilgili amaç ve hedefler konusunda bilgi vermektedir (Cristopher, 1999). Öznel iyi oluş geleneği iyi-oluşu mutluluk ve yaşam doyumu olarak formüle ederken, Psikolojik İyi-Oluş geleneği insanın gelişimi ve yaşamın varoluşsal zorluklarıyla formüle edilmektedir. 1950 ve 1960'lı yıllarda oluşan geniş literatür, temel yaşam zorluklarına en iyi çözüm varyasyonlarını belirtmiştir. Erikson ve Neugarten gibi gelişim kuramcıları gelişim görevlerinden ve bunların başarıyla aşılmasından bahsetmişlerdir. Büyüme ve bireysel gelişimle ilgilenen psikologlar kendini gerçekleştirme (Maslow,1968), tam olarak fonksiyonda bulunma (Roger, 1961), olgunluk (Allport, 1961) ve bireyselleşme (Jung, 1933) gibi yapılardan söz etmişlerdir. Jahoda (1958)'nın olumlu psikolojik sağlık kriterleri, psikolojik açıdan sağlıklı olmanın ne olduğunu tarif eden bu kavramların pek çoğundan yararlanmaktadır (Akt; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluşa kapsamlı olarak bakmak, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine, potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine geniş yelpazeyi içermektedir (Ryff ve Keyes,1995).

Psikolojik sağlığa önceki bakış açısı, iyi oluşla ilgili çok az ampirik çalışmaya dayanıyordu ve geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı bulunmuyordu. Bu alandaki önemli araştırmacılardan olan Ryff (1989) pek çok formülasyon arasındaki birleştirici anahtar noktayı aramak için, büyümeye ilişkin altı psikolojik boyutun özünü çıkardığı çok boyutlu bir model önermektedir. Ryff'in psikolojik sağlığın altı alanını birleştiren iyi oluş modelindeki her bir boyut, farklı meydan okumaları ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff (1989) iyi oluşun yaşam doyumu ve duygu temelli değerlendirmesinin pozitif işlev görme bakış açısını ihmal ettiğini ileri sürmektedir. Yaşam gelişimi, akıl sağlığı ve klinik bakış açısından yararlanarak oluşturduğu bütünleştirici iyi oluş tanımlaması, iyi oluşun sadece mutluluğu elde etmekten ziyade kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır (Ryff, 1995). Bu bakış açısında mutluluk temel mesaj değildir. Daha ziyade iyi yaşanan bir yaşamın sonucudur. Bu iyi yaşam özerlik, kişisel gelişim, kendini kabul, yaşam amaçları, çevresel kontrol ve diğerleriyle pozitif ilişkileri yansıtmaktadır (Ryff ve Singer, 1989). Bunlardan **kendini kabul**, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile

kendinden memnun olmasını ve geçmişiyile ilgili olumlu duygular hissetmesini, **diğerleriyle olumlu ilişkiler**, kişinin diğerleriyle sıcak ilişkiler geliştirmesini ve bunu sürdürmesini, güçlü bir şekilde empati ve yakınlık kurabilmesini ve diğerlerinin mutluluğuyla ilgilenmesini; **çevresel kontrol**, kişinin kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini; **özerklik**, kişinin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik aramasını, sosyal baskıya rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesini; **yaşam amaçları**, kişinin yaşam amacının ve yaşamının anlamı olmasını; **kişisel gelişim**, kişinin kapasitesinin farkında olmasını, yeteneklerini geliştirme çabasını, yaşantılara açık olmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff (1989)'ın yaklaşımının dışında psikolojik iyi oluşa ilişkin başka işlevsel tanımlamalar da vardır. Bunlardan bir tanesi yaşamın anlamı ve amaçlarının ölçülmesi (McGrogan ve Little, 1998), bir diğeri kendini gerçekleştirmedir (Ryan ve Deci, 2000). Bu yaklaşımlar, genel olarak kendini gerçekleştiren ve tam olarak fonksiyonda bulunan kişilerin (fully functioning) insancıl kavramlarla tanımlamasını içermektedir (Lent, 2003). Ryan ve Deci (2000)'nin Özerklik (self determination) kuramı üç temel psikolojik ihtiyaca yönelmiştir; özerklik, beceri ve ilişki kurma. Bu kavramlar Ryff (1989)'ın kavramlarıyla ilişkili görünmektedir. Bununla birlikte Ryan ve Deci (2000) psikolojik ihtiyaçları iyi oluşun ortaya çıkmasında temel faktörler olarak görürken, Ryff (1989)'ın yaklaşımı ise ihtiyaçları psikolojik iyi oluşu tanımlamada kullanmaktadır.

Diğer yandan akıl sağlığının, objektif ve kuram temelli değerlendirmesi gibi öznel bir boyutu da olmalıdır. İnsanların yaşamlarıyla ilgili kendi değerlendirmeleri anlamına gelen öznel iyi oluş, pozitif psikolojik sağlık ve iyi oluşun kavramlaştırılmasında vazgeçilmez bir unsurdur (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel İyi Oluş

ÖİÖ çalışmalarında belli başlı birkaç özellik vardır. Bunlardan ilki, öznel iyi-oluş sadece depresyon ve umutsuzluk gibi istenmeyen durumlara odaklanmaz. Aynı zamanda daha az mutlu olan insanları, orta düzeyde ve çok

mutlu insanlardan farklılaştıran faktörleri de inceler. İkincisi, ÖİO' un kişinin içsel deneyimlerine göre tanımlanmasıdır. ÖİO değerlendirilirken dışsal çerçeveden bakma söz konusu değildir. Akıl sağlığının pek çok kriteri araştırmacı ve uygulamacılar tarafından dışardan dikte edilmişse de; ÖİO, kişinin kendi öznel perspektifiyle değerlendirilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Kişi, o andaki durumuyla ilgili ne kadar mutlu olduğunu, kendisine koyduğu standartlara dayanarak değerlendirir. İnsanlar koşullarını beklentileri, değerleri ve önceki yaşam deneyimleri temelinde birbirinden farklı olarak değerlendirmektedirler (Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000). Kısacası öznel iyi-oluş alanının özelliği, araştırmacının önemli gördüğü bazı kriterleri değil, kişinin kendisini değerlendirmesini merkez almasıdır (Diener, 1984). Pek çok kişi iyi yada kötü kendilerinde ne olduğunu değerlendirir, bundan dolayı normal olarak yaşamlarına ilişkin değerlendirme yapabilirler. Dolayısıyla insanlar bunun hakkında sık sık bilinçli olarak düşünmese de, bir öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş (ÖİO) düşünürlerin bin yıldır ilgisini çekse de, sistematik yolla çalışılması ve ölçülmesi son yıllarda yapılmaktadır. Bir kişinin yaşamını değerlendirmesi bilişsel formda da olabilir (kişi bütün olarak yaşam doyumunu hakkında bilinçli bir değerlendirme yapabilir yada eğlence, dinlenme gibi yaşamının belli bir bölümünü değerlendirebilir), duygusal formda da olabilir (kişi yaşantısına tepki olarak hoş veya hoş olmayan duygular yaşayabilir). Bilişsel bir unsur olarak görülen yaşam doyumunu, olumlu fonksiyonda bulunmanın daha duygusal boyutu olan mutluluğu tamamlayıcı görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Son yıllarda geniş bir literatür öznel iyi-oluş halini anlamaya odaklanmıştır (Kahneman ve ark.,1999; Myers, 1992; Diener, 1984). Bu araştırmalar öznel iyi-oluş halinin üç ayrılabilir unsurunu tanımlamaktadır; pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumunu. Pozitif duygu kişinin heyecan gibi hoş duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Negatif duygu ise sıkıntı gibi hoş olmayan duyguları yaşama eğilimini göstermektedir. Yaşam doyumunu kişinin yaşamının çeşitli alanlarına ilişkin doyum belirtme eğilimidir (Robinson, Solberg, Vargas ve Tamir, 2003). İlk iki boyut duygu boyutunu, sonuncusu ise bilişsel-değerlendirme boyutunu göstermektedir (Andrews ve Withey, 1976). Genel olarak yüksek ÖİO, üç özel faktörün birleşiminden oluşmaktadır; pozitif duygu

durumunun sıklığı ve yoğunluğu, negatif duyguların (görelî) yokluğu, genel yaşam doyumu (Kashdan, 2003). Öznel iyi-oluş halinin üç unsuru birlikte alındığında, mutlu insan, nadiren üzüntülü olan ve genellikle yaşamından memnun ve neşeli olan kişidir. Yaşam doyumu değerlendirmesi hem genel (yaşantımdan tümüyle memnunum), hem de öznel (evliliğimden memnunum) olabilmektedir (Biswas- Diener, Diener ve Tamir, 2004). Yaşam doyumu ve duygu boyutu çeşitli kendini değerlendirme (self report) ölçekleriyle ölçülse de, yaşam doyum ölçeği (Diener ve ark., 1985) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson ve ark., 1988) en bilinen ve sık kullanılan ölçeklerdir. Yaşam doyumu genelde öznel iyi oluşun biliş, pozitif ve negatif duygu ise duygu boyutu olarak değerlendirilir. Gerçekte her iki ölçek tek bir boyuttan ziyade duygusal ve bilişsel iyi oluşun karışımını yansıtmaktadır. Her iki ölçek de katılımcıların duygusal yaşantılarını ve iyi oluşun genel değerlendirmesine ulaşan farklı yaşam alanlarında ve zamanlarda değerlendirmesini gerektirmektedir. Yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygu, duyguya karşı düşünce gibi kategorik bir ayırım sunmaktan ziyade, kavramsal olarak duygunun yoğunluğu ve evrenselliğini-spesifikliğini açıklayan niceliksel bir ayrımı içermektedir. Yaşam doyumu göreceli olarak daha geniş, soyut bir duygu değerlendirmesini araştırırken (örn; bir kişinin ne kadar mutlu olduğu veya genelde yaşadığı duyguların içeriği) pozitif negatif duygu daha spesifik, yoğun ve tanımlanmış durumları (heyecan veya merak hissetmek) araştırmaktadır (Lent, 2003).

Duyguların öznel iyi-oluş halinin merkezi olmasının birkaç nedeni vardır. İlki, insanlar hemen her zaman belli bir düzeyde duygu hissederler. Bu yüzden duygular iyi-oluşu değerlendirirken büyük ağırlık taşımaktadır. Ayrıca duygular sürekli bir temel üzerinde hoşnutluğa yada hoşnutsuzluğa katkı yapmaktadır. İkincisi, duygu kişinin yaşamı değerlendirmesiyle ilişkilidir. Çünkü duygular olaylar ortaya çıkarken, olaylara ilişkin kişinin yorumlarından oluşmaktadır. Böylece yaşamının arzu edilir olaylardan oluştuğunu söyleyen kişi olumsuz duygulara oranla olumlu duyguları daha çok yaşıyordur. Pek çok duygu orta düzeyde hissedilir. Olumlu ve olumsuz duygunun sıklığı ve sürekliliği kişi duygularını ve yaşam doyumunu değerlendirirken ağırlık kazanır (Diener ve Lucas, 2000).

İnsanlar iyi-oluşlarını değerlendirdiklerinde olumlunun olumsuzla oranı çok önemlidir (Diener ve Lucas, 2000). Bir kişinin mutluluk düzeyi, kişinin

negatif duygulardan ziyade pozitif duyguları yaşama sıklığı ile ilişkilidir. Ayrıca insanların pozitif ve negatif duygu dengeleri, yaşam doyumu düşüncelerine katkıda bulunur (Diener ve Larsen, 1993). Denge modeli (Bradburn, 1969), öznel iyi oluşun pozitif ve negatif duygu arasındaki farklılığın bir fonksiyonu olduğunu varsayar. Bradburn'e göre, bir kişinin öznel iyi-oluş halinin yüksek olması pozitif duygularının negatif duygularından fazla, iyi-oluş halinin düşük olması ise negatif duyguların pozitif duygulardan fazla olma derecesidir (Hills ve Argyle, 2001).

Duygu değerlendirmesi önceleri tek boyutta incelenirken son yıllardaki çalışmalarda birbirinden bağımsız olduğu düşünülen, pozitif ve negatif olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır (Watson, Clark ve Tellegen, 1985; Russell, 1980). Pozitif ve negatif duygular arasındaki farklılık çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Araştırmalarda elde edilen bulgular, pozitif ve negatif duygu arasında fonksiyonel bir ayırım olduğunu doğrulamaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Çalışmalar bunların ortogonal bir ilişki içerisinde olduğunu (ilişkisiz olduğunu) ve her birinin farklı diğer ölçeklerle değişik ilişkileri olduğunu göstermektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Ayrıca farklı yordayıcı değişkenlerle ilişkili olup (Costa ve McCrae, 1980), birbirleriyle korelasyonları da zayıftır (Bradburn, 1969; Diener ve Emmons, 1985). Diğer yandan pozitif ve negatif duygu birbirinin karşıtı değildir ve pozitif duygu, negatif duyguların olmaması anlamına gelmemektedir (Myers ve Diener, 1995). King ve Emmons (1990)'un geliştirdikleri duygu ifade ölçeğinin faktör yapısının; negatif duygu, pozitif duygu ve yakınlık olarak belirlenmiş olması, pozitif ve negatif duyguların birbirinden bağımsız olduğu görüşünü desteklemektedir.

Pozitif duygu (PD) ölçekleri pozitif duyguyu yaşama boyutlarını ölçmektedir. PD sonuçları yüksek olan kişiler içinde buldukları aktivitelere daha pozitif olarak katılmakta ve kendilerini daha iyi hissetmektedirler (George, 1996). Pozitif duygu ve dışa dönüklük sosyal çevreyle iç içe olma isteğini içermektedir. Negatif duygu (NA) ise kişinin kendini yansıtmada konusunda isteksizliği ile ilişkilidir (Watson ve Clark, 1984). Pozitif duygunun yüksek olduğu kişilerin hem diğer insanlara oranla sosyal iletişimlerden daha fazla zevk aldıkları hem de sosyal yaşama daha uzun zaman ayırdıkları belirlenmiştir (Diane ve Hansen, 1996). Pozitif duyguların bir yandan öğrenmeyi ve akıl yürütmeyi kolaylaştırarak gelişimi arttırdığı, diğer yandan yakın ilişkileri

biçimlendirme ve koruma becerisini geliştirdiği görülmektedir. Bunun aksine negatif duyguların bilişsel performansı bozduğu, algılamayı değiştirdiği ve bireyin kişiler arası ilişkilerinin kalitesini olumsuz etkilediği görülmektedir (Collins ve Gunnar, 1990). Anksiyete, depresyon ve öfke gibi negatif duygu durumları, azalan dikkatle, iyimserlik ve mutluluk gibi pozitif duygu durumları ise artan dikkatle ilişkili bulunmuştur (Basso ve ark., 1996). Pozitif duygu yaratıcılık, yeni düşüncelere açık olma ve esnek düşünce örüntüleriyle (İsen, 1987), kişinin kendini daha üretken hissetmesiyle (Forgas, Bower ve Moylan, 1990) ve gelecekteki olayları daha iyimser değerlendirmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Seligman, 1991). Fredricson ve Joiner (2002) yaptıkları çalışmada pozitif duygu yaşamının kişinin şimdiki zamanda iyi hissetmesinin dışında, gelecekte de iyi hissetme olasılığını arttırdığını, ayrıca kişinin sonraki olaylarda pozitif anlam bulma olasılığını yükselttiğini belirlemişlerdir (Peterson ve Seligman, 1984). Duygular kendine saygıda da çok önemli rol oynamaktadır. Çünkü kendine saygı, kişinin kendisiyle ilgili genel duygularıdır (Robin ve ark., 2001). Yüksek PD yaşayan kişiler kendileri ile ilgili daha olumlu hissetme eğilimindeyken, yüksek ND yaşayan insanlar da kendileri ile ilgili olumsuz hissetme eğilimindedir (Watson ve Clark, 1984; Brawn ve Marshall, 2001).

Araştırmalar, bazı insanların diğerlerine oranla daha fazla miktarda pozitif duygu yaşadıklarını ifade ettiklerini göstermektedir. Pozitif duygunun yüksek olduğu kişiler, tutarlı bir şekilde kendilerini güvenli, istekli ve heyecanlı olarak tanımlamaktadır. Diğer yandan bazı insanların günlük yaşamları daha büyük miktarda negatif duygu durumu ile tanımlanmaktadır. Negatif duygunun yüksek olduğu kişiler diğerlerine oranla kendilerini suçlu, korkulu ve sinirli olarak tanımlamaktadır (Diane ve Hansen, 1996). İnsanlardan duyguları hatırlamaları istendiğinde mutlu insanlar yaşadıkları pozitif duygularının miktarını olduğundan daha fazla, diğer yandan mutsuz insanlar yaşadıkları negatif duyguların miktarını olduğundan daha fazla tahmin etmektedirler (Diener ve ark., 1984; Akt; Scollon ve ark., 2004) Benzer şekilde nörotik kişilerin daha fazla negatif duygu hatırlarken dışa dönük kişilerin daha fazla pozitif duygu hatırladıkları bulunmuştur (Feldman-Barrett, 1997).

ÖİÖ, hem genel hem de kısa süreli değerlendirilmektedir. Her iki değerlendirme de önemlidir. Kısa süreli duygunun genele dönüştürülmesinde önyargı söz konusudur ve anlık duygular, genel değerlendirmeye gereksinim

duyulduğunda açık bir şekilde yansıtılmamaktadır. Örneğin genel değerlendirmeyi formüle ederken insanlar süreç boyunca zirve anlarına ağırlık vermekte ve sürecin nasıl sonlanacağına güçlü bir şekilde hazırlanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Süreç iyi sonuçlandığında olumlu olarak hatırlanmaktadır (Fredricson ve Kahneman, 1993).

Lucas ve Diener (1998) iyi-oluş değerlendirmesinin duyguların yoğunluğundan ziyade sıklığına dayandığını belirtmektedir. Araştırmacılar, çok nadir yaşandığı ve ortaya çıkardığı bedel ile dengelendiği için yoğun olumlu duyguların uzun dönemli duygusal iyi-oluş için çok önemli olmadığını ileri sürmektedir. Duyguların yoğunluğu insanlar tarafından iki uçlu yaşanmaktadır. Hoş duyguları yoğun bir şekilde yaşayan kişilerin, hoş olmayan duyguları da yoğun bir şekilde yaşama eğilimlerinin olduğu görülmektedir (Diener ve Lucas, 2000; Larsen ve Diener, 1987).

Öznel iyi oluş kavramı, kuramsal temelli yaklaşıma dayalı olarak ortaya konan psikolojik iyi oluş kavramından farklıdır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Diener, Suh ve Oishi, 1997). ÖİO'un kişinin bakış açısına odaklanma özelliği, onu geleneksel klinik psikolojiden farklılaştırmaktadır. Kişinin kendi iyi oluşu hakkındaki görüşü çok önemlidir. Doğal olarak bu yaklaşımın hem olumlu hem de olumsuz yönleri söz konusudur. Kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmesine çok büyük önem verse de, ÖİO akıl sağlığını tanımlamada tek başına yeterli değildir, çünkü insanlar mutlu olduklarında bile hasta olabilirler. ÖİO psikolojik sağlık veya akıl sağlığı ile eşanlamlı değildir. Kuruntulu/takıntılı bir insan mutlu ve yaşamından doyumlu olabilir ve dolayısıyla bu kişinin akıl sağlığı iyi diyemeyiz. Duygularından haberdar olmayan bir kişi mutlu olduğunu söyleyebilir, ancak bu kişinin tam bir psikolojik sağlığa sahip olduğunu düşünemeyiz. Kısacası ÖİO psikolojik sağlık için yeterli bir koşul değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Kişilik ile Psikolojik ve Öznel İyi Oluş İlişkisi

Kişilik ve mutluluk arasındaki neden sonuç ilişkisi, kişilikten mutluluğa ya da tam tersi olabilir. Örneğin dışa dönük olma mutluluğu önceden hazırlayabilir ya da mutluluk sempatik davranışlar ortaya çıkabilir. Sempatik kişiler, diğerleriyle ilişkilerinde daha canlı ve rahat davranmaktadır. Bu onların neden daha çok arkadaşları olduğunun da açıklamasıdır (Magnus ve Diener, 1991).

Bununla birlikte araştırmalar göstermektedir ki öznel iyi oluş haline katkıda bulunan temel faktörlerden biri kişiliktir. Özellikle dışadönüklük ve nörotizm, duygusal yaşantılarla güçlü bir şekilde bağlıdır. Yüksek oranda dışadönük kişiler yalnız olduklarında bile neşeli ve istekli olmak gibi pozitif duyguları daha yüksek düzeyde yaşarlar. Diğer yandan nörotik kişiler daha fazla anksiyete ve suçluluk duygusu yaşamaya eğilimlidirler. Dışadönük olma ve nörotizm gibi kişilik özellikleri, her ikisi birden genlerden etkilenir, erken yaşlarda oluşur, belli bir oranda karardır (Diane ve Hansen, 1996).

Furham ve Cheng (1999) İngiltere, Çin ve Japonya'da mutluluk ve akıl sağlığının kişilik ve demografik değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmasında, İngiliz katılımcılar Çin ve Japonlara oranla daha yüksek düzeyde mutluluk, akıl sağlığı ve dışadönüklük belirtmişlerdir. Mutluluk ve akıl sağlığı için ayrı ayrı yapılan regresyon analizleri bu üç ülke arasında dikkate değer bir benzerlik olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, Lykken ve Tellegen'in çalışmalarıyla uyumaktadır. Lykken ve Tellegen (1996) yaptıkları genetik çalışmalar mutluluğun temel nedeninin kültürel faktörlerden ziyade genetik olduğunu ileri sürmektedir. Mutluluğun kalıtıma dayandığı iddiası, ayrı ayrı yetiştirildiklerinde bile benzer duygusal örüntü gösteren ikizlerle ilgili çalışmalarıyla da kısmen desteklenmiştir. Bununla birlikte, bu durum mutluluğun sadece genetik tasarımın sonucu olduğu anlamına gelmemektedir. Kolesterol düzeyi genetik temele sahiptir, fakat diyet ile değiştirilebilmektedir. Mutluluk düzeyi de yaşam durumlarına, aktivitelere ve düşünme örüntülerine göre değişebilmektedir (Diane ve Hansen, 1996). Yaşam doyumu kişilikten etkilense de kişilik kadar kararlı olmadığı ve değişebilir çevresel faktörlerin iyi oluşu ile önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (Fujita ve Diener, 2005).

Nötr veya pozitif olaylar öznel iyi oluş için önemlidir. Bir tanıdıkla konuşma bir kişi için sıradan günlük bir olay olarak görülürken, bir diğer kişi için keyifli olarak algılanabilmektedir. Bireylerin olayları nötr ve pozitif olarak değerlendirmesinde, kişinin dışa dönüklüğü belirleyici bir faktör olarak bulunmuştur. Dışa dönük kişiler içe dönük kişilere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş belirtmektedir (McCrae ve Costa, 1991).

Çeşitli araştırmalar negatif duygunun nörotizm ile kuvvetli bir ilişkisinin olduğunu gösterirken, dışa dönüklükle anlamlı bir ilişkisinin olmadığını, diğer

yandan pozitif duygunun dışa dönüklükle ilişkisinin olduğunu göstermiştir (Costa ve McCrae, 1980; Tellegen, 1985; Furnham ve Brewin, 1990).

Sonraki çalışmalar, pozitif duygunun (PD) ve negatif duygunun (ND) ayrı ve birbirinden bağımsız olarak, dışa dönüklük ve nörotizm eğiliminden etkilediğine ilişkin yeni destekler sunmuştur (Schmutte ve Ryff, 1997). PD ve ND birbirinden oldukça bağımsızken (Watson ve ark., 1988), dışadönüklük ise nörotizmle önemli ölçüde ilişkilidir (John ve Strivasta, 1999).

Pozitif duygunun dışa dönüklükle, negatif duygunun ise nörotizmle ilişkili olduğunu gösteren Costa ve McCrae (1980)'den bu yana kapsamlı bir şekilde incelenen dışa dönüklük ve nörotizm gibi kişilik özellikleriyle mutluluk ve onun unsurları farklı ve bağımsız şekilde ilişkilidir. Costa, McCrae ve Norris (1981), dışa dönüklük ve nörotizm verilerinin 17 yıl sonraki mutluluğu da yordadığını bulmuşlardır (Akt; Hills ve Argyle, 2001).

Argyle ve Lu (1990)'nin çalışmasında mutluluk dışa dönüklükle birlikte, sosyal aktivitelere katılmayla da ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan mutsuz insanlar daha içe dönük ve duygularını daha az ifade etme eğilimindedir (Argly, 1987; Wright ve Walton, 2003). İçe dönüklerle karşılaştırıldığında dışa dönükler, yalnız ya da diğerleriyle birlikte yaşasa da, kırsalda ya da kentte yaşasa da daha mutludur (Pavot, Diener ve Fujita, 1990; Diener ve ark., 1992).

Dışadönüklük, nörotizm ve iyi oluş arasındaki ilişkide, dışadönüklük mutluluğun başlıca yordayıcısıdır. Çünkü dışa dönüklük hem özel hem de sosyal yaşamdaki kişisel doyumun, mutluluğun ve eğlencenin temel kaynağı olan arkadaşlık ve sosyal aktivitelerle ilişkilidir. Konuyla ilgili batıda, özellikle sosyallik ve kişisel mutluluğu gerçekleştirmeye çalışmanın meşru ve kültürel normlarla ilişkili olduğu ABD'de, pek çok çalışma yapılmaktadır. Batıdaki çağdaş yaşam büyük ölçüde etkileşime dayalıdır, ve pek çok insanla arkadaşça ilişkiler değerli ve avantajlı bir sosyal beceridir. Diğer yandan, nörotizm mutluluğun antitezi olarak sıkıntı, depresyon ve umutsuzluk ile ilişkili olmaktadır. Son otuz yıldaki yayınlarla ilgili meta analizle, nörotizmin hem mutluluğun hem de yaşam doyumunun önemli bir negatif yordayıcısı olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Hills ve Argyle, 2001).

Öz yeterlilik, sonuç beklentisi ve amaçların, süregelen sosyal öğrenme yaşantılarıyla büyük ölçüde değiştiği varsayılsa da, bu sosyal bilişsel unsurların belli kişilik özellikleriyle ilgili olduğu görülmektedir (Judge ve Ilies, 2002). Sosyal

bilişsel faktörler ve kişilik faktörleri bir arada yaşam doyumuyla ilişkilidirler. Belli durumlara ilişkin yada genel yaşam doyumuna kişilik özelliklerinin etkisi, öz yeterlilik ve algılanan çevresel destek aracılığıyla olmaktadır. Bunun anlamı kişinin kendini ve çevresini algılayışının, belli kişilik özellikleriyle ilişkili bilişsel yargı ve eğilimlerden kısmen etkilendiğidir. Örneğin pozitif duygu yada dışa dönük olma özelliği yüksek olan kişilerin kendi yeterliliğini ve çevre desteğini olumlu görmeye yönelik genel bir eğilim oluşturdukları ve daha iyimser sonuç beklentileri ve amaçlar geliştirdikleri görülmektedir (Lent, 2004). Diğer yandan kişilik özelliğinin etkisiyle ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar, kişinin öz yeterliliği ve sonuç beklentisi ile ilgili bilgileri işleyişini etkilemektedir. Nörotizme yönelik yüksek eğilimi olan insanların, normal olarak öz yeterliliği arttıran başarılı deneyimlerin önemini dikkate almadıkları yada güvenirliliği düşük bir şekilde hatırladıkları görülmektedir. Bundan dolayı, performans başarısının öz yeterlilik ile ilişkisi, nörotizm eğilimi yüksek olanlarda düşüklere oranla daha zayıf görülmüştür (Lent, Brown ve Hackett, 1994).

Olumlu duygu ve olumsuz duygu yaşama eğilimi, yaşam doyumunu ile ilişkili olan önemli ve bir dereceye kadar birbirinden bağımsız iki önemli kişilik değişkenidir (Harrington ve Loffredo, 1997). Beklendiği gibi olumlu duygu yaşama eğilimi yüksek yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuş, olumsuz duyguyu yaşama eğilimi ise düşük yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur (Costa ve McCrae, 1980).

Kişiliğin sadece öznel iyi oluşla değil psikolojik iyi oluşla da ilişkili olduğu belirlenmiştir. Schmutte ve Ryff (1997) Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği'nin (Ryff, 1989) altı boyutu ile NEO Beş-Faktörlü Envanter (Costa ve McCrae, 1992) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Orta yaş yetişkinlerden iki örnekleme altı boyut ve beş kişilik özelliği arasında dikkat çekici bir ilişki bulunmuştur. Schmutte ve Ryff'in bulgularında dışa dönüklük yüksek düzeyde PİO ile ilişkili, nörotizm düşük PİO ile ilişkili bulunmuştur. Nörotizmin düşmanlık, depresyon, anksiyete, tepkisellik, savunmasızlık ve öz bilinç olmak üzere altı alt boyutu vardır. Önemli ölçüde binişik varyansları içermelerine rağmen, her biri tek başına PİO'a katkıda bulunmaktadır (Schmutte ve Ryff, 1997).

Psikolojik ve Öznel İyi Oluşun Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Psikolojik ve öznel iyi-oluş ile ilgili araştırmalara baktığımızda en çok dikkati çeken diğer değişkenler; sosyo-ekonomik koşullar, sosyal destek, yaş, cinsiyet, yaşam amaçları ve kültürden oluşmaktadır.

Yapılan araştırmalarda, gençlik ve eğitimin ÖİÖ'nün ön koşulu olmadığı görülmüştür. Kadın ve erkek arasında ÖİÖ düzeyleri açısından çok fazla fark bulunmamıştır. Aynı şey farklı yaş gruplarındaki yetişkinler için de söylenebilir. Ayrıca ekonomik kazancın, sağlığın, fiziksel çekiciliğin ve zekanın mutluluk üzerinde çok az etkisi bulunmuştur. Kısacası demografik değişkenlerle varyansın sadece çok küçük bir yüzdesi açıklanabilmektedir (Diener ve Lucas, 2000).

Fujita ve arkadaşlarının (1991) çalışmaları, kadınların hem negatif hem de pozitif duyguları erkeklerden daha yoğun yaşasalar da, duygusal durumlara erkeklerden daha çok zaman ayırmadıklarını göstermektedir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Çoğu kültürde kadınların erkeklere oranla geleneksel olarak daha az güce ve kaynağa sahip oldukları için daha düşük yaşam doyumuna ve kendine saygıya sahip oldukları düşünülmektedir. Oysa pek çok çalışmada ÖİÖ açısından kadın ve erkekler arasında çok az fark bulunmuştur (Diener ve Diener, 1995). Kadınlar erkeklerden daha negatif duygular belirtse de çalışmalar, mutluluk düzeylerinin erkeklere yakın olduğunu göstermektedir (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991).

Diener ve arkadaşları (1993), gelir ve ÖİÖ arasında çok düşük bir korelasyon bulmuştur. Veenhoven (1991) ülkeler arası yaptığı çalışmada, sadece çok fakir ülkelerde gelir ve ÖİÖ arasında korelasyon olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde, Diener ve Diener (1995) Türkiye'nin de içinde olduğu 31 ülkeyi kapsayan çalışmalarında, sadece fakir ülkelerde ekonomik doyum ile yaşam doyumuna arasında bir korelasyon bulmuştur. Fakir ülkelerde bu kültürlerde mutluluk için önemli görülen mal ve hizmetler halen eksiktir ve bu yüzden kişinin sahip olduğu paranın miktarı mutluluğunda etkilidir. Zengin ülkelerde insanların ekonomik doyumunu değiştirmektedir, ancak bunun kişinin yaşam doyumuna etkisi azdır. Çünkü diğer amaçlar daha önde gelmektedir (Diener ve Diener, 1995). Ülkenin varlık durumuna göre değişse de, yapılan anketlerde pek çok insan belirgin bir şekilde pozitif duygu belirtmektedir. Çünkü pek çok insan çoğu zaman depresyonda değildir, bu durum insanları sadece

iyi-oluşun olmamasına değil iyi-oluş halinin olumlu yönüne de duyarlı yapar. İyi-oluşu detaylı olarak incelediğimizde, yaşam kalitesini arttıran işaretlere ulaşırız. İnsanlar fiziksel ihtiyaçlarını karşıladıkça, giderek artan bir şekilde yaşam kaliteleriyle daha çok ilgilenmektedirler (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Genel olarak dışsal koşulların etkisinin az olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeni olarak insanların dışsal koşullara kısmi olarak uyum sağlamaları görülmektedir. Bununla birlikte zengin ve fakir ülkelerdeki yaşamda olduğu gibi ekstrem durum farklılıkları iyi oluşa etki etmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Araştırmacılar araştırma konularını dışsal ve demografik faktörlerden, dışsal faktörleri etkileyen psikolojik değişkenlere yöneltmişlerdir. İnsanların karşılamak zorunda olduğu ihtiyaçları ve kaynakları, amaçları, değerleri ve kişilik özellikleri araştırma konusu olmuştur (Diener ve Lucas, 2000). Önemli sayıda araştırma amaçlar ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve amaçların pek çok özelliği (sadece bir amaca sahip olmak, amacın önemi, amaç yükümlülüğü) çalışılmıştır. Araştırma sonuçları kişisel amaçlarına yönelik ilerlemenin kişinin iyi oluşunun güvenilir yordayıcılarından biri olduğunu (Ryan ve Deci, 2001; Myers ve Diener, 1995; Diener, Suh ve Oishi, 1997) ve amaçlarda ilerlemenin algılanmasının verdiği doyumun, amaçlara ulaşıldığında elde edilen doyumdaki daha fazla olabildiğini göstermektedir (Diener ve ark. 1999). Yaşam amacının olması psikolojik iyi oluşu da olumlu etkilemektedir (Ryff ve Singer, 1989). Ekonomik kazanç, sosyal beceri ve zeka ÖİÖ'yu kişinin amaçlarıyla ilişkili olduğu zaman yordamaktadır. Bu bulgu fakir ülkelerde paranın, zengin ülkelerde kendine saygının neden ÖİÖ'yu yordadığını açıklamaktadır (Myers ve Diener, 1995). Yaşam amacının yüksekliği ile daha iyi sağlık arasında ilişki vardır; bu ilişki psikolojik iyi oluşla güçlü, depresif belirtilerle zayıf bulunmuştur (Pinquart, 2002). Araştırmalar amaçların iyi oluş üzerindeki etkisinin kişinin amaçlarla ilgili motivasyonuna bağlı olarak değiştiğini göstermektedir (Emmons, 1991).

Cantor ve Sanderson (1999) amaçlara sahip olmanın ve amaçlarda ilerlemenin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş açısından önemli işlevlerini özetlemiştir. Psikolojik iyi oluş bakış açısından amaçlara sahip olmak, kişinin yaşamına anlam vermesine yardım etmektedir. Öznel iyi oluş bakış açısından ise yaşam doyumunu arttırmakta ve yaşamdaki sıkıntılı olaylarda kişiye yardım

etmektedir. Özellikle belli alanlardaki yaşam doyumu ve genel yaşam doyumu öznel iyi oluşun, amaçlar ise psikolojik iyi oluşun anahtar unsuru olarak kavramsallaştırılmaktadır. Amaçlar psikolojik iyi oluşu tümüyle anlatmasa da psikolojik iyi oluş bakış açısının merkezinde yer alan anlam, hedef ve yaşam görevlerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Amaç arayışı öznel iyi oluş için de önemlidir. Çünkü amaçlar, kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olan anlamlı bir yaşamla ilişki ve kendisi için değerli sonuçlar elde etmesini sağlamaktadır (Lent, 2004). Amaç oluşturma (daha erişilebilir amaçlara dönüştürme, veya amaçlara ulaşmak için daha erişilebilir yollar bulma) aynı zamanda güç durumlarla karşı karşıya kalındığında uygulanabilir bir baş etme metodudur (Thomsan, 2002).

Yaşam amaçlarıyla güçlü bir ilişki içinde olan pozitif duygu düzeyi yaşla ilişkili çok az değişim göstermektedir (Pinquart, 2001). Orta yaşlarda ve yaşlılıkta yaşam amacıyla ilgili yapılan çalışmalarda yaşam amaçlarında yaşla birlikte manidar bir azalma bulunmamıştır. Diğer yandan yetişkinlerin genç yetişkinlere oranla duyguları düzenlemeyi daha iyi yaptıkları (Gross ve ark, 1997), göreceli olarak daha mutlu oldukları (Diener ve Diener, 1996) ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Herzog ve Rodgers, 1981). Carstensen ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada, yaşlılar arasında negatif duygusal yaşantıların sıklığının azaldığını belirlemiştir. Bulgular, erken yetişkinliğin negatif duyguların daha sık olduğu bir yaşam dönemi olduğunu açık bir şekilde göstermektedir. On sekiz yaşından altmış yaşına kadar negatif duygularda sürekli bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak bu durum altmış yaşından sonra değişmektedir.

Bazı kuramlar yeterlik ve kontrol inancının kişisel iyi oluştaki önemini vurgulamaktadır. Örneğin Ryan ve Deci (2000) ve Ryff (1989)'ın kuramsal bakış açısı, yeterlik veya çevresel kontrol inancını merkezi bir değişken olarak almaktadır. Bandura (1997) öz yeterlilik (self efficacy) inancının duygusal durumu düzenlemede önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. Yeterlik veya öz yeterlilik algısını ölçen araştırmalar, önem verilen amaçlarla ilgili öz yeterlilik hissetmenin ve kendine güvenmenin, artan iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçları mutluluk ve anlamın ayrı, ama birbiriyle ilişkili boyutları yansıttığını göstermektedir (McGregor ve Little, 1998) ve belli türdeki

aktivitelere katılmak iyi oluşun bu iki yönünü de geliştirmektedir (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2002). Cantor ve Sanderson (1999) kuramına göre, kişisel olarak değer verdikleri aktivitelere katılmak, insanların iyi oluşlarına destek vermektedir. Bu davranışsal katılım kişinin kendi koyduğu ve kültür tarafından değer verilen amaçlarda ilerlemesini, karşılıklı sosyal kazanımların olduğu diğer insanlarla iletişimi ve psikolojik iyi oluş açısından yararlar sağlar. Günlük iyi oluşun kişinin temel değerleriyle tutarlı aktivitelere katılması ve bu aktivitelerde başarılı olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Oshi, Diener, Suh ve Lucas, 1999). Örneğin iyi oluş programına katılanlar tarafından, sosyal aktiviteler programdaki en yararlı bölüm olarak belirtilmektedir (Fordyce, 1983).

Watson (2002) pozitif duygu durumunun, kişinin dışı yönelmesini ve çevresine aktif katılmasını destekleyen fiziksel, sosyal ve zihinsel aktivitelerle yükseltilebileceğini belirlemiştir. Fiziksel egzersiz gibi etkinliklerin, sıcak ilişkilerin ve sosyal desteğin akut strese yönelik fiziksel tepkiye tampon olduğu ve uzun dönemli fiziksel ve duygusal gelişmeyi sağladığı bulunmuştur (Myers, 1999; Ryff ve Singer, 2002). Rahatlama tekniklerinin de pozitif duyguların yaşanmasında etkili olduğu ileri sürülmektedir (Fredericson, 1983). Brown ve arkadaşları (1996) negatif duygu yaşama eğiliminde olan kişiler için kişilik değişiminden ziyade, duygu yönetimine odaklanan bir terapi önermektedir. Böyle bir bakış açısı danışanların, duygusal yaşam deneyimlerini ve yaşam olaylarının yorumunu nasıl etkilediğini anlamalarını sağlayacaktır.

Kişinin önem verdiği yaşam aktivitelerine katılımı gibi, sosyal çevre kaynakları da incelenmiştir ve bilişsel değişkenlerle bir arada kavramsallaştırılmıştır (Lent, 2004). Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre sosyal yeterlilik, genel olarak sosyal aktivitelere katılımı kolaylaştırmakta ve sosyal destek sağlamaktadır. Sosyal destek tekrar kişinin sosyal olarak yeterli hissetmesini sağlamakta, kişi zorlayıcı yaşam koşullarıyla karşı karşıya kaldığında destek olmaktadır (Akt; Lent, 2004). Araştırmalar ve kuramlar, sosyal desteğin iyi oluşu sürdürmede ve arttırmada önemini vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Sosyal desteğin pek çok yararı vardır. Sadece kişinin yeterliliğine ilişkin kişinin önem verdiği insanların inançlarını iletmekle kalmaz, aynı zamanda kişinin yetersiz hissettiği durumlarda tekrar moralini kazanmasına yardımcı olur (Lent ve Lopez, 2002). Çeşitli problem çözme, baş etme metotları (örn: problem odaklı stratejiler) ve ilişki becerisinin iyi oluş ve

psikolojik uyumla ilişkili olduğu görülmüştür (DeNeve, 1999; Carver ve Scheir, 2002).

Yakın ve güvenli sosyal ilişkilere sahip olmak mutluluk için önemli görülmektedir. Daha az mutlu insanlarla karşılaştırıldığında, mutlu insanların arkadaşlık ilişkileri ve aile destekleri açısından daha iyi olduğu görülmüştür (Biswas- Diener, Diener ve Tamir, 2004). Cole, Scott ve Skelton-Robinson (2000) yaptıkları araştırmada, işyerindeki çalışma arkadaşlarının desteğinin, çalışanların psikolojik iyi-oluş hallerini olumlu etkilediğini bulmuşlardır. İşsizlik ve ekonomik hayata uyumun göçmenlik çerçevesinde incelendiği bir araştırmada, Kanada'da yaşayan Türk göçmenlerin en çok tercih ettikleri tutumların "kaynaşma" olduğu, bu tutumların onların stres yaratan koşullarla başa çıkmalarına yardımcı olduğu ortaya koyulmuştur (Aycan, 1999). Üniversiteye hazırlanan öğrencilerin yüz yüze oldukları problemleri ve bu problemlerle sosyal destek, akademik performans ve psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal destek psikolojik iyi-oluşla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Tofi, Flett ve Timutimuthorpe, 1996). Yapılan bir başka araştırmada, varolan sosyal destek psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan yararlı etkilere sahipken, algılanan destek (değer biçme ve başa çıkmayla) dolaylı etkilere sahip bulunmuştur (Koproe ve ark., 1996). Diğer yandan ergenlerde akran dışlamasının ergenlerin saldırgan davranışlarında ve depresif semptom biçiminde kendini gösteren psikolojik iyi-oluşlarında etkili olduğu bulunmuştur (İalongo, Vaden-Kiernan ve Kellam, 1998). Her iki cins içinde eş ve aile desteğinin, psikolojik iyi-oluşu olumlu etkilediği görülmüştür (Walen ve Lachman, 1999).

Psikologların kültürü kavramlaştırma yolları arasında en yaygın olanı bireyciliğe ve çoğulcuğa göre toplumu tartışmaktır. Bireyci insan kişisel özgürlük değerini vurgulayan, kişisel amaçları grubun amaçlarının üstüne koyan kişidir. Bireyci kişi, kişisel deneyimlere ve zevk almaya önem verir. Diğer yandan çoğulcu kişi sosyal uyuma önem verir, kişisel amaçları grup amaçları için feda etme eğilimindedir. Çoğulcu kültürlerin kişinin sosyal rolüyle ilgili görevleri yerine getirmeye önem vermeleri daha olasıdır (Biswas - Diener, Diener ve Tamir, 2004). Çoğulcu kültürler topluma ve onun görevlerine uygun olarak sosyalleşir. Böylece çoğulcu bir kişinin kendisiyle ilgili nasıl hissedeceği, bir ölçüde, düzenlenmiş sosyal kurallara uygun şekilde davranıp

davranmamasıyla ilişkisidir. Çoğulcu kişi için yaşam doyumu daha dışsal temellidir ve yaşam doyumunun kendisi çoğulcu kişi için daha az önemli olabilmektedir. Bu nedenle çoğulculuk iyi oluşu yordayıcı değişkenlerle daha düşük düzeyde ilişkili olabilmektedir (Diener ve Diener, 1995). Nitekim çoğulcu kültürler bireyci kültürlerle oranla daha düşük düzeyde yaşam doyumu belirtmektedir (Diener ve Lucas, 2000). Çoğulcu kültürlerde öznel iyi oluş (ÖİO), pozitif duyguların yaşanmasının ve ifade edilmesinin daha güçlü bir şekilde desteklendiği bireyci kültürlerle oranla daha düşük belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluşun bireyci ülkelerde daha yüksek bulunmasının nedeninin, bireyci toplumlardaki özerkliğe ve içsel duygulara verilen önemden kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Diener ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunun iki önemli yordayıcısı, kendine saygı ve kişiler arası ilişkiler, kültürler arası çalışmalarda çok dikkate alınmıştır. Çünkü bireyciliğin (bağımsızlık ve biriciklik) ve çoğulculuğun (kişiler arası ilişkilere uyma) temel özellikleri, kendine saygı ve kişiler arası ilişkilerle yakından ilişkilidir (Markus ve Kiyatama, 1991). Kendine saygı bireyci toplumlarda çoğulcu toplumlara oranla yaşam doyumunun daha iyi yordayıcısıdır (Diener ve Diener, 1995). Öznel iyi oluş literatüründe, Asya kültürlerinin Kuzey Amerikalılara kıyasla daha düşük düzeyde yaşam doyumu, daha az hoş duygu ve daha çok olumsuz duygu ifade etmeye eğilimli olduklarını gösteren bulgular vardır. Ayrıca Kuzey Amerikalılar pozitif duygu yaşantılarını arttırma negatif duygu yaşantılarını azaltma eğilimindedirler. Bu eğilim Asyalılarda daha azdır (Diener ve ark., 1995). Oshi ve Diener (2001) yaptıkları çalışmada Avrupalı Amerikalıların, kendi keyif ve eğlenceleriyle ilgili yaşam amaçlarını başarmalarıyla iyi oluşlarını arttırdıkları ve sürdürdükleri bulunmuştur. Diğer yandan Asyalı Amerikalıların diğerlerinin beklentisini karşılama ve onları mutlu etmeye çalışarak kendilerini iyi hissettikleri belirlenmiştir.

Yaşam doyumu ve aile doyumunun arasındaki ilişki çoğulculukta önemlidir. Bireyci toplumlarda ise arkadaşlık ilişkilerinde doyum ve yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki vardır. Bunun olası nedeni arkadaşlığın bireyci kültürlerde daha önemli olmasıdır. Çünkü arkadaşlar seçilmektedir. Bu sonuç, kişiler arası ilişkilerin kalitesinin bireyci toplumlar açısından da önemini göstermektedir (Diener ve Diener, 1995). Çoğulcu kültürlerde kişiler arası

ilişkilerde uyumu sürdürmek, hem kendine saygı hem de yaşam doyumu için önemli olmaktadır (Kang ve ark., 2003).

Bilişsel, davranışsal, duygusal, sosyal ve kişilik değişkenlerini bağımsız değişken olarak düşünürsek, bu değişkenlerin iyi oluşu arttırmada rol oynadığı söylenebilir. Bu değişkenlerden birisi olan duygularla ilgili çalışmalara, aşağıda yer verilmiştir.

DUYGULAR

Bu bölümde duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık ile ilişkisini gösteren araştırmalara geçmeden önce, duygularla ilgili bilgi verilmiştir. Daha sonra temel psikoloji kuramlarının duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmeyi psikolojik sağlıkla nasıl ilişkilendirdiğine bakılmıştır.

Psikoloji insan davranışlarını anlamayı ve açıklamayı kendine amaç edinmiş bir bilim dalıdır. Düşünce ve davranışlar gibi duygular da psikoloji biliminin üzerinde en çok durduğu alanlarından biridir.

Duygu sözcüğü Latince’de hareket anlamına gelen “emote” kelimesinden türemiştir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvanlarda ve çocuklarda görürüz. Duygu repertuarındaki her bir duygunun özgün bir rolü ve etkisi vardır. Kuvvetli duygular bedenimizde belirgin değişiklikleri (fizyolojik belirtiler) beraberinde getirir. Örneğin öfke hisseden bir insanın ellerindeki damarlara kanın nasıl hücum ettiği belli olur. Korku da ise kalp atışları hızlanır. Aslında tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan temel öğelerdir (Goleman, 1995).

Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmış değildir. Organlar gibi belirli işlevlere sahip olduğu için evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüştü ve günümüze ulaşmıştır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi artırırız. Örneğin tehlike anında korkarız ve kaçarız; böylece hayatta kalma ihtimalimiz artar (Dökmen, 2000).

Duyguların duyumların ötesine geçen bir niteliği vardır. Örneğin kişi korktuğunu ifade ederken bir duygusunu anlatıyordur. Bu duyguya kalp çarpıntısı, ellerde titreme ve solunum güçlüğü eşlik edebilir. Diğer taraftan kişi korktuğunu bu duyumlar olmaksızın da deneyimleyebilir. Korkusunu net bir

şekilde hissederek, sezgisel olarak bilerek, ancak gerideki duyularını fark etmeden de yaşayabilir. Kişi duygularını değerlendirmeye ve yaşamı içinde belli bir yere oturtmaya çalışırken, duyular için aynı şey söz konusu değildir. Örneğin kalp çarpıntısı hisseden birisi bunun kendisi için nasıl bir anlam taşıdığını ve tüm yaşamı içinde nasıl bir rol oynadığını değerlendirme eğilimi göstermeyebilir. Bunun nedenlerinden biri de duyuların aynı zamanda pek çok duyguya eşlik ediyor olabileceğidir. Örneğin kalp çarpıntısı korku duygusuna eşlik edebileceği gibi endişe, öfke gibi pek çok diğer duygularla birlikte de ortaya çıkabilir (Sakarya, 2003).

Diğer yandan duyguların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır. Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açar. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanır (Ergin, 2000).

Duyular uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur (Köknel, 1997). İnançlar zevkler, değerler ve düşünceler kişiden kişiye değişse de, duygular bütün insanlarda aynıdır. Duyularımızın ifade ediliş biçiminde kişiler arası farklar olabilir. Duyuların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar (Beck, 2001). Duyular sözel olarak ifade edilsin yada edilmesin, kişinin bulunduğu ortama gösterdiği tepki biçimini etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993).

Psikolojik Danışma Yaklaşımları ve Duyular

Freud'dan bu yana duyguları bastırmanın hem fiziksel hem de psikolojik semptomlara yol açtığı, duyguları ifade etmenin ise psikolojik iyi oluş için önemli olduğu düşünülmektedir. Bugün duyguları söze dökmenin iyileştirici etkisine dair bu görüş, kuramcılar ve uygulamacılar arasında büyük ölçüde paylaşılmaktadır (King ve Emmons, 1990; Zech, 1998).

Psikoterapi ve danışma programları, kişinin psikolojik sağlığını arttırmak yada yaşadığı psikolojik sorunlara çözüm bulmasına yardımcı olmak için duyguların iletişimini kullanmaktadır (Winkelman, 2000). Hemen hemen

psikoterapinin tüm formları belli derecede duyguların açılmasını içermektedir. Terapotik açılımın doğası belli kuramsal eğilimlere bağlı olarak değişse de, duyguların söze dökülmesi terapinin temelidir (Pennebaker, 1997). Çünkü terapide acı çekmek, üzülmek gibi güçlü duygular hem nötr hale getirilmeye hem de çözülmeye çalışılır. Diğer yandan güçlü duygular mutluluk ve keyif gibi duygular olduğunda, bu duyguları ortaya çıkaran materyal geliştirilmeye ve iç görü artırılmaya çalışılır (Mahrer ve ark., 1999).

Pek çok psikoterapi okulu psikoterapotik değişimde duygu ifadesinin önemli bir araç olduğunu düşünmektedir. Duyguların ifadesinin yararlı etkilerine ilişkin kuramsal destekle tutarlı olarak psikoterapi literatüründe, terapi seansında danışanın duygularını yüksek düzeyde yaşamasının olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Greenberg ve Malcolm, 2002; Orlinsky ve Howard, 1986). Psikolojik danışma da tipik olarak ilişkilerin geliştirilmesini, duyguların ifadesini ve duygusal problemlerin tartışılmasını amaçlar. Duygu ve duyguyla ilgili süreçler danışma sürecinin kalbidir (Heesacker ve Bradley, 1997). Duyguların bazı danışma psikologlarının kuramsal çatısının temelini oluştururken (Gestalt terapi: Perls, 1969), bazı kuramcılar için danışma sürecinin önemli unsurlarından birisi olduğu, (Bilişsel Terapi: Ellis ve Grieger, 1977; Davranışçı Terapi) görülmektedir. Danışma psikologlarının duygulara giderek daha fazla önem vermesi, değişimi kolaylaştıran terapotik becerileri arttırmaktadır (Greenberg ve Safran, 1987). Bununla birlikte, en iyi bilinen metinlerin % 6'sından azı duyguyla ilgili temel kuram ve araştırmalardan söz etmektedir (Heesacker ve Bradley, 1997).

Aşağıda, başlıca psikolojik danışma yaklaşımlarının konuyu ele alışına yer verilmiştir.

Psikanalitik yaklaşım

Freud, isterik belirtilerin travmatik anıların ve bunların yoğun duygusal unsurlarının bastırılması sonucu oluştuğunu ileri sürmektedir. Başka bir ifadeyle duygular inkar edildiğinde veya gizlendiğinde histeri oluşumunun arttığı düşünülmüştür. Aynı zamanda duygusal yaşantıları dile dökmenin içsel fırtınayı gidermenin etkili bir yolu olduğuna inanmıştır. Duyguların engellenmesi anksiyete, depresyon gibi yoğun duygusal yaşantıları yansıtan psikopatolojik durumların ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Hoş olmayan duygular, ifade

etmeye yönelik içgüdüsel baskılar ve tam ifadeye karşı olan içselleştirilmiş sosyal kurallar olduğunda ortaya çıkmaktadır (Zentner, 1999).

Psikanalitik kurama önemli katkılar yapan Jung, insanların duygularını saklama ve inkar etme çabaları arttıkça, kendini ve diğerlerini değerlendirirken psikolojik olarak ayrılmanın da arttığını ileri sürmüştür. Jung'a göre, duygusal yaşantıları engellemek kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki bilgi kaynaklarını kesmektedir. Psikanalitik yaklaşımın çeşitli boyutları bütünüyle, duyguların geniş oranda farkına varılmasına ve ifade edilmesine çok değer vermektedir. Aynı zamanda bu yaşantıları engellemeye yönelik eğilimi, uyumsuzluğun hem belirtisi hem de tetikleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Zentner, 1999).

İnsancıl yaklaşım

Bugün psikoterapi alanında önemli olan tüm temel psikoterapi yaklaşımları içinde duygusal yaşantıların ve duyguları ifade etmenin önemine ilişkin en çok vurgu yapan yaklaşım insancıl yaklaşımdır. Bu yaklaşımda duygunun önemi, yaklaşımın aynı zamanda kurucusu olan Rogers'ın Birey Merkezli yaklaşımı ve Perls'ün Gestalt terapi yaklaşımı çerçevesinde ele alınacaktır.

Rogers'ın Birey Merkezli kuramı insanın doğasına yönelik iyimser bir bakış açısı taşımaktadır. İnsanların doğuştan pozitif kendilik farkındalığına ve gelişmeye yönelik potansiyele sahip oldukları varsayımı kuramın kalbidir. Roger'ın yaklaşımında, psikolojik gelişimi bozulmamış kişiler otantik bir hayat sürmektedir. Diğer bir ifadeyle, kendi duygularının büyük ölçüde farkında olan bireyler bu duygularını inkar etmeden kabul etmekte, bu duyguların kendisine rehberlik yapmasına (en azından belli bir ölçüde) izin vermekte, davranışları duygularıyla uyum içinde olacak şekilde yaşamaktadır. İnsanların yaşam içinde diğerleri tarafından kabul görmesi için, açık veya gizli belli gereklilikleri yerine getirmesi beklenmektedir. Bu gereklilikler karşılandığında diğerleri kabulünü göstermektedir. Rogers'ın koşula bağlı pozitif ilgi olarak tanımladığı bu durum çok sık meydana geldiğinde kişi belli koşulları karşıladığında, kabul edileceğini düşünmeye başlayabilir. Bu durum bir süre sonra kişinin bu koşulları karşılamaya çabalamasına ve kendi duygusal yaşantılarının rehberliğini reddetmesine yol açabilmektedir. Bu sürecin bir parçası olarak insanlar genelde belli duygu ve düşüncelere kapalı olur ve böylece hem kendisi hem de diğeri tarafından kabul görmek için kesin olan gereklilikleri karşılaması kolaylaşır.

İnsanlar bu gereklilikleri karşılayamadığını fark ettiklerinde anksiyete, depresyon gibi problemler ortaya çıkar. Rogers'ın terapötik tutumu, insanların yaşantıları ve duyguları kabulüne büyük önem veren insan doğası modelinden doğmaktadır.

Rogers kişinin duygularını ifade etmesinin dört sonucu olduğunu belirtmektedir; ilk olarak insanlar istikrarlı bir şekilde kendi içsel yaşantılarının daha çok farkında olur, ikinci olarak artan bu farkındalık kişinin kendi yargılarına daha çok güvenmesini beraberinde getirir. Üçüncü olarak kişi dış kontrol yerine içsel kontrole sahip olur ve diğer insanlar tarafından kabul edilmek için duygu ifadelerini engelleme ihtiyacı hissetmezler. Dördüncü olarak yaşamı bazı spesifik ve durağan idealleri karşılama yolu olmaktan ziyade sürekli değişen bir süreç olarak görür.

Duygulara ses vererek ve bunları açıklıkla algılayarak, insanlar yapay bir şekilde empoze edilen bakış açısından kurtulma ve içsel süreçleri ve yaşantıları daha açık bir şekilde görme şansı elde ederler. Duyguları yaşamak ve ifade etmek psikolojik sağlığın anlamlı bir parçasıdır. İnsanlar yaşadıkları duyguların farkında olduklarında ve bunlara açık olduklarında kendilerini de tüm zenginlikleriyle yaşarlar (Rogers, 1961).

İnsancıl psikolojinin diğer temel dallarından birisi, Perls'ün öncülük ettiği Gestalt yaklaşımıdır. Gestalt'ın insanın gelişimine bakış açısında akıl sağlığı, yaşanan andaki tüm yaşantılara açık ve dürüst olma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin en üst düzeyde fonksiyonda bulunmasının önüne geçen bir takım engeller vardır. Bu engeller arasında en sık karşılaşılanı 'bitmemiş işlerdir'. Bitmemiş işler terimi insanların içsel olarak taşıdıkları ifade edilmemiş duygular deposunu ifade etmektedir. Duygular açık bir şekilde yaşanmadığında kişinin kendisiyle ve diğerleriyle etkili bir şekilde temasına müdahale ederek şimdiki zamana taşınır (Corey, 1991).

Akıl sağlığı için diğer bir engel, güçlü hoş olmayan duygulardan kaçma alışkanlığıdır. Dikkati acı veren yoğun duygulardan başka yöne çevirmek hızlı bir rahatlama sağlar, ancak bu stratejinin sık kullanılması kişinin iç dünyasında bölünmelere yol açar. Bu bölünmeler de, etkili bir şekilde fonksiyonda bulunma ve dünyayı bütün sezgi ve algılarıyla yaşama becerisini sınırlar. Bu noktada duyguların farkına varmak duygusal yaşantıları daha iyi anlamamızı sağlar. Duyguları ifade etmek de iyileştirici rol oynar (Perls, 1969).

Gestalt yaklaşımında danışanın farkındalığının yükseltilmesi, tamamlanmış işlerinin tamamlanması, temas biçimlerinin geliştirilmesi, yaşadığı kördüğümün çözülmesi, bütünleşmesinin sağlanması, kendini destekleme sistemlerinin geliştirilmesi ve tüm bunlara bağlı olarak kişinin bütün potansiyelini kullanabilir hale gelmesi amaçlanır (Daş, 2004).

Bilişsel davranışçı yaklaşım

Bilişsel terapinin en iyi bilinen kuramcısı Beck'tir. Bilişsel davranışçı modele göre, duygusal uyarıcılar bir dizi olayın sonucunda ortaya çıkar. İlk olarak kişi bazı içsel ve dışsal uyarıcıların farkına varmalıdır. Bu şema olarak adlandırılan içsel bir modele göre bilginin işlenmesiyle gerçekleşir. Bu şema, kişinin dünyadaki olayları anlamasını sağlayan bir takım beklentiler ve yönergelerden oluşur ve geçmiş yaşantılara dayanır.

Duygusal sonuçların belirleyicisi, olayların kendisi değil, olaylara ilişkin değerlendirmelerdir. Beck'e göre terapötik çalışmanın ana unsurları, insanların kaçındıkları duyguların farkına varmalarına yardım etmek, kaçındıkları ve acı veren duyguları tanımaları ve bu duyguları ifade ederken daha rahat ve kabul edici olmalarını sağlamaktır. Terapide çalışırken güçlü duyguların onları ezmediğini ve güçlü pozitif duygular da yaşayabildiklerini fark ederler. Diğer bir ifadeyle Beck iyileşme için duyguların ifade edilmesinin gerekliliğini ve duyguları engellemenin psikolojik sıkıntının sürmesindeki rolünü vurgular. Duyguların engellemesi ile ilgili bozukluklar ve diğer bütün psikolojik sorunlar, Beck'e göre yanlış bilgi işlemenin sonucudur. Duyguların engellemesine yol açan bilişsel işlemin özü sınırlayıcı şemadan oluşan otomatik düşünce örüntüleridir. Genel olarak duyguları konuşurken, bu şema kişiyi ifade etme konusunda uyardır. Kişiler güvenlik ve istikrar ihtiyacını karşılayabilmek için çekingen olmak zorunda kalabilirler. Oysa duygulardan kaçınmadan, başarılı bir şekilde yaşamak kaçınmayı azaltmakta ve böylece daha uyumlu davranış ve tutumlar gelişmesini sağlamaktadır (Beck, 1976).

Bilişsel ve davranışçı yaklaşım alanında diğer önemli kuramcı Albert Ellis'tir. Ellis'in modeli pek çok yönüyle Beck'in modeline benzer. Duygusal yaşantıların başlıca belirleyicisi olarak düşüncelere önem vermesi açısından ortak kuramsal zemini paylaşırlar. Ellis'in akılcı duygusal terapi yada akılcı duygusal davranışsal terapi olarak adlandırdığı görüşünde, duygular olayları iyi yada kötü, seçilen amaçlara göre avantajlı ya da avantajsız olarak

değerlendirmeye oluşur. Akılcı duygusal terapide, psikolojik problemlere yol açan faktörler kişinin kendisi ve çevresi ile ilgili gerçekçi olmayan inançlarıdır. Bu irrasyonel düşünceler o an yaşanan duygulardan ve durumlardan kaçınma isteğini yansıtmaktadır (Zentner, 1999).

Hem Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapiye, hem Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre psikolojik yardımın temel amacı, bireyde duygusal zorlanmalara neden olan inançları belirleyip, bireyin onlarla başa çıkmasına yardım etmektir (Beck, 1995; Doğan, 1995). Bireyde bilişsel, duygusal ve davranışsal değişiklikler gerçekleştirebilmek için bir dizi bilişsel süreçleri ve davranışsal stratejileri birlikte ele almaktadır (Dobson ve Dozois, 2001 Akt; Bozanoğlu, 2004).

Psikodrama

Dökmen (1995) psikodramanın temel işlevlerini katarsis sağlamak (duygusal boşalım), iç görü kazanmak, gerçeği test etmek, alternatif düşünceler geliştirmek, öğrenmek ve davranış değişikliği yapmak olarak tanımlamaktadır. Katarsis, kişinin duygularını sergilemesi anlamındadır. İçgörü ise kişinin belli bir davranışının nedeni hakkında bilgi sahibi olmasıdır. Kişinin içgörü kazanması için duygusal boşalım önemlidir. Katarsisin eşlik ettiği bir içgörü kişide davranış değişikliğine yol açabilmektedir. Kişiler psikodrama sahnelerinde gerçeği sorgulama, düşüncelerinin doğruluğunu test etme ve alternatif düşünceler geliştirme fırsatı bulurlar. Ayrıca spontanlık eğitimi, atılganlık eğitimi, rol eğitimi yeni davranışlar deneme, modelden öğrenme ve iç görü yoluyla öğrenme gibi etkinlikler de kişide davranış değişikliğine yol açmaktadır. Burada beraberinde iç görü ve davranış değişikliği getiren duygusal boşalımın, bir liderin önderliğinde rol oynama, değiştirme, eşleme, ayna gibi tekniklerin kullanımıyla gerçekleşmektedir (Dökmen, 1995).

Literatürde, yukarıda ele alınan bu psikolojik yardım yaklaşımlarının yanı sıra duygularla ilişkili olan ve psikolojik sağlığı arttırmayı amaçlayan bir takım modeller de vardır. Bu modellerden bir tanesi psikolojik iyi oluş kavramına paralel olarak gelişim gösteren iyilik hali kavramıdır. Bu kavram kişinin zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak en üst düzeyde sağlıklı olması anlamına gelmektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). İyilik halini ölçmeyi amaçlayan ölçme araçlarında duygusal farkındalığın bir faktör olarak ele alındığı görülmektedir. Örneğin Hettler tarafından geliştirilen İyilik Değerlendirme Anketi'nde (Wellness

Assesment Questionnaire) “fiziksel sağlık, beslenme, alkol ve uyuşturucu kullanımı, duygusal farkındalık, duygusal kontrol, sosyal çevre, çalışma, maneviyat ve zihin” iyilik halini yordayan faktörler olarak ele alınmıştır (Palombi, 1992). Psikolojik danışma kuramlarına dayanan ve Myers, Sweeney ve Witmer (2000) tarafından geliştirilen bir model olan The Wheel Of Wellness (İyilik Hali Çemberi) psikolojik iyilik halini oluşturan çeşitli özelliklere işaret etmektedir. Bu özellikler arasında kendine saygı, kişisel kontrol, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık, problem çözüme, yaratıcılık, mizah, beslenme, egzersiz, kendini koruma ve stres yönetimi yer almaktadır. İyilik hali konusunda geliştirilen modellere bakıldığında, bir çok modelin bedende meydana gelen fiziksel, biyolojik, veya fizyolojik süreçleri, zihinde oluşan zihinsel, entelektüel, psikolojik süreçleri, sosyal ve bazen de manevi boyutu içerdđiđi görölmektedir. Kısacası bir çok model beden, zihin ve ruh bütönlüğüne dikkat çekmektedir (Doğan, 2004). İyilik hali modellerinde duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin psikolojik süreçler içinde bir alt boyut olarak ele alındığı görölmektedir.

Bir diğer kavram olan duygusal zeka, bir duyguyu oluşurken fark edebilme (duygusal zekanın temelidir), duyguları idare edebilme, duyguları bir amaç doğrultusunda kullanma, başkalarının duygularını anlama ve ilişkileri yürütebilmekten oluşan beş boyutlu bir yapıdır (Goleman, 2001). Duygusal zekanın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu gösteren bulgular vardır. Shoda, Mischel ve Peake, (1990)’ın çalışması duygusal zekanın yaşamda sağlık, mutluluk ve başarı için temel bir beceri olduğunu ileri sürmektedir. Duygusal zeka testinden yüksek puan alan kişilerin hem stresten daha kolay kurtulabildikleri hem de strese daha iyi dayanabildikleri görölmüştür (Salovey ve ark., 1999; Akt; Cherniss, 2002). Duygusal zekanın düşük oranda depresyonla, yüksek oranda iyimserlikle (Schutte ve ark., 1998) ve yaşam doyumuyla (Ciarrochi ve ark., 2000) ilişkili olduğunu gösteren ampirik araştırma sonuçları vardır. Schutte ve arkadaşlarının (2002) yaptığı çalışmada, duygusal zekanın pozitif duygu durumla ve yüksek düzeyde kendine saygıyla ilişkili olduğu görölmektedir. Benzer şekilde duyguları düzenlemenin hem negatif hem de pozitif duygulara uygulanabildiği (Kopp, 1989), negatif duyguların azalması (Eisenberg ve ark., 1997), başarılı kişiler arası ilişkiler (Manstead, 1991) gibi olumlu sonuçları olduğu belirtilmektedir.

Lent (2004) literatürdeki gelişimsel ve önleyici müdahalelere karşılık gelen iki boyutlu bir model geliştirmiştir. İlk boyut olan normatif boyut, iyi oluşun normal yaşam koşulları altında ilerleme sürecini açıklamaktadır. İkinci boyut ise ilk modelin genişletilmiş şeklidir ve zorlayıcı ve olumsuz yaşam koşullarında (kriz, geçiş noktaları) iyi oluşu korumak ve onarmak için baş etme mekanizmalarının önemini vurgular. Her iki model de psikolojik iyileşmeye (hedonik iyi oluş) ve gelişmeye (eudaimonik) katkıda bulunur. Her ikisi de hem iyileştirici hem de geliştirici uygulamalar içerirken, baş etme modeli iyileştirici müdahalelerle daha çok ilişkili olabilmektedir. Her iki modelde de amaçlar, değerler, yaşam görevlerine katılım, belli alanlarda yaşam doyumu, genel yaşam doyumu ve baş etme metotları konusundaki araştırmalardan yararlanmaktadır. Normatif modele göre iyi oluş; belli kişilik özelliklerinin katkısı dışında, kişinin elde etmek için aktif olarak uğraştığı ve ilerleme kaydettiği, kendisi için değerli yaşam amaçlarının olması, başarılı bir şekilde amaçlarına ulaşmak için gerekli olan herhangi bir işte yada uğraşıda kendini yetenekli hissetmek, bu uğraşın olumlu sonuçlanacağına inanmak, çevreyi amaçları için destekleyici bir kaynak olarak görmekten oluşmaktadır. Baş etme modeline göre ise; kişilik değişkenleri, bilişsel ve davranışsal baş etme metotları, öz yeterlilik ve sosyal desteğin bir arada olması olarak görülmektedir. Terapi sürecinde duyguları işleme ve ifade etme etkili baş etme metodunu temsil etmektedir (Lent, 2004).

Robbins ve Kliwer (2000), literatürdeki iyi oluş modellerinin üç genel tipinden söz etmektedir; kişilik özelliği modeli, süreç katılım modeli ve baş etme modeli. Adından da anlaşılacağı gibi ilk model kişilik özelliklerinin iyi oluşla ilişkisini vurgulamaktadır. İkinci model ise kişinin amaç yönelimli aktivitelere katılma sürecine odaklanmıştır. Üçüncü model stresli yaşam olaylarına tepkide, baş etme sürecine odaklanmıştır.

Bütün bu yaklaşımlarda ve modellerde, duyguların farkındalığı ve ifadesi psikolojik sağlıkta önemli yer tuttuğu görülmektedir. İnsanın psikolojik sağlığını arttırmayı amaçlayan bu yaklaşımlardan her birinin farklı düzeylerde de olsa, duygusal farkındalık ve duyguların ifadesine önem verdikleri söylenebilir. Ayrıca bu kuramların ve modellerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisine dair araştırmalar yapılmasında ve yapılan

araştırmaların şekillenmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Bundan sonraki bölümlerde, bu konularda yapılan araştırma sonuçları ele alınmıştır.

Duygusal Farkındalığın İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Duyguları ifade etme konusundaki çalışmalar kadar olmasa da, duygusal farkındalığın psikolojik sağlıkla ilişkisini ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalara yakından bakıldığında, araştırmaların duygusal farkındalığın hem psikopatoloji hem de psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelediği görölmektedir. Aşağıda, her iki gruptaki araştırmalar birarada yer almaktadır.

Kiřiler arası teoriye göre kendi uyarıcı mesajlarının farkında olmayan kişilerin iletişimde oldukları kişilerden olumsuz ve beklenmedik tepkiler alma olasılıkları daha fazladır. Beklenmedik tepkiye yol ačan farkındalık yoksunluğu, kişinin ilişkilerinde güçlük yaratarak uzun vadede kişisel uyumsuzluk ve kendini olumsuz algılama ile sonuçlanmaktadır (Amy ve Stephen, 1997).

Duygusal farkındalık, Lane ve Schwartz (1987) tarafından kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak açıklanmaktadır. Aşamalı bir şekilde duygusal bilginin ayrımlaşması ve bütünleşmesinden ortaya çıkar. Duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı bir şekilde o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Duygusal ifadeler ise, yüz ifadesi veya sözel bir ifade gibi dışsal göstergeleri içerebilir ve duyguların farkındalığını gerektirmez. Bununla birlikte duyguların farkındalığı yaşantıyı içerir ve sadece duyguların yaşanmasının dışında duygusal yaşantılar hakkında düşünmeyi de kapsar (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygular kişiye çeşitli durumlarda nasıl tepki vereceği ile ilgili bilgi sağlar ve davranışları başlatmada, motive ve organize olmada önem taşır (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995). Ne hissettiğini bilmek, içinde bulunulan durum için önemli bilgi sağlamakta, sonrası için en iyi seşebenekleri netleştirmekte ve eğer istenirse duyguyu değiştirmek için belli seşebenekler sunmaktadır (Feldman-Barret, Gross, Conner-Sristensen ve Benvenuto, 2001).

Duygusal farkındalık kendini düzenlemeyi ve sosyal etkileşimi etkiler, negatif bir duygu durumu değiştirmek ve pozitif duygu ile sonuçlanmasını sağlamak için atılacak adımları kolaylaştırır (Swinkels ve Giuliano, 1995). Duygusal farkındalık, ortaya çıkmış negatif duygu durumunun düzelmesi ile ilişkili bulunmuştur (Salovey, Mayer, Goldman, Turkey ve Palfai, 1995). Kişinin

duygu durumu başarılı bir şekilde adlandırması, duygu durumunun diğer kişilerin davranışları üzerindeki etkisini görmesine de fırsat verir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Lane ve arkadaşları (1990) yaptıkları çalışmada, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ)'ne verdikleri tepkilerde duygularını daha kompleks betimleyen kişilerin daha fazla psikolojik olgunluğa sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca duygularını daha kompleks betimleyen kişilerin Yaşantılara Açık Olma Envanterinden (Coan,1972) daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Aleksitimi ve duygusal farkındalık ölçeklerinde olumsuz puan alan kişilerin anksiyete ve depresyon ölçümlerinde de diğerlerine göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir (Lundh ve ark., 2002). Benzer şekilde, Berthoz ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada depresyon hastalarının kendi ve diğerlerinin duygularını fark etmede sorun yaşadıklarını belirlemiştir. Genel anksiyete bozukluğu olan kişilerin duygusal uyarıcıları çok endişeli bir şekilde yorumladığı görülmektedir. Bu duygusal uyarıcılara hassasiyet, duyguları tanımakta ve onları uyum için bilgi kaynağı olarak kullanmakta güçlüklerle birleşmektedir. Böylece, yaşanan yoğun ve karmaşık duygular, anksiyeteye yol açmaktadır (Novick-Kine, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005). Diğer yandan, Charry ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada sosyal anksiyete ile duygusal farkındalık düzeyi arasında negatif yönde ilişki bulmuştur. Duygusal farkındalık düzeyinin düşüklüğü, katılımcıları sosyal anksiyeteden korumakta ve onlara daha tatmin edici bir duygusal denge sürdürme fırsatı vermektedir (Charry ve ark. (2004).

Psikodinamik yönelimli psikosomatik tedavi alan altı tanı grubundan oluşan (depresyon, anksiyete, obsesyon-kompulsiyon, uyum, yeme, somatoform bozukluk ve somatik bozukluklarla ilgili psikolojik faktörler) hasta örnekleminde, DFDÖ'den alınan puanlarla, Negatif Duygu Ölçeğinden alınan puanlardaki değişime bakılmıştır. Negatif duygular tüm tanı grubunda azalmıştır. Duygusal farkındalıkta gelişmeyi gösteren DFDÖ puanlarında da "somatoform bozukluk ve somatik bozukluklarla ilgili psikolojik faktörler" grubunda artış bulunmuştur (Subic-Wrena, 2004). Yapılan bir başka çalışmada ise, uygulanan psikolojik iyilik hali programı sonucunda katılımcıların öfke,

anksiyete ve üzüntü duygularıyla ilgili farkındalıklarının artması, sağlıkta ilerlemeyle ilişkili bulunmuştur (Galves, 1997).

Duygusal farkındalık duygu durum uyumlu yargıyla (kötü bir duygu negatif değerlendirmelere yol açabilir) ilgili deneysel çalışmalarda önemli bir kavramdır. Duygusal farkındalığın kişiyi duygu durum uyumlu yargılardan koruduğu ileri sürülmektedir. Duygusal farkındalığı yüksek olan kişilerin, duygu durumlarının daha çok farkında oldukları görülmüştür (Ciarrochi ve ark., 2003). Schwartz ve Clore (1983) duygularının farkında olan insanların yargılarının duygu durumlarından daha az etkilendiğini belirtmektedir. Örneğin bir kişi hava kötü olduğu için üzgünse bu kişi yaşamından memnun olmadığını söyleyeme eğiliminde olabilir (duygu durumuna uygun olarak). Bununla birlikte bu kişiler duygularının kaynağı hakkında bilgi sahibi olduklarında (kötü hava) duygu durumunun yaşam doyumu değerlendirmesini etkilenmesini önlemeye çalışmış ve duygu uyumlu yargıda bulunmamıştır (Schwartz ve Clore (1983).

Ciarrochi ve arkadaşları 2003 yılında yaptıkları çalışmada, duygusal farkındalığı düşük olan kişilerin yüksek olanlara oranla daha fazla duygu durum uyumlu yargıda buldukları bulunmuştur. Diğer yandan duygu durumunun yüksek düzeyde farkında olmak, bu duygu durumun etkisinden etkili bir şekilde kendini koruma becerisi ile ilişkili olmamaktadır. Duygu durumlarına ilişkin farkındalıklarında artış olan kişilerin duygu durumlarını gereğinden fazla düzelttiği görülmüştür. Örneğin pozitif bir duygu durumunda daha negatif hissettiklerini belirtmişlerdir (Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003). Bu bulgular, duygu duruma ilişkin artan farkındalığın duyguları gereğinden fazla düzeltmeye yol açtığını gösteren Berkowitz ve arkadaşları (2000)'nin çalışmasıyla tutarlıdır. Berkowitz ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada, farkındalıkları çok yükseltildiğinde katılımcıların duyguya uyumsuz yargıda buldukları gözlenmiştir. Kısacası yüksek duygusal farkındalığı olan kişilerin duyguya uyumsuz yargıda buldukları yada duygularını gereğinden fazla düzelttikleri görülmektedir. Bir başka araştırmada da, yüksek oranda (düşüklere oranla) duygu durumlarını gözleyenlerin, daha çok negatif duygu, daha düşük kendine saygı yaşadıkları, nörotik eğilimler gösterdikleri ve duygularının davranışlarını etkilediği ve önemli olduğunu kabul etseler de, duygu durumlarını düzenlemekte başarısız oldukları görülmüştür (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Kısacası, araştırmalarda duygusal farkındalığın psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisi öne çıksa da, duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olduğu durumların psikolojik sağlığı olumsuz etkilediğini gösteren sonuçlar da bulunmaktadır. Benzer bir durum duyguları ifade etme içinde geçerlidir. Aşağıda sırasıyla, duyguları ifade etmenin genel olarak psikolojik sağlıkla ilişkisi, travmatik yaşantılar ve psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisi, duyguları yazarak ifade etmenin etkisi, son olarak kişiler arası ilişkilerdeki rolü ele alınmıştır.

Duyguları İfade Etmenin İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Araştırmalarda duyguları ifade etmenin hem psikopatoloji hem de psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelendiği görölmektedir. Aşağıda, her iki gruptaki araştırmalar bir arada yer almaktadır. Ayrıca bu başlık altında duyguları ifade etmenin tanımlanması, insanların duygularını ifade etme nedenleri ve duyguları ifade etmenin iyi oluşu nasıl etkilediği tartişılmıştır.

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 (Sypher ve ark.,1988). Duygular kişiler arası iletişimin bir parçası olarak görölse de, duygu çalışmalarında araştırma geleneği büyük ölçüde deneklerin duygularını derecelemesine ve duygusal durumlarıyla ilgili kendilerini değerlendirmelerine dayanmaktadır (Bowers ve ark., 1985). Çok yeni olarak araştırmacılar ifade yaklaşımı üzerine odaklanmış ve duyguları ifade etmenin sağlığa yararlı etkilerini araştırmaya başlamıştır (Greenberg ve ark., 1996).

Duyguları ifade etmenin, en azından kısmen, içsel duygusal durumdan kaynaklandığı düşüncesi, kuramların ortak noktasıdır. Örneğin Izard kültürel normların ifade davranışını etkilediğini belirtmesine rağmen, stresi-acıyı (üzüntü) ve zevki-keyfi (mutluluk) de içeren on temel duygunun olduğunu varsaymaktadır. Temel duyguların kültürler arası doğası bu duyguların, belli bir ölçüde, sosyal normlardan bağımsız olarak ve diğer insanların onaylamasına ve onaylamamasına bakmaksızın oluştuğu şeklinde yorumlanabilir (Graham, Gentry ve Green, 1981).

Duygu paylaşımı genellikle iki yada daha fazla kişi arasında geçen bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Hem ortaya çıktığı bağlam hem de iki insan arasındaki ilişkiyle kavramsallaştırılmakta, kişinin tercihi, gönüllü eylemi olarak görülmektedir. Günlük yaşamda genellikle aileye, arkadaşına, yakın çevreye olmaktadır (Schmidt ve Conelius, 1987). Kişinin yaşadığı duygusal olayların sosyal olarak paylaşılan bir dilde tanımını gerektirmektedir. Tam şekli, kişinin duyguya yol açan durumlar hakkında duygularını diğer kişi yada kişilerle açık bir şekilde konuşmasıdır. Dolaylı şeklinde ise, duyguların sosyal paylaşımı dolaylı yada örtük iletişimden oluşmaktadır. İkinci paylaşıma örnek olarak şiir, müzik, resim ve yazı ya da mektup verilebilir (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998).

İngilizce literatüre bakıldığında duyguların ifadesi ile ilgili duyguları ifade etmek (emotional expression) (King ve Emons, 1990), duyguların sosyal paylaşımı (social sharing of emotion) (Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998) ve duygusal kendini açma (emotional self disclosure) (Starr, 1975) olmak üzere üç farklı isimlendirme görülmektedir. Bu üç farklı isimlendirmede içerik aynıdır, üçünde de duygunun kişiler arası ilişkilerde ifadesi vurgulanmaktadır. Bu çalışmada referans alınan kişilerin kullandıklarına riayet edilerek aktarılacaktır.

Duygu iletişimini inceleyen araştırmacılar, büyük ölçüde sözel olmayan iletişim ve duygu üzerine odaklanmışlardır. Bu araştırma alanı hem biyolojik hem de psikolojik çalışmalardan yararlanmaktadır. Duygu iletişimi konusundaki ilk çalışmalar büyük ölçüde biyolojik yönelimli olsalar da, duygu kuramcıları arasında duygunun çeşitli unsurlardan oluşan psikolojik bir yapı olduğu konusunda fikir birliği vardır (Scherer, 1984).

Genel olarak duyguların ifadesi ses özellikleri, yüz hareketleri, beden hareketleri ve sözel iletişimden oluşmaktadır (Fiebler, 1985; Thimm ve Kruse, 1993). On iki sözel olmayan davranışın araştırıldığı bir çalışmada; ifadeler üç ifade yolunu temsil edecek şekilde seçilmiştir. Davranışların altı tanesi sesle ilgilidir; sesin yüksekliği, sesin alçalması, sesin alçalma değişkenliği, konuşma hızı, sesin gerginlik derecesi ve konuşma ritim düzeni. Dört tanesi yüz hareketi ile ilgilidir; gözün açılması, kaşın kalması, dik dik bakmak ve gülümsemek. Diğer ikisi beden yoluyla ifade edilen el ve bacak hareketleri ve gezinmek (Pittam ve ark., 1995). Ekman (1973) duyguları ifade etmede evrenselliğin

olduğunu ileri sürmektedir. Bu alandaki çalışmaları, belli tipteki negatif ve pozitif duyguların kültürler boyunca hemen hemen aynı yüz hareketleriyle sonuçlandığını göstermektedir (Sypher ve ark., 1988).

İnsanlar bir duygu yaşadıklarında sonraki günlerde ve haftalarda genellikle % 85-90 oranında bu konuda konuşmaktadırlar (Rime, Mesquita, Philippot ve Boca, 1991). Araştırmalar bu eğilimin eğitim düzeyinden ve yaşanılan ülkeden bağımsız olduğunu göstermektedir (Rime ve Zech, 2001). Paylaşılan kişiler değişse de, insanlar her yaşta duyguları paylaşma isteği duymaktadır. Rime ve arkadaşları (1996) yaptıkları çalışmada, 6-8 yaşları arasındaki çocuklara bireysel olarak duyguya yol açan hikayeler anlatıldıktan sonraki saatte, her bir çocuğun duygularını paylaşma davranışını izlemiştir. Çocukların hiç biri aynı sınıftaki ve aynı yaştaki arkadaşlarıyla yaşadıklarını paylaşmamıştır. Bununla birlikte pek çoğunun bu duygusal olayı akşam eve gittiklerinde, anne ve babalarıyla paylaştığı gözlenmiştir. Küçük yaşlarda bağlanma figürlerinin (anne, baba veya onların yerine geçen kişiler) tek başına sosyal paylaşım kişisi olduğu belirlenmiştir. Diğer yaş grubu olan 8-12 yaşlarında da duyguların sosyal paylaşımında, bağlanma figürlerinin önemli rol oynadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte bu yaşlarda anne babanın paylaşılan kişi olma oranı, küçük yaşlardaki kadar yüksek değildir ve akranlarla da paylaşım olmaktadır. Daha büyük yaştaki ergenlerde (12-18), genç yetişkinlerde (18-33) ve daha ileri yaştaki yetişkinlerde (40-60) duyguları paylaşım için seçilen kişiler, anne baba, kardeş, arkadaş veya eş gibi yakın çevreden olmaktadır. İnsanlar bu yakın çevreden olmayan kişilerle çok nadir olarak duygularını paylaşmaktadır (Rime ve Zech, 2001).

İnsanların duygularını paylaşma ihtiyacı hissetmelerinin altındaki motivasyon karmaşıktır. Çeşitli çalışmalarda, bir olayla ilgili konuşma ihtiyacının en güvenilir yordayıcısının, duygusal olayla uyarılan bilişsel ihtiyaçlar olduğu gözlenmiştir. Duygusal yaşantılar “olanları sıraya sokma” ihtiyacını, “olanların anlamını bulma” ve “olanları anlama” çabasını yoğun bir şekilde ortaya çıkardıkça, sonrasında paylaşılma olasılığı da artmaktadır (Rime, Finkenaur, Zech ve Phillipot, 1998). Duygusal olaylar bazı bitmemiş bilişsel işlemlerle sonuçlanmaktadır ve bu bitmemiş bilişsel işlemler duygular hakkında konuşma ve diğerleriyle paylaşma motivasyonunda önemli rol oynamaktadır. Paylaşılmamış

olaylarla ilgili hafıza, paylaşılan olaylarla ilgili hafızaya oranla daha fazla bitmemiş bilişsel işler ortaya çıkarmaktadır (Finkenauer ve Rime, 1998).

Sekiz farklı araştırmanın incelendiği bir meta analizde, duygusal yoğunluk ve paylaşma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Tüm çalışmalarda yüksek düzeyde duygusal yoğunluk, yüksek düzeyde duygu paylaşma isteği ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum iyileşmeyen duygusal hafızanın, iyileşenlere oranla sosyal paylaşımlarda daha fazla yer aldığını göstermektedir. Duygusal anılarla ilgili konuşmanın, olaylarla ilişkili duyguları yeniden harekete geçirdiği söylenebilir. Diğer yandan olaylarla ilişkili devam eden duygular, paylaşımı ortaya çıkarmaktadır. Kısacası kişi bir duygusal olayla ilgili iyileşmede başarısızlık yaşadıysa bununla ilgili konuşma ihtiyacı duymakta ve belli bir ölçüde bunu yapmaktadır. Paylaşım işlemi duygusal yaşantıların negatif yönlerini yeniden canlandırırsa da insanlar bunu isteyerek yapmaktadır (Pennebaker, 2001).

Bir duygudan sonra insanların duygularını diğer insanlarla paylaşma ihtiyacı hissetmesinin nedenleriyle ilgili başka bir açıklama, sembolik evrendir (Rime ve Zech, 2001). İnsan dünyaya tek başına anlam verememektedir. Bağlanma süreci genç insanın bir yapı oluşturmasında temel araçtır. Tüm gelişim süreci boyunca anne babalar, günlük etkileşimlerle çocuklarına kendi kültürlerinde paylaşılan, dünyaya bakış açısını aktarırlar. Daha sonra bu yapı, toplumun bir üyesi olarak kişinin yaşamı boyunca dakika dakika yer aldığı sosyal görüş birliği ile canlı ve güçlü tutulur. Bu sembolik evrende bir çatlak, sadece bilişsel ihtiyaçları ortaya çıkaran gediği açmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal görüş birliğine katılmaya yönelik çok güçlü bir isteğe yol açan kişinin kendini yalnız ve güvensiz hissetmesine neden olmaktadır. Bu nedenle bir duygudan sonra kişi kendine yakın bulduğu insanlarla birlikte olma ve onlarla duygusunu paylaşma ihtiyacı hissetmektedir. Bağlanma sürecini kişi için canlı tutan yakınları, kişiye sosyal destek, güvenlik ve tutarlı bir öznel evren sağlamaktadırlar (Rime ve Zech, 2001).

Pek çok insan tavsiye yada güvence almak için duygularını paylaştığını ifade etse de, bazı insanlar arkadaşlarıyla olan ilişkilerini güçlendirmek için duygularını paylaştıklarını ifade etmektedir (Schimidt ve Conelius, 1987). Rime ve Zech (2001) ise, insanların duygusal yaşantılarının yükünü azaltmak için

konuştüğünü belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle duygular hakkında konuşmak terapötik bir süreç olarak görülmektedir.

Son yirmi yıl duyguları ifade etmenin iyi oluş ve sağlıkla ilişkisiyle ilgili bilimsel bir ilgi ortaya çıkmıştır. Bu ilgi Pennebaker ve arkadaşlarının duyguları ifade etmenin travma üzerindeki etkilerine dair deneysel çalışmalarıyla başlamıştır (Zech, Rime ve Nils, 2003). Duygusal iletişimin etkisine ilişkin bilimsel bakış açısı, Pennebaker'ın duyguları açmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı daha iyi kıldığını ileri sürdüğü engellenme kuramına dayanmaktadır (Zech, 2000). Duygusal ifadeler akıl ve beden sağlığının önemli bir yönü olarak görülürken (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995) duyguları anlamakta ve duyguları ifade etmekte güçlük pek çok kez psikopatoloji ile ilişkili olabilmektedir (Novick-Kine, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005).

Duyguları ifade etmekten kaynaklanan öznel iyi oluş sadece kendini daha iyi hissetmekle ilgili değildir, aynı zamanda bilişsel (daha iyi anlamayı ve akıldan geçenleri sıraya koymayı sağlayarak) ve kişiler arası yararı da vardır (Zech, 1998). King (1993), duyguları ifade etme, duyguları ifade etmede kararsızlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, erkeklerin evlilik doyumuyla duyguları ifade etme eğilimi arasında pozitif, duyguları ifade etmede kararsızlık yaşama arasında ise negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pennebaker ve O'Heeron, (1984) eşlerini kaybetmiş kişilerin günlük yaşamda duygularını paylaşmalarının sağlıkları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada, duygularını paylaşan kişilerin daha az sağlık problemleri yaşadıklarını belirlemiştir. McCarty ve arkadaşları (1997) önem verdikleri romantik ilişkileri sonlanan üniversite öğrencilerinin baş etme metotlarını, bilişsel değerlendirmelerini ve duygularını incelemiştir. Problem çözme, duyguları ifade gibi baş etme mekanizmaları, pozitif duyguyu arttırmaya da negatif duygu yaşantılarını zaman içinde azaltmada etkili bulunmuştur. Robins ve Hall (2003) yaptıkları araştırma kapsamında duyguları tanımayı ve uygun şekilde ifade etmeyi amaçlayan bir müdahale programı geliştirmişlerdir. Bu program kişilerin içsel dünyalarının özellikle de olayların nasıl yaşandığına ve sonuç olarak yol açtığı duygulara ilişkin anlayışlarının gelişmesine yardım etmiş ve duygusal durumla ilgili farklı stratejileri araştırarak kişiler arası problem çözme becerisi geliştirme fırsatı sağlamıştır (Robins ve Hall, 2003). Düşmanca olmayan duyguları ifade etme konusunda çocuklarını destekleyen ailelerde

yetişen çocukların, arkadaşlarının arasında daha popüler oldukları bulunmuştur. Bu ailelerde yetişen genç kızların kendilik algısının daha olumlu olduğu, erkeklerin ise daha pozitif sosyal davranışlar gösterdikleri ve duygusal olarak daha esnek oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu kızların ve erkeklerin ergenliğe uyumlarının daha kolay olduğu görülmüştür (Flannery, 1993).

Genel yargıya rağmen, verilerin çokluğu, duyguları paylaşmanın iyileşmeyi sağlamadığını göstermektedir (Rime, 1999). Zech (1998) yaptığı çalışmada, duygusal konularda konuşan katılımcıların böyle bir çalışmaya katılmaktan yarar gördüklerini, kontrol grubundakilere (önemsiz konularda konuşan ve hiç konuşmayan) oranla çalışma boyunca kendilerini daha rahat ve iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte duyguları sözel olarak ifade etmek sonraki duygusal iyileşmeyle, orta ve uzun dönemli öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmamıştır. Stroebe ve arkadaşları (2002) yaptıkları çalışmada yakınlarını yitiren kişilerin duygularını açmalarının, onların uyumlarını kolaylaştırdığına dair herhangi bir delil bulunmamıştır. Duygularını yazarak paylaşmak da kayıp yaşayan kişilerin sıkıntıları ve doktor ziyaretlerinde bir düşüşle sonuçlanmamıştır. Hastaların olduğu örnekleme duyguları ifade etme ve etmemenin farklı etkilerini tanımlamak için yapılan meta analizde; ne duyguları ifade etmek ne de etmemek hastalığın şiddetini algılamayla ilişkili bulunmuştur (Panagopoulou, Barbera ve Maes, 2002). Bir başka çalışmada ise psikolojik sıkıntı duyguları ifade etmemeye ilişkili olarak artmıştır, ancak duyguları ifade etmenin psikolojik sıkıntı üzerinde hiçbir etkisi görülmemiştir (Jamner ve ark.,1988). Pennebaker, Zech ve Rime (2001)'in yaptıkları çalışmada, paylaşmanın iyileşme üzerinde etkisi bulunmamıştır. İyileşmenin olmaması önemli ölçüde paylaşmanın ve paylaşma ihtiyacının sürdürülmesiyle ilişkili bulunmuştur. Duyguların sosyal paylaşımının insanların iyileşme derecesine etkisinin incelendiği diğer araştırmalar, sosyal olarak duygunun paylaşılmasının tek başına duygusal rahatlama ve psikolojik iyileşme sağlamadığını göstermektedir (Rime ve Zech, 2001; Pennebaker, Zech ve Rime, 2001; Rime ve ark., 1998; Zech; 2000). Lazarus ve Lazarus (2005), psikolojik sağlığın birbiriyle bağlantılı bu üç faktörden kaynaklandığını belirtmektedir. Araştırmacılar, biyolojik unsurlar (tıbbi hastalıklar ve metabolik durumlar), psikolojik unsurlar (duygu durumları) ve sosyal unsurlar (kişiler arası ilişkiler ve diğer çevresel unsurlar) olarak özetledikleri bu boyutlar göz önünde

bulundurulmadıkça, başarı ve uzun süreli gelişim için gerekli olan unsurların eksik olduğunu belirtmektedir.

Bu konuyla ilgili literatürdeki bir diğer açıklama, duyguları ifade etme konusundaki kararsızlığın psikolojik iyi oluşu etkilediğidir. Emmons ve King (1988) kişinin amaçlarının sosyal amaçlarıyla ya da diğer amaçlarıyla çeliştiği durumlarda, duygularını ifade etmek konusunda kararsız kaldığını ve bu kararsızlığın sonucunda duygularını ifade etse de etmese de zararlı psikosomatik etkilerini yaşadığını belirtmektedir. King ve Emmons (1990) yaptıkları çalışmayla duyguları ifade etmede kararsızlığın etkisini vurgulayarak, duyguları ifade etmenin psikolojik sağlıkla ilişkisine dair tartışmaları zenginleştirmektedir. Bu araştırmacılara göre duyguları ifade eğiliminden ziyade, duyguları ifade etmede kararsızlık iyi oluşu etkilemektedir. Kişi duygularını ifade eder veya etmez ama sağlıklı olabilir. Araştırmacıların geliştirdikleri Duyguları İfade Etmede Kararsızlık Ölçeği psikolojik iyi oluşu ölçen ölçeklerle negatif, psikolojik sıkıntıyı ölçen ölçeklerle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Duyguları ifadede kararsızlıkların fazla olmasının, daha fazla negatif duygu, obsesif-kompulsif eğilim, depresyon, paranoid düşünceler ve anksiyete ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (King ve Emmons, 1990). Bir başka çalışmada Katz ve Campell (1994), Duyguları İfadede Kararsızlık Ölçeği ile depresyon puanları ile arasındaki pozitif yönde korelasyonu destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Sonuçlar duyguları ifadede yaşanan kararsızlığın psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Özetle, araştırmalar insanın duyguları ifade etme ihtiyacının altını çizmektedir. Bu ihtiyacı bazı araştırmacılar sembolik evrene, bazıları bilişsel ihtiyaçlara, bazıları ise tamamlanmamış işlere bağlayarak açıklasa da, hepsinin ortak noktası duyguları ifade etmeye ilişkin bir ihtiyacın var olduğudur. Bununla birlikte, duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen araştırma sonuçlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu sonuçlara göre, duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi açık değildir.

Duyguları İfade Etmenin Travmatik Yaşantılar ve Psikolojik Sıkıntılar Üzerindeki Etkisi

Konuyla ilgili literatürde duyguları ifade etmenin sıkıntılı yada travmatik yaşantılara etkisiyle ilgili önemli sayıda çalışma yer almaktadır. Pek çok akıl

sağlığı uzmanı, sıkıntılı olaylar sonucunda kişinin duygularını ve düşüncelerini ifade etmesinin akıl ve fiziksel sağlığı arttırdığına, bu ifadeleri bastırıldığında ise akıl sağlığının zarar gördüğüne inanmaktadır (Pennebaker, 1995; Stanton ve ark., 2000). Bu görüşü destekleyen bulgular son yirmi yıl içinde oluşmaya başlamış ve duyguları ifade etmenin neden ve nasıl sıkıntıya uyumu kolaylaştırdığına ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

Sıkıntılı ya da travmatik olaylarda duyguları ifade etmek için kişi genellikle sosyal ortamındaki güvenilir ve yakın kişileri seçmektedir (Lepore ve ark., 2004). Duygu ifadesinin baş etmeyi kolaylaştırıp kolaylaştırmadığı, dinleyen kişinin nasıl sosyal destek verdiğiyle bağlı olmaktadır (Pennebaker ve Harber, 1993).

Duygusal kendini açma içsel yaşantıların dışarı çıkmasını sağlar. Bununla birlikte sıkıntılı ya da travmatik bir olay bağlamında duygunun ifadesi, özellikle negatif duygunun, sadece içsel yaşantıları ve psikolojik durumun yansımaları değildir, aynı zamanda sıkıntıyla başa çıkma yoludur. Örneğin negatif duyguların dışarı vurulması kişinin duygusal durumunu açığa çıkarmakla kalmayıp bu duygusal durumda değişime yol açmaktadır (Lepore ve ark., 2004). Nitekim sıkıntıyla ilgili konuşma ve yazma, pozitif duygu da artma (Mendolia ve Kleck, 1993), negatif düşüncelerde azalma (Lepore ve ark., 2000) ve fiziksel fonksiyonların daha iyi hale gelmesi (Smyth ve ark., 1999) ile ilişkili bulunmuştur. Sıkıntı ile ilgili duygu ve düşünceleri ifade etmek pozitif bilişsel değişim sağlayarak psikolojik uyumu da arttırmaktadır (Kenndy ve Watson, 2001). Duyguyu dışarı vurma, kişinin sıkıntıya verdiği duygusal tepkiyi anlamasını sağlayarak duyguların düzenlemesine yardımcı eder (Lepore ve ark., 2000). Kişinin sıkıntılı yaşantı üzerine bilişsel bir yapı empoze etmesini sağlayarak iç görüşünü artırır (Pennebaker, 1989). Yaşadığı sıkıntıyı söze döken kişi hem kendisi hem de kendini açtığı kişi için yaşadıklarını daha anlaşılır kılan tutarlı bir öykü oluşturur (Clark, 1993). Öykü daha sonra kişinin yaşantılarını bilişsel olarak betimlemesinin bir parçası haline gelir. Böylece ifade etmek potansiyel olarak sıkıntı ile ilgili düşüncelerin ve anıların içeriğini değiştirir. Daha belirli bir biçimde, insanlar sıkıntılarını kişisel olarak anlamlı terimlerle yorumlayabilir, yaşantılarının tehdit edici ve kafa karıştırıcı yanlarını tutarlı ve daha az tehdit edici kavramsal bir çerçeveye oturtur ve duygusal olarak kabul edilebilir bir duruma getirir (Lepore ve ark., 2004). Duyguları

yazmak veya sözel olarak ifade etmek, yaşantıların kişi için açıklığını ve tutarlılığını arttırdığı kadar, olayların anlamını ve yorumunu değiştirdiği ölçüde yararlı olabilmektedir (Pennebaker, 1997).

Bunların yanında travmayı açığa vurmanın, kendini düzenlemeyi ve duyguların kontrolünü arttırarak olumlu kendilik algısını beslediği de ileri sürülmektedir (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996; King, 2001). Keough ve Markus (1998) olumlu kendilik algısının artmasını kişinin kendini açarken baş etme stratejilerine ilişkin güven kazanmasına, daha geniş bir kişisel bütünlük hissetmesine ve güçlendirilmiş bir kontrol hissi yaşamasına bağlamaktadır. Travmayla ilgili düşünceleri ve duyguları ifade etmenin uyumla ilişkisi, duyarlılığı azaltma modeliyle açıklanmaktadır. Bu model, travmayla ilgili korku anılarının aktivasyonunu ve korku tepkileriyle uyuşmayan yeni bilgilerin birleşimini gerektirmektedir. Bu işlem boyunca, tehdit edici olmayan anılar canlanır ve insanlar travmayla ilişkili uyarıcılara alışır. Güvenli bir sosyal ortamda kişinin sıkıntıyla ilgili uyarılara maruz kalması uyarıcılara duyarlılığını azaltarak iyileşmeyi kolaylaştırır (Lepore ve ark., 2004). Dinleyen kişi kendini açan kişiye duygusal destek sunduğu ve sıkıntı veren duyguları tartışmanın yararlı ve güvenli olduğunu gösterdiği oranda, kendini açan kişinin sıkıntılı anılardan kaçmak yerine onlarla yüzleşmesini kolaylaştırmaktadır (Lepore, 2001).

Hemenover (2003)'in travmatik bir yaşantıya maruz kalmış kişilerin kendilerini açmalarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelediği çalışması da, kendini açmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Hemenover, psikolojik sıkıntıyı ölçmek için Derogatis (1977)'in Revize Edilmiş Semptom Kontrol Listesini, kendilik algısındaki iyileşmeyi ölçmek için Ryff (1989)'in altı boyutlu Psikolojik İyi oluş Ölçeğini kullandığı araştırmanın sonucunda; yaşanan travmatik bir olayla ilgili olarak kendini açmanın, kişisel ihtiyaçlarına uygun şekilde çevrelerini oluşturma becerilerinin kendini açmadan öncekine oranla daha yüksek olduğunu görmelerini sağlayarak kontrol duygularını arttırmıştır. Katılımcılar aynı zamanda kişisel gelişim göstermişlerdir. Yeni oluşturdukları kendiliğe ilişkin olumlu ilgileri ve kendini kabulleri artmış, özerkliklerinde yükselme gözlenmiştir. Kısacası travmatik bir olayla ilgili duygusal kendini açma boyunca katılımcılar daha çabuk iyileşen bir kendilik algısı geliştirmişlerdir.

Sıkıntılı ve travmatik olaylara önemli ölçüde maruz kaldıktan sonra kendini açmanın iyileştirici etkisini gösteren çalışmalardan bir diğerinde eneset ilişkiden doğal felaketlere kadar, önemli bir travmatik olay yaşayan kişilerin olayla ilgili duygularını konuşmaları daha düşük düzeyde sıkıntı ve yüksek düzeyde başa çıkma becerisiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Pennebaker ve Harber, 1993). Diğer yandan yaşadıkları travmatik olay hakkında konuşmayan kişilerde post travmatik stres bozukluğu (PTSB) oranının yüksek olduğu görülmüştür (Mc Farlane, 1988). Benzer şekilde, Bolton ve arkadaşlarını (2003) yaptığı çalışmada kendini açmanın PTSB şiddetiyle negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Özellikle eşe, aileye ve arkadaşlara kendini açmak düşük düzeyde PTSB ile ilişkili çıkmıştır. Bununla birlikte PTSB şiddet düzeyinin üzerinde kendini açmanın etkisinin, maruz kalınan şiddetin ve sıkıntının derecesi ile azalmadığı görülmüştür. Bu bulgu kendini açmanın etkisinin şiddet düzeyinden bağımsız olduğu görüşüyle tutarlıdır (Bolton ve ark., 2003). Bir diğer çalışmada beklenmedik bir şekilde işsiz kalan kişilerden, yaşadıkları olayla ilgili duygularını yazarak ifade edenlerin, böyle bir etkinliğe katılmayanlara oranla daha az duygusal problem yaşadıkları ve daha çabuk yeni iş buldukları görülmüştür (Spera ve ark., 1994).

Kişinin yüksek düzeyde işlerliğe ulaşması, travmatik olayları unutması veya görmezden gelmeye çalışmasıyla değil, bu yaşantılara anlam vermesiyle olabilmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Duygusal olarak kendini açma sıkıntılı düşünceleri ve imajları bilişsel olarak daha ulaşılabilir kılmaktadır. Bu nedenle kendini açma, pozitif fonksiyonda bulunmayı arttırmanın etkili bir yoludur (Wegner, 1997).

Özet olarak çok sayıda araştırma sonucu, sıkıntılı duygu ve düşünceleri ifade etmenin, bilişsel yeniden yapılanma ve duyarlılığı azaltma mekanizmaları yoluyla duygusal uyumu ve psikolojik iyileşmeyi sağladığını göstermektedir.

Sıkıntılı ve travmatik bir olayla ilgili duyguları yazarak paylaşmanın, psikolojik sağlık açısından olumlu etkilerinin olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

Yazı yoluyla duygusal kendini açma, insanların genellikle yakın ya da uzak geçmişlerinden travmatik, stresli yada üzücü bir olayla ilgili olarak yazmalarının ve bu olayla ilgili duygularını mümkün olduğu kadar detaylı ele almalarının istendiği bir tekniktir. Ardı ardına gelen günlerde ve iki hafta gibi

oldukça kısa bir zaman dilimi içinde, 15-30 dakika kişisel yazma işlemi yapılır (Meads ve Nouwen, 2005).

Önemli sayıda yazarak duyguları ifade etme çalışması yapılmıştır. Son yirmi yıldaki araştırmalar gözden geçirildiğinde çalışmaların genel sonucu sıkıntılı düşünceleri ve duyguları yazarak ifade etmenin fizyolojik ve psikolojik sağlıkta ilerlemeyle ilişkili olduğu yönündedir (Greenberg ve Stone, 1992; King, 2001; Pennebaker ve Seagal, 1999; Pennebaker, Kiecolt-Glasser ve Glasser, 1988; Littrell, 1998; Pennebaker, 1993, 1997; Symth, 1998; Symth ve ark., 1999).

Symth (1998) 13 araştırmayı incelediği meta analiz çalışmasında yazarak duyguları ifade etmenin fizyolojik ve psikolojik sağlığı geliştirici etkisinin olduğunu belirlemiştir. Yazmanın kısa dönemli etkisini değerlendiren ölçümler travmatik olayla ilgili yazma işleminden sonraki saatte, katılımcıların negatif duygu düzeyinin arttığını, bununla birlikte yazma işlemi takiben en az iki hafta sonra aynı katılımcıların pozitif duygularında artış, negatif duygularında azalma meydana geldiğini göstermektedir (Sharp ve Hargrove, 2004).

Yazma eyleminde duygusal rahatlamanın tek başına en önemli faktör olmadığı ileri sürülmektedir. Geçmişte kim olduğumuzu, şu anda kim olduğumuzu ve gelecekte kim olmayı umduğumuzu yansıtan tutarlı bir yaşam öyküsü oluşturmak, psikolojik açıdan çok önemlidir (McAdams, 1996). Travmatik olaylar, bu yaşam öykümüzle tutarlı olmayan yeni bilgiler sağlar ve bu bilgileri kendilikle ilgili varolan bilgiyle birleştirmeye yönelik yoğun bilişsel çabayla sonuçlanabilir. Bu yolla travmatik olaylar kişinin kendisine ilişkin öyküsünün yapısal bütünlüğünü tehdit eder ve kendisini algılamasına zarar verir (Resick, 1993).

Yazının hem duygusal hem bilişsel elementleri sentezleme yeteneği, bu insanlar için önemli olabilmektedir. Travmatize olmuş kişilerin raporlarını inceleyen araştırmalar, olayla ilgili ilk raporların kurgusunun olmadığını göstermektedir. Bu kişiler, travmatik yaşantının unsurlarının daha iyi farkına vardıktan sonra hafızanın kurgu yapısını oluşturmaktadırlar. Travmatik olaylarla ilgili yazmak insanların düşüncelerini organize etmelerine ve bir olay kurgusu oluşturmalarına fırsat vermektedir (Symth ve ark., 2002). Travma gruplarındaki katılımcılar tarafından yazılanlar analiz edildiğinde, duyguları ifade etmeden bağımsız olarak, bilişsel aktivitelerle ilişkili olan kelimelerin artan kullanımının

sağlıkta ilerlemeyle ilişkisi bulunmuştur (Pennebaker, 1993). Yazı sitilinin önemini ortaya koyan içerik analizlerinde, yazma seansları boyunca anlama (düşünmek, bilmek) ve dikkat (çünkü, etki) kelimelerinin kullanımında artışın, sağlıkta ilerlemeyle ilişkili olduğu görülmektedir (Pennebaker, Mayne ve Franci, 1997).

Bazı insanlar duygusal bir olayla ilgili duygu ve düşüncelerinden kaçmakta veya olayla ilgili duyguları tanımlama ve işlemede güçlük yaşamaktadırlar. Bu insanlardan yaşadıkları stresli yaşam olayları ile ilgili yazmaları istendiğinde, duygularını ifade etmekte güçlükleri olabilmektedir. Diğer yandan duygularını ifade etmeyen bireylerin günlük yaşamda kendini açma fırsatı ya da isteği olmayabilir, bu nedenle yazmadan daha çok yararlanabilir (Symth ve ark., 2001). Symth ve ark. (2002) yaptıkları araştırmada, bir özellik olarak duygularını ifade etmeyen veya çekingen olan bireylerin yazma görevine farklı tepki verdiklerini bulmuştur. Duygularını ifade etmeme özelliği, yaşadıkları stresli olaya ilişkin yazmaları istendiğinde ne kadar kişisel ve duygusal bir yazı yazıldığını etkilememektedir. Duygularını ifade etmeyen kişilerin, yazarken duygularını ifade etmeye istekli ve muktedir olabildikleri görülmekte ve bu görev duygularını normal olarak bu şekilde ifade etmeyen kişiler için bir fırsat yaratmaktadır. Genel olarak duyguları ifade etmeme özelliğinin yazmaya farklı bir duygusal tepki yordaması, yazma işleminin hem ifade eden hem de etmeyenlerce başarıyla kullanılabileceğini göstermektedir (Symth ve ark., 2002).

Son yıllarda yazma çalışmalarının yanında bilgisayarla yazma çalışmaları da yapılmaktadır. Sharp ve Hargrove (2004) yaptığı çalışmada sıkıntılı bir olayla ilgili bilgisayarla yazmanın negatif duygu ve algılanan yarar bağımlı değişkenleri üzerinde benzer etkisi olduğu bulunmuştur. Benzer sonuçları gösteren başka çalışmalar da vardır (King ve Miles, 1995; Finegen ve Allen, 1994). Geçmişteki travmalarla ilgili yazmak gibi amaçlarla ilgili yazmak da terapotik bir aktivite olarak düşünülmektedir (Pennebaker, 1997). King'in (2001) yaptığı çalışmanın sonuçları, kişinin yaşam amaçlarıyla ilgili yazmasının üzüntüyü azalttığı, mutluluğu ise arttırdığını göstermektedir.

Duyguları İfade Etmenin Kişiler Arası İlişkiler Üzerindeki Etkisi

Literatürde duyguları ifade etmenin genelde kişiler arası ilişkiler bağlamında ele alındığı ve bu konuda önemli sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir.

Kültürel arka plana bakmaksızın yakın ilişkiler insan yaşamında önemli rol oynamaktadır (Leary, 2002). Çünkü psikolojik ve fiziksel sağlığın artmasında ve düşmesinde önemli bir potansiyele sahiptir. Örneğin yakın ilişkilerde sağlanan sosyal destek, yaşanan sorunların fiziksel ve psikolojik rahatsızlık riskini azaltmaktadır (Coyne ve ark., 1981). Özel konularını rahatlıkla paylaşabildiği birkaç yakın arkadaşı olduğunu belirten kişilerin, yakın arkadaşları olmayanlara oranla psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları görülmektedir (Cohen, 1988).

Duyguların paylaşılması yakın ilişkinin gelişmesinin ve devam etmesinin en önemli unsurlarındandır. Lorangeau ve arkadaşları (1998) yaptıkları araştırmada, duygusal olarak kendini açmanın yakınlık ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Duyguları ifade etme hızlı bir şekilde sosyal etkileşimin düzenlenmesini sağlamaktadır (Keltner ve Haidt, 1999). Koçak (2003) yaptığı araştırmada, duygusal ifade eğitiminin öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Duygusunu ifade eden kişi, diğer kişide sempatiyle ilişkili duygu tepkileri doğurabilmektedir (Eisenberg ve ark, 1989). Nitekim Collins ve Miller (1994) samimi paylaşımlarda bulunan kişilerin paylaşımları az olan kişilere oranla daha çok sevildiğini belirlemiştir. Bu bulgulara ek olarak kendini açan kişinin de dinleyenden hoşlandığı görülmüştür (Pennebaker, Zech ve Rime, 2001). Derlega ve arkadaşları (1976), kendini açmanın karşılıklı etkisini vurgulamaktadır. Yaptıkları çalışmaya göre çok yakın kendini açmalar, yine yakın kendini açmalara yol açmaktadır. Barrett-Leannard (1981), empati ve kendini açmanın birbirlerinin tamamlayıcısı olduğu görüşünü ileri sürmektedir. Empatiye ve kendini açmaya kişiler arası ilişkiler çerçevesinden bakış açısı, bir insanın kişiler arası ilişkilerinde etkili olabilmesi için empati ve kendini açmanın bir arada olması gerektiğini belirtmektedir. Empati ve kendini açma bir arada ortaya çıkarak sosyalizasyon düzeyini arttırmaktadır (Brems, 1988). Empatinin kökü öz bilinçtir ve kişi kendi duygularına ne kadar açıksa başkalarının duygularını anlamayı da o kadar iyi becerir. Kişi gerçek duygularını farkedip bu

duyguları etkin bir şekilde dile getirdikten sonra çevresindekilerle olumlu bir ilişki kurabilir (Bridge, 2003).

Dinleyen kişilerin tepkileri araştırıldığında, paylaşılan duyguları dinlemenin kendisinin bir duygu kaynağı olduğu görülmüştür. Anlatılan olayların duygusal yoğunluğu ile dinleyen kişinin belirttiği duygu yoğunluğu arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır. Ayrıca insanların genellikle diğer insanların duygusal yaşantılarını dinlemeye açık oldukları bulunmuştur (Cristophe ve Rime, 1997).

Duygusal olarak kendini açma, diğer kişiye duygusunu açan kişinin duygu ve düşüncelerini daha iyi anlama (Brems ve Christian, 1992) ve ona daha gerçekçi bir şekilde tepkide bulunma fırsatı vermekteyken, kendini açan kişiye kendi algısının doğruluğunu arttıracak geribildirim sağlamaktadır (Jourard, 1971).

Kendini açmanın sosyal ortamı, bilişsel yeniden yapılanmayı kolaylaştırmaktadır. Destekleyici sosyal ortamda duyarlılığın azalması da kolay olmaktadır. Çünkü insanlar destekleyici olmayan ortamlara göre sıkıntılı duygu ve düşüncelerini paylaşmaya daha çok uğraşmaktadır. Diğer kişiler de yeni bilgiler ve yaşantıya ilişkin alternatif yollar sunduğunda bilişsel yapının oluşması kolaylaşmaktadır. Özellikle, sıkıntılı olaya daha az tehdit edici bir bakış açısı sunmak, iyimser bir bakış açısının oluşmasını sağlamaktadır (Lepore ve ark., 2004).

Duyguları sözel olarak ifade etmek, sözel olmayan davranışları ifade etmeye oranla daha kontrol edilebilirdir. Örneğin kişi yaşadığı bir haksızlıkla ilgili öfkesini ya da gelen tatille ilgili sevincini söylemeyi seçebilir. Sözel duygu ifadelerinin kontrol edilebilir doğası, onu duyguları ifade normlarına ve kabul edilebilir kendini açma beklentilerine bağlı kılabilmektedir (Howell ve Conway, 1990). Normlar hangi duyguların belli durumlar için uygun olduğunu dikte ederler. Belli bir duruma uygun olarak duygusunu ifade ettiğini düşünen kişiler, duruma uygun olmayan bir duygu ifadesinde bulunduğunu düşünenlere oranla daha az negatif yaptırım beklemektedir (Graham, Gentry ve Green, 1981). Normla ilgili araştırmalarda, genelde pozitif duyguları ifade etmek uygun görülmektedir. Pozitif duygularla duygusal yaşantılarını tanımlayan kişiler, diğer insanlar tarafından daha sosyal ve daha popüler algılanmaktadır (Sommers, 1984). Diğer yandan pek çok durumda negatif duyguları yaşamak ve

göstermek, istenilmeyen bir durum olarak görülmektedir (Thoits, 1987 Akt; Howell ve Conway, 1990). Howell ve Conway, 1990 yaptıkları çalışmada negatif duygu ifadelerinin günlük sosyal iletişimlerde negatif sosyal yaptırımla karşılaştığını belirlemişlerdir. Kendini açmayla ilgili araştırmalarda negatif duygulara oranla pozitif duyguları açmanın daha olası olduğu, daha uygun görüldüğü ve daha geniş ölçüde karşılık bulduğu görülmektedir. Bu bulguları batı dışındaki ülkelere hangi ölçüde genelleştirileceği açık olmamasına rağmen sözel duygu ifadelerinin değeri (pozitif, negatif) sosyal etkileşimde nasıl algılandığı ve nasıl tepkide bulunulduğu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Duygular, duygusal durumun bitmesiyle son bulmaz, sonrasında da devam edebilir. Özellikle yoğun duygular yoğunluğu az olanlara oranla uzun sürer. Kişi bu duyguların üzerinde daha çok düşünür ve sosyal olarak bu duyguları daha çok paylaşır (Zech, Rime ve Nils, 2003; Rime ve ark. 1991). Yoğun duygular paylaşılmaya başlanınca, dinleyen kişi cevap verirken kullandığı sözel ifadelerin sayısını azaltmakta, dokunma ve kucaklama gibi sözel olmayan rahatlatıcı davranışların sayısını arttırmaktadır. Bu durum, yoğun duygusal paylaşımın iki insan arasındaki fiziksel mesafeyi azalttığını göstermektedir (Pennebaker, Zech ve Rime, 2001; Cristophe ve Rime, 1997).

Diğer yandan Lombardo ve Wood (1979)'un bay ve bayan üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, katılan öğrencilerin yüksek, orta ve düşük düzeyde kendini açmalarının, hem aynı ve karşı cinsten kişilerle ilişkilerindeki doyum, hem de romantik ilişkilerindeki doyumla arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlarda her iki cinsiyet içinde orta düzeyde kendini açanların ilişkilerinde en çok doyum yaşayanlar olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar yüksek düzeyde kendini açmanın orta düzeyde açmaya oranla yakın ilişkilerin oluşturulmasında daha problemlili olduğunu göstermektedir. Bu problem, özellikle de karşıdaki yabancı ise, samimi kendini açmaların uygun bulunmamasından kaynaklanabilir. Aynı problem düşük düzeyde kendini açmada da oluşmaktadır (Lombardo ve Wood, 1979).

Horowitz ve arkadaşlarına (2001) göre duygularını paylaşan kişiye sağlanan sosyal destek, dinleyen kişinin tepkileri paylaşanın amacına uygunsa, paylaşan kişinin sıkıntısını azaltmada çok etkili olabilmektedir. Yapılan çalışmalar insanların duygularını paylaştığı kişilerin ilgi göstererek, sosyal

destek ve empatiyle yaklaşarak veya konuyla ilgili bilgi vererek onların ihtiyaçlarını karşılayabildiğini göstermektedir (Zech, Rime ve Nils, 2003).

Sosyal olarak duyguların paylaşılması hem paylaşılanla dinleyen arasındaki ilişki hem de yaşantının etkisi ile ilgili bilişsel ve duygusal boyut açısından kalıcı bir birleştirici sonuca yol açmaktadır (Zech, Rime ve Nils, 2003). Dinleyen kişi anladığı, empatiyle yaklaştığı, onayladığı, kendi benzer yaşantılarından bahsettiği, tavsiye veya bilgi verdiği, durumu tekrar değerlendirmesine yardım ettiği zaman, paylaşılan kişilerin daha çok yararlandığı görülmüştür (Reis ve Shaver, 1988; Horowitz ve ark., 2001). Dinleyen kişinin katkısı, kişisel düzeyde ele alındığında duygusal olayın bilişsel ve duygusal olarak işlenmesini kolaylaştırmasıyken (Lepore ve ark., 2000), kişiler arası yararı ilişkileri geliştirmesi ve güçlendirmesidir (Zech, Christophe ve ark., 2002). Zech, Christophe ve arkadaşları (2002) yaptıkları bir çalışmada duygularını paylaşan kişinin dinleyen kişinin tepkilerine bağlı olarak düşüncelerinin değiştiğini göstermektedir. Yarar gören gruptaki katılımcılar duygusal yaşantılarıyla ilgili düşüncelerinin pozitif yönde değiştiğini belirtirken, paylaşımdan yarar görmediğini belirten gruptakilerin bakış açılarında bir değişiklik olmamıştır. Paylaşımdan yararlanmayan gruptakilere oranla yararlanan gruptaki katılımcıları dinleyen kişilerin, daha fazla dikkat, anlayış, bilgi desteği (tavsiye, yeniden değerlendirme), empati ve yakınlık (fiziksel yakınlık, güven verme) gösterdiği belirlenmiştir.

Duygular sosyal fonksiyon olarak, insanların düşünce ve amaçları ile ilgili bilgileri iletmeyi, sosyal iletişimi koordine etmeyi sağlamaktadır (Keltner ve Haidt, 2001). İnsanlar mahremiyetleriyle, kendileri için önemli kişisel ve sosyal ilişkileri sürdürme isteğini uzlaştırmak zorundadırlar. Kişinin kendisiyle ilgili bazı kişisel bilgileri açığa vurmadan bir başkası ile yakınlaşması güç olmaktadır. Duygusal bağlara sahip olmak mahremiyetin belli derecede yitirilmesine yol açsa da, bunun avantajı vardır. Bir insanın sosyal olarak izole yaşaması çok güçtür ve sosyal etkileşim psikolojik sağlığımız için önemlidir (Ben-Ze'ev, 2003).

Konuyla ilgili çok sayıda araştırma, psikolojik sağlık açısından önemli olan kişiler arası ilişkiler üzerinde duyguları ifade etmenin olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Lepore, 2001'deki çalışmasında, kişinin sıkıntılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini söze dökmesinin duygusal, bilişsel ve fizyolojik

uyumunu arttırdığını belirtmektedir. Lepore 2004 yılında yaptığı çalışmasında ise sadece sıkıntıyla ilgili konuşmanın yararlı olmadığını, konuşmanın yararının büyük oranda sosyal ortama bağlı olduğunu belirlemiştir (Lepore ve ark., 2004). Benzer şekilde Rime ve Zech (2001) duyguları paylaşmanın duygu hafızasında değişmeye ve duygusal rahatlamaya etkisinin olmadığını, diğer yandan sosyal destek yaşantılarının artmasını ve sembolik evrenin güçlenmesini sağladığı belirlenmiştir. Sosyal destek araştırmaları destekleyici sosyal sistemlerin stres altındaki kişilerin stresini azalttığı, destekleyici olmayan veya eleştirel sistemlerin ise stresi arttırdığını göstermektedir (Lepore, 1992; Major, Zubek, Cooper, Cozzarelli ve Richards, 1997).

Konuyla ilgili literatüre bakıldığında, araştırmacılar duyguları fark etme ve ifade etmenin kişiler arası sorunları çözmeye bir iletişim becerisi olarak rol oynadığını göstermektedir.

Daldrup ve arkadaşları (1994) yaptıkları araştırmada duygularını paylaşanların kişiler arası problemlerin çözümünde duygularını bastıranlara oranla daha başarılı olduklarını belirlemiştir. Araştırmacılar bu sonucu, duyguları ifade etmenin geçmişte kaçınılan veya inkar edilen kişiler arası çatışmaları çözmeye önemli bir faktör olduğu şeklinde yorumlamışlardır.

Günlük yaşam içerisinde insanlar duyguları üzerinde düşünmezler. İnsanlara duyguları sorulduğunda genellikle duygu belirtmek yerine düşüncelerini belirtirler. Duyguları fark edebilmek kolay değildir. Düşüncelerle duygular birbirlerinden tamamen ayrı değildir, birbirleriyle ilgilidirler (Öner, 1999) ve sözel ifadelerimizde ikisinden biri öne çıkar (Dökmen, 2000). Düşüncelerinin anlaşamadığını sanan kişilerin esas sorunu duygusal yönden anlaşılama ve karşısındaki kişinin duygularını hissedememe olabilmektedir (Yavuzer, 2001).

Korkut (2004), çatışma çözmenin kendi ve başkalarının ayırımının farkında olma, dinleme becerilerini kullanma, duygu ve düşüncelerinin farkında olma, başkalarının duygu ve düşüncelerine tepki verebilme becerileri gerektirdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Selçuk ve Güner (2000) insanların çatışma yaşarken sahip olması gereken becerileri kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark etmeyi içeren, duyguları keşfetme becerisi, başkalarına kendi gereksinim ve duygularını anlatabilmeyi içeren iletişim becerisi olarak açıklamıştır. Dökmen (1995, 2004), kişiler arası iletişim

çatışmalarına yol açabilecek faktörlerden birisinin, kişilerin duyguları olduğunu ve duygularını tanıyan insanların kendileriyle ve diğer insanlarla çatışmalarının büyük ölçüde azalacağını belirtmektedir.

İnsanlar aynı olaylar içerisinde birlikte yer alırlar, ancak farklı duygular yaşarlar. Çatışma süreci içerisinde duyguların anlaşılması ve belirlenmesi önemlidir. Taraflar birbirlerinin duygularını anladıklarında sorunları çözmeye çok daha istekli olmaktadır (Öner, 1999). Kişiler arası sorun çözme sürecinde taraflar hem kendi duygularını tanımalı hem de uygun tepkiler geliştirmelidir. Kısacası duygular göz ardı edilerek kişiler arası sorunlara çözümler bulmak oldukça zordur. Sorun çözmek için kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını doğru tanımlayabilmesi gerekir (Öğülmüş, 2001).

Sadece düşüncelerin değil duyguların da ifade edildiği iletişimin, hem kişiler arası ilişkilerin gelişmesinde hem de kişiler arası sorunların çözümünde etkili olduğu görülmektedir. Araştırmalar duyguları ifade etmenin, insanın psikolojik sağlığı açısından önemli rol oynayan kişiler arası ilişkileri olumlu etkilediğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle kişiler arası ilişkilerde duyguların ifade edilmesinin ilişkileri daha iyi kıldığı ve iyi ilişkilerin de psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı görülmektedir.

Duyguları Bastırmanın İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Duyguları ifade etmenin etkilerini inceleyen araştırmalar dışında, duyguları ifade etmemenin veya bastırmanın psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceleyen araştırmalar da vardır. Aşağıda, duyguları bastırma veya ifade etmemenin olası nedenleri ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri tartışılmıştır.

Farklı amaçlar duyguların ifade edilmesine yada ifade edilmemesine neden olabilir. Duyguları ifade etmenin amacı yakınlık olabilirken, ifade etmemenin amacı, kendini koruma ve duyguları kontrol etme olabilmektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Duygularını ifade etmeyen kişilerin, diğerleriyle çatışmadan kaçınmak ve diğerlerini hoşnut etmek için planlı bir şekilde duygularını ifade etmeme stratejisini kullandıkları görülmektedir (Nyklicek ark., 2002).

Benzer nedenlerle insanların pozitif duyguları daha fazla taklit ettiği, negatif duyguları daha fazla bastırıldığı ve negatif duyguları pozitif duygularla daha çok maskeleydiği görülmektedir. En yaygın üç duygudan (mutluluk, üzüntü

ve öfke) en çok bastırılan, yoğunluğu azaltılan ve en çok maskelenen duygunun öfke olduğu bulunmuştur. Diğer yandan mutluluk en sık taklit edilen duygu kategorisinde yer almıştır. Üzüntü ise kategoriler arasında bir farklılık göstermemiştir. Bulgular bu duygularla ilgili bazı sosyal bakış açılarıyla uyuşmaktadır. Örneğin öfke sosyal olarak zarar verici olabilmektedir. Bununla birlikte mutluluk ve üzüntü sosyal bağları güçlendirici rol oynamaktadır. Etkileşimlerdeki etkisinden dolayı mutluluğun taklidi yapılırken, öfkenin sesi kısılmaktadır. Üzüntü ise esnektir, üzüntü ifadesi sosyal etkileşimlerde zarar verici olabildiği gibi (kişinin kendi durumuna aşırı odaklanmasıyla) kişiler arası bağlılığı da arttırabilmektedir (Hayes, 1999).

Duyguları bastırmak gerçekten hissedilen duyguların ifadesine fırsat vermez. Bu durum duygu ve davranışlar arasında önemli bir uyumsuzluk hissinin oluşmasına yol açarak, kişinin duygularını negatif terimlerle değerlendirmesine neden olur. Kişinin duyguları konusunda açık olmaması, ruh durumunu iyileştirme imkanının azalmasıyla ve negatif duyguları düzenleme becerisini düşük algılamayla sonuçlanır (Gross ve John, 2003). Duyguları bastırmak insanların duygulandıkları konuyla ilgili sürekli düşüncelerine yol açarak uzun süreli negatif duyguların ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkma riskini arttırır (Nolen-Hoeksema, Mmorrow ve Fredricson, 1993). Ayrıca duyguları bastırmanın kronik bir şekilde kullanımı, günlük hayatta negatif yaşantıların artmasına yol açabilmektedir (Sheldon ve ark., 1997).

Yaşadığı travmatik yaşam olayları diğerlerine açma isteğini bastıran kişinin, sağlık sorunlarının gelişmesi açısından daha riskli bir durumda olduğu belirlemiştir (Pennebaker, Hughes ve O'Heeron, 1987).

Kişi bir bilgi kaynağı olarak duygularına bakmaya daha açık hale geldiğinde ve dünyayı yorumlamada rehber olarak bunları kullanmayı öğrendiğinde, daha az savunmacı olur ve duygularına karşı kendini koruma ihtiyacını daha az hisseder. Örneğin pek çok kişi korkmaktan korkar. Kişi kendisini rahatsız eden ve öz yıkıcı hale gelen temel korkularını bastırır. Oysa korku yaşamak kişiye yaşadığı şeylerin tehlike olduğu bilgisini verir ve kişiyi hareket etmeye veya kaçmaya yönlendirir. Benzer şekilde öfkeyi kabul ederek kişi ne istediği hakkında daha açık hale gelir, tekrarlanan deneyimlerle, istediğini başarmak için çevreyle nasıl iletişim kurması gerektiğini öğrenmeye başlar (Galves, 1997).

Shub (1994)'a göre bazı kişiler duyguların ifade edilmesini bir zayıflık belirtisi olarak düşünürler. Bu nedenle duygularını başkalarına ifade etmektense onları içlerinde tutmayı, hatta mümkünse kendilerine bile ifade etmemeyi tercih ederler. Oysa fark etsek de etmesek de, ifade etsek de etmesek de duygularımız varlığını sürdürür ve bizi yönlendirirler. Dolayısıyla duyguların kişiyi uygun olmayan yollara yöneltmesinin yada sıkıntı yaratmasının engellenebilmesi için fark edilmeleri ve ifade edilmeleri gerekir. Duyguların ifade edilmesi için de duyuların farkına varmak, duygularla duyular, düşünceler ve yaşantılar arasında bağlantı kurmak, ve duyguları kabul etmek aşamalarından geçilmesi gerekmektedir (Akt: Daş, 2002).

Bu araştırma sonuçlarını özetleyecek olursak, duyguların bastırılmasının Bu araştırmaların dışında, literatürde duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin cinsiyet ve kültürle ilişkisinin incelendiği de görülmektedir. Her iki değişkenle ilgili çok sayıda araştırma yer almaktadır. Konuyla ilgili literatüre ilişkin genel bir bakış açısı oluşturmak amacıyla bu araştırma sonuçlarına kısaca yer vermenin uygun olduğu düşünülmüştür. Aşağıda yer alan iki bölümde bu araştırmalar yer almaktadır.

Duygusal Fakındalık ve Duyguları İfade Etmenin Cinsiyetle İlişkisi

Cinsiyet duyguları yaşamayla ilişkilidir. Çünkü duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme kültürel olarak istenen cinsiyet rollerinin bir fonksiyonu olabilmektedir. Araştırmalar duyguları sınırlamada cinsiyet farklılığı olduğunu, erkeklerin kadınlara oranla duygularını daha fazla sınırlandırdığını göstermektedir (King ve Emmons, 1990; Kilmartin, 1994; Pennebaker, 1995; Polce-Lynch ve ark., 1998;). Nitel çalışmalarda aynı genel örüntüyü desteklemektedir ve ergenlik boyunca genç erkeklerin duygularını daha çok sınırlandırmakta olduğunu göstermektedir (Polce-Lynch ve ark., 2000).

Erkeklerin kendileriyle ilgili duyguları açarken daha az duygu ifade etme eğiliminde olması, duygusal yakınlıktan kaçınmayı isteyen “erkeksi” stereotipin bir sonucudur (Brody, 1993). Araştırmalar, toplumun kadınlardan bağlılığı ve ilişki odaklı davranmalarını beklerken, erkeklerden bağımsızlık ve başarı odaklı davranmalarını beklediğini göstermektedir (Gilligan, 1993). Miller, (1976) erkeklerin yaşamın ilk yıllarından itibaren aktif ve rasyonel olmaları konusunda desteklenirken, kadınların duygusal olmaları konusunda eğitildiklerini

belirtmektedir (Wester ve ark., 2002). Kadınlar pozitif duygularını göstermeye, negatif duygularını bastırmaya erkeklere oranla daha eğilimlidirler (Hayes, 1999). Kadınsılık diğerlerine karşı duygusal ve kişiler arası yönelimi yansıtan özelliklerden oluşmaktadır. Duygusallık üzerinde bu kişiler arası odaklanma kadınsı bireylerin kendi duygusal tepkilerini söze dökme becerilerini desteklemektedir. Ayrıca duygusal yönelim kişilerin kendi duygularını daha kompleks bir biçimde gösterebilmeleriyle yansıtmaktadır. Bunun tersine erkeksilik atılgan ve işleve yönelik yönelimi yansıtan özelliklerden oluşmaktadır. Bu tür işleve yönelik yönelim kişinin hem kendi hem de diğerlerinin duygusal reaksiyonlarını detaylı bir şekilde düşünmesine destek vermemektedir (Conway ve ark., 1990).

Cinsiyet rollerinin ve duyguların sosyalleştirilmesi ile ilgili araştırmalar, kızların öfke, rekabet ve küçük görme dışındaki duygularını, özellikle de yakınlığı sağlayıcı duygularını ifade etme konusunda desteklendiğini, erkeklerin ise bunun tersine, öfke ve kendine güven duyguları ifade etme konusunda desteklendiğini göstermektedir (Plant ve ark., 2000; Marini, 1988; Akt; Umberson ve ark., 1996). Ebeveynler hem kız çocuklarına daha geniş çeşitlilikte duygu göstermekte hem de oğullarına oranla kız çocuklarıyla öğrenme ve öfke gibi duygular dışında duygularını daha çok tartışmaktadırlar (Kuebli, Butler ve Fivush, 1995). Bu sosyalleşmenin sonucu olarak erkekler korkularını toplum içinde göstermezken, kadınlar öfkelerini toplum içinde göstermemektedirler (Matsumoto, 1991).

Araştırma sonuçları kadınların duygusal farkındalıkta da erkeklerden daha iyi olduğunu göstermektedir. Kadın katılımcıların erkeklere oranla Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ; Lane ve ark., 1990)'inden daha yüksek puan almaları, onların hem kendi hem de diğer kişilerin duygusal yaşantılarını yorumlarken daha farklılaşmış ve kompleks bir duygu dili kullandığını göstermektedir. Bulgular erkeklerin, düşük DFDÖ puanlarıyla, duygusal yaşantılarını eylem yönelimli terimlerle sunmalarının, diğer bir ifadeyle davranışsal olarak ifade etmelerinin daha olası olduğunu göstermektedir. Bazı araştırmacılar, duygu bilgisindeki cinsiyet farklılığının kısmen sözel dilin gelişiminde bir farklılıktan kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Cinsiyet farkının sözel zeka kontrol edildiğinde dahi gözlenmesi, kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin daha iyi olmasının sadece sözel yetenekte bir farklılığın sonucu

olmadığını göstermektedir. Ayrıca kızlar sözel dili erkeklerden önce geliştirseler ve gelişim boyunca bu üstünlüklerini sürdürseler de yetişkinlikte bu sözel beceri farkı azalmaktadır (Feldman-Barrett ve ark., 2000).

Duygusal farkındalık ölçümlerinde kadınların daha üstün performans göstermelerinin nedeni henüz bilinmemektedir. Duygulara ulaşma farklılığı kalıtsal olabilir, erkeklerin ve kızların sosyalizasyon süreciyle ilgili yada her ikisinin birlikteliğiyle olabilir (Feldman-Barrett ve ark., 2000). Diğer yandan duygu ifadeleri üzerinde toplumsal talepler olmadığına, kadın ve erkeklerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade becerileri arasında bir farklılık olmadığını gösteren bulgular vardır. İncelemeler kadın ve erkek arasında çok az bir farklılığının olduğunu, özellikle sözel ifade alanında, göstermektedir. Çalışmalarda bu tutarsızlıklar bu farklılığın duygusal becerideki doğuştan gelen farklılıktan ziyade sosyal faktörler sonucu olduğunu ileri sürmektedir (Wester ve ark., 2002). Shields (1995) yaptığı çalışmada, duyguları ifadede oluşan cinsiyet farklılıklarının, duygusal yeteneklerde doğuştan gelen farklılıktan ziyade, hem cinsiyet temelli kalıp yargılardan hem de ortamdan daha fazla etkilendiğini belirlemiştir. Gözlenen cinsiyet farklılığı duygusal beceride temel farklılıklardan çok, kültürel, sosyal ve gelişimsel farklılıkları yansıtmaktadır. Bazı cinsiyet farklılıklarının ileri yaşlarda görülmemesi, farklılığın sosyalleşmeyle olduğu görüşüyle tutarlıdır. Ayrıca ortaya çıkan cinsiyet farklılıkları kültürel cinsiyet rolleriyle tutarlılık göstermektedir (Wood ve Eagly, 2002).

Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etmenin Kültürle İlişkisi

Temel duyguları gösteren yüz ifadeleri evrensel olarak tanınmaktadır ve duyguların boyutlarının kültürler arasında benzer olduğu görülmektedir (Gudykunts ve Ting-Toomey, 1988). İzard 1968 yılında yaptığı çalışmada farklı ülkelerden insanlardan yüz ifadelerini gösteren fotoğrafları sekiz kategoriye göre (ilgili- heyecanlı, eğlenme- keyifli, şaşırma-irkilme, sıkıntı- keder, tikslenme-küçük görme, kızma—öfke, utanma-küçük düşme, korku-dehşet) sınıflandırmalarını istemiştir. Bulgular fotoğraflarla gösterilen duygu kategorileri üzerinde ABD, İngiltere, İsviçre, Fransa, İsveç, Yunanistan ve Japonya'da yüksek oranda görüş birliğini göstermektedir (İzard, 1980). Beier ve Zautra (1972) sesli iletişimin kültürler arası karşılaştırmasını yaptığı çalışmada, Japon

ve Polonyalı öğrencilerin sesli duygu ifadelerini ABD'li öğrenciler kadar doğru olarak kodladıklarını bulmuşlardır.

Bazı duygu ifadeleri farklı kültürler arasında benzer olsa da duyguların ifadesinde sosyal sürecin önemini vurgulayan çok sayıda veri vardır (Feldman-Barrett, 1997). Diğer bir ifadeyle duyguların ifadesi ile ilgili araştırmalar evrensel duyguların varlığını desteklese de (Ekman ve Friesen, 1975), duyguların ifadesinde kültürler arası bazı farklılıklar da gözlenmektedir (Lutz, 1987). Çünkü duyguları ifade etme ve yaşantı kültürle iç içedir; kültür insanlara hangi duyguların, nasıl ve ne zaman ifade edileceğini öğretir (Planalp, 1999). Örneğin sözel olmayan tepkiler (bedeni kullanmayı içeren tepkiler) ve sözelleştirme bireycilikle doğrudan ilişkilidir. Bireyci toplumlarda iletişimde sözel ifade boyutu önemli yer tutarken, çoğulcu kültürlerde sözel ifade boyutuna güvenilmez ve iletişim dolaylıdır. Çoğulcu ve bireyci kültürlerdeki sözel olmayan iletişimi karşılaştıran pek çok çalışmayı inceleyen LaFrance ve Mayo, (1978) bireyci kültürlerdeki insanların sözel olmayan ifadeleri de çoğulcu kültürlerle oranla daha çok kullandıklarını belirlemiştir (Okabe, 1983).

Doğu toplumlarında duyguların batılılara oranla daha az ifade edilmesinin nedeni, doğuda toplumların üyelerine duyguları bastırmayı empoze etmesinden kaynaklanmaktadır (Mesquita ve Frijda, 1992). Çoğulcu toplumlar üyelerinin kendi duygularını ifade etmeye odaklanmaktan ziyade diğerlerinin duygularına duyarlı olmasına önem verdikleri için, bu toplumların üyeleri duygu ifadelerini kontrol etmeye yönelik sosyalleşmektedir. Ayrıca bu toplumlarda üyelerin gruba uyumlarını sürdürmeleri bireyci toplumlara oranla daha fazla önemsenmektedir (Oyserman ve ark., 2002). Diğer yandan bireyci toplumların üyeleri duygularını ifade etme konusunda daha doğrudan desteklenmektedir, çünkü sosyal etkileşimlerde akıllarından geçenin okunmasını beklememektedirler. Bireyci kültürlerde duyguları ifade etmek, çoğulcu kültürlerle oranla ilişkilerin devamında daha önemlidir (Kang ve ark., 2003).

Cheng (1993)'in yaptığı çalışmanın sonucu duygusal olarak kendini açmanın batı ve doğu toplumları arasında farklı algılandığı görüşünü desteklemektedir. Batı toplumları için bir etkileşimde konuşma isteği, kişiler arası ilişkilerin oluşmasında anahtardır. Bununla birlikte Asyalılar için kendini açmanın derinliği ve miktarıyla, yakın ilişki oluşturma arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır. ABD'de kendini açma etkili iletişim üzerinde pozitif etkiye sahip

olan unsurlardan birisidir. Doğu kültürleri, özellikle Konfçyanizmin etkisi altındaki, alıcının duyarlılığın ve örtük anlamı ayırt etme yeteneğini vurgulamaktadır. Bu eğilim iletişim unsuru olarak kendini açmanın önemini azaltmaktadır (Kang ve ark., 2003).

Bireycilik toplum içinde negatif duygu ifadesinin hangi dereceye kadar kabul edilebilir olduğunu da etkilemektedir. Özellikle bireyci kültürlerde negatif ifadeler kabul görürken, çoğulcu kültürlerde grubun uyumunu azaltabileceği için kabul görmemektedir (Gudykunts ve Ting-Tomey, 1988). Yüksek oranda bireyci kültürlerde bireylerden duygusal olarak birbirlerinden bağımsız olmaları beklenirken, yüksek oranda çoğulcu kültürlerde bağımlı olmaları beklenmektedir (Matsumata ve Kiyatama, 1983).

Buraya kadar olan kısımda kuramsal bilgilerden ve araştırmalardan yararlanılarak araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleriyle ilgili genel bir ereve sunulmaya çalışılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma gruplarının oluşturulması, araştırmanın deseni, bu desende yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenler, deneklerin seçilmesi, kullanılan ölçme araçları, bu araçların geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikler ve hazırlanan programın amacı ve oturumların içeriğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, ön test son test kontrol gruplu deneysel bir çalışma olarak gerçekleştirilmiştir, desen Tablo 2’de görülmektedir. Araştırmada kullanılan 3x3’lük split-plot faktöriyel (karışık) desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney, plasebo ve kontrol), diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-son-izleme) göstermektedir. Araştırmada tekrarlı ölçümü alınan dört bağımlı değişken vardır.

Bu model içerisinde bir bağımsız, dört bağımlı değişken bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden ilki öğrencilerin duygusal farkındalık düzeyi, ikincisi duyguları ifade etme eğilimi, üçüncüsü psikolojik iyi-oluş düzeyi, dördüncüsü ise öznel iyi öznel oluş düzeyidir. Araştırmanın deseni Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırmanın Deseni

Gruplar	İlk Ölçüm (DFDÖ) (DİÖ) (PNDÖ) (PİO)	Uygulama	Son Ölçüm (DFDÖ) (DİÖ) (PNDÖ) (PİO)	İzleme Ölçümü (DFDÖ) (DİÖ) (PNDÖ) (PİO)
Deney	X	Duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim prg. (12 oturum)	X	X
Plasebo	X	Duyguları fark etme ve ifadeyle ilişkisiz etkinlik (10 oturum)	X	X
Kontrol	X	-----	X	X

DFDÖ: Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, DİÖ: Duyguları İfade Ölçeği,
PNDÖ: Pozitif Negatif Duygu Ölçeği, PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.

Araştırmada, deney, plasebo ve kontrol gruplarına Duygusal farkındalık Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği, Psikolojik İyi-oluş Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulamalardan önce ön test olarak, uygulamalardan sonra son test olarak verilmiştir. Uygulamaların bitiminden 4 ay sonra yine aynı ölçekler izleme ölçümü olarak tüm gruplara tekrar verilmiştir. İzleme çalışması, hem öğrenmenin kalıcılığı hem de öğrencilere ulaşma kolaylığı dikkate alınarak (yaz tatili dönüşü), 4 ay sonra yapılmıştır.

Araştırmada duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programı deney grubuna 12 oturumda uygulanmıştır. Oturumlar haftada bir gün ve 90-120 dakika olarak düzenlenmiştir. Plasebo grubuyla da haftada bir günden toplam 10 oturum yapılmıştır. Plasebo grubu üyelerine, deney grubuna uygulanan programdan ilişkisiz olarak, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri yönetmeliği ile Özel Eğitim Hizmetleri yönetmeliği anlatılmıştır (Bu yönetmelikler, öğretmen adayı olan üyelerin çalışmaya başladıklarında sorumlu olacakları yönetmeliklerdir).

EVREN ÖRNEKLEM

Bu araştırmada yer alan denekler, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği (BÖTE), Sınıf Öğretmenliği (SÖ), Sosyal Bilgiler Öğretmenliği (SBÖ) bölümlerinde okumakta olan ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasından, kullanılan ölçeklerden alınan puanlara göre deney, plasebo ve kontrol grubu için toplam 34 kişi seçilerek oluşturulmuştur. Bu üç bölümden BÖTE' de sayısal bölüm öğrencileri, SÖ' de sözel bölüm öğrencileri ve SBÖ' de eşit ağırlık öğrencileri öğrenim görmektedir. Üç alandan da öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.

Öğrencileri belirlemek amacıyla önce yukarıda belirtilen dört ölçek, adı geçen üç bölümde öğrenim gören toplam 225 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma grubu, duygularını fark etme, duygularını ifade etme, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi-oluş düzeyleri ortalamadan düşük olan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan dört ölçekten de (Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ), Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ), Psikolojik İyi-oluş Ölçeği (PİO) ve Pozitif Duygu (PD) Ölçeği) her ölçek için belirlenen ortalama puanın bir standart sapma altında puan alan denek sayısı sadece üç kişi olduğu için,

sırasıyla önce üç ölçekten, daha sonra iki ölçekten ve son olarak tek tek her ölçekten ortalamasının bir standart sapma altında puan aldığı belirlenen kişiler seçilmiştir.

Seçilen tüm denekler, dört ölçekte (Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği, Psikolojik İyi-oluş Ölçeği ve Pozitif Duygu Ölçeği) ortalamasının altında, bir ölçekte ise ortalamasının üstünde (Negatif Duygu) alan deneklerdir. Belirlenen denekler deney, plasebo ve kontrol grubuna yansız olarak atanmıştır.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarını oluşturan denekler duygusal farkındalık, duyguları ifade, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeyleri bakımından eşleştirilmeye özen gösterilmiştir. Yapılan eşleştirme sonucu deney, plasebo ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin DFDÖ, DiÖ, PiÖ, PD ve ND ön test puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Grupların Duygusal Farkındalık, Duygusal İfade, Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
DFDÖ	11	51.36	15.6	11	51.27	13.3	12	51.00	12.3
DiÖ	11	75.09	10	11	68.45	9.86	12	71.66	9.69
PiÖ	11	346.5	37.2	11	341.1	40.0	12	341.7	32.9
PD	11	27.23	6.63	11	28.13	5.12	12	27.00	5.87
ND	11	36.63	4.58	11	36.27	7.97	12	37.41	5.80

Tablo 2’de de görüleceği gibi deney, plasebo ve kontrol gruplarının ön test puanlarının ortalamaları bir birine çok yakındır. Varyansların homojenliğine bakıldığında varyansların homojen olduğu görülmüştür.

Daha sonra varyans analizi uygulanmıştır. Varyans analizi ile varyansların homojenliği varsayımının karşılanıp karşılanmadığı ve ön test puanlarının normal dağılıp dağılmadığına test edilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin DFDÖ, DiÖ, PiÖ ve PANAS ön test puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Grupların Duygusal Farkındalık, Duygusal İfade, Psikolojik İyi Oluş, Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ön Test Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
DFDÖ	Gruplar içi	3,702	2	1,851	010	,990
	Gruplar arası	5932,85	33	179,783		
	Toplam	5936,55	35			
PD	Gruplar içi	2,754	2	1,377	,041	,960
	Gruplar arası	1099,51	33	33,319		
	Toplam	1102,27	35			
ND	Gruplar içi	114,683	2	57,342	1,041	,365
	Gruplar arası	1818,53	33	55,107		
	Toplam	1933,22	35			
PiÖ	Gruplar içi	195,555	2	97,777	,076	,927
	Gruplar arası	42233,8	33	1279,813		
	Toplam	42429,3	35			
DiÖ	Gruplar içi	145,418	2	72,709	,499	,612
	Gruplar arası	4806,47	33	145,651		
	Toplam	4951,88	35			

Tablo 3'te görüldüğü gibi bütün p değerlerinin anlamlılık düzeylerinin .05'ten büyük olması, gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları, her bir bağımlı değişken için gruplar arasında ön test puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Buna göre tüm bağımlı değişkenler bakımından grupların, deneysel işleme başlamadan önce birbirine denk sayıldığı söylenebilir.

VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmada dört bağımlı değişkene ilişkin bilgi toplanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan duygusal farkındalık düzeyini ölçmek için, Lane ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilmiş olan "Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği" (LEAS; Levels of Emotional Awareness Scale) kullanılmıştır. Bu ölçek, çalışma kapsamında araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

İkinci bağımlı değişken olan duyguları ifade etme eğilimi ölçmek için King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş olan "Duyguları İfade Ölçeği" (EEQ; Emotional Expression Questionnaire) kullanılmıştır. Bu ölçek de, çalışma kapsamında araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Üçüncü bağımlı değişken psikolojik iyi oluşu ölçmek için Ryff (1986) tarafından geliştirilmiş olan “Psikolojik İyi Oluş ölçeği” (Scales of Psychological Well-being) kullanılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır.

Sonuncu bağımlı değişken olan öznel iyi oluş ise Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olan Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS; Positive and Negative Affect Schedule) kullanılmıştır. Bu ölçekte Pozitif Duygu ve Negatif Duygu olmak üzere iki boyutta değerlendirme yapılmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır.

Aşağıda, ölçme araçları hakkında daha ayrıntılı bilgi verilmektedir.

A- DUYGUSAL FARKINDALIK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ (DFDÖ)

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Lane ve arkadaşları (1990) tarafından, bireyin duygularının ne kadar farkında olduğunu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Yazılı bir performans ölçeği olup cevaplayıcılardan ölçekte yer alan yirmi senaryonun her biri için hem kendi hem de diğer kişinin yaşaması olası olan duyguyu veya duyguları tanımlaması istenir (Ek-5). Güvenilir yapısal puanlama kriteri (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005) kendi ve diğerinin duygularını ayırma derecesini değerlendirmektir. Yüksek puanlar duygularda ayırma olmayı, hem kendi hem de diğer kişi için duygusal farkındalık oranının yüksekliğini yansıtmaktadır (Lane ve ark., 1990). Düşük puanlar duygusal yaşantıları kompleks duygu diliyle ifade eğiliminin azlığını ve duygusal motor yaşantıları (örneğin eylem veya eylem yönelimi) tanımlayan kelimeleri kullanma eğiliminin arttığını göstermektedir (Feldman-Barrett ve ark., 2000). Beş duygusal farkındalık düzeyi tanımlanmaktadır; vücuda ait his, hareket eğilimi, tek duygu, birden çok duygu, hem kendi hem de diğer kişi için birden çok duygu (Lane ve ark., 1990).

Ölçeğin bu araştırma için tercih edilmesinin nedeni duygusal farkındalığı belirlemede alan uzmanlarınca güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak (Subic-Wrena, 2004) kabul edilmiş olmasıdır.

Puanlaması

Katılımcılar 20 senaryonun her birinde hem kendilerinin hem de diğer kişilerin beklendik duygularını tanımlayan cevaplar vermektedir. Senaryolar iki cümleden dört cümleye kadar sunulmaktadır. Örneğin; “siz ve eşiniz,

arkadaşlarınızla dışarıda bir akşam geçirdikten sonra evinize dönüyorsunuz. Sizin bloğa döndüğünüzde, itfaiye araçlarının sizin evin yanında park ettiğini gördünüz”. Her bir senaryo iki soruyla birlikte tek bir sayfada sunulmaktadır; ‘Nasıl hissedersiniz?’ ‘Diğer kişi nasıl hisseder?’ sayfanın başında yönerge soruları olarak yer almaktadır. Araştırmaya katılanlar cevaplarını her sayfada belirlenen yerlere yazmaktadır. Cevaplamak için boş bırakılan yerin ister hepsini ister bir kısmını kullanabilirler. Her bir senaryo için duygusal tepkileri tanımlamada kullanılan dildeki ayrıştırıcı ve birleştiricilik derecesini değerlendirmede yapılandırılmış puanlama kriterleri kullanılmıştır. Her bir senaryo için DFDÖ’ nün temelinde yatan duygusal farkındalığın bilişsel-gelişimsel teorisine karşılık gelen 0 ve 5 arasında puanlar elde edilmektedir. Puanlama işlemi tanımlanan tepkilerin uygunluğuna dair sonuç çıkarmadan duygusal tepkileri tanımlamada kullanılan dilin tamamıyla belirtici yapısına dayanmaktadır. Puanlamaya rehberlik eden puanlama el kitapçığı ve her bir düzey için duygu isimleri sözlüğü bulunmaktadır (Ek-3).

Orijinal Ölçeğin Geçerliliği ve Güvenirliği

Aracın ölçüt bağıntılı geçerliliği için iki olgunluk ölçeği ile; Ego Gelişimi Cümle Tamamlama Testi (Loevinger, 1970) ve Ebeveyn Açıklama Testi (Blatt ve ark.,1979) korelasyonuna bakılmıştır. Bunların dışında üç duygu ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır; Yaşantılara Açık Olma Anketi (Coan, 1972), Farklı Duygular Ölçeği (Izard, 1972). Bu analizlere ilişkin değerleri Tablo 4’te verilmektedir.

Tablo 4. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği İle Diğer Duygu Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Ölçekler	N	FDÖ r
Ego Gelişimi Cümle Tamamlama Test	40	.35*
Ebeveyn Açıklama Testi	40	.40**
Yaşantılara Açık Olma Anketi	40	.33*
Taylor Anksiyete Gösterme Ölçeği	40	-.20
Farklı Duygular Ölçeği		
- Negatif Duygu	40	.08
- Pozitif Duygu	40	.20
- Duygu İnkâr	40	.27*

*p<.05 **p<01

Ego Gelişimi Cümle Tamamlama Testi ile .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki ($r=.35$) bulunmuştur. Ebeveyn Açıklama Testi .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki ($r=.40$) bulunmuştur. Yaşantılara Açık Olma Anketi ile .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki ($r=.33$) bulunmuştur. DFDÖ ile Farklı Duygular Ölçeğinin Duygu İnkâr alt boyutuyla negatif yönde .05 düzeyinde anlamlı ilişki ($r=-.27$) bulunmuştur. Pozitif Duygu ve Negatif Duygu alt boyutlarıyla anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular ölçeğin ölçüte bağıntılı geçerliliği için kanıt oluşturmaktadır.

DFDÖ'nin önceden varolan ölçeklerle ilişkisinin incelendiği geniş kapsamlı bir çalışmada, DFDÖ kişilik ve beceri değişkenleriyle ilişkili bulunmuştur. NEO-PI R Kişilik Ölçeğinin (Costa Mcrae, 1992) sadece Duygulara Açık Olma alt botuyla $p<.01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki ($r=.29$) bulunmuştur. Empati Ölçeği (Mehrabian ve Epstein, 1972) ile .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki ($r=.23$) bulunmuştur. Çok Faktörlü Duygusal Zeka Ölçeği'nin (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000) toplam puanı ile ilişkili bulunmamıştır ($r=.20$ $p<.05$). Bununla birlikte duyguları algılama alt boyutu ile .05 düzeyinde anlamlı ($r=.20$), duyguları tahmin etme alt boyutu ile de .05 düzeyinde anlamlı ($r=.21$) ilişki bulunmuştur (Ciarrochi ve ark., 2003).

Ölçeğin güvenilirliği ilgili olarak hesaplanan iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa .81 olarak belirlenmiştir. İki ayrı kişi tarafından katılımcıların puanlarının hesaplanmasıyla elde edilen puanlayıcılar arasında uyum güvenilirliği .84 olarak belirlenmiştir (Lane ve ark., 1990). Aracın güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan çeşitli çalışmalarda puanlayıcılar arasında uyum güvenilirliği .91'den .98 değişen güvenilirlik ve Cronbach alfa katsayısı .83'den .88'e değişen iç tutarlılık göstermektedir (Barree ve ark., 2000; Lane ve ark., 1990, 1995, 1996). Ölçeğin test tekrar test çalışması yapılmamıştır (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005).

Ölçeğin Çeviri ve Uyarlama Çalışmaları

Ölçeğin, bu araştırmada kullanılmak üzere, araştırmacı tarafından Türkçe'ye çeviri ve uyarlama çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin Türk örneklem grubuna uyarlanması için ölçek cevap anahtarı ve sözlüğü ile birlikte ölçeğin geliştirildiği kültürü yakından tanıyan üç İngiliz dil bilimci tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Uzmanlar ölçeği Türkçe'ye çevirdikten sonra, ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş formu PDR alanında doktoralı üç uzman tarafından ifadelerin psikoloji literatürüne uygunluğuna

dikkat edilerek gözden geçirilmiştir. Ölçeğin puanlamasında kullanılan Duygu İsimleri Sözlüğü'nün Türkçe'ye çevirisi sırasında Türkçe karşılığı bulunamayan kelimeler sözlükten çıkarılmıştır (EK-4). Bu çeviri işleminden sonra ölçeğin İngilizce ve Türkçe formu ODTÜ İngilizce öğretmenliğinde 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 (r_s)'suna dayalı olarak bakılmıştır (Köklü ve Büyüköztürk, 2000). Yapılan hesaplamalardan sonra iki ölçek arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki ($r_s=.75$) bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin bu araştırma kapsamında yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında bulunan test tekrar test tutarlılığına ($r=.78$) çok yakındır. Bulunan bu sonuç, ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının anlam olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki Geçerlilik Çalışmaları

Ölçeğin geçerlilik çalışmaları için, sırasıyla önce açıcı faktör analizinin bir türü olan "Temel Bileşenler Analizi", sonrasında ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçüt ve yapı bağımlı geçerliliğine bakılmıştır. Söz konusu çalışmalar aşağıda verilmektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için, ölçek Ankara Üniversitesi'nin Eğitim Bilimleri, Hukuk, Siyasal Bilgiler ve İlahiyat Fakültelerinde öğrenim gören toplam 285 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulamada elde edilen veriler üzerinde, önce açıcı faktör analizi daha sonra da doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Her iki faktör analizi sonuçları, sırasıyla aşağıda açıklanmaktadır.

1. Açıcı faktör analizi (Exploratory Factor Analysis)

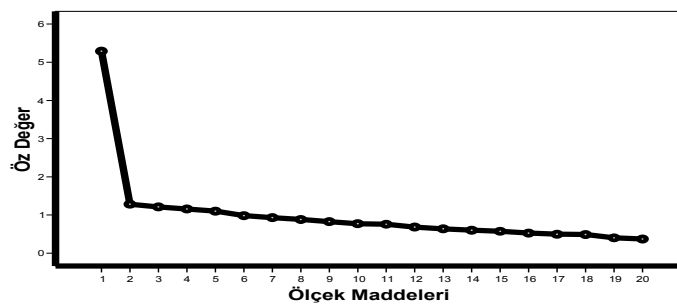
Jöreskog ve Sörbom (1993) herhangi bir faktöryel yapının doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmadan önce açıcı faktör tekniklerine dayalı olan faktör analizinin kullanılabileceğini belirtmektedirler.

Ölçeğin faktöryel yapısını ortaya koymak için öncelikle açıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu amaçla, temel bileşenler (principal components) analizi uygulanmıştır.

Tablo 5. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Maddelerine İlişkin İlk Analiz Faktör Yükleri

Maddeler	Faktörler				
	1	2	3	4	5
d16	,610				
d18	,583		-,214		,247
d13	,576				
d08	,570	-,247			
d14	,564			-,327	-,358
d06	,560		-,486	-,279	
d10	,557				,207
d20	,555				-,301
d02	,541		-,367		-,295
d04	,529			-,275	
d05	,511	,257		-,316	
d09	,485		-,219	,351	,221
d03	,473	,420	,236		
d17	,466	-,329	,317		
d12	,400		-,308	,391	-,285
d19	,495	-,540			
d11	,449	,463			,320
d01	,417	,298	,526		
d15	,470			,475	
d07	,400	-,329			,541

Tablo 5'te görüldüğü gibi, yapılan analiz sonucunda varyansın .50'sini açıklayan öz değeri 1'in üzerinde olan beş faktör belirlenmiştir. Bununla birlikte maddelerin büyük çoğunluğunun birinci faktör altında yüksek faktör yüküne sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca Scree-plot (Grafik 1), tek faktörün baskın olduğu bir faktör yapısı gözlenmektedir.



Grafik 1. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Scree-plot Sonuçları

Daha önce yapılmış olan çalışmalarda ölçeğin faktöryel yapısına ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır (Lane ve ark.; 1990, 1995, 1996). Ancak, ölçeğin puanlamasında tüm maddelerin toplamı alınarak (Lane ve ark.; 1990) genel bir puana ulaşıldığı dikkate alındığında, duygusal farkındalığın tek boyuttan oluşan örtük bir değişken olduğu varsayımı iddia edilebilir.

Scree-plot'ın da tek boyutluluğu işaret ettiği göz önünde bulundurularak bu varsayımı test etmek için tüm maddeler tek faktöre sınırlandırılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 1996). Bu analiz sonucunda tüm maddelerin tek bir faktör altında sıkıştırıldığında en az .40 faktör yüküne sahip olduğu görülmüştür (Tablo 6). Bu sonuç söz konusu değişkenin tek boyutlu olduğuna ilişkin varsayımı desteklemektedir.

Tablo 6. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Maddelerine İlişkin Faktör Yükleri ve Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonları

Madde	Faktör Yükleri	Madde Toplam Korelasyonları
d01	,41	,33
d02	,54	,45
d03	,47	,39
d04	,52	,45
d05	,51	,43
d06	,56	,48
d07	,40	,33
d08	,57	,48
d09	,48	,41
d10	,55	,47
d11	,44	,37
d12	,40	,33
d13	,57	,49
d14	,56	,48
d15	,47	,39
d16	,61	,52
d17	,46	,39
d18	,58	,50
d19	,49	,42
d20	,55	,47

2. Doğrulayıcı faktör analizi (Confirmatory Factor Analysis)

Ölçeğin belirlenen faktör yapısının geçerliliğini test etmek için Lisrel 8.3 (Jöreskog ve Sörbom, 1999) programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Türkiye'de son yıllarda gittikçe artarak kullanılmaya başlayan

yapısal eşitlik modelinin (Structural Equation Modeling) bir türü olarak geçen doğrulayıcı faktör analizinin en önemli avantajlarından birisi, örtük değişkenlerin (Latent Variables) analizini sağlarken aynı zamanda ölçme hatalarından arınık olarak bu işlemi gerçekleştiriyor olmasıdır (Nachtigall, Kroehne, Funke ve Steyer, 2003). Doğrulayıcı faktör analizinin, psikolojide daha yaygın olarak kullanılmakta olan açımlayıcı faktör analizi türlerinden temel farklılığı, araştırmacının, belli birtakım faktörlerin, yine belli birtakım ölçülen değişkenler üzerinde etkide bulunduğu dair ön belirlemelerinin bulunmasıdır. Oysaki açımlayıcı faktör analizinde, tüm faktörler tüm gözlenen değişkenleri etkiler (Klem, 2000; Pedhazur ve Pedhazur-Schmelkin, 1991). Son yıllarda yapılan ölçek geliştirme çalışmalarında, bu tür gözlenemeyen ancak varolduğu iddia edilen örtük değişkenlerin faktöryel yapılarının test edilmesinde en güçlü yöntemin doğrulayıcı faktör analizi olduğu gözlenmektedir.

Aynı doğrultuda, doğrulayıcı faktör analizinde, tek bir değişken tarafından açıklandığı varsayılarak, örneklemden elde edilen verilerin bu varsayımı karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir, bir başka deyişle modelin dataya uyum sağlayıp sağlamadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, her bir gözlenen değişkenle ilgili parametre değerlerinin anlamlılığına ilişkin olarak belirlenen t-değerlerinin (Ek-1) manidar olduğu tespit edilmiştir. Hesaplanan uyum indeksi değerleri, söz konusu modelin doğrulandığını göstermektedir. Bu analize ilişkin uyum indeksleri (Fit Indexes) değerleri Tablo 7'de verilmektedir.

Tablo 7. Modele İlişkin Uyum İndeksleri Değerleri

Chi-Square / Df (210/170)	1.23
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)	0.04
GFI (Goodness of Fit Index)	0.93
AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index)	0.91
RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)	0.03
CFI (Comparative Fit Index)	.96
IFI (Incremental Fit Index)	.96
RFI (Relative Fit Index)	.96

Fit indeksi değeri Kay Kare (Chi-Square) değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilmekte ve genel olarak 3'ün altındaki değerler iyi bir

uyumu göstermektedir. Tablo 6'den de görülebileceği gibi, bu çalışmadaki söz konusu değer 1.23 olup, iyi bir uyumu göstermektedir. Ancak, Kay Kare değerinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olması nedeniyle, diğer uyum indeksleri ile birlikte yorumlanması tavsiye edilmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Standardized Root Mean Square Residual değerinin .08'in altında olması, Goodness of Fit Index ve Adjusted Goodness of Fit Index değerlerinin .90'nın üstünde olması iyi bir uyumu göstermektedir. Tablo 6'daki değerlere bakıldığında, tüm uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu ve söz konusu yapıyı doğruladıkları söylenebilir.

Ölçüt Bağımlı Geçerlik Çalışması

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, kişinin hem kendi hem de diğer kişinin duygularının farkındalığını ölçmektedir. Diğer bir ifadeyle, Lane ve arkadaşlarına (1990) göre duygusal farkındalık, sadece kişinin kendi duygularının farkında olması ile sınırlı değildir. Bu görüş, literatürdeki kişinin kendi duygu durumunun farkında olmasının diğer kişi/kişilerin duygu durumlarının farkında olması ile ilişkili olduğunu ileri süren görüşlerle örtüşmektedir (Bridge, 2003; Slovey ve Mayer, 1990; Saarni, 1997; Brems ve Christian, 1992). Ölçeği geliştiren araştırmacıların farkındalığa verdikleri anlam ve bu anlamı destekleyen literatürdeki bilgilerden yola çıkılarak ölçüt bağımlı geçerlilik çalışması için bir empati ölçeğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu amaçla Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empati Beceri Ölçeği kullanılmıştır. Her iki ölçek de performans ölçeğidir ve gelişimsel bir bakış açısı içermektedir. Bu iki performans ölçeği 100 kişilik bir gruba birlikte verilmiştir. Bu iki ölçekten elde edilen puanlar arasında .01 düzeyinde anlamlı ($r=.50$) ilişki olduğu belirlenmiştir. Söz konusu değer, duygusal farkındalığın değerlendirilmesinde Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin geçerliğine dair kanıt olarak sunulmuştur.

Yapı Geçerlilik Çalışması

Ayrıca literatürde (Feldman-Barret ve ark., 2000; Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003; Lane ve ark., 1990; Fujita ve ark., 1991) kadınların Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinden elde ettikleri puanların erkeklerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçları vardır. Bu çerçevede araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, duygusal farkındalık

puanları dikkate alındığında, kızların ve erkeklerin ölçekten aldıkları ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=3.78$, $Sd: 281$, $p<.01$). Bu değer ölçeğin geçerliğine dair ikinci bir kanıt olarak sunulmuştur. Katılımcıların DFDÖ'den elde etmiş oldukları puanların ortalama ve standart sapma değerlerinin cinsiyete göre dağılımı Tablo 8'de verilmektedir.

Tablo 8. Erkeklerin ve Kızların DFDÖ' den Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
kız	194	57,6753	8,52079	3.7	28	.00
erkek	89	53,1124	11,11044			

$P<.01$

Ölçeğin Türkiye'deki Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için sırasıyla önce ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğine, daha sonra iç tutarlılığına bakılmıştır. Söz konusu çalışmalar aşağıda verilmektedir.

Test-Tekrar Test Tutarlılığı

Güvenirliği saptamak için yapılan uygulamalardan ilki testin tekrarı yöntemidir. Ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını belirlemek amacıyla, ölçek üniversite öğrencilerinden oluşan 96 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı $r=0.78$ ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değer, bir performans ölçeği olan, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin güvenirliliği için kanıt oluşturduğu düşünülmektedir.

İç Tutarlılık

Ölçeğin Güvenirliliği ile ilgili ikinci çalışma için iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alpha) hesaplanmasıdır. Bu amaçla ölçek Ankara Üniversitesinin Eğitim Bilimleri, Hukuk, Siyasal Bilgiler ve İlahiyat Fakültelerinde öğrenim gören toplam 285 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan çalışmada elde edilen değer .85 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değer kabul edilebilir düzeydedir.

Tüm bu çalışmalar ve elde edilen değerler sonucu ölçek araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

B- DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ (DİÖ)

Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 16 maddeden oluşan likert tipi derecelendirmeye dayalı ölçeğin maddeleri olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade etme eğilimi ile ilgilidir (Ek-7). Ölçek hem kişiler arası ilişkilerde hem de kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeler hakkında bilgi vermektedir.

Duyguları ifade etme ile ilgili kaynaklarda, bu amaçla hazırlanmış ölçekler (İwakabe, Rogan ve Stalikas, 2000; Gottaman ve Levenson, 1992) arasında eğitim düzeyi ve yaş grubu açısından örneklem grubunun özelliklerine en uygun ölçek olduğu için tercih edilmiştir. Ayrıca kolay anlaşılabilir ve kolay uygulanabilir olması da bir diğer tercih nedenidir.

Puanlaması

Duyguları İfade Ölçeği gerçek ifade davranışlarına odaklanan, rasyonel şekilde yapılandırılmıştır. Maddeler hem pozitif hem de negatif duyguları içeren şekilde yazılmıştır. Maddeler 1 ile 7 arasında cevaplanmaktadır. 1 kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kişinin maddeye kesinlikle katıldığını göstermektedir. DİÖ'deki yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir.

Orijinal Ölçeğin Geçerliliği ve Güvenirliği

Ölçeğin en düşük maddeler arası korelasyonu .06, ortalama maddeler arası korelasyon .18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının ortalaması 4.6 (7'li likertte) ölçeğin standart sapması .76'dır. DİÖ'nin Alfa güvenirlilik katsayısı .78'dir.

Temel bileşenler analizinde, varimax kullanılarak dönüştürülen öz değeri 1'den büyük olan üç faktör çıkarmıştır. 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 örüntüleşmiştir. Bu faktör **yakınlık ifadesi** olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %12'sini açıklamaktadır. Üçüncü faktörde dört madde ağırlıklı olarak örüntülenmiştir. Bu faktör **negatif duygu ifadesi** olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %10'unu açıklamaktadır. Sonraki doğrulayıcı faktör analizleri açıklayıcı analizlerin olduğu grupların kullanımıyla yapılmıştır. Her grup, her

biri az sayıda maddelerine nazaran yüksek güvenilirlik katsayısına sahiptir; olumlu duygu ifade grubu için Alfa .74; olumsuz duygu ifade grubu için Alfa .67; yakınlık ifadesi grubu için Alfa .63'tür. Tüm gruplar pozitif yönde ilişki göstermektedir; ancak pozitif duygu ifadesi grubu, yakınlık ifadesi grubuyla ilişkililikten ($r=.58$), negatif duygu ifadesi grubu pozitif duygu ifadesi grubu ($r=.29$) ve yakınlık ifadesi grubu arasında ($r=.37$) böyle güçlü ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre ölçekte yer alan 9, 13, 11, 4, 16, 3 ve 15. maddeler birinci faktör olan pozitif 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 negatif duygu ifadesinde yer almıştır.

Ölçek sosyal beğenirlik ölçeği olan Marlowe-Crowne Sosyal Beğenirlik ölçeği ile negatif korelasyon göstermiştir ($r= -.11$, $p<.03$).

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Duyguları İfade Ölçeğinin korelasyonları Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği (Tellegen, 1982), Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), Kısa Semptom Envanteri (KSE; Derogatis ve Spencer, 1982), Bradburn Pozitif Duygu Ölçeği (Bradburn, 1969) ve duygu durumu ölçen Pozitif Duygu (PD) ve Negatif Duygu (ND) ölçekleri (Diener ve Emmons, 1984) kullanılmıştır. Bu analize ilişkin uyum değerler Tablo 9'de verilmektedir.

Tablo 9. Duyguları İfade Ölçeği İle İyi Oluş Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekler	N	DİÖ r
Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği (ÇBKÖ)	48	.27*
Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)	48	.19
Bradburn Pozitif Duygu Ölçeği(BPD)	48	.24*
Pozitif Duygu (PD)	48	.05
Negatif Duygu (ND)	48	.23
Kısa Semptom Envanteri (KSE)		
- Suçluluk	48	.24*
- Anksiyete	48	.25*

* $p<.05$

Sonuçlara göre Duygu İfade Ölçeğinin, Çok Boyutlu Kişilik Ölçeği ($r=.27$), Bradburn Pozitif Duygu ölçeği ($r=.24$), ve Kısa Semptom Envanterinin sekiz alt boyutu içinde yer alan suçluluk ($r=.24$) ve anksiyete ($r=.25$) ile .05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulguların ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliği için kanıt oluşturduğu düşünülmektedir.

Ölçeğin Çeviri ve Uyarlama Çalışmaları

Türk örneklem grubuna uyarlanması için önce, ölçeğin geliştirildiği kültürü yakından tanıyan üç İngiliz dil bilimci tarafından ölçek İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiştir. Uzmanlar ölçeği Türkçe'ye çevirdikten sonra ölçeğin Türkçe'ye çevrilmiş formu PDR alanında doktoralı üç uzman tarafından ifadelerin psikoloji literatürüne uygunluğuna dikkat edilerek gözden geçirilmiştir. Bu çeviri işleminden sonra ölçeğin İngilizce ve Türkçe formu ODTÜ İngilizce öğretmenliğinde 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 Sperman rho (r_s)'suna dayalı olarak bakılmıştır. Yapılan hesaplamalardan sonra iki ölçek arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki ($r_s=.97$) bulunmuştur. Bulunan bu sonuç Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının anlam olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye'deki Geçerlilik Çalışmaları

Ölçeğin geçerlilik çalışmaları için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Orijinal model doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmamıştır. Bunun üzerine açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve Türk kültürüne uygulama sonucunda ortaya çıkan faktör yapısına bakılmıştır. Açımlayıcı ile belirlenen bu faktör yapısının bir diğer faktör analizi yöntemiyle doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Son olarak ölçeğin ölçüt ve yapı geçerliliğine bakılmıştır. Söz konusu çalışmalar aşağıda verilmektedir.

Faktör analizi

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için, Ankara Üniversitesinin Eğitim Bilimleri, Hukuk, Siyasal ve İlahiyat Fakültelerinde öğrenim gören toplam 285 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin belirlenen faktör yapısının geçerliliğini test etmek için Lisrel 8.3 (Jöreskog ve Sörbom, 1999) programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda orijinal ölçme

modelinin doğrulanmadığı belirlenmiştir. Söz konusu modele ilişkin fit indeksleri Tablo 10'da verilmektedir.

Tablo 10. 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
CFI (Comparative Fit Index)	.72
IFI (Incremental Fit Index)	.73
RFI (Relative Fit Index)	.56

Tablo 10'daki değerlere bakıldığında, fit indekslerinin yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu çerçevede ölçeğin Türkiye'de uyarlanmaya çalışıldığı grupta, orijinal kültürdeki yapısına uygun şekilde çalışmadığı söylenebilir. Bu nedenle ölçeğin bu araştırmada kullanılan örneklemde elde edilen verilere göre faktöryel yapısını ortaya koymak için öncelikle açıklayıcı faktör analizi (exploratory factor analysis) yapılmıştır.

1- Açıklayıcı Faktör Analizi

Bu amaçla, temel bileşenler (principal components) analizi uygulanmıştır. Bu kısımdaki tüm analizler SPSS.12 paket programı ile yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, özdeğeri 1'in üzerinde olan dört faktör tespit edilmiş, ancak maddelerin faktörlere dağılımları incelendiğinde, bu faktörlerin adlandırılabilir olmadıkları anlaşıldığı için, aracın teorik ölçme modelinde belirtildiği gibi üç faktöre sıkıştırılma yapıp analiz tekrar edilmiştir. Sıkıştırma sonrasında 12. madde her üç faktörde de yüksek faktör yüküne sahip olduğu için atılmıştır.

Maddeler orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık göstermiştir. Orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1. 3. 6. 7. 8. ve 16. maddeler yakınlık faktöründe yer almıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte 3. 4. 9. 11. 13. 15. 16. maddeler olumlu duygu faktöründe yer almaktayken ölçeğin Türkiye uyarlamasında 4. 9. 11.13. ve 15. maddeler olumlu duyguda yer almıştır. Negatif duygu faktörünün maddelerinde bir farklılık olmamıştır. Orijinal ölçekte olumlu duyguda yer alan

iki madde (3. ve 16.) ölçeğin Türkiye uyarlamasında yakınlık faktöründe yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir. Söz konusu maddelerin, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun, daha geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir.

Tablo 11’de ölçeğin faktör yapısı ve maddelere göre faktör yükleri verilmiştir.

Tablo 11. Duyguları İfade Ölçeği’nin Faktör Yapısı ve Maddelere Göre Faktör Yükleri

Maddeler	Faktörler		
	1 (yakınlık)	2 (olumlu)	3 (olumsuz)
1- İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	.763		
15- Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.	.742		
3- Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum	.641		
7- Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.	.523		
8- Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.	.509		
6- İnsanlar ne zaman benim için güzel şeyler yapsa, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı göstermekte zorlanırım. (-)	-.379		
11- Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.		.785	
4- Çok gülerim.		.666	
14- Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür. (-)		-.660	
9- Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.		.598	
12- Yalnızken, geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.		.547	
2- Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.			.772
13- İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.			.639
10- Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlarlar.			.637
5- İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.			.600

Birinci faktör olarak ortaya çıkan “yakınlık” faktörünün öz değeri 2.55, ikinci faktör olarak ortaya çıkan “olumlu duygu” faktörünün öz değeri 2.37, üçüncü faktör olan “olumsuz duygunun” ise 1.97 olup, varyansın sırasıyla %17, %15 ve %12 ünü açıkladıkları belirlenmiştir.

2- Doğrulayıcı Faktör Analizi

Yukarıdaki sonuçlar doğrultusunda doğrulayıcı 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 t-değerlerinin (Ek 2) manidar olduğu tespit edilmiştir.

Analiz Sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. 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
CFI (Comparative Fit Index)	.93
IFI (Incremental Fit Index)	.93
RFI (Relative Fit Index)	.96

Tablo 12’deki değerlere bakıldığında, tüm uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu ve söz konusu yapıyı doğruladıkları söylenebilmektedir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlilik Çalışması

Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmalarında Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1988) ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Gençöz (2001) tarafından yapılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılan Psikolojik İyi oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu analize ilişkin korelasyon değerleri Tablo 13’de verilmektedir.

Tablo 13. Duyguları İfade Ölçeği İle İyi Oluş Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

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

*p<.01,

Duygu İfade Ölçeği'nin Türkiye uyarlamasında, ölçeğin Psikolojik İyi oluş Ölçeği ($r=.41$), Pozitif Duygu ($r=.24$) ile .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Söz konusu değerler, duyguları ifade etme eğiliminin değerlendirilmesinde, Duyguları İfade Ölçeği'nin geçerli bir araç olarak kullanılabilmesine dair kanıt oluşturduğu düşünülmektedir.

Yapı Geçerlilik Çalışması

Araştırmalar kadınların genel olarak hem sözel olmayan hem de sözel duyguları ifade davranışlarının erkeklerinkinden daha fazla olduğunu göstermektedir (Kring ve Gordan, 1998; Kring ve ark., 1994; King ve Emmons, 1990). Bu çerçevede kız ve erkek öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, duyguları ifade puanları dikkate alındığında, kızların ve erkeklerin ölçekten aldıkları ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=5.20$, Sd: 279, $p<.01$). Bu değer ölçeğin yapı geçerliğine dair ikinci bir kanıt olarak sunulmuştur. Katılımcıların DİÖ'den elde etmiş oldukları puanların ortalama, standart sapma ve t-testi değerlerinin cinsiyete göre dağılımı, Tablo 14'de verilmektedir.

Tablo 14. Erkeklerin ve Kızların DİÖ'den Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
kız	194	83,6753	8,80618	5.20	27	.00
erkek	89	76,1124	11,72214			

p<.01

Ölçeğin Türkiye'deki Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için sırasıyla önce ölçeğin test-tekrar test güvenirliğine, daha sonra iç tutarlığına bakılmıştır. Söz konusu çalışmalar aşağıda verilmektedir.

Test-Tekrar Test Tutarlılığı

Ölçeğin Test-Tekrar Test çalışmasını yapmak amacıyla, üniversite öğrencilerinden oluşan 96 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı $r = 0.85$ ($p < .01$) olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değer, Duyguları İfade Ölçeği'nin güvenirliği için kabul edilebilir düzeyde olduğu düşünülmektedir.

İç Tutarlılık

Ölçeğin Güvenirliği ile ilgili ikinci çalışma için iç tutarlılık katsayısının (Cronbach Alpha) hesaplanmasıdır. Elde edilen değer .85 olarak hesaplanmıştır. 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 düzeydedir. Tüm bu çalışmalar ve elde edilen değerler sonucu ölçek araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

C- PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff (1989) tarafından bireyin psikolojik iyi oluş halini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Yazarın pozitif psikolojik fonksiyonda bulunma ve normal kişilik gelişimi ile ilgili kuramsal tartışmalardan kaynaklanan alternatif ve çoklu psikolojik iyi-oluş modeline dayanmaktadır. Model psikolojik iyi oluşa bütünleştirici bir tanımlama getirmektedir.

Ryff'in geliştirmiş olduğu bu çok boyutlu ölçme aracı, psikolojik iyi oluş kavramının felsefi temeli ile yakından ilişkili olup, bu felsefi temeli iyi temsil ettiği için (Lent, 2004) tercih edilmiştir. Ölçeğin tercih edilmesi ile ilgili diğer bir neden ise ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğe ilişkin değerlerin yüksek olmasıdır (Christopher, 1999; Hemenover, 2003).

Özerklik, çevresel kontrol, kişisel gelişim, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi oluş ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır

(Ek-8). Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt bağımlı geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test tekrar test güvenilirlik katsayısı altı faktör için .81'den .88'e kadar sıralanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .42 -.70, özerklik için .38 -.60, çevresel hakimiyet için .32 -.63, bireysel gelişim için .38 -.61, yaşam amacı için .30 -.58 ve kendini kabul için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpça) diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacının .76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayıları, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .74, otonomi için .77, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .75 ve kendini kabul için ise .76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin 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 bulunmuştur. Korelasyonların hepsi .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

D- POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (PNDÖ)

Öznel iyi oluşu ölçmek için pozitif ve negatif duygu ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Watson, Clark ve Tellegens (1988) tarafından öznel iyi oluşu değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir ve ayrı ayrı hem pozitif hem de negatif duyguyu ölçen bir ölçme aracıdır (Ek- 9).

Pozitif ve negatif duygu kendini değerlendirme (self report), öznel iyi oluş literatüründe çok sık kullanılmıştır (Cheng, 2004; Groos & John, 2003; Berry & Hansen, 1996; Fredrickson & Joiner, 2002; Keyes, 2000; Robinson, Solberg, Vargas & Tamir, 2003; Wright, & Walton, 2003). Geniş sayıda duygu alanı içermektedir. Hem bireyci hem de çoğulcu toplumlarda öznel iyi oluşu yordamaktadır (Lent, 2003). Bu sebeplerden dolayı ölçeğin kullanılması uygun görülmüştür.

Ölçek pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki boyutta incelenir. 10 pozitif duygu (PD) 10 negatif duygu (ND) ifadesi içeren, her bir maddesi 1 (çok az veya hiç) ile (çok fazla) arasında değerlendirilen ölçek için alınabilecek puanlar her bir duygu için 10 ile 50 arasında değişmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .88 ve .85 olarak değerlendirme süresi olarak “geçen birkaç gün” yönergesi verildiğinde bildirilmiştir. Test tekrar test tutarlılığı ise her iki duygu için de .47 değerlendirme süresi olarak geçen hafta yönergesi verildiğinde bulunmuştur (Watson ve ark. 1988). Bu ölçeğin Beck Depresyon Envanteri (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979) ile korelasyonu pozitif ve negatif duygu için sırasıyla -.65 ve .56 olarak; Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (Spilberger, Gorsuch ve Lushene, 1970) Durumluk Kaygı bölümüyle korelasyonları ise yine pozitif ve negatif duygu için sırasıyla -.35 ve -.51 olarak bulunmuştur.

Türkçe adaptasyon çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçek 199 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Faktör analizi sonrasında öz değerleri (eigenvalue) 1'den büyük olan 5 faktör elde edilmiştir. Ben-Porath ölçeklerin kültürler arası tutarlılığı çalışılırken, faktör analizinde söz konusu ölçeğin orijinal faktör sayısının göz önünde bulundurulmasının gerektiğini savunmaktadır. Bu görüşle tutarlı olarak bu çalışmada öz değerlerin grafik dağılımında da iki temel kırılma gözlenmektedir. Böylece orijinal ölçekte olduğu gibi faktör analizinde 2 faktörlü ve varimax rotasyonlu çözüm yolu tercih edilmiştir. 20 Madde 10 pozitif 10 negatif duygu adı verilen faktörler altında

ağırlıklı olarak örüntülenmiş olup negatif duygu faktöründeki yüklemeler .46 ile .75 arasındadır değişmektedir.

Cronbach Alpha katsayısı ile 10'ar maddeden oluşan ND ve PD faktörlerinin iç tutarlılıklarına bakılmış ve bunların alpha katsayıları sırasıyla .83 ve .86 olarak belirlenmiştir ayrıca madde toplam korelasyonu ND faktörü için .35 ile .71 arasında değişirken PD faktörü için .33 ile .67 arasında değişmektedir. Test tekrar test yöntemiyle ND ve PD faktörlerinin zaman içerisindeki tutarlılığı çalışılmıştır. 3 hafta sora test tekrar-test güvenilirliğinin elde edilmesi amacıyla 165 kişiye ikinci kez uygulanmıştır. Test tekrar test güvenilirliği ND .40 PD için .54 olarak belirlenmiştir.

Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Beck Anksiyete Envanteri ile ilişkilerine bakılarak ölçeğin dış 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 korelasyonlar yine pozitif ve negatif duygu için sırasıyla -.22 ($p<.005$) ve .47 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Bu çalışmada kullanılan ölçekte zaman dilimi olarak katılımcılara geçtiğimiz hafta nasıl hissettikleri sorulmuştur.

DENEYSEL UYGULAMA

Deney grubuna uygulanan programın genel kapsamı

Programın adı “Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programıdır”. Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik olarak hazırlanmış olan bu program, programa katılan kişilerin duygusal farkındalık düzeylerini, duyguları ifade etme eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarını arttırmayı amaçlamaktadır. Programın içeriğinde bu amaca uygun yöntem ve teknikler kullanılmaktadır. Programın etkili bir şekilde uygulanması sonucunda yukarıda belirtilen amaca ulaşılması beklenmektedir.

Program ile istenen amaçlara ulaşmak için belirlenen aşamalar; ‘duygular hakkında bilgi sahibi olmak’, ‘duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek’, ‘duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak’, ‘şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirmek’, ‘duyguları beden diliyle ifade etme becerisi geliştirmek’, ‘duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirmek’, ‘duygusal olarak kendini katma becerisi geliştirmek’, ‘empatik dinleme ve empatik tepki

verme becerisi geliştirmek', 'kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmek ve bu duygularla bütünleşmek', 'ailenin, duyguları ifade etme biçimine etkisinin farkına varmak', 'geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki ilişkinin farkına varmak', 'yaşantıya ilişkin duygusal farkındalıkları arttırmak' tır.

Program, her oturumun başında belirlenen davranışçı, bilişsel, yaşantısal öğeler hedef ve hedef davranışlar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Oturumlar, üyelerin grup çalışmalarını gözden geçirmelerini, oturumlar arasında bağlantı kurmalarını ve zaman içinde ortaya çıkacak ilerlemeyi görmelerini kolaylaştıracak şekilde hazırlanmıştır. Her oturum öncesinde, uygulamalarda kullanılacak araçlar ve programın muhtemel süresi belirlenmiştir.

Program etkileşim ve eğitim içeriklidir. Hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmenin olduğu bu program kısmen psikolojik danışma, kısmen de grup rehberliği uygulamaları ile benzer özellikler göstermektedir. Bu çerçevede programın bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir. Program, katılımcıları kendilerini geliştirme açısından harekete geçiren, etkin katılıma özendiren, grup çalışmasını benimseyen, üyelerin kendilerini tanıyıp gelişimlerini gözlemesine fırsat veren bir yapıda hazırlanmıştır.

Deney grubuna uygulanan programın hazırlık aşamaları

Program hazırlanırken duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, öznel ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yayınlardan ve konuyla ilgili mevcut programlardan yararlanılmıştır. Bu amaçla ilk olarak, tezin Kuramsal Görüşler ve İlgili Araştırmalar bölümünde yer verilen kuramsal açıklamalardan ve araştırma sonuçlarından yararlanılmıştır. Programda insancıl yaklaşım temel alınmış olup, uygulamalarda bilişsel davranışçı yaklaşım, pozitif psikoterapi, psikodrama ve yaratıcı drama yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır.

Adı geçen yaklaşımlarla ilgili yurtiçinde ve yurt dışında yapılmış bazı çalışmalar incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda program oluşturulurken Korb, Gorrell, ve Van De Riet (1989)'ın "Gestalt Therapy: Practice and Theory", Sills, Fish ve Lapworth (1998)'in "Gestalt Counseling", Akkoyun (2001)'un "Geştalt terapi", Voltan-Acar (2002)'in "Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar, Deneyler" ve (2004) "Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi", Beck (2001)'in "Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Ötesi", Leahy (2003)'in "Cognitive Therapy Techniques a Practitioner's Guide", Dökmen (1995)'in "Sosyometri Ve Psikodrama: Kuramsal Temeller, Uygulamadan Örnekler, Yeni

Yaklaşımlar”, Altınay (1998)’in “Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu”, Danish, D’Augelli ve Hauer, (1994)’in “Yardım Becerileri Temel Eğitim Programı”, Korkut (2004)’un “Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma”, Kulaksızoğlu (2003)’nun “Kişisel Gelişim Uygulamaları”, Gordan, (1975)’un “Etkili Anababa Eğitimi Aile İçi İletişim Dili: Sorumluluk Duygusu Gelişmiş Çocuklarda Denenmiş Bir Yöntem”. Erkan (2000)’Nin “Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri İlk Ve Orta Öğretim İçin”, Kocayörük (2004)’ün “Duygusal Zeka Etkinliklerinde Drama Etkinlikleri”, Davis (2004)’in “Duygusal Zekanızı Ölçün”, Meriç (2004)’in “Olumlu Kişilik Özellikleri Geliştirme Konusunda Bir Grup Rehberliği Programı” kitabından, Daş (2004)’in “Geştalt Terapisti” ve (2002) “Geştalt Grup Uygulamaları” makalelerinden, Koçak (2003)’in “Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi” konulu doktora tezinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmacının kendi terapi eğitimleri (Gestalt Terapi, Bilişsel Psikoterapi, Pozitif Psikoterapi ve Psikodrama) ve çalışmalarında kazandığı beceriler de programın oluşturulmasında rol oynamıştır. Programda tüm oturumlar koşulsuz kabulün, saygının, empatik anlayışın ve içtenliğin temel olduğu insancıl yaklaşıma dayanmaktadır. İnsancıl yaklaşımın başlıca dallarından olan, “şimdi ve burada” “farkına varmanın” çok önemli yer tuttuğu geştalt terapinin çeşitli ilke ve tekniklerden yararlanılmıştır. Bu çerçevede “danışmanın kendini katması ve açması”, “duyguların ifadesi”, “sanatsal çalışmalar”, “ben dilinin kullanımı”, “beden dili” ve “hayalleme” ilke ve teknikleri kullanılmıştır. Diğer yandan bilişsel davranışçı terapi kapsamında sık kullanılan “abartma”, “dolaylı öğrenme”, “imgeleme”, “bilişsel doğru”, “rol oynama” “davranış provası” ve “öğretici (didaktik) teknikler” kullanılmıştır. Psikodrama kapsamında ise “kendini takdim tekniği” ile “sosyal atom”, “empati çalışması”, “almak istemediğimiz rol”, “geçmişten bir fotoğraf”, “pandomimle anlatım”, “aynadaki görüntü”, “çocukluğumuzda mutlu an” ve “rol değiştirme” ısınma tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu çerçevede programın eklektik olduğu söylenebilir.

Programın eğitsel boyutuyla ilgili olarak ise, bilgi verme, grup tartışması, soru cevap ve örnek olay incelemesi yöntem ve teknikleri kullanılmıştır.

Program deney grubuna uygulanmadan önce, hem klinik psikoloji alanında doktora yeterliliği hem de programda yararlanılan terapi yaklaşımları konusunda eğitimi olan üç uygulamacının programa ilişkin görüşleri alınmıştır.

Daha sonra öğretmenlerden oluşan iki grupta programın ön uygulaması yapılmıştır. Bu iki uygulamanın arkasından programdaki bazı çalışmalar işlevsellik ve zamanlama açısından uygun olmadığı için çıkarılmış, bazı çalışmalar ise uygulamaya daha hazır hale getirilmiştir. Son olarak programla ilgili tez danışmanının görüş ve önerileri alınarak çeşitli düzeltmeler yapılmış ve programa son hali verilmiştir.

Deney grubuna uygulanan programın oturum özeti

Oturum - 1 Programa Giriş

Hedef: Tanışmak, programdan beklentileri, amaçları belirlemek ve duygular hakkında bilgi sahibi olmak.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Birbirleriyle tanışırlar.
2. Gruba katılma beklenti ve amaçlarını ifade ederler.
3. Program hakkında bilgi sahibi olurlar.
4. Duyguları tanımlar ve farklılıklarını açıklarlar.

Oturum – 2 Duyguları İfade Etme

Hedef: Duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Duyguları ifade etmek için kullandıkları kelimeleri tanımlarlar.
2. Yeni kelimeleri hangi durumda kullanabileceklerini tartışırlar.
3. Duygularını ifade ederler.

Oturum - 3 Duygu, Düşünce ve Davranış

Hedef: Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Duygu ve düşünceyi ayırt ederler.
2. Duygu ve düşünce arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
3. Duygu, düşünce ve bedensel tepki arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
4. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.

Oturum – 4 Şimdi ve Burada Duyguların Farkına Varma ve İfade Etme

Hedef: Şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirmek.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Şimdi ve burada ne hissettiklerini tanımlarlar.
2. Duyguları sözel ve sözel olmayan davranışlarla ifade ederler.
3. Duyguları sözel olarak ifade ederken yoğunluklarını doğru olarak değerlendirirler.

Oturum – 5 Beden Diliyle Duyguları İfade Etme**Hedef:** Duyguları beden diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.**Hedef Davranışlar:** Üyeler;

1. Duyguları bedenlerini kullanarak ifade ederler.
2. Duyguları bedeni kullanarak ifade etmenin farkını görürler.
3. Beden diliyle ilgili bilgi sahibi olurlar.
4. Beden dilinden duyguları anlarlar.
5. Beden dilini kullanarak duygularını ifade ederler.

Oturum - 6 Ben Diliyle Duyguları İfade Etme**Hedef:** Duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.**Hedef Davranışlar:** Üyeler;

1. Duygularının sorumluluğunu fark ederler.
2. Ben diliyle ilgili bilgi sahibi olurlar.
3. Ben dilini kullanarak duygularını ifade ederler.

oturum - 7 Duygusal Olarak Kendini Katma**Hedef:** Duygusal olarak kendini katma becerisi geliştirmek.**Hedef davranışlar:** Üyeler;

1. Kendini takdim eder
2. Duygusal olarak kendini katmayla ilgili bilgi sahibi olurlar.
3. Kendi duygularının farkına varırlar.
4. Kendilerini duygusal olarak katarlar.

Oturum - 8 Empati**Hedef:** Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisi geliştirmek.**Hedef Davranışlar:** Üyeler;

1. Empati ile ilgili bilgi sahibi olurlar.
2. Fiziksel olarak ötekinin rolünü alırlar.
3. Zihinsel olarak ötekinin rolünü alırlar.
4. Duygusal olarak ötekinin rolünü alırlar.
5. Empati tepki verirler.

Oturum - 9 Duyguları Kabul Etme

Hedef: Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmek ve bu duygularla bütünleşmek.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Duygularla yaptıkları yansımaların farkına varırlar.
2. Kabulde güçlük çekilen duygularının farkına varırlar.
3. Kabulde güçlük çekilen duygularıyla yüzleşirler.

Oturum – 10 Ailem ve Duygularım

Hedef: Ailenin, duyguları ifade etme biçimine etkisinin farkına varmak.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Kendilerinin ve ailelerinin sık yaşadıkları duygular arasındaki ilişkinin farkına varırlar.
2. Kendilerinin ve ailelerinin duygu ifadeleri arasında ilişkinin farkına varırlar.

Oturum – 11 Geçmiş, Bugün ve Gelecek

Hedef: Geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki ilişkinin farkına varmak.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Geçmiş ve bugünkü duygu ifadeleri arasındaki ilişkinin farkına varırlar.
2. Geçmişe ve geleceğe ilişkin duyguların bugünkü duygulara etkisinin farkına varırlar.

Oturum – 12 Yaşantım ve Duygularım

Hedef: Yaşantıya ilişkin duygusal farkındalıkları arttırmak.

Hedef Davranışlar: Üyeler;

1. Geçmiş yaşantılarına ilişkin duygularını hatırlarlar.
2. Bugünkü yaşantılara ilişkin duygularını farkına varırlar.
3. Geleceğe ilişkin duygularını ifade ederler.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada dört bağımlı değişkenin bileşkesi üzerinde bir bağımlı değişkenin etkisi incelenmektedir. Değişkenleri ayrı ayrı incelemek yerine ilk olarak bu değişkenlerin bir bütün olarak bağımsız değişkenden (Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim uygulaması) etkilenip etkilenmediği araştırılmıştır. Bu amaçla, desene en uygun olan Çifte Çok Değişkenli Varyans Analizi (Doubly Multivariate Analysis- DMA) kullanılmıştır.

Literatürde birden fazla grupta iki veya daha fazla bağımlı değişkenin olduğu ve iki veya daha fazla tekrarlı ölçümün alındığı deneysel desenlerde çifte çok değişkenli varyans analizi önerilmektedir. Bu analiz, Tabachnic ve Fidell (1996)'e göre, MANOVA'nın tekrarlı ölçümler olduğu durumlar için uyarlanmış halidir. Analizde bağımlı değişkenlerin tümü, bir kez ve aynı anda kullanıldığı için, tek tek her bir değişkene varyans analizi uygulama yöntemine göre birinci tip hata olasılığını azaltmaktadır. Ayrıca bu analiz araştırmacıya bağımsız değişkenin bütün bağımlı değişkenlerin birlikteliği üzerindeki toplam etkisini görme fırsatı sağlamaktadır. Analizde öncelikle test edilen araştırmada kullanılan bağımlı değişkenlerin bir bütün olarak bağımsız değişken ve değişkenlerin düzeylerinde farklılaşma olup olmadığıdır. Bu durum programın genel olarak etkililiğinin sınanması olarak da ifade edilebilir.

Çifte Çok Değişkenli Varyans Analizi, araştırmacıya genel etki yanında, bu etkiden her bir bağımlı değişkenin etkilenip etkilenmediğini gösterecek şekilde tekrarlı ölçümler için varyans analizi sonuçlarını da sunmaktadır. Bu araştırmanın ana denencesi Çifte Çok Değişkenli Varyans Analizi ile sınanmış, anlamlı sonuçlar Tukey testi ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak en yüksek 0.05 kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın denencelerine bağlı olarak yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Önce araştırmanın bağımlı değişkeni olarak yer alan duygusal farkındalık, duyguları ifade, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş puanlarının lineer bileşkesi bir bütün olarak grup ve ölçümler arasında çifte çok değişkenli varyans analizi ile test edilmiştir. Daha sonra her bir değişkenin elde edilen sonuca katkısı ayrı ayrı incelenmiştir.

DENEYSEL DESENİN ETKİSİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın denencesi “Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre, ölçümler boyunca duygusal farkındalık, duyguları ifade, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş değişkenlerinin bileşkesinden oluşan program etkisi bakımından, olumlu yönde değişim gösterecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceye ilişkin bulgular aşağıda incelenmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin duygusal farkındalık, duyguları ifade, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş ölçeklerinden almış oldukları puanların doğrusal (lineer) bileşkesinin gruba ve ölçümlere bağlı olarak değişim gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla, katılımcıların yukarıda sayılan değişkenlere ilişkin puanları üzerinde çifte çok değişkenli varyans analizi (Doubly Multivariate Analysis – DMA) uygulanmıştır. Desene ilişkin çok değişkenli F (Multivariate F) olarak adlandırılan değer anlamlı olup olmadığı sınanarak, bu değeri oluşturan tüm değişkenlerin özgül katkıları her değişkene ilişkin varyans analizi tablolarında verilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan çok değişkenli F değerine ilişkin bulgular Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Deneysel Desenin Etkisine İlişkin Çifte Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları

Etki		Değer	F	Hipotez sd	p	η^2
Grup	Wilks' Lambda	(λ) .56	1.78	10	.08	.24
Denekleriçi Ölçümlerarası	Wilks' Lambda	(λ) .18	9.68	10	.00*	.81
Ölçümlerarası x Grup	Wilks' Lambda	(λ) .11	4.21	20	.00*	.65

* p < 0.05

Tablo 15'de denekler arası bölümünde gösterilen gruba ait değerler, ölçümlerarası farklar göz önünde bulundurulmadan, sadece deney, plasebo ve kontrol gruplarının araştırmada ilgilenilen 4 bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından bir fark yansıtıp yansıtmadığını bildirmektedir. Tablonun yorumlanmasında sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan Wils' Lambda (λ) değerleri dikkate alınmıştır. Buna göre, ölçümlerarası farklar göz önünde bulundurulmadığında, katılımcıların sadece deney, plasebo ve kontrol grubu olarak atanması ve deneysel işlemin uygulanması, gruplar arasında 4 bağımlı değişkenin bileşimi bakımından fark yaratmamaktadır ($F_{.05;10-54}=1.78$; $p > 0.05$; $\lambda=.56$). Benzer şekilde, katılımcılar gruptan bağımsız olarak, tümü dikkate alınıp sadece ölçümlerarası fark bakımından karşılaştırıldığında da, tüm katılımcıların 4 bağımlı değişkenin bileşkesine ait ön-test, son-test ve izleme puanları ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür ($F_{.05; 10-22} = 9.68$; $p < 0.05$; $\lambda=.18$).

Deneysel işlemin etkisini görmemizi sağlayan, ölçümlerarası ve grup değişkenlerinin etkileşimi, 4 bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından ölçümlerarası değişimin gruplar arasında farklı olup olmadığını göstermektedir. Tabloda görüldüğü üzere, bu etkileşim anlamlıdır ($F_{.05;20-44}= 4.21$; $p < .05$; $\lambda=.11$). Bu bulguya dayanarak, deneysel işlemin 4 değişkenin bileşkesi bakımından bir bütün olarak grupların birbirinden farklılaşmasına yol açtığı söylenebilir. Söz konusu dört değişkenin bileşkesinin gruplar arsında ve ölçümler boyunca görülen varyansın % 65 deneysel işlemce açıklanabilmektedir ($\eta^2= .65$).

Deneysel işlemin ölçümler arası değişime bağlı olarak, gruplar arasında farklılaşmaya yol açtığı belirlenmiştir. DMA sonuçları genel farklılaşmanın hangi bağımlı değişkenlerdeki farklılaşmadan kaynaklandığını gösterememektedir. Bu

genel farklılaşmaya hangi değişkenlerin anlamlı katkı sağladığını belirlemek için her bir değişkene ilişkin varyans analizleri ile analize devam edilmiştir. Genel bileşkede yer alan duygusal farkındalık, duyguları ifade, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş ölçeklerinin ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları aşağıda sırasıyla incelenmiştir.

Duygusal Farkındalık Düzeyi İle İlgili Bulgular

Araştırmada duygusal farkındalığa ilişkin denence “Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duygusal farkındalık puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön, son ve izleme ölçümlerinde Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duygusal Farkındalık Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği									
Ön Ölçüm	11	51.36	15.65	11	51.27	13.36	12	51.00	12.35
Son Ölçüm	11	80.36	7.13	11	49.72	12.05	12	50.33	13.03
İzleme Ölçümü	11	72.36	7.86	11	51.63	10.16	12	49.08	13.91

Duygusal farkında lığa ilişkin denencesin test edilmesi amacıyla, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği’nden elde edilen puanlara göre, deney, plasebo ve kontrol gruplarının ölçümlerarası değişime bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen DMA’ya bağlı varyans analizi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duygusal Farkındalık Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Vardansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	η^2
Gruplararası (Deney-Plasebo-kontrol)	6875.37	2	3437	9.20	.00	.37
Gruplarıçi (Denekler)	11580.79	31	373.57			
Ölçümlerarası (ilk-son-izleme)	1445.29	1.57	919.37	23.03	.00	.42
Grup x Ölçüm Etkileşimi	3626.70	3.14	1153.50	28.89	.00	.65
Ölçümlerarası x Gruplarıçi	1945.33	48.73	39.91			
Toplam	25473.49	86.44				

*p<0.05

Tablo 17’de görüldüğü üzere yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, duygusal farkındalık puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{.05; 2-31}=9.20$; $p < 0.05$). Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların -ölçümlerin değişimine bağlı olarak - duygusal farkındalık puanlarının da değiştiği saptanmıştır ($F_{.05; 1.57-48.73}=23.03$; $p < 0.05$). Bazı F değerlerine ait olan serbestlik derecelerinin tam sayı olamamasının sebebi karşılaştırılan grupların varyansının homojen olmamasından ya da ölçümlerin varyanslarının tekrarlı ölçümler için varyans analizinin varsayımlarından birisi olan küresellik (sphericity) varsayımının karşılanamamış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu amaçla varyansların homojen olmadığı yada Mauchly’nin küresellik varsayımının karşılanamadığı koşullar için önerilen Greenhouse-Geisser hesaplanmasına dayalı serbestlik dereceleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 1996). Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, duygusal farkındalık ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir ($F_{05;3.14-48.73}=28.89$; $p < 0.05$). Gruplar arasında ölçümler boyunca duygusal farkındalıkta görülen değişimin % 65 deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2=.65$). Ortalamalar arasında gözlenmekte olan bu farkların kaynağını bulmak için Tablo 12’de verilen gruplara ve ölçüm düzeylerine ilişkin duygusal farkındalık puanları

ortalamaları, tekrarlı ölçümler için Tukey Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duygusal Farkındalık Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	İlk Ölçüm	Son Ölçüm	İzleme Ölçüm	İlk Ölçüm	Son Ölçüm	İzleme Ölçüm	İlk Ölçüm	Son Ölçüm	İzleme Ölçüm
Deney Grubu									
Ön Ölçüm		-15.22*	-11.02*	.14			.56		
Son Ölçüm			4.19*		47.85*			46.92*	
İzleme Ölçümü						32.37*			36.37*
Plasebo Grubu									
Ön Ölçüm				0.81	-0.19		.42		
Son Ölçüm					-1.00			-.93	
İzleme Ölçümü									4,00
Kontrol Grubu									
Ön Ölçüm								0.35	1.00
Son Ölçüm									0.66
İzleme Ölçümü									

*p<0.05

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, deney grubunun ön ölçümü ortalamasının, deney grubunun son ölçümü ortalamasından ($q_{3-48,73}=-15.22$, $p<0.05$) ve deney grubunun izleme ölçümü ortalamasından ($q_{3-48,73}=-11.02$, $p<0.05$) anlamlı derecede büyük olduğu bulunmuştur. Deney grubunun son ölçüm ortalaması ile izleme ölçümü ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($q_{3-48,73}=4.19$, $p<0.05$).

Deney grubunun son ölçümü ortalamasının, plasebo grubunun son ölçümü ortalamasından anlamlı derecede büyük olduğu bulunmuştur ($q'=47.85$, $p<0.05$). Deney grubunun son ölçüm ortalamasının, kontrol grubunun son ölçüm ortalamasından anlamlı derecede büyük olduğu anlaşılmıştır ($q'=46.92$, $p<0.05$).

Deney grubunun izleme ölçümü ortalamasının, plasebo grubunun izleme ölçümü ortalamasından anlamlı derecede büyük olduğu bulunmuştur ($q'=32.37$, $p<0.05$). Deney grubunun izleme ölçüm ortalamasının, kontrol grubunun izleme ölçüm ortalamasından anlamlı derecede büyük olduğu anlaşılmıştır ($q'=36.37$, $p<0.05$).

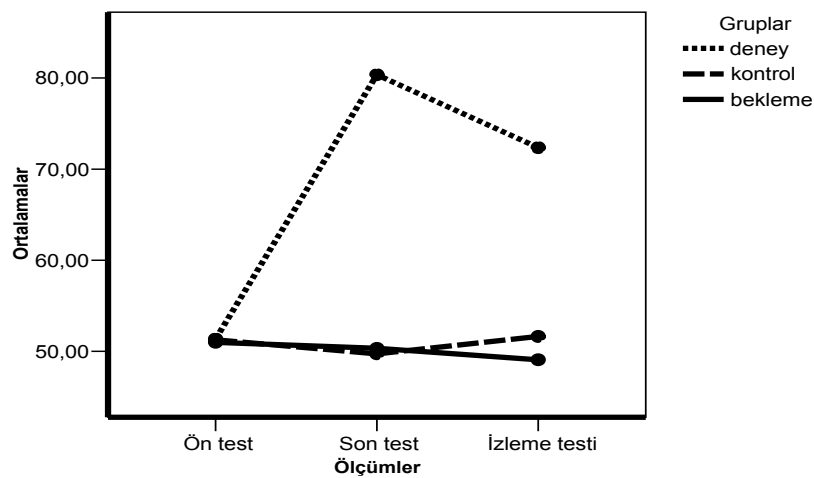
Plasebo grubunun ön ölçümü ortalaması ile plasebo grubunun son ölçümü ve izleme ölçümü ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Plasebo grubunun son ölçüm ortalaması ile izleme ölçümü ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Plasebo grubu ile kontrol grubunun ön ölçüm ortalamaları, plasebo grubu ile kontrol grubunun son ölçüm ortalamaları, plasebo grubu ile kontrol grubunun izleme ölçümü ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Kontrol grubunun ön ölçümü ortalaması ile kontrol grubunun son ölçümü ve izleme ölçümü ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Kontrol grubunun son ölçüm ortalaması ile izleme ölçümü ortalaması arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bazı karşılaştırmalarda q yerine (q)'nün kullanılmasının nedeni deney, plasebo ve kontrol gruplarının tekrarlı ölçüm uygulanmış bir değişken bağlamında karşılaştırılmasıdır. Bu durumda, karşılaştırma yapılan gruplara ait temel etkinin hata terimi ile, tekrarlı ölçüm ve grup değişkeninin etkileşimine dair hata terimi birbirinden farklı olduğundan, kritik q değerini tek hata terimini dikkate alan yeni bir kritik q değerinin (q) hesaplanması gerekmektedir (Kirk, 1982). Kontrol grubunda ölçümler ortalamaları arasında farklılık görülmemiştir.

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin ön-son-izleme ölçümü değişimlerinin gruplara göre gösterimi Grafik 2'de verilmiştir.



Grafik 2. Duygusal Farkındalık Ölçeği Ön-Son-İzleme Ölçümü Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi

Bulgular Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, duygusal farkındalık düzeylerinde anlamlı bir yükselme olduğunu ve bu yükselmenin kalıcı olduğunu göstermektedir. Buna göre araştırmanın (1.) denencesi doğrulanmıştır.

Duyguları İfade Etme Eğilimi ile İlgili Bulgular

Araştırmada duyguları ifadeye ilişkin denence “Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duyguları ifade puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön, son ve izleme ölçümlerinde duyguları ifade puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duyguları İfade Etme Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
Duyguları ifade Ölçeği									
Ön Ölçüm	11	75.09	10.02	11	68.45	9.86	12	71.66	9.69
Son Ölçüm	11	74.63	10.48	11	71.72	10.46	12	68.41	10.04
İzleme Ölçümü	11	73.54	12.40	11	71.81	12.38	12	69.00	9.83

Duyguları ifadeye ilişkin denencenin test edilmesi amacıyla, Duyguları İfade Ölçeği’nden elde edilen puanlara göre, deney, plasebo ve kontrol gruplarının ölçümler arası değişime bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı inceleyen DMA’ya bağlı varyans analizi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Duyguları İfade Etme Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	n
Gruplarası (Deney-plasebo-kontrol)	422.31	2	211.15	.90	.41	.05
Gruplariçi (Denekler)	7252.36	31	233.94			
Ölçümlerarası (ilk-son-izleme)	1.35	1.58	.85	.01	.97	.00
Grup x Ölçüm Etkileşimi	164.52	3.174	51.83	.79	.50	.04
Ölçümlerarası x Gruplariçi	3199.94	49.19	65.04			
Toplam	11040.50	86.95				

*p<0.05

Analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak sadece gruplar dikkate alındığında duyguları ifade puan ortalamalarında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların –ölçümlerin değişimine bağlı olarak- duyguları ifade etme puanlarının da değişmediği saptanmıştır. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, duyguları ifade ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaşmadığını göstermektedir. Bulgular, duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, duyguları ifade düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, araştırmanın (2.) denencesinin doğrulanmadığını ortaya koymaktadır.

Psikolojik iyi oluşa İle İlgili Bulgular

Araştırmada psikolojik iyi oluşa ilişkin denence “Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön, son ve izleme ölçümlerinde duyguları ifade puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
Psikolojik İyi Olma Ölçeği									
Ön Ölçüm	11	346.52	37.23	11	341.16	40.06	12	341.79	32.95
Son Ölçüm	11	335.09	15.00	11	331.90	36.45	12	330.00	32.26
İzleme Ölçümü	11	323.09	20.00	11	337.36	42.81	12	329.33	34.65

Psikolojik iyi oluşa ilişkin denencenin test edilmesi amacıyla, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanlara göre deney, plasebo ve kontrol gruplarının ölçümler arası değişime bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı inceleyen DMA'ya bağlı varyans analizi sonuçları Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	n
Gruplararası (Deney-plasebo-kontrol)	167.76	2	83.88	.060	.94	.00
Gruplarıçi (Denekler)	43583.69	31	1405.92			
Ölçümlerarası (ilk-son-izleme)	3371.77	1.11	3036.01	1.719	.19	.05
Grup x Ölçüm Etkileşimi	1300.44	2.221	585.47	.331	.74	.21
Ölçümlerarası x Gruplarıçi	60819.38	34.42	1766.54			
Toplam	109243.07	70.75				

*p<0.05

Analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak sadece gruplar dikkate alındığında psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların - ölçümlerin değişimine bağlı olarak - puanlarının da değişmediği saptanmıştır. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, psikolojik iyi oluş ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaşmadığını göstermektedir.

Bulgular duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermektedir.

Bu sonuç, araştırmanın (3.) denencesinin doğrulanmadığını ortaya koymaktadır.

Öznel İyi Oluşa İle İlgili Bulgular

Araştırmada öznel iyi oluşa ilişkin denence “Duyguları farketmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır”. Buna göre;

A- Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin pozitif duygu puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olacaktır ve bu artış uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

B- Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin negatif duygu puanlarında bir düşüş olacak ve bu düşüş uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini gösterecektir.

Bu denence Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile incelenmiştir. Bu ölçekte Pozitif Duygu ve Negatif Duygu olmak üzere iki boyutta değerlendirme yapılmaktadır. Aşağıda her iki boyuta ilişkin analiz sonuçları verilmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön, son ve izleme ölçümlerinde Pozitif Duygu puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Pozitif Duygu Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
Pozitif Duygu									
Ön Ölçüm	11	27.23	6.63	11	28.13	5.12	12	27.00	5.87
Son Ölçüm	11	28.72	5.40	11	30.27	6.45	12	26.83	5.58
İzleme Ölçümü	11	28.90	7.82	11	28.63	5.62	12	26.25	5.04

Öznel iyi oluşa ilişkin denencenin test edilmesi amacıyla, pozitif duygu puanlarına göre, deney, plasebo ve kontrol gruplarının ölçümler arası değişime bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen DMA'ya bağlı varyans analizi sonuçları Tablo 24'de verilmiştir.

Tablo 24. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Pozitif Duygu Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	n
Gruplararası (Deney-plasebo-kontrol)	98.05	2	49.02	.68	.51	.04
Gruplarıçi (Denekler)	2227.90	31	71.86			
Ölçümlerarası (ilk-son-izleme)	22.77	1.72	13.245	.63	.51	.02
Grup x Ölçüm Etkileşimi	28.23	3.49	8.211	.39	.78	.02
Ölçümlerarası x Gruplarıçi	60819.38	34.42	1766.54			
Toplam	63196.36	72.63				

*p<0.05

Analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak sadece gruplar dikkate alındığında pozitif duygu puanlarında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların –ölçümlerin değişimine bağlı olarak- puanlarının da değişmediği saptanmıştır. Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, pozitif duygu ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney plasebo ve kontrol gruplarında farklılaşmadığını göstermektedir.

Bulgular, Duyguların farkkettmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, pozitif duygu düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermektedir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön, son ve izleme ölçümlerinde Negatif Duygu puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Negatif Duygu Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Deney Grubu			Plasebo Grubu			Kontrol Grubu		
	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss	N	\bar{X}	ss
Negatif Duygu									
Ön Ölçüm	11	36.63	4.58	11	36.27	7.97	12	37.41	5.80
Son Ölçüm	11	26.00	7.08	11	21.36	8.52	12	23.00	5.73
İzleme Ölçümü	11	22.72	4.71	11	26.72	9.26	12	22.91	5.50

Öznel iyi oluşa ilişkin denencenin test edilmesi amacıyla, Negatif Duygu puanlarına göre, deney, plasebo ve kontrol gruplarının ölçümler arası değişime bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen DMA'ya bağlı varyans analizi sonuçları Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. Grupların Ön, Son ve İzleme Ölçümlerine Göre Negatif Duygu Puanlarının Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	p	n
Gruplararası (Deney-plasebo-kontrol)	7.89	2	3.94	.14	.86	.00
Gruplarıçi (Denekler)	836.58	31	26.98			
Ölçümlerarası (ilk-son-izleme)	3823.66	1.56	2447.32	35.01	.00*	.53
Grup x Ölçüm Etkileşimi	235.31	3.12	75.30	1.07	.36	.06
Ölçümlerarası x Gruplarıçi	3384.88	48.43	69.88			
Toplam	8288.33	86.11				

*p<0.05

Analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak sadece gruplar dikkate alındığında negatif duygu puanlarında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların –ölçümlerin değişimine bağlı olarak puanlarının değiştiği saptanmıştır ($F_{05;3.12-48.43}=35.01$; $p < 0.05$). Bu sonuç zamana bağlı olarak katılımcıların hepsinin negatif duygu puanlarında değişim ortaya çıktığı anlamına gelmektedir. Diğer yandan deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi,

negatif duygu ortalamalarının, ölçümler değıştikçe deney, plasebo ve kontrol gruplarında farklılaşmadığını göstermektedir.

Bulgular Duyguların farkındalığına ve ifade edesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, Negatif Duygu düzeylerinde anlamlı bir düşüş olmadığını göstermektedir.

Buna göre araştırmanın ilgili denecesi desteklenmemiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan psikoz-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelemektir. Bu amaca yönelik olarak belirlenen dört denence test edilmiştir. Aşağıda bu denencilerle ilgili sonuçlar tartışılmıştır.

A- Duygusal farkındalık düzeyine ilişkin bulguların tartışılması

Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psikoz-eğitim uygulamasının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psikoz-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duygusal farkındalık puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç beklentiye (denenceye) uygun bir sonuçtur.

Lane ve Schwartz 1987 yılında yazdıkları makalelerinde, duygusal yaşantıları düzenleme üzerine yeni bir bakış açısı öneren bilişsel-gelişimsel bir model ileri sürmüşlerdir. Bu modelde, duygu yaşantılarının hiyerarşik bir gelişimsel sırada ilerleyen, ayrılaşma ve bütünleşme biçiminde yapısal dönüşüm geçirdiği ileri sürülmektedir. Bu model, duyguları farketmede kişiler arası farklılığı anlamak için gelişimsel bir bakış açısı sunmaktadır.

Gelişimsel bakış açısı, yetişkinler arasında bireysel farklılıkları anlamak için kullanışlı bir yöntemdir. Gözlenen farklılık, her bireyin gelişim doğrusu üzerindeki farklılıklarına atfedilebilir (Lane ve ark.,1990). Lane ve arkadaşlarının bilişsel gelişimsel bir özellik olarak gördükleri duygusal farkındalık düzeyinin, bu araştırma kapsamında literatürdeki bilgilerle tutarlı olarak (Ciarrochi ve ark., 2003) arttığı görülmüştür. Duyguları farketme ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinde artış

olmuş ve bu artış dört ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de görülmüştür.

Bununla birlikte izleme ölçümlerinde son ölçümlere oranla bir düşüş gözlenmiştir. Uygulama bitiminden birkaç gün sonra alınan son ölçüm ile izleme ölçümü arasındaki farklılığın, son ölçümde uygulamanın etkisinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

B- Duyguları ifade etme eğilimi ile ilişkili bulguların tartışılması

Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duyguları ifade etme puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir. Bu sonuç beklentiye (denenceye) uygun bir sonuç değildir.

Duyguları ifade etme eğiliminde değişiklik olmamasının, duyguları ifade etme eğiliminin kişilik özellikleriyle, özellikle de dışa dönüklükle ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dışa dönüklüğün temel unsurlarından birisi kişinin duygularını ifade etme eğiliminde olmasıdır. Başka bir ifadeyle korkusunu, öfkesini sevgisini ya da nefretini açıkça dışarıya yansıtmasıdır (Köknel, 1997; Diener ve Fujita, 1995). Literatürde dışa dönüklük gibi çeşitli kişilik özelliklerinin, yapılandırılmış çevresel müdahalelerle değiştirilebildiğini vurgulayan araştırmalar vardır (Engdahl ve ark., 1999; Agronick ve Duncan, 1998;) Diğer yandan bazı araştırmaların bu özelliğin kararlılığını vurguladığı görülmektedir (Costa ve McCrae, 1997; McCrae ve ark, 2000). Duyguları ifade eğiliminde bir farklılık ortaya çıkmaması, bu eğilimin diğer psikolojik değişkenlere oranla daha kararlı bir yapı olan kişilik özellikleriyle ilişkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sonuçlar üzerinde etkisi olabileceği düşünülen önemli bir nokta da, duyguları ifade eğiliminin kültürle ilişkisidir. Literatürde duyguları ifade eğiliminin kültürden önemli ölçüde etkilendiği görüşü hakimdir (Lutz, 1987; LaFrance ve Mayo, 1978; Mesquita ve Frijda, 1992; Okabe, 1983; Planalp, 1999; Kang ve ark., 2003; Gudykunts ve Ting-Tomey, 1988; Scherer, 1982). Ekman ve Frisen (1969) duyguların gösterilmesindeki kültürel farklılığı açıklamak için “duyguları gösterme kuralları” terimini kullanmıştır. Bu kurallar sosyal olarak öğrenilmektedir (Sypher ve ark., 1988). Örneğin batı kültürlerinde insanlar pozitif duyguları ifade etme, negatif duyguları ise bastırma eğilimindedir (Malesta

ve Izard, 1984; Hayes, 1999). Türk kültüründe, erkeklerin ve otorite rolündeki kişilerin olumlu duygularını genelde ifade etmediği, diğer taraftan öfke gibi olumsuz duygularını ifade etme konusunda çekingenlik yaşamadıkları belirtilmektedir (Dökmen, 1995). Türk kültürüne baktığımızda, genelde duyguların dışa vurulmasının ve konuşulmasının desteklenmediği görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2000). Kültürel duygu ifade kurallarının dışında ailevi kurallar da vardır. Bazı aileler bir duygunun ifadesine izin verirken başka bir aile aynı duygunun ifadesine izin vermemektedir (Ellsworth, 1994).

Araştırmanın sonuçları, duygusal farkındalık ve duyguları ifade yaşantılarının olduğu bu araştırmada uygulanan programla duyguları ifade eğiliminin geliştirilemediğini göstermektedir. Sonucun bu yönde çıkmasının temel nedeninin uygulanan programın sınırlılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Duyguları ifade eğiliminde farklılık yapmak, diğer ifadeyle kişilik özellikleriyle ilişkili olan, kültürün ve ailenin yıllar içinde oluşturduğu belirli bir yapıyı değiştirmek için daha iyi yapılandırılmış, daha etkili ve uzun süreli müdahalelere gereksinim olduğu söylenebilir.

C- Psikolojik iyi oluş ile ilgili bulguların tartışılması

Duyguları farketmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim uygulamasının, öğrencilerin psikolojik iyi-oluşlarına etkisi incelenmiştir. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre psikolojik iyi oluş puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir. Bu sonuç beklentiye (denenceye) uygun bir sonuç değildir.

Bu sonuç önceki araştırmaların bulguları çerçevesinde ele alındığında, duyguları fark etmenin ve ifade etmenin psikolojik sağlığı arttırdığını gösteren çok sayıda araştırma sonucuyla farklılık göstermektedir (Feldman-Barret, Gross, Conner-Sristensen ve Benvenuto, 2001; Swinkels ve Giuliano, 1995; Salovey, Mayer, Goldman, Turkey ve Palfai, 1995; Lundh ve ark., 2002; Charry ve arkadaşları, 2004; Lane ve arkadaşları, 1990; Coan, 1972; King ve Emons, 1990; Pennebaker, 1995; Novick-Kine, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005; Zech, 1998; King, 1993; Pennebaker ve O'Heeron, 1984; McCarty ve arkadaşları, 1997; Flannery, 1993). Diğer yandan bu sonuç duyguları fark

etmenin ve ifade etmenin, tek başına psikolojik sağlığı arttırmadığını gösteren araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Bekowitz ve arkadaşları, 2000; Ciarrochi, Caputi ve Mayer, 2003; Rime ve Zech, 2001; Pennebaker, Zech ve Rime, 2001; Rime ve ark., 1998; Zech, 2000; Jamner ve ark., 1988; Panagopoulou, Barbera ve Maes, 2002; Stroebe ve ark., 2002; Rime, 1999; Zech, 1998; Lazarus ve Lazarus, 2005). Duyguları fark etmenin ve ifade etmenin tek başına yeterli olmadığını gösteren bu araştırmalar, biyolojik (tıbbi hastalıklar ve metabolik durumlar), psikolojik (duygu durumları) ve sosyal unsurların (kişiler arası ilişkiler ve diğer çevresel unsurlar) bir arada göz önünde bulundurulmadıkça, başarı ve uzun süreli gelişim için gerekli olan unsurların eksik olduğunu belirtmektedir. Duygularla birlikte düşünce ve davranışlara yönelik müdahalelerin de uygulamaya dahil edilmesini vurgulamaktadır.

Duyguları fark etmenin ve ifade etmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen araştırma sonuçlarının farklılığına ilişkin, literatürde öne çıkan birkaç tartışma daha vardır. Bu tartışmaların duyguları ifade etme ve iyi oluş arasındaki ilişkide, duyguları bastırmanın ve duyguları ifade etme konusunda yaşanan kararsızlığın rolü üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Duyguları bastırmak, insanların duygulandıkları konuyla ilgili sürekli düşünmelerine yol açarak uzun süreli negatif duyguların ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkma riskini artırmakta, ruh durumunu iyileştirme imkanının azalmasıyla ve negatif duyguları düzenleme becerisinin düşük algılamasıyla sonuçlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, Mmorrow ve Fredricson, 1993; Sheldon ve ark., 1997; Pennebaker, Hughes ve O'Heeron, 1987; Gross ve John, 2003). Bu araştırmalarda, duyguları ifade etmenin değil, duyguları ifade etmemenin yada bastırmanın psikolojik sağlıkla ilişkisi vurgulanmaktadır.

Duyguları bastırma gibi, duyguları ifade etme konusundaki kararsızlığın olumsuz etkileri konusunda da çeşitli araştırmalar vardır. King ve Emmons (1990) yaptıkları çalışmayla duyguları ifade etmede kararsızlığın etkisini vurgulayarak, duyguları ifade etmenin psikolojik sağlıkla ilişkisine dair tartışmaları zenginleştirmektedir. Bu araştırmacılara göre duyguları ifade eğiliminden çok, duyguları ifade etmede kararsızlık iyi oluşu etkilemektedir. Kişi duygularını ifade eder veya etmez ama sağlıklı olabilir. Duyguları ifadede kararsızlıkların fazla olmasının, daha fazla negatif duygu, obsesif-kompulsif eğilim, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka

çalışmada Katz ve Campell (1994), Duyguları İfadede Kararsızlık Ölçeği ile depresyon puanları ile arasındaki pozitif yönde korelasyonu destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Duyguları ifade etme ve iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkiye uygun bir gösterge Pennebaker (1985)'in bu ilişkiyle ilgili amaç temelli modelidir. Bu modele göre duyguların ifade edilmemesi tek başına patojenik değildir. Daha ziyade duyguları ifade etmeme duyguları ifade etme arzusuyla bir araya geldiğinde olumsuz bir birleşim oluşturmaktadır. Benzer şekilde, Winkelman (2000)'nin yaptığı çalışma duyguların ifade edilmesi konusunda kararsızlığın, psikolojik iyi oluşun yetersizliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Mutluluk gibi pozitif duygunun incelenmesi, mutluluğun engellemesi ve ifadesinde kararsızlığın yetersiz psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, duyguları fark etmenin ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşu arttırmadığını göstermektedir. Literatürdeki araştırma sonuçlarından yola çıkarak bu bulguyu tartışacak olursak, duyguları ifade etmenin psikolojik sağlıkla ilişkisinde, psikolojik sıkıntı ve sorunu olmayan kişiler için duyguların ifade edilmesinden ziyade duyguların bastırılmasının ve duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın önemli rol oynadığı düşünülebilir.

Sonuçlar tartışılırken göz önünde bulundurulması gereken diğer bir tartışma konusu duyguları ifade eden kişinin psikolojik durumudur. Literatürde duyguları ifade etmenin sıkıntılı ya da travmatik yaşantılara olumlu etkisini gösteren çok sayıda araştırma sonucu vardır. Pek çok akıl sağlığı uzmanı, sıkıntılı olaylar sonucunda kişinin duygularını ifade etmesinin akıl sağlığını arttırdığına, duyguları bastırıldığında ise akıl sağlığının zarar gördüğü sonucuna ulaşmıştır (Pennebaker, 1995; Stanton ve ark., 2000; Lepore ve ark., 2000; Pennebaker, 1989; Clark, 1993; Lepore ve ark., 2004; Pennebaker, 1997; Lepore ve ark., 2002; Lepore, 2001; Pennebaker ve Harber, 1993; McFarlane, 1988; Bolton ve ark., 2003; Spera ve ark., 1994; Hemenover (2003; Ryff ve Singer, 1998; Wegner, 1997; Mendolia ve Kleck, 1993; Lepore ve ark., 2000; Kenndy ve Watson, 2001; Greenberg, Wortman ve Stone, 1996; King, 2001; Keough ve Markus, 1998; Greenberg ve Stone, 1992; King, 2001; Pennebaker ve Seagal, 1999; Pennebaker, Kiecolt-Glasser ve Glasser, 1988; Littrell, 1998; Pennebaker, 1993, 1997; Symth, 1998; Symth ve ark., 1999; McAdams, 1996; Symth ve ark., 2002).

Bu araştırmalar, duyguları ifade etmenin bir baş etme ve tedavi metodu olarak kullanıldığında etkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ise travmatik bir yaşantı geçirmiş ya da herhangi bir psikolojik sıkıntı yaşayan kişilerle çalışılmamıştır. Bu araştırmada duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik sorunu olmayan kişiler üzerinde, psikolojik sağlığı daha da artırmaya yönelik etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Psikopatoloji ve iyi oluş ilifkisinde eldeki veriler psikopatoloji ve iyi oluşun tek bir boyutun zıt uçları olmadığını ve birindeki azalmanın diğerindeki artmayla ilifskili olmadığını göstermektedir (Greenspoon ve Saklofske, 2000). Bu tartışmalar çerçevesinde, duyguları fark etmenin ve ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile ilifkisinin psikolojik sıkıntı ve sorun yaşayan kişiler üzerinde yapılan çalışma sonuçlarında daha belirgin olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle duyguları ifade etmenin psikolojik sağlığa etkisi, psikolojik sorun veya sıkıntı yaşayan kişilerin duygularını ifade etmesinde kendini gösterdiği düşünülebilir.

D- znel iyi oluş ile ilgili bulguların tartışılması

Duyguları farketmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim uygulamasının, öğrencilerin öznel iyi-oluşlarına etkisini incelenmiştir. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir. Pozitif ve negatif duygu boyutlarının ayrı ayrı değerlendirildiği ölçümlerde, hem pozitif duyguda anlamlı düzeyde bir artış hem de negatif duyguda anlamlı düzeyde bir azalma ortaya çıkmamıştır. Bu sonuç beklentiye (denenceye) uygun bir sonuç değildir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öznel iyi oluşlarında herhangi bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durumun olası nedenlerinden bir tanesi, yaşantının (deneysel uygulamanın) znel iyi oluş haline etkisini değerlendirmenin güçlüğünde yatıyor olabilir.

Duygu durumu kişinin belli bir durumda yaşadığı genel duygu durumudur. Öznel iyi-oluş hali ise, kişinin sınırlı zaman dilimi boyunca yaşadığı farklı duygu durum tipleri ve düzeylerinin sıklığıdır. Kısa zaman dilimi boyunca öznel iyi-oluş hali, duygu durumuna yakından benzemektedir. Ancak uzun

zaman dilimi söz konusu olunca bu etki duygu durumunun etkisinden farklılaşmaktadır (Carter, 2004).

İyi oluşla ilgilenen kişilik ve danışmanlık araştırmacılarının farklı zaman değerlendirmelerine odaklandıkları görülmektedir. Kişilik araştırmacıları iyi oluştaki kararlı kişisel farkındalıklarla ilgilenmeyi tercih ederken, danışma ve klinik araştırmacıları, terapotik değişime yönelik pratik eğilimlerine uygun olarak iyi oluşun değişken yönüyle ilgilenmektedirler (Lent, 2004). Genel yaşam doyumu, genellenmiş pozitif ve negatif duygular zamansal kararlılık özelliği gösterir ve kişilik özellikleri ile ilgilidir (Diener, 1999). Kısa dönemli öznel iyi oluş ise daha az kararlıdır, kişilik özelliklerine daha az bağlıdır, durumsal faktörlere, yaşam olaylarına daha duyarlıdır (Watson ve ark., 1988). Kısa zaman dilimi içinde değerlendirme yapmak, iyi oluş ile ilgili en uygun veriyi sağlar. Çünkü uzun dönemdeki duygusal yaşantıların özetini yapmalarını gerektiren daha genel değerlendirmelere oranla geçmişe ait hatırlamaların etkisi daha azdır ve daha kolaylaştırıcı yöntemdir (Stone, Sciffman ve DeVries, 1999). Bununla birlikte kısa zaman dilimli değerlendirmelerin (günlük, haftalık) kararlı yapıdan bağımsız olmadığı, belli bir ölçüde genel değerlendirmelerin etkisi altında olduğu görülmektedir (Lent, 2004).

Bu araştırmada alanla ilgili araştırmalarda çok sık kullanılan ölçeklerden birisi olan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek alandaki en güvenilir ve yaşantıların etkisini değerlendirmeye en uygun ölçme araçlarından birisi olduğu için tercih edilmiştir. Yaşantıların etkisine daha açık olduğu düşünüldüğü için ölçeğin kısa dönemdeki duygularla ilişkili olan yönergesi (son bir haftada aşağıdaki duygularla ilgili nasıl hissettiniz) kullanılmıştır. Diğer bir ifadeyle, bu yönergeyle uygulanan programın etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte araştırma sonucunda ölçümler arasında (ön-son ve izleme) bir farklılık olmaması, ölçeğin kısa dönemli duygularla ilgili yönergesine rağmen kararlı yapıdan etkilenmesinden kaynaklanabildiği düşünülmektedir.

Nitekim, Lent (2004), öznel iyi oluşu ölçmede Diener ve ark. (2002) tarafından onaylanan genel yaşam doyumu ile negatif duygu ve pozitif duygunun, oldukça durağan bir yapıyı vurguladığı ve bu nedenle danışma ile ortaya çıkan değişime dirençli olduğu için danışma bakış açısından ideal bir ölçek olmadığını belirtmektedir.

Bununla paralel bir diğere önemli nokta öznel iyi oluş ölçeğinin kişilik özellikleri ile örtüşmesidir. Konuyla ilgili araştırmalarda bu konuda tartışmaların olduğu görülmektedir.

Duygu, iyi-oluş ve kişilik çağdaş psikoloji alanında en sık çalışılan konulardan birisi haline gelmiştir. Bu yapı bir dereceye kadar farklı literatürden ortaya çıksa da araştırmacılar bunlar arasındaki ilişkiyi incelemeye başlamışlardır. Kuramsal ve görgül olarak duygu, iyi-oluş ve kişilik arasında açık bir ayırım yapmanın güçlüğü nedeniyle bu tür araştırmalar kaygan bir zemin üzerinde ilerlemektedir (Schmutte ve Ryff, 1997).

Kişilik ve iyi-oluş literatüründeki amaç, gelip geçici duygularla kalıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin gücünü belirlemektir. McCrae ve Costa (1991)'nin ifade ettiği gibi kişilik özellikleri ve duygular birbirine o kadar yakından bağlıdır ki, duygu ölçeğindeki ifadeleri kişilik ölçeğinden ayırdetmek genellikle çok güçtür. Kişilik ve duygu arasındaki bu bulanık sınırlar faktör analizi çalışmalarıyla görgül olarak gösterilmektedir: kişilik ve duygu ölçekleri tek bir faktör yapısında değerlendirildiğinde ne pür bir duygu ne de pür bir kişilik faktörü oluşmuştur. Kısacası iyi-oluş'un duygusal temelli kavramının, kişiliğin duygusal temelli kavramından ayırımı net değildir (Schmutte ve Ryff 1997).

Öznel iyi oluşu ölçmeye yönelik geliştirilmiş varolan ölçme araçlarının kişilik ölçekleriyle çok fazla örtüşmesi ve yaşantıların etkisini değerlendirmede yetersiz kalmasının, sonuçlar üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda deney grubundaki öğrencilerin beklenenin aksine pozitif ve negatif duygularında bir farklılık çıkmaması uygulanan psiko-eğitim programının her iki bağımlı değişkeni de yordamakta yetersiz kalmasıyla açıklanabilir.

Yukarıdaki tartışmalar ışığında, psikolojik danışma çalışmalarının etkisini ölçebilecek, yaşantıların etkisine daha duyarlı ölçme araçlarının kullanılmasının ve kişilik özelliklerinin etkisinin kontrol altına alınabildiği ölçümlerin yapılmasının, uygulamaların etkisini daha iyi yansıtacağı söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin pozitif duygularında bir artışın, negatif duygularında ise azalmanın olması, diğere bir ifadeyle öznel iyi oluş düzeylerinde bir artış olması için, elde edilen sonuçlar ve değişkenin kararlılığı göz önünde bulundurulduğunda, daha etkili ve uzun süreli müdahalelerin yapılmasının daha uygun olacağı da düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuca ve önerilere yer verilmiştir. Önerilerde hem araştırma bulguları hem de araştırma süresince araştırmacının edindiği deneyimler dikkate alınmıştır.

Psikolojik danışma hizmetleri hem gelişimi artırıcı hem de önleyici rolü dikkate alındığında psikolojik iyi oluş ile yakından ilgilidir. Psikolojik danışmanların en önemli görevlerinden birisi danışanın iyi oluş düzeyini arttırmasına ve korumasına destek olmaktır. Danışmaya gelen kişiyi güçlendirmenin amaçlandığı danışma sürecinde, psikolojik iyi oluşun artmasında etkili olabilecek tüm bilgiler önemlidir. Bu bakış açısından yola çıkılarak yapılan çalışmada, terapötik etkisi ve kişiler arası ilişkilerdeki önemi çok sık vurgulanan duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin psikolojik ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programı, öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinin artmasında etkili olurken, duyguları ifade etme eğilimleri, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili bulunmamıştır.

Bu bulgular çerçevesinde, duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan psiko-eğitim programının, öğrencilerin duyguları ifade eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarını arttırmadığı, diğer bir ifadeyle bu değişkenler üzerinde her hangi bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Aşağıda, araştırmada elde edilen sonuçlar göz önünde tutularak önerilerde bulunulmuştur. Öneriler önce araştırmacılara, sonra uygulamacılara yönelik olmak üzere iki başlık altında sunulmaktadır.

A- Sonuçlar doğrultusunda, araştırma yapacaklara yönelik öneriler;

İyi oluş literatüründe son on yılda çok sayıda araştırma olmasına rağmen, bu araştırmalar genelde kuramsal çalışmalardan oluşmaktadır ve araştırmaların çok azı danışma yardımı alanlara yöneliktir. Bu noktada, iyi oluş

bakış açısını danışma sürecinde bireylerin yardım arama nedenleriyle ilişkilendirerek uygulamaya dönük yeni çalışmalar yapmak önem taşımaktadır.

Araştırmanın sonuca göre, duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin, psikolojik ve öznel iyi oluşu arttırmada tek başına yeterli olmadığı görülmektedir. Duyguyla birlikte düşünce ve davranış boyutlarının hesaba katılmasının psikolojik ve öznel iyi oluşu arttırmada başarılı olma şansını yükseltilebileceği söylenebilir.

Konuyla ilgili araştırmaların bir kısmında grupla psikoterapi veya grupla psikolojik danışmanın, bir kısmında ise bireysel psikoterapi veya psikolojik danışmanın iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmektedir. Her iki yöntemin sonucuyla ilgili olarak birbirinden farklı bulguların olduğu görülmektedir. Duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik ve öznel iyi oluşla ilişkisini bireysel psikolojik danışma kapsamında inceleyen yeni araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmada duyguları ifade etmenin psikolojik sağlıkla ilişkisine bakılmıştır. Literatürde psikolojik sağlıkla psikopatolojinin doğrusal bir ilişki göstermediği, birindeki gelişmenin ya da iyileşmenin diğerini etkileyemeyebildiğini gösteren çalışmalar vardır. Bu çalışmalardan yola çıkarak, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin psikolojik sorun ve sıkıntı yaşayan kişilerde etkisini inceleyen araştırmalar yapılabilir.

Duyguların ifadesinden ziyade duyguları ifade etme konusunda yaşanan kararsızlığın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ileri süren araştırmalardan hareketle, duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlık ile psikolojik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılabilir.

Duyguların ifadesinden ziyade duyguları bastırmanın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ileri süren araştırmalardan hareketle, duyguları bastırma ile psikolojik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki araştırılabilir.

Duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik ve öznel iyi oluş dışında, iletişim becerileri ve sosyal destek kaynakları gibi diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir.

Duyguları ifade etme eğilimini arttırmaya yönelik daha etkili ve daha uzun süreli programlar geliştirilebilir. Çevresel desteğin, kişilik özelliklerinin, yaşam amaçlarının ve uğraşlarının psikolojik ve öznel iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu gösteren araştırma sonuçlarından hareketle, psikolojik ve öznel iyi

oluşu arttırmak amacıyla yapılacak bundan sonraki çalışmalarda, bu değişkenlere yönelik müdahaleler araştırmaya dahil edilebilir.

Psikolojik sağlığı arttıran ya da olumlu etkileyen yaşam biçimi, çevresel kaynaklar, kişilik özellikleri, yaşam amaçları hakkında bilgi sahibi olmanın psikolojik danışma alanındaki çalışmalar açısından önem taşıdığı bilinmektedir. Bu çerçevede psikolojik ve öznel iyi oluşa etki eden diğer faktörlerin belirlenmesine yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Psikolojik ve öznel iyi oluşu açıklayan yeni modeller geliştirilebilir.

Literatürde bazı kişilik özellikleri ile iyi oluşun bazı boyutlarının birbiriyle örtüştüğünü gösteren araştırma sonuçlarının olması, bu iki değişken arasındaki sınırların belirginleştirilmesini önemli kılmaktadır. Bu çerçevede, psikolojik ve öznel iyi oluşun kişilik özellikleriyle ilişkisini araştıran yeni çalışmalar yapılabilir.

Öznel iyi oluşu ölçen varolan ölçme araçlarının, psikolojik yardımın etkilerini belirlemeye uygun olmadığını vurgulayan eleştiriler çerçevesinde, iyi oluşu arttırmaya yönelik müdahalelerin etkisinin daha iyi ölçülebileceği yeni ölçekler geliştirilebilir.

Psikolojik ve öznel iyi oluş arttırmaya yönelik olarak, duyguların yanı sıra düşünce ve davranışları da içine alan yeni programlar geliştirilebilir.

Duyguları fark etme ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinde artış olmuş ve bu artış dört ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de görülmüştür. Bununla birlikte izleme ölçümlerinde son ölçümlere oranla bir düşüş gözlenmiştir. Bu düşüşün devam edip etmeyeceği ile ilgili olarak daha uzun dönemli izleme çalışmalarının olduğu araştırmalar yapılabilir.

B- Sonuçlar doğrultusunda psikolojik danışmanlara yönelik öneriler;

Duygusal farkındalığı arttırmaya yönelik çalışma yapan psikolojik danışmanlar (yüksek lisans yapmış olanlar), bu araştırma kapsamında hazırlanan duyguları fark etme ve ifade etme psiko eğitim programından yararlanabilir.

Psikolojik ve öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik olarak yapılacak psikolojik danışma çalışmalarında duygularla birlikte düşünce ve davranışlara yönelik müdahaleler de uygulamaya dahil edilebilir.

Psikolojik danışmanlar duyguları fark etme ve ifade etmeyi duygusal olarak stresli ve sıkıntılı durumdaki danışanlarında bir başetme mekanizması olarak kullanılabılır.

Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin insanın yaşamındaki önemine ilişkin yapılacak tüm çalışmaların uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Agronick, G. S., & Duncan, L. E. (1998). Personality and social change: Individual differences, life path, and importance attributed to the women's movement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1545-1555.
- Akkoyun, F. (2001). *Geştalt terapi, büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aktaş, C. G., & Daş, C. (2002). Geştalt Temas Biçimleri Ölçeğinin Yeniden Biçimlenmiş Formu'nun Türk örneklemede faktör yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(1), 81-108.
- Altınay, D. (1998). *Psikodramada grup psikoterapisi 300 ısınma oyunu*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Amy, V., & Stephen, N. J. (1997). Awareness of interpersonal style and self-evaluation. *Journal of Social Psychology*, 137(4), 429-435.
- Arendt, M., & Elklit, A. (2001). Effectiveness of psychological debriefing. *Acta psychiatrica Scandinavia*, 104, 423-437.
- Argyle, M., Furham, A., & Graham, J. W. (1981). *Social situations*. Cambridge: Cambridge University.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261.
- Argly, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Aycan, Z. (1999). Ekonomik hayata katılımında yaşanan sorunların göçmenlerin psikolojik sağlığı ve ülkeye uyumu üzerine etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 17-30.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Basso, M. R., Schefft, B. K., Ris, M. D., & Demper, W. N. (1996). Mood and global- local visual processing. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 2, 249-255.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve ötesi*. (Çev.: N. H. Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Beck, A., Clark, D. A., & Alford, A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Beier, E. G., & Zatura, A. J. (1972). Identification of vocal communication of emotions across cultures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 34*, 166-175.
- Ben-Ze'ev, A. (2003). Privacy, emotional closeness, and openness in cyberspace. *Computers in Human Behavior, 19*, 451-467.
- Berkowitz, M. R., Jaffee, S., Joe, E., & Troccoli, B. T. (2000). On the correction of feeling-induced judgmental biases. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp.131-152). New York: Cambridge University Press.
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 796-809.
- Berthoz, S., Ouhayoun, B., Parage, N., Kirzenbaum, M., Bourgey, M., & Allilaire, J. F. (2000). Preliminary study of levels of emotional awareness in depressed patients and controls. *Annales Medico-Psychologist, 158*, 665-672.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus, 133*(2), 18-26.
- Bolton, E. E., Glenn, D. M., Orsillo, S., Roemer, L., & Litz, B. T. (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.
- 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.
- Bozkurt, S. (2004). Geştalt haritaları: Bir vaka formülasyonu. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi, 1*(3), 59-82.
- Brems, C., & Fromme, D. K. (1992). Group modification of empathic verbalizations and self-disclosure. *Journal of Social Psychology, 132*(2), 456-477.
- Brems, C. (1988). Dimensionality of empathy and its correlates. *The Journal of Psychology, 123*(4), 329-337.
- Bridge, B. (2003). Siz olsaydınız ne yapğardınız? *Duyguların eğitimi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Brody, L. R. (1993). On understanding sex differences in the expression of emotion. In S. L. Ablon, D. Brown, E. J. Khantzian & J. E. Mack (Ed.), *Human feelings: Explanations in affect development and meaning* (pp. 87-121). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Brown, S. D., Ryan, N. E., & McPartland, E. B. (1996). Why are so many people happy and what do we do for those aren't? A reaction to Lightsey (1996). *The Counseling Psychologist*, 24, 751-757.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 93-108.
- Butler, G. ve McManus, F. (1998). *Psikolojinin ABC'si*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being. The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New York: Russel Sage Foundation.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
- Carter, S. D. (2004). Reexamining the temporal aspects of affect: Relationships between repeatedly measured affective state, subjective well-being, and affective disposition. *Personality and Individual Differences*, 36, 381-391.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Charry, W., Campell, H., Bydlowski, S., Chevallier, J., & Consoli, S. M. (2004). Emotional Awareness and social anxiety in obese patients waiting for gastrich banding surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 25, 581-673.
- Chen, G. M. (1993). Self disclosure and Assian student's abilities to cope with social difficulties in the United States. *Journal of Psychology*, 127(6),108-119.
- Cheng, S. T. (2004). Endowment and contrast: The role of positive and negative emotions on well-being appraisal. *Personality and Individual Differences*, 37, 905-915.

- Cherniss, C. (2002). Emotional intelligence and good community. *American Journal of Community Psychology, 30*(1), 1-11.
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences, 34*, 1477-1490.
- Ciarrochi, J., Hynes, K., & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they harder: Sex and emotional effects on emotional awareness. *Cognition and Emotion, 19*(1), 133-141.
- Clark, L. (2000). *SOS duygulara yardım* (Çev.: G. Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Clark, L. F. (1993). Stress and cognitive – conversational benefits of social interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 12*, 25-55.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health psychology, 7*, 269-297.
- Cole, R. P., Scott, S. & Skelton-Robinson, M. (2000). The effect of challenging behaviour and staff support on the psychological well-being of staff working with older adults. *Aging Mental Health, 4*(4), 356-365.
- Collins, A., & Gunner, M. (1990). Social and personality development. *Annual Review of Psychology, 41*, 387-416.
- Collins, A., & Miller, L. C. (1994). Self disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 116*, 457-475.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 406-413.
- Conway, H. A. (1990). Percieved intimacy of expressed emotion. *Journal of Social Psychology, 130*(4).
- Conway, M. (2000). On sex roles and representations of emotional experience: Masculinity, femininity, and emotional awareness. *Sex Roles, 43*(9/10), 687-698.
- Corey, G. (1991). *Theory and practise counselling and psychotherapy* (Vol. 4). Pacific Grove CA: Brooks/cole Publishing Company.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neurotism on subjective well-being happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 668-678.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1997). Longitudinal stability of adult personality. In R. Hogan, J.A. Johnson & S.R. Briggs (Ed.), *Handbook of personality psychology* (pp. 139-150). Hillsdale, NJ.: Erlbaum.
- Cozby, P. C. (1976). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 73-91.
- Cristophe, V., & Rime, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54.
- Cristopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being. *Journal Of Counseling And Development*, 77, 141-152.
- Danish, S. J., D'Augelli, A. R. D., & Hauer, A. L. (1994). *Yardım becerileri temel eğitim programı*. Ankara: Form Ofset.
- Daş, C. (2002). Geştalt grup uygulamaları. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(3), 5-24.
- Daş, C. (2004). Geştalt terapisti. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(3), 5-24.
- Davis, M. (2004). *Duygusal zekanızı ölçün*. Ankara: Alfa Yayınları.
- DeNeve, K. M. (1999). Happy as a extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychology Science*, 8, 141-144.
- Derlega, V. J., Wilson, M., & Chaikin, A. L. (1976). Friendship and disclosure reciprocity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 578-582.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality Processes and Individual Differences*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47--78.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & E. S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March.
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Downey, J. A. (2003). Emotional awareness as a mediator of community college student satisfaction. *Community College Journal of Research and Practice*, 27, 711-720.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayandırılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1/2), 154- 190.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve psikodrama: Kuramsal temeller, uygulamalardan örnekler*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., & Mathy, R. M., & Reno, R. R. (1989). Relation of sympathy and distress to prosocial behavior: Multimethod study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 55-56.
- Eisenberg, S., & Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik danışma süreci*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins usage and coding. *Semiotica*, 1, 49-98.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial cues*. Englewood Clieffs, NJ.: Prentice Hall.
- Ellis, A. & Grienger, R. (1977). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer.
- Ellsworth, P. C. (1994). Sense, culture and sensibility. In S. Kitayama & H. R. Markus (Ed.), *Emotion and culture* (pp. 23-50). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (1991). Personality strivings, daily life events and psychological physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453-472.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Personal striving conflict: Immendiate and long-term implications for psychological and psycal well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Engdahl, B. E., Harkness, A. R., Eberly, R. W., & Page, W. F. (1993). Structural models of captivity trauma, resilience and trauma response among former prisoners of war 20 to 40 years. *Social Psychiatry and Psychatric Epidemiolgy*, 28, 109-115.
- Epstein, S. (1984). Controversial issues in emotion theory. In P. R. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psycology: Emotions, relations and health* (Vol. 5). Bevery Hills, CA: Sage.
- Ergin, E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişilik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Erkan, S. (2000). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri ilk ve orta öğretim için*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Feldman-Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1027-1036.
- Feldman-Barrett, L., Gross, J., Corner-Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Feldman-Barret, L. (1997). The relationships among momentary emotion experiences, personality descriptions, and retrospective ratings of emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 1100-1110.
- 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.
- Finnegan, J. E., & Allen, J. R. (1994). Computerized and written questionnaires: Are they equivalent? *Computers In Human Behavior, 10*, 484-496.
- Flannery, D. J. (1993). Affective expression and emotion in early adolescence: An introduction. *Journal of Early Adolescence, 13*(4), 356-360.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483-498.
- Forgas, J. P., Bower, G. H., & Moylan, S. J. (1990). Praise or blame? Affective influences on attributions for achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 809-819.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Kahneman, D. (1993). Duration neglect in retrospective evaluation of affective episodes. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 45-55.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(1), 158-164.

- Furham, A., & Cheng, H. (1998). Personality as predictor of mental health and happiness in East and West. *Personality and Individual Differences, 27*, 395-403.
- Furnham, A., & Brewin, C. J. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences, 11*, 1093-1096.
- Galves, A. O. (1997). *An experiment in psychological wellness*. The Graduate School of The Union Institute.
- Gelso, C. J., & Fassinger, R. E. (1992). Personality, development, and counseling psychology: Depth, ambivalence and actualization. *Journal of Counseling Psychology, 39*, 275-298.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.
- Gilligan, C. (1993). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* İstanbul: varlık Yayınları.
- Gordan, T. (1975). *Etkili anababa eğitimi aile içi iletişim dili sorumluluk duygusu gelişmiş çocuklarda denenmiş bir yöntem*. (Çev.: Emel EKAY) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Graham, J. W., Gentry, K. W., & Geen, J. (1981). The self presentational nature of emotional expression: Some evidence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 7*, 467-474.
- Graham, J. W., Gentry, K. W., & Green, J. (1981). The self-presentational nature of emotional expression. *Personality and Social Psychology, 7*(3), 467-474.
- Greenberg, M. A. Wortman, C. B. & Stone, A.A. (1996) Emotional expressed physical health. Revisiting traumatic: Revisiting traumatic memories or fostering self regulations. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 588-602.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*, 154-189.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, M. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 588-602.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford.

- Greenberg, M. A. & Stone, A. A., (1992) Emotional disclosure about traumas and its relation to health: Effect of previous disclosure and trauma severity. *Journal of personality and social psycholog*,63, 75-84.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B., & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588--602.
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2000). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Groos, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Cartersen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götessam-Skorpen, C., & Hsu, A. (1997). Emotions and aging: Expreince, expression and control. *Psychological and Aging*, 12, 590-599.
- Gudykunst, W. B., & Ting-Toomey, S. (1988). Culture and affective communication. *American Behavioral Scientist*, 31(3), 384-400.
- Hayes, J. G. (1999). *Managing the expression of emotions*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Illinois State Universitesi.
- Heessacker, M., & Bradley, M. M. (1997). Beyond Feelings: Psychotherapy and emotion. *The Counseling Psychologist*, 25, 201-219.
- Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healty: Impacts of emotional disclosure of truma on resilient self-concept and psychological distrees. *Society for Personality and Social Pscyhology*, 23(10), 1236-1244.
- Herzog, A. R., & Rodgers, W. L. (1981). Age and satisfaction: Data from several large surveys. *Reaserch on Aging*, 3, 142-165.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.
- Horowitz, L. M., Krasnoperova, E. N., Tatar, D. G., Hansen, M. B., Person, E.A., Galvin, K. L., & Nelson, K. L. (2001). The way to console may depend on the goal: Experimental studies of social support. *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, 49-61.

- Hovardaoğlu, S. (1999) *Davranış Bilimleri İçin İstatistik*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- İalongo, N.S., Vaden-Kiernan, N. ve Kellam, S. (1998). Early Peer Rejection And Agression: Longitudinal Relations With Adolescent Behavior. *Journal Of Developmental And Physical Disabilities*, 10(2), 199-213.
- İsen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203--253.
- Izard, C. E. (1980). Cross-cultures perspectives on emotion and emotion communication. In H. Triandis & W. Lonner (Ed.), *Handbook of Cross-Culturel Psychology* (Vol. 3). Boston: Ally and Bacon.
- Işıklı, S. (2001). Psikoterapide danışan faktörü psikopatolojiye karşı psikonormalik. *Türk Psikoloji Bülteni*, 23(7), 164-166.
- Jamner, L.D. , Schwartz, G.E. & Leigh, H. (1988). The relationship between repressive and defensive coping styles and monocyte eosinophile: Soppot for the opioid eptide hypothesis of repression. *Psychosomatic Medicine*, 50, 567-575.
- John, O. P., & Srivasta, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin, & O. P. John Ed.), *Handbook of personality* (pp. 102-138). New York: Guilford Press.
- Joyce, L., & Sills, C. (2003). *Skills in gestalt counseling psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Jöreskog K.G, & Sörbom, D. (1999). *Lisrel 8.30 and Prelis 2.30*. In: Scientific Software International.
- Jöreskog KG, & Sörbom D. (1993) *Lisrel 8: Structural equation modeling with SIMPLIS command language*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Judge, T. A., & İlies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 87, 797-807.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Min, K. H., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship qality, and self- esteem. *Personality and Social Psychology*, 29(12), 1596-1608.

- Kasatura, İ. (2003). *Heyecansal kontrol*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kashdan, T. B. (2003). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 52,(5) 283-295.
- 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.
- Keendy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help. *Review of General Psychology*, 5, 187-212.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.
- Keough, K. K. ve Markus, H.R. (1998) On being well: The role of self in building the bridge from philosophy to biology. *Psychological Inquiry*,9,49-53.
- Keyes, C. L. M. (2000). Subjective change and its consequences for emotional well-being. *Motivation and Emotion*, 24(2), 67-82.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kilmartin, C. T. (1994). *The masculine self*. New York: Macmillan.
- King, L. A. (1993). Emotional expression ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 601-607.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals, *Journal Of Personalty And Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- King, W. C., & Miles, E. W. (1995). A quasi-experimental assesment of the effect of computerizing non cognitive paper and pencil measurements: A test of measurement equivalence. *Journal of Applied Psychology*, 60, 643-651.
- Kirk , R.E. (1982). *Experimental Design: Procedures of behavioral sciences*. California: Brooks Coe Publishing Company.

- Kitayama, S. Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and United States. *Cognition and Emotion*, 14, 93-124.
- Klem, L. (2000). Structural equation modeling. In: L. Grim, & P. R. Yarnold, (Ed). Reading and understanding more multivariate statistics (pp. 227-259). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Kocayörük, A. (2004). *Duygusal zeka etkinliklerinde drama etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, R. (2003) *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koproe, I.H., Riejken, M., Winnubst, J. A. M. & Thart, H. (1997). Available support and received support: Different effects under stressful circumstances. *Journal Of Social And Personel Relationships*, 14(1), 59-77.
- Korb, M.P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practise and Theory*. Boston: Allyn and Bacon.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köklü, N. & Büyüköztürk, Ş. (2000). *Sosyal bilimler için istatistiğe giriş*. Ankara Pegem A Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and psysiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686-703.
- 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.
- Kuebli, J., & Fivush, R. (1992). Mother-child talk about past emotions: Relations of maternal language and child sex over time. *Cognition and Emotion*, 9, 265-283.

- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Kişisel Gelişim Uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- La France, M., & Mayo, C. (1978). Cultural aspects of nonverbal communication: A review essay. *Journal of Intercultural Relations*, 2, 71-89.
- Lane, R. D., Kivley, L. S., Du Bois, M. A., Shamasundra, P., & Schwartz, G. E. (1995). Levels of emotional awareness and the degree of right hemispheric dominance in the perception of facial emotion. *Neuropsychologia*, 33, 525-538.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1/2), 124-134.
- 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.
- Lane, R. D., Sechrest, L., & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlates of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39(6), 377-385.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D., & Kaszniak, A. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, 62, 492-501.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Weldon, V., & Kaszniak, A. W. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203-210.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Emotional response intensity as an individual difference characteristic. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Leahy, R. L. (2003). *Cognitive therapy techniques a practitioner's guide*. New York: Guilford Press.
- Lent, R. W. (2003). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.

- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior, 45*, 79-122.
- Lent, R. W., & Lopez, F. G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationship. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 256-286.
- Lepore, S. J. (2001). A social cognitive processing models of emotional adjustment to cancer. In A. Baum & E. B. A. Andersen (Ed.), *Psychosocial interventions for cancer*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- 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.
- 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.
- Littrell, J. (1998). Is the reexperience of painful emotion therapeutic? *Clinical Psychology Review, 18*, 71-102.
- Lombardo, J. P., & Fantasia, S. C. (1976). The relationship of self-disclosure to personality, adjustment and self-actualization. *Journal of Clinical Psychology, 32*, 765-769.
- Lombardo, J. P., & Wood, R. D. (1979). Satisfaction with interpersonal relations as a function of level of self-disclosure. *The Journal of Psychology, 102*, 21-26.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion, 5*(1), 113-118.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion, 2*(4), 361-379.
- Lutz, C. (1987). Goals, events and understanding in Ifaluk emotions theory. In N. Guinne & D. Hoalland (Ed.), *Cultural Models in Language and thought* (pp.290-312). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.

- McAdams, D.A. (1996). Personality, modernity and storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7, 295-321.
- Mahrer, A. R., Fairweather, D., Passey, S., Gingras, N., & Boulet, D. B. (1999). The promotion and use of strong feelings in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(1), 35-53.
- Malatesta, C. Z., & Izard, C. E. (1984). Conceptualizing emotional development in adults. In C. Z. Malatesta & C. E. Izard (Ed.), *Emotion in adult development* (pp. 13-21). Beverly Hills: Sage.
- Makamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & F. G. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 573-583). New York: Oxford University Press.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern Communication Journal*, 56, 128-137.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Leisure and Work: The full five factor model and well-being. *Personality and Social Psychology*, 61, 227-232.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Meads, C., & Nouwen, A. (2005). Does emotional disclosure have any effects? A systematic review of the literature with meta-analyses. *International Journal of Technology Assessment*, 21(2), 153-164.
- 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.
- Meriç, B. (2004). Olumlu kişilik özellikleri geliştirme konusunda bir grup rehberliği programı. A. Kulaksızoğlu (Ed.), *Örnek grup rehberlik programları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112, 224-253.
- Moller, C. (1994). *Önce insan*. İstanbul: Time Manager International.

- Murray, E. J. (1985). Coping and anger. In T. Fields, P. McCabe & N. Schneiderman (Ed.), *Stress and coping* (pp. 243-261). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1), 10-18.
- Myers, J. E.; Sweeney, T. J. & Witmer, M. (2000). The well of wellness counseling for wellness. *Journal Of Counseling And Development*, 78, 251-266.
- Nachtigall C, Kroehne U, Funke F, Steyer R. (2003). (Why) Should we use SEM? pros and cons of structural equation modeling. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2),1-22.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & F. G. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Navaro, L. (1999). *Bir Cadı Masalı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Nesse, R. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261-289.
- 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.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572.
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A., & Denollet, J. (2002). Emotional (non-)expression and health: Data, questions, and challenges. *Psychology and Health*, 17(5), 517- 528.
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Society for Personality and Social Psychology*, 27(12), 1674-1682.
- Okabe, R. (1983). Cultural assumptions of east and west. In W. Gudykunst (Ed.), *Intercultural Communication Theory*. Newbury Park: CA: Sage.
- Orlinsky, D. E., & Howard, K. I. (1986). The psychological interior of psychotherapy: Explorations with the therapy session reports. In L. S. Greenberg & W. M. Pinsof (Ed.), *The psychotherapeutic: A research handbook* (pp. 477-501). New York, NY: Guilford Press.

- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 3-72.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Öner, U. (1999). Çatışma çözme ve arabuluculuk eğitimi. In Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, K. (2001). *Üç psikolojik soru ne değişebilir ne değişemez? ne olabilir ne olamaz? ne ölçülebilir ne ölçülemez?* İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2002). *İletişimsizlik becerisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric Properties Of Wellness Instruments. *Journal Of Counseling And Development*, 71, 221-225.
- Panagopoulou, E., Kersbergen, B., & Maes, S. (2002). The effect of emotional (non-) expression in (chronic) disease: A meta-analytic review. *Psychology and Health*, 17(5), 529-545.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Pedhazur E.J, & Pedhazur-Schmelkin L. (1991). Measurement, design, and analysis: An integrated approach. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glasser, J.K. & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immun function: Health implication on psychoterapy. *Journal of Counsalting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychological*, 26, 82-95.
- 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.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistics, and therapeutic implications. *Behavior Reaserch and Therapy*, 31, 539-548.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

- Pennebaker, J. W. (1997). Health effects of the expression (and non-expression) of emotions through writing. In A.J.M. Vingerhoets, F. J. Van Bussel & A. J. W. Boelhouwer (Ed.), *The (non)expression of emotions in health and disease* (Vol. pp.267-278). Tilburg, Netherlands: Tilburg University Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Harber, K. (1993). A social stage model of collective coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 125-145.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychological confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rates among spouses of suicide and accidental death. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality And Social Psychology*, 72, 863-871.
- 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.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, Utah: Real People Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Casual explanations as a risk factor for depression: theory and evidences. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Pinquart, M. (2001). Age differences in perceived positive affect, negative affect and affect balance in old age. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 345-405.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90-114.
- Pişkin, M. (1999). Özsaygıyı geliştirme eğitimi. In Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Pittam, J., Gallois, C., Iwawaki, S., & Kroonenberg, P. (1995). Australian and Japanese concepts of expressive behavior. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 26*(5), 451-473.
- Planalp, S. (1999). *Communicating and emotion: Social, moral and cultural processes*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., & Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly, 24*, 81-92.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forsmann-Falck, R., & Kliwer, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self esteem: A qualitative analysis. *Sex Roles, 38*(11/12).
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliwer, W., & Kilmartin, C. T. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and expression. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(2), 225-244.
- Quinton, S., & Wagner, H. L. (2005). Alexithymia, ambivalence over emotional expression, and eating attitudes. *Personality Processes and Individual Differences, 38*, 1163-1173.
- Raush, H. L., Barry, W. A., Hertel, R. K., & Swain, M. A. (1974). *Communication, conflict and marriage*. San Francisco: C.A. Jossey-Bass.
- Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationship*. Chichester, UK: Wiley.
- Rime, B. (1999). Expressing emotion, physical health, and emotional relief: A cognitive-social perspective. *Advances in Mind-Body Medicine, 15*, 175-179.
- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Strobe & M. Hewstone (Ed.), *European review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester: Wiley.
- Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion, 5*, 435-465.
- Rime, B., & Zech, E. (2001). The social sharing of emotion. *Boletín de Psicología, 97*-108.

- Resick, P. A. (1993). The psychological impact of rape. *Journal Of Interpersonal Violence, 8*, 223-255.
- Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, R. T., & Tamir, M. (2003). Trait as default, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 517-527.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflon Company.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 1161-1178.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or it is? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Safyer, A. W., & Hauser, S. T. (1994). A microanalytic method for exploring adolescent emotional expression. *Journal of Adolescent Research, 9*(1), 50- 66.
- Sakarya, S. (2003). Doğurgan deneyim "farkındalık". *Temas: Geştalt Terapi Dergisi, 1*(2), 3-18.
- 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. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- Scherer, K. R. (1982). Emotion as a process: Function, origin and regulation. *Social Science Information*, 21(4/5), 550-570.
- Scherer, K. R. (1984). Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural data. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology* (pp. 37-63). Beverly Hills, C.A.: Sage.
- Scherer, K. R. (1984). On The nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P. Ekman (Ed.), *Approaches to communication*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Scherer, K. R. (1988). On the symbolic functions of vocal affect expression. *Journal of Language and Social Psychology*, 7, 79-100.
- Schmidt, T. O., & Cornelius, R. R. (1987). Self- disclosure in everyday life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 365-373.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenly, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattributions, and judgements of well-being. Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(3), 304-326.
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). Emotions acrosscultures and methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(3), 304-325.
- Selçuk, Z., & Güner, N. (2000). *Sınıf içi rehberlik uygulamaları*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Random House.
- Sharp, G. W., & Hargrove, D. S. (2004). Emotional expression and modality: *Computers in Human Behavior*, 20, 461-475.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
- Shields, S. A. (1995). The role of emotions belief and values in gender development. In N. Eisberg (Ed.), *Review of personality and*

social psychology (Vol. 15, pp. 212-232). Thousand Oaks: CA: Sage.

- Shoda, P., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978-986.
- Sills, C., Fish, S. ve Lapworth, P. (1998). *Gestalt counseling*. Great Britain: Winslow.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Smyth, J. M., Anderson, C. F., Hockemeyer, J. R., & Stone, A. A. (2002). Does emotional non-expressiveness or avoidance interfere with writing about stressful life events? An analysis in patients with chronic illness. *Psychology and Health*, 17(5), 561-569.
- Smyth, J. M., Stone, A. A., Hurewitz, A., & Kaell, A. (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.
- Society of Counseling Psychology (2003). What is a counseling psychologist? Retrieved March 6, 2003, from <http://www.div.17.org/education/whatis.htm>
- Sommers, S. (1984). Reported emotions and conventions of emotionality among college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 207-215.
- Sprecher, S. (1986). The relations between inequity and emotions in close relationship's. *Social Psychology Quarterly*, 49, 309-330.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Starr, P. D. (1975). Self-disclosure and stress among middle-eastern university students. *The Journal of Social Psychology*, 97, 141-142.
- Stephan, C. W., Stephan, W., G., Saito, I., & Barnett, S. M. (1998). Emotional expression in Japan and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(6), 728-748.

- Stephan, W., G., Stephan, C. W., & De Vargas, M. C. (1996). Emotional expression in Costa Rica and United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 27*(2), 147-160.
- Strobe, M., Strobe, W., Schut, H., Zech, E., & Bout, J. (2002). Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence from two prospective studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(1), 169-178.
- Subic-Wrana, C. (2004). Effect of psychosomatic intreatment on emotional awareness. *Journal of Psychosomatic Research, 56*, 581-673.
- Süreyya, K. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Swinkels, A. T., A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(9), 934-950.
- Sypher, H. E., Sypher, B. D., & Haas, J. W. (1988). Getting emotional. *American Behavioral Scientist, 31*(3), 372-383.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate Statistics* (3 ed.). New York: Harper collins College Publishers.
- Tabert, M. H., Peery, S., Borod, J. C., Schmidt, J. M., Grunwald, İ., & Sliwinski, M. (2001). Lexical emotional expression across the life span quantitative and qualitative analyses of word list generation task. *The Clinical Neuropsychologist, 15*(4), 531-550.
- Tellegen, A. (1985). Structure of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self report. In A.H. Tuma & J.D. Maser (Ed.), *Anxiety and anxiety disorders*. Hillsdale, NJ.: Erlbaum.
- Thimm, C., & Kruse, L. (1993). The power-emotion relationship in discourse spontaneous expression of emotions in asymmetric dialogue. *Journal of Language and Social Psychology, 12*(1/2), 81-102.
- Thimm, C., & Lenelis, K. (1993). The power-emotion relationship in discourse spontaneous expression of emotions in asymmetric dialogue. *Journal of Language and Social Psychology, 12*(1/2), 81-102.
- Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinary, L. G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 656-669.

- Tofi, T.; Flett, R. & Timutimuthorpe, H. (1996) Problems faced by pasific island students at universty in new zealand: some effects on academic performance and psychological well-being. *New Zealand Journal Of Educational Studies*, 31(1),51-59.
- Tolor, A., Cramer, M., D'amico, D., & O'marra, M. M. (1975). The effects of self-concept, trust, and imagined positive or negative self-disclosure on psychological space. *The Journal of Psychology*, 89, 9-24.
- Trobst, K. K., Collins, R. L., & Embree, J. M. (1994). The role of emotion in social support provision: Gender, empathy and expression of distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 45-62.
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different? *American Sociological Review*, 61(5), 837-857.
- Van Emmerik, A. A., Kamphuis, J. H., Hulsbosch, A. M., & Emmelkamp, P. M. (2002). Single session debriefing after pscyhological trauma: A meta-analysis. *The Lancet*, 360, 766-771.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness? Social indicators research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Voltan-Acar, N. (2003). *PDR'de yirmibeş yıl (makaleler)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2002). *Grupla psikolojik danışmada alıştırımlar, deneyler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Walen, H. R. ve Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal Of Social And Personel Relationships*, 17(1), 5-30.
- Wallenius, M. (1999). Personal projects in everyday places: Percieved supportiveness of the environment and psychological well-being. *Journal of Enviromental Psychology*, 19, 131-143.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Constrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 463-490.

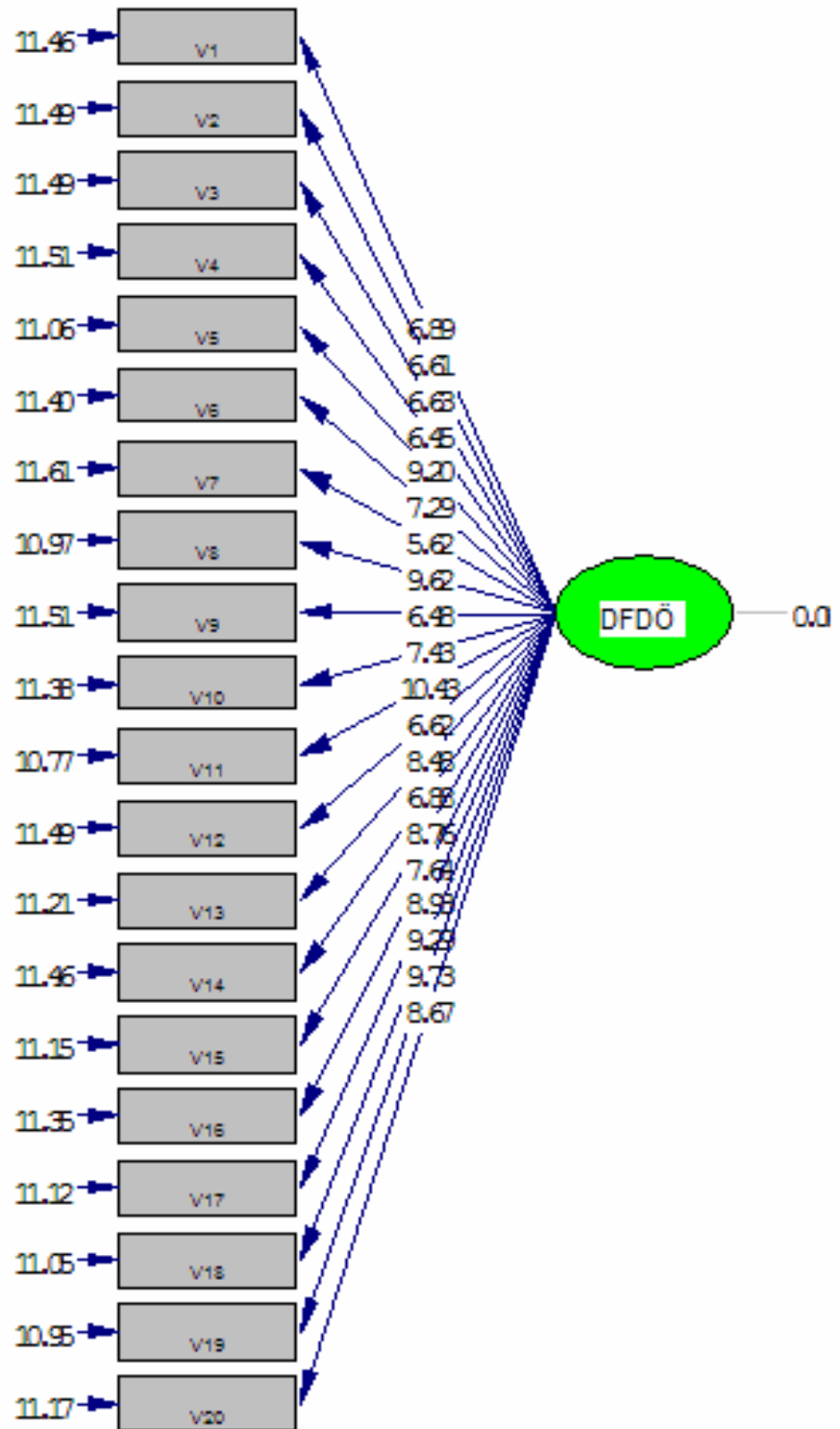
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weber, J. P. (1996). *Meaning in the life and psychological well-being among high school freshmen and seniors*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Northern Arizona University, Arizona.
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8, 148-150.
- Wester, S. R., Vogel, D. L., Pressly, P. K., & Heessacker, M. (2002). Sex differences in emotion: A critical review of the literature and implications for psychology. *The Counseling Psychologist*, 30(4), 630-652.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Brandeis University, Massachusetts.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 128, 699-727.
- Wright, T. A., & Walton, A. P. (2003). Affect, psychological well-being and creativity: Results of a field study. *Journal of Business and Management*, 9(1), 108-117.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.
- Zech, E. (2000). *The effects of communication of emotional experiences*. Yayınlanmamış Doktora tezi, University of Louvain, Louvain.
- Zech, E., Christophe, H., Herbette, G., & Stroebe, M. (2002). Social sharing of emotion: Perceptions of helpful interactions. Louvain-la-Neuve, University of Louvain, Belçika.
- Zech, E., Rime, B., & Nils, F. (2003). Social sharing of emotion, emotional recovery, and interpersonal Aspects. In P. Philippot & R. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Teksas universitesi, Austin.

EK LİSTESİ

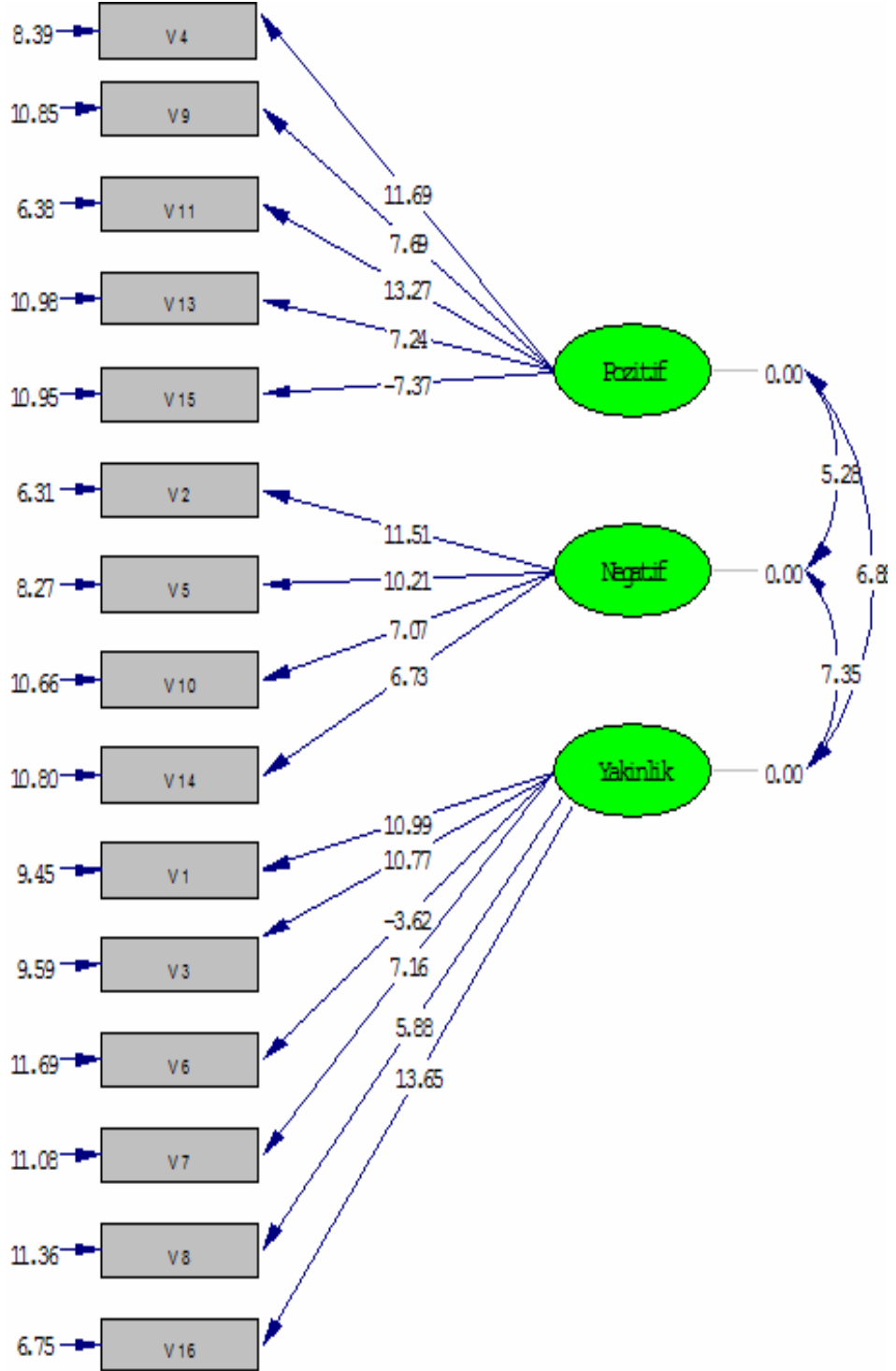
- EK 1.** Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin t-Değerleri
- EK 2.** Duyguları İfade Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin t-Değerleri
- EK 3.** Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Puanlama El Kitabı ve Sözlüğü
- EK 4.** Duygu İsimleri Sözlüğünde Türkçe karşılığı olmayan kelimeler
- EK 5.** Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği
- EK 6.** Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Puanlama Örneği
- EK 7.** Duyguları İfade Ölçeği
- EK 8.** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
- EK 9.** Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği
- EK 10.** Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı
- EK 11.** Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko - Eğitim Programı Değerlendirme
- EK 12.** Plesabo Grubuna Uygulanan Programın Kapsamı ve Değerlendirmesi

EK 1. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin t - Değerleri



$\chi^2=222.70$, $df=17$, $P\text{-value}=0.0042$, $RFA=0.033$

EK 2. Duyguları İfade Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin t-Değerleri



Chi-Square=145.05, df=87, P-value=0.0009, RMSEA=0.049

**EK 3. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Puanlama El Kitabı ve
Sözlüğü**

DFDÖ Puanlama El Kitabı

&

Sözlüğü

- I. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Puanlama Rehberi**
- II. Duygu İsimleri Sözlüğü**

I. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Puanlama Rehberi

DFDÖ her biri 5 puanlı bir skalada derecelenen 20 senaryodan oluşmaktadır. Bu puanlar maksimum olası puanlar 100 olacak şekilde toplanır. Aşağıda tanımlanan kriterler 5 puanlı derecelemenin her bir senaryo için nasıl yapıldığını belirtmektedir.

Her bir senaryo için üç ayrı derecelendirme vardır: (1) kendi (2) diğeri (3) toplam. “Kendi” ve “diğeri” için yapılan derecelendirmeler aynı şekilde yapılmaktadır: her birey için duygu tanımı 0’dan, bir madde için alınabilecek en yüksek düzey olan 4’e kadar düzey puanlanır. Böylece her bir senaryo için 0’dan 4’e kadar bir “kendi” puanı, 0’dan 4’e bir “diğeri” puanı vardır. Bir senaryoda belirtilen her duygu potansiyel olarak “kendi” ve “diğeri” için puanlanabilir.

Bu derecelendirmeleri yaparken aşağıda sıralanan kriterler açık bir şekilde takip edilmelidir. Bir yanıtta çıkarılan yada ima edilen ancak açıkça belirtilmemiş duygu puanlanmamalıdır. Bir duygu açıkça belirtiliyor ama inkar ediliyorsa soruda duygu varmış gibi puanlanır, örn., utanmamalıydım. Eğer bir duygu belirgin olarak “kendi” ve “diğeri” puanlamasına uymuyorsa, ancak bir başka kişiye uyuyorsa bu derecelenmez. Benzer şekilde ifade edilen duygular aslında senaryoya bir yanıt değil de katılımcıların genel inanç sistemlerini yansıtıyorsa derecelendirilmezler. Eğer tek kelime belirtildiyse bu “kendi” grubuna dahil edilir. “Umuyorum” gibi duygu belirten ek yorumları kapsayan duygusal yanıtların içindeyse derecelendirilir.

Sözlükte geçen kelimeler en iyi uydukları düzeye göre sınıflandırılmıştır. Eğer bunların daha az oranda uyduğu başka bir düzey varsa, ikincil düzey parantez içinde belirtilmiştir. Kelimeler senaryo ile ilgili olarak yorumlanmalıdır, örn., acı ilk senaryoda 1 iken 12. senaryoda 3 olarak puanlanır.

Her bir maddedeki toplam puan, bu iki (“kendi” ve “diğeri”) puanın en yükseğidir. İstisnai olarak iki tane düzey 4 puanı olduğunda düzey 5 için olan kriterler izlenmelidir. Bu derecelendirmeler için bütün puanlama kriterleri aşağıda sıralanmıştır.

Bu derecelendirmeler için puanlama kriterlerinden sadece iki tanesine burada yer verilmiştir. Diğer kriterlere, araştırmacıyla iletişime geçilerek ulaşılabilir.

DÜZEY 2

Aşağıdaki kriterlerden en az bir tanesini karşılamalı.

1. Bir davranış eğilimi bir duygunun göstergesiye, örn., “duvara yumruk atıyormuş gibi hissettim.” Kişi istemli motor sistem aracılığına gerek duyulan bir şeyler yapıyormuş gibi hissediyorsa cevap puanlanır. Hareketler kendi başına duygular gibi derecelenmezler. “Belki de sadece oturup müzik setime gözlerimi dikebilirim gibi hissediyorum” şeklinde yorumlar içermektedir (örn. katatonik).

2. Genel anlamı duygusal olmayan anahtar bir kelimeye odaklanan ve doğada genel olarak bulunan bir bilinç durumuna gönderme yapar, örn. iyi, kötü, üzgün, berbat, korkunç hissediyorum. Güçlü ve zayıf gibi kelimeler açık bir şekilde fiziksel bir durumu göstermiyorsa puanlanabilirler.

3. Kişinin davranışının başlatıcısı olduğu yerlerde temel davranış unsuru olan kişilik özellikleri, örn., otoriter, gururlu, yurtsever, koruyucu, hırslı, kibirli.

4. Duygusal yan anlamlarla pasif olarak yaşanan hareketler, örn., terk edilmek, gücendirilmek kullanılmak, taktir edilmek.

5. Özünde duygu belirten eylemler, örn., üzme, gülme, ağlamak, sakinleştirmek, avutmak.

6. Herhangi bir temel ana duyguyla kategorize edilemeyen belirsiz duygular, örn., alt üst olmuş, uyandırılmış.

7. Açık bir şekilde pozitif veya negatif duygusal yan anlamları olan düşünceleri yansıtan kelimeler, örn., şanslı, başarılı, değerli, talihli.

DÜZEY 3

Aşağıdaki kriterlerden en az bir tanesini karşılamalı.

1. İyi ayırt edilmiş anlamı olan duygular, örn., mutlu, üzgün, kızgın, istek, ummak, hayal kırıklığına uğramış.
2. Spesifik duygularla yakından ilişkili kelimeler, örn.,e can atmak, dört gözle beklemek, yoluna ölmek, hayal kırıklığına uğratmak.
3. Temelde duygu alışverişini gösteren kelimeler, örn., desteklemek, empati kurmak, acısını paylaşmak.
4. "Pişmanlık" gibi karmaşık duygular, eğer belirtilen tek duyguysa burada puanlanır.
5. Birden çok duygu herhangi bir şekilde belirginleştirilmemişse, bir çok duyguya gönderme yapan tek kelimeler burada puanlanır, örn., örneğin kararsız hissedebilirim.
6. Kolayca ayırd edilemeyen, anlamca birbirine çok yakın iki veya daha fazla duygu ifade ediliyorsa, örn., düzey dörtteki 2. kriter karşılanmaz (örn.; huzur içinde = rahatlamış bu yüzden düzey 4 değil düzey 3 olarak puanlanır).

I. Düzeylere Göre Duygu İsimleri Sözlüğü

Duygu isimleri sözlüğünden sadece iki seviyeye (Seviye-2 ve 3) yer verilmiştir. Diğer seviyelere, araştırmacıyla iletişime geçilerek ulaşılabilir.

SEVİYE 2

acayip	bastırılmış
acele etmiş	baş edemez durumda
aceleye getirilmiş	başarılı
aceleyle	başarısız
aciliyet	başkalarını düşünen
aciliyet hissi	başkalarını sırtından geçinen
aciz	becerikli
acizlik	Beceriksiz
aç gözlü	bencil
ağlamaklı	berbat
ağlardım	Bıkmış
ahmak	bırakılmış
akıllı (0)	bok gibi
aksi	borçlu (3)
alaycı	boş
alçak gibi	boşluk
alçak gönüllü	budalaca
aldatılmış	burnu havada
alınan	büyük
alt üst olmuş	büyükük taslayan
amaçsız	cahil
anlamış	canı yanmış
aptal	cesareti kırılmış
aptal gibi	Cesaretlendirilmiş
aptalca	Cesaretlendirmek
arkadaşça	cesaretli
arkasından vurulmuş	cesur
aşağılanmış	Cezalandırılmış
aşağılık	Cezp edicilik
aşırı milliyetçi	ciddi
atlanmış	cimri
ayrılmış	cömert
azim	çatışma
azimkar	çekilmiş (her iki tarafa)
azimli	çekingen
bağımlı	çelişen
baskı altında	çılgın

çocuksu	faziletli
çok kötü	fazla hoşgörülü
çok yakın	felç edilmiş
çürük	galip
daha iyi	garip
daha yakın	gençleşmiş
dangalak gibi	gergin
değer verilmiş	geri zekalı gibi
değeri anlaşılmamış	gönlü zengin
değeri düşürülmüş	gönül alıcı
değerli	gönüllü yapmak
değersiz	gösterişli
dehşetli	göz yuman
dertli	gözden düşmüş
desteklenmiş	gözden kaçırılmış
destekleyici	göze çarpan
dikkatli	gözü pek
dikkatsiz	güçlü (1)
dolandırılmış	güçsüz
durumdan faydalanmış	güler yüzlü
duyarlı (0)	gülerdim
duyarsız	Gülümserdim
duygusuz	günlerimi şenlendiriyor
dünyanın en tepesinde	güven(ce) verme (0)
düşmanlık	güvende
düşünceli	Güvenilebilir
düşüncesiz	güvenilir
düzene oturmuş	güvenilir olmayan
egemen	güvenilmez
eğilimli	güvenini kaybetmek (kendine)
eksik	güzel
emniyetli	harap edilmiş
emniyetsiz	hareketli
en iyi	harika
enerjik	hasta (1)
enerjili	haşin
enfes	hayranlık
engellenmiş (0)	hengame
esirgemek	Heyecanlandırılmış
esnek	heyecanlandırıp şaşırtılmış
esrarengiz	hiçe sayılmış
etkilenmiş	himaye edilmiş
ezik	histerik
ezilmiş (sorumluluk altında)	hoşgörülü

huysuz	katılaşmış
huzuru kaçırılmış	kavgacı
Hürmetkar	kaybetmiş gibi
içi rahat	kaybolmuş
iini rahatlatma	kaygısız
iten	kazıklanmış
iğfal edilmiş	kendinden emin
iğrenç	kendinden hoşnut
ihanet edilmiş	kendinden memnun
ihmal edilmiş	kendine önem veren
ihmalkar	kendini adamış
ihtiyacı olan	kendini beğenmiş
ihtiyacı olmak	kendini sevdiren
ikna olmuş	kendini üstün gören
iltifat eden	kendisinden yararlanılmış
inanılmaz	kendisine bakılmış
incinmiş (1)	kendisini tüketmiş
intihara doğru giden	ketum
intikam	keyfi kaçırılmış
ipin ucunda	keyifsiz
irade gücü	Kırgın
iyi	kırılğan
iyi niyet	kibirli
iyi niyetli	kinici
iyi olmak	kolay
iyiliğe inanmayan	kontrol altına alınmış
iyimser	koru veren
izole edilmiş	korunan
kaba	Korunmamış
kabul eden	korunmuş
kabul edilmemiş	köşeye sıkışmış
kabul edilmiş	kötü
kafası bir hoş	kötü bir duygu durumunda
kafayı ştmş	kötü bir şekilde
kalbine bıçak saplanmış gibi	kötü biri
kandırılmış	kral gibi
karamsar	kraliçe gibi
karar vermek	Kullanılmış
kararlı	kusursuz
kararsız	kuvvetli
karşı gelmek	küçük (1)
katatonik	küçük görülmüş
katı (0)	Kmsenmiş
katı yürekli	küplere binmek

lanet
 layık olmayan
 mahcup
 mahrur
 Mahvolmuş
 maksatlı
 mal canlısı
 maruz kalmış
 mecbur edilmiş
 memnuniyetle karşılamak
 meydan okumuş
 Milliyetçilik
 motive olmuş
 mükemmel
 münasebetsiz
 nahoş
 nazik
 neşelendirici
 nitelikli
 olumlu
 olumsuz
 olumsuz bir şekilde
 onurlandırılmış
 onurlu
 otoriter
 ödüllendirilmiş
 ölecek gibi olmak
 önemli
 önemli olmayan
 önemsenmemiş
 önemsiz
 övülmüş (0)
 övünen
 özel
 özgeci
 özgür
 özür dileyen
 patronluk taslayan
 pervasız
 pis
 pislik gibi
 pohpohlanmış
 profesyonel (0)
 profesyonel olmayan (0)

rahat
 rahatlatılmış
 rahatlık
 rahatsız
 rahatsız edilmiş
 rahatsızlık (1)
 reddedilmiş
 rezil
 romantik
 sabırlı
 sabırsız
 sabit fikirli
 sadık
 saf
 sağlam
 sahtekar
 sakar
 Sakinleştirilmiş
 salak gibi
 saldırıya uğramış
 samimi (0)
 samimiyetsiz (0)
 sarsılmaz
 sarsılmış
 savaşçı
 savunan
 saygılı
 sefil
 serbest kalmış
 serin kanlılığını kaybetmiş
 sersem
 sersem gibi
 Sersemlemiş
 sıkıntılı
 sıkışmış
 sikkın
 Sınırlanmış
 sır saklama
 sinir
 Sinirlendirilmiş
 sinsi
 sistemli
 soğuk kanlı
 soğukkanlılığı yitirmek

soğumuş	tövbekar
Somurtkan	tuhaf
sorumluluk	tutku dolu
sorumlu (0)	tuzağa düşürülmüş
sorumsuz(0)	ucuz
soyguna uğramış	usanmış
Sömürülmüş	utangaç
stresli	uyandırılmış
suç	uyuşmuş (1)
suçlanmayı hak eden	uzaklaştırılmış
suratsız	uzakta
şansız	uzlaşmış
şanslı	ürkek
şaşırmış	üstün
şeytanca	üstünlük
şımartılmış	üzmek
şoke olmuş	vatansever
şokta	vicdanlı
şüphe uyandıran	yakalanmış
tahrip edilmiş	yakın
taktir edilmiş	yalan söylenmiş
talan edilmiş	yalnız
talihli	yararlı
talihsiz	yararsız
tam yerinde olmak	yardım etmeye istekli
tamam	yardıma ihtiyacı olmak
taş kesilmiş	Yardımsever
tedbirli	yarışmacı
tedirgin	yaşama sevincini korumak
tedirgin edilmiş	yersiz
tehdit edilmiş	yetersiz
tehlikede	yetkili
tehlikeye açık	yıkılmış
tehlikeye atılmış	yoksul
telaşlanmış	yoldan çıkarılmış
terbiyeli	yüce
tereddüt	Yüceltilmiş
tereddütlü	yük gibi
terk edilmiş	yüklenmiş
teselli edici	yüz üstü bırakılmış
teselli etmek	zafer kazanmış
tetikte olmak	zahmet verilmiş
toleranslı	zahmete değer
tövbe etmek	zamanı dar olmak

zarif
 zayıf
 zeki (0)
 zıt
 zora karşı hazır olma
 zorla kabul ettirilmiş
 zorlanmış
 zorluk çıkarılmış
 zorunlu kılınmış

SEVİYE 3

acı (1)
 acı çeken
 acı çekmek
 acılı
 acıma
 acısını paylaşmak
 ağzı kulaklarına varma
 alçak gönüllülük
 alınmış
 arzu
 arzu etmek
 arzulu
 aşık
 aşık olmuş
 bağışlama
 bağlılık
 başkalarına tepeden bakan
 beğenilen
 beğenmek
 birbirine zıt duyguları olan
 boyun eğmiş
 büyük korku
 büyülenmiş
 can atmak
 canı sıkılmış
 çaresiz
 çileden çıkmış
 çok kızmış
 çok kokmuş
 çok korkmuş
 çok mutlu
 çok mutlu olmak
 çok neşelenmiş
 çok sevinmek
 çok üzgün
 coşku
 coşkulu
 darılmış
 değişken (dakikası dakikasına uymayan)
 dehşet
 den yoksun kalmış
 depresyon
 dilemek

dingin	hoşlanma
dört gözle beklemek	hoşlanmak
duyguları karışmış	hoşlanmamak
duygusal	hoşlanmış
Düşmanlık	hoşnut
Eğlendirilmiş	hoşnut olmuş
eğlenmek	hoşnutsuz
eğlenmiş	huzur
empati	huzur içinde
endişe	huzurlu
endişeden çılgına dönmüş	huzursuz
endişelenmiş	hüzün
endişeli	hüzün verici
ferahlama	hüzünlenmiş
ferahlamış	hüzünlü
hakkını korumuş	ızdırap
gerilim	ızdırap çekmek
gıpta edilen	içerlemiş
gıpta etme	ilgi
gıpta etmek	ilgilenmek
gözü korkmuş	ilgili
gurur	ilgili olmak
gururlu	ilgisizlik
gururu kırılmış	ilham almış
gücenmiş	incitmek (1)
Güvenmek	intikam dolu
Güvenmemek	irkilmiş
hasret	istekli
hasretini çekmek	istemek
hayal kırıklığına uğramış	istenen
hayret	isyankar
hayret içinde	kalbi kırık
hayrete düşmüş	kalbi kırılmış
hem acı hem tatlı	kasvetli
hevesi kırılmış	kaybolma hissi
hevesli	kaygı
heyecan	kaygılanmak
heyecanlı	kaygılı
hırslı	keder
Hiddetlenmiş	kendinden nefret etme
hiddetli	kendine acıma
hor görme(k)	kendini adamış
hoş	kendini kabahatli hissetme
hoş bir şekilde	kendini zavallı hissetme

kıskanç	nankör
Kıskançlık	nefret
kıvançlı	nefret edilen
kızdırmak	nefret etmek
kızgın	neşe
kızgınlık	neşelendirici
kızmış	neşeli
kin	olgun
korkmuş	öfke
korku	öfke dolu fakat sessiz
korku ve merakla karışık saygı	öfkeden çıldırmış
korkudan dehşete düşmüş	öfkelenirilmiş
korkudan dehşete kapılmış	öfkelenmiş
korkunç	öfkeli
Korkutmak	öfkeli (haksızlıktan dolayı)
Korkutulmuş	özen
korkuya kapılmış	özenli
korkuyla bekleme	özenmiş
kötü niyetli	özensiz
kuruntulu	özlemek
küçük düşmüş	panik
küçük düşürmek	paranoid
küçük görme	pişman
Küçümseme	pişman olmak
küçümsemek	rahatlamış (1)
küplere binmiş	sakin
mahcup olmuş	sakinleşmek
Melankolik	sempati
memnun	sevecen
memnun olmuş	seven
Memnuniyet	sevgi
Memnuniyetsiz	sevilen
merakını uyandırmış	sevinç dolu
meraklı	sevinçli
merhamet	sevinçten çılgına dönmüş
minnet dolu	sevinçten havalara uçmak
minnettar	sevinmiş
Minnettarlık	sıcak
morali bozuk	sinir bozucu
moralsiz	sinir olmuş
mutlu	sinirlenmek
mutluluk	sinirlenmiş
mutsuz	sinirlenmiş
mutsuzluk	sinirlerini bozmak

sinirli
suçlu
şefkat
şefkatli
şen
şevk
şüphe içinde
tadına varmak
taktir eden
taktir etmek
tatmin
tatmin edici
tatmin etmek
tatmin olmuş
temkinli
tercih edilen
tercih etmek
tiksinme
tiksinmiş
tükenmiş (1)
ummak
umulan
umutsuz

umutsuzluğa kapılmış
utanç
Utandırmak
utanma
utanmış
ümidini arttırmak
ümit
ümitli
ümitsiz
ürkmüş
üzerine titremek
üzerine titrenmiş
üzgün
üzmek
üzülmüş
üzüntü
vicdan azabı
yarı yolda bırakmış
yaslı
yoluna ölmek
zevk
zevk almak

EK 4. Duygu İsimleri Sözlüğünde Türkçe karşılığı olmayan kelimeler

Tickled pink

Bummed out

Hyped out

Unfazed

EK 5. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği

Yaş: Cinsiyet: Öğrenci No:

(DFDÖ)

Lütfen aşağıdaki durumlarda neler hissedebileceğinizi belirtiniz. Sizden istenen yanıtlarınızda yalnızca “hissetme” kelimesini kullanmanızdır. Yanıtlarınız kısa ya da nasıl hissedebileceğinizi açıklamak için gerektiği kadar uzun olabilir. Her bir durumda bahsedilen diğer bir kişi bulunmaktadır. Lütfen belirtilen diğer kişinin de nasıl hissedebileceği ile ilgili düşüncenizi belirtiniz.

1. Bir komşunuz sizden mobilyasını tamir etmeniz için yardım istedi. Komşunuz size bakarken, çekiçle çiviye vurmaya başladınız, ancak çiviyi iskaladınız ve parmağınıza vurdunuz. Nasıl hissedersiniz? Komşunuz nasıl hisseder?

2. Çölde bir rehber eşliğinde yürüyorsunuz. Saatler önce suyunuz tükendi. Rehberin haritasına göre en yakın kuyu 3.8 km uzaklıkta. Nasıl hissedersiniz? Rehber nasıl hisseder?

3. Sevgiliniz/eşiniz, oldukça zor geçen bir iş gününün ardından sırtınızı ovuyor. Nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?

4. Bir yarışmada bir süre birlikte antrenman yaptığınız arkadaşınız ile koşuyorsunuz. Bitiş çizgisine yaklaşırken, ayak bileğinizi burktunuz, yere düştünüz ve yarışmaya devam edemeyecek durumdasınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

5. Yabancı bir ülkede seyahat ediyorsunuz. Tanıdığınız birisi ülkeniz hakkında küçük düşürücü sözler kullanıyor. Nasıl hissedersiniz? Tanıdığınız kişi nasıl hisseder?

6. Arabayla asma köprüden geçerken, korkuluğun öbür tarafında birisinin ayakta suya baktığını gördünüz. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?

7. Sevgiliniz/eşiniz birkaç haftalığına gitti, fakat sonunda eve geldi. Sevgiliniz/eşiniz kapıyı açtığı anda.... nasıl hissedersiniz? Sevgiliniz/eşiniz nasıl hisseder?

8. Patronunuz çalışmanızın kabul edilemez olduğunu ve geliştirilmesi gerektiğini söylüyor. Nasıl hissedersiniz? Patronunuz nasıl hisseder?

9. Banka kuyruğunda bekliyorsunuz. Önünüzdeki kişinin sırası geldi ve oldukça kapsamlı bir işlem yaptırmaya başladı. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?

10. Siz ve eşiniz, arkadaşlarınızla dışarıda bir akşam geçirdikten sonra evinize dönüyorsunuz. Sizin bloğa döndüğünüzde, itfaiye araçlarının evinizin yanında park ettiğini gördünüz. Nasıl hissedersiniz? Eşiniz nasıl hisseder?

11. Birkaç aydır bir proje üstünde oldukça fazla çalıştınız. Teslim ettikten birkaç gün sonra, patronunuz çalışmanın mükemmel olduğunu söylemek için yanınıza uğruyor. Nasıl hissedersiniz? Patronunuz nasıl hisseder?

12. Uzaklardan, bir doktor tarafından annenizin ldğun bildiren hiç beklenmedik bir telefon alıyorsunuz. Nasıl hissedersiniz? Doktor nasıl hisseder?

13. Kendini yalnız hisseden bir arkadaşınıza, ne zaman konuşmaya ihtiyaç duyarsa sizi arayabileceğini söylediniz. Bir gece saat 04:00'de sizi arıyor. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

14. Dişçiniz birkaç çürük dişinizin olduğunu söyledi ve tekrar gelmeniz için randevu verdi. Nasıl hissedersiniz? Dişçiniz nasıl hisseder?

15. Geçmişte size oldukça eleştirel davranan birisi, bir iltifatta bulunuyor. Nasıl hissedersiniz? O kişi nasıl hisseder?

16. Doktorunuz yağlı yiyeceklerden uzak durmanızı söyledi. İşe yeni başlayan bir meslektaşınız sizi arayarak pizza yemeğe gideceğini söylüyor ve birlikte gitmeyi davet ediyor. Nasıl hissedersiniz? Meslektaşınız nasıl hisseder?

17. Bir arkadaşınızla yeni bir iş girişimine başlamak için birlikte para yatırma konusunda anlaşınız. Birkaç gün sonra yalnızca arkadaşınızın fikrini değiştirip değiştirmedini öğrenmek için arkadaşınızı aradınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

18. Size ait sevdiğiniz bir eşyayı eşinize pahalı bir hediye almak için sattınız. Ona hediye verirken eşiniz eşyayı satıp satmadığını sordu. Nasıl hissedersiniz? Eşiniz nasıl hisseder?

19. Hem çekici hem de zeki birisine aşık oldunuz. Bu kişi maddi açıdan iyi durumda olmasa da, bu sizin için önemli değil—geliriniz yeter düzeyde. Evliliği konuşmaya başladığınızda, onun aslında oldukça varlıklı bir aileden geldiğini öğrendiniz. İnsanların onunla sadece parası için ilgileneceğinden korktuğundan, bunun bilinmesini istemediğini söyledi. Nasıl hissedersiniz? O nasıl hisseder?

20. Siz ve en iyi arkadaşınız iş yerinde aynı birimde çalışıyorsunuz. İş yerinizde yılın en iyi performansını gösterene her yıl bir ödül verilmekte. Her ikiniz de ödülü kazanabilmek için çok çalıştınız. Bir gece kazanan ilan edildi: arkadaşınız. Nasıl hissedersiniz? Arkadaşınız nasıl hisseder?

EK 6. Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği Puanlama Örneği

Yaş: Cinsiyet: BAYAN Öğrenci No: 03041846
LEAS Genel Toplam = 77

Lütfen aşağıdaki durumlarda neler hissedebileceğinizi belirtiniz. Sizden istenen yanıtlarınızda yalnızca "hissetme" kelimesini kullanmanızdır. Yanıtlarınız kısa ya da nasıl hissedebileceğinizi açıklamak için gerektiği kadar uzun olabilir. Her bir durumda bahsedilen diğer bir kişi bulunmaktadır. Lütfen belirtilen diğer kişinin de nasıl hissedebileceği ile ilgili düşüncenizi belirtiniz.

1. Bir komşunuz sizden mobilyasını tamir etmeniz için yardım istedi. Komşunuz size bakarken, çekiçle çiviye vurmaya başladınız, ancak çiviye iskaladınız ve parmağınıza vurdunuz. Nasıl hissedersiniz? Komşunuz nasıl hisseder?

Böyle bir durumda dikkatsizliğime kızarım. 3 de kendime karşı kızgınlık hissederim. Daha dikkatli olmam gerektiğini düşünürüm. Komşum da büyük ihtimalle kendini suçlu 3 hissedebilir. Sonuçta onun mobilyasını tamir ederken parmağıma vurdu. Kendini sorumlu 2 suçlu 3 hisseder.

K -	3
D -	3
<hr/>	
T -	3

Çölde bir rehber eşliğinde yürüyorsunuz. Saatler önce suyunuz tükendi. Rehberin haritasına göre en yakın kuyu 3.8 km uzaklıkta. Nasıl hissedersiniz? Rehber nasıl hisseder?

Kendimi çaresiz 3 hissederim. Brunla birlikte en olandır suyun uzaklığını bilerek benim rahat hissetmemde 2 yardımcıdır. Rehber de kendimi beceri kenden pek farklı hissetmez. Kendimi çaresiz 3 hisseder.

K -	3
D -	3
<hr/>	
T -	3

K = Kendi
D = Diğer
T = Toplam

EK 7. Duyguları İfade Ölçeği

(DİÖ)

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

4. Çok gülerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

10. Halka açık bir yerde birisine öfkelendiğimde, öfkelendiğimi diğerleri anlar.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

11. Sık sık gözlerim yaşarınca ya da yanaklarım ağrıyınca kadar gülerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebirim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

13. İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

EK 8. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

(PİÖ)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak herşeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlıklarımın çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmeye genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyum sağlamak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarım katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk duygusuyla uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence "Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez" özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyorum.	1	2	3	4	5	6

EK 9. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

(PNDÖ)

Yaş:		Cinsiyet:		Öğrenci No:	
Geçtiğimiz hafta aşağıdaki duyguları ne ölçüde hissettiğinizi işaretleyiniz					
	Hiç	Çok az	Orta düzeyde	Sıklıkla	Çok
İlgili					
Sıkıntılı					
Heyecanlı					
Mutsuz					
Güçlü					
Suçlu					
Ürkmüş					
Düşmanca					
Hevesli					
Gururlu					
Asabi					
Uyanık					
Utanmış					
İlhamlı					
Sinirli					
Kararlı					
Dikkatli					
Tedirgin					
Aktif					
Korkmuş					

EK 10. Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı

DUYGULARI FARK ETME VE İFADE ETME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

Programın Amacı Program araştırmacı tarafından, bireylerin duygusal farkındalıklarını, duyguları ifade etme eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluşlarını arttırmalarına yardım için hazırlanmıştır Program ile istenen amaçlara ulaşılacak için belirlenen aşamalar aşağıda sıralanmıştır.

1. Duygular hakkında bilgi sahibi olmak.
2. Duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek.
3. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak.
4. Şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirmek
5. Duyguları beden diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.
6. Duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.
7. Duygusal olarak kendini katma becerisi geliştirmek.
8. Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisi geliştirmek.
9. Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmek ve bu duygularla bütünleşmek.
10. Ailenin, duyguları ifade etme biçimine etkisinin farkına varmak.
11. Geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki ilişkinin farkına varmak.
12. Yaşantıya ilişkin duygusal farkındalıkları arttırmak.

Programın Kuralları

Programın verimli olabilmesi için uyulması gereken kurallar aşağıda ele alınmıştır:

- Grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Lider ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecektir. Grup üyeleri zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılacaktır.
- Uygulamalara katılma konusunda bazı katılımcılarda çekinme veya isteksizlik olabilir. Üyelerin, katılım hızı ve yoğunluğuna saygı duyulacak, hiç bir üye kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Üyeler uygulamalara aktif olarak katılmaya çaba gösterecektir.
- Üyeler başkaları hakkında değil, kendileriyle ilgili konuşmaya dikkat edecektir.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üyeyi dinlemeye özen gösterilecektir.
- Paylaşımlar sırasında entelektüel konuşmalardan kaçınılacaktır.
- Grupta paylaşılan yaşantıların grup dışına hiçbir şekilde çıkmamasına özen gösterilecektir.
- Üyelerinin izniyle bir oturumda video kaydı kullanılacak, kayıtlar araştırma sınırları içinde tutulacaktır.
- Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır.

Programın Özellikleri

- Program etkileşim ve eğitim içeriklidir. Hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmenin olduğu program kısmen psikolojik danışma kısmen de grup rehberliği uygulamaları ile benzer özellik göstermektedir. Bu çerçevede programın bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir.
- Program insancıl yaklaşım temelli olup, uygulamalarda gestalt, pozitif psikoterapi, bilişsel-davranışçı yaklaşım, psikodrama ve yaratıcı drama etkinliklerinden yararlanılmaktadır.

- Program hazırlanırken duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile ilgili yayınlar, konuyla ilgili mevcut eğitim programları ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik programlardan yararlanılmıştır.
- Program, katılımcıları kendilerini geliştirme açısından harekete geçiren, etkin katılıma özendirilen, grup çalışmasını benimseyen, üyelerin kendilerini tanıyıp gelişimlerini gözlemesine fırsat veren bir yapıdadır.
- Programda yer alan etkinlikler problem çözmeden çok geliştirici ve önleyici niteliktedir. Kendi duygularının farkına varmakta ve bunları paylaşmakta güçlük yaşayan yada duygularını tanımayı, kendini daha iyi ifade etmeyi, kişiler arası ilişkilerini zenginleştirmeyi amaçlayan, psikolojik ve öznel iyi-oluş durumunu arttırmayı isteyenlerin gönüllü katılımı ile gerçekleşecektir.
- Program amaca uygun olarak orta öğretimde, yüksek öğretimde, halk eğitim merkezlerinde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde uygulanabilir. Ayrıca kişisel gelişimi ve kişiler arası ilişkilere yönelik çalışmalar yapan kurum ve kuruluşlarda kullanılabilir.

Programın Uygulanmasında Dikkat Edilecek Hususlar

- Grup oturumlarına başlamadan önce hazırlık görüşmeleri sırasında üyelere uygulamalar ve grubun özellikleri hakkında bilgilendirme yapılacaktır.
- Grup dinamiği açısından önemli olduğu için, grup oluşturulurken üyelerin yaşları ve sosyo-kültürel seviyeleri arasında çok fazla fark olmamasına dikkat edilecektir. Ayrıca kız ve erkek üyelerin oranlarının dengeli olması sağlanacaktır.
- Etkinlikler sırasında üyelerin patolojisini yansıtan davranışlar yada ifadeler grupta çözülmeye çalışılmayacaktır. Psikolojik yardıma ihtiyacı olduğu düşünülen üyeler yönlendirilecektir.
- Konuların yaşantıya dönük uygulamalarla zenginleştirilmesine önem verilecek, bunun için konunun özelliğine göre üyelerin etkin olacağı yöntem ve tekniklerden yararlanılacaktır.
- Etkinlikler esnek yapıda olduğu için üyelerin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak çeşitli düzenlemeler yapılacaktır.
- Uygulamalarda üyelerin bireysel özellikleri ve gereksinimleri göz önünde bulundurulacaktır. Programa katılanlar bireysel olarak gözlenecek, karşılaştıkları güçlüklerle ilgili olarak onlara yardımcı olunacaktır.
- Üyelerden her hafta, bir sonraki oturuma kadar o hafta üzerinde durulan konularla ilgili denemeler yapmaları ve ikinci oturumdan itibaren oturumların başında bu yaşantıları dile getirmeleri istenecektir.
- Programda yer alan konular işlenirken programın amaç ve ilkelerine uygun ve destekleyici çeşitli araç ve yayınlardan yararlanılacaktır.
- Lider gerekli araçların hazır hale getirilmesini ve bazı malzemelerin üye sayısı kadar çoğaltılıp üyelere dağıtılmasını sağlayacaktır.
- Lider hem uygulamalara hakim olacak hem de uygulamalarla ilgili oturum öncesinde hazırlık yapacaktır.
- Lider, uygulamaların daha iyi anlaşılması için üyelere uygulamalarla ilgili gerekli açıklamalar yapacaktır.

- Lider grup üyeleri ile birlikte, oturuma başlamadan önce geçen oturumun, her oturumun sonunda da o oturumun bir özetini yapacaktır.
- Lider, grup içinde katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayacak demokratik ve kabul edici bir ortam yaratmaya çaba harcayacaktır.
- Lider oturumlara aktif olarak katılacak ve her grup üyesinin grup yaşantılarına katılımını sağlamaya özen göstererek üyeleri bu konuda cesaretlendirecektir.
- Lider üyelerin birbirlerini cesaretlendirmelerine ve desteklemelerine fırsat veren ve bunu kolaylaştıran bir ortam sağlamaya özen gösterecektir.
- Lider grup içinde üyelerin birbirleriyle iletişimlerinde grup dinamiğini olumsuz etkileyecek şekilde davranmalarına, kişisel yorumlar ve eleştiriler getirmelerine fırsat vermeyecektir.
- Lider oturma düzenini, alıştırmalar için arkadaş seçimini ve etkinlik gruplarının oluşumunu üyelerin gruplaşma eğilimine dikkat ederek yapılandıracaktır.
- Uygulamaların yapılacağı yerin fiziksel koşulları çalışmaya uygun olarak düzenlenecektir.
- Belirlenen uygulamaların yapılabilmesi, her üyelerin duygularını paylaşabilmesi ve konuyla ilgili genel bilgilerin verilip tartışılabilmesi için üye sayısının 14 geçmemesine dikkat edilecektir.
- Oturumlar ortalama 190-120 dakika olarak belirlenmiştir. Oturumlarda uygulamalara, gruptaki katılımcı sayısına ve uygulamalara katılma isteklerine göre bu sürede bir miktar artma ya da azalma olabilir.
- Programın etkisini arttırmak amacıyla oturum sayısı 12 olarak belirlenmiştir.
- Yüksek öğretim kurumunda okuyan öğrencilerin ders programındaki zamana uygun olarak haftada bir oturum olarak uygulanacaktır.

OTURUMLAR

OTURUM - 1

Programa Giriş

HEDEF: Tanışmak, programdan beklentileri, amaçları belirlemek ve duygular hakkında bilgi sahibi olmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Birbirleriyle tanışırlar.
2. Gruba katılma beklenti ve amaçlarını ifade ederler.
3. Program hakkında bilgi sahibi olurlar.
4. Duyguları tanımlar ve farklılıklarını açıklarlar.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt, kalem, Küçük bir top, "Program Tanıtım Formu" ve "Duygu Bilgi Formu".

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA:

1. Tanışma

Grup üyelerinin birbirleri ile tanışmalarını kolaylaştıran bir tanışma oyunu oynanır. Bu oyunda grup lideri elindeki küçük bir topu gruptan birine atar ve topu yakalayan kendini tanıtır ve kısaca kendinden bahseder. Sonra elindeki topu tanımak istediği bir başkasına atar ve oyun herkes kendini tanıtana kadar devam eder.

2. Gruba katılma beklenti ve amaçları ifade etme

Programın amacı grup oturumlarına başlanmadan önce hazırlık aşamasındayken üyelere açıklanmalıdır. Bu amaçların her grup üyesi tarafından paylaşılıp paylaşılmadığını görmek bakımından üyelerle tekrar konuşulur. Her üye gruba katılma amacını, gruptan beklentilerini, gruptaki yaşantılar sonunda nelerin değişmesini istediğini grupla paylaşır. Her bir grup üyesinin belirttiği amaçların programa uygunluğuna dikkat edilir.

3. Program hakkında bilgi sahibi olma

Programın amacı, özellikleri ve kuralları hakkında genel tanıtıcı bilgi verilir. Bu amaçla "**Program Tanıtım Formu**" üyelere dağıtılır. Üyelerle formda yer alan bilgiler üzerine konuşulur. Kurallarla ilgili olarak eklemek istedikleri grup kurallarının olup olmadığı üzerinde durulur. Eklenmesi istenen yeni kurallar ortak mutabakatla belirlenir.

4. Duyguları tanımlama ve farklılıklarını açıklama

Grup üyelerine boş kağıt dağıtılır ve duygu ile ilgili aşağıdaki soruları sorarak duygu tanımları yapmaları istenir. Aşağıdaki sorularla etkinlik yapılandırılır.

- Duyguyu nasıl tanımlarsınız?
- Duyguların yaşam için önemi ve işlevi nedir?
- Duygular nasıl ifade edilir?

Bu sorular çerçevesinde her üye duygular hakkındaki düşüncelerini kendilerine verilen kağıda yazar. Yazma işlemini bitirdikten sonra yazılanları grupla paylaşır. Herkes duygu tanımlarını söyler ve birlikte ortak bir duygu tanımları yapılır.

Üyelerle yukarıdaki sorular eşliğinde paylaşımında bulunduktan sonra üyelere duygular hakkında genel tanıtıcı bilgi içeren **Duygu Bilgi Formu** dağıtılır ve formda yer alan bilgiler üzerine tartışılır.

Daha sonra her üyeden sırayla kendisiyle ilgili iki üç dakika konuşması istenir. Üyeler kendileriyle ilgili konuşmak koşuluyla istedikleri gibi konuşurlar. Üye kendini anlatırken lider zaman zaman araya girerek konuşan üyenin ne hissettiği ile ilgili açıcı sorular sorar:

- Okulda dersler konusunda kendini nasıl hissediyorsun?
- Arkadaşlarınla birlikteyken kendini nasıl hissediyorsun?
- Boş zamanlarında neler yapmaktan hoşlanırsın?

- Yaşamında seni mutlu eden şeyler neler?

Sosyal Atom

Üyelerin, duygu dünyalarında önemli yer alan kişilerle ilişki örüntülerinin farkına varmaları için sosyal atom çalışması yapılır. Bu çalışma için üyelere “sizin için kimler önemli?” sorusu sorulur. Üyelerden duygu dünyalarında yer alan önemli kişileri düşünmeleri ve bunların kendilerine yakınlığını değerlendirmeleri istenir. Daha sonra bu değerlendirmeleri, verilen kağıtlara kendilerini merkeze alıp, diğer kişileri de önem derecesini gösterecek şekilde sıralayarak grafiklerle göstermeleri istenir. Sonra üyelere paylaşmak isteyenler sosyal atom grafiklerini tüm grupla paylaşır. Üyeler çalışmayla ilgili duygularını ifade ederek çalışma sonlandırılmıştır.

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Program Tanıtım Formu



Programın Adı:

Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı



Programın Amacı:

Program araştırmacı tarafından, bireylerin duygularını tanıma becerileri kazanmalarına ve duygularını ifade etme eğilimlerini arttırmalarına yardım için hazırlanmıştır. Bireylerin duygularının daha iyi farkına varabilmelerini ve ifade edebilmelerini, böylece psikolojik ve öznel iyi oluşu arttırmayı amaçlayan bir kişisel gelişim programıdır. Program ile ulaşılmak istenen amaçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Duygular hakkında bilgi sahibi olmak.
2. Duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek.
3. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak.
4. Şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirmek
5. Duyguları beden diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.
6. Duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.
7. Duygusal olarak kendini katma becerisi geliştirmek.
8. Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisi geliştirmek.
9. Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmek ve bu duygularla bütünleşmek.
10. Duyguları yaşayış şekline ailenin etkisinin farkına varmak.
11. Geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki ilişkinin farkına varmak.
12. Yaşantıya ilişkin duygusal farkındalıkları arttırmak.



Programın Özellikleri

- Program etkileşim ve eğitim içeriklidir. Hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmenin olduğu program kısmen psikolojik danışma, kısmen de grup rehberliği uygulamaları ile benzer özellik göstermektedir. Bu çerçevede programın bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir.
- Program insancıl yaklaşım temelli olup, uygulamalarda gestalt, pozitif psikoterapi, bilişsel-davranışçı yaklaşım, psikodrama ve yaratıcı drama etkinliklerinden yararlanılmaktadır.
- Program hazırlanırken duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile ilgili yayınlar, konuyla ilgili mevcut eğitim programları ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik programlardan yararlanılmıştır.
- Program, katılımcıları kendilerini geliştirme açısından harekete geçiren, etkin katılıma özendiren, grup çalışmasını benimseyen, üyelerin kendilerini tanıyıp gelişimlerini gözlemesine fırsat veren bir yapıdadır.
- Programda yer alan etkinlikler problem çözmeden çok geliştirici ve önleyici niteliktedir. Kendi duygularının farkına varmakta ve bunları paylaşmakta güçlük yaşayan yada duygularını tanımayı, kendini daha iyi ifade etmeyi, kişiler arası ilişkilerini zenginleştirmeyi amaçlayan,

yaşam doyumunu ve psikolojik iyi-oluş durumunu arttırmayı isteyenlerin gönüllü katılımı ile gerçekleşecektir.

- Program amaca uygun olarak orta öğretimde, yüksek öğretimde, halk eğitim merkezlerinde, rehberlik ve araştırma merkezlerinde uygulanabilir. Ayrıca kişisel gelişimi ve kişiler arası ilişkileri arttırmayı amaçlayan kurum ve kuruluşlarda kullanılabilir.



Programın Kuralları

Programın verimli olabilmesi için uyulması gereken kurallar aşağıda ele alınmıştır:

- Düzenlenen grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Uygulamalara katılma konusunda bazı katılımcılarda isteksizlik olabilir. Üyelerin katılım hızı ve yoğunluğuna saygı duyulacak, kendini açmaya zorlanmayacaktır.
- Gruptaki tüm üyeler gönüllülük ilkesi göz ardı edilmeden katılım için teşvik edilecektir.
- Lider ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek, üyeler zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılacaktır.
- Üyeler uygulamalara aktif olarak katılacak, duygularını paylaşma konusunda çaba gösterecektir.
- Üyeler başkaları hakkında değil, kendileriyle ilgili konuşmaya dikkat edecektir.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üye sözünü bitirene kadar dinlenecektir.
- Grup paylaşımları sırasında entelektüel konuşmalardan kaçınılacaktır.
- Grupta paylaşılan yaşantıların grup dışına hiçbir şekilde çıkmamasına özen gösterilecektir.
- Üyelerinin izniyle bir oturumda video kaydı kullanılacak, kayıtlar araştırma sınırları içinde tutulacaktır.
- Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır.



Duygu Bilgi Formu



Psikoloji insan davranışlarını anlamayı ve açıklamayı kendine amaç edinmiş bir bilim dalıdır. Düşünce ve davranışlar gibi duygular da psikoloji biliminin üzerinde en çok durduğu alanlarından biridir.



Köknel (1997), duygunun iç ve dış uyarıcıların zihinsel işlevlerden ayrı olarak kişide yarattığı etkiler bütünü olduğunu ifade etmektedir. Bir başka deyişle duygu uyarımların hoşta gitmesi yada gitmemesi sonucu insanda haz yada elem doğrultusunda uyanan izlenimlerdir. Günlük yaşamda sevgi, sevinç, neşe, umut, hayret, kaygı ve nefret gibi sözcüklerle dile getirilen durumlar zihinsel işlevlerin dışında duygu alanını oluştururlar.



Duygu sözcüğü Latince'de hareket anlamına gelen "emote" kelimesinden türemiştir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvanlarda ve çocuklarda görürüz. Duygu repertuarındaki her bir duygunun özgün bir rolü ve etkisi vardır. Kuvvetli duygular bedenimizde belirgin değişiklikleri (fizyolojik belirtiler) beraberinde getirir. Örneğin öfke hisseden bir insanın ellerindeki damarlara kanın nasıl hücum ettiği belli olur. Korku da ise kalp atışları hızlanır. Aslında tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan temel öğelerdir. Duygular bir canlının yaşamsal varlığını devam ettirebilmesi için acil plan yapabilecek şekilde programlanmıştır. Herhangi bir tehdit yada tehlike sırasında duygular ani tepkilere neden olarak organizmayı korur. Yavrusunu kurtarmak için kendini ölüme terk eden annenin davranışları aslında duyguların gücünü gösteren bir kanıttır. İnsana kendini feda ettiren sevgi aslında her duygunun insan yaşamındaki merkezi yerine tanıklık etmektedir. Bu durum duygularımızın yaşamsal rehberimiz olduğunu gösteriyor. İnsan ırkı varoluşunu önemli ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur (Goleman, 1995).



Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmış değildir. Organlar gibi belirli işlevlere sahip olduğu için evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüş ve günümüze ulaşmıştır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi arttırırız. Örneğin tehlike anında korkarız ve kaçırız; böylece hayatta kalma ihtimalimiz artar. Duygularımızı ve isteklerimizi fark etmek ve en azından kendimize ifade etmek yararlıdır. Çünkü fark etmediğimiz duygularımız ve isteklerimiz bizi yönetir (Dökmen, 2000).



Duyguların duyuların ötesine geçen bir niteliği vardır. Örneğin kişi korktuğunu ifade ederken bir duygusunu anlatıyordur. Bu duyguya kalp çarpıntısı, ellerde titreme ve solunum güçlüğü eşlik edebilir. Diğer taraftan kişi korktuğunu bu duyular olmaksızın da deneyimleyebilir. Korkusunu net bir şekilde hissederek, sezgisel olarak bilerek ancak gerideki duyularını fark etmeden de yaşayabilir. Kişi duygularını değerlendirmeye ve yaşamı içinde belli bir yere oturtmaya çalışırken, duyular için aynı şey söz konusu değildir. Örneğin kalp

çarpıntısı hisseden birisi bunun kendisi için nasıl bir anlam taşıdığını ve tüm yaşamı içinde nasıl bir rol oynadığını değerlendirme eğilimi göstermeyebilir. Bunun nedenlerinden biri de duyuların aynı zamanda pek çok duyguya eşlik ediyor olabileceğidir. Örneğin kalp çarpıntısı korku duygusuna eşlik edebileceği gibi endişe, öfke gibi pek çok diğer duygularla birlikte de ortaya çıkabilir (Sakarya, 2003).

Diğer yandan duyguların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır. Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açar. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanır (Ergin, 2000).



Duyguların uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur (Köknel, 1997). İnançlar zevkler, değerler ve düşünceler kişiden kişiye değişse de, duygular bütün insanlarda aynıdır. Duygularımızın ifade edilmiş biçiminde kişiler arası farklar olabilir. Duyguların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar (Beck, 2001). Duygular sözel olarak ifade edilsin yada edilmesin, kişinin bulunduğu ortama gösterdiği tepki biçimini etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993).



OTURUM – 2

Duyguları İfade Etme

HEDEF: Duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Duyguları ifade etmek için kullandıkları kelimeleri tanımlarlar.
2. Yeni kelimeleri hangi durumda kullanabileceklerini tartışır.
3. Duygularını ifade ederler.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt ve kalem.

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA:

Üyelerden halka şeklinde oturmaları istenir. Grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin bir olumlu veya olumsuz duygu olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Duyguları ifade etmek için kullandıkları kelimeleri tanımlama

Üyelerle duygu kelime listesi oluşturulur. Üyelerden bildikleri tüm duyguları sayarak bir liste yapmaları istenir. Duygu kelimeleri bir kağıda yazmaları için on dakika süre tanınır. Zaman bitince herkes yazdığı duygu kelimelerini paylaşır. Paylaşılan bu duygulardan bir duygu listesi yapılır. Diğer bir ifadeyle üyelerin katılımıyla bir duygu listesi oluşturulur.

2 Yeni kelimeleri hangi durumda kullanabileceklerini tartışma

Üyelerden duygu listesini incelemeleri istenir. Önce, dağıtılan bu duygu listesinde birbirine benzeyen duygu kelimeleri, sonra yeni öğrenilen duygu kelimeleri üzerinde tartışılır.

3. Duyguları ifade etme

Aşağıdaki sorularla ilgili tüm grup üyeleri sırayla paylaşımında bulunur. Paylaşımların ben diliyle yapılmasına ve duyguların paylaşılmasına dikkat edilir.

- Nelere sevinirsin?
- Nelere üzülürsün?
- Nelere öfkelenirsin?
- Nelere hayranlık duyarsın?
- Nelerden gurur duyarsın?
- Nelerden utanırsın?
- Neleri kıskanırsın?
- Nelere kaygılanırsın?

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

OTURUM - 3

Duygu, Düşünce ve Davranış

HEDEF: Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Duygu ve düşünceyi ayırt ederler.
2. Duygu ve düşünce arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
3. Duygu, düşünce ve bedensel tepki arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
4. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kalem, İki adet sandalye, “Duygu Düşünce Davranış Bilgi Formu”, “Duygu Düşünce İlişkisi Çalışma Formu –A ve B” Duygu Bedensel Tepki İlişkisi Çalışma Formu” ve “Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu – A”.

SÜRE: İki saat.

UYGULAMA

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Duygu ve düşünceyi ayırt etme

Üyelerin duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapabilmelerini kolaylaştırmak için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Duygu düşünce sandalyeleri

Duygu düşünce arasında ayırım yapmayı öğrenmek için salonun ortasına iki tane sandalye konulur. Üyelerden sandalyeleri kullanarak duygu ve düşüncelerini ayırt etmeleri ve tanımları istenir. Her üye yaşantısı ile ilgili bir olayı zihninde canlandırması istenir. Sandalyelerden biri düşünceler sandalyesi diğeri ise duygular sandalyesi olur. Her üye önce düşünceler sandalyesine oturur ve düşüncelerini ifade eder. Daha sonra duygular sandalyesine oturur ve o olayla ilgili duygularını ifade eder.

Düşüncelerim, duygularım

Tüm üyeler gün içinde yaşadıkları bir olayı önce sadece düşünceleriyle sonra duygularıyla ifade eder. Her üye gruba önce sadece düşüncelerini anlatır. Gruba getirilen düşünceler ve duygular üyelerin gerçek düşünceleri ve duyguları olmalıdır. Üyeler olaya ilişkin “şimdi ve burada” yaşadıkları düşüncelerini, arkasından duygularını ifade ederler. Tüm paylaşımlar sırasında diğer üyeler etkili bir şekilde dinler. Paylaşımında bulunan üyeler düşünce ve duygu ifadelerini karıştırdığında lider geribildirim verir.

2. Duygu ve düşünce arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olma

Üyelerin düşüncelerin duyguların ortaya çıkmasındaki rolünü görmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Duygu düşünce ilişkisi 1

Aşağıdaki metin okunur.

Pantolonunuzu kısaltmak için terziye veriyor, iki gün sonra da geri alıp eve gelir gelmez nasıl olduğunu deniyorsunuz. Sizin istediğinizden uzun olduğunu fark edince, pantolonu terziye geri götürüyorsunuz. Terziye, bir iletişim sorunu yaşadığınızı söyleyerek tekrar nasıl yapılmasını istediğinizi tarif ediyorsunuz. Terzi pantolonunuzu bu sefer istediğiniz şekilde yapıyor. Ayrıca emek harcadığını ve iletişim sorununun iki taraflı olduğunu belirtip ikinci tamirin ücretinin yarısını ödemenizi öneriyor.

Aşağıdaki sorular sorularak grup tartışması başlatılır:

- Ne hissedersiniz? Terzi ne hissediyordur?
- Herkes aynı durum karşısında aynı duyguları hissetti mi?
- Farklı duygular yaşıyorsa bunun sebebi ne olabilir?

Duygu düşünce ilişkisi 2

Bu çalışma için üyelere **Duygu Düşünce İlişkisi Çalışma Formu - A** dağıtılır. Bu çalışmada amaç üyelerin duygu ve düşünce arasındaki ilişkiyi görmelerini sağlamaktır. Üyelerden formda verilen her bir durum için, karşılaştıklarında yaşayacakları duyguyu, boş bırakılan yere yazmaları istenir. Daha sonra her bir durum için daha detaylı bilgi içeren **Duygu Düşünce İlişkisi Çalışma Formu - B** verilir. Durumla ilgili verilen yeni bilgiden sonra üyelere duygularında bir farklılık olup olmadığına bakmaları ve boş bırakılan yere duygularını tekrar yazmaları istenir.

Aşağıdaki sorular sorularak grup tartışması başlatılır.

- Duygularınız durumdan duruma değişti mi? Değiştiyse duygularınızı değiştiren nedir?
- Daha önce bir duygu yaşayıp sonrasında duyguyu yaratan olayla ilgili yeni bilgiler edindiğinizde bu duygunun değiştiği yaşantılarınız oldu mu? Bunları bizimle paylaşır mısınız?

Tartışmanın sonunda üyelere duygu düşünce davranış ilişkisi hakkında bilgi verilir. Bu amaçla **Duygu Düşünce Davranış İlişkisi Bilgi Formu** dağıtılır. Formda yer alan bilgiler üzerine konuşulduktan sonra çalışmaya duygu düşünce ve davranış ile ilgili alıştırmalarla devam edilir.

3. Duygu, düşünce ve bedensel tepki arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olma

Düşünce, duygu ve bedensel tepki arasında etkileşimi görmelerini kolaylaştırmak için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Duygu, düşünce ve bedensel tepki ilişkisi 1

Duygu kelimeleri yazılı **Duygu Bedensel Tepki İlişkisi Çalışma Formu** dağıtılır. Kağıtta yedi duygu yazılmıştır. Katılımcılardan kağıtta yazılan duyguları dışa vururken veya hissederken ağız şekillerinin, göz ve kaşlarının, ses ve konuşmalarının, kafa ve beden hareketlerinin nasıl olduğunu düşünüp yazmaları istenir. Yazma işleminden sonra katılımcılardan bu duyguları yaşadıklarında neler yaptıklarını grup içinde canlandırmaları istenir. Her grup üyesi canlandırabildiği kadar duyguyu canlandırdıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak çalışma sürdürülür.

- Başkaları bu duyguyu nasıl dışa vuruyor? Duygusal ifadelerdeki bireysel farklılıklar nelere bağlı?
- Ailenizde duygularını sizin gibi dışa vuran var mı? Bedensel tepkilerini taklit ettiğiniz veya örnek aldığınız birisi var mı?
- Bedensel tepkileriniz gerçekten nasıl hissettiğinizi yansıtıyor mu? Yansıtmıyorsa farklı neler yapabilirsiniz?

Duygu, düşünce ve bedensel tepki ilişkisi 2

Aşağıdaki yönerge okunur;

Tüm grup üyelerinden gözleri kapalı ve kolları yana sarkık olacak şekilde ayakta durmaları istenir. Bir durakta beklediğinizi hayal etmenizi istiyorum. Yağmurlu bir gün. Uzun bir yolculuktan henüz gelmişsiniz. Eve gitmeye çalışıyorsunuz. Sağ elinde bir bavul var. Oldukça ağır bir bavul. Öyle yorgunsun ki ayakta bile duramıyorsunuz ve sağ elinizde oldukça ağır bir bavul... Yere koymak istiyorsun her yer çamur. Artık taşıyamayacağını düşünüyorsunuz. Aklınız bavulda, bavul çok ağır, her geçen dakika daha da ağırlaşıyor, ağırlaşıyor. Kolunuzu aşağıya doğru çekiyor. Bavulun sağ kolunuzu aşağı doğru çektiğini hissediyorsunuz. O kadar ağır ki, omzun çöküyor, kolunuz aşağı doğru çekiliyor. Ağır ve yorgunluk bir arada, dayanacak gücünüz kalmadı. Şimdi bedeninizi bozmadan gözlerinizi açın. Herkes hem kendi bedenine hem de diğer arkadaşlarının bedenine baksın.

Üyelerin sağ omuzları uygulama sonunda aşağıda ise buna dikkat çekilir. Üyeler ellerinde bir şey taşımamalarına rağmen düşüncelerin kolların aşağı doğru sarkmasına etkisi vurgulanır. Günlük yaşantımızda düşüncelerimizin duygularımızı ve bedenimizi nasıl etkilediği üzerine tartışılır.

4. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olma

Üyelerin duygu ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmaları için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Bu çalışma için üyelere **Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-A** dağıtılır. Bu çalışmada amaç üyelerin duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi görmelerini sağlamaktır. Üyelerden formda verilen her bir duyguyu yaşadıklarında, yapmaları muhtemel davranışları boş bırakılan yere yazmaları istenir. Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak çalışma sürdürülür.

Tartışma soruları:

- Başkaları bu duyguyu nasıl dışa vuruyor? Duygusal ifadelerdeki bireysel farklılıklar nelere bağlı?
- Davranışlarınız gerçekten nasıl hissettiğinizi yansıtıyor mu? Yansıtmıyorsa farklı neler yapabilirsiniz?
- Ailenizde duygularını sizin gibi dışa vuran var mı? Davranışlarını taklit ettiğiniz veya örnek aldığınız birisi var mı?

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Duygu Düşünce İlişkisi Çalışma Formu - A

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken bunları yaşadığınızı farz edin. Her bir durumla ilgili hissedebileceğiniz değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan yere yazınız.

1. Bütün gün çok çalıştınız ve eve yorgun geldiniz. Gece saat on bir civarında dinlenmek için uzandınız ve tam o sırada komşularınız apartmanda gürültü yapıyorlar.

Duygu

2. Büyük bir markettesiniz ve bir kadın hızla yanınızdan geçerken size çarptı ve elinizdeki torbanın yere düşmesine sebep olarak kapıdan çıktı.

Duygu

3. Kapıda asılmış listeden sizin için çok önemli bir sınavınızın sonucuna bakıyorsunuz ve istediğiniz geçerli bir not alamadığınızı görüyorsunuz.

Duygu

4. Yakın arkadaşlarınızdan birisi son günlerde arkadaş grubunuza pek katılmıyor.

Duygu.....

5. Sevdiğiniz bir arkadaşınız doğum gününüzün olduğu bir gün sizinle buluşmaya elinde bir hediye paketiyle geliyor.

Duygu.....

6. Yeni ayrıldığınız erkek/kız arkadaşınızla bir kaç gün sonra yanında bir başkasıyla bir davette karşılaşıyorsunuz.

Duygu.....

Bu etkinlik Serdar Erkan, 2000 "Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri" kitabından uyarlanmıştır.

Duygu Düşünce İlişkisi Çalışma Formu - B

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken bunları yaşadığınızı farz edin. Her bir durumla ilgili hissedebileceğiniz değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan yere yazınız.

1.a) Bütün gün çok çalıştınız ve eve yorgun geldiniz. Gece saat on bir civarında dinlenmek için uzandınız ama tam o sırada komşularınız apartmanda gürültü yapıyorlar.

Duygu

b) Kapıyı açıp ne olduğuna baktığınızda komşularınızın sokağa atılmış meyve kasalarını sobada yakmak için evlerine götürmeye çalıştığını gördünüz?

Duygu

2.a) Büyük bir markettesiniz ve bir kadın hızla yanınızdan geçerken size çarptı ve elinizdeki torbanın yere yuvarlanmasına sebep olarak kapıdan çıktı.

Duygu

b) Birkaç dakika sonra, az önceki kadının çocuğunun hastaneye kaldırıldığını öğrendiniz.

Duygu

3.a) Kapıda asılmış listeden sizin için çok önemli bir sınavınızın sonucuna bakıyorsunuz ve istediğiniz geçerli bir not alamadığınızı görüyorsunuz.

Duygu

b) Ertesi gün bir arkadaşınız sınavla ilgili olarak sizi tebrik ediyor. Bunun üzerine tekrar sınav sonucunuza baktığınızda, önceki gün heyecandan yanlışlıkla başkasının notunu kendi notunuz olarak gördüğünüzü ve sınavı geçtiğinizi fark ediyorsunuz.

Duygu

4.a) Yakın arkadaşlarınızdan birisi son günlerde arkadaş grubunuza pek katılmıyor.

Duygu

b) Daha sonra bu arkadaşınızın bir yakınının hasta olduğunu ve arkadaşınızın son günlerdeki dalgınlığının bundan kaynaklandığını öğreniyorsunuz?

Duygu

5.a) Sevdiğiniz bir arkadaşınız doğum gününüzün olduğu bir gün sizinle buluşmaya elinde bir hediye paketiyle geliyor.

Duygu

b) Daha sonra bu hediye paketinin sizin için değil babası için alındığını öğreniyorsunuz.

Duygu

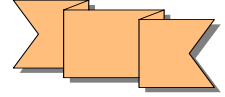
6.a) Yeni ayrıldığınız erkek/kız arkadaşınızı bir kaç gün sonra yanında başkasıyla bir davette karşılaşıyorsunuz.

Duygu

b) Daha sonra eski sevgilinizin yanındaki kişinin kuzeni olduğunu öğreniyorsunuz.

Duygu

Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi Bilgi Formu



Düşünce kapasitesi insanın ortama uyumu ve var kalması için önem taşır. İnsan dünyaya uyum sağlamak ve var kalabilmek için bilinçli bir biçimde kendini, çevreyi tasarılar. Bu süreçler insanı daha çok bilinçdışı ve önceden programlanmış refleksif mekanizmalarla yaşayan daha alt seviyedeki organizmalardan ayırır (Beck, Clark ve Alford, 1999).



Düşünce, tanıma, muhakeme etme, nedensel ilişki kurma ve algılama faaliyetlerini kapsar. Herhangi bir olay yada durum karşısındaki düşüncelerimiz; doğru olarak kabul ettiğimiz bize ait yorumlardır. Burada önemli olan nokta bu düşüncelerin gerçeğin tam anlamıyla bir yansıması olmayıp kendi iç dünyamızın bir yansıması olduklarıdır. Yani, düşüncelerimiz nesnel gerçekliği değil, bize özgü gerçekliği yansıtır. Olaylarla duygularımız arasında o kadar kısa zaman vardır ki, sanki yaşadığımız duyguların nedeni olaylarmış gibi bir izlenim elde edilebilir. Oysa yaşadığımız olaylar veya karşı karşıya kaldığımız durumlar duygularımızı doğurmaz, bu olaylara ilişkin düşüncelerimize bağlı olarak duygusal tepkilerimiz ortaya çıkar (Beck, Clark ve Alford, 1999).



Kısacası duygularımızı ortaya çıkaran başlıca nedenler yaşamımızda karşılaştığımız olay ve durumlardan çok, onlara ilişkin inançlarımız ve iç konuşmalarımızdır (Clark, 2000; Lazarus, 1982). Duygunun bilişsel yönünü daha fazla anlamak düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Yaşantılarımız, bilişsel faktörlerden, yani durum hakkında ne bildiğimizden, içimizde ve dışımızda olanları nasıl yorumladığımızdan ve geçmişte bu tür durumlarda ne öğrendiğimiz büyük ölçüde etkilenmektedir (Butler ve McManus, 1998).



Duygu ve düşünce arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için şu örnekler verilebilir; Bir sınavdan düşük not aldığınızı düşünün. Bu durum sizde bir takım düşünceler yol açar. Bu düşüncelerden bir tanesi “bu notu almamalıydım, ne kadar başarısızım” olabilirken, bir diğeri “bundan sonraki sınavlarda telafisini yapabilirim” olabilir. İki düşünce arasında fark, ortaya çıkardıkları duygularda da kendini gösterir. İlk düşüncenin arkasından üzüntü ve yetersizlik duygusunun, ikinci düşüncenin arkasından hırs ve ders çalışma isteğinin gelme olasılığı yüksektir. Bu ikinci düşüncenin arkasından ders çalışma isteği ile birlikte, çalışma davranışının gelme olasılığı da yüksektir. Bu örneklerde görüldüğü gibi, olayın kendisinden çok, olayla ilgili düşünceler, olaya verilen anlam duyguların, beraberinde de davranışların oluşmasında belirleyicidir.

Bir olaya ilişkin düşüncelerimiz duygularımızı etkilediği için, olayla ilgili düşüncelerimiz değiştiğinde, olaya ilişkin duygumuzda da değişiklik meydana gelir. Diğer bir ifadeyle, duygusal tepkilerimizin değişmesinin arkasında, düşüncelerimizin değişmesi yatmaktadır. Aşağıda,

yaşadığı flört ilişkisi bitmiş bir delikanlının olaya ilişkin iki farklı düşünce ve bu düşüncelerle paralel iki farklı duygusuna yer verilmektedir.

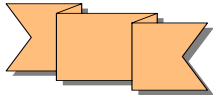
- İlişkimiz bitti ve bir daha asla başka partner bulamayacağım – yoğun üzüntü ve umutsuzluk.
- Şu anda üzgün olsam da ayrıldığım partnerimin çekici bulduğu özelliklere hala sahibim ve yeni arkadaşlar edinebilirim - üzüntü ve umut.

Duygu ve düşünceler çoğu kez birbirine karıştırılmakta ve birbirinin yerine kullanılmaktadır. Aşağıdaki ifadelerde hissetmek sözcüğünün kullanımı bu kavramlar arasındaki farkı açıklamakta yararlı olacaktır. Hissetmek sözcüğü ilk cümlede yanlış diğer cümlede doğru kullanılmıştır.

- Hukuk fakültelerinin insan psikolojisi konusunda eğitim vermesinin yararlı olacağını hissediyorum.
- Herhangi bir kişi tarafından davranışlarım onaylanmadığında kaygılandığımı hissediyorum.



Sonuç olarak gerçekte bizi olaylar, kişiler ya da durumlar "iyi" ya da "kötü" hissettirmez; bunu biz kendi kendimize bilişsel olarak yaparız. Farkına varmasak da duygusal tepkilerimize yol açan düşünceleri biz oluştururuz. Geçmişteki yada şu andaki bir olay doğrudan bizim içimizdeki bir duyguyu uyandıramaz, sadece buna aracılık eder. Bizim iç değerlendirmelerimiz duygusal tepkilerimizin daha doğrudan kaynağıdır. Duygularımızı etkileyen düşüncelerimizin farkında olmamız, yaşadığımız duyguları daha iyi anlamamızı, duygularımızın farkında olmamız da beraberinde hem düşüncelerimizi hem de davranışlarımızı daha iyi anlamamızı sağlamaktadır.



Duygu Bedensel Tepki İlişkisi Çalışma Formu

Aşağıda farklı duygusal durumları ve karşılarında bu duygusal durumları nasıl yansıttığınızı ifade ettiğinizi yazmanız için bir duygu listesi yer almaktadır. Boşluklara ilgili duygu durumunu yaşadığınızda nasıl davrandığınızı yazınız.

DUYGULARIM	BEDENİMDE NELER OLUYOR			
	Ağız	Gözler ve kaşlar	Ses ve konuşma	Kafa ve beden
Mutluluk	Gülümseme, dudaklar yukarı kıvrık	Gözlerin çevresinde kırışıklık	Kahkaha ve yüksek sesle konuşma	Kollar açık zıplama, dans etme alkış tutma
Öfke				
Tiksinme				
Küçük görme				
Üzüntü				
Korku				
Hayret				

Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-A

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra her bir duygu durumuyla ilgili göstereceğiniz muhtemel davranışları boşluğa yazınız. Aşağıda bir örnek yer almaktadır.

- Gireceğiniz sınavlarla ilgili endişe yaşıyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir. Endişemi yakınımıdaki kişilere ifade ederim, konuşulanlara dikkat vermem, iştahsız olurum, gündelik hayatın sorumluluklarını aksatırım

- Bir süredir kendinizi üzgün hissediyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Ailenizin bir üyesine karşı öfke duyuyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- İş yerinde yaptığınız basit bir hatadan dolayı utandınız. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Kendinizi çok mutlu hissediyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Kızınızın/oğlunuzun okuldaki başarısından dolayı gururlanıyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl yansır.

- Bir haftadır her gün geç saatlere kadar çalışmanızı isteyen amirinize kızgınsınız. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Sosyal çevrenize yeni giren birinden etkilendiniz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Bir tanıdığınıza yaptığınız haksızlıktan dolayı kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Hak ettiğinizi düşündüğünüz ödül sınıf arkadaşınıza verilince epeyce kıskandınız. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Sınıf arkadaşınıza karşı minnettarsınız. Çünkü önemli bir derste size yardımcı oldu. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Çok sevdiğiniz yakınlarınız evinize misafiriğe geldi. Onların bu ziyaretlerinden çok memnun oldunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

OTURUM - 4

Şimdi ve Burada Duyguların Farkına Varma ve İfade Etme

HEDEF: Şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Şimdi ve burada ne hissettiklerini tanımlarlar.
2. Duyguları sözel ve sözel olmayan davranışlarla ifade ederler.
3. Duyguları sözel olarak ifade ederken yoğunluklarını doğru olarak değerlendirirler.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt, kalem ve boya kalemi.

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin bir olumlu veya olumsuz duygu olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Şimdi ve burada ne hissettiklerini tanımlama

Üyelerin şimdi ve burada duygularının farkına varmalarını kolaylaştırmak için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Üyelerin son bir hafta hangi duyguları yoğun yaşadıklarını düşünmeleri istenir. Bunun için üyelere aşağıdaki yönerge okunur;

Dışarıya çıkıp kendinize dışardan bir gözle bakın. Hangi duyguyu, duyguları en sık yaşadığınızı görmeye çalışın. Son bir haftanıza hakim olan duygunuzu, duygularınızı belirlemeye çalışın. Bu duygu yaşamınıza ne kadar hakim?, yaşamınızı nasıl etkiliyor?, ilişkilerinizi nasıl etkiliyor? bulmaya çalışın.

Aşağıdaki sorularla paylaşımına geçilir;

- Son bir haftada çok sık yaşadığınız bir duygu var mı?
- Genel olarak yaşamınızda çok sık yaşadığınız bir duygu var mı?
- Son bir haftadaki duygularınızla, genelde yaşadığınız duygular arasında benzerlik var mı?

Daha sonra her üyeden salonda kendisi için bir bölge seçmesi istenir. Rahat bir şekilde oturarak yada uzanarak durabilirler. Gözlerini istedikleri gibi açıp kapayabilirler. Üyeler önce kendi bedenleri üzerine yoğunlaşır. Her üyeden bedeninde ne olup bittiğine yoğunlaşarak, bedeni ile ilgili algısını fark etmesi istenir. Bunun için beş dakika süre verilir. Daha sonra üyelere bedenlerinde farkına vardıkları her şeyi beden pozisyonlarını bozmadan “şu anda farkındayım” yapısında bir cümle ile sözelleştirmeleri istenir. Her cümleinin bu yapıda olması gerektiği vurgulanır. Her üye dikkatle dinlenir ve geçmiş yada gelecekle ilgili olup “şimdi ve burada” hissettiklerini yansıtmayan ifadeleri olduğunda bunları düzeltmeleri istenir.

İkinci olarak her üyenin, o anda duyduğu, hissettiği, kokusunu aldığı, kısaca duyumsadığı her şeyi fark etmesi istenir. Bunun için beş dakika verilir. Üyelerden duyumsadıkları her şeyi “şu anda farkındayım” yapısında bir cümle ile sözelleştirmeleri istenir. Üyeler sırayla paylaşımında bulunur. Her cümleinin bu yapıda olması gerektiği vurgulanır.

Üçüncü olarak her üyenin o anda aklından geçen her düşüncüyü, anıyı, hayali ve fanteziyi fark etmesi istenir. Bunun için beş dakika süre verilir. Üyelerden düşüncelerini “şu anda farkındayım” yapısında bir cümle ile sözelleştirmeleri istenir.

Dördüncü olarak lider üyelere bu duyguların ve düşüncelerin nasıl duygulara yol açtığını fark etmelerini ister. Bunun için beş dakika süre verilir. Bu kez duyguları ile ilgili algılarını “şu anda farkındayım” yapısında bir cümle ile ifade etmeleri istenir.

Yukarıdaki alıştırmalar yapıldıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır. Tartışma soruları:

- Şimdi ve burada kalmakla ilgili neler hissettiniz?
- Zorlandınız mı?
- Sizin için hangi bölüm zordu? Bu durum size, sizinle ilgili ne söylüyor?

2. Duyguları sözel ve sözel olmayan davranışlarla ifade etme

Üyelerin duyguları ifade etme becerilerini geliştirmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Önce gruptaki üyelerden biri öne çıkar ve liderin yardımıyla içinden gelen ve duygusal durumuna uygun bedensel duruşu yapar. Vücudunu hareket ettirmeden durmaya özen gösterir. Diğer üyeler, bu hareketlerden ayaktaki üyenin duygusunu anlamaya çalışırlar.

İkinci aşamada bir adım ileri gidilerek üyelerden yalnızca jest, mimikler ve beden hareketlerini kullanarak, tıpkı bir pantomim yapar gibi, duygularını ifade etmeleri istenir. Diğer bir ifadeyle üyeler ilk aşamada sadece yüz ifadesi ve beden duruşuyla anlatmaya çalıştıkları duyguları bu kez jest, mimik ve beden hareketleriyle anlatmaya çalışır. Diğer üyeler, bu hareketlerden ayaktaki üyenin duygusunu anlamaya çalışırlar.

Üçüncü aşamada üyelerden duygularını resim yoluyla ifade etmeleri istenir. Bunun için on dakika zaman verilir. Her üye duygusunu en iyi anlattığını düşündüğü bir resim yapar. Resmin güzel olması değil, kişinin duygularını yansıtması önemlidir.

Dördüncü aşamada üyelerden ayağa kalmakları ve müzik eşliğinde beden hareketleri yapmaları istenir. Müzikler yavaştan hızlıya doğru değişir. Her üye içinde bulunduğu duygu durumuna uygun olarak müziklere dansla eşlik eder.

Son olarak her üye ilk üç aşamada ifade etmek istediği duyguyu sözel olarak ifade eder. Diğer bir ifadeyle beden duruşu, mimikleri, dans ve resimle anlatmaya çalıştığı duygusunu sözel olarak da paylaşır.

Duygu hem sözel hem de sözel olmayan davranışlarla ifade edildikten sonra değerlendirme aşamasına geçilir. Üyeler, duyguların bu beş farklı paylaşım şekline ilişkin sırayla hem paylaşan hem de dinleyen kişi olduklarında neler hissettiklerini grupla paylaşır.

Gerçekleştirilemeyen uygulamalar

3. Duyguları sözel olarak ifade ederken yoğunluklarını doğru olarak değerlendirme

Üyelerin duyguları ifade ederken yoğunluklarını doğru olarak değerlendirmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Duygu ifade ederken yoğunluğa ilişkin farkındalık önemlidir. Bu farkındalığı geliştirmek için üyelerden daha önce eşleşmedikleri bir grup üyesiyle ikişerli grup oluşturmaları istenir. Her üyeden gün içinde yaşadığı en yoğun duyguyla, yoğunluğu en az olan duyguyu bulmaları ve bunların yoğunluğunda gün içinde meydana gelen değişimleri birbirleriyle paylaşması istenir.

Daha sonra grup üyelerinden son bir hafta içinde yaşadıkları beş farklı duyguyu düşünüp bir kağıda yazmaları istenir. Üyeler yaşadıkları duygunun yoğunluğuna ilişkin birden ona kadar bir dereceleme yapar. Bu derecelemeye göre; "1" duygunun yoğunluğunun en az olduğu, "10" duygunun yoğunluğunun en fazla olduğu duygusal durumu gösterir.

Her üye sırayla son bir hafta içinde yaşadığı bu beş duygudan bir tanesini diğer arkadaşıyla paylaşır. Ayrıca paylaşım sırasında duygunun yaşandığı olay ve durumla ilgili kısa bir açıklama yapılır. Daha sonra aynı duygunun şu andaki etkisi paylaşılır ve duygunun şu andaki yoğunluğuna ilişkin bir derecelendirme yapılır. Paylaşımdan önceki durumla sonraki durum arasındaki farka bakılır. Duyguyu ifade etmenin duygu yoğunluğuna etkisi incelenir.

OTURUM - 5

Beden Diliyle Duyguları İfade Etme

HEDEF: Duyguları beden diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Duyguları bedenlerini kullanarak ifade ederler.
2. Duyguları bedeni kullanarak ifade etmenin farkını görürler.
3. Beden diliyle ilgili bilgi sahibi olurlar.
4. Beden dilinden duyguları anlarlar.
5. Beden dilini kullanarak duygularını ifade ederler.

KULLANILAN ARAÇLAR: İki adet sandalye, duygu isimleri yazılı küçük kağıtlar ve “Beden Dili Bilgi Formu”.

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorular ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Duyguları bedeni kullanarak ifade etme

Üyelerin duyguları bedeni kullanarak ifade etmenin etkisini görmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Minderle boğuşma

Üyelerden kendilerine birer minder almaları söylenir. Her üye bir minder aldıktan sonra bu minderlere tüm güçleriyle, yorulana kadar vurmaları, minderleri bükmeleri, kıvrımları, ezmeleri istenir. Üyeler isterlerse minderini kızdıkları bir kişinin yerine koyabilirler. Bu uygulama aralıksız beş dakika boyunca yapılır. Uygulama sırasında lider üyeleri motive edici müdahalelerle pekiştirir. Uygulamaya ara veren üyeler devam konusunda desteklenir.

Dans etme

Üyelerden ayağa kalmaları ve müzik eşliğinde beden hareketleri yapmaları istenir. Müzikler yavaştan hızlı doğru değişir. Her üye içinde bulunduğu duygu durumuna uygun olarak müziklere dansla eşlik eder.

Daha sonra üyeler her iki uygulamada yaşadığı duyguları sırayla paylaşır. Grup lideri duyguları bu ve benzeri şekillerde beden diliyle ifade etmenin psikolojik etkisini ve günlük yaşamdaki önemini üyelerle tartışır. Bu tartışmada duyguları beden diliyle ifade etmenin sadece ikili ilişkilerde önemli olmadığını altı çizilir.

2. Duyguları bedeni kullanarak ifade etmenin farkını görme

Üyelerin beden dili ile duyguları ifade etmenin iletişimdeki önemini görmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Eller ve ayaklar bağlı konuşma

İkişerli gruplara ayrılmış üyelerden bir üzüntü ve öfkelerini paylaşmaları istenir. İlk paylaşan üye bir üzüntüsünü paylaşırken diğer üye paylaşımında bulunan üyeye empati kurar. Daha sonra üyeler yer değiştirir ve diğer üye öfkelerini paylaşır. Paylaşım sırasında üyelere ellerini ayaklarını altında tutmaları ve ayaklarını hareket ettirmeden oturmaları söylenir. Beşer dakika boyunca üyeler ellerini ve ayaklarını hareket ettirmeden duygularını paylaşır. Çalışma bittikten sonra üyeler kendi aralarında beden dilini kullanmadan duygularını paylaşma yaşantıları ile ilgili düşüncelerini ve duygularını dile getirirler. Her üye önce, paylaşımında bulunurken duygusunu ne

kadar iyi ifade edebildiğini, daha sonra dinlerken, ifade edenin duygusunu ne kadar iyi anladığını değerlendirir. Daha sonra üyeler tekrar aynı duygularını, bu kez ve elleri ve ayakları serbest bir biçimde paylaşır Aynı şekilde her üye paylaşımında bulunurken duygusunu ne kadar iyi ifade edebildiğini, daha sonra dinlerken, ifade edenin duygusunu ne kadar iyi anladığını değerlendirir.

3. Beden diliyle ilgili bilgi sahibi olma

Beden dili kavramı hakkında bilgi verilir. Bu amaçla **Beden Dili Bilgi Formu** dağıtılır ve formda yer alan bilgiler üzerine konuşulur.

4. Beden dilinden duyguları anlama

Karşıdaki kişinin duygularını beden dilinden anlamak için aşağıdaki alıştırmaya yapılır.

Beden dilini kayıt etme

Grup üyelerinden ikişerli gruplara ayrılmaları istenir. Üyeler sırayla birbirlerine gün içinde yaşadıkları olayları ve bu olaylarla ilgili ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini paylaşır. Dinleyici rolündeki üyelerden bir an için kendilerini bir kamera gibi düşünmeleri istenir. Aşağıdaki yönergeyle paylaşım yapılandırılır;

- Kendinizi yalnızca sesleri ve görüntüleri izleyecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Ses düğmesine basacak olursanız sesleri işitecek görüntü düğmesine basacak olursanız görüntüleri alacaksınız.
- Şimdi görüntü düğmesini kapatın ve tüm dikkatinizi toplayarak karşınızdaki kişinin ses tonunu ve nasıl konuştuğunu dinleyin.
- Sonra ses düğmenizi kapatın ve tüm dikkatinizi toplayarak karşınızdaki kişinin beden duruşuna el ve kol hareketlerine, yüz ifadelerine ve özellikle göz ve ağız çevresindeki hareketlerine bakınız.
- Neler gördünüz?, neler işittiniz? eşinizle paylaşınız.

Herkes sırayla etkinlik sırasında yaşadıklarını büyük grupta paylaşır.

5. Beden dilini kullanarak duyguları ifade etme

Beden dilini kullanarak duygularını ifade etmek için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Sessiz sinema

Oyunun temel kuralı beden dilini kullanarak film anlatmaktır. Üyeler iki gruba ayrılır. Kura çekilir, kurayı kazanan grup bir film belirler. Belirlenen film diğer gruptan birine grup üyeleri duymayacak şekilde söylenir. Filmin adını öğrenen üye kendi grubuna dönerek bu filmi sadece beden dilini kullanarak anlatır. Bunun için gruba 3 dakika süre verilir. Grup filmin adını bilirse film sorma sırası onlara gelir. Oyun her iki grup en az ikişer film sorasıya kadar devam eder. Her seferinde filmi anlatacak üyeler değişir.

Duygu bitti oyunu

Oturum başlamadan kartların iç yüzlerine aşağıda belirtilen duygular yazılarak duygu kartları oluşturulur. Her üye kavanozun içinden üçer tane duygu kartı çeker. Üyeler sırayla ellerinde yazan karttaki duyguyu canlandırır, söz konusu duyguyu sözel olmayan davranışlarla canlandırdıktan sonra diğer üyelerin tahminlerini alır. Diğer üyeler canlandırma yapan üyenin hangi duyguyu canlandığı tahmin eder. Her üyenin bir kez tahmin etme hakkı vardır. Her üye sırasıyla tahminde bulunur. Bütün tahminler alındıktan sonra paylaşan kişiye doğru tahmin edenler sorulur. Doğru tahmin eden üye ile canlandığı duygu anlaşılan üye duygu kartlarını yere bırakma şansı elde ederler. Canlandıran üye, canlandığı duygunun kartını, doğru tahmin eden üye de istediği herhangi bir duygunun kartını yere bırakır. Bu şekilde üyeler ellerindeki duygu kartlarını bitirmeye çalışır. Herhangi bir üyenin elindeki tüm duygu kartları bitesiye kadar oyun devam eder. Elindeki duygu kartlarını en önce bitiren üye oyunu kazanır.

Duygular:

Korku	Üzüntü	Sevgi	Haz
Nefret	Ütanma	Sevinç	Neşe
İğrenme	Küçük görme	Huzur	Coşku
Kıskançlık	Sıkıntı	Heyecan	Şefkat
Kin	Hüzün	Cesaret	Minnet
Kaygı	Şaşkınlık	Güven	Memnuniyet
Öfke	Ümit	Aşk	Hoşnutsuzluk

Hayret	Hayal	Yorgun	Dargınlık
Acı	Kırıklığı	Güven	Telaş
Suçlu	Gücenme	Güvensizlik	Tiksinti
Özlem	Şüphe	Gurur	
Pişman	İstek	Çaresizlik	

Duyguları beden diliyle anlatmanın ne hissettirdiği konusunda üyeler duygularını grupla paylaşır. Grup lideri duyguları beden diliyle ifade etmenin günlük yaşamdaki ve iletişimdeki önemini üyelerle tartışır.

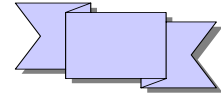
Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Gerçekleştirilemeyen uygulamalar

Beden dilini izleme

Üyelerden beden dillerini de kullanarak gün içinde yaşadıkları duyguları grupla paylaşmaları istenir. Bu paylaşım için her üyeye üç dakika zaman ayrılır ve her üye duygularını paylaşırken kameraya kaydedilir. Daha sonra her üye paylaşımında bulunurken kullandığı sözel ve sözel olmayan ifadeleri izler. Herkes sırayla etkinlik sırasında yaşadıklarını büyük grupta paylaşır.

Beden Dili Bilgi Formu



Beden dili, herkesin konuştuğu bir dildir ve insanların aslında ne demek istedikleri konusunda dünyada konuşulan dillerdeki tüm kelimelerden daha fazla şey anlatır. Konuştuğumuz kişiler her kimse bedenleriyle konuşmaktan kendilerini alamazlar. Beden tarafından gönderilen sinyal ve mimiklerin çoğu biz farkında olmadan dış dünyaya iletilirler. Beden dili şu mesajları içerir; hareketler, duruş, oturma şekli, kolları kullanma yüz ifadesi, göz ve kaş hareketleri, el sıkışma, yürüyüş biçimi başkalarıyla aranızdaki mesafe, giyim vs. genellikle fark edilmeyen küçük ve sıradan mimikler bile önemlidir. Başkalarının beden dilini yorumlayabilmek iyi bir şeydir. Ama kendi beden diline hakim olabilmek ve bunun verdiği mesajları kavrayabilmek de önemlidir. Başkalarının beden dilini yorumlayabilmek dikkat gerektirir. İletişim kurduğumuz kişilerin yalan söyleyip söylemediğini, sıkılıp sıkılmadığını, onlar bize bir şey söylememiş olsa bile anlayabiliriz. Beden dilini dikkat etmek suretiyle kişilerin sinirli, endişeli, mutlu olup olmadıklarına karar verebiliriz (Moller, 1994).



Beden dili sözel olmayan mesajlardan biridir. Sözlü iletişimde vokal sistemimiz (ses telleri, dil, dişler vs.) gönderici olarak görev yapmaktayken, sözsüz iletişimde ise yüzümüzü ve bedenimizi gönderici olarak kullanırız (Dökmen, 2000). Her sözel olmayan davranışın o kişiye özel olduğu gibi, aynı sözel olmayan davranış aynı kişi için farklı zamanlarda farklı anlamlar taşıyabilir. Örneğin bir kişi konuşurken öne doğru eğik oturuyorsa bu onun endişeli olduğu anlamına gelebilir. Bir başkası ise kendini daha iyi ifade etmek istediğinde bu şekilde oturuyor olabilir (Daş, 2004).



Bir başkasının duygularının diğer kişiler tarafından iyi anlaşılması için dört öge söz konusudur. Bu öğelerden birincisi ve en açık olanı kişinin duygularını açıklamak için kullandığı sözcüklerdir. İnsanlar bazen duygularını anlatmak için anlaşılması güç ifadeler kullanırlar. Böyle durumlarda kişinin yaşadığı duyguları anlayabilmek için bu duyguları açıklayan sözcüklere duyarlı olmak gerekir. İkinci öge karşıdaki kişinin ses tonudur. Kızgın bir insanın sesi genellikle normal seslerden daha fazla çıkar, konuşurken daha hızlı konuşur. Depresyondaki bir kişinin ses tonu çok sessiz ve denetim altına alınmıştır. Konuşma hızı normalden daha yavaştır. Sözcükler tümceler şeklinde olmak yerine kesik kesik ifade edilir. Kaygılı kişi de sık sık kekeler. Üçüncü öge yüz ifadeleri, gözlerdeki bakışlar ve diğer davranışsal anlatımlar gibi beden dilidir. Öfkeli bir kişinin gözlerinin tek bir noktada odaklanabilmesi çok güçtür. Bu yaşantıyı geçiren bireyde alışılmamış ölçüde hareketlilik, bir şeylerle oynama, ayak kıpırdatma gibi davranışlara eğilim görülür. Son öge bir bağlamda çıkarsamaya dayanır. Kişi durum hakkında neler hissettiğini tanımlayabilir. Örneğin işinde yeterli olduğunun farkında olan fakat görevin kendisi yerine bir erkek arkadaşına verildiğini söyleyen bir kadının söz konusu olay hakkında hem düş kırıklığı hem de kızgınlık duygusu yaşaması doğaldır. Yada çocuğunun okulun oyun

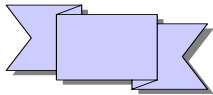
bahçesinde yaralandığını telefonla öğrenen bir ailenin kaygılanması son derece doğaldır. Kısaca sözel ifadeler, ses tonu, beden dili ve bağlam karşındaki kişiyi anlamada önemli ipuçlarıdır (Eisenberg ve Delaney, 1993).



İletişimlerde karşındaki kişinin ne dediğine dikkat edildiği kadar nasıl dediğine de bakılır. Birisi konuşurken sözleri kadar sesi de dinlenir. Konuşanın sesindeki iniş çıkışlara duraksamalara ve duygusal tona kulak verilir. Bunun yanında birisi dinlenirken bedeninin tepkileri de pek çok ipucu barındırdığı için dikkate alınır. Sözler ile beden dili çeliştiğinde ise beden diline önem verilir (Korkut, 2004). Beden dili daha gerçekçi ve daha güvenilir bilgiler verir. Beden dilinin gözlenmesinin önemi şöyle açıklanabilir; birincisi, ortaya çıkan her bedensel ifade kişinin o andaki ifadesidir. İkincisi, kişi genellikle sözel ifadelerine nazaran beden dilinin daha az farkındadır. Üçüncüsü, beden dili sözel ifadelerle nazaran daha spontandır (Daş, 2004). Öfke duygusunun onaylanan bir duygu olmadığını öğrenen bir kişi bu duygusunu açıklamaktan kaçınacaktır. Duyguların yoğun oldukları ve bu yüzden duygu belirteçlerinin daha güvenilir olduğu durumlarda, bunların kontrol edilmesi çok daha güç olmaktadır. Örneğin son zamanlarda kendisine yapılan haksızlık nedeniyle yüksek sesle konuşan kişi, söz konusu duruma karşı öfke duygusu yaşadığını kabul etmeyebilir (Eisenberg ve Delaney, 1993).



İletişim anında birini dinlerken beden diline dikkat edildiğinde iletişim içinde olunan kişiyi daha iyi anlama şansı artmaktadır. Kişi sadece karşındaki kişinin duygularını değil kendi duygularını da kendi beden diline dikkat ederek fark edebilir. Diğer bir ifadeyle kendi hem de diğer kişilerin duygularının farkına varmamızda beden dili önemli rol oynar.



OTURUM - 6

Ben Diliyle Duyguları İfade Etme

HEDEF: Duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Duygularının sorumluluğunu fark ederler.
2. Ben diliyle ilgili bilgi sahibi olurlar.
3. Ben dilini kullanarak duygularını ifade ederler.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt, kalem, "Ben Dili Bilgi Form"u ve "Ben Dili Çalışma Formu",

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine "şimdi ve burada" nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Duyguların sorumluluğunu alma

Üyelerin duygularının sorumluluğunu almaları için aşağıdaki alıştırma yapılır.

Kendini öfkelenendirme

Üyelere son günlerde öfkelendikleri bir olayı düşünebilecekleri söylenir. Olayda ne olduğunu, olaya neye öfkelendiklerini ve nasıl tepki verdiklerini hatırlamaları istenir. Olayı tekrar hatırlayarak öfkelenip öfkelenmediklerini düşünmeleri istenir. Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak çalışma sürdürülür.

Tartışma soruları:

- Öfkelenmenize yol açan şey nedir?
- Öfkelenmenizin sorumluluğu kimde?

2. Ben diliyle ilgili bilgi sahibi olma

Ben Dili kavramı hakkında bilgi verilir. Bu amaçla **Ben Dili Bilgi Formu** dağıtılır. Formda yer alan bilgiler üzerine konuşulur.

3. Ben dilini kullanarak duygularını ifade etme

Üyelerin ben dili ile duyguları ifade etme becerileri geliştirmeleri için aşağıdaki alışırmalar yapılır.

Ben dili - sen dili

Bu çalışma için üyelere **Ben Dili Çalışma Formu** dağıtılır. Amaç üyelerin Sen Dili ile Ben Dili arasındaki farkı görmelerini sağlamaktır. Üyelerden formda verilen her bir durum için, boş bırakılan yere ben dili ile duygularını yazmaları istenir. Daha sonra üyelerden verdikleri cevapları grupta paylaşmaları istenir.

Ben diline dönüştürme oyunu

Tüm üyelerden sırayla sen dili ile bir ifade düşünmesi istenir. Tüm üyeler sırayla sen dili ile bir ifade kurar. Lider etkinliği bir sen dili ifadesi kurarak başlatır. Liderin sağındaki üye sen dili ifadesini ben diline dönüştürür. Ben diline doğru bir şekilde dönüştürme yapan üye sen diliyle bir cümle kurar. Ben diline dönüştürmeyi doğru yapamayan üye ise elenir. Bu durumda bir sonraki üyenin ben dili ifadesi oluşturması istenir. Doğru yapan üye yeni bir sen dili ifadesi kurarak oyuna devam eder. Aynı şekilde sen dili ifadesini kuran bu üyenin sağındaki üye sen dili ifadesini ben diline dönüştürür. Tüm üyeler elenip bir üye kalıncaya kadar oyun devam eder. Bu oyunda elenen üyelerin tekrar oyuna katılma şansı vardır. Oyunda kalan üyelerden hiç biri söylenen sen dili ifadesini doğru bir şekilde ben dili ifadesine dönüştüremezse elenen üyelere

dönülür. Önce ilk elenen üyeden başlanır. İlk üye doğru bir şekilde ben dili dönüştürme yaparsa oyun tekrar başlatılır, yapamazsa ikinci elenen üye şans verilir. Oyun bu şekilde devam eder.

Birincil duyguyu belirleme

Üyelerden, son haftalarda iletişim çatışması yaşadıkları 3 tane durum hatırlamaları istenir. Daha sonra bu durumla ilgili yaşadıkları duyguları bulmaları istenir. Bunun için aşağıdaki yönerge okunur.

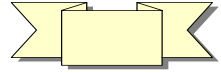
Gözünüzü kapatın ve önce bu durumlardan istediğiniz bir tanesini gözünüzün önüne getiriniz. Neler olmuştu hatırlayın. Ne düşünmüştünüz, ne hissetmişsiniz. Bu düşünce ve duygular davranışlarınıza nasıl yansımıştı. Acele etmeyin ve karşınızdaki kişiye değil kendinize odaklanın. Olaylar sırasında yaşadığınızı düşündüğünüz bu duygu dışında başka bir duygunuz var mıydı? Varsa hangi duygu daha yoğun ve hangi duygu birincil duygunuzdu hatırlamaya çalışın. Bazen davranışlarımızın arkasındaki görünen duygunun altında başka bir duygu yatmaktadır. Davranışlarımızın arkasında bu duyguyu bulmaya çalışın. Varsa bu birincil duyguyu bulduktan sonra bunun davranışınızla ilişkisine bakın. Davranışınız bu duyguyu yansıtıyor mu? Davranışınız, hangi duygunuzu daha iyi yansıtıyor? Aynı işlem diğer iki çatışma durumu için de tekrarlanır. Her üç durumda da buldukları temel duygularını kendilerine verilen kağıda ben dili ifadesiyle yazmaları istenir.

Ben diliyle ifade

Grup üyelerinden ikiserli gruplara ayrılmaları istenir. Grup içindeki her üye sırasıyla son günlerde etkileşimde bulunduğu herhangi bir kişiye karşı yaşadığı duyguları paylaşır. Uygulama esnasında üyelerden birisi etkileşimde bulunduğu kişinin rolünü alır. Paylaşımında bulunan üye, duygularını önce sen dili ile daha sonra da ben dili ile paylaşır. Paylaşımında bulunan üye duygularını sen dili ve ben dili ile ifade ederken neler hissettiğini, aynı şekilde dinleyen üye de duygular sen dili ve ben dili ile ifade edildiğinde neler hissettiğini paylaşır. Üyeler yer değiştirerek çalışma tekrarlanır.

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Ben Dili Bilgi Formu



Karşı karşıya kaldığımız bir olayla ilgili nasıl bir yorum yapacağımız, ne hissedeceğimiz ve nasıl davranacağımız bize bağlıdır. Duygularımızın, düşüncelerimizin ve davranışlarımızın sorumluluğu bize aittir. Oysa dünyaya geldiğimizden itibaren, çevremizden duyduğumuz açıklamalar duyguların nedenlerini bireyin dışında varsayan bir mantık üzerine oturur. Daha somut bir ifadeyle kendimizi yorumlarımızla kızdırma ve kaygılandırma becerisine sahipken, bu yaşanan duyguların açıklamasını bir başkasının davranışında aramayı öğrenmişizdir. Bu öğrenmenin mantığına göre madalyonun öbür yüzünde ise başkalarının duygularının kontrolünün kendimizde olduğuna inana gelmişizdir. Birisi beni kızdırma gücüne sahipse bende bir başkasını kızdırma gücüne sahibim gibi gerçeklikten kopuk bir inanışla yaşamlarımızı sürdürmekteyiz. Oysa başkalarının yaptıkları bizler için sadece düşünmemize neden olan vesilelerdir. Davranış ve duygularımızın görünmeyen asıl nedenleri onlara verdiğimiz anlamlar olmakla birlikte, dış olaylar kolaylıkla kenara atılamaz. Söylenen bir söz bizim sevincimize veya kızgınlığımıza neden olmasa da bu duyguların başlangıç noktası olması, düşünce sürecini başlatması ve vesile olması açısından önemlidir (Özer, 2001).



İletişimde önemli olan ne hissettiğimizi yargılamadan iletmektir. Duygu ve düşüncelerimizin sorumluluğunu başkalarına yüklerken “sen” ile başlayan cümleler kurarız. Diğer yandan duygu ve düşüncelerimizin sorumluluğunu aldığımızda ifadelerimizde “ben” ile başlayan cümleler yer alır. İletişim kurarken ben dilini kullanmak suçlamayan, değerlendirmeyen ve yapılan davranış karşısında kişinin duygularını anlatan bir yol olduğu için etkilidir. Burada sözü edilen BEN zamiri ile başlayan cümleler kullanmak değildir. Ben dili, olaydan kişinin nasıl etkilendiğini anlatmaya dayalı bir dil iken, yaygın olarak kullanılan sen dili olaydaki diğer kişiye yöneliktir. Randevusuna zamanında gelmeyen birisine ben diliyle “sana kızgınlığım” denebilirken, sen diliyle söylenebilecek cümle “hep böyle gecikiyorsun” biçiminde olabilir (Korkut, 2004).



Dinleyici ben diliyle yollanan mesajı aldığı anda kendi davranışlarının karşı taraf üzerinde bırakmış olduğu etkileri öğrenmektedir. Ben diliyle yollanan mesajlar açıktır ve birey kendi duygu ve isteklerini karşıdaki kişiyi tehdit etmeden belirtmektedir. Dinleyiciyi yargılamak yerine, konuşmacı kendi istek ve duygularını vurgular. Dinleyiciye onun isteklerini yapmak isteyip istemediğiyle ilgili karar verme fırsatı sağlar. Bazen de yollanan mesaj içerisinde tüm aşamalar yer almayabilir. Unutulmaması gereken önemli nokta ben dili mesajlarında odakta olan bireyin kendisidir, karşıdaki dinleyici değildir (Öner, 1999).

Sen dilini kullanmanın zararları şu şekilde özetlenebilir.

- Sen dili SENLE başlar veya SENLE biter.
- Öfke veya kızgınlık duyguları taşıyabilir.
- Dinleyicinin yanlışlık yapmakta olduğunu belirtir. Sorunu daha da arttırır.

- Suçlama, eleştiri ve yargı yüküdür. Suçlanan kişi bir süre sonra sen diliyle karşılık verebilir.
- Kullanan kişi duygularının sorumluluğunu diğer kişiye verir.

Ben dilini kullanmanın yararları şu şekilde özetlenebilir.

- Ben dili BENLE başlar veya BENLE biter.
- İletişim içinde olunan kişi tarafından daha sağlıklı anlaşılma şansını artırır.
- Bireyin duygularını açıklar. Bu dilin kullanılması halinde birey olaydan nasıl etkilendiğini ifade ettiği için karşısındakini suçlu hissettirmez, böylece karşısındaki savunmaya geçmez.
- Konuşan kişiyi duygularını biriktirmede için rahatlatır.
- Bazen kendi yaptıklarımızın farkında olmadan, duygularımızın sorumluluğunu başkalarına yükleriz. Ben dili kullanan kişi, duygularının sorumluluğunu alarak değerlendirmesini diğer kişiyle paylaşır.
- Karşıdaki kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine yardımcı olur (Öner, 1999; Kulaksızoğlu, 2003).



Ben diliyle ifadede üç önemli ilke vardır bunlar; **A- davranışın yargılanmadan tanımlanması, B- davranışın bizdeki somut etkisinin dile getirilmesi, C- duygunun paylaşılmasıdır.**

Aşağıda Ben diliyle duygu ifadelerine örnekler yer almaktadır. Ben dilini kullanarak yollanan mesajlarda sıra değişebilir.

- Yazılar bitmediğinde (davranışın yargılanmadan tanımlanması) projenin yetismeyeceğini düşündüğümünden (davranışın bizdeki somut etkisi) endişeleniyorum (duygumuz).
- Zamanında randevuya gelinmediğinde (davranışın yargılanmadan tanımlanması) zamanım boşa gidiyormuş gibi geldiğinden (davranışın bizdeki somut etkisi) öfkeleniyorum (duygumuz).
- Masam çok dağınık olduğunda (davranışın yargılanmadan tanımlanması) düzenlemek için nereden başlayacağımı bilemiyorum (davranışın bizdeki somut etkisi) ve bu durumda beni gerginleştiriyor (duygumuz).



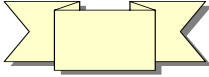
Öteki duyguların tersine kızgınlık her zaman başka bir kişiye yöneltilir. Kızgınlık ben dili ile ifade edilse de suçlayıcı sen dili gibi gelir. "Kızgınlım" çoğunlukla sana kızgınlım yada beni kızdırdın anlamına gelen bir iletidir. Kişi karşıdaki kişinin kızmasına neden olan biri olarak suçlandığını düşünür. İnsanlar sen iletleri gönderdiklerini fark ettiklerinde içlerinde neler olup bittiğine bakmalıdır. Burada önemli olan nokta birincil ve ikincil duygular arasındaki farkı anlayıp, birincil duyguları daha kolaylıkla tanımayı öğrenmektir. Çocuğu yolda karşıdan karşıya geçerken sağına soluna bakmadan birden caddeye fırlayan annenin ilk duygusu korkudur. Çocuğa yolun karşına geçerken duygusu sorulsa korkuyorum" der. Çocuğu karşıya sağ salım geçince de, içinden çok şükür bir şeyi yok deyip rahatlar. Ama çocuğa bambaşka şeyler söyler; "Sana elimi bırakma demedim mi?, beni çok kızdırdın". Bu anne ikincil duygusunu göstermektedir. Amacı çocuğa ders vermek yada kendisini korkuttuğu için onu cezalandırmaktır

(Gordan, 1975). İster birincil ister ikincil olsun kişinin yaşadığı duyguların farkında olması, ilişkilerinde kendi sorumluluğunu görmesini kolaylaştırır.

Ben iletisi göndermek cesaret ister, ancak ödülleri buna değer. Bir ilişkide bir kişinin ben iletisi göndermesi onun diğeri tarafından olduğu gibi tanınma riskini taşır. Bu kişi kendini açmakla gerçekten insanlığını göstermektedir. Karşısındakine acı çekebilen, utanabilen, korkabilen bir kişi olduğunu anlatmaktadır. Karşımdaki benim için ne düşünecek?, reddedilecek miyim? gibi kaygılar taşıyan kişilere, açık olmak zor gelir. Çünkü zayıflıkları, yetersizlikleri olmayan bir insan olarak görünmek insanların hoşuna gider. Ayrıca insanları pek çoğu için, kendi insanlıklarını açığa vurmaktansa karşılarındaki kişileri suçlayan sen iletileriyle duygularını saklamak daha kolaydır. Diğer yandan kişinin saydam olmaktan kazandığı en büyük ödül iletişim içinde bulunduğu kişiyle gelişen ilişkisidir (Gordan, 1975).



Bir başka kişinin yaşadığımız duyguların sorumlusu olmadığını bilmek ve buna inanmak ikili ilişkiler açısından önemlidir. Karşımızdaki kişilerin davranışını kabul edemediğimizde sorunun kendimizden kaynaklanabileceğini kabullenmek çok önemli bir algısal dönüşümdür. Bu farkındalık beraberinde hem iletişim sorunlarının ortaya çıkma olasılığını azaltarak hem de çıkan sorunların çözümünü kolaylaştırarak ikili ilişkileri olumlu etkiler. Bu, ben iletileriyle her şeyin günlük gülüstanlık olduğu anlamına gelmez. Bununla birlikte birisine olumsuz da olsa hissettiğimiz duyguları söylemek, onu bu duygulara neden olduğu için suçlamaktan daha az iticidir.



Ben Dili Çalışma Formu

Aşağıdaki her bir durumu ben diliyle ifade ediniz.

1. Anlaşma yaptığınız mütahit yapmaya söz verdiği işleri yapmıyor.

Sen Dili - Beni öfkeliendiriyorsun.

Ben Dili -

2. Öğretmen olarak öğrenci velilerinden birinin okula çok sık gelmesinden rahatsız oluyorsunuz.

Sen Dili - İşimi yapmama engel oluyorsunuz.

Ben Dili -

3. Amirinizin / işvereninizin maaş ödemelerini geciktirmesinden dolayı zorluk çekiyorsunuz.

Sen Dili - Sizin yüzünüzden geçinemiyoruz.

Ben Dili -

4. Genç kız annesinin bilmediği nedenle bütün gün suratını asıp oturur.

Sen Dili - Surat asmayı bırak, her şeyi büyötmeye gerek yok.

Ben Dili -

5. Eşinizin evlilik yıl dönümünüzü hatırlamasına çok seviyorsunuz.

Sen Dili - Beni mutlu ettin.

Ben Dili -

6. Anne baba olarak özel sorunlarınızı tartışmak istiyorsunuz, ama yatma saati geldiği halde yatmayan çocuklarınız etrafta dolaşarak konuşmalarınızı engelliyor.

Sen Dili - Yatma saatin geçti, canımızı sıkıyorsun, uyuman gerek.

Ben Dili -

7. Çocuğunuz eli yüzü kirli yemek masasına oturuyor.

Sen Dili - Sorumsuz davranıyorsun.

Ben Dili -

8. Arkadaşınızla alışverişe gitmek için randevulaştınız. Ancak arkadaşınız randevu saatinden yirmi dakika sonra gelebildi.

Sen Dili - Seninle gitmek istedim ama sen zamanında gelmedin.

Ben Dili -

9. Oda arkadaşınızın yüksek sesle müzik dinlemesinden rahatsız oluyorsunuz.

Sen Dili - Başkalarına karşı daha düşünceli olamaz mısın? Neden bu kadar yüksek sesle dinliyorsun.

Ben Dili -

10. Gazete okumaya çalışırken çocuğunuz kucağına çıkmaya, sizinle oynamaya çalışıyor.

Sen Dili - Biri okurken onu rahatsız etmemelisin.

Ben Dili -

Bu etkinlik Gordan, T, 1975 "Etkili Anne baba Eğitimi Aile İletişim Dili" kitabından uyarlanmıştır.

Ben Dili Çalışma Formu

1. Anlaşma yaptığınız mütahit yapmaya söz verdiği işleri yapmıyor.

Sen Dili – Beni öfkeliendiriyorsun.

Ben Dili – Anlaşmaya uymadığın için zarara uğradığımı düşünüyorum ve öfkeleniyorum.

2. Öğretmen olarak öğrenci velilerinden birinin çok sık okula gelmesinden rahatsız oluyorsunuz.

Sen Dili – İşimi yapmama engel oluyor ve beni kaygılandırıyor.

Ben Dili – İşimi zamanında yapamadığımda işlerin yetişmeyeceğini düşünerek kaygılanıyorum.

3. Amirinizin / işverenin izin maaş ödemelerini geciktirmesinden dolayı zorluk çekiyorsunuz.

Sen Dili – Sizin yüzünüzden geçinemiyoruz.

Ben Dili – Maaşımı zamanında alamadığımda ekonomik olarak zorlandığım için öfkeleniyorum.

4. Genç kız annesinin bilmediği nedenle bütün gün suratını asıp oturur.

Sen Dili - Surat asmayı bırak, her şeyi büyötmeye gerek yok.

Ben Dili - Seni düşünceli gördüğümde kötü bir şey olduğu inancına kapılarak meraklanıyorum.

5. Eşinizin evlilik yıl dönümünüzü hatırlamasına çok seviniyorsunuz.

Sen Dili - Beni mutlu ediyorsun.

Ben Dili - Hatırlamana çok mutlu oldum.

6. Anne baba olarak özel sorunlarınızı tartışmak istiyorsunuz, ama yatma saati geldiği halde yatmayan çocuklarınız etrafta dolaşarak konuşmalarınızı engelliyor.

Sen Dili - Yatma saatin geçti, canımızı sıkıyorsun, uyuman gerek.

Ben Dili -Annenle önemli bir konuda konuşmak istiyoruz, ama sen buradayken konuşamıyoruz ve konuşamadığımızda canım sıkılıyor.

7. Çocuğunuz eli yüzü kirli yemek masasına oturuyor.

Sen Dili - Sorumsuz davranıyorsun.

Ben Dili - Karşımda kirli bir yüz gördüğümde yemekten zevk alamıyorum.

8. Arkadaşınızla alışverişe gitmek için randevulaştınız. Ancak arkadaşınız randevu saatinden yirmi dakika sonra gelebildi.

Sen Dili – Alışverişe seninle gitmek istedim ama sen zamanında gelmedin.

Ben Dili – İşler planladığım gibi olmadığında zaman kaybettiğimi düşünerek öfkeleniyorum.

9. Oda arkadaşınızın yüksek sesle müzik dinlemesinden rahatsız oluyorsunuz.

Sen Dili - Başkalarına karşı daha düşünceli olamaz mısın? Neden bu kadar yüksek sesle dinliyorsun.

Ben Dili – Gürültü olduğu zaman uyuyamıyorum ve kendimi çok yorgun hissediyorum.

10. Gazete okumaya çalışırken çocuğunuz kucağınıza çıkmaya, sizinle oynamaya çalışıyor.

Sen Dili – Biri okurken onu rahatsız etmemelisin.

Ben Dili – Şu anda oynamak istemiyorum / Şu anda gazete okumak istiyorum.

Bu etkinlik Thomas Gordan, 1975 "Etkili Anne baba Eğitimi Dili Aile İletişim Dili" kitabından uyarlanmıştır.

OTURUM - 7

Duygusal Olarak Kendini Katma

HEDEF: Duygusal olarak kendini katma becerisi geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Kendini takdim eder
2. Duygusal olarak kendini katmayla ilgili bilgi sahibi olurlar.
3. Kendi duygularının farkına varırlar.
4. Kendilerini duygusal olarak katarlar.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kalem, “Duygusal Olarak Kendini Katma Bilgi Formu”, “Kendi Duygularını Fark Etme Çalışma Formu”, “Duygusal Olarak Kendini Katma Çalışma Formu”, “Senaryolar Formu”.

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Kendini takdim etme

Bütün üyeler sırayla sahip oldukları kişisel özellikleri, rolleri ve ilişkileri paylaşırlar. Bu paylaşımlar paylaşımında bulunan kişilerin kişisel özellikleri ve o andaki duygu durumları hakkında liderin ve diğer üyelerin bilgi edinmesini sağlar. Bütün üyeler paylaşımına kadar çalışma sürdürülür.

2. Duygusal olarak kendini katmayla ilgili bilgi sahibi olma

Duygusal olarak kendini katma kavramı hakkında bilgi verilir. Bu amaçla **Duygusal Olarak Kendini Katma Bilgi Formu** dağıtılır. Formda yer alan bilgiler üzerine konuşulur.

3. Kendi duygularının farkına varma

Üyelerin iletişimlerinde kendi duygularının farkına varma becerilerini geliştirmeleri için **Kendi Duygularını Fark Etme Çalışma Formu** dağıtılır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten bir kişi yerine koyarak paylaşan kişinin söyledikleri ile ilgili hissedebilecekleri değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan yere yazmaları istenir.

4. Kendini duygusal olarak katma

Üyelerin iletişimlerinde duygusal olarak kendini katma becerilerini geliştirmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Grup üyelerine **Kendini Duygusal Olarak Katma Çalışma Formu** dağıtılır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken kendilerini bunları işiten kişi yerine koyarak, paylaşan kişinin söyledikleri ile ilgili hissedebilecekleri değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan yere kendini katma ifadesiyle yazmaları istenir.

Kendini katma 1

Grup üyeleri ikili gruplara ayrılarak paylaşımında bulunur. Dinleyici rolündeki kişiler önce paylaşılan konuyla ilgili kendi düşüncelerini ifade ederler. Bu kişiler daha sonra paylaşan kişinin anlattıklarına ilişkin hiçbir yorum yapmadan sadece kendi duygularını ifade ederler. İkili grup üyeleri rollerini değiştirerek etkinliği tamamlar.

Kendini katma 2

Her üye ikili gruplarda paylaştığı konuyu büyük grupta da paylaşır. Paylaşan kişinin anlattıklarına ilişkin grup üyelerinden, paylaşan kişinin anlattıklarına ilişkin kendi duygularını paylaşmak isteyenler paylaşımında bulunur. Paylaşım aşamasına geçildiğinde üyeler paylaşımında bulunurken dinleyen kişi ve kişilerin kendi duygularını katmalarının onlara nasıl geldiğini paylaşırlar.

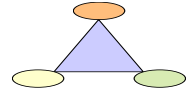
- Dinleyen üyeler düşüncelerini ifade ettiğinde ne hissettiler.
- Dinleyen üyeler duygularını ifade ettiğinde ne hissettiler.

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Gerçekleştirilemeyen uygulamalar**Senaryolar**

Grup üyelerine yedi ayrı kişi ile ilgili yedi tane durumu anlatan senaryolar formu dağıtılır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri söyleyen kişinin söylerken yaşıyor olabileceği çeşitli duyguların en az bir tanesini boş bırakılan ilk satıra yazmaları istenir. Daha sonra üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken kendilerini bunları işiten bir kişi yerine koyarak paylaşan kişinin söyledikleri ile ilgili hissedebilecekleri değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan ikinci satıra yazmaları istenir. Son olarak duygularını kişinin söyledikleri ile ilgili hissedebilecekleri değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan üçüncü satıra kendini katma ifadesiyle yazmaları istenir.

Duygusal Olarak Kendini Katma Bilgi Formu



İletişimde duyguların paylaşılması iletişimin kalitesi açısından çok önemlidir. Duygusal olarak kendini katma, karşımızdaki kişinin bizimle paylaştığı düşünce veya duygusuna ilişkin bizim hissettiğimiz duyguyu karşımızdaki kişiyle paylaşmamızdır.



Duygusal olarak kendini katmada kişi ne duyduğunu, ne hissettiğini, o an içinden ne geçtiğini ifade eder (Akkoyun, 2001). Kendini katma, kişinin iletişimde olduğu kişinin davranış, tutum ve kelimelerine kişisel tepkisidir. Kişi kendi duygularının farkındadır. Bunun için bir yandan karşısındaki kişiyi dinleyip gözleyip anlamaya çalışırken bir yandan da kendini dinleyip, gözleyip anlamaya çalışır. Karşısındaki kişinin duygularını anlamaya çalışırken ne yaşadığını paylaşır (Joyce ve Sills, 2003).



Duygusal olarak kendini katan kişi karşısındaki kişinin duygularını daha açık olarak ifade edebilmesini sağlar. Kendini katma tepkileri daha çok dinleyen kişinin kendi duygularıyla ilgilidir ve düşünce olmaktan çok duygu tepkileridir. Bazen düşünceler duygu gibi gözükebildiği için (Bu sınavı kazanacağımı hissediyorum), hissetmek kelimesinin nasıl kullanıldığına dikkat etmek gerekir. Kendini katmada geçmiş değil daha çok şu andaki duygular üzerine odaklanır. Duyguların doğrudan ifadesidir ve kişiseldir. Dolaylı ifadeler kullandığımızda ifadelerimiz sanki bize ait değil gibidir ve bunu bir başka kişiye yüklüyor gibiyizdir. Doğrudan konuştuğumuz zaman ise duygularımızı ve hissettiklerimizi yaşıyor ve aynı zamanda ifade ediyoruzdur. Örneğin, duygularla ilgili düşünceyi gösteren bir ifade "söylediklerin hakkında bazı olumsuz duygularım var" şeklinde iken, kendini katan bir ifade "söylediklerinden rahatsız oluyorum" şeklindedir (Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980; Joyce ve Sills, 2003).



Örnek cümleler;

"Söylediklerinizden sizinle ilgili olarak hissediyorum", "Anlattıklarından sonra senin için endişeleniyorum", "Seni bu kadar uzun zaman sonra bu kadar mutlu görmekten mutluluk duyuyorum". **Örnek diyaloglar;**

- Sınavı kazandım

Senin adına sevindim

- Artık daha düzenli bir işte çalışmaya karar verdim.

Bunu duyduğuma sevindim, son zamanlarda senin için kaygılanıyordum.

- Hamile olduğumu öğrendim

Senin için heyecanlanıyorum.

- Dikkatini dağıttığım için kendimi üzgün hissediyorum.

Hayır dikkatim dağılmadı. Açıkçası duyarlılığına şaşırdım.

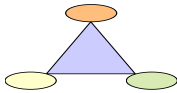
- Seni hayal kırıklığına uğrattım.

Böyle söylemene üzülüyorum (Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980).

Duygular ve düşünceler ayrılmaz bir bütündür ve sözel ifadelerimizde ikisinden biri öne çıkar (Dökmen, 2000). Yaşadığımız her an bir duygu ve düşünce içindeyizdir. İletişim esnasında da duygu ve düşünceyle iletişimde bulunuruz. Bazen sadece düşüncelerimizi ifade etmemiz bir sorun teşkil etmeyebilir. Ancak çoğu zaman sadece düşüncelerimizi ifade ederek iletişim kuruyorsak iletişimlerimizde bir eksiklik söz konusudur. Bu durum, o an duygularımızın farkında olmadığımız yada farkında olsak da paylaşmak istemediğimiz için olabilir. Düşünceleri paylaşmak alışkanlık haline geldiyse, kişi ne hissettiğini değil ne düşündüğünün farkına varmak için kendi içine döner. Bu durum bir süre sonra otomatik hale gelir ve kişi neredeyse anlık diyebileceğimiz çok kısa bir zaman diliminde düşüncelerini yakalamayıp ifade eder. Diğer yandan kişi, duygularını paylaşmasının sakıncalarını gerçekçi bir şekilde hesapladıysa paylaşmaktan kaçınması doğaldır. Ancak bu hesap çoğu zaman gerçekçi değilse ve yıllar içinde içselleştirilen bir takım değer yargılarından kaynaklanıyorsa, bunların riski çoğu zaman gerçekçi bir şekilde test edilmemiş olabilir. Bu noktada duygularımızın farkında olmak ve bunları etkili bir şekilde paylaşmaya açık olmak önemlidir. Çünkü iletişimlerimizde sadece düşünceleri değil duyguları da paylaştığımızda tam bir iletişim kurmuş sayılırız.



Kişi duygularıyla iletişim kurmaya başladığında iletişim esnasında duygularını daha çok yansıtır. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme bir süre sonra tıpkı düşüncelerin farkındalığı ve ifadesinde olduğu gibi otomatik hale gelir. Sadece düşüncelerin değil duyguların paylaşıldığı bir iletişim de, hem insanların birbirlerini anlamalarını kolaylaştırır hem de paylaşımı zenginleştirir.



Kendi Duygularını Fark Etme Çalışma Formu

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten bir kişi yerine koyunuz. Bir dinleyici olarak paylaştan kişinin söylediklerine ilişkin kendi duygunuzu boş bırakılan yere yazınız.

• En iyi arkadaşımın anlaşmazlığa düştüm, ilişkimiz şu anda gerilmiş durumda kendimi mutsuz ve dertli hissediyorum. Sen de iyi arkadaşımın ama onunla ilişkimiz eskiye dayanıyor ve daha yakın.

Duygum

• Sonunda mezun oldum. Sevincimi paylaşmak için seni çok aradım. Can dostumla beraber kutlamak istedim. Ama bir türlü sana ulaşamadım.

Duygum

• Dersler konusunda benden daha hızlı ilerleme gösterdiğin için seni kıskanıyorum.

Duygum

• Yaşlı ve hasta babamı huzur evine yatması için ikna etmeye çalışıyoruz. Ama bir türlü ikna olmuyor.

Duygum

• Sen beni rahat bir insan sanıyorsun ama ben insanların içinde kendimi gergin hissediyorum. Sesimi duyurmaya, onlara şaka yapmaya ve rahat olmaya çalışıyorum ancak hiçbir yararı olmuyor. Ondan sonra da kendimi beğenmiyorum.

Duygum

• Şimdiye kadar bizim için yaptıklarına ne kadar teşekkür etsek azdır. Ailecek yaptıklarına minnettarız.

Duygum

• Araştırmaya ve kendini geliştirmeye meraklı insanlara imreniyorum. Öğrenmek onlar için keyifli bir iş haline gelmiş.

Duygum

• Sanırım seni gözümde çok büyüttüm. Bu yaptıkların akıl almaz şeyler. Ne kadar sorumsuz davranıyorsun.

Duygum

• Söz verdiği halde parayı vermemesi beni çok zor durumda bıraktı. Bir kaç gün sonra tekrar aradım, parayı unutmamı söyledi. Ne yapacağı bilemedim. Sen onun için borcuna sadıktır demiştin, o yüzden sana geldim.

Duygum

Duygusal Olarak Kendini Katma Çalışma Formu

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten kişi yerine koyunuz. Bir dinleyici olarak paylaşan kişinin söylediklerine ilişkin kendi duygunuzu kendinizi katma cümlesiyle boş bırakılan yere yazınız.

- Annem rahatsızlandı. Sanırım sağlığı giderek kötüleşiyor. Tüm olacaklarla nasıl baş edeceğimi ve onusuz nasıl yaşayacağımı bilemiyorum.

.....

- Sorunlu bir aileden geliyorum, annem ve babam boşandılar. Ağabeylerim işsiz. Ailedeki herkesin hayatı karışık. Bende ailedeki herkes gibi hayatımı alt üst edeceğimden korkuyordum. Ancak başarılı oldum.

.....

- Senin evinde kendimi çok rahat hissediyorum. Bu durum sadece derslerimi değil tüm yaşam düzenimi olumlu etkiledi.

.....

- Hastalığım sırasında aramanı çok bekledim. Gözüm kulağım kapıdaydı. Sanırım desteğin benim için önemli.

.....

- Baban ne kadar tatlı bir adam. Sohbeti de çok keyifli. Uzun zamandır bu kadar bilgili ve ufku geniş bir insanla sohbet etmemiştim.

.....

- İnsanların önünde konuşmaktan çekiniyordum. Bunun üstesinden gelmek için çok uğraşım. Senin bu konuda bana çok yardımın oldu. Artık bu konuda çok rahatım.

.....

- Evli bir kadınla olan ilişkiyi bitirdim. Ama onu aklımdan atamıyorum, her an tekrar arayabilirim. Başımı derde sokmaktan korkuyorum.

.....

- Ekonomik olarak bağımsızlığımın olmamasından rahatsızlık duyuyorum. 25 yaşına geldim, hala babamdan para istiyorum. Her para isteşimde kendimi kötü hissediyorum.

.....

- Çocukluğumuzda seninle ne kadar çok oynamıştık. Çok renkli ve yaramazlıklarla dolu bir çocukluk bizimkisi. Aklıma geldikçe tebessüm ederim.

.....

Senaryolar Formu

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten kişi yerine koyunuz. Bir dinleyici olarak ilk satıra, paylaşılan kişinin en yoğun duygusunu, ikinci satıra söylediklerine ilişkin kendi duygunuzu ve üçüncü satıra kendinizi katma cümlelerinizi yazınız.

17 yaşında bir genç erkek

Ağabeyim hakkında bayağı endişeleniyorum. Uyuşturucuya çok kötü alıştı. Son günlerde hemen her şeye parlayabiliyor. Geçen gün annem onu uyandırmaya çalıştığında, kim olduğunu, nerede olduğunu anlayıncaya kadar başka birisiyle çıkıyormuş. Bunu öğrendiğimde küplere bindim. Ama onu gördüğümde bunu nasıl söyleyeceğimi bilemedim. Ona kızacak olursam belki beni bırakır. Ondan gerçekten hoşlandığım için ne yapacağımı bilemiyorum.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

Üniversite öğrencisi genç bir erkek

Gerçekten bir tavsiyeye ihtiyacım var. Bir kızla dört beş aydır çıkıyorduk, ama şimdi öğreniyorum ki benim haberim olmadan başka birisiyle çıkıyormuş. Bunu öğrendiğimde küplere bindim. Ama onu gördüğümde bunu nasıl söyleyeceğimi bilemedim. Ona kızacak olursam belki beni bırakır. Ondan gerçekten hoşlandığım için ne yapacağımı bilemiyorum.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

40 yaşlarında bir hanım

İlk yürümeye başladığı gün gözümün önünde, o kadar küçük ve o kadar sevimliydi ki. O şimdi boyu beni geçti. Çocukken ben ona oyun arkadaşlığı yapardım, şimdi o bana arkadaşlık yapıyor.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

25 yaşlarında bir hanım

Altı aydan sonra şimdi bana evli olduğunu söylüyor. Onu seviyorum. Ama karısından ayrılmayacağını ve bir daha beni görmek istemediğini söylüyor. Benimse bütün yaptığım onun karşısında ağlamak Onu seviyorum. Daha önce hiç kimseyi bu kadar sevmemiştim. Eğer beni sevmiyorsa benim için hiçbir şeyin anlamı yok. Bazen artık buna daha fazla dayanamayacağımı hissediyorum.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

35 yaşında bir erkek

Ne zaman birisine derinden hissettiğim konuları açsam bana öyle geliyor ki işitmek istemiyorlar. Eğer beni dinlemedikleri şeklinde çok ufak bile olsa bir ipucu alırsam, devam etmektense hemen konuyu değiştiriyorum. Ondan sonra da söylemek istediğimi söyleyemediğim için kendime kızıyorum.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

40 yaşında bir hanım

Çok uzun zamandır yurtdışından haber bekliyordum. Sonunda haber geldi ve beklediğim gibi olumlu bir haber. Sanırım en geç birkaç ay içinde kazandığım eğitim bursu için Kanada'ya gideceğim. İçim içime sığmıyor, hayallerim gerçeğe dönüşüyor.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

75 yaşında bir erkek

Yaşlandığın zaman hayatın muhasebesini daha sık yapmaya başlarsın. Mutluluklarını, üzüntülerini, pişmanlıklarını, kısaca tüm yaşadıklarını gözden geçirirsin. Bir hesabı kapama işidir aslında bu ve belki de hiç olmadığın kadar dürüst olursun kendine. Çünkü bilirsin ki elinde kalan tek şey yaşadıklarındır ve onları olduğu gibi kabullenirsin.

Onun duygusu.....
Kendi duygum.....
Kendini Katma.....

Bu etkinlik Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980 "Yardım Becerileri Temel Eğitim Programı" kitabından uyarlanmıştır.

OTURUM - 8

Empati

HEDEF: Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisi geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Empati ile ilgili bilgi sahibi olurlar.
2. Fiziksel olarak ötekinin rolünü alırlar.
3. Zihinsel olarak ötekinin rolünü alırlar.
4. Duygusal olarak ötekinin rolünü alırlar.
5. Empati tepki verirler.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kalem, "Empati Bilgi Formu", "Duyguları Farketme Çalışma Formu", "Empatik Tepki Çalışma Formu - 1 ve 2".

SÜRE: İki saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine "şimdi ve burada" nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Empatiyle ilgili bilgi sahibi olma

Empati kavramı hakkında bilgi verilir. Bu amaçla **Empati Bilgi Formu** dağıtılır. Formda yer alan bilgiler üzerine konuşulur.

2. Fiziksel olarak ötekinin rolünü alma

Empatik beceri için gerekli olan fiziksel olarak ötekinin rolünü alma ile ilgili aşağıdaki alıştıırma yapılır.

Bedenim konuşuyor

Grup üyeleri izleyiciler ve oyuncular olarak iki gruba ayrılır. Oynayan gruptaki üyelerden biri öne çıkar ve liderin yardımıyla içinden gelen ve duygusunu yansıtan bir beden duruşu yapar. Vücudunu hareket ettirmeden durmaya özen gösterir. Bu duygunun üyenin ifade etmekte zorlandığı bir duygusu olması önemlidir. Bu arada diğer oyuncu üyeler yönleri ters olarak oturur. Ayaktaki üyeyi sadece izleyici gruptaki üyeler görür. Üye bu pozisyonu unutmamaya çalışır. Daha sonra lider, yönü ters olarak oturan üyelerden birine seslenir ve bu üyenin ayaktaki üyeyi taklit etmesini ister. Bunun için üye, bir müddet ayaktaki üyenin yüz ifadesi ve beden duruşunu izler. Daha sonra fiziksel olarak onun rolünü almaya çalışır. Sonraki gelen üyeler de sırasıyla birbirlerini taklit eder. İlk uygulamada izleyici olanlar, oyuncu olanlarla yer değiştirerek oyun tekrar oynanır. Canlandırmayı ilk yapan üyeden başta yaptığı, duygusunu yansıtan beden duruşunu tekrar yapması istenir. İlk üyenin yüz ifadesi ve beden duruşu ile son üyenin yüz ifadesi ve beden duruşu arasındaki farka bakılır. Farkın anlamıyla ilgili olarak grupta tartışılır.

Ayna olma

Grup üyelerinden ikişerli gruplara ayrılmaları istenir. İkişerli gruplardaki üyelerden birisi beden dilini kullanarak ayakta birtakım hareketler yapar. Diğer üye bu hareketlerin aynısını yapmaya çalışır. Daha sonra yer değiştirerek aynı çalışmayı diğer üye yapar. Sırayla tüm ikili gruplar uygulamayı yapana kadar çalışma sürdürülür. Daha sonra aynı hareketleri yapmanın kolaylığı yada zorluğu ile ilgili olarak grupta tartışılır.

3. Zihinsel olarak ötekinin rolünü alma

Empatik beceri için gerekli olan zihinsel olarak ötekinin rolünü alma ile ilgili aşağıdaki alıştıırma yapılır.

Hikayeleri değiştirme

Bu uygulamada üyelerle başlarından geçen bir olayı dūřünmeleri sōylenir. Bu olay komik, heyecanlı, üzücü, farklı, güzel veya ilginç olabilir. Üyelerden dūřündükleri bu olayı açık ve anlaşılır bir biçimde yazmaları istenir. Yazma işlemi için on dakika verilir. Yazının on cümleden çok, beř cümleden az olmaması vurgulanır. Üyelere kağıtlara isimlerini yazmamaları belirtilir. Herkes yazma işini bitirdikten sonra kağıtlar toplanır. Yazılı kısmı içerde kalacak şekilde kağıtlar dörde katlanır ve keseye koyularak karıştırılır. Her üye toplanan kağıtlar arasından birini seçer. Seçtikleri kağıdın kendi kağıtları olup olmadığı kontrol edilir. Kendi kağıdı gelen üyeye bırakıp başka kağıdı seçmesi istenir. Herkese kendi hikayelerini tamamen unutup, kağıtta yazılanları kendisininmiş gibi dūřünmeleri sōylenir. Üyeler sırayla ellerindeki yazı kendilerininmiş gibi anlatır. Yazan kişinin o olayla ilgili dūřüncelerini yansıtır şekilde paylaşımda bulunur. Çalışma bittikten sonra herkes bu uygulamada hissettiklerini paylaşır. Başkasının yerine geçmesinin ve başkasının kendi yerine geçip dūřünce ve duygularını anlatmasıyla ilgili neler hissettiklerini dile getirir.

4. Duygusal olarak ötekinin rolünü alma

Empatik beceri için gerekli olan duygusal olarak ötekinin rolünü alma ile ilgili aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Rol alma 1

Üyelerden bir koridor şeklinde karşı karşıya oturarak eşleşmeleri istenir. Eřlenen kişinin mümkünse daha önce eşleşme yapılmayan bir kiři olmasına dikkat edilmelidir. Karşı karşıya eşleşerek oturmuş üyelerden biri gün içinde yaşadıklarını paylaşır. Dinleyen üye paylaşımda bulunan üyeyi dikkatli bir şekilde dinler. Beden diline, özellikle yüz ifadesine ve bakışlarına dikkat ederek karşısındaki üyenin ne hissettiğini anlamaya çalışır. Bu süre çoğunlukla dört beř dakikayı geçmez. Sürenin sonunda her üye sırasıyla diğer üyenin arkasına geçerek onun ağzından bir iki cümleyle onun neler hissettiğini ve neler dūřündüğünü dile getirmeye çalışır. Her üye çalışmayı tamamladıktan sonra grup görüşmesine geçilir. Paylaşımda üyeler yerlerine geçen üyelerin sōylediklerinin kendilerine ne derece uyup uymadığını ifade ederler ve gerekli düzeltmeleri, eklemeleri yaparlar. Her üye her iki konumda da neler yaşadıklarını grupla paylaşır ve paylaşımla birlikte çalışma sonlanır.

Rol alma 2

Üyelere bir örnek olay verilir. Önce bu örnekte yer alan kişinin neler yaşayabileceğini daha sonra da o kişinin yerinde olsalardı kendilerinin neler yaşıyor olabileceğini belirlemeleri istenir.

Emrah mühendislik fakültesinde öğrencidir. Hazırlık eğitimi veren bir üniversitede yedinci senesidir. Okulunu iki sene uzatmış olmasına rağmen bu yıl bitirmek için çok çalışmaktadır. Evde ders çalıştığı bir gün, kendisine tanınan son hakları da değerlendiremediği için okulla ilişinin kesildiğini bildiren bir zarf gelmiştir. Üyelerden kendilerini Emrah'ın yerine koyarak yaşadığı olayı kendileri yaşamış gibi dūřünmeleri istenir. Üyelerden kendilerini Emrah'ın yerine koyduklarında

- akıllarından neler geçtiğini,
- bedenlerinde ne gibi değişimler fark ettiklerini,
- neler hissettiklerini bulmaları sōylenir.

Çalışma bittikten sonra çalışmayla ilgili duygular paylaşılır.

5. Empatik tepki verme

Üyelerin iletişim esnasında karşılarındaki kişinin duygularını fark etme ve bunu ifade etme becerileri geliştirmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Duyguları fark etme 1

Grup üyelerine Duyguları Fark Etme alışma Formu dağıtılır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri sōyleyen kişinin sōylerken yaşıyor olabileceği çeşitli duyguların en az bir tanesini ilk boşluğa yazmaları istenir.

Empatik tepki 1

Önce **Empatik Tepki alışma Formu - 1** dağıtılır. Üyelerden formda yer alan üç durumla ilgili on iki ifadeden en uygun iki ifadeyi seçmeleri istenir. Sırayla tüm üyeler, seçtikleri ifadeleri paylaşır.

Daha sonra grup üyelerine **Empatik Tepki Çalışma Formu - 2** dağıtılır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri söyleyen kişinin söylerken yaşıyor olabileceği çeşitli duyguların en az bir tanesini ilk boşluğa yazmaları istenir. Daha sonra tüm üyeler, aynı ifadelere uygun gördükleri empatik tepki cümlelerini ikinci boşluğa yazar.

Empatik tepki 2

Empati tepki becerilerini geliştirmek için ikişerli gruplarla paylaşım çalışması yapılmıştır. Paylaşan kişiler kendileri için önemli olan bir konuyu getirir. Gruptaki kişiler paylaşan ve dinleyen olarak ayrılır. Birinci basamak, ifade edilen duyguyu belirleyebilmektir. Bu belirleme sürecinde sözsüz davranışlar ve sesin kalitesi genellikle bazı ipuçları verirler. Dinleyen kişi kendisini karşısındaki kişinin yerine koymalıdır, empati kurmalıdır. Aynı durumda kişinin kendisinin ne hissedeceğini de fark etmesi önemlidir. Başlangıç olarak sadece ifade edilen duyguya odaklanılır. İfade edilen duygu ile bizim tepkimizin uyuşması çok önemlidir. Duygu belirlendikten sonra, bu duygu ifade eden kişiye söylenir; "sanırım..... hissediyorsun". Düşünmek ve inanmak kelimeleri hissetmek yerine kullanılmamalıdır. Her birey en az beş dakika süre ile bu rolü sürdürür. Daha sonra paylaşan kişi, dinleyenin empatik tepkilerine geribildirim verir, kendisine verilen geribildirim, kendisine ne kadar uygun olduğunu belirtir.

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Gerçekleştirilemeyen uygulamalar

Model olma

Grup lideri üyelerden gönüllü olan herhangi biriyle empatik tepkileri kullandığı kısa bir görüşme yapar. Üye grup içinde paylaşmakta çekince görmediği herhangi bir yaşantısını paylaşır. Lider fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak iletişimde bulunduğu kişinin rolünü alarak empatik ilişki kurma konusunda gruba model olur.

Empati Bilgi Formu



İnsan ilişkilerinde iletişimin gelişmesini ve sağlıklı olmasını kolaylaştıran en önemli faktörlerden biri de empatidir.

Başkalarının duygularını doğru bir şekilde anlamak için kendimizden dışarıya bakma isteğine ve becerisine ihtiyacımız vardır. Duyguların başka insanları nasıl etkileyeceğini en iyi şekilde anlamak için olayları onların bakış açısından görebilmemiz gerekir. Böylece ne hissettiklerini ve düşündüklerini canlandırabiliriz (Davis, 2004). Empati bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini, onun yaşadıklarını anlaması ve tekrar ona iletmesidir. Empati hem başkalarının hem de kendi duygularımızı fark etmek için önemli bir beceridir. Empatik beceride, fiziksel olarak, zihinsel olarak, duygusal olarak ötekinin rolünü alma olmak üzere üç tür rol alma vardır (Dökmen, 1995).

Tıpkı diğer özellik ve beceriler gibi empati de her insanda farklı düzeyde bulunur. Bazı insanlar bu beceriye daha ileri düzeyde sahipken, bazıları daha az düzeyde sahip olabilir. Fakat belli bir çaba ve eğitimle herkes iletişim için gerekli olan bu beceriyi hiç değilse bir miktar yükseltebilir (Pişkin, 1999).



Dökmen (1995) empati için gerekli olan öğeleri şöyle sıralamaktadır;

- Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısı ile bakmalıdır. Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeliyiz, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız.
- Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerimize geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız karşımızdaki ile özdeşim kurmak veya ona sempati duymak, empatiden farklı şeylerdir. Karşımızdakinin hem duygularını hem de düşüncelerini anlamış olmak gerekir.
- Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın karşısındaki kişiye iletilmesidir. Karşımızdaki kişinin duygularını ve davranışlarını tam olarak anlasak bile, anladığımızı ona ifade edemezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız. Karşımızdaki insanlara empatik tepki vermek yüzümüzü ve bedenimizi kullanarak ona anladığımızı ifade etmektir. (Dökmen 1995).

İnsanlar genelde söylenenlere, yani sözel olarak iletilen mesajlara o kadar odaklaşırlar ki, çoğu zaman sözcüklerin arkasında yatan duygular ikinci plana itilir ve hatta bazen tamamen gözden kaçırılır. Böylece iletişim gerçek duygusal iletişim anlaşılmadığından başarısız bir biçimde devam eder (Pişkin, 1999). Etkili bir empatik tepkide “söylediklerinin sadece görünen yönünü değil senin için önemi olan derindeki nedeni de anladım” mesajı verilir. Empati karşısındaki kişiyi yoğun ve etkili bir şekilde dinlemeyi ve duygu ve düşüncelere özel dikkat sarf etmeyi gerekli kılar. Yani karşısındaki kişinin verdiği bilgiyi tam olarak anlama, akılda tutma ve daha önce verilen bilgiler arasında ilişki kurabilme yeteneğini kapsar (Eisenberg ve Delaney, 1993).

Kişiler genellikle yaşamlarının bir parçası olan durumları ve olayları anlatırlar. Fakat duyguları ikinci bir konu olarak bu olaylara bağlarlar. Örneğin; oda arkadaşım bana sormadan kitabımı aldı, bu beni rahatsız etti. Etkili empatik tepkiler kişinin verdiği mesajın duygu yönüne dikkati çeker. Amaç kişinin temeldeki duygularının farkında olmasına yardımcı olmak ve kişiyi bu duyguların arkasında neler olduğunu araştırmaya yönleltmektir (Eisenberg ve Delaney, 1993).

Empati kurarken karşımızdakini anladığımızı göstermek her zaman onunla aynı düşünmek veya duymak anlamına gelmez. Empati, karşımızdaki kişiyi anlamak ve anladığımız şeye saygı duyma sürecidir (Kasatura, 2003). Empati kurarken nesneliliği yitirmemek, anlatan kişinin korku, kaygı, öfke duygularıyla bunalmamak gerekir (Voltan-Acar, 2003).



Sözgeleşi derslerden bunaldığını, derslerin çok yüklü olduğunu, sosyal yaşamına hiç vakit ayıramadığını söyleyen bir öğrenciye onun duygularını anlamaya çalışmadan şu yanıtların verildiğini düşünelim:

- Sen öğrencisin. Öğrenciler çalışmadan nasıl geçebilirler?
- Sosyal yaşamı düşünmenin sırası mı şimdi? (Kasatura, 2003).

Hiçbir çözüm getirmeyen bu akıl vermeler öğrenciyi rahatlatmayacaktır. Bunların yerine onun anlaşıldığını ortaya koyan yanıtlar vermek ona daha iyi gelecektir.

- Bu ara çok çalışmak zorunda kaldın. Çalışmaya bu kadar odaklaşmak seni yoruyor.
- Ders çalışmaktan sosyal yaşamına hiç vakit ayıramamak sanırım seni öfkeliyor.

Başkalarının duygularını anlamak özellikle de düşünceyi duygudan ayırmak bazen çok güç olabilmektedir. Kişinin ifade etmediği duygusunu anlayabilmek için önce ifadelerinin içeriğini anlamak gerekir. Başka bir deyişle önce konuyu anlamak, sonra bunun içinden duyguyu çekip çıkarmak gerekir. Bu nedenle karşıdaki kişi dikkatle dinlenmeli ve yalnızca ne söylediği değil, nasıl söylediğine de dikkat edilmelidir. Karşıdaki kişinin ses tonuna, konuşma temposuna, duruşuna, jest ve mimiklerine de dikkat etmek gerekir. Ayrıca kelimelere değil duygulara tepkide bulunduğu için duygu tepkilerinde geçici olmakta yarar vardır (Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980). Bu çerçevede şu ifade kalıpları kullanılabilir; Belki de hissediyorsun. Sanki hissediyorsun. Sanki bana demek istiyormuşsun gibi geliyor.

Örnekler;

Eşim beni terk etti ve aramızdaki her şeyi mahvetti, bir daha barışmamız mümkün değil.

- Hayal kırıklığı yaşıyor gibisin

Kız arkadaş bulabilmek güç, Nil ile çıkmaya başladıktan sonra öbür kızlarla ilişkilerim kopmuştu.

- Sanırım yeniden birisi ile çıkmaya korkuyorsun belki de tekrar incinmekten korkuyorsun.

Yeni insanlarla karşılaştığımda gergin oluyorum, herkesin benden hoşlanmasını istiyorum.

- Anladığım kadarıyla iyi bir izlenim bırakmak için kendini zorladığında rahatsızlık duyuyorsun.

Empatik tepki verirken kişinin söylediklerinin gerisinde bulunan açıkça ifade edilmemiş duygular fark edilip o kişiye iletilir. Örneğin "konuşurken sesini çok yükseltiyor, yumruklarını

sıkıyorsun ona çok kızgın görünüyorsun” gibi tepkiler verilebilir (Danish, D’Augelli ve Hauer, 1980). Danish, D’Augelli ve Hauer (1980) etkili bir şekilde empati şu basamakları vermiştir;

Birinci basamak ifade edilen duyguyu belirleyebilmektir. Bu belirleme sürecinde sözsüz davranışlar ve sesin kalitesi genellikle bazı ipuçları verirler. Aynı durumda biz ne yaşadık ne hissederdik anlamaya çalışmak gerekir. Başlangıç olarak sadece ifade edilen duyguya odaklanılır. Örnek;

- Nihayet istediğim işi elde ettim. Yarın başlıyorum.

Duygu: Heyecan

- Önümüzdeki yıl beni işten çıkaracaklarını söylediler.

Duygu: Korku

İkinci basamakta ise belirlenen duygular cümleye dönüştürülür, bunu yaparken de geçici bir giriş ifadesi kullanılır? Örnek;

- Nihayet istediğim işi elde ettim. Yarın başlıyorum.

İşe başlayacağın için heyecanlı görünüyorsun.

- Önümüzdeki yıl beni işten çıkaracaklarını söylediler.

Sanırım senin için önemli olan bir şey kaybedeceğinden korkuyorsun.



Empati kurarken dikkat edilmesi gereken birtakım noktalar:

1. Karşıdaki kişinin ifade ettiği duygu tepkisine uygun duygu tepkisi verilmektedir. Çok güçlü yada çok zayıf duygu tepkisinde bulunmak karşıdaki kişinin kendini anlaşılma hissetmesine yol açabilir.

Sınavım iyi geçmedi.

YANLIŞ - Kendini çok kötü hissediyor olmalısın.

DOĞRU - Sınavdan dolayı biraz canın sıkılmış.

2. Verilen tepkileri başka bir kişinin duygularına değil, iletişim içinde olunan kişinin duygularına yönelik olmalıdır.

Ahmet bana kızdığında bozuldum.

YANLIŞ - Ahmet senin davranışından çok rahatsız olmuştu.

DOĞRU - Sana kızmasından rahatsızlık duyuyorsun.

3. Duyguları kişiselleştirme genellikle “ hissediyorsun” diye tamamlanır. Ancak bunun bir duygu tepkisi olabilmesi için bir duygu kelimesi ile tamamlanması gerekmektedir. Düşünmek ve inanmak kelimeleri hissetmek yerine kullanılıyorsa ve tepkinin anlamını değiştirmiyorsa, bir duygu tepkisi değildir.

Her şeyi yapabilmek için hiç bir zaman yeterli zamanım olmuyor.

YANLIŞ - Öyle hissediyorsun ki yapman gereken çok şey var.

DOĞRU - Bütün bu işlerin altında ezildiğini hissediyorsun.

Empati kurduğumuz zaman karşımızdaki kişinin o güne kadar yeterince önem vermediği yönüne dikkatini çekmiş ve onun üzerinde düşünmesini sağlamış oluruz. Yoruma kaçmadan verilen empatik tepkiler kişiler arası ilişkilerimizi olumlu etkiler.

Duyguları Fark Etme Çalışma Formu

1. Acele etmeliyim, banka kapanmadan yetişebilir miyim acaba?

Duygu

2. Bu kadar yıl dostluğumuz var, bir gün olsun kalbimi kırmadı.

Duygu

3. Ne yazık ki doktorlar tıbbi anlamda yapılacak bir şeyin kalmadığını söylediler.

Duygu

4. Kitaptan çok etkilendim, beni çok farklı dünyalara götürdü, kendimi masal aleminde hissettim.

Duygu

5. Yapılan yatırımların birkaç yıl içinde olumlu sonuç vereceğini düşünüyorum.

Duygu

6. Okuyan herkes kitabımızı çok beğendi.

Duygu

7. Öğrencilik yıllarında gelecek kaygısı yüzünden o yılların kıymetini bilemediğimi düşünüyorum.

Duygu

8. İnsanlar ne kadar duyarsız, sokakları çöplük gibi kullanıyorlar.

Duygu

9. Seninle evlenmek hayatımı güzelleştirdi, ne kadar doğru bir karar vermişim.

Duygu

10. Bu kadarını hiç beklemiyordum, davranışlarına hiç anlam veremedim.

Duygu

Empatik Tepki Çalışma Formu – 1

Aşağıda üç kişinin konuşması yer almaktadır. Bu kişilerin sizinle konuştuğunu varsayın ve bu kişilere empatik tepki vermek için on iki ifadeden en uygun iki ifadeyi seçin.

Bir Ev Hanımı

Yemek, çamaşır, temizlik, dikiş, alışveriş çocuklar. Bütün gün tek başıma koşturuyorum; yine de yetişemiyorum. Kendime ayıracak beş dakikam yok, kendimi mutfakla banyo arasında hap solmuş hissediyorum.

1. Ev işlerine yardım edecek bir yardımcı kadın tutmayı düşündün mü?
2. Bütün bu işler, günde kaç saatini alıyor?
3. Eşin hiç yardım ediyor mu?
4. Anladığım kadarıyla ev sana çok ağır geliyor.
5. Ev işlerini yapan, dünyada tek sen değilsin, bu durumu böyle mesele yapmak doğru değil.
6. Haklısın bu kadar iş insanı gerçekten bunaltır.
7. Bence senin problemin işleri becerememen işlerin çok olması.
8. Senin yerinde olsam ben de bunalırdım.
9. Sanırım bunca iş karşısında kendini yalnız ve çaresiz hissediyorsun.
10. Sana katılıyorum, ev işeri gerçekten kolaydır.
11. Annem (veya bir yakınınız) de senin gibi sürekli ev işi yapmaktan bunalıyor.
12. Sanırım, bu kadar çok işi tek başına yapmak zorunda kalman seni öfkeliyor.

Bir Dostunuz

Son günlerde canım sıkılıyor. Belli bir sebep yok ama içimin daraldığını hissediyorum. Canım hiç bir şey yapmak istemiyor; amaçsız dolanıyorum. Üstelik bu sıkıntımı kimse ile paylaşamıyorum.

1. Sıkıntının nedenlerini araştırdın mı?
2. Senin böyle sıkılıyor olmana üzüldüm.
3. Bence kendini meşgul edecek başka bir hobi bulmalısın.
4. İçinde tanımlayamadığın bir heyecan hissediyorsun ve kötü bir şey olacakmış gibi geliyor.
5. Bazen de, senin gibi sebepsiz sıkıntı hissederim.
6. Sanırım şu sıralarda kendini yalnız hissediyorsun.
7. Herhalde bilinç altındaki bazı duygular böyle hissetmene yol açıyordu.
8. Sebebini bilmediğin yoğun bir sıkıntı içindesin.
9. Geceleri sıkıntılı rüyalar gördüğün de oluyor mu?
10. Kendini böyle bırakman doğru değil.
11. Dünyada öyle büyük dertleri olan insanlar var ki, onlar, senin bu sebepsiz sıkıntını dertten saymazlar.
12. Son günlerde istediğini elde etmen beni sevindirdi.

Bir Öğrenci

Son zamanlarda hiç ders çalışmıyorum. Sürekli kahvedeyim. Kağıt oynamak zevk veriyor, ama kahveden çıkarken her seferinde derin bir pişmanlık duyuyorum. böyle giderse okulu bitiremeyeceğim. Bitiremezsem halim ne olur? ne iş yaparım. Sonra anama babama, konuya komşuya ne derim?

1. Bu durumu ailen öğrenirse herhalde çok üzülür.
2. Sınıfınızda senin durumunda olan başka arkadaşların var mı?
3. Hayatta başarılı olmanın tek yolu okulu bitirmek değildir. Okulunu bitirmemiş nice başarılı insanlar var.
4. İçinde bulunduğun durum seni çok sıkıyor, kaygılanmana yol açıyor.
5. Çalışmak istediğin halde çalışmıyorsun; kendi kendine söz geçiremiyor olman seni huzursuz ediyor.
6. Bence rahatlamak için psikologa başvurmalısın.
7. Konu komşunun ne düşündüklerini kafana takma, kendini derslere ver.
8. Bu problemin beni üzdü.
9. Hem gelecekte iyi bir yaşantı elde edememekten, hem de ana babanı incitmekten korkuyorsun.
10. Hiç bir derse mi çalışmıyorsun, yoksa bazı derslere mi?
11. Bence kendine fazla yükleniyorsun, telaşın ve sıkıntın bu yüzden.
12. Çok çalıştığın halde dersler başaramaman üzücü.

Bu etkinlik Üstün DÖKMEN, 1988 "Empatik Beceri Ölçeği"ndeki soru maddelerinin yarısıyla oluşturulmuştur.

Empatik Tepki Çalışma Formu – 2

Aşağıdaki ifadeleri söyleyen kişinin söylerken yaşıyor olabileceği duyguların en az bir tanesini ilk boşluğa, bu ifade vereceğiniz empatik tepki cümlesini ikinci boşluğa yazınız.

1. Keşke doğmamış, bu günleri görmemiş olsaydım.

.....

.....

2. Bütün gün evde oturuyorum. Hiç kimse ne arıyor ne de soruyor.

.....

.....

3. İmzaladığım yazıları dikkatlice okurum, insanlar hep senin bir açığını yakalamaya çalışıyor.

.....

.....

4. Nedense karıma ona söylemek istediklerimi söyleyemiyorum.

.....

.....

5. Çocuklar çok hareketli ve gürültücü artık hiç söz dinlemiyorlar.

.....

.....

6. Kocam tüm enerjisini işine veriyor. Evde bize hiçbir şey kalmıyor.

.....

.....

7. Beraber çalıştığım kişiye çok saygı duyuyorum. Benim düşüncelerime ve duygularıma karşı çok duyarlı.

.....

.....

8. İnsanlar tarafından sevilme istiyorum ve beni sevmeyen insanlarla beraber olmak istemiyorum.

.....

.....

9. Yıllarca o hasta yatarken ona bakabilmek için harcadığım emekten dolayı onu affetmiyorum.

.....

.....

10. Ölmekten korkuyorum. Sürekli ölümcül bir hastalığımanın olmasından korkuyorum. Hiçbir amacı olmayan bir hayatımın olmasını düşünmek bile istemiyorum.

.....

.....

Bu etkinlik Danish, D'Augelli ve Hauer, 1980 "Yardım Becerileri Temel Eğitim Programı" kitabından uyarlanmıştır.

OTURUM - 9

Duyguları Kabul Etme

HEDEF: Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etmek ve bu duygularla bütünleşmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Kendini değerlendirir.
2. Duygularla yaptıkları yansıtımaların farkına varırlar.
3. Kabulde güçlük çekilen duygularının farkına varırlar.
4. Kabulde güçlük çekilen duygularıyla yüzleşirler.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt ve kalem, "Duyguları Kabul Bilgi Formu"

SÜRE: Bir buçuk saat.

UYGULAMA

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine "şimdi ve burada" nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Kendini değerlendirme

Üyelerin kendilerini olumlu ve olumsuz yanlarıyla değerlendirmeleri için aşağıdaki alıştırmayı yapılır.

Kendini eleştirme

Üyelerden beş dakika boyunca kendilerini eleştirmeleri istenir. Bunun için aşağıdaki yönerge okunur;

Kendinizle ilgili size olumsuz gelen bütün özelliklerinizi düşünün, kişilik özellikleriniz, yetenekleriniz, becerileriniz ve fiziksel özellikleriniz. Bunu yaparken dikkat edeceğiniz nokta genelleştirilmiş ifadeler kullanmamak ve oldukça spesifik olmaktır. Kendinizi eleştirirken hangi özelliklerinize bakıyorsunuz? Hangi özelliklerinizi beğenmiyorsunuz? Eleştirdiğiniz özelliklerinizle ilgili hangi duyguları yaşıyorsunuz?

Kendini övme

Üyelerden beş dakika süreyle kendilerini övmeleri istenir. Bunun için aşağıdaki yönerge okunur;

Kendinizle ilgili size olumlu gelen bütün özelliklerinizi düşünün, kişilik özellikleriniz, yetenek ve becerileriniz, fiziksel özellikleriniz. Bunu yaparken dikkat edeceğiniz nokta genelleştirilmiş ifadeler kullanmamak ve oldukça spesifik olmaktır. Kendinizi takdir ederken hangi özelliklerinize bakıyorsunuz? Hangi özelliklerinizi beğeniyorsunuz? Övündüğünüz özelliklerinizle ilgili hangi duyguları yaşıyorsunuz?

Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak grup tartışması başlatılır:

- Kendinizi övmek mi yoksa eleştirmek mi daha kolay?
- Kendinizle gurur duymak mı kolay yoksa kendini küçük görmek mi?

2. Duygularla yaptıkları yansıtımaların farkına varırlar.

Üyelerin duygularla yaptıkları yansıtımaların farkına varmalarını için aşağıdaki alıştırmayı yapılır.

Hangileri bana ait

Her üyeden son dönemlerde kendilerini öfkeliendiren bir olayı ve bu olaydaki öfkeliendikleri kişiyi yazmaları istenir. Üyelere bu yazım işlemi için on dakikalık bir süre tanınır. Üyelerden öfkeliendikleri kişinin kendilerini öfkeliendiren özelliklerini sıralamaları istenir. En az bir sayfalık olması gereken yazma işlemi tamamlandıktan sonra üyelerden, bu özelliklerle bir önceki çalışmada kendilerini eleştirdikleri noktalar arasında benzerlik olup olmadıklarını düşünmeleri istenir. Bu yönergeyle birlikte üyeler listeledikleri özelliklerle benzerlik gösterenleri işaretler.

Duyguları kabul hakkında bilgi verilir. Bu amaçla **Duyguları Kabul Bilgi Formu** dağıtılır. Formda yer alan bilgiler üzerine konuşulur. Uygulamaya, aşağıdaki sorular çerçevesinde tartışılarak devam edilir.

Kendimizde kabul edemediğiniz dolayısıyla bir başka insanda gördüğünüzde öfkelenmenize yol açan özellikleri ve duyguları kendinizde kabul etmiş olsaydınız

- kendinizle ilgili
- ilişkilerinizle ilgili
- hayatınızla ilgili neler farklı olurdu? neler değiştirdi?

2. Kabulde güçlük çekilen duyguların farkına varma

Üyelerin kabul etmekte güçlük çektikleri duygularını farkına varmaları için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Zor ifade edilen duygular

Her grup üyesinden, yaşamlarında ifade etmekte güçlük çektikleri üç tane duyguyu belirlemeleri istenir. Bu belirledikleri duyguyu bir kağıda yazmaları söylenir. Daha sonra her üye ifade etmekte zorlandıkları duygular arasında ifade etmekte en zorlandığı duyguyu seçer ve seçtiği duyguyu grup içinde beden diliyle ifade etmeye çalışır. Diğer grup üyeleri de belirlediği duyguyu beden diliyle ifade etmeye çalışan üyenin hangi duyguda olduğunu tahmin etmeye çalışırlar. Çalışma sırayla tüm üyelerin en zor ifade ettiği duyguyu canlandırması ile devam eder. Her üye bu etkinliği yaptıktan sonra çalışma sonlandırılır. Daha sonra tüm üyeler ifade etmekte zorlandıkları duyguyu ifade ederken neler hissettiklerini paylaşır.

Hayatta hiç almak istemediğimiz rol

Her grup üyesinden yaşamlarında almak istemedikleri bir rolü belirlemeleri istenir. Her bir üyeden belirledikleri bu rolü almalar ve sahneye gelerek uygulamalar istenir. Daha sonra grup üyeleri birbirleriyle bu yeni rollerinde ilişki kurarlar. Çalışma yeteri kadar sürdükten sonra paylaşım aşamasına geçilir. tüm grup üyeleri almak istemedikleri bu rollerde neler yaşadıklarını ve nelerin farkına vardıklarını konuşur.

3. Kabulde güçlük çekilen duygularla yüzleşme

Üyelerin kabul etmekte güçlük çektikleri duygularını yüzleşmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

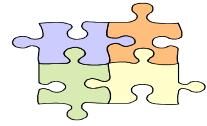
Duygunun resmini yapma

Üyelerden kendilerini en çok zorlayan, yaşamlarını olumsuz etkileyen yada ifade etmekte zorlandıkları duygularının resmini yapmaları istenir. Üyeler resmi istedikleri renkte istedikleri desende yapabilirler.

Duyguya mektup yazma

Tüm üyelerden kendilerini zorlayan, yaşamlarını olumsuz etkileyen yada ifade etmekte zorlandıkları duygularına mektup yazmaları istenir. Mektup en az bir sayfa olacaktır. Üyeler duyguyu kişiselleştirerek sanki bir insana yazıyormuş gibi o duyguyla ilgili düşüncelerini, yaşamlarındaki etkilerini ve beklentilerini yazarlar. Daha sonra isteyen üyeler yazdıkları mektupları grupla paylaşır.

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.



Duyguları Kabul Bilgi Formu

Duygular ruh durumumuzun nasıl olduğunu bildiren habercilerdir. Duygularımız aslında iyi yada kötü değillerdir, İyi ya da kötü olmaları bizim onların ürettikleri enerji ve bilgiye dayanarak yaptıklarımızdan, yani davranışlarımızdan kaynaklanır. Örneğin arkadaşı tarafından oyuncağı elinden alınan bir çocuğun sinirlenmesi doğaldır. Ancak oyuncağı geri almak için veya kendisine böyle davrandığı için cezalandırmak adına arkadaşına vurması doğru değildir. Burada çocuğun yaşadığı duygu değil davranış yanlıştır (Navaro, 1999).



Duygular yaşamla birlikte başlar, yaşam boyu oluşur, gelişir, zenginleşir. İnsanların duygusal tepkileri birbirinden farklı olup her insanın kendine özgü duygulanım özellikleri vardır. Bu durum kişilik yapısına göre değişebilir. Bu değişimler doğaldır ve yaşam için gereklidir. Olaylar karşısında hiçbir duygusal tepki göstermeyen yada basmakalıp tepkiler geliştiren insanların ruhsal durumlarında bozukluk olduğu düşünülebilir. Öfkelenmek, sıkılmak, korkmak gibi duygusal yaşantılar çoğu kez hatalı olarak yorumlandığı gibi, ruhsal bozukluğun bir belirtisi değildir (Köknel, 1997). Normal olumsuz duygular, aynen olumlu duygular gibi hayatın zenginliklerinin bir parçasıdır. Fiziksel bir acı yada ağrıda olduğu gibi bizi dikkat edilmesi gereken potansiyel bir sorun olduğu konusunda uyarırlar (Beck, 2001).



Pek çok kişi için özellikle toplumsal açıdan kabul görmeyen öfkelenme, kıskanma gibi olumsuz duyguları kabul etmek zordur. Bazı kişiler ise cinsel duygularını ve ailelerine karşı hissettikleri olumsuz duyguları kabul etmek istemezler. Yine bazılarımız için üzülme kayıflığı gösterdiği için reddedilmesi gereken bir duygudur. Oysa bu tür duyguları yaşamak son derece doğaldır ve bunlar yokmuş gibi davransak da bunlar yok olmazlar duygularımızı olumlu ya da olumsuz duygular diye ayırmak yada hoşumuza gitmeyen duyguları reddetmek yerine bunları içimizde bütünleştirmemiz gerekir (Korb ve ark., 1989).



Duyguyla yüz yüze gelmek, duyguyu yaşamak sadece cesareti değil, gelişim için yeni yolları tıkayan acıya dayanma isteğini de gerektirmektedir. İnsanların bir çoğu korkutucu ve hoş olmayan duygulardan kaçmak isterler. Bunu da bazen bu duyguları dışarıya yansıtarak yaparlar. Yansıtma kişinin kendisinde varolan ancak kabul etmediği duygu, davranış yada tutumları çevredeki diğer bireylere yöneltmesi ve sanki bunlar kendisine ait değilmiş gibi algılaması olarak tanımlanmaktadır. Yansıtmanın sıklıkla kullanılması kişinin kabullenemediği özelliklerini sürekli savunmak durumunda kalmasına yol açabilir (Akdaş ve Daş, 2002). Yansıtmayı sık kullanan kişiler kendi olumsuz özelliklerini çevreye atfettikleri için diğerlerini eleştirme ve suçlama eğilimi gösterirler ve ilişkilerinde duyarlı ve gergindirler (Bozkurt, 2004).

Her kişilik özelliği bir boyut üzerinde yer alır. Örneğin duyarlılık bir kişilik özelliği olarak ele alındığında bu boyutun bir ucunda başkalarına ve kendine karşı duyarlı olmak diğer ucunda duyarsız olmak yer alır. Aslında aynı duyarlı olmak gibi duyarsız olmak da ne iyi ne de kötü bir

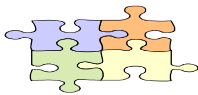
davranıştır. Önemli olan kişinin kendi ihtiyaçlarını ve çevresel alternatiflerini dikkate alarak ne zaman, ne kadar ve nelere karşı duyarlı yada duyarsız kalacağına karar vermesidir (Daş, 2004). Herkes olası her özelliğe sahiptir ve buna ilişkin her davranışı gösterebilecek kapasitededir. Ancak değişik derecelerde bunlardan bir kısmını kabulleniriz ve diğerlerini kabullenmeyebiliriz. Utanmamız gerektiği öğretildiği için acımasızlık gibi olumsuzluk atfedilen bazı özelliklerimizi inkar edebiliriz ve bunun yerine sevimlilik gibi olumluluk atfedilen özellikleri benimseyerek yaşayabiliriz. Bu bizim kendimize getirdiğimiz bir sınırlamadır. Böylece kendimize destek olmayı ve eyleme geçmeyi gerçekleştirememiş oluruz (Akkoyun, 2001).



Zıtlıkların yada çatışmanın yarattığı gerilim, yaşamın temelini oluşturur. Büyüme ve gelişme de bunların çatışmasının yarattığı enerji ile harekete geçer. Zıt unsurlar yalnızca birbirlerini itmezler aynı zamanda da çekerler. Dengeli bir kişilik oluşturmak veya kişiliğin bütünleşmesi bu uçların bütünleşmesiyle olur. Zıt şeyler birlikte vardır, iyinin olabilmesi için kötünün de varolması gerekir. İyi-kötü, siyah-beyaz, gece-gündüz aşk-nefret biri diğerini belirler, aynı zaman da ayırıştırır. Daha çok farkındalıkları olan kimse kendi özelliklerini, zıt güçlerini ve kutuplarını daha çok bilir ve bunların birbirleriyle ilişkilerini görebilir. Kabullenilmemiş özellikler ve de davranışlar, yaşamda pek çok yanlış anlamaya ve kişiler arasında sorunlara yol açar. Kimseyle kötü olmamak için hep iyi olmaya çalışırken ilişkilerimiz, içinden çıkılması daha güç bir karmaşaya dönüşebilir. Bir kimse birbiriyle zıt yönlerinin farkında oldukça bunları kendinde kabul ederek daha esnek ve daha geniş bir benlik oluşturacak ve çevresiyle ilişkilerinde daha etkili temas kurabilecektir (Akkoyun, 2001).



Bu durum duygular içinde geçerlidir. Tıpkı kişilik özelliklerinde olduğu gibi tüm duyguları yaşama potansiyeline sahibizdir. Yaşamak istemediğimiz yada yaşamaktan hoşlanmadığımız duyguları da yaşarız. Bu yok sayma mücadelesi kişinin kendisiyle ilişkisini olumsuz etkileyebileceği gibi çevresiyle ilişkisini de olumsuz etkileyebilir. Bunu yaparken harcanan enerji kişiyi yorarken, harcanan zaman kişinin yaşam kalitesini düşürür. Oysa önce duyguları olumlu olumsuz diye ayırıp, sonra da olumsuz gördüğümüz duyguları yadsımak yerine, tüm duyguların bizim parçamız olduğunu kabul etmek kendimizle ilişkimizi daha sağlıklı kılacaktır.



OTURUM - 10

Ailem ve Duygularım

HEDEF: Ailenin, duyguları ifade etme biçimine etkisinin farkına varmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Kendilerinin ve ailelerinin sık yaşadıkları duygular arasındaki ilişkinin farkına varırlar.
2. Kendilerinin ve ailelerinin duygu ifadeleri arasında ilişkinin farkına varırlar.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kalem, Kaset, teyp, "Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu –B ve C".

SÜRE: İki saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine "şimdi ve burada" nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Kendilerinin ve ailelerinin sık yaşadıkları duygular arasındaki ilişkinin farkına varma

Üyelerin kendilerinin ve ailelerinin sık yaşadığı duygular arasındaki ilişkinin farkına varmaları için alıştırmaya yapılır.

Aile fotoğrafı

Aşağıdaki yönerge okunur;

Gözlerinizi kapatın ve bütün aile bireylerinin içinde olduğu bir aile fotoğrafı hayal edin. Fotoğrafı siz çekiyorsunuz, otomatik olan fotoğraf makinenizi ayarladınız ve fotoğraf karesi içinde siz de yerinizi aldınız. Anneniz, babanız, kardeşleriniz hep birlikte poz vermişsiniz. Kimin yanındasınız?, ayakta mısınız? yoksa oturuyor musunuz? gözünüzde canlandırmaya çalışın. Bu farklı bir fotoğraf. Çünkü bütün aile bireyleri en sık yaşadıkları duygularla poz veriyor. Bu duygular mutluluk, öfke, üzüntü, hırs, keder, sevgi ya da başka bir duygu olabilir. Herkesin yaşadığı duyguyu bulmaya çalışın. Annenizi düşünün, size göre onun en sık yaşadığı duyguyu hatırlayın ve fotoğrafta o duyguyla baktığını hayal edin. Daha sonra babanızı düşünün, size göre en sık yaşadığı duyguyu hatırlamaya çalışın ve aynı şekilde fotoğrafta o duyguyla baktığını hayal edin. Kardeşlerinizin de en sık yaşadıkları duyguyu bulmaya çalışın. Son olarak kendinize bakın, sizde yaşamınızda en sık yaşadığınız duyguyu bakıyorsunuz.

Bunları yaptıktan sonra fotoğrafa bir bütün olarak bakın, aile bireyleri arasında benzer bir duygu mu hakim yoksa farklı farklı duygular mı bulmaya çalışın. Aynı ayrı duygularsa bu duyguların birbirinden ne kadar farklı olduğunu belirlemeye çalışın.

- Fotoğrafta ilgili neler hissediyorsunuz?
- Fotoğraftaki sizin duygunuzla anne babanızın duygusu arasında benzerlik var mı? Varsa hangi duygular benzer, hangi duygular farklı?

Yeni bir aile fotoğrafı

Eğer fotoğrafı yeniden çekecek olsanız hangi aile bireylerinin duygularında farklılık olmasını istersiniz? Duygusunu değiştirmek istediğiniz aile bireyleri varsa eğer bu aile bireylerinin hangi duyguda poz vermesini istersiniz? Diğer bir ifadeyle hangi duyguyu en sık yaşamalarını istersiniz?

Kendi pozunuza da bakın ve kendi duygu durumunuzda değişiklik yapmak isteyip istemediğinizi düşünün. Değişiklik yapmak istiyorsanız hangi duyguda poz vermek istersiniz? Diğer bir ifadeyle hangi duyguyu en sık yaşamak istersiniz?

Bütün bunları düşündükten sonra, şimdi fotoğrafta tüm aile yine poz veriyor ama bu sefer sizin onları görmek istediğiniz duygu durumunda.

- Fotoğrafla ilgili şimdi neler hissediyorsunuz?
- Gerçekte kimin duygularında değişiklik yapmanız daha kolay? Annenizin mi?, babanızın mı?, kardeşlerinizin mi, yoksa kendinizin mi?

Daha sonra aile fotoğrafında değişiklik yapmak isteyen grup üyelerinin değişiklik yaptıkları resmi canlandırmaları istenir. Bu canlandırma için diğer grup üyelerinden yardım alınır. Üyeden annesinin, babasının ve kardeşlerinin yerine geçmesini istediği üyeyi belirlemesi istenir. Üye kimlerin hangi duyguyla poz vermesini istiyorsa bunu rol alan kişilere anlatır. Fotoğraf üyenin istediği şekilde canlandırılarak çekilir. Aynı işleme aile fotoğrafında değişiklik yapmak isteyen tüm diğer üyelerin yeni fotoğraflarını canlandırmalarıyla devam edilir.

2. Kendilerinin ve ailelerinin duygu ifadeleri arasında ilişkinin farkına varırlar.

Üyelerin duyguları yaşayış şekliyle ailelerinin yaşayış şekli arasında ilişkinin farkına varmaları için alıştırmaya yapılır.

Duygu ve davranış

Bu çalışmada her üyeden daha önce (4. oturumda) A formunu uyguladıkları, Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu'nun B formunu doldurmaları istenir. Üyeler hipotetik olarak oluşturulan çeşitli duygu durumlarında, anne ve babalarının duygularını nasıl ifade edeceklerini tahmin eder. Üyeler formda yer alan her bir duygu durumuna önce annesinin sonra babasının muhtemel tepkisini yazar.

Bu işlem bittikten sonra, üyelerden daha önce doldurdıkları Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formun - A ve yeni doldurdıkları Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formun - B formuna verdikleri cevaplar arasında benzerlik olup olmadığına bakmaları istenir. Bu amaçla aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır.

Tartışma soruları:

- Sizin ve anne babanızın duyguları ifade ediş şekli arasında benzerlik var mı?
- Duyguları ifade ediş şekliniz annenizin ifadelerine mi, yoksa babanızın ifadelerine mi daha çok benziyor?

Daha sonra her üye Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu – A' da yer alan duygu durumlarından kendilerinin verdikleri tepkilerden değiştirmek istediklerini Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu – C 'de verilen ilk satıra yazmaları istenir.

Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-C' de yer alan ikinci satıra ise bu değişikliğin yaşamlarına muhtemel katkısını belirtmeleri istenir.

Yazma işleminden sonra aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi tekrar başlatılır.

Tartışma soruları:

- Duygu ifade tepkileri arasında değiştirmek istediğiniz oldu mu?
- Bunları değiştirmek sizi için ne kadar zor oldu?
- Yeni duygu ifade davranışlarınızın hayata geçirmenize engel var mı?

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-B

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra her bir duygu durumuyla ilgili anne babanızın göstereceği muhtemel davranışları yazınız. Aşağıda bir örnek yer almaktadır.

- Anne ve babanız birkaç gündür gireceği sınavlarla ilgili artan bir endişe yaşıyorlar. Bu durum annenizin / babanızın davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem endişeli davranır, gündelik hayatın sorumluluklarını aksatır

Babam rahat ve soğukkanlı davranır, gündelik hayatın sorumluluklarına devam eder. Son ana kadar ders çalışır.

- Anneniz/babanız bir süredir kendisini üzgün hissediyor. Bu durum davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız ailenizin bir üyesine karşı öfke duyuyor. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız iş yerinde yaptığı basit bir hatadan dolayı utanıyor. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız kendisini çok mutlu hissediyor. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız kızının okuldaki başarısından dolayı gururlanması davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız bir haftadır her gün geç saatlere kadar çalışmasını isteyen amirine kızgın. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız tanıdığı bir kişiye yaptığı haksızlıktan dolayı kendini suçlu hissediyor. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız kendisinin hak ettiğini düşündüğü ödül arkadaşına verilince epeyce kıskanıyor. Bu durum davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Anneniz/babanız bir arkadaşına karşı minnettar. Çünkü bu arkadaş önemli bir konuda ona yardımcı oldu. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

- Annenizin/babanızın çok sevdiği yakınlarınız evinize misafiriğe geldi. Anneniz/babanız onların bu ziyaretlerinden çok memnun oldu. Bu durum onların davranışlarına nasıl etki edebilir.

Annem.....

Babam.....

Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-C

İlk satıra Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu A' da duygu durumlarına verdiğiniz tepkilerden değiştirmek istediklerinizi yazınız. İkinci satıra ise bu değişikliğin yaşamınıza olabilecek muhtemel katkısını yazınız. Aşağıda bir örnek yer almaktadır.

- Birkaç gündür gireceğiniz sınavlarla ilgili yaşıyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.
Gündelik hayatımın sorumluluklarını yerine getirmek isterdim. Böylece kaygım daha da azalırdı ve sınavlar yüzünden yaşam düzenimi bozduğumu düşünüp huzursuz olmazdım.

- Bir süredir kendinizi üzgün hissediyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Ailenizin bir üyesine karşı öfke duyuyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- İş yerinde yaptığınız basit bir hatadan dolayı utandınız. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Kendinizi çok mutlu hissediyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Kızınızın okuldaki başarısından dolayı gururlanıyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Bir haftadır çalışmanızı isteyen amirinize kırgınsınız. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Sosyal çevrenize yeni giren birinden etkilendiniz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Bir tanıdığınıza yaptığınız haksızlıktan dolayı kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Kendinizin hak ettiğinizi düşündüğünüz ödül sınıf arkadaşınıza verilince epeyce kıskandınız. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Sınıf arkadaşınıza karşı minnettarsınız. Çünkü önemli bir derste size yardımcı oldu. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

- Çok sevdiğiniz yakınlarınız evinize misafiriğe geldi. Onların bu ziyaretlerinden çok memnun oldunuz. Bu durum davranışlarınıza nasıl etki edebilir.

OTURUM - 11

Geçmiş, Bugün ve Gelecek

HEDEF: Geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki ilişkinin farkına varmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Geçmiş ve bugünkü duygu ifadeleri arasındaki ilişkinin farkına varırlar.
2. Geçmiş ve geleceğe ilişkin duyguların bugünkü duygulara etkisinin farkına varırlar.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt, kalem, kaset, teyp.

SÜRE: İki saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

1. Geçmiş ve bugünkü duygu ifadeleri arasındaki ilişkinin farkına varma

Üyelerin geçmiş ve bugünkü duygu ifadeleri arasındaki ilişkinin farkına varmaları için aşağıdaki alıştırmayı yapılırlar.

Bir film

Aşağıdaki yönerge okunur;

Şehir merkezinde bir arkadaşınızla geziyorsunuz. Kaliteli filmlerin oynadığı bir sinemanın önünden geçerken birkaç saniyelik bir tereddütten sonra hiç hesapta yokken filmi seyretmeye karar verdiniz. Biletinizi alıp sinema salonundaki yerinize oturduunuz. Film başladı ve birde baktınız ki başrolünü sizin oynadığınız bir film bu. Görüntüler çocukluğunuzdan. Az sonra çocukluğunuza dair çok güzel bir anının olduğu sahne geldi ekrana. Bu sahnede çok mutlusunuz. Sahneye dikkatlice bakın. Neredesiniz? nasıl bir sahne?, sahnede kimler var?, neler yaşıyorsunuz?, mutluluğunuzu nasıl yaşıyorsunuz?

Film devam ediyor ve ekrana çocukluğunuzdan başka bir sahne geliyor. Bu sahne, önceki sahneden farklı. Bu sahnede çok üzgünsünüz. Sahneye dikkatlice bakın. Neredesiniz? nasıl bir sahne?, sahnede kimler var?, neler yaşıyorsunuz?, üzüntünüzü nasıl yaşıyorsunuz?

- Çocukken mutlu olduğunuz sahneyi hatırlayınca neler hissettiniz?
- Çocukken üzgün olduğunuz sahneyi hatırlayınca neler hissettiniz?

Filmin ikinci yarısındaki ilk sahne, çok yakın bir zaman diliminden, birkaç hafta öncesinden. Yine önce çok mutlu olduğunuz bir sahne var ekranda. Bu sahne son günlerde en mutlu olduğunuz sahne. Sahneye dikkatlice bakın. Neredesiniz? nasıl bir sahne?, sahnede kimler var?, neler yaşıyorsunuz?, nasıl tepki veriyorsunuz? mutluluğunuzu nasıl yaşıyorsunuz?

Arkasından son günlerde üzüldüğünüz bir sahne geliyor ekrana. Bu sahne son günlerde en çok üzüldüğünüz sahne. Sahneye dikkatlice bakın. Neredesiniz? nasıl bir sahne?, sahnede kimler var?, neler yaşıyorsunuz?, nasıl tepki veriyorsunuz?, üzüntünüzü nasıl yaşıyorsunuz?

- Mutluluğunuzu çocukken yaşayış biçiminizle, bugün yaşayış biçiminiz arasında nasıl bir ilişki var? Bunu görünce nasıl hissettiniz?
- Üzüntünüzü çocukken yaşayış biçiminizle, bugün yaşayış biçiminiz arasında nasıl bir ilişki var? Bunu görünce nasıl hissettiniz?

Yeni bir film

Filmi yeniden çekmek ister miydiniz? Cevabınız evet ise size bu fırsat veriliyor. Filmi yeniden çekecek olsanız değiştirmek istediğiniz sahne olur muydu? Cevabınız evet ise;

- Hangi sahneyi değiştirmek isterdiniz?
- Değiştirmek istediğiniz duygu varsa bu duyguyu nasıl ifade etmeyi arzu edersiniz?

Daha sonra filmde değişiklik yapmak isteyen grup üyelerinden değiştirmek istedikleri sahneyi canlandırmaları istenir. Üye değiştirmek istediği sahneyi grupla paylaşır. Bu canlandırma için diğer grup üyelerinden yardım alınır. Üye belirlediği üyelerin nasıl davranmasını istiyorsa, bunu rol alan kişilere anlatır. Sahne üyenin istediği şekilde canlandırılarak çekilir. Bu yeni sahnede üye duygusunu ifade şeklinde yapmak istediği değişikliği canlandırır. Aynı işleme filmde değişiklik yapmak isteyen tüm diğer üyelerin değiştirmek istedikleri sahneleri canlandırmalarıyla devam edilir.

2. Geçmişe ve geleceğe ilişkin duyguların bugünkü duygulara etkisinin farkına varma

Üyelerin geçmişe ve geleceğe ilişkin duygularının, bugünkü duygularına etkisinin farkına varmaları için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Eski bir sandık

Aşağıdaki yönerge okunur;

Yıllardır atmaya kıyamadığınız eşyaları biriktirdiğiniz bir sandığınız olduğunu hayal ediniz. Çocukluğunuzdan, ergenliğinizden, kısacası geçmişinizden eşyalarla dolu bir sandık bu. Bu eşyalar içinde oyuncak, kitap, kol saati yada size alınmış herhangi bir hediye olabilir. Sandıktaki her bir eşyanın sizin için ayrı bir önemi var; kimisi mutlu, kimisi hüzünlü bir anı taşıyor, geçmişinizin acı tatlı anıları bu sandıkta.

Birkaç gün önce evinizi değiştirme kararı verdiniz. Taşınmak için eşyalarınızı topluyorsunuz. Evinizde çok fazla eşya olduğunu düşünüyor, gereksiz yere bir sürü eşyayla evinizi doldurdunuz için şikayet ediyorsunuz. Yeni evinizi daha sade ve daha az eşyayla dekore etmeyi planlıyorsunuz ve bu konuda kararlısınız. Bu amaçla fazlalık olarak gördüğünüz bütün eşyaları atmaya başladınız. Böylece taşınmanız da daha kolay olacak.

Eşyalarınızı toplarken epeydir aklınızdan çıkmış olan bu sandığı fark ettiniz. Sandığı açtınız ve içinde bir zamanlar sizin için çok önemli olan o eşyalara baktınız. Bu eşyaların hepsini götürmeniz mümkün değil, içinden sadece bir tanesini seçip diğerlerini bırakmanız gerekiyor. Bir süre daha sandığa baktıktan sonra bir tanesini seçip elinize alıyorsunuz.

- Seçtiğiniz bu eşyayı elinize aldığınızda neler hissettiniz?, Geçmişle ilgili neler hatırladınız?
- Ayrılmak istemediğiniz aslında eşyadan çok eşyanın sembolize ettiği anınız ise bu anıyı düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz? Bu duygunuz bugünkü yaşamınızla ilgili ne söylüyor?

Geçmiş, şimdi ve gelecek

Geçmişte en sık yaşadığınız duyguyu hatırlamaya çalışın. Bu duygu pişmanlık, mutluluk, kaygı, mahcubiyet, gurur yetersizlik yada başka bir duygu olabilir. Bu duyguyu hatırladıktan sonra bu duygunun bugünkü yaşamınızdaki etkisini düşünün. Geçmişteki bu duygunuz bugünkü yaşamınızı nasıl etkiliyor? Geçmişteki bu duygunuzu bugün ne kadar sık yaşıyorsunuz? Bu duygu hala en sık yaşadığınız duygu mu?

Şimdi de gelecekle ilgili en sık yaşadığınız duygunuzu bulmaya çalışın. Bu duygu umut, umutsuzluk, kaygı, korku, hırs yada başka bir duygu olabilir. Bu duyguyu hatırladıktan sonra bu duygunun bugünkü yaşamınıza etkisini düşünün. Gelecekle ilgili bu duygunuz bugünkü yaşamınızı nasıl etkiliyor? Gelecekle ilgili bu duygunuz bugün en sık yaşadığınız duygu mu?

Son olarak bu gün yaşamınızda en sık yaşadığınız duyguyu bulmaya çalışın. Bu duygu pişmanlık, mutluluk, kaygı, mahcubiyet olabilir. Bu duyguyu da hatırladıktan sonra bu duygunun yaşamınıza etkisini düşünün. En sık yaşadığınız duygunuz yaşamınızı nasıl etkiliyor?

- Geçmişte en sık yaşadığınız duygular ile bugün en sık yaşadığınız duygular arasında ilişki var mı? varsa nasıl bir ilişki var?
- Geçmişte en sık yaşadığınız duygular ile gelecekle ilgili bugün en sık yaşadığınız duygular arasında ilişki var mı? varsa nasıl bir ilişki var?
- Gelecekle ilgili en sık yaşadığınız duyguların bugün yaşadığınız duygular arasındaki yeri neresi? bugün en sık yaşadığınız duygular arasında mı?

Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşır. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturumu bitirir.

OTURUM - 12

Yaşantım ve Duygularım

HEDEF: Yaşantıya ilişkin duygusal farkındalıkları arttırmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR:

Üyeler;

1. Geçmiş yaşantılarına ilişkin duygularını hatırlarlar.
2. Bugünkü yaşantılara ilişkin duygularının farkına varırlar.
3. Geleceğe ilişkin duygularını ifade ederler.

KULLANILAN ARAÇLAR: Kağıt, kalem, kaset, teyp, “Yaşantım ve Duygularım Çalışma Formu”.

SÜRE: İki saat.

UYGULAMA:

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla burada demek yerine “şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştıktan sonra diğer etkinliklere geçilir.

Önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorulur ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

Üyelerin yaşamlarındaki çeşitli alanlara ilişkin duygularını fark etmeleri için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

1. Geçmişteki yaşantılara ilişkin duyguları hatırlama

Üyelerin geçmişteki yaşantılarına ilişkin duygulara hatırlamaları için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Son on yıl

Üyelerin geçmişte kendileri için önemli yaşam olaylarına ilişkin duygularını fark etmeye çalışırlar. Aşağıdaki yönerge okunur;

Her üyeden salonda kendileri için bir bölge seçip, gözleri kapalı ve rahat bir şekilde oturmaları ve son on yıl içinde yaşadıkları 5 önemli olayı hatırlamaya çalışmaları istenir. Bunun için kendi kişisel tarihinizde siz için en önemli, sizi en çok etkileyen olayları düşünün. Bu yaşantılar sizin için olumlu veya olumsuz yaşantılar olabilir. Bu olaylardan nasıl etkilenmişsiniz? Neler hissetmişsiniz? hatırlamaya çalışın. Daha sonra bu olaylara bir numara veriniz. Birinci olayda neler olmuştu, neler hissetmişsiniz. Bu duyguyu ne kadar yoğun yaşamıştınız. İkinci olayda neler olmuştu, neler hissetmişsiniz. Bu duyguyu ne kadar yoğun yaşamıştınız. Aynı işlem diğer üç olay içinde yapılır.

Birinci olayla ilgili şimdiki duygularınız neler. Duygularınız ve duygularınızın yoğunluğu aynı mı? İkinci olayla ilgili şimdiki duygularınız neler. Bu duyguyu ne kadar yoğun yaşıyorsunuz. Aynı işlem diğer üç olay içinde yapılır. Bu işlemler yapıldıktan sonra yaşantıyla ilgili duyguları paylaşılır.

2. Bugünkü yaşantılara ilişkin duyguların farkına varma

Üyelerin bugünkü yaşantılarına ilişkin duygulara hatırlamaları için aşağıdaki alıştırmalar yapılır.

Üyeler yaşamlarının çeşitli alanlarına ilişkin duygularını fark etmeye çalışırlar. Bu alanlar “ev, okul, ben ve sevdiğim olarak dört temel noktayı içermektedir”. Uygulama sırasında üyelerden gözlerini kapatmaları istenir. Etkinliğe uygun bir müzik çalınır. Her üye kendi yaşamını, belirtilen alanlarda gözden geçirir. Üyeler önce evlerini gözünün önüne getirirler ve evlerinin onlarda uyandırdığı duyguları düşünürler. Sırasıyla okul hayatlarını, kendilerini ve son olarak da sevdiğilerini ve bütün bunların onlarda uyandırdığı duyguları düşünürler.

Her üyenin etkinliği tamamlamadığından emin olunduktan sonra her bir yaşam alanının yarattığı duyguyu fiziksel olarak canlandırma aşamasına geçilir. Bütün üyelere ayağa kalkarak müzik eşliğinde evim, okulum, ben ve sevdiğim kapılarında hissettiklerini beden duruşlarıyla ifade etmeleri istenir. Bu bedensel ifadeler tüm üyeler tarafından aynı anda yapılır.

Üyelerden, yapılan alıştırmayı **Yaşantım ve Duygularım Örnek Çalışma Formu**'na yazmaları istenir.

3. Geleceğe ilişkin duyguları konuşma

Gelecek

Üyelerden **gelecekle ilgili arzularını, ümitlerini, korkularını ve kaygılarını** anlatmaları istenir. Üyeler sırayla bu konuda paylaşımda bulunur. Daha sonra üyelere gelecekle ilgili amaçlarını ve umutlarını yazarak ifade etmeleri istenir.

Sevgi bombardımanı

Bu çalışma, grup sürecinin sonlanma aşamasında bir sonlanma ve geribildirim yöntemidir. Grup kendi halkasında otururken lider üyelerin sırayla birbirlerine geribildirim vermeleri istenir.

Her grup üyesi liderin ismini söylediği üyenin beğendiği yönlerini o üyeye söyler. Üyeler bu üyenin olumlu yanlarını fakat, ama, lakin gibi sözcükler kullanmadan ifade ederler. Olumsuz duygu ifadelerinin kullanılmamasına dikkat edilmelidir. Bu çalışma süresince kendisiyle ilgili geribildirim alan üye dinler. Bu iletişim kurulurken üyenin konuşan üyelerle göz göze gelmelerine olanak sağlanmalıdır, ancak üyelerin göz göze gelmek isteyip istememeleri kendi isteklerine bağlıdır. Herkes konuştuğundan sonra teşekkür ederek o üye yerine oturur, bu yaşantıyla ilgili duygularını paylaşır.

Üyeler hem bu oturuma hem de tüm sürece ilişkin duygularını paylaşır. Gruptan ayrılırken yaşanan duygular dile getirilir. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaşır. Lider yapılanları özetleyerek oturum ve program sonlandırılır.

Yaşantım ve Duygularım Çalışma Formu

Aşağıda, çalışmayı yapılandırmak için hazırlanan yönerge yer almaktadır. Bu aynı zamanda çalışma formu olarak da kullanılacaktır.

Bir zamanlar adında biri varmış. Bir öğleden sonra derin bir uykuya dalmış. Rüyasında, merdivenlerden dört kapının açıldığı bir avluya indiğini görmüş. Her kapının üzerinde bir şey yazılıymış. Üzerinde **evim** yazan ilk kapıdan girdiğinde içeride

.....
 görmüş. Bu gördükleri onda hissetmesine yol açmış.

İkinci kapıda **okulum** yazıyormuş. (isim) bu kapıdan girdiğinde içeride
 görmüş. Bu gördükleri onun
 hissetmesine yol açmış.

Kapısında **sevdiklerim** yazılı üçüncü kapıyı açtığına
 görmüş ve bu gördüklerinin kendisine hissettirdiğini fark etmiş.

Son kapıda **ben** kapısı yazıyormuş ve kapıdan içeri girdiğinde
 görmüş ve gördükleri onda gibi duygular yaratmış.

Avluya geri geldiğinde dört kapının arkasında yaşamı ile ilgili gördükleri onu düşündürmüştü. Bu kapıların arkasında gördükleri ile ilgili olarak kendisine çok dürüst olması gerekiyordu. "Kapıların arkasında gördüklerim gerçekten olanlar mı, yoksa olmasını istediğim ideal görüntüler mi?" diye düşünmüştü ve sonunda bu gördüklerini olarak tanımlamış. Fırsatı olsa gördükleriyle ilgili değişiklikler yapmak isteyeceğini fark etmiş.

Tam bu sırada avlunun ortasında bir taht görmüştü. Tahtın üstünde büyük altın harflerle mucizeler tahtı yazıyormuş. (isim) tahta oturmuş ve ihtiyacı olan mucizenin gözünün önünde belirmesini istemişti. Gözünün önünde şöyle bir mucize canlanmış:

.....

EK 11. Duyguları Fark etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme

1. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

“Tanışmak, programdan beklentileri, amaçları belirlemek ve duygular hakkında bilgi sahibi olmak” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Grup dinamiğinde beklenmeyen herhangi bir şey olmamıştır. İki üye oturumun başında gruba katılma konusunda tereddütlerini ifade etmiştir. Bu üyelerin tereddüt ettikleri konularla ilgili açıklama yapılmıştır.

Lider, amaçların ve programdan beklentilerin konuşulduğu bu ilk oturumda aktif olmuştur.

Grup oturumu tanışmayla başlamıştır. Grup üyelerinin birbirleri ile tanışmalarını kolaylaştıran bir tanışma oyunu oynayarak her üyenin kendisini kısaca tanıtmaya sağlanmıştır.

Daha sonra programın amaçları, özellikleri ve kuralları hakkında genel tanıtıcı bilgiler verilmiştir. Tüm üyeler gruptan beklentilerini dile getirmiştir. Bir üyenin grubun amaçlarını yeterince anlayamadığını ifade etmesi üzerine amaçlarla ilgili daha detaylı bilgi verilmiştir. Grup kuralları üzerinde tüm grup üyeleri anlaşmaya varmıştır.

Her üyeden duygu tanımlaması istenmiştir. Bütün üyeler duyguyu farklı boyutlarıyla tanımlamıştır. Herkes duygu tanımlamasını söyledikten sonra, birlikte ortak bir duygu tanımlaması yapılmıştır.

Daha sonra üyelere duygu bilgi formu verilerek formda yer alan bilgiler üzerinde tartışılmıştır.

Son olarak her üye sırayla dersleriyle ilgili olarak, arkadaşlarıyla birlikte kendini nasıl hissettiğini, boş zamanlarında neler yapmaktan hoşlandığını ve yaşamlarında kendilerini mutlu eden şeyler konusunda paylaşımında bulunmuştur. Bilgisayar bölümü dışındaki diğer bölüm öğrencileri okuldaki derslerden memnun oldukları belirtmiştir. Üyelerin hemen hepsi boş zamanlarını genellikle arkadaşlarına ayırdıklarını ve yaşamlarında kendilerini mutlu eden şeyler arasında ailelerinin ve arkadaşlıklarının önemli yeri olduğunu dile getirmiştir.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

2. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

“Duyguları ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Grup üyeleri ilk oturuma oranla daha aktif olmuştur.

İki üye gruba katılma konusunda isteksizliğini ifade etmiştir. Bunun üzerine bu iki üyeden, gruptan ayrılmayla ilgili bir karar vermeden önce, iki oturuma daha katılmaları istenmiş ve bu konuda anlaşma yapılmıştır.

Yeni duygu kelimeleri öğrenerek duygu kelime repertuarını zenginleştirmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır;

İlk olarak üyelerle duygu kelime listesi oluşturulmuş, üyelerden bildikleri tüm duyguları sayarak bir liste yapmaları istenmiştir. Herkes yazdığı duygu kelimelerini paylaşarak bir duygu listesi oluşturulmuştur.

Üyelere sevindikleri, üzüldükleri, öfkelenedikleri, hayret ettikleri, korktukları, utandıkları, kaygılandıkları ve kıskandıkları şeyler sorulduğunda, cevaplar bazı duygularda benzer, bazı duygularda farklı olmuştur. Tüm grup üyeleri ailesiyle ilgili olumlu haberlere sevindiklerini, olumsuz haberlere üzüldüklerini dile getirmiştir. Ayrıca hepsi için okul başarısının sevindikleri, kaygılandıkları ve korktukları ortak konu olduğu görülmüştür. Diğer yandan öfkelenedikleri, utandıkları ve kıskançlık yaşadıkları konular farklılık göstermiştir. Bazı grup üyeleri başarısızlık yaşadıklarında, bazıları sözünde duramadıklarında, bir üye ise kendisine iltifat edildiğinde utandığını belirtmiştir. Yine bazı üyeler haksızlık yaşadıklarında, bazıları ciddiye alınmadıklarında, iki üye ise öfkelenmediklerini belirtmiştir. Kıskançlık konusunda ise üç üye karşı cinsten arkadaşlarını kıskandıklarını, bir üye kendinden daha başarılı ve rakip gördüğü kişileri kıskandığını belirtmiş, diğerleri bu konuyla ilgili bir paylaşımında bulunmamıştır.

Üyelerin duygularını paylaşırken düşüncelerini de ifade ettikleri dikkati çekmiştir. Hatta bazı üyeler duygularından çok düşüncelerini ifade etmiştir. Lider zaman zaman düşünceler yerine duyguları ifade etmelerini vurgulasa da, bazı üyelerin düşüncelerini daha çok dile getirdiği görülmüştür.

Bunun dışında paylaşımlar sırasında üyelerin olumsuz duygularıyla ilgili olumlulara oranla daha az konuştukları görülmüştür. Özellikle utandıkları ve kıskandıkları olaylarla ilgili konuşurken duyguları ben diliyle ifade etmek yerine genel ifadeler kullandıkları görülmüştür. Ayrıca üyeler birbirlerinin duygu paylaşımlarını sessiz ve dikkatli bir şekilde dinlemişlerdir.

Üyelerin duygularını ifade etme eğilimleri, ifade tarzları ve birbirlerinin ifadelerini ne kadar etkili dinlediklerine dair genel bir gözlemin de yapıldığı oturumda, lider kendi duygularını paylaşarak oturumu sonlandırılmıştır.

3. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

Duygu Bedensel Tepki İlişkisi Çalışma Formu uygulamada çok işlevsel olmamıştır. Bu nedenle program tekrar uygulandığında kullanılabilir.

“Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Hem liderin hem de grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Üyelerin duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayan çalışmalar yapılmıştır;

Duygu düşünce sandalyesi çalışmasında pek çok üye duygu ve düşüncelerini birbirine karıştırmadan ifade etmiştir. Duygularını ifade etmede zorlanan bir üyeye duygusunun farkına varmasında yardımcı olunmuştur. Benzer şekilde düşüncelerini ifade etmede zorlanan bir başka üyeye de düşüncesinin farkına varmasına yardımcı olunmuştur. Daha sonra tüm üyeler gün içinde yaşadıkları bir olayı önce sadece düşünceleriyle sonra duygularıyla başarılı bir şekilde ifade etmiştir.

Duygu düşünce ilişkisinin çalışıldığı “pantolon tamiri örnek olayı”nda grup üyelerinin bir kısmı terziye, bir kısmı müşteriye, bir kısmı da her ikisine birden hak vermiştir. Çalışma sonunda aynı olayla ilgili üyelerin birbirinden farklı duygular yaşamalarının farklı bakış açılarıyla ilişkisi vurgulanmıştır.

Duygu düşünce ilişkisi çalışılırken üyeler Duygu Düşünce Formu - A' ya yazdıkları duygularla, aynı formun daha detaylı bilgi içeren şekli olan Duygu Düşünce Formu - B' ye yazdıkları duygular arasında farklılık olduğunu ifade ettiler. Tüm üyeler aynı olayla ilgili daha fazla bilgi sahibi olduklarında duygularının değiştiğini belirtmiştir. Duygu Düşünce Davranış İlişkisi Bilgi Formu dağıtılarak bu ilişki tartışılmıştır.

Duygu ve bedensel tepkilerle ilgili etkinlikte üyeler önce kendilerine verilen formda yer alan yedi duyguya ilişkin olası bedensel tepkileri yazdılar. Ardından bu tepkileri grup içinde canlandırdılar. Duygulara verdikleri bedensel tepkilerini grup içinde canlandırdıklarında diğer üyeler her canlandırma yapan üyenin duygusunu çok çabuk bir şekilde ve doğru olarak tahmin etmiştir.

Son olarak duygu ve davranış ilişkisi çalışılmıştır. Duygu ve davranış ilişkisi çalışma formunda yer alan duygu durumlarına ilişkin davranışsal tepkiler üzerinde konuşulmuştur. Öncelikle benzerlik ve farklılıklar ele alınmıştır. Paylaşım sırasında üyeler duygularını farklı şekilde yaşadığı ve ifade ettiği görülmüştür. Üyelerin sadece yarısı davranışlarının gerçekten nasıl hissettiklerini yansıttığını, diğer yarısı ise davranışlarının ve tepkilerinin duygularını tam olarak yansıtmadığını belirtmiştir.

Son uygulama olan otobüs durağı çalışmasında üyelerin üç tanesi dışında hepsinin beden duruşlarını gözle görülür bir şekilde değiştiği (sağ kollarının diğerine oranla biraz daha aşağıya doğru eğildiği) gözlenmiştir. Bu üç üyeden ikisi yönergeye konsantre olamadığını belirtmiştir. Üyelerin ellerinde hiç bir şey taşımamasına rağmen kollarını aşağıya doğru sarktıklarını görmeleri grup içinde gülüşmelere yol açarak keyifli bir kapanış çalışması olmuştur.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

4. Oturum - Değerlendirme

“Duyguları sözel olarak ifade ederken yoğunluklarını doğru olarak değerlendirme çalışması” zaman yetersizliğinden dolayı yapılamamıştır.

“Şimdi ve burada duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirmek” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Bir üye otumun başında bir yakını (babaannesini) kaybettiği için yaşadığı üzüntüyü dile getirmiştir. Üye grup içinde duygusunu yaşamıştır.

Duyguların farkına varma ve duyguları ifade etme becerisi geliştirme çalışmaları yapılmıştır; Üyelerin, önce son bir hafta da, daha sonra genel olarak yaşamlarında hangi duyguları en sık yaşadıklarını düşünmeleri istenmiştir. Uygulamada üyeler birbirinden farklı duygular belirtilmiştir. Son bir haftaki duygularla ilgili olarak bir üye hırs, bir üye öfke, bir üye telaş, iki üye mutluluk, iki üye yorgunluk, üç üye kaygı belirtmiştir. Aynı üyelerin genel olarak yaşadıkları duygulara bakıldığında dört üyenin o hafta yaşadığı en sık duygusuyla, genel olarak yaşamlarındaki en sık duygusu arasında benzerlik dikkat çekicidir. Bu dört üyeden o hafta en sık yaşadığı duygunun hırs olduğunu söyleyen üye genelde en sık yaşadığı duyguyu da hırs olarak belirtmiştir. O hafta kaygı yaşadığını belirten üyeler de genelde en sık yaşadıkları duygunun kaygı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde o hafta telaş yaşadığını belirten üye genelde de telaş duygusunu daha sık yaşadığını vurgulamıştır. O hafta en sık yorgunluk duygusunu yaşadığını söyleyen üyelerden biri kaygı, diğeri de yetersizlik duygusunun genelde en sık yaşadığı duygu olduğunu belirtmiştir. Mutluluk yaşayan üyelerden biri genelde en sık yaşadığı duygunun bu duygu olduğunu diğeri ise memnuniyet olduğunu belirtmiştir. En sık yaşadığı duyguyu hırs olarak tanımlayan üyelerden birisi paylaşımlar esnasında duygusal boşalım yaşamış ve bu duyguyu yaşamaktan duyduğu rahatsızlığı ifade etmiştir.

İkinci çalışmada ise üyelerden şimdi ve burada önce bedensel duyuların farkına varmaları istenmiştir. Arkasından ses, koku vb. dış uyarıcılara ilişkin farkındalık çalışılmıştır. Daha sonra üyeler o anda akıllarından geçen düşünceleri fark etmeye çalışmıştır. Son olarak bütün bu duyum ve düşüncelerle birlikte neler hissettikleri üzerinde durulmuştur. Bu uygulama sırasında üyelerden iki tanesi duygu ve düşüncelerini ayırtmakta zorlandıklarını, duygularını fark etmeye çalışırken düşüncelerine takıldıklarını ifade etmiştir. Üyelerin bir kısmı bedensel duyularla duygularını karıştırmış, bedensel duyularını duygu olarak tanımlamıştır. Tüm gruba duygu, düşünce ve duyum farkı tekrar açıklanmıştır.

Duygu ifade çalışmasında, duyguları önce beden duruşu, sonra jest ve mimiklerle daha sonra da sözel olarak ifade etme çalışması yapılmıştır. Bunun için gönüllü üç üye sırasıyla önce sadece beden duruşuyla, daha sonra jest ve mimikleri kullanarak duygularını ifade etmiştir. Diğer üyeler ise bu ifade edilen duyguları anlamaya çalışmıştır. İlk üyenin duygusu diğer üyeler tarafından beden duruşuyla ifade edildiğinde anlaşılmıştır. İkinci üyenin ise jestlerle ifade edilmiştir. Son üye de ise ancak sözel ifadeyle anlaşılmıştır. Bununla ilgili grup paylaşımında, ilk üyenin duygusunun yoğunluğunun ve paylaşılan duygunun beden diliyle anlatmanın kolaylığının etki olduğu dile getirilmiştir. Duygusunu ifade eden üyelerden ikisi, duygularını beden diliyle ifade de zorlandıklarını, doğru ifade etme kaygısı yaşadıklarını dile getirmiştir. Daha sonra sırasıyla tüm üyelerden duygularını resim yoluyla ifade etmeleri istenmiştir. Her üye duygusunu anlatan resmi yaptıktan sonra, üyelerden müzik eşliğinde dans ederek duygularını yansıtmaları istenmiştir. Son olarak her üye duygularını sözel olarak ifade etmiştir. Bazı üyeler duyguyu sözel ifadenin dışındaki ifade etme yollarını daha önce düşünmediklerini, resim ve dansı her zaman kullanılabilecekleri bir duygu ifade yolu olarak görmediklerini, duyguyu bu tür farklı şekillerde ifade etmenin kendilerine değişik geldiğini dile getirmiştir. Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

5. Oturum - Değerlendirme

Zaman yetersizliğinden dolayı "Bedeni izleme" çalışması yapılamamıştır ve bazı çalışmalar çok hızlı gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle program tekrar uygulandığında bu çalışmanın iki oturumda uygulanması daha iyi olabilir.

Hem liderin hem de grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Duyguları beden diliyle ifade etme becerisi geliştirme çalışmaları yapılmıştır;

Bu uygulamalardan birinde, her üyeden tüm güçleriyle ve yorulana minderlere kadar vurmaları, minderleri bükmeleri, ezmeleri istenmiştir. Üyelerin önemli bir kısmı, özellikle de bayan üyeler, başlangıçta çok isteksiz davranmıştır. Ancak zamanla başlangıçtaki isteksizlik azalmıştır. Hatta yarıya yakını, tam da istendiği gibi, minderle kavga edencesine mindere güç uygulamıştır. İki üye dışındaki üyelerin minderle boğuştukları, bu iki üyenin ise teşvik edici açıklamalara rağmen çalışmaya katılmak konusunda isteksiz kaldıkları görülmüştür. Uygulamayla ilgili paylaşımda üyelerin bir kısmı yorulduklarını, bir kısmı ise bu çalışmayla rahatladıklarını ifade etmiştir.

Minderle boğuşmanın ardından hafif bir müzik eşliğinde rahatlatıcı bir çalışmaya geçilmiştir. Bu uygulamada üyelerden müzik eşliğinde beden hareketleri yapmaları istenmiştir. Hemen hemen her üye içinde bulunduğu duygu durumuna uygun olarak müziklere dans ederek eşlik etmiştir. Üyeler bu uygulamadan keyif aldıklarını belirtmiştir.

Beden dilinin iletişimdeki etkisini anlamaya yönelik yapılan çalışmada, üyeler ellerini ve ayaklarını kontrol etmiş bir beden duruşunda öfke veya üzüntü duygularını paylaşmıştır. Daha sonra aynı duyguları ellerini ve ayaklarını serbest biçimde tekrar paylaşmıştır. Paylaşım sonrasında üyelere ilk uygulamada dinleyici rolünderken paylaşan kişinin duygusunu anlamakta güçlük yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. İki üye dışındaki tüm üyeler beklenin aksine herhangi bir zorlanma yaşamadıklarını, ellerini ve ayaklarını hareket ettirmeden anlatılan öfke duyguları anlayabildiklerini dile getirmiştir. Kendileri paylaşımında bulunurken duygularını anlatmakta güçlük yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda ise, üyelerin yarıya yakını özellikle ellerini kullanmadıkları için zorlandıklarını belirtmiştir.

Sessiz sinemayla üyelerin beden dilini anlama ve beden dilini grup içinde kullanma becerisi geliştirilmeye çalışılmıştır. Altı üye beden dilini kullanarak film anlatmaya fırsat bulabilmiştir ve her üyenin beden diliyle anlattığı film grup üyeleri tarafından verilen süre içinde anlaşılmıştır.

Duygu bitti oyununda aynı anda sekiz üye ellerindeki duygu isimlerini bitirerek oyunu kazanmıştır. Üyelerin bu uygulama sırasında doğru tahminlerde bulunarak başarılı oldukları gözlenmiştir. Bir üyenin dışında tüm üyelerin beden diliyle ifade etmeye çalıştığı duygu grup üyeleri tarafından anlaşılmıştır.

Son çalışma da grup üyelerinden ikişerli gruplara ayrılarak sırayla birbirlerine gün içinde yaşadıkları olayları ve bu olaylarla ilgili ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Dinleyici rolündeki üyelerden bir an için kendilerini bir kamera gibi düşünmeleri istenmiştir. Üyelerin bu uygulamada başarılı bir şekilde önce sadece sese, daha sonra sadece görüntüye odaklanarak karşılarındaki kişiyi dinleyebildikleri görülmüştür.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturuma sonlandırılmıştır.

6. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

“Duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirmek” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Hem liderin hem de grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Bir üye bir kaç gün önce ailesiyle yaşadığı bir sorunu paylaşmıştır. Üye yaşadığı bu olayla ilgili duygularını paylaşması için desteklenmiştir. Bu kabul ve destekten sonra üye sadece bir kaç gün önce yaşadığı olayla ilgili değil, uzun zamandır ailesine karşı içinde biriktirdiği öfke ve üzüntüyü grupta dile getirmiştir. Daha sonra bazı grup üyeleri kendi benzer yaşantılarını ve duygularını ifade etmiştir.

Duyguları ben diliyle ifade etme becerisi geliştirme çalışmaları yapılmıştır;

Tüm üyelere son günlerde öfkelendikleri bir olayı düşünerek kendilerini öfkelenmelerini istenmiştir. Üç üye dışındaki bütün üyeler uygulama sonrasında öfke hissettiklerini, hissetmeyen üç üyeden ikisi konsantre olamadığını, bir tanesi ise öfkelenmediği bir olay hatırlamadığını belirtmiştir. Çalışma sonrasında üyeler kendilerini neyin öfkelenmediği sorularak tartışmaya geçilmiştir. Kendi bakış açılarının önemli rol oynadığı konusunda grubun büyük çoğunluğunda anlaşmıştır.

Ben dilinin kullanımını öğrenmeleri için üyelere önce ben dili bilgi formu verilmiş, üyeler formu okuduktan sonra duyguların sorumluluğunu alma konusunda tartışılmıştır.

Daha sonra üyelere Ben Dili Çalışma Formu dağıtılmıştır. Bütün üyelere formda verilen her bir durum için olası duygularını ben dilini kullanarak yazmaları istenmiş ve yazma işleminden sonra üyeler yazdıklarını grupla paylaşmıştır. Üyelerin yarıya yakının ben dili cümlelerinde eksiklikler ve hatalar göze çarpmıştır. Bu eksiklik ve hatalar düzeltildikten sonra konuyu pekiştirmek için diğer bir çalışmaya geçilmiştir.

Ben diline dönüştürme oyununda tüm üyelere sırayla sen dili ile bir ifade düşünmesi istenmiştir. Lider etkinliği bir sen dili ifadesi kurarak başlatmıştır. Liderin sağındaki üye liderin söylediği sen dili ifadesini doğru bir şekilde ben diline dönüştürmüş ve ben diline doğru bir şekilde dönüştürme yapan üye sen diliyle bir cümle kurma hakkı kazanmıştır. Çalışmaya bu mantıkla sürmüştür ve uygulama sonunda ben diline dönüştürmeyi doğru yapamayan altı üye elenmiştir. Dört tur boyunca kalan beş üye doğru bir şekilde dönüştürme yaptı için oyun bu beş üyenin yeninin galibiyetiyle sonuçlanmıştır. Bu etkinlikle üyelerin ben dilini kullanmayı önceki çalışmaya oranla daha da geliştirdikleri gözlenmiştir.

Üyelerden, son haftalarda iletişim çatışması yaşadıkları 3 tane durum hatırlamaları ve daha sonra bu durumla ilgili yaşadıkları duyguları bulmaları istenmiştir. Bir üye dışında üyelerin hepsi çatışmalarda öfke duygusu yaşadıklarını ve daha yakından baktıklarında görünürdeki bu duygularının altında başka duygularının olabildiğini belirtmiştir. Bir üye görünür duygusunun altında kıskançlık, üç üye hayal kırıklığı, bir diğer üye ise korkunun olduğunu, diğerleri duygularını paylaşmak istemediklerini belirtmiştir.

Üyeler bütün bu çalışmalar sonrasında ben dilini kullanmayı öğrenmiş olsalar da, bu becerinin kalıcı hale gelmesi için daha çok sayıda çalışmalar ve tekrar yapmanın yararlı olacağı gözlenmiştir.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

7. Oturum - Değerlendirme

Oturuma bazı üyelerin sınavlarının uzaması nedeniyle geç başlanmıştır. Senaryolar çalışması zaman yetersizliğinden dolayı yapılamamıştır. Konunun daha iyi anlaşılması için, program bundan sonraki uygulamalarında daha da zenginleştirilerek uygulanabilir.

Hem liderin hem de grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Duygusal olarak kendini katma becerisi geliştirme çalışmaları yapılmıştır; Duygusal olarak kendini katma kavramı hakkında bilgi verilmiş, bu amaçla üyelere Duygusal Olarak Kendini Katma Bilgi Formu dağıtılarak formda yer alan bilgiler üzerine üyelerle tartışılmıştır.

Üyelerin iletişimlerinde kendi duygularının farkına varma becerilerini geliştirmeleri için Kendi Duygularını Fark Etme Çalışma Formu dağıtılmıştır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken kendilerini bunları işiten kişi yerine koyarak paylaşan kişinin söyledikleri ile ilgili hissedebilecekleri değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan yere yazmaları istenmiştir. Tüm üyeler bir kaç eksikle formu tamamlamış ve üyelerin eksik bıraktıkları maddelerin birbirlerinden farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Daha sonra grup üyelerine Kendini Duygusal Olarak Katma Çalışma Formu dağıtılmıştır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken kendilerini bunları işiten bir kişi yerine koyarak paylaşan kişinin söyledikleri ile ilgili hissedebilecekleri değişik duyguların en az bir tanesini boş bırakılan yere kendini katma ifadesiyle yazmaları istenmiştir. Bu çalışmada uygulamanın başında üyelerin zorlandıkları fark edilerek ilk bir kaç örnek birlikte yapılmış, sonrasında da halen zorlanan üyelerle bireysel olarak ilgilenilmiştir. Mümkün mertebe üyelerin yazdıkları cümlelerde duygu ifadelerine yer vermelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Düşüncelerin ağırlıkta olduğu ifadeler belirlenip duygu ifadeleriyle değiştirilmesi için üyelere destek olunmuştur.

Grup üyeleri ikili gruplara ayrılarak duygu paylaşımında bulunmuştur. Dinleyici rolündeki kişiler önce paylaşılan konuyla ilgili kendi düşüncelerini ifade etmiştir. Üyelerin büyük bir kısmı paylaşan kişinin anlattıklarına ilişkin hiçbir yorum yapmadan sadece kendi duygularını ifade etmiştir. İkili grup üyeleri rollerini değiştirerek etkinliği tamamlamıştır.

İsteyen üyeler ikili gruplarda paylaştığı konuyu büyük grupta da paylaşmıştır. Grup üyelerinden paylaşan kişinin anlattıklarına ilişkin kendi duygularını paylaşmak isteyenler duygularını ifade etmiştir. Bazı üyelerin duygusal olarak kendini katma tepkileri vermede başarılı olduğu görülmüştür. Değerlendirme aşamasına geçildiğinde üyeler paylaşımında bulunurken dinleyen kişilerin kendi duygularını katmalarının onlara samimi ve içten geldiğini ifade etmiştir.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

8. Oturum - Değerlendirme

Duyguları fark etme ve model olma çalışmaları zaman yetersizliğinden dolayı yapılamamıştır. Bu nedenle tekrar uygulandığında iki oturumda uygulanması daha iyi olabilir.

Hem liderin hem de grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisi geliştirme çalışmaları yapılmıştır; Oturumun ilk çalışmasında grup üyeleri izleyiciler ve oyuncular olarak iki gruba ayrılmıştır. Oynayan gruptaki üyelere bir öne çıkararak liderin de yardımıyla içinden gelen ve duygusunu yansıtan bir beden duruşu yapmıştır. Üyeler bir müddet ayaktaki üyenin yüz ifadesi ve beden duruşunu izledikten sonra sırayla fiziksel olarak onun rolünü almaya çalışmıştır. Canlandırmayı ilk yapan üyeden başta yaptığı, duygusunu yansıtan beden duruşunu tekrar yapması istendiğinde ilk üyenin yüz ifadesi ve beden duruşu ile son üyenin yüz ifadesi ve beden duruşu arasında fark olduğu görülmüştür. Farkın anlamıyla ilgili olarak grupta tartışılmış ve beden diline dikkat etmenin önemi vurgulanmıştır.

Üyelere komik, heyecanlı, üzücü, farklı, güzel veya ilginç başlarından geçen bir olayı düşünmeleri ve belirledikleri olayı açık ve anlaşılır bir biçimde yazmaları istenmiştir. Daha sonra yazılar karıştırılmış ve her üyeden birini seçip kağıtta yazılanları kendisininmiş gibi düşünmeleri istenmiştir. Üyeler sırayla ellerindeki yazı kendilerininmiş gibi anlatmıştır. Alıştırma bittikten sonra üyeler bir başka kişinin yerine geçmekten hem keyif aldıklarını hem zorlandıklarını ifade etmiştir. Diğer yandan kendi hikayeleriyle başkası tarafından anlatıldığında üyelerin yarıdan fazlası anlatımın büyük ölçüde kendilerini yansıttığını belirtirken bir kaç üye farklı şekilde yansıtıldığını ifade etmiştir.

Üyelerden bir koridor şeklinde karşı karşıya oturarak eşleşmeleri istendiği bir diğer çalışmada karşı karşıya eşleşerek oturmuş üyelerden birinin gün içinde yaşadıklarını paylaşması, diğerinin de paylaşımında bulunan üyeyi dikkatli bir şekilde dinlemesi istenmiştir. Daha sonra her üye sırasıyla diğer üyenin arkasına geçerek onun ağzından bir iki cümleyle onun neler hissettiğini ve neler düşündüğünü dile getirmeye çalışılmıştır. Tüm üyeler yerlerine geçen üyelerin söylediklerinin kendilerine uyduğunu, bununla birlikte bazı eksiklikler olduğunu (bu eksiklikleri neler olduğunu paylaşarak) belirtmiştir.

Üyelere bir örnek olay verilmiş (Emrah'ın okulla ilişkisinin kesilmesi) ve bu örnekte yer alan kişinin yerinde olsalardı neler yaşıyor olabileceğini belirtmeleri istenmiştir. Üyelerin hemen hepsi böyle bir olayın kendileri için çok kötü olacağını, yoğun kaygı ve korku yaşayacaklarını dile getirmiştir.

Grup üyelerine Duyguları Fark Etme Çalışma Formu dağıtılmış ve üyelerin tümü, formda yer alan ifadeleri söyleyen kişinin söylerken yaşıyor olabileceği duyguları doğru olarak tahmin etmiştir.

Grup üyelerine Empatik Tepki Çalışma Formu dağıtılmış ve üyelerden formda yer alan ifadeleri söyleyen kişinin söylerken yaşıyor olabileceği çeşitli duyguların en az bir tanesini ilk boşluğa, bu ifade karşısında vereceği empatik tepki cümlesini ikinci boşluğa yazmaları istenmiştir. Üyelerin büyük çoğunluğu formdaki ifadelerin sahibinin duygusunu doğru olarak tahmin etmiştir. Ancak empatik tepki cümlesi kurmada zorlandıkları görülmüştür. Bunun üzerine grubun genelini zorlandığı cümleler birlikte yapılmıştır. Bu cümleler dışında diğer birkaç cümle de daha zorlanan iki üyeye empatik tepki ifadesi oluşturma konusunda bireysel açıklama yapılmıştır.

Üyeler daha sonra dağıtılan Empatik Tepki Çalışma Formu – 2'de yer alan üç durumla ilgili on iki ifadeden en uygun iki ifadeyi seçme konusunda başarılı olmuştur. Üyelerin tamamı bu üç durumda, en uygun en az bir ifadeyi doğru olarak belirlemiştir.

Empati tepki becerilerini geliştirmek için ikişerli gruplarla paylaşım çalışması yapılmıştır. İkileden üyeler sırayla duygularını paylaşmıştır. Paylaşan kişilerden kendileri için önemli olan bir konuyu getirmeleri istenmiştir. Paylaşan kişiler dinleyici rolündekilerin empatik tepkileriyle ilgili verdikleri geri bildirimler olumlu olmuştur. Ayrıca üyelerin yarıya yakını paylaşımın kendilerine iyi geldiğini

belirterek uygulamanın devam etmesini istemiştir. Uygulama sırasında üyelerin gerçek duygu ve düşüncelerini samimi bir şekilde paylaştıkları gözlenmiştir.

Üyeler bütün bu uygulamalar sonrasında empati kurmayı öğrenmiş olsalar da, bu becerinin daha iyi ve kalıcı hale gelmesi için çok sayıda uygulama ve tekrar yapmanın yararlı olacağı gözlenmiştir. Son duygu paylaşımları yapılarak oturma sonlandırılmıştır.

9. Oturma - Değerlendirme

Oturma planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir. Program tekrar uygulandığında kullanılan bilgi formu daha anlaşılır hale getirilerek uygulanabilir.

Grup üyelerinin aktif olduğu bir oturma olmuştur.

Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul etme ve bu duygularla bütünleşme çalışmaları yapılmıştır;

Önce üyelere beş dakika boyunca kendilerini eleştirmeleri daha sonra ise kendilerini övmeleri istenmiştir. Üyelerin birkaç tanesi dışında hepsi kendilerini eleştirmenin daha kolay olduğunu belirtmiştir. Kendilerine yönelik övgüden ziyade eleştirel tutumun daha belirgin olduğunu ifade eden üyelerin ikisi dışındakiler, bunu daha önceden düşünmediklerini ve kendilerine yönelik eleştirilerinin övgülerine oranla fazla olmasından dolayı rahatsızlık duyduklarını dile getirmiştir.

Daha sonra her üyeden son dönemlerde kendilerini öfkeliendiren bir olayı ve bu olaydaki öfkeliendikleri kişiyi yazmaları istenmiştir. Üyelere bu yazım işlemi için on dakikalık bir süre tanınmış ve bu süre içinde öfkeliendikleri kişinin kendilerini öfkeliendiren özelliklerini de sıralamaları istenmiştir. Yazdıkları kişinin bu özellikleriyle bir önceki çalışmada kendilerini eleştirdikleri noktalar arasında benzerlik olup olmadıklarını düşünmeleri istendiğinde uygulamaya katılan üyelere yarıya yakını benzerlik olduğunu belirtmiştir.

Duyguları Kabul Bilgi Formu dağıtılmış ve bu bilgi formu çerçevesinde duyguları kabul hakkında tartışılmıştır. Tartışma kendilerinde kabul edemedikleri, dolayısıyla bir başka insanda gördüklerinde öfkelenmelerine yol açan özellikler ve duygularla ilgili bunları kabul ettiklerinde kendileriyle ve çevreleriyle ilişkilerin nasıl etkileneceği çerçevesinde yapılmıştır. Bazı üyeler kendini kabulün, daha huzurlu bir insan olmalarında etkisini bazıları ise sadece ilişkilerindeki olası olumlu etkilerini (daha anlayışlı olmak gibi) dile getirmiştir.

Üyelerin kabul etmekte güçlük çektikleri duygularını kabullenmeleri için yaşamlarında ifade etmekte güçlük çektikleri üç tane duyguyu belirlemeleri istenmiştir. Bu belirledikleri duyguyu bir kağıda yazmaları, bunlar arasında ifade etmekte en çok zorlandıkları duyguyu seçerek grup içinde beden diliyle ifade etmeye çalışmaları istenmiştir. Diğer grup üyeleri de belirlediği duyguyu beden diliyle ifade etmeye çalışan üyenin hangi duyguda olduğunu tahmin etmeye çalışmıştır. İfade edilen duygular bazısı diğer üyeler tarafından anlaşılırken bazısı anlaşılammıştır. Tüm üyeler, duygularını grup içinde ifade ederken de zorlandıklarını belirtmiştir.

Üyelerden kendilerini en çok zorlayan, yaşamlarını olumsuz etkileyen yada ifade etmekte zorlandıkları duygularının resmini yapmaları istenmiş. Üyeler resmi istedikleri renkte istedikleri desende yaptıktan sonra grupla paylaşmak isteyenler, hem resmi gösterip hem de resmi anlatarak grupla paylaşımında bulunmuştur. Resimlerin büyük çoğunluğunun soyut çizimlerle ifade edilmesi dikkati çekmiştir.

Tüm üyelere resimle anlattıkları bu duygularına mektup yazmaları istenmiştir. Üyeler duyguyu kişiselleştirerek, sanki bir insana yazıyormuş gibi, o duyguyla ilgili düşüncelerini, yaşamlarındaki etkilerini ve beklentilerini yazmış, paylaşmak isteyen iki üye (biri öfke, diğeri yetersizlik duygusuna mektup yazan) yazdıklarını grupla paylaşmıştır. Her iki üyede mektubunda bu duyguların yaşamlarında kendileri için yarattığı engelleri ve sorunları dile getirdikleri görülmüştür.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturma sonlandırılmıştır.

10. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte tekrar uygulandığında iki oturumda uygulanması daha iyi olabilir.

“Ailenin, duyguları ifade etme biçimine etkisinin farkına varmak” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Oturumun başındaki duygu paylaşımında üyelerden birisi, kız arkadaşından ayrıldığı için duyduğu üzüntüyü grupta paylaşmıştır. Yoğun bir duygu paylaşımının olduğu bu süreçte diğer üyelerin duygusunu ifade eden üyeyi etkili bir şekilde dinleyerek destek oldukları gözlenmiştir. Üye yalnız olamadığını hissettiğini ve bundan hoşnut olduğunu belirtmiştir.

Ailenin duyguları yaşayış şekline etkisinin farkına varma çalışmaları yapılmıştır; Üyelerin duyguları yaşayış şekliyle ailelerinin yaşayış şekli arasında ilişkiyi görmeleri için yapılan çalışmada her üyeden daha önce (4. oturumda) A formunu uyguladıkları, Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu'nun B formunu doldurmaları istenmiştir. Üyeler formda yer alan her bir duygu durumuna anne ve babasının muhtemel tepkisini yazmıştır. Bu işlem bittikten sonra, üyelerden daha önce doldurdıkları Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-A ve yeni doldurdıkları Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-B' ye verdikleri cevaplar arasında benzerlik olup olmadığına bakmaları istenmiştir. Üyelerin bir çoğu duygu ifade ediş şekillerinin, anne babalarının duygu ifade ediş şekilleri arasında benzerlik olduğunu belirtmiştir. Benzerlik oranı değişse de üyeler, hem anne hem de babaları ile benzer duygu tepkilerinin olduğunu belirtmiştir.

Daha sonra her üye Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-A 'da yer alan duygu durumlarından kendilerinin verdikleri tepkilerden değiştirmek istediklerini Duygu Davranış İlişkisi Çalışma Formu-C 'de verilen ilk satıra yazmaları istenmiştir. Sadece beş üye değişiklik yapmak istediğini bildirmiştir. Bu değişikliğin yaşamlarına muhtemel katkısını belirtmeleri istendiğinde üyelerden üçü ilişkilerinin daha iyi olacağını, diğer ikisi ise daha mutlu bir insan olacaklarını belirtmiştir.

Son çalışmada üyelerden gözlerini kapatmaları ve kendileri de dahil bütün aile bireylerinin en sık yaşadıkları duygularla poz verdikleri bir aile fotoğrafı hayal etmeleri istenmiştir. Daha sonra fotoğrafa bir bütün olarak bakıp, aile bireyleri arasında benzer bir duygu mu hakim yoksa farklı faklı duygular mı bulmaya çalışmışlar. Fotoğraflarıyla ilgili üyeler sırasıyla duygularını paylaşmıştır. Üyelerin birkaç tanesi dışında diğerleri aile bireylerinin duygularının birbirinden farklı olduğunu belirtmiştir. Benzerlik belirten üyeler olumlu duygularda benzerliğin olduğunu ifade etmiştir. Aile fotoğrafında sadece dört üye değişiklik yapmak istediğini belirtmiştir. Sırayla bu dört üye için fotoğraf canlandırılmıştır. İlk üye babasının öfkeli ve memnuniyetsiz duygu durumunu değiştirmek istediğini belirtmiş ve bu değişikliği canlandırılmak için aile bireylerinin yerine geçecek kişileri belirlemiştir. Seçtiği üyeler aynanın karşısında bir kısmı ayakta bir kısmı oturarak onun istediği duygu durumuyla poz vermiştir. Kendisi de pozun içinde yerini alarak aynaya poz vermiştir. Aynı işlem diğer üç üye içinde tekrarlanmıştır. İkinci üye de babasının duygu durumunu değiştirmek istediğini belirtmiş ve babasının daha mutlu olduğu yeni bir fotoğraf canlandırmıştır. Üçüncü üye ise kardeşinin duygu durumunu değiştirmiş, kardeşinin daha huzurlu ve aileye daha yakın bir duygu durumunda olduğu bir fotoğraf canlandırmıştır. Son üye annesinin duygu durumunu değiştirmek istemiştir ve onun daha canlı, daha neşeli olduğu bir fotoğraf canlandırmıştır. Üyeler arasında doğrudan kendi duygu durumunda değişiklik yapmak isteyen üye olmamıştır. Ancak ailedeki mutluluğun artışına bağlı olarak kendilerinin de daha çok mutlu olduklarını gösteren değişiklikler ifade etmişlerdir. Daha sonra gerçekte kimin duygularında değişiklik yapmanın daha kolay olduğu tartışılmış ve üyelerin kendi duygularını değiştirme güçlerine vurgu yapılmıştır.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

11. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir.

“Geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki ilişkinin farkına varmak” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Geçmiş ve geleceğe ilişkin duyguların bugünkü duygulara etkisinin farkına varmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır;

Film uygulamasında ilk filmle ilgili hiçbir üyenin değişiklik yapmak istememesi dikkat çekmiştir. Üyeler ne çocukluktaki bir duygu ifade sahnesini ne de son günlerde yaşadığı bir olayla ilgili duygu ifadesini değiştirmek istemiştir. Ayrıca olumlu ve olumsuz duyguları yaşadıklarında da üyelerin değiştirmek istedikleri her hangi bir sahne olmamıştır.

Üyelere yıllardır atmaya kıyamadıkları eşyaları biriktirdikleri bir sandıkları olduğunu hayal etmeleri ve taşınırken bu sandıktan yanlarına sadece bir tane eşya alabilecekleri söylenmiştir. Uygulamada seçilen eşyaların genelde kendilerine alınan hediyeler olduğu dikkat çekmiştir. Üyelerin bir kısmı seçtikleri eşyayı ellerine aldığı anda hüznün, bir kısmı mutluluk bir kısmı özlem, bir kısmı huzur hissettiklerini belirtmiştir. Bu paylaşımlar sırasında duygusal boşalmalar olmuştur. Eşyalarla ilgili diğer paylaşımlarda, bir kaç üye çocukluklarına dair anıları hatırlamaktan dolayı mutlu olduklarını ifade etmiştir. Bazı üyeler seçtikleri eşyanın ister hüznün ister mutluluk uyandırsın kendi geçmişlerinin önemli bir parçası olarak çok önemli olduğunu ifade etmiştir.

Üyelerden geçmişte en sık yaşadıkları duyguyu hatırlamaya çalışmaları hatırladıktan sonra bu duygunun bugünkü yaşamlarına etkisini düşünmeleri istenmiştir. Geçmişte en sık yaşadığı duyuyu yetersizlik olarak belirten üç üyenin üçü de bu duyguyu bugün en sık hırs yaşadıklarını, gelecekle ilgili kaygılarının da yoğun olduğunu belirtmişlerdir. Geçmişte telaş yaşadığını belirten iki üyeden biri, bu duygunun bugün halen en sık yaşadığı duygu olduğunu ve gelecekle ilgili de ümitli olduğunu belirtirken, diğeri bugün en sık heyecan yaşadığını ve gelecekle ilgili kaygılı olduğunu belirtmiştir. Geçmişte sıkıntı yaşadığını belirten bir üye bugün öfke ve gerginliğin en sık yaşadığı duygu olduğunu belirtmiştir. Geçmişte mutluluk yaşadığını belirten iki üyeden biri bugün güven yaşadığını ve gelecekle ilgili umut taşıdığını, diğeri ise memnuniyet yaşadığını ifade etmiştir. Diğer yandan geçmişte en sık çaresizlik yaşadığını belirten üye, bugün en sık yaşadığı duygunun sıkıntı olduğunu gelecekle ilgili bir şey hissetmediğini belirtmiştir. Son olarak geçmişte en sık yaşadığı duygunun coşku olduğunu belirten üye, bugün huzur ve güven yaşadığını, gelecekle ilgili bir şey hissetmediğini belirtmiştir.

Geçmişte yaşadıkları bu duyguların bugünle ve gelecekle ilişkisi tartışılmıştır. Geçmişte yaşadıkları duygunun bugün ve gelecekle ilgili duygulara etkisiyle ilgili geçmişte en sık yetersizlik yaşadığını belirten üyeler, bu duygunun bugünkü hırsları ve gelecek kaygılarıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Geçmişte telaş yaşayan üyeler bu duygunun bugünkü telaşlarıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir.

Son duygu paylaşımları yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

12. Oturum - Değerlendirme

Oturum planlanan şekilde gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte tekrar uygulandığında iki oturumda uygulanması daha iyi olabilir.

“Yaşantıya ilişkin duygusal farkındalıkları arttırmak” hedefine ulaşıldığı gözlenmiştir.

Grup üyelerinin aktif olduğu bir oturum olmuştur.

Yaşantılara ilişkin duygusal farkındalıkları artırma çalışmaları yapılmıştır;

Üyeler geçmişte kendileri için önemli yaşam olaylarını ve bu olaylara ilişkin duygularını fark etmeleri için son on yıl içinde yaşadıkları 5 önemli olayı hatırlamaya çalışmaları istenmiştir. Uygulama sonucunda tamamı olumlu duygu uyandıran olayları yazan sadece bir üye vardır. Diğer üyeler hem olumlu hem de olumsuz olayların bir arada olduğunu belirtmiştir. Üyeler bu etkinlikte, çeşitli olaylarla ilgili geçmişte yaşadıkları olumlu yada olumsuz bütün duyguların zaman içindeki etkisinin nasıl değiştiğini somut olarak gördüklerini belirtmiştir. Ayrıca bir üye hemen herkesin geçmişinde olumlu yada olumsuz olayların olmasının kendisini iyi ve yalnız olmadığını hissettirdiğini belirtmiştir.

Üyelerin bugünkü yaşamlarının çeşitli alanlarına ilişkin duygularını fark etmelerini sağlamak için başka bir çalışmaya geçilmiştir. Bu çalışmada yaşam alanı olarak “ev, okul, kendileri ve sevdikleri” yer almaktadır. Uygulama sırasında her üye kendi yaşamını, belirtilen alanlarda gözden geçirmiştir. Her üyenin etkinliği tamamlamadığından emin olunduktan sonra her bir yaşam alanının yarattığı duyguyu fiziksel olarak canlandırma aşamasına geçilmiş, bütün üyelerden ayağa kalkarak müzik eşliğinde evim, okulum, ben ve sevdiklerim kapılarında hissettiklerini beden duruşlarıyla ifade etmeleri istenmiştir. Üyeler yapılan alıştırmayı, Yaşantım ve Duygularım Örnek Çalışma Formu’na yazdıktan sonra çalışmaya ilgili duygularını paylaşmıştır. Bazı üyeler etkinlik sırasında olumlu olumsuz pek çok duyguyu bir arada yaşadıklarını, çok duygulandıklarını ifade etmiştir. Üyelerin yarıya yakını yaşamlarını gözden geçirdiklerini, yaşamlarının mutlu ve mutsuz yönlerini gördüklerini ifade etmişlerdir. Grubun büyük bir kısmı da etkinliğin sonundaki mucizeler tahtının kendilerine umut verdiğini belirtmiştir.

Daha sonra tüm üyeler gelecekle ilgili arzularını, ümitlerini, korkularını ve kaygılarını anlatarak gelecekle ilgili duygularını paylaşmıştır. Paylaşımlar sırasında gelecekle ilgili planlarda okulu bitirip iş hayatına atılmak ve başarılı olma arzusunun öncelikli ve pek çok üyede ortak olduğu dikkati çekmiştir. Kaygı ve korkular da benzer noktada toplanmış, pek çok üye okulu bitirememekten ve işsizlikten korktuklarını ifade etmiştir. Bir kaç üye ailelerinin sağlık durumlarıyla ilgili kaygı yaşadıklarını ifade etmiştir. Bunlarla birlikte üyelerin geneli, geleceğe umutlu baktıklarını dile getirmiştir. Bundan sonra üyelerden gelecekle ilgili sadece amaçlarını yazmaları istenmiştir. Tüm üyeler yaşam amaçlarını yazarak etkinlik bitirilmiştir.

Son olarak grubun kapanış çalışması olan “sevgi bombardımanı” uygulamasına geçilmiştir. Her grup üyesi liderin ismini söylediği üyenin beğendiği yönlerini o üyeye söylemiştir. Üyelerin birbirlerinin olumlu yönlerini çok iyi tespit ettikleri ve bunu son derece samimi ve açık bir şekilde paylaştıkları gözlenmiştir.

Üyeler hem bu oturuma hem de tüm sürece ilişkin duygularını paylaşmıştır. Gruptan ayrılırken yaşanan duygular pek çok üye ve lider tarafından “gruptan ayrılıyor olmanın üzüntüsü ve yeni dostluklar geliştirmenin keyfi” olarak dile getirilmiştir. Üyelerin bir kısmı başlangıçta gruba katılmakta isteksiz olduklarını, ama katılmaktan memnun olduklarını belirtmiştir. Lider yapılanları özetleyerek oturumu ve programı sonlandırmıştır.

Son duygu paylaşımları yapılmıştır. Ayrıca çalışma ve çalışmanın bitmesiyle ilgili düşünce ve duygu paylaşımları yapılarak çalışma sonlandırılmıştır

Genel Değerlendirme

Yapılan gözlem ve izlenimlere dayalı olarak programın planlanan hedeflere uygun olarak gerçekleştirildiği söylenebilir.

Program tekrar uygulandığında bilgi formlarının bir kısmı daha anlaşılır hale getirilerek ve daha da zenginleştirilerek uygulanabilir.

Program araştırma grubunda uygulanmadan önce, öğretmenlerden oluşan iki gruba ön uygulama amacıyla uygulanmıştır. Bu uygulamalardan sonra bazı çalışmalar zamanlama ve işlevsellik açısından uygun olmadığı için çıkarılmış, bazı çalışmalar ise uygulamaya daha hazır hale getirilmiştir. Yapılan bu düzenlemelere rağmen araştırma grubunda bazı oturumlarda zaman sorunu yaşanmıştır. Ön uygulama yapılan gruplarla, araştırma grubu arasındaki yaş farkının bu zamanla sorununda etkili olduğu düşünülmektedir. Bu sorun bazı çalışmaların çok hızlı yapılmasına, bazı çalışmaların ise yetişmemesine yol açmıştır. Program tekrar uygulandığında bu durum dikkate alınmalıdır.

Planlanan çalışmalardan dört tanesi gerçekleştirilememiştir. Bununla birlikte gerçekleştirilemeyen bu çalışmaların programın amacını etkileyeceği düşünülmektedir.

Üyeler programda ele alınan pek çok beceriyi öğrenmiş olsalar da, bu becerilerin kalıcı hale gelmesi için daha çok sayıda çalışma ve tekrar yapmanın yararlı olacağı gözlenmiştir.

Programın ders saatlerinden sonra uygulanması, öğrencilerdeki fiziksel ve zihinsel yorgunluğun zaman zaman uygulamalara yansımaya yol açmıştır. Sonraki uygulamalarda uygulama yapılacak saatin belirlenmesinde bu durum göz önüne alınmalıdır.

Hazırlık aşamasında gruba katılacak üyelerle bir ön görüşme yapılmış olsa da, isteksiz veya kararsız olduğu gözlenen üyelerle birebir görüşme yapılmamıştır. Böyle bir görüşme yapmanın hem bu öğrencilerin programla ilgili beklentilerini netleştirmesini hem de yaşadıkları kararsızlığı diğer üyelerin motivasyonuna daha az yansıtmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Program 13 kişiyle başlamış, iki üye dördüncü oturumdan sonra programdan ayrıldığı için 11 kişiyle tamamlanmıştır.

Bunların dışında belirlenen hedef ve hedef davranışlar gerçekleştirilmiştir. Üyeler arasında iletişim ve işbirliği, üyelerin uygulamalara katılma konusundaki istekliliği ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarma motivasyonları çalışmanın olumlu yönleri olarak değerlendirilebilir.

Üyelerin programa katılımındaki süreklilikleri, programda yer alan üye sayısı, programa katılan üyelerin cinsiyet dağılımı, programın uygulandığı yerin koşulları da planlanan şekilde olmuştur.

Üyeler son oturumda, program uygulanırken oturumlar süresince kabul edildiklerini, anlaşıldıklarını, yalnız olmadıklarını ve bir gruba ait olduklarını hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca yaşamlarıyla ilgili duygusal farkındalıklarının arttığını, kişisel olarak geliştiklerini ve kişiler arası iletişim becerisi kazandıklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Son olarak böyle bir çalışmaya katılmaktan ve yeni insanlar tanımaktan duydukları memnuniyeti dile getirmişlerdir.

EK 12. Plasebo Grubuna Uygulanan Programın Kapsamı ve Değerlendirmesi

Programın adı, M.E.B Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri ile Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğini Tanıtma Programıdır.

Program araştırmacı tarafından, öğretmen adaylarından oluşan plasebo grubu üyelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği ile Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin uygulamada bilmeleri gereken noktalarını öğrenmeleri için hazırlanmıştır. Diğer bir ifadeyle üyelere bu iki yönetmelikten sorumlu oldukları bölümleri anlatılmıştır. Program bir eğitim programıdır.

Başarıyla uygulanarak tamamlandığında ulaşılmak istenen amaçlar; 'Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği İlkelerini ve temel özelliklerini öğrenmek', 'eğitim-öğretim kurumlarında verilen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri hakkında bilgi sahibi olmak', 'Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetlerinde görevli personelin sorumlulukları hakkında bilgi sahibi olmak', 'Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin amacı, kapsamı, temel kavramları ve ilkeleri hakkında bilgi sahibi olmak', 'tanılama, eğitsel tanılama, yerleştirme ve eğitim-öğretim uygulamaları hakkında bilgi sahibi olmak', 'özel eğitim kurumları hakkında bilgi sahibi olmak', 'özel eğitime destek sağlayan bakanlığa bağlı kurumlar ve personelinin sorumlulukları hakkında bilgi sahibi olmak', 'Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) ve bu programın uygulamasında sınıf ve branş öğretmenin sorumlulukları hakkında bilgi sahibi olmak', 'kaynaştırma uygulamaları ve bu uygulamalarda görevli ekibin sorumlulukları hakkında bilgi sahibi olmak'tır.

Oturlumlarda yukarıda adı geçen amaçlarla ilgili konularda bilgi verilmiştir. Bilgi verilen konuların dokümanı tüm grup üyelerine oturum öncesi dağıtılmıştır. Uygulama sırasında üyeler konuları bu dokümandan takip etmiştir. Konuların örneklerle zenginleştirilerek anlatıldığı uygulamalarda soru cevap yöntemine ve tartışmalara da yer verilmiştir. Program planlanan hedeflere uygun olarak gerçekleştirilmiştir.