



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE KENDİNİ AÇMANIN DUYGU DÜZENLEME VE
DUYGU İFADESİ İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berat AKKAYA

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Berat AKKAYA

**GENÇ YETİŞKİNLERDE KENDİNİ
AÇMANIN DUYGU DÜZENLEME
VE DUYGU İFADESİ İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE KENDİNİ AÇMANIN DUYGU DÜZENLEME VE DUYGU
İFADESİ İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berat AKKAYA

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ayşe Buran**

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

Berat AKKAYA tarafından hazırlanan “**Genç Yetişkinlerde Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi İle İlişkisi**” başlıklı bu çalışma, 20/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri Uzun

.....

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Fahriye Balkır

.....

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN

.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

20/06/2025

.....

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

20/06/2025

.....
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Berat AKKAYA

20/06/2025

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, yol gösteren danışmanım ve kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN’a değerli katkıları için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her döneminde olduğu gibi, bu çalışma sürecinde de bana verdikleri sınırsız sevgi ve destek için aileme en derin teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, proje boyunca bana güvenen, yanımda olan ve desteğini esirgemeyen tüm dostlarıma da içtenlikle teşekkür ederim.

Berat AKKAYA

Özet

Genç Yetişkinlerde Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi İle İlişkisi

Berat AKKAYA

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 89 sayfa

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde kendini açma ile duygu düzenleme ve duygu ifadesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model benimsenmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiş olup, 18 yaş ve üzeri 384 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama sürecinde, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Kendini Açma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, kendini açma düzeyi ile duygu ifadesi düzeyi, dürtü gücü ve gizleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Alt boyutlar arası ilişkiler değerlendirildiğinde, kendini açma düzeyinin kontrol alt boyutu ile duygu ifadesinin gizleme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak, kendini açma düzeyi ve alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde, duygu ifadesi düzeyi ve alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri düzeyi ve alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Analiz sonuçları doğrultusunda, kendini açma düzeyi ve alt boyutlarının (niyet, miktar, dürüstlük, kontrol) duygu ifadesi düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı ortaya konmuştur. Bulgular ışığında, bireylerin kendini açma düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkisizliğin daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilmesi için, gelecekteki araştırmalarda farklı örneklem grupları üzerinde çalışılması ve özellikle kültürel faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *duygu düzenleme, duygu ifadesi, kendini açma*

Abstract

Relationship of Self-Disclosure with Emotion Regulation and Emotion Expression in Young Adults

Berat AKKAYA

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 89 pages

The aim of this study is to examine the relationships between self-disclosure and emotion regulation and emotion expression in young adults. Relational model, one of the quantitative research methods, was adopted in the study. The population of the study consists of young adult individuals living in Turkey and the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). The sample was determined using random sampling method and consisted of 384 participants aged 18 and over. In the data collection process, the participants were administered the Sociodemographic Information Form, Self-Disclosure Scale, Emotion Regulation Skills Scale and Emotion Expression Scale. According to the findings of the study, significant positive relationships were found between the level of self-disclosure and the level of emotion expression, impulse strength and concealment. When the relationships between sub-dimensions were evaluated, it was determined that there was a significant positive relationship between the control sub-dimension of self-disclosure level and the concealment sub-dimension of emotion expression. However, no statistically significant relationship was found between self-disclosure level and its sub-dimensions and emotion regulation skills level and its sub-dimensions. Similarly, no significant relationship was found between the level of emotion expression and its sub-dimensions and the level of emotion regulation skills and its sub-dimensions. In line with the results of the analysis, it was revealed that the level of self-disclosure and its sub-dimensions (intention, amount, honesty, control) did not significantly predict the level of emotional expression. In the light of the findings, in order to examine the lack of relationship between individuals' self-disclosure levels and emotion regulation skills in more detail, it is recommended that future studies should be conducted on different sample groups and especially the effect of cultural factors on these variables should be evaluated.

Keywords: *emotion regulation, emotion expression, self-disclosure*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi.....	viii
Kısaltmalar Listesi	ix

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar.....	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar.....	4

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Kendini Açma Kavramı.....	5
Kendini Açmanın Türleri.....	7
Kendini Açmanın Hikaye Türü.....	7
Kendinin Açmanın Geçmiş Türü	7
Duygu Kavramı.....	7
Duygu Düzenleme Kavramı	8
Duygu İfadesi Kavramı	10
Duyguların İfade Biçimi.....	12
İlgili Araştırmalar.....	13

BÖLÜM III

Yöntem	19
Araştırmanın Modeli	19
Evren ve Örneklem	19
Veri Toplama Araçları	21
Sosyo-Demografik Bilgi Formu	21
Kendini Açma Ölçeği	21

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	22
Duygu İfadesi Ölçeği	22
Veri Toplama Süreci.....	23
Veri Analizi	23
Çalışma Planı	25
BÖLÜM IV	
Bulgular	26
BÖLÜM V	
Tartışma	43
BÖLÜM VI	
Sonuç ve Öneriler	51
Sonuç.....	51
Öneriler.....	52
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	52
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	52
Kaynakça	54
Ekler	66
Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu	66
Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu.....	67
Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	68
Ek-4 Kendini Açma Ölçeği	69
Ek-5 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği.....	70
Ek-6 Duygu İfadesi Ölçeği.....	71
Ek-7 Ölçek İzinleri.....	72
Ek-8 Özgeçmiş.....	75
Ek-9 İntihal Rapor Oranı.....	76
Ek-10 Etik Kurul Onay Formu	77

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Verilerine Yönelik Dağılımı.....	20
Tablo 2. Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	24
Tablo 3. Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	26
Tablo 4. Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması	28
Tablo 5. Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	29
Tablo 6. Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	31
Tablo 7. Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 8. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 9. Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	35
Tablo 10. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	37
Tablo 11. Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 12. Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	40
Tablo 13. Kendini Açma Ölçeği Puanlarının Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	41
Tablo 14. Kendini Açma Ölçeği Puanlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	42

Kısaltmalar Listesi

ABD	:Amerika Birleşik Devletleri
DDBÖ	:Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
GK	:Güney Kore
KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SPSS	:Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paketi

BÖLÜM I

Giriş

Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik gelişiminde kritik bir evre olup, bu dönemde sosyal ve duygusal ilişkiler önemli bir yer tutmaktadır (Arnett, 2015). Bu yaş grubu hem bireysel hem de sosyal bağlamda duygu düzenleme becerileri ve duygu ifadesi yeteneklerinin gelişim sürecinde önemli deneyimler yaşamaktadır. Kendini açma; bireyin duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini başkalarına gönüllü olarak ifade etme süreci olarak tanımlanırken duygusal işlevsellik açısından kritik bir rol oynamaktadır (Jourard, 1971; Wei vd., 2005). Kendini açma, duygu düzenleme stratejileri ve duygu ifadesi ile yakından ilişkili olup bu dinamikler genç yetişkinlerin psikososyal uyumunda önem taşımaktadır (Gross, 2015).

Kendini açma, bireylerin başkalarına duygusal ve düşünsel içeriği paylaştığı bir süreç olup sağlıklı ve yakın sosyal ilişkiler kurmanın temel yapı taşlarından biridir (Derlega vd., 2008). Bu iletişim becerisi, bireylerin duygularını ve düşüncelerini açıkça ifade etmelerini sağlarken duygusal yüklerin hafiflemesine ve psikolojik esenliğin artmasına yardımcı olmaktadır (Laurenceau vd., 2000). Kendini açma, sosyal etkileşimde daha derin ve anlamlı bağlar kurmayı teşvik ederek bireylerin ilişkilerinde güven duygusunu güçlendirmektedir. Bu süreç, duygusal paylaşımın ötesinde bireylerin empati kurmalarını ve karşılıklı anlayışlarını pekiştirmelerini de sağlamaktadır. Kendini açma ayrıca duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini tanıma, anlamlandırma ve uygun bir şekilde yönetme yeteneklerini ifade etmektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme, bireylerin sosyal uyumu ve psikolojik sağlığı için temel bir öneme sahiptir. Etkili duygu düzenleme stratejileri, bireylerin daha olumlu sosyal ilişkiler kurmasını ve psikolojik esenliğin artmasını sağlamaktadır (Aldao vd., 2010). Genç yetişkinlik döneminde duygu düzenleme ile kendini açma arasındaki ilişki, sosyal ilişkilerin niteliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Araştırmalar, duyguların etkin bir şekilde ifade edilmesinin bireylerin daha sağlıklı ve tatmin edici sosyal ilişkiler kurmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Tamir, 2011).

Duygu ifadesi ise bireylerin duygularının başkaları tarafından algılanabilir bir şekilde dışa vurulmasıdır (Keltner ve Gross, 2000). Kendini açma ile duygu ifadesi arasındaki ilişki, bireylerin sosyal bağlamda nasıl algılandıkları ve sosyal ilişkilerinin niteliğini şekillendirebilmektedir (Butler vd., 2003). Bireylerin duygularını etkili bir

şekilde ifade etmeleri, daha anlamlı ve destekleyici sosyal ilişkiler kurmalarını sağlayabilmektedir (Zhang vd., 2021).

Problem Durumu

Genç yetişkinlik, bireylerin karmaşık sosyal ve duygusal süreçlerle başa çıkmayı öğrendiği, bu süreçlerin yaşam boyu sürecek ilişkiler ve kimlik oluşumunda temel bir rol oynadığı bir dönemdir (Arnett, 2015). Özellikle bu dönemde bireylerin duygusal ve sosyal etkileşimlerinin niteliği, kendini açma, duygu düzenleme ve duygu ifadesi gibi temel becerilerle yakından ilişkilidir (Gross, 2015). Ancak günümüzde bireylerin kendilerini ifade etmekte zorlandığı ve duygusal yüklerini sağlıklı bir şekilde düzenleyemediği gözlemlenmektedir (Tamir, 2011). Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerinde çatışmalara ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Aldao vd., 2010).

Kendini açma; bireyin içsel duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini başkalarıyla paylaşmasını ifade eden önemli bir iletişim becerisidir (Wei vd., 2005). Bu süreç, bireylerin duygusal bağ kurmasını, destekleyici ilişkiler geliştirmesini ve duygusal iyilik halini artırmasını sağlamaktadır (Laurenceau vd., 2000). Ancak kendini açmanın duygu düzenleme stratejileri ve duygu ifadesi ile olan ilişkisi, genç yetişkinlerin sosyal uyumu ve psikolojik esenliği açısından yeterince araştırılmamış bir konu olarak dikkat çekmektedir (Gross ve John, 2003).

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etme ve uygun sosyal bağlamlarda ifade etme yeteneğini ifade etmektedir (Gross, 2015). Etkili duygu düzenleme stratejileri, bireylerin sosyal ilişkilerde daha uyumlu olmalarını ve olumsuz duygusal deneyimlerle başa çıkmalarını kolaylaştırır (Aldao vd., 2010). Buna karşılık yetersiz duygu düzenleme stratejileri bireylerin duygusal yüklerini artırabilmekte ve sosyal ilişkilerde zorluklara neden olabilmektedir (Butler vd., 2003).

Duygu ifadesi, bireyin duygusal durumunu başkalarına ifade etme biçimini kapsamaktadır (Keltner ve Gross, 2000). Duygu ifadesi ile kendini açma arasındaki dinamik ilişki, bireylerin sosyal bağlamda nasıl algılandığı ve destekleyici ilişkiler kurabilme kapasiteleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Zhang vd., 2021). Ancak bazı bireylerin duygularını ifade etmekte zorlanmaları, kendini açma süreçlerinde kısıtlamalara yol açabilmektedir (Tamir, 2011).

Duygu ifadesi ise bireylerin duygularını sözel veya sözel olmayan yollarla dışa vurma biçimidir. Genç yetişkinler, duygularını ifade etme konusunda çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Kendini açma, duyguların daha net ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesine katkıda bulunabilmektedir (Rime, 2009). Son yıllarda yapılan çalışmalar, kendini açmanın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine odaklanmıştır (Chow ve Cheung, 2017). Ancak kendini açmanın duygu düzenleme ve duygu ifadesi ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, araştırmanın problem cümlesi genç yetişkinlerde kendini açma duygu düzenleme ve duygu ifadesi düzeylerini yordamakta mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde kendini açmanın duygu düzenleme ve duygu ifadesi ile ilişkisini incelemektir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevaplar aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Sosyo-demografik değişkenlere göre kendini açma, duygu düzenleme ve duygu ifadesi düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Kendini açma, duygu düzenleme ve duygu ifadesi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Genç yetişkinlerde kendini açma duygu düzenleme ve duygu ifadesi düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, kişilerarası ilişkilerde derinleşme ve duygusal deneyimlerin yönetimi açısından kritik bir gelişim evresidir (Arnett, 2000). Bu dönemde bireylerin duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesi, psikolojik iyilik halleri üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Gross, 2015).

Kahn ve Garrison (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, kendini açmanın duygu düzenleme stratejileri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve bu sürecin bireylerin duygusal iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur. Wei ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir araştırma, kendini açmanın duygu ifadesiyle pozitif bir ilişki içinde olduğunu ve bu ilişkinin sosyal destek algısını artırdığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmanın önemi, genç yetişkinlerde kendini açma davranışının duygu düzenleme ve duygu ifadesiyle olan ilişkisini inceleyerek bu ilişkinin psikolojik iyi oluş ve sosyal uyum üzerindeki ilişkilerini ortaya koymasıdır. Ayrıca bu çalışma, genç yetişkinlerin duygusal sağlıklarını koruma ve geliştirme süreçlerine dair yeni bilgiler sunarak bu alanda yapılacak olan müdahale programlarına ve psikolojik danışma hizmetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine rehberlik edecektir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kendini Açma Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- 18 yaş ve üzeri Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan 384 genç yetişkin birey ile sınırlıdır.
- Çalışmanın kesitsel bir tasarıma sahip olması, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkileri hakkında kesin çıkarımlar yapma olanağını sınırlamaktadır. Elde edilen bulgular yalnızca kendini açma, duygu düzenleme ve duygu ifadesi arasındaki eş zamanlı ilişkileri göstermekte olup, değişkenler arasındaki nedensel yönelimlerin belirlenmesi için boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Tanımlar

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini ve bu deneyimlere eşlik eden fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçleri yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2015).

Duygu İfadesi: Duygu ifadesi, bireylerin duygusal deneyimlerini sözel (örneğin, konuşma) veya sözel olmayan (örneğin, yüz ifadeleri, beden dili) yollarla dışa vurma süreci olarak tanımlanmaktadır (Kring ve Sloan, 2010).

Kendini Açma: Kendini açma, bireylerin duygu, düşünce, deneyim ve kişisel bilgilerini başkalarıyla gönüllü olarak paylaşma süreci olarak tanımlanmaktadır (Jourard, 1971).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Kendini Açma Kavramı

Kanadalı psikolog Sidney Jourard, 1964 yılında yayımladığı *The Transparent Self* adlı eserinde "kendini açma" kavramını ilk kez ortaya koymuştur. Kendini açma, bireyin kişisel ve özel bilgilerini bir başkasıyla sözlü olarak paylaşması anlamına gelmektedir. Jourard, bu davranışı sağlıklı bir kişiliğin göstergesi olarak değerlendirmiştir (Çitil-Gürel, 2015). Ayrıca kişiler arası ilişkilerin sağlıklı ve sürdürülebilir olabilmesi için bireylerin kendini açmasının önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Çetinkaya, 2005).

Bireyin kendini açma davranışı, yaşadığı sorunların çözümüne önemli ölçüde katkı sağlayabilmektedir. Kendi problemlerini başkalarıyla paylaşan birey, karşısındaki kişiden destek alarak çözüm sürecini daha verimli hale getirebilmektedir (Gültekin, 2001). Psikoterapi ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde yalnızca danışanın değil, terapistin de kendini açması kritik bir rol oynamaktadır. Etkili bir psikolojik danışmanın, danışanıya samimi ve açık bir iletişim kurması beklenmektedir. Bu nedenle, danışma sürecinde terapistin duygularını saklamaması önemlidir. Terapistin kendini açması, danışma sürecini kolaylaştıran ve danışanın güven duygusunu pekiştiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Izgar ve Arslan, 2007).

Danışanın, terapistin kendi yaşantılarından örnekler verdiğini görmesi, onun içtenliğini ve açıklığını fark etmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum, danışanın kendini daha rahat ifade etmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca terapistin kendini açması, danışan tarafından güvenilir ve samimi bir tutum olarak algılanır, bu da terapötik ilişkiyi güçlendirmektedir (Selçuk, 1989). İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olup duygu ve düşüncelerini paylaşmaya ihtiyaç duymaktadır. Yapılan gözlemler, bireylerin kendini açmasının ardından psikolojik olarak rahatlama ve huzur hissi yaşadığını göstermektedir. Kişi, duygu ve düşüncelerini bir başkasıyla paylaştığında ruh hali olumlu yönde etkilenmektedir. Bunun sebebi, kendini açmanın belirsizliği azaltarak insanlar arasında yakınlık ve bağ kurmayı kolaylaştırmasıdır (Sunnafrank, 1986; Uygur, 2018).

Bireyler, kendini açma yoluyla başkalarıyla etkileşime girerek yeni ilişkiler kurabilmekte ve bu ilişkileri zaman içerisinde sürdürebilmektedir (Ataşalar, 1996; Uygur, 2018). Öte yandan, kendini yeterince açmayan bireylerin daha yoğun bir

yalnızlık hissine kapıldıkları, bu durumun depresif duyguları artırdığı ve depresyon belirtilerinin daha sık gözlemlendiği belirlenmiştir (Çitil-Gürel, 2015; Derin, 2016; Wei vd., 2005; Uygur, 2018). Akademik çalışmalar, kendini açmanın yalnızca sözlü iletişimle sınırlı olmadığını, "yazarak kendini açma" kavramının da literatürde yer aldığını göstermekte ve bireylerin duygularını yazılı olarak ifade etmelerinin olumsuz duyguları hafiflettiğini ortaya koymaktadır (Çetinkaya, 2020).

Kendini açma olgusu, literatürde çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmış olup, bu tanımların temelinde belirgin ortak unsurların bulunduğu gözlemlenmektedir. Tanımların büyük ölçüde vurguladığı ortak noktalar, bireyin özel bilgilerini, duygu durumlarını ve gönüllü olarak paylaşma niyetini içermektedir. Sosyal etkileşim süreçlerinde, bireylerin günlük yaşamlarında çeşitli kişilere (eş, arkadaş, meslektaş, hizmet sağlayıcılar vb.) kendilerini açtıkları görülmektedir (Alpay, 2009). Özellikle son yıllarda, ruh sağlığı uzmanlarına başvuran bireylerin, profesyonel destek sürecinde terapötik iletişimi kolaylaştırmak amacıyla kendilerini açma eğiliminde oldukları ve bu durumun dinlenme, anlaşılma ve rehberlik ihtiyacından kaynaklandığı belirtilmektedir (Çetinkaya, 2011).

Literatürde, kendini açma davranışının genellikle duygusal yakınlık kurulan bireylere yönelik gerçekleştiği ifade edilmekle birlikte, bazen yüzeysel sosyal etkileşimlerde (seyahat esnasında veya günlük hizmet alımlarında) yeni tanışılan kişilere karşı da bu davranışın sergilenebildiği gözlenmektedir (Rubin, 1975). Ancak, kişisel bilgilerin paylaşımının ilişkilerde karşılıklı güven ve iletişim derinliğini artırabileceği savunulsa da, bu sürecin kontrollü ve stratejik bir şekilde yönetilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Forgas, 2011). Nitekim, kendini açmanın, bireyler arasında samimi ve tatmin edici ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynadığı çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Ağlamaz, 2006; Matsushima ve Shiomi, 2002).

Bireyler, sosyal etkileşimlerinde etkili ve yeterli iletişim becerilerine sahip olmayı temel bir gereklilik olarak algılamaktadır. Toplumsal yaşamda kendini ifade edebilme ve düşüncelerini karşı tarafa aktarabilme kapasitesi, bireyin sosyal varlığını sürdürebilmesinin önemli bir unsuru olarak değerlendirilmektedir (Dikmen, 2014). Bu bağlamda, kendini açma davranışı yalnızca bireysel bir ifade biçimi olmanın ötesinde, sosyal uyum ve bütünleşme süreçlerinde kritik bir işlev gören psikososyal bir olgudur (Çetinkaya, 2011). Literatürde, kendini açmanın, insanlar arasında derin ve anlamlı ilişkilerin kurulmasını sağlayan dinamik bir iletişim süreci olduğu

belirtilmektedir. Karşılıklı güven ve paylaşım ilkesine dayanan bu olgu, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek daha doyumlu ilişkiler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Arslan, 2017).

Kendini Açmanın Türleri

Terapist ve yazar Gerard Egan (1970), kendini açma davranışını iki farklı kategoride ele alarak, niteliği ve türü açısından değerlendirmiştir (Gerard Egan, 1970; Akt., Çetinkaya, 2016).

Kendini Açmanın Hikaye Türü

Kendini açma sürecinin hikaye türünde çoğunlukla "şimdi ve burada" duygusunun ön planda olduğu görülmektedir. Birey, kendini açarken içinde bulunduğu ana ve konuya odaklanırken aynı zamanda geri bildirime açık bir tutum sergilemektedir. Bu durum, karşısındaki kişiye samimi ve ulaşılabilir olduğu izlenimini vermektedir. Hikâyesel kendini açma ise bireyin mevcut duygu ve düşüncelerini paylaşması olarak tanımlanmaktadır (Gerard Egan, 1970; Akt., Çetinkaya, 2016).

Kendinin Açmanın Geçmiş Türü

Geçmiş odaklı kendini açma sürecinde, bireyler daha çok "orada ve o zaman" gerçekleşen olaylara değinmektedir. Bu türde, anlatılanlar geçmişte yaşanmış ve tamamlanmış deneyimlere dayandığı için, konuşmayı yapan kişi ile dinleyici arasında güçlü bir bağ kurmanın zorlaştığı gözlemlenmektedir. Eğer karşıdaki kişi sürekli geçmişten bahsedilmesinden hoşlanmıyorsa, bu tür kendini açma ilişkilerde beklenen olumlu etkileşimi sağlamayabilmekte ve iletişimde kopukluklar yaşanabilmektedir (Gerard Egan, 1970; Akt., Çetinkaya, 2016).

Duygu Kavramı

Duygu, Oxford İngilizce Sözlüğünde “zihin, his veya tutkunun yoğun bir şekilde harekete geçmesi; güçlü ya da uyarılmış bir zihinsel durum” şeklinde açıklanmaktadır (Goleman, 2016). İngilizcede “emotion” olarak karşılık bulan bu kavramın kökenine bakıldığında, Latince “motion” kelimesinin “hareket” anlamına geldiği, başındaki “e” harfinin ise “ex” yani “dışarıya doğru hareket” anlamını taşıdığı görülmektedir. Bu bağlamda, “emotion” terimi bireyin iç dünyasındaki

hisleri dışı vurmasını yansıtmaktadır (Tarhan, 2014). Duygu, genel uyarılmışlığın çevreye yansıyan hali ve bunun bilinçli bir deneyim olarak algılanması şeklinde de açıklanabilmektedir (Myers ve Derakshan, 2004). Duygular, bireyin yaşadığı deneyimleri anlamlandırmasını sağlayan karmaşık süreçlerin bir sonucudur. Bu süreç, öncelikle bir uyarıcının hissedilmesiyle başlar ve ardından bu uyarıcının algılanıp yorumlanmasıyla devam etmektedir. Birey, durumu değerlendirdikten sonra hem zihinsel hem de bedensel düzeyde buna uygun bir tepki geliştirmektedir. Bir başka ifadeyle duygular; fizyolojik değişimler, bilişsel süreçler ve gözlemlenebilir davranışlarla kendini gösteren çok yönlü bir deneyimdir (Vatan, 2014). Duygular, bireyin çevresini algılamasına, karar alma süreçlerini yönlendirmesine ve toplumsal ilişkilerini düzenlemesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle duyguların etkili bir şekilde yönetilmesi, bireyin sosyal uyumunu ve kişiler arası etkileşimini güçlendiren önemli bir unsurdur (Gross, 2014).

Duyguların sınıflandırılması konusunda pek çok farklı yaklaşım mevcuttur. Bunlar arasında hoş ve hoş olmayan, olumlu ve olumsuz, zarar verici ve faydalı duygular gibi kategoriler yer alırken; temel ve karmaşık duygular da farklı bir sınıflandırma biçimidir (Atakay, 2020). Çeşitli teorisyenler, temel duyguları farklı şekilde tanımlamaktadır. Örneğin, Ekman (1992) temel duygular olarak korku, öfke, üzüntü, tiksinti, küçümseme, suçluluk, keyif, mahcubiyet, utanç, şaşkınlık ve dehşeti insanın varoluşundan kaynaklanan evrensel duygular olarak kabul etmektedir.

Duygular tamamen kişiseldir ve her birey, aynı olay karşısında farklı duygusal tepkiler gösterebilmektedir. Duyguların oluşumunda en belirleyici faktörler, duyguların nasıl ifade edildiği ve bunların nasıl kontrol edildiğidir (Seven, 2015). Tehlike, kayıp ve acı gibi durumlarla karşılaşıldığında duygular, amacına ulaşmak için bireyi yönlendiren önemli bir rol oynamaktadır. Duygular, harekete geçmek için gerekli bir içsel dürtü oluştururken bu yönlendirme sayesinde birey, karşılaştığı zorluklardan kurtulmak için gerekli adımları atmaktadır (Goleman, 2016). Duygu, yoğun bir şekilde uyarılmış bir zihinsel durumdur ve bireyi tehlikelerden koruyacak şekilde harekete geçmeye hazırlamaktadır (Özkan, 2002).

Duygu Düzenleme Kavramı

Albert Ellis, 20. yüzyıl psikolojisine önemli bir katkıda bulunarak duyguların bireyleri ele geçirmek yerine mantıklı düşünme ve değerlendirme süreçleriyle bu duyguların sağlıklı bir şekilde değiştirilebileceğine olan inancını vurgulamıştır (Stein

ve Book, 2003). Duygu düzenleme, bireylerin karşılaştıkları zorluklara uyum sağlama ve psikolojik iyilik hallerini koruma becerisidir. Bu süreç, olumlu duyguları güçlendirip olumsuz duyguları zayıflatarak dengeyi bulmayı içermektedir (Yıldız, 2016). Duygu düzenleme, bazen bilinçli bir şekilde yapılan eylemlerle (örneğin, can sıkıcı bir konuşmayı değiştirmek ya da öfkeli olduğunda dudakları ısırarak) yapılabilirken, bazen de bilinç dışı olarak gerçekleşebilmektedir; örneğin, beklenmedik bir şekilde hoşlanılmayan bir hediye karşısında aşırı mutluymuş gibi davranmak (Cole, 1986). Bu süreç, bireyin zor durumlarla başa çıkabilme yeteneğini doğrudan etkilemektedir. Hayal kırıklığı yaşandığında duyguları saklamak, soğukkanlı kalabilmek ya da heyecanı arttırmak gibi stratejiler, bazı insanlar için bilinçli çaba ve uygulama gerektirmektedir (Augustine ve Stifter, 2019).

Duygu düzenleme, yalnızca kişilerin duygusal halleri arasında geçiş yapmalarını sağlamaktan öte duyguların daha derin boyutlarıyla, örneğin değer algısı, uyarılma düzeyi ve yaklaşma ya da kaçınma gibi unsurlar üzerinden de duygusal durumların şekillendirilebilmesiyle ilgilidir (Kooze, 2009). Burada bireyin duygu düzenleme sürecinde aktif bir rol alması önem arz etmektedir ve bunun için bireyin sahip olduğu duygular hakkında bilinçli bir farkındalık geliştirmesi gerekmektedir (Demir ve Karabacak, 2017). Duygu düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerini nasıl algıladığını, bu duyguları nasıl dışa vurduğunu ve gerektiğinde bu duygusal durumu değiştirmek için gösterdiği çabayı içermektedir (Gross, 1999).

Duygu düzenleme üzerine yapılan tanımlar incelediğinde, birkaç temel görüş dikkat çekmektedir. İlk olarak duygu düzenlemenin amacı, duyguları tamamen değiştirmektense duygunun şiddetini azaltmak, duygusal yükselişin süresini kontrol etmek ve kişinin duygusal iyileşme sürecini başlatmaktır. Bu doğrultuda olumsuz hisleri olumlu duygulara dönüştürmek yerine yaşanan duygusal dalgalanmaları yönetebilmek önemlidir (Yılmaz, 2020). Diğer bir önemli nokta ise duygu düzenleme için herhangi bir evrensel bir strateji bulunmamasıdır. Bu durum, duygusal durumlar ve bireysel hedefler doğrultusunda düzenleme yöntemlerinin farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Thompson, 2011). Duygu düzenleme konusunda ortaya konan görüşlerden biri, bu sürecin yalnızca bireyin kendi içsel deneyimlerini yönetmesiyle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda çevresel faktörlerin de bu süreçte etkili olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre toplumsal beklentiler, kültürel yapılar ve cinsiyet rolleri gibi unsurlar, bireylerin duygularını nasıl ifade edeceği ve düzenleyeceği üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Thompson ve Meyer, 2007).

Bununla birlikte, bir diğer görüşe göre duygu düzenleme, kişinin yalnızca kendi hislerini kontrol etmesi değil, aynı zamanda bu duyguların toplumsal ve bireysel değerlerle uyumlu hale getirilmesi sürecidir (Saarni, 1999). Bu perspektiflerin birleştirilmesiyle, duygu düzenlemenin bireyin hem kişisel gelişimine hem de sosyal uyumuna katkıda bulunduğu sonucuna varılabilmektedir (Thompson ve Lagattuta, 2006).

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal durumlarını tanıyıp etiketlemeleri ve bu duyguları deneyimlemeleriyle ilgili becerileri kapsamaktadır. Bu beceri hem kişisel hem de sosyal işlevsellik üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır (Saraiya ve Kate, 2015). Zamanla gelişen ve adım adım ilerleyen duygu düzenleme süreci, yaşanan zorluklar ve başarısızlıklar nedeniyle ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Uzun vadeli başarısızlıklar ise patolojik düzeyde sorunlara yol açabilmektedir. Çocukluk çağında yaşanan duygu düzenleme zorlukları bireyin ileriki yaşam dönemlerinde psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına neden olabilmektedir (Dodge ve Garber, 1991). Duygusal düzenleme çabalarının olumsuz sonuçlanması, eksik becerilerden ya da yetersiz gayretlerden kaynaklanabileceği gibi aynı zamanda bireylerin karşılaştığı zorlu ve çözülmesi imkansız durumlarla da ilişkili olabilmektedir (Calkins vd., 2008).

Duygu İfadesi Kavramı

Psikolojinin en temel amaçlarından biri, insanın iç dünyasını ve davranışlarını anlamaktır. Bu doğrultuda psikolojinin geniş çalışma alanları, bu amaca ulaşmak için şekillendirilmektedir. Bu çerçevede, “duygu” kavramının doğru bir şekilde anlaşılması büyük bir öneme sahiptir. Duyguların karmaşıklığını oluşturan faktörlerin çeşitliliği, bu kavramın net bir biçimde tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. Çünkü duygu, heyecan gibi anlık ruhsal durumları yansıtan bir olgu olup kişinin içsel halini dışa vurmaktadır. Kişinin ruh halindeki değişimler, duygular üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Ayrıca "duygu" kelimesi, yazılı ve sözlü dilde farklı anlamlar taşıdığı için çeşitli tanımlara sahiptir (Yalçın, 2010).

Duygular, vücut ve zihin arasındaki etkileşimle şekillenen, bilişsel ve fizyolojik unsurları birleştiren ve motivasyon ile deneyimleri etkileyen, birbirleriyle uyum içinde çalışan psikolojik yapılar olarak tanımlanmaktadır. Bu bakış açısına göre duygular, içsel bir sistem olarak algıyı, psikolojik tepkileri ve bilinçli farkındalığı yöneten birçok alt yapıyı kapsamaktadır (Mayer vd., 2001). Goleman

(2016) ise duyguyu, bireyin içinde meydana gelen hisleri ve bu hislerle bağlantılı düşünceleri aynı zamanda psikolojik, biyolojik ve toplumsal faktörlerin etkisiyle harekete geçiren dürtüler olarak iki ayrı biçimde açıklamaktadır.

Duygular, kelimelerle ifade edilebildiği gibi sözsüz iletişimle de dışa vurulabilmektedir. Burada en önemli nokta, bireyin yaşamış olduğu duyguları ve o anki ruh halinin fakına varıp sağlıklı bir şekilde yansıtabilmesidir. Duyguların doğru bir biçimde ifade edilememesi yalnızca kişisel gelişim ve başarıyı engellemekle kalmazken aynı zamanda vücutta acı, yorgunluk ve ülser gibi psikosomatik belirtilerin ortaya çıkmasına da yol açabilmektedir. Bu tür durumlar ilerleyen zamanla depresyon gibi psikolojik sorunlara dönüşebilmektedir kişinin genel yaşam kalitesine olumsuz etki edebilmektedir (King, 1990). Duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerin genellikle düşük özgüvenle ilişkili bağımlı bir kişilik yapısına sahip oldukları ifade edilmektedir. Araştırmacılar, kişinin duygularını açıkça konuşabilmesinin, bu duyguları anlamasının ve yönetebilmesinin hem sağlıklı bir iletişim hem de bireyin genel ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır (Taylor vd., 1992). Benzer şekilde Yavuzer (2001) de olumlu ya da olumsuz duygularını ifade etmekte güçlük çeken bireylerin zamanla çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlarla karşı karşıya kalabileceğine dikkat çekmiştir. Bu durum, duygusal ifade becerisinin bireyin hem zihinsel hem de bedensel sağlığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Duygular, bireyin içsel dünyası ile zihinsel süreçleri arasında bir köprü işlevi görerek kendini anlama ve ifade etme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu duygusal yanıtlar, aynı zamanda bireyin temel ihtiyaçları ve istekleri hakkında bilgi veren birer rehber niteliğindedir. Bu bağlamda, bireylerin hayatlarında aldığı önemli kararlar sırasında duygularını tanımları, anlamaları ve duygusal farkındalıklarını kullanarak daha sağlıklı ve dengeli tercihler yapmaları gerekmektedir (Yalçın, 2010).

Duygular, insan yaşamının en temel deneyimlerinden birini oluşturmaktadır. Sosyal etkileşimlerde ve psikolojik süreçlerde duyguların ifade edilmesi ve bu duygularla etkili bir şekilde başa çıkma stratejilerine sahip olmak, bireyin yaşam kalitesi açısından büyük bir önem taşımaktadır. Duygusal ifade, kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde kilit bir rol oynayarak, bu ilişkilerin olumlu veya olumsuz yönde gelişmesini belirleyebilmektedir (Wearden vd., 2000). Tarihsel süreçte, bilim insanları duyguları kontrol edilmesi gereken ilkel dürtüler olarak değerlendirmiş olsa da günümüzde duyguların varlığı ve açıkça ifade edilmesi, ruhsal

gelişim ve zenginleşme için vazgeçilmez bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, insan davranışlarını ve eylemlerini anlamlandırmak için duyguların doğasını kavramak büyük bir önem taşımakta, aksi takdirde bu davranışları anlamak oldukça güçleşmektedir (Sayar ve Dinç, 2008).

Duyguların İfade Biçimi

Duyguların ifade edilmesi sürecinde, bireyin çevresindeki kişilerle kurduğu iletişimin niteliği büyük bir rol oynamaktadır. Güçlü ve samimi bir iletişim ortamında, bireylerin duygularını daha rahat ve özgürce dile getirdikleri gözlemlenmektedir. Ayrıca birey duygularını paylaştığında bunun önemseneceğine ve karşısındaki kişiler tarafından dikkatle dinleneceğine inanıyorsa, bu durum duygusal ifadeye yönelik istekliliği artırmaktadır. Bireyler kendilerini anlayan ve önemseyen bir çevrede bulunduklarını hissettiklerinde, duygularını açmak ve ifade etmek konusunda daha rahat ve güvenli davranmaktadır (Clark ve Finkel, 2005).

Bireyler bazı durumlarda duygularının farkında olmalarına rağmen bu duyguların şiddetini hafife alma eğiliminde olabilmektedir. Örneğin, yaklaşan bir sınav öncesinde yoğun bir kaygı veya panik hissi yaşanmasına rağmen birey kendini “biraz endişeli” olarak tanımlayabilmektedir. Aynı şekilde, olumsuz olarak algılanan bazı duygular tamamen reddedilebilmekte veya görmezden gelinabilmektedir. Bu durumda, bireylerin ifade ettikleri duygular, gerçekte hissettikleri duygularla tam olarak örtüşmeyebilmektedir. Bu tür durumlarda, duyguları daha doğru bir şekilde anlamak için duygusal tepkileri yansıtan bedensel ifadeler, davranışlar veya sözsüz ipuçları gibi diğer faktörleri de dikkate almak gerekmektedir (Morris, 2002).

Bireyler, duygusal durumlarını genellikle çeşitli davranışsal yollarla ifade edebilmektedir. Bu davranışların başında, duyguların yüz ifadelerine yansımaları yer almaktadır. Birçok birey, duygusal deneyimlerini sözlü anlatım yerine beden dili, mimik ve jestler aracılığıyla ifade etmeyi tercih etmektedir. Yüz ifadeleri, bir kişinin o anki ruh halini ve içsel duygularını anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmaktadır. Yüz, karmaşık hareketlerle duygusal durumu etkili bir şekilde ilettiği için duygusal ifadelerin en belirgin ve güçlü iletişim araçlarından biridir. Bu nedenle yüz ifadesi, bir kişinin hissettiği duyguyu büyük ölçüde yansıtan temel bir ifade biçimidir (Konrad ve Hnedl, 2003).

İlgili Araştırmalar

Gültekin (2001) gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin kendilerini en çok açtıkları ve duygusal olarak en rahat hissettikleri konuların zevkler, ilgi alanları, düşünceler ve görüşler olduğunu tespit etmiştir. Bu durum, öğrencilerin daha az kişisel ve daha genel konu başlıklarında kendilerini ifade etmekte daha istekli olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte çalışma sonuçları, öğrencilerin bazı hassas ve daha özel konularda özellikle öğretmenleri, psikolojik danışmanlar ve babalarıyla duygusal ya da düşünsel anlamda daha fazla zorluk yaşadıklarını da ortaya koymuştur. Öğrenciler, cinsellik gibi toplumsal ve bireysel olarak tabu olarak kabul edilen konularda iletişim kurarken belirgin bir şekilde güçlük yaşamaktadır.

Gross ve John (2003) çalışmalarında cinsiyetin duyguların deneyimlenmesi ve dışa vurulması üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmaya göre, kadınlar duygusal durumlarını daha fazla ve açık bir şekilde ifade ederken, erkekler genellikle duygularını içlerinde tutma eğilimindedir. Erkeklerin duygusal ifadelerini bastırmaları, çeşitli psikolojik ve davranışsal sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle bu duygusal baskılama durumu, zamanla bireyde duygusal gerilim ve içsel stresin artmasına yol açabilmektedir. Bu artan stres, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu bulgulara göre duyguların ifade edilmemesi, bireyin duygusal denetimini kaybetmesine ve çeşitli saldırgan eğilimlerin gelişmesine neden olabilmektedir.

Aldao ve diğerleri (2010) tarafından gerçekleştirilen bir metaanaliz çalışması, duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlık ve psikopatolojik durumlar üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Çalışma, adaptif duygu düzenleme stratejilerinin özellikle yeniden değerlendirme gibi stratejilerin, olumsuz davranışları ve duygusal tepkileri dengelemekte etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yeniden değerlendirme, bireylerin duygusal tepkilerini yeniden anlamlandırarak daha olumlu ve sağlıklı bir şekilde tepki vermelerini sağlamaktadır. Elde edilen bulgulara göre bu stratejilerin kullanımı saldırganlık, öfke gibi olumsuz davranışların ve duygusal yanıtların azalmasına yardımcı olurken, psikopatolojik belirtilerin de hafifletilmesine katkıda bulunmaktadır.

Quoidbach ve diğerleri (2014), iki ayrı kesitsel araştırma yaparak duygu çeşitliliğinin bireylerin bilişsel ve fiziksel iyi oluşlarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, duygusal çeşitliliğin bireylerin hem zihinsel hem de bedensel sağlık durumlarıyla olumlu bir ilişki taşıdığını ortaya koymuştur.

Duygu çeşitliliği, bireylerin farklı duygusal durumları deneyimlemeleri ve bu duygusal deneyimlerle baş etme becerilerini geliştirmeleri açısından önemli bir rol oynamaktadır. Çalışma, duygusal çeşitliliğin bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini güçlendirdiği ve genel sağlık durumlarını iyileştirdiği yönünde önemli bulgular sunmaktadır.

Safrancı (2015) tarafından yapılan bir araştırma, yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olup duygular ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemeye odaklanmıştır. Çalışmanın temel amacı, duygu düzenlemenin bu ilişki üzerindeki aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın bulguları, bireylerin etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimde karşılaştıkları zorlukların psikolojik belirtilerle olumlu bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Buna göre duygu düzenleme becerileri sınırlı olan bireyler, duygusal tepkilerini daha zor kontrol edebilmekte ve bu durum, psikolojik belirtilerinin artmasına yol açmaktadır. Çalışma, duygu düzenlemenin psikolojik sağlık üzerindeki önemini vurgulayarak duygusal kontrol stratejilerine sahip olmanın bireylerin stres ve kaygı gibi psikolojik belirtileri yönetme yetilerini geliştirdiğini ifade etmektedir.

Ruppel ve diğerleri (2016) gerçekleştirdikleri bir meta-analiz çalışmasında, bireylerin kendilerini açma davranışlarını incelemişlerdir. Araştırmada, çevrim içi yapılan görüşmelere kıyasla yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerde bireylerin kendilerini daha açık bir şekilde ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yüz yüze iletişim, daha doğrudan ve anlık geri bildirimlerin mümkün olduğu bir ortam sunduğundan, bireylerin kendilerini ifade etme konusunda daha yüksek bir düzeyde güven duydukları anlaşılmaktadır. Öte yandan çevrim içi platformlar, fiziksel mesafenin oluşturduğu anonimlik ve sosyal engeller nedeniyle bireylerin duygusal açıdan daha mesafeli ve kontrollü olmalarına yol açabilmektedir. Araştırma bulguları, çevrim içine kıyasla yüz yüze iletişimin bireylerin duygusal ve kişisel paylaşımlarını daha rahat yapmalarına olanak sağladığını göstermektedir.

Schachtner (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, toplamda 707 çiftin evliliklerinin ilk dört yılı incelenmiştir. Araştırma, evlilik öncesi dönemde bireylerin kendilerini ne kadar açtıkları ile evliliklerinin sürdürülebilirliği arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Çalışma sonucunda, evlilik öncesi dönemde yüksek düzeyde kendini açma davranışı sergileyen çiftlerin evliliklerinin devam etme olasılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kendini açma, çiftler arasında duygusal yakınlık ve güven oluşturan bir etkileşim biçimi olarak önemli bir rol

oyunmaktadır. Bu davranış, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını daha açık bir şekilde ifade etmelerini ve karşılıklı anlayışı güçlendirmelerini sağlamaktadır. Araştırma bulguları, evliliklerin uzun vadede sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde duygusal paylaşım ve açık iletişimin önemini vurgulamaktadır.

Yumuşak (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında, duygu düzenleme güçlüğü, duygusal tepkisellik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir yordayıcı faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygusal tepkilerin uygun şekilde yönetilememesinin öğrencilerin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Ender Sarıçalı (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma, ön ergenlik dönemindeki bireyler için tasarlanan bir duygu düzenleme programının ergenlerin duygusal stratejileri ve duygu durumları üzerindeki etkilerini sistematik bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma; deney (7 kız-5 erkek), kontrol (7 kız-4 erkek) ve plasebo (7 kız-5 erkek) gruplarını içeren toplam 35 katılımcı ile deneysel bir tasarım çerçevesinde yürütülmüş olup, ön test, son test ve izleme testi aşamalarıyla veriler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, duygu düzenleme programına katılan deney grubundaki bireylerde, işlevsel içsel ve dışsal duygu düzenleme stratejilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu, buna karşın işlevsel olmayan içsel stratejilerde ise belirgin bir azalma meydana geldiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin ergenlerin duygusal süreçlerini yönetme kapasitelerinde önemli bir iyileşme sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Vatan (2020) tarafından yürütülen çalışma, bireylerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirmek amacıyla geliştirilen "Duygu Düzenleme Eğitimi" adlı psikoeğitim programının etkilerini değerlendirmiştir. Araştırma, 8 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup program toplam 18 saatlik bir süreyi kapsayan ve üç oturum halinde uygulanmıştır. Çalışmada, katılımcıların duygu düzenleme becerilerindeki değişimi ölçmek için Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmış ve ön test ile son test puanları karşılaştırılmıştır. Çalışma bulgusunda ön test ile son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit

edilmiştir. Bu sonuçlar, uygulanan psikoeğitim programının katılımcıların duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Kamak (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma, lise son sınıf öğrencilerinin yüz yüze ve çevrimiçi ortamlarda kendini açma davranışlarını karşılaştırarak, bu iki iletişim biçimi arasındaki farklılıkları incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, ergen bireylerin yüz yüze iletişimde kendilerini açma düzeylerinin, çevrimiçi iletişime kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, çevrimiçi iletişimin daha az doğrudan ve bazen sınırlı bir etkileşim alanı sunmasının, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini etkileyebileceği üzerinde durulmuştur. Ayrıca yüz yüze iletişimin beden dili, ses tonu ve yüz ifadeleri gibi sözel olmayan ipuçlarını içermesi, bu tür etkileşimlerin daha derin ve anlamlı bir kendini açma sürecine olanak tanıdığı vurgulanmıştır.

Çelikel (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kendini açma ve sosyal damgalanma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 211 pilotun katılımıyla yapılan araştırma, sosyal damgalanma korkusunun artış gösterdiği durumlarda pilotların kendilerini açma davranışından kaynaklanan riskleri daha yüksek beklediklerini ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyal damgalanma korkusunun bireylerin iletişim ve etkileşim davranışlarını şekillendiren önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Sarıcaoğlu ve Avcı (2021) tarafından yapılan araştırma, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme yeteneklerine yönelik Kişilerarası Duygu Düzenlemeye Dayalı Grup Psikoeğitim Programının etkilerini incelemektedir. Çalışma, 9 kişilik deneysel grup ve 9 kişilik kontrol grubundan oluşan toplam 18 öğrenciyi kapsayan bir örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir. Deneysel grup, sekiz hafta süresince bir dizi psikoeğitim oturumuna katılırken, kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Araştırmada, Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği ve grup psikoeğitim değerlendirme formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen bulgular, psikoeğitim programına katılan öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinde anlamlı bir gelişim kaydettiklerini, bunun yanı sıra empati ve kişilerarası iletişim becerilerinde de pozitif bir değişim gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Çalışma, Kişilerarası Duygu Düzenlemeye Dayalı Grup Psikoeğitim Programı'nın öğrencilerin duygu düzenleme becerilerini artırmada etkili olduğunu kanıtlamıştır.

Brenning ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, ergenlerin duygusal içselleştirme ve dışsallaştırma süreçlerinin ardındaki duygu düzenleme mekanizmalarını incelemektedir. Bu çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların ergenlerin duygusal süreçlerini nasıl şekillendirdiği ve bu süreçlerde nasıl bir rol oynadığı da ele alınmıştır. Araştırma, olumsuz duygu düzenleme yöntemlerinin ergenlerin duygusal içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması ve bu ihtiyaçlara ulaşmaya engel olan faktörlerin, duygu düzenleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek psikopatolojik gelişim riskine yol açabileceği vurgulanmıştır.

Byun ve Leon (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışma, erken bakım ve eğitim öğretmenlerinin psikolojik iyi olma halleri ile duygu düzenleme yoluyla çocukların duygularına verdikleri yanıtlar arasındaki ilişkileri, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Güney Kore (GK) gibi iki farklı bağlamda incelemektedir. Psikolojik iyi olma hali (duygusal tükenme, işle ilgili yeterlilik ve kişisel stres) ile duygu düzenleme stratejileri (yeniden değerlendirme ve bastırma) arasındaki dolaylı ilişkilerin her iki ülkede de anlamlı olduğu, ancak GK öğretmenleri arasında daha belirgin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ABD ve GK'deki öğretmenler arasında duygu düzenlemenin rolleri bakımından önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Tammimen ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmada, sporcular tarafından duyguların nasıl ifade edildiğini, düzenlendiğini ve kişiler arası ilişkilerde nasıl deneyimlendiğini inceleyen literatür gözden geçirilmiştir. Yapılan taramada 7.769 makale incelenmiş ve 79 makale ile 8 tez nihai örneklem olarak seçilmiştir. Sonuçlar, sporcuların sosyal ortamda duygularını nasıl düzenlediklerini, grup içindeki duygusal etkileşimleri, coşkuyu ve duygusal ifadeleri ele almaktadır. Ayrıca kişilik, kültür, cinsiyet gibi faktörlerin duygusal süreçleri nasıl etkilediği de vurgulanmaktadır. Araştırmalar, bu konuların daha ayrıntılı şekilde incelenmesi gerektiğini ve farklı gruplar üzerinde (örneğin kadın ve genç sporcular) daha fazla çalışma yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Li ve diğerlerinin (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 8 Ağustos 2017'de meydana gelen Jiuzhaigou depreminin ardından Çinli ergenlerde duygusal kendini açma ve içselleştirilmiş sorunların zaman içindeki gelişimini ve bu iki faktör arasındaki ilişkileri cinsiyet farklılıkları açısından incelemiştir. Araştırma anketleri depremin ardından ergenlerin duygusal ve psikolojik durumlarındaki değişimlerin

izlenmesi adına katılımcılara depremden 12 ay, 21 ay ve 27 ay sonra uygulanmıştır. 392 ergenin katıldığı araştırmada, kızlarda duygusal kendini açma zamanla artarken, içselleştirilmiş sorunlar her iki cinsiyet için de sabit kalmıştır. Erkeklerde, duygusal kendini açma, içselleştirilmiş sorunlarla negatif ilişki gösterirken, kızlarda içselleştirilmiş sorunlar, duygusal kendini açma ile negatif ilişki göstermiştir. Sonuçlar, erkekler için duygusal kendini açmanın iyileştirici bir etkisi olduğunu, kızlarda ise bastırılmış duygusal kendini açma ile içselleştirilmiş sorunların arttığını ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, deneysel olmayan nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel yöntem tercih edilmiştir. İlişkisel yöntem, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde, araştırmacı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyerek bunlar arasında bir etkileşim olup olmadığını araştırmaktadır (Karasar, 2019).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) yaşayan genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen ve 18 yaş ve üzeri 384 genç yetişkin katılımcıyı içermektedir. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, evrendeki her bir birimin eşit seçilme olasılığına sahip olduğu bir örnekleme tekniği olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2020). Araştırmada, evren büyüklüğünün bilinmediği durumlarda kullanılan örneklem sayısı formülü tercih edilmiştir. Bu bağlamda, evren büyüklüğü bilinmediğinde güvenilir sonuçlara ulaşabilmek için en az 384 kişilik bir örneklem büyüklüğünün belirlenmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2020). Katılımcılara ait bilgiler tablo 1'de yer almaktadır.

$$n=(1,96)^2 \frac{(0,50 \times 0,50)}{(0,05)^2}=384$$

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Bilgilerine Göre Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
18-21	126	32,8
22-25	206	53,6
26-28	52	13,5
Cinsiyet		
Kadın	177	46,1
Erkek	207	53,9
Eğitim Durumunuz		
Lise ve altı	232	60,4
Lisans ve üzeri	152	39,6
Medeni Durumunuz		
Bekar	186	48,4
Evli	49	12,8
İlişkisi var	149	38,8
Gelir Durumunuz		
Asgari ücret altı	193	50,3
Asgari ücret	121	31,5
Asgari ücret üzeri	70	18,2
Psikolojik Rahatsızlık		
Evet	43	11,2
Hayır	341	88,8
Toplam	384	100

Tablo 1, çalışmaya katılan bireylerin (n=384) demografik özelliklerini yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, gelir seviyesi ve psikolojik rahatsızlık durumu açısından özetlemektedir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, %32,8'inin (n=126) 18-21 yaş aralığında, %53,6'sının (n=206) 22-25 yaş aralığında ve %13,5'inin (n=52) 26-28 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %46,1'inin (n=177) kadın ve %53,9'unun (n=207) erkek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %60,4'ünün (n=232) lise ve altı eğitim seviyesine, %39,6'sının (n=152) ise lisans ve üzeri eğitime sahip olduğu görülmektedir. Medeni durumları incelendiğinde, katılımcıların %48,4'ü (n=186) bekar, %12,8'i (n=49) evli ve %38,8'i (n=149) ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Gelir durumu açısından katılımcıların %50,3'ünün (n=193) asgari ücretin altında, %31,5'inin (n=121) asgari ücret düzeyinde ve %18,2'sinin (n=70) asgari ücretin üzerinde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak

psikolojik rahatsızlık durumu değerlendirildiğinde, katılımcıların %11,2'si (n=43) psikolojik rahatsızlığı olduğunu belirtirken, %88,8'i (n=341) herhangi bir psikolojik rahatsızlığının olmadığını ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu (Ek-3), bireylerin kendini açma düzeylerini ölçmek için Kendini Açma Ölçeği (Ek-4), duygu düzenleme becerilerini analiz etmek için Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (Ek-5) ve duygu ifadesi düzeylerini değerlendirmek üzere Duygu İfadesi Ölçeği (Ek-6) kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu, gelir düzeyi ve daha önce herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı alıp almadığı gibi demografik ve kişisel bilgilerini içeren sorular yer almaktadır.

Kendini Açma Ölçeği

Bireylerin kendini açma düzeyini değerlendirmek amacıyla Wheelless ve Grotz (1976) tarafından geliştirilmiş, sonrasında Wheelless (1978) tarafından düzenlenmiş son olarak Chen ve Marcus (2012) tarafından tekrardan düzenlenmiştir. On sekiz maddeden oluşan, yedili Likert tipi bir ölçektir. Her maddenin puanı 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Ölçekteki 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 18. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin özgün formunda niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük, kontrol ve uygunluk olmak üzere altı alt boyut vardır. Ölçek orijinalinde toplam puan yerine alt boyutlar üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Alt boyutların puanı, alt boyutlardaki maddelerin puan ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Buna göre alt boyutlardan alınabilecek puan ortalaması 1-7 arasındadır. Yüksek puan ortalaması o alt boyuta ait kendini açma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa değerleri sırasıyla Niyet için .64, miktar için .74, olumluluk için .62, dürüstlük için .64, kontrol için .72 ve uygunluk alt boyutu için .25'tir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Öksüz ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında Kendini Açma

Ölçeği'nin orjinal formundan farklı olarak toplam puan hesaplanırken, uyarlama ölçek niyet (3 madde), miktar (4 madde), olumluluk (3 madde), dürüstlük (4 madde) ve kontrol (2 madde) olmak üzere beş alt boyuttan ve toplamda on altı maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutların Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .71, .74, .70, .75 ve .60 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı .70 olarak belirlenmiştir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeysen hiçbir zaman, 4=neredeysen her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşan öz-bildirim aracıdır. DDBÖ, farkındalık/dikkat, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek, değişimleme olmak üzere toplam dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal formun iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmış olup, alt boyutlar için ise farkındalık .84, beden duyumları .84, netlik .87, anlama .87, kabul .78, tolerans .77, yüzleşmeye hazırlanma .72, öz-destek .75 ve değişimleme alt boyutu için .69 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Vatan ve Kahya (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Her alt boyut üçer maddeden oluşmaktadır. Tüm ölçek için tutarlılık katsayısının .89 ve alt boyutlar açısından ise farkındalık alt boyutu için .53, beden duyumları alt boyutu için .49, netlik alt boyutu için .64, anlama alt boyutu için .58, kabul alt boyutu için .57, tolerans alt boyutu için .75, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu için .65, öz-destek alt boyutu için .72 ve değişimleme alt boyutu için .65 olduğu gözlenmiştir.

Duygu İfadesi Ölçeği

Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen ölçek 16 maddeden oluşmakta, 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanmakta ve ölçekten alınan toplam puanın yükselmesi kişinin duygularını davranışsal olarak o derece ifade ettiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirliği iki ayrı yöntemle belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .82-.86 arasında, olumlu duygu ifadesi alt boyutu için .65 -.71 arasında, olumsuz duygu ifadesi alt boyutu için .68 -.74 arasında, dürtü gücü alt boyutu için .73-.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2-3 ay ara ile elde edilen test tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için .88, olumlu duygu ifadesi alt boyutu için .71, olumsuz duygu ifadesi alt boyutu için .71, dürtü gücü alt

boyutu için .82 olarak bulunmuştur (Gross ve John 1997). Olumlu duygu ifadesi alt boyutu dört, olumsuz duygu ifadesi ve dürtü gücü alt boyutları altışar maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Akan ve Barışkın (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin faktör analizi çalışmasında, üç faktör bulunmasına rağmen, ölçek maddeleri ölçeğin özgün formundaki faktör maddeleriyle tamamen uyuşmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının tüm ölçek için .81 düzeyinde olduğu görülmüştür. İç tutarlılık katsayıları duyguların dışa vurumu alt boyutu için .92, dürtü gücü alt boyutu için .85 ve gizleme alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur. Duyguların dışa vurumu ve dürtü gücü alt boyutları yedişer, gizleme alt boyutu ise iki maddeden oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Ölçekler, katılımcılara Facebook, LinkedIn, WhatsApp ve Instagram gibi sosyal medya platformları üzerinden Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Araştırmanın etik açıdan uygunluğunu sağlamak amacıyla, ölçeklerin ve formların kullanımına ilişkin gerekli izinler Etik Kurul tarafından resmi olarak onaylanmıştır. Veri toplama süreci, 1 aylık bir zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım için temel kriter, katılımcıların genç yetişkin olması ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmesidir. Çalışmaya katılan bireylere herhangi bir maddi veya manevi teşvik sunulmamıştır.

Veri Analizi

Bu çalışmada, veri analizinde Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Bu kapsamda, her bir ölçek için minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve çarpıklık ile basıklık katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçları, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığını göstermiştir. Bu bulgu, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin uygulanabilirliğini desteklediğini göstermektedir (Field, 2012).

Tablo 2’de ilgili betimsel istatistikler ve hesaplanan katsayılar ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Tablo 2.

Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
Niyet	3	21	15,07	4,334	-1,004	0,125	0,076	0,248
Miktar	4	28	12,46	5,02	1,210	0,125	0,317	0,248
Olumluluk	4	21	15,13	4,421	-0,944	0,125	-0,086	0,248
Dürüstlük	9	25	16,83	2,947	0,200	0,125	-0,352	0,248
Kontrol	2	14	8,28	1,701	-0,149	0,125	0,562	0,248
Kendini Açma Ölçeği	52	83	67,76	5,736	-0,493	0,125	-0,102	0,248
Duyguların Dışa								
Vurumu	14	33	26,92	3,593	-0,930	0,125	0,080	0,248
Dürtü Gücü	17	33	27,24	3,452	-0,792	0,125	-0,251	0,248
Gizleme	4	10	8,13	1,412	-0,585	0,125	-0,478	0,248
Duygu İfadesi Ölçeği	40	73	62,3	7,545	-0,910	0,125	-0,364	0,248
Farkındalık	1	12	6,16	2,556	0,235	0,125	-0,823	0,248
Beden Duyumları	1	12	6,12	2,548	0,243	0,125	-0,989	0,248
Netlik	1	12	6,11	2,466	0,202	0,125	-0,832	0,248
Anlama	1	12	6,04	2,528	0,330	0,125	-0,855	0,248
Kabul	1	12	6,12	2,554	0,283	0,125	-0,841	0,248
Tolerans	1	12	6,12	2,574	0,184	0,125	-0,749	0,248
Yüzleşmeye								
Hazırlanma	0	12	6,08	2,594	0,260	0,125	-0,739	0,248
Öz Destek	1	12	6,13	2,564	0,231	0,125	-0,887	0,248
Değişimleme	1	12	6,1	2,529	0,149	0,125	-0,946	0,248
Duygu Düzenleme								
Becerileri Ölçeği	24	91	54,98	20,023	0,204	0,125	-1,395	0,248

Tablo 2, katılımcıların Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikleri özetlemektedir. Ölçeklerin alt boyutları için minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri belirtilmiş, ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları da hesaplanmıştır.

Kendini Açma Ölçeği incelendiğinde, ölçeğin toplam puan ortalaması 67,76 (Ss = 5,736) olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar bazında niyet 15,07 (Ss = 4,334), miktar 12,46 (Ss = 5,02), olumluluk 15,13 (Ss = 4,421), dürüstlük 16,83 (Ss = 2,947) ve kontrol 8,28 (Ss = 1,701) ortalamasına sahiptir. Duygu İfadesi Ölçeği toplam puan ortalaması 62,3 (Ss = 7,545) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar arasında duyguların dışa vurumu 26,92 (Ss = 3,593), dürtü gücü 27,24 (Ss = 3,452) ve gizleme 8,13 (Ss = 1,412) puan ortalamalarıyla öne çıkmaktadır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı 54,98 (Ss = 20,023) olarak belirlenmiştir. Alt boyutlardan farkındalık

6,16 ($S_s = 2,556$), beden duyumları 6,12 ($S_s = 2,548$), netlik 6,11 ($S_s = 2,466$), anlama 6,04 ($S_s = 2,528$), kabul 6,12 ($S_s = 2,554$), tolerans 6,12 ($S_s = 2,574$), yüzleşmeye hazırlanma 6,08 ($S_s = 2,594$), öz destek 6,13 ($S_s = 2,564$) ve değişimleme 6,10 ($S_s = 2,529$) ortalamalarına sahiptir.

Çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında, değişkenlerin normal dağılıma uyum sağladığı görülmektedir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler kullanılmış; bağımsız gruplar t-testi (iki grup karşılaştırmaları) ve ANOVA (birden fazla grup karşılaştırmaları) uygulanmıştır. Bunun yanı sıra, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiş, yordayıcı etkiler ise regresyon analizi ile incelenmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmanın ilk aşamasında olarak, Kendini Açma Ölçeği (Ek-4), Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (Ek-5) ve Duygu İfadesi Ölçeğini (Ek-6) geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.	Mayıs 2024
İkinci aşamada araştırmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Daire Başkanlığına yapılan başvuru sonucunda 18/11/2024 tarihinde YDÜ/SB/2024/1897 nolu karar ile izin alınmıştır.	Kasım 2024
Üçüncü aşamada, ölçekler çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla düzenlenmiştir. Araştırma kapsamında, 18 yaş ve üzeri 384 gönüllü katılımcıya çevrimiçi olarak ölçekler ulaştırılmış ve veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir.	Şubat 2025
Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi	Mart 2025
Örneklem grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Nisan 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Niyet	18-21	126	15,26	4,556	3	21	0,486	0,615	
	22-25	206	15,08	4,142	4	21			
	26-28	52	14,56	4,569	4	21			
Miktar	18-21	126	12,25	5,217	5	27	0,309	0,734	
	22-25	206	12,48	4,756	4	25			
	26-28	52	12,9	5,595	7	28			
Olumluluk	18-21	126	15,34	4,462	4	21	0,673	0,511	
	22-25	206	15,15	4,266	4	21			
	26-28	52	14,5	4,933	4	21			
Dürüstlük	18-21	126	17,46	2,93	10	24	6,059	0,003*	1-2-3
	22-25	206	16,69	2,994	9	25			
	26-28	52	15,87	2,474	12	23			
Kontrol	18-21	126	8,36	1,557	5	14	0,234	0,791	
	22-25	206	8,25	1,731	3	14			
	26-28	52	8,19	1,931	2	12			
Kendini Açma Ölçeği	18-21	126	68,67	5,71	53	83	4,102	0,017*	1-2-3
	22-25	206	67,65	5,544	52	80			
	26-28	52	66,02	6,201	52	77			
Duyguların Dışa Vurumu	18-21	126	26,88	3,568	17	33	1,731	0,179	
	22-25	206	26,74	3,718	14	33			
	26-28	52	27,77	3,053	19	32			
Dürtü Gücü	18-21	126	26,87	3,603	17	32	4,107	0,017*	3-2-1
	22-25	206	27,17	3,431	17	32			
	26-28	52	28,46	2,907	21	33			
Gizleme	18-21	126	8,06	1,422	5	10	2,786	0,063	
	22-25	206	8,07	1,463	4	10			
	26-28	52	8,56	1,092	6	10			
Duygu İfadesi Ölçeği	18-21	126	61,8	7,747	44	72	3,334	0,037*	3-1 3-2
	22-25	206	61,98	7,613	40	72			
	26-28	52	64,79	6,332	47	73			

*p<0,05

Tablo 3, katılımcıların yaş gruplarına göre Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği puanlarının ANOVA testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Kendini Açma Ölçeği toplam puanları ($f = 4,102$; $p < 0,05$) ile dürüstlük alt boyutu puanları ($f = 6,059$; $p < 0,01$) açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Post hoc analizlerine göre, 18-21 yaş grubundaki katılımcılar, 22-25 ve 26-28 yaş grubuna kıyasla daha yüksek genel kendini açma ve dürüstlük puanına sahiptir. Kendini Açma Ölçeğinin diğer alt boyutları olan niyet ($f = 0,486$; $p > 0,05$), miktar ($f = 0,309$; $p > 0,05$), olumluluk ($f = 0,673$; $p > 0,05$) ve kontrol ($f = 0,234$; $p > 0,05$) puanlarında ise yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Duygu İfadesi Ölçeği toplam ($f = 3,334$; $p < 0,05$) ile dürtü gücü alt boyutu ($f = 4,107$; $p < 0,05$) puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Post hoc test sonuçlarına göre, 26-28 yaş grubundaki katılımcılar, 18-21 ve 22-25 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek genel duygu ifadesi ve dürtü gücü puanına sahiptir. Duygu İfadesi Ölçeğinin diğer alt boyutları olan duyguların dışı vurumu ($f = 1,731$; $p > 0,05$) ve gizleme ($f = 2,786$; $p > 0,05$) puanları açısından ise yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Tablo 4.
Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Farkındalık	18-21	126	6,3	2,618	2	12	1,006	0,367
	22-25	206	6	2,564	1	12		
	26-28	52	6,48	2,364	2	12		
Beden Duyumları	18-21	126	6,45	2,588	1	11	1,572	0,209
	22-25	206	5,98	2,555	1	12		
	26-28	52	5,9	2,387	2	11		
Netlik	18-21	126	6,37	2,494	1	12	1,619	0,199
	22-25	206	5,9	2,442	1	11		
	26-28	52	6,29	2,46	2	12		
Anlama	18-21	126	6,37	2,471	2	12	2,555	0,079
	22-25	206	5,77	2,544	1	12		
	26-28	52	6,31	2,525	2	12		
Kabul	18-21	126	6,41	2,696	1	12	1,527	0,218
	22-25	206	5,92	2,498	1	12		
	26-28	52	6,23	2,39	2	10		
Tolerans	18-21	126	6,39	2,653	1	12	1,047	0,352
	22-25	206	6,02	2,521	1	12		
	26-28	52	5,88	2,587	1	12		
Yüzleşmeye Hazırlanma	18-21	126	6,4	2,593	2	12	1,711	0,182
	22-25	206	5,99	2,64	0	12		
	26-28	52	5,69	2,364	2	11		
Öz Destek	18-21	126	6,53	2,601	1	12	2,404	0,092
	22-25	206	5,91	2,588	1	12		
	26-28	52	6	2,292	3	11		
Değişimleme	18-21	126	6,37	2,471	1	11	1,193	0,305
	22-25	206	6,02	2,553	2	12		
	26-28	52	5,79	2,562	1	12		
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	18-21	126	57,6	20,273	26	91	1,667	0,190
	22-25	206	53,48	20,122	24	89		
	26-28	52	54,62	18,703	30	86		

Tablo 4, Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre ANOVA testi ile karşılaştırılmasını göstermektedir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ($f = 1,667$; $p > 0,05$) ile alt boyutları olan farkındalık ($f = 1,006$; $p > 0,05$), beden duyumları ($f = 1,572$; $p > 0,05$), netlik ($f = 1,619$; $p > 0,05$), anlama ($f = 2,555$; $p > 0,05$), kabul ($f = 1,527$; $p > 0,05$), tolerans ($f = 1,047$; $p > 0,05$), yüzleşmeye hazırlanma ($f = 1,711$; $p > 0,05$), öz

destek ($f = 2,404$; $p > 0,05$) ve değişimleme ($f = 1,193$; $p > 0,05$) puanları açısından yaşı grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 5.

Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Niyet	Kadın	177	14,94	4,414	-0,553	0,580
	Erkek	207	15,18	4,273		
Miktar	Kadın	177	12,55	5,028	0,314	0,754
	Erkek	207	12,39	5,024		
Olumluluk	Kadın	177	14,89	4,478	-0,975	0,330
	Erkek	207	15,33	4,372		
Dürüstlük	Kadın	177	16,63	2,836	-1,253	0,211
	Erkek	207	17	3,035		
Kontrol	Kadın	177	8,18	1,595	-1,075	0,283
	Erkek	207	8,36	1,787		
Kendini Açma Ölçeği	Kadın	177	67,18	5,705	-1,863	0,063
	Erkek	207	68,27	5,729		
Duyguların Dışa Vurumu	Kadın	177	26,87	3,8	-0,274	0,784
	Erkek	207	26,97	3,415		
Dürtü Gücü	Kadın	177	27,01	3,606	-1,256	0,210
	Erkek	207	27,45	3,309		
Gizleme	Kadın	177	8,11	1,4	-0,293	0,770
	Erkek	207	8,15	1,425		
Duygu İfadesi Ölçeği	Kadın	177	61,98	7,827	-0,76	0,448
	Erkek	207	62,57	7,304		
Farkındalık	Kadın	177	5,96	2,471	-1,445	0,149
	Erkek	207	6,34	2,62		
Beden Duyumları	Kadın	177	6,05	2,654	-0,567	0,571
	Erkek	207	6,19	2,458		
Netlik	Kadın	177	5,98	2,331	-0,951	0,342
	Erkek	207	6,22	2,576		
Anlama	Kadın	177	6,03	2,408	-0,059	0,953
	Erkek	207	6,04	2,632		
Kabul	Kadın	177	5,95	2,556	-1,567	0,130
	Erkek	207	6,27	2,587		
Tolerans	Kadın	177	5,95	2,556	-1,199	0,231
	Erkek	207	6,27	2,587		
Yüzleşmeye Hazırlanma	Kadın	177	5,93	2,354	-1,056	0,292
	Erkek	207	6,21	2,782		
Öz Destek	Kadın	177	5,95	2,53	-1,244	0,214
	Erkek	207	6,28	2,589		
Değişimleme	Kadın	177	5,88	2,435	-1,622	0,106
	Erkek	207	6,29	2,597		
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Kadın	177	53,74	19,327	-1,126	0,261
	Erkek	207	56,05	20,586		

Tablo 5, katılımcıların cinsiyetlerine göre Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Kendini Açma Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Duygu İfadesi Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları açısından da kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 6.

Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss.	t	p
Niyet	Lise ve altı	232	15,13	4,268	0,305	0,760
	Lisans ve üzeri	152	14,99	4,447		
Miktar	Lise ve altı	232	12,34	4,928	-0,559	0,576
	Lisans ve üzeri	152	12,64	5,168		
Olumluluk	Lise ve altı	232	15,28	4,326	0,873	0,383
	Lisans ve üzeri	152	14,88	4,566		
Dürüstlük	Lise ve altı	232	17,22	2,947	3,273	0,001*
	Lisans ve üzeri	152	16,23	2,853		
Kontrol	Lise ve altı	232	8,30	1,636	0,304	0,761
	Lisans ve üzeri	152	8,24	1,801		
Kendini Açma Ölçeği						
	Lise ve altı	232	68,28	5,861	2,175	0,030*
	Lisans ve üzeri	152	66,98	5,467		
Duyguların Dışa Vurumu	Lise ve altı	232	26,74	3,694	-1,235	0,218
	Lisans ve üzeri	152	27,20	3,426		
Dürtü Gücü	Lise ve altı	232	26,94	3,629	-2,181	0,030*
	Lisans ve üzeri	152	27,72	3,115		
Gizleme	Lise ve altı	232	8,02	1,492	-1,944	0,053
	Lisans ve üzeri	152	8,30	1,266		
Duygu İfadesi Ölçeği						
	Lise ve altı	232	61,69	7,926	-1,95	0,052
	Lisans ve üzeri	152	63,22	6,846		
Farkındalık	Lise ve altı	232	6,31	2,593	1,346	0,179
	Lisans ve üzeri	152	5,95	2,492		
Beden Duyumları	Lise ve altı	232	6,41	2,565	2,768	0,006*
	Lisans ve üzeri	152	5,68	2,464		
Netlik	Lise ve altı	232	6,31	2,460	2,050	0,041*
	Lisans ve üzeri	152	5,79	2,448		
Anlama	Lise ve altı	232	6,23	2,475	1,886	0,060
	Lisans ve üzeri	152	5,74	2,586		
Tolerans	Lise ve altı	232	6,37	2,590	2,324	0,021*
	Lisans ve üzeri	152	5,75	2,512		
Yüzleşmeye Hazırlanma	Lise ve altı	232	6,27	2,671	1,761	0,079
	Lisans ve üzeri	152	5,80	2,453		
Öz Destek	Lise ve altı	232	6,39	2,601	2,500	0,013*
	Lisans ve üzeri	152	5,72	2,461		
Değişimleme	Lise ve altı	232	6,32	2,492	2,132	0,034*
	Lisans ve üzeri	152	5,76	2,555		
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği						
	Lise ve altı	232	56,94	20,191	2,384	0,018*
	Lisans ve üzeri	152	51,99	19,451		

*p<0,05

Tablo 6, katılımcıların eğitim durumlarına göre Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t-testi ile

karşılaştırılmasını göstermektedir.

Kendini Açma Ölçeği toplam ($t = 2,175$; $p < 0,05$) ile dürüstlük ($t = 3,273$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Buna göre, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların genel kendini açma ve dürüstlük puanları lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilerden daha yüksektir. Ancak Kendini Açma Ölçeğinin niyet ($t = 0,305$; $p > 0,05$), miktar ($t = -0,559$; $p > 0,05$), olumluluk ($t = 0,873$; $p > 0,05$) ve kontrol ($t = 0,304$; $p > 0,05$) alt boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Duygu İfadesi Ölçeği toplam puanı ($t = -1,950$; $p > 0,05$) ile alt boyutlarından duyguların dışa vurumu ($t = 0,218$; $p > 0,05$) ve gizleme ($t = -1,235$; $p > 0,05$) puanları açısından eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; dürtü gücü ($t = -2,181$; $p < 0,05$) alt boyutu puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Buna göre, lisans ve üzeri eğitim grubundaki katılımcıların dürtü gücü puanları lise ve altı eğitim grubundakilerden daha yüksektir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanları ($t = 2,384$; $p < 0,05$) ile beden duyumları ($t = 2,768$; $p < 0,05$), netlik ($t = 2,050$; $p < 0,05$), tolerans ($t = 2,324$; $p < 0,05$), öz destek ($t = 2,500$; $p < 0,05$) ve değişimleme ($t = 2,132$; $p < 0,05$) alt boyut puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların bu boyutlardaki puanları lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilerden daha yüksektir. Farkındalık ($t = 1,346$; $p > 0,05$), anlama ($t = 1,886$; $p > 0,05$) ve yüzleşmeye hazırlanma ($t = 1,761$; $p > 0,05$) alt boyutlarında ise eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 7.

Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni durum	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Niyet	Bekar	186	15,16	4,455	4	21	0,079	0,924
	Evli	49	15,06	4,356	6	20		
	İlişkisi var	149	14,97	4,198	3	21		
Miktar	Bekar	186	12,28	5,067	4	28	0,243	0,784
	Evli	49	12,71	5,366	7	25		
	İlişkisi var	149	12,6	4,868	7	27		
Olumluluk	Bekar	186	15,04	4,427	4	20	0,195	0,823
	Evli	49	14,92	4,868	4	21		
	İlişkisi var	149	15,3	4,283	4	21		
Dürüstlük	Bekar	186	16,55	2,917	9	24	2,972	0,052
	Evli	49	16,51	2,88	11	23		
	İlişkisi var	149	17,29	2,967	10	25		
Kontrol	Bekar	186	8,38	1,746	3	14	0,747	0,474
	Evli	49	8,29	1,86	2	12		
	İlişkisi var	149	8,15	1,591	3	12		
Kendini Açma Ölçeği	Bekar	186	67,4	5,612	52	78	1,080	0,341
	Evli	49	67,49	5,436	54	78		
	İlişkisi var	149	68,3	5,977	52	83		
Duyguların Dışa Vurumu	Bekar	186	27,18	3,33	17	33	1,157	0,316
	Evli	49	26,98	3,778	17	31		
	İlişkisi var	149	26,58	3,836	14	33		
Dürtü Gücü	Bekar	186	27,39	3,233	17	32	0,697	0,499
	Evli	49	27,49	3,26	19	32		
	İlişkisi var	149	26,99	3,769	17	33		
Gizleme	Bekar	186	8,19	1,403	5	10	1,172	0,311
	Evli	49	8,31	1,211	5	10		
	İlişkisi var	149	8	1,48	4	10		
Duygu İfadesi Ölçeği	Bekar	186	62,76	6,997	45	72	1,137	0,322
	Evli	49	62,78	7,366	46	71		
	İlişkisi var	149	61,57	8,225	40	73		

Tablo 7’de, katılımcıların medeni durumlarına göre Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği puanlarının ANOVA testi ile karşılaştırılması sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Kendi Açma Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları medeni duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p > 0,05$).

Duygu İfade Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanlarında da medeni duruma göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 8.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni durum	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Farkındalık	Bekar	186	6,31	2,613	1	12	0,601	0,549
	Evli	49	6,12	2,587	1	12		
	İlişkisi var	149	6	2,48	1	12		
Beden Duyumları	Bekar	186	6,17	2,559	1	12	1,964	0,142
	Evli	49	5,47	2,526	1	12		
	İlişkisi var	149	6,29	2,524	1	11		
Netlik	Bekar	186	6,05	2,451	1	12	0,562	0,570
	Evli	49	5,86	2,598	2	12		
	İlişkisi var	149	6,26	2,447	2	12		
Anlama	Bekar	186	6,04	2,683	1	12	0,027	0,973
	Evli	49	6,1	2,592	2	11		
	İlişkisi var	149	6,01	2,315	2	12		
Tolerans	Bekar	186	6,13	2,472	1	12	0,032	0,968
	Evli	49	6,04	2,7	2	12		
	İlişkisi var	149	6,15	2,672	1	12		
Yüzleşmeye Hazırlanma	Bekar	186	6,09	2,582	1	12	0,067	0,935
	Evli	49	5,96	2,723	2	12		
	İlişkisi var	149	6,11	2,583	0	12		
Öz Destek	Bekar	186	6,17	2,599	1	12	1,695	0,185
	Evli	49	5,51	2,567	2	11		
	İlişkisi var	149	6,28	2,506	1	12		
Değişimleme	Bekar	186	6,11	2,629	1	12	0,234	0,791
	Evli	49	5,88	2,571	2	12		
	İlişkisi var	149	6,16	2,397	1	11		
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Bekar	186	55,19	20,461	24	89	0,368	0,693
	Evli	49	52,71	20,059	25	86		
	İlişkisi var	149	55,47	19,536	26	91		

Tablo 8, katılımcıların medeni durumlarına göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarının ANOVA testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Katılımcıların Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam ve tüm alt boyut puanları açısından medeni duruma göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 9.

Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Niyet	Asgari ücret altı	193	15,27	4,364	3	21	0,483	0,617	
	Asgari ücret	121	14,78	4,259	4	21			
	Asgari ücret üzeri	70	15,03	4,413	4	21			
Miktar	Asgari ücret altı	193	12,42	5,208	5	28	0,013	0,987	
	Asgari ücret	121	12,5	4,967	4	25			
	Asgari ücret üzeri	70	12,5	4,637	7	25			
Olumluluk	Asgari ücret altı	193	15,43	4,434	4	21	1,253	0,287	
	Asgari ücret	121	14,62	4,294	4	21			
	Asgari ücret üzeri	70	15,16	4,583	4	21			
Dürüstlük	Asgari ücret altı	193	17,22	3,125	9	25	4,896	0,008*	1-2-3
	Asgari ücret	121	16,70	2,804	10	23			
	Asgari ücret üzeri	70	15,97	2,479	11	22			
Kontrol	Asgari ücret altı	193	8,28	1,746	3	14	0,115	0,892	
	Asgari ücret	121	8,22	1,656	4	14			
	Asgari ücret üzeri	70	8,34	1,676	2	11			
Kendini Açma Ölçeği	Asgari ücret altı	193	68,63	5,634	54	83	4,501	0,012*	1-3-2
	Asgari ücret	121	66,83	5,972	52	80			
	Asgari ücret üzeri	70	67,00	5,3	54	77			
Duyguların Dışa Vurumu	Asgari ücret altı	193	27,17	3,535	14	33	1,275	0,281	
	Asgari ücret	121	26,5	3,871	17	32			
	Asgari ücret üzeri	70	26,99	3,219	19	33			
Dürtü Gücü	Asgari ücret altı	193	27,19	3,617	17	33	0,352	0,703	
	Asgari ücret	121	27,16	3,438	19	33			
	Asgari ücret üzeri	70	27,56	3,01	17	32			
Gizleme	Asgari ücret altı	193	8,17	1,36	5	10	1,958	0,143	
	Asgari ücret	121	7,94	1,513	4	10			
	Asgari ücret üzeri	70	8,34	1,35	5	10			
Duygu İfadesi Ölçeği	Asgari ücret altı	193	62,52	7,582	40	72	0,811	0,445	
	Asgari ücret	121	61,60	8,013	44	73			
	Asgari ücret üzeri	70	62,89	6,56	45	72			

* $p < 0,05$

Tablo 9, katılımcıların gelir durumlarına göre Kendini Açma Ölçeği ve Duygu İfadesi Ölçeği puanlarının ANOVA testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Kendini Açma Ölçeği toplam puanında ($f = 4,501$; $p < 0,05$) ve dürüstlük ($f = 4,896$; $p < 0,05$) alt boyutunda gelir durumu açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Post-hoc testi sonuçlarına göre, asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcılar diğer gelir gruplarına göre daha yüksek genel kendini açma ve dürüstlük puanlarına sahiptir. Kendini Açma Ölçeğinin niyet, miktar, olumluluk ve kontrol alt boyutlarında ise gelir durumu açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Duygu İfadesi Ölçeği toplam puanları ile tüm alt boyut puanlarında ise gelir durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 10.*Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması*

Değişkenler	Gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Farkındalık	Asgari ücret altı	193	5,94	2,627	1	12			
	Asgari ücret	121	6,48	2,527	1	11	1,716	0,181	
	Asgari ücret üzeri	70	6,24	2,374	1	11			
Beden Duyumları	Asgari ücret altı	193	5,80	2,463	1	11			
	Asgari ücret	121	6,40	2,638	1	12	3,325	0,037*	3-1
	Asgari ücret üzeri	70	6,56	2,535	3	12			2-1
Netlik	Asgari ücret altı	193	5,82	2,398	1	12			
	Asgari ücret	121	6,43	2,341	3	12	2,614	0,075	
	Asgari ücret üzeri	70	6,33	2,786	1	11			
Anlama	Asgari ücret altı	193	5,9	2,557	2	12			
	Asgari ücret	121	6,45	2,429	2	12	2,504	0,083	
	Asgari ücret üzeri	70	5,7	2,561	1	11			
Tolerans	Asgari ücret altı	193	5,79	2,511	1	12			
	Asgari ücret	121	6,58	2,584	1	12	3,701	0,026*	2-1
	Asgari ücret üzeri	70	6,27	2,632	1	12			3-1
Yüzleşmeye Hazırlanma	Asgari ücret altı	193	5,86	2,561	0	12			
	Asgari ücret	121	6,34	2,59	2	12	1,462	0,233	
	Asgari ücret üzeri	70	6,26	2,674	1	12			
Öz Destek	Asgari ücret altı	193	5,91	2,443	1	12			
	Asgari ücret	121	6,4	2,728	1	12	1,423	0,242	
	Asgari ücret üzeri	70	6,24	2,584	2	12			
Değişimleme	Asgari ücret altı	193	5,95	2,471	1	11			
	Asgari ücret	121	6,26	2,639	1	12	0,670	0,512	
	Asgari ücret üzeri	70	6,23	2,503	2	11			
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Asgari ücret altı	193	52,85	19,522	26	91			
	Asgari ücret	121	57,83	20,145	25	90	2,416	0,091	
	Asgari ücret üzeri	70	55,96	20,766	24	88			

*p<0,05

Tablo 10, katılımcıların gelir durumlarına göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılmış olan ANOVA testi sonuçlarını göstermektedir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ile alt boyutlarından farkındalık, netlik, anlama, yüzleşmeye hazırlanma, öz destek ve değişimleme

puanlarında gelir durumuna göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Ancak beden duyuları ($f = 3,325$; $p < 0,05$) ve tolerans ($f = 3,701$; $p < 0,05$) alt boyutlarında gelir durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Post hoc analizi sonuçlarına göre, asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcılar, asgari ücret ve asgari ücret üzeri gelir grubundakilerden daha düşük beden duyuları ve tolerans puanlarına sahiptir.

Tablo 11.

Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlığa Sahip Olma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Psikolojik Rahatsızlık	N	Ort.	Ss.	t	p
Niyet	Evet	43	15,53	4,322	0,745	0,456
	Hayır	341	15,01	4,339		
Miktar	Evet	43	12,19	5,624	-0,381	0,704
	Hayır	341	12,5	4,947		
Olumluluk	Evet	43	15,19	4,171	0,096	0,924
	Hayır	341	15,12	4,457		
Dürüstlük	Evet	43	16,3	3,028	-1,249	0,213
	Hayır	341	16,9	2,934		
Kontrol	Evet	43	8,05	2,058	-0,939	0,349
	Hayır	341	8,3	1,652		
Kendini Açma Ölçeği	Evet	43	67,26	5,201	-0,615	0,539
	Hayır	341	67,83	5,804		
Duyguların Dışa Vurumu	Evet	43	27,63	3,295	1,364	0,173
	Hayır	341	26,84	3,624		
Dürtü Gücü	Evet	43	27,26	3,506	0,022	0,982
	Hayır	341	27,24	3,45		
Gizleme	Evet	43	8,26	1,217	0,619	0,537
	Hayır	341	8,11	1,435		
Duygu İfadesi Ölçeği	Evet	43	63,14	7,167	0,774	0,439
	Hayır	341	62,19	7,595		
Farkındalık	Evet	43	5,95	2,554	-0,573	0,567
	Hayır	341	6,19	2,559		
Beden Duyuları	Evet	43	5,56	2,323	-1,551	0,122
	Hayır	341	6,2	2,569		
Netlik	Evet	43	5,77	1,888	-0,958	0,339
	Hayır	341	6,15	2,528		
Anlama	Evet	43	5,81	2,442	-0,612	0,541
	Hayır	341	6,06	2,541		
Tolerans	Evet	43	5,86	2,065	-0,715	0,475
	Hayır	341	6,16	2,632		
Yüzleşmeye Hazırlanma	Evet	43	5,93	2,109	-0,410	0,682
	Hayır	341	6,1	2,651		
Öz Destek	Evet	43	5,84	2,329	-0,781	0,435
	Hayır	341	6,16	2,593		
Değişimleme	Evet	43	6,05	2,582	-0,151	0,880
	Hayır	341	6,11	2,526		
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Evet	43	52,74	17,385	-0,778	0,437
	Hayır	341	55,27	20,336		

Tablo 11’de katılımcıların psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumlarına göre Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarının bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılması sonuçları verilmiştir.

Kendini Açma Ölçeği toplam ve tüm alt boyutlarında psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Duygu İfadesi Ölçeği toplam ve tüm alt boyutları açısından psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam ve tüm alt boyutlarında psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 12.

Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Niyet	r 1																	
Miktar	r -,876**	1																
Olumluluk	r ,824**	-,781**	1															
Dürüstlük	r ,140**	-,218**	,232**	1														
Kontrol	r -,187**	0,043	-,124*	-0,024	1													
Kendini Açma Ölçeği	r ,640**	-,488**	,792**	,600**	0,085	1												
Duyguların Dışa Vurumu	r 0,035	-0,002	0,046	0,001	0,037	0,072	1											
Dürtü Gücü	r 0,063	-0,043	0,055	0,041	0,091	,100*	,698**	1										
Gizleme	r 0,047	-0,031	0,08	0,021	,118*	,115*	,636**	,651**	1									
Duygu İfadesi Ölçeği	r 0,054	-0,026	0,062	0,023	0,081	,102*	,915**	,912**	,788**	1								
Farkındalık	r 0,005	-0,033	0,021	-0,003	0,035	0,000	-0,081	-0,073	-0,04	-0,079	1							
Beden Duyumları	r 0,043	-0,071	0,051	-0,018	-0,041	-0,012	-0,081	-0,063	-0,042	-0,075	,751**	1						
Netlik	r -0,037	0,018	-0,018	-0,032	-0,047	-0,056	-0,078	-0,076	-0,069	-0,085	,724**	,730**	1					
Anlama	r -0,007	-0,015	0,000	-0,032	-0,070	-0,056	-0,054	-0,059	0,000	-0,053	,750**	,735**	,745**	1				
Tolerans	r 0,031	-0,029	0,009	-0,057	-0,068	-0,044	-0,036	-0,049	-0,043	-0,048	,717**	,725**	,728**	,732**	1			
Yüzleşmeye Hazırlanma	r 0,005	-0,034	0,013	0,019	0,002	-0,006	-0,051	-0,066	-0,042	-0,063	,724**	,731**	,746**	,743**	,732**	1		
Öz Destek	r -0,020	0,013	0,009	-0,021	-0,046	-0,021	-0,052	-0,083	-0,046	-0,072	,762**	,731**	,721**	,741**	,716**	,722**	1	
Değişimleme	r 0,016	-0,026	0,030	0,006	-0,048	0,000	-0,038	-0,046	-0,007	-0,040	,722**	,717**	,749**	,720**	,762**	,733**	,706**	
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	r 0,008	-0,030	0,019	-0,018	-0,039	-0,026	-0,067	-0,074	-0,041	-0,074	,874**	,873**	,875**	,878**	,874**	,874**	,870**	,868**

Tablo 12’de katılımcıların Kendini Açma Ölçeği, Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen katsayılar yer verilmiştir.

Kendini Açma Ölçeği toplam puanları ile Duygu İfadesi Ölçeği toplam ($r = 0,102$; $p < 0,05$), dürtü gücü ($r = 0,100$; $p < 0,05$) ve gizleme ($r = 0,115$; $p < 0,05$) alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Alt boyutlar arası ilişkiler incelendiğinde, Kendini Açma Ölçeğinin kontrol alt boyutu ile Duygu İfadesi Ölçeğinin gizleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,118$; $p < 0,05$). Diğer alt boyutlar arasında hiçbir anlamlı ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Kendini Açma Ölçeği ve tüm alt boyutları ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Duygu İfadesi Ölçeği ve tüm alt boyutları ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ve tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 13.

Kendini Açma Ölçeği Puanlarının Duygu İfadesi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	47,404	6,607		7,175	0,000
Niyet	0,185	0,326	0,106	0,568	0,571
Miktar	0,152	0,212	0,101	0,718	0,473
Dürüstlük	-0,053	0,227	-0,021	-0,231	0,817
Kontrol	0,393	0,288	0,089	1,366	0,173
Kendini Açma Ölçeği	0,116	0,159	0,088	0,726	0,468
R=0,137	R2=0,019		F(5;383)=1,444		P<0,01
Bağımlı Değişken: Duygu İfadesi					

Tablo 13, Kendini Açma Ölçeği puanlarının Duygu İfadesi Ölçeği puanlarını yordama durumunu inceleyen regresyon analizi sonuçlarını içermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Kendini Açma Ölçeği ve alt boyutlarının (niyet, miktar, dürüstlük, kontrol) Duygu İfadesi Ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 14.

Kendini Açma Ölçeği Puanlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	79,037	17,645		4,479	0,000
Niyet	-0,805	0,871	-0,174	-0,924	0,356
Miktar	-0,686	0,567	-0,172	-1,209	0,227
Dürüstlük	-0,397	0,607	-0,058	-0,655	0,513
Kontrol	-0,814	0,769	-0,069	-1,059	0,290
Kendini Açma Ölçeği	0,148	0,426	0,042	0,348	0,728
R=0,080	R²=0,006		F(5;383)=0,485		P<0,01

Bağımlı Değişken: Duygu Düzenleme Becerileri

Tablo 14’te, Kendini Açma Ölçeği puanlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarını yordama durumunu inceleyen regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Kendini Açma Ölçeği ve alt boyutlarının Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde genç yetişkinlerde kendini açmanın duygu düzenleme ve duygu ifadesi ile ilişkisinin detaylı biçimde analiz edilmesiyle elde edilen sonuçlar, alan yazında yer alan çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Araştırmanın bulguları, yaş grupları göre kendini açma ve duygu ifadesi düzeyleri arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Özellikle 18-21 yaş grubundaki katılımcıların, 22-25 ve 26-28 yaş gruplarına kıyasla genel olarak kendini açma ve dürüstlük düzeylerinde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, genç yetişkinlik döneminde (18-21 yaş) bireylerin kimlik oluşumu ve sosyal onay arayışı gibi dinamiklerle daha fazla meşgul olması, bu yaş grubunda duygusal açıklığın daha belirgin olmasını açıklayabilir. Literatürde, genç bireylerin daha fazla kendini açma ve dürüstlük sergileyebilecekleri, bu süreçte yaşadıkları sosyal çevre ve gelişimsel aşamalardan kaynaklanan faktörlerle ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Parker vd., 2004; Choate vd., 2023). Ayrıca bu yaş grubundaki bireylerin daha fazla içsel keşif ve kimlik oluşum aşamasında olmaları, kendilerini daha fazla açma eğiliminde olmalarını tetikleyebilmektedir (Erikson, 1968). Bununla birlikte, araştırma, kendini açmanın diğer boyutları olan niyet, miktar, olumluluk ve kontrol açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, farklı yaş gruplarının kendilerini açma biçimlerinin benzer stratejilerle yönetildiğini ve bu süreçte bazı ortak dinamiklerin geçerli olduğunu düşündürmektedir. Özellikle niyet, miktar ve kontrol gibi faktörlerin yaşa göre farklılık göstermemesi, kendini açmanın bu boyutlarının, bireylerin kişisel özelliklerinden ve dışsal faktörlerden bağımsız olarak, belirli bir tutarlılıkla işlemesiyle açıklanabilir (Vangelisti, 2004).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, duygu ifadesi açısından yaş grupları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Özellikle 26-28 yaş grubundaki katılımcıların, 18-21 ve 22-25 yaş gruplarına kıyasla genel duygu ifadesi ve dürtü gücü düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, yaşın, bireylerin duygusal ifade yeteneklerini ve dürtü kontrolünü geliştiren bir faktör olabileceğini göstermektedir. Yetişkinliğe adım atan bireylerin, duygusal farkındalıkları ve dürtü kontrolü ile daha etkili bir şekilde başa çıkmaları muhtemeldir. Bu durum, duygusal olgunlaşmanın ve duygusal düzenleme becerilerinin yaşla birlikte artan bir süreç olduğunu düşündürmektedir (Gross ve John, 2003; Peña-Sarrionandia vd., 2015). Dürtü gücünün daha yüksek olduğu 26-28 yaş grubundaki bireylerin, duygusal tepkilerini

daha az kontrolsüz bir şekilde ifade ettikleri ve bu konuda daha fazla özgüvene sahip oldukları söylenebilir. Bu bulgu, aynı zamanda yaşı'n duygusal düzenleme becerileri üzerinde olumlu bir farklılığa sahip olduğunu ve bireylerin zamanla duygularını daha etkili bir şekilde ifade etmeye başladığını göstermektedir (McCrae ve Costa, 2003).

Araştırma kapsamında, yaş grupları arasında duygu düzenleme becerileri ve tüm alt boyutları açısından fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygu düzenlemenin yaştan bağımsız olarak bireysel farklılıklar, kişilik özellikleri veya çevresel faktörlerle daha güçlü ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatüründeki bazı bulgularla uyumludur. Carstensen'in (2021) Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi'ne göre, bireyler yaşlandıkça duygusal hedeflerinde değişiklikler olsa da temel duygu düzenleme kapasiteleri korunmaktadır. Benzer şekilde, Meynadasy ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilen Yaşam Boyu Duygu Düzenleme Modeli de temel düzenleme stratejilerinin yaşla önemli ölçüde değişmediğini öne sürmektedir.

Çalışma bulguları, cinsiyetler arasında kendini açma düzeyi ve tüm alt boyutları açısından fark olmadı tespit edilmiştir. Bu sonuç, kendini açma davranışının yalnızca biyolojik cinsiyet faktörüne bağlı olarak değişmediğini, bunun yerine bireysel farklılıklar, sosyal çevre ve kültürel faktörler gibi diğer değişkenlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki araştırmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Hyde'nin (2005) yaptığı çalışmaya göre, cinsiyetler arasındaki psikolojik farklılıklar genellikle abartılmakta ve çoğu psikolojik değişkende cinsiyetler arası benzerlikler farklılıklardan daha belirgin olmaktadır. Özellikle kendini açma gibi kişilerarası iletişim becerilerinde, sosyokültürel değişimlerle birlikte cinsiyet farklılıklarının azaldığı görülmektedir. Van Laar ve diğerleri (2024) tarafından yaptığı çalışmada, kendini açma davranışlarında cinsiyetler arası farklılıkların anlamlılığını yitirmekte olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Rose (2002) yaptıkları meta-analitik incelemede, özellikle genç yetişkinler arasında kendini açma davranışlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, cinsiyetler arasında duygu ifadesi düzeyi ve tüm alt boyutları açısından fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygusal ifadenin cinsiyetten bağımsız bir psikolojik süreç olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu alan yazında yer alan çalışmalar ile uyumaktadır. Barrett ve diğerlerinin (2019) yapmış oldukları çalışmaya göre, duygusal ifade büyük ölçüde bağlamsal ve kültürel faktörler tarafından şekillenmekte, biyolojik cinsiyetin ise bu süreç üzerinde

doğrudan bir etkisi bulunmamaktadır. Benzer şekilde, Thompson ve Goodman (2010) tarafından yaptıkları çalışmada, duygu ifadesinin cinsiyetler arasında giderek benzeştiğini öne sürmektedir. Kashdan ve diğerleri (2016) tarafından 18-65 yaş aralığında yürütülen geniş ölçekli çalışma, duygu ifadesinin çeşitli boyutlarında cinsiyetler arası farklılıkların anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Özellikle olumlu ve olumsuz duyguların ifadesinde cinsiyetler arasında benzerlikler gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Dixon-Gordon ve Aldao (2014) yaptıkları meta-analitik incelemede, duygu ifadesi stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir.

Çalışma kapsamında, eğitim durumu ile genel kendini açma ve dürüstlük alt boyutu arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Özellikle lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksek düzeyde kendini açma ve dürüstlük sergiledikleri görülmüştür. Ancak kendini açmanın niyet, miktar, olumluluk ve kontrol gibi diğer alt boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu durum, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin, sosyal ilişkilerinde daha doğrudan, samimi ve yapmacıksız bir iletişim tarzı benimseyebileceklerini düşündürmektedir. Brienza ve Grossmann (2017) yaptıkları çalışmaya göre, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde daha doğrudan ve açık iletişim kurma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, dürüstlük boyutundaki farklılıkları açıklayabilir. Benzer şekilde Abed ve diğerlerinin (2023) yaptığı çalışmada, yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin daha fazla öz-düzenleme becerilerine sahip olmaları nedeniyle kendini açma davranışlarını daha kontrollü gerçekleştirdikleri belirtilmiştir. Literatür çalışmaları bu bulguları kısmen desteklemektedir. Horenstein ve Downey (2003) yürüttüğü karşılaştırmalı çalışmada, düşük eğitim düzeyindeki bireylerin daha yüksek düzeyde kendini açma eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Ancak bu çalışmada da alt boyutlar düzeyinde farklılıklar olduğu, özellikle dürüstlük boyutundaki farklılıkların daha belirgin olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Chen ve diğerlerinin (2009) meta-analitik çalışmasında, eğitim düzeyi ile kendini açma arasındaki ilişkinin kültürel bağlamdan önemli ölçüde etkilendiği ortaya konmuştur.

Çalışmada, eğitim düzeyine göre duygu ifadesinde arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Duygu ifadesinin genel düzeyi ve duyguların dışa vurumu ile gizleme boyutlarında eğitim durumuna göre fark bulunmazken, dürtü gücü boyutunda lisans ve üzeri eğitim düzeyindeki katılımcıların lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, yüksek eğitim düzeyine sahip

bireylerin, duygularını bastırmak yerine daha doğrudan ve kontrollü biçimde dışa vurma eğiliminde olduklarını düşündürebilir. Literatür çalışmaları bu bulguları kısmen desteklemektedir. Heckman ve Karabon'un (2018) yaptığı geniş ölçekli çalışmada, yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin duygusal farkındalık ve dürtü tanıma becerilerinin daha gelişmiş olduğu bulunmuştur. Bu durum, dürtü gücü boyutundaki farklılıkları açıklayabilir. Benzer şekilde, Lerner ve diğerlerin (2004) duygu ve bilişsel süreçler üzerine yaptığı çalışmada, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin duygusal deneyimlerini daha net ayırt edebildikleri belirtilmiştir.

Araştırma bulguları, duygu düzenleme becerilerinde eğitim düzeyine göre fark olduğu tespit edilmiştir. Genel duygu düzenleme becerileri ve alt boyutlarından beden duyuları, netlik, tolerans, öz destek ve değişimleme açısından lise ve altı eğitim düzeyindeki katılımcıların lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak farkındalık, anlama ve yüzleşmeye hazırlanma boyutlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin duygusal tepkilerini daha doğrudan deneyimleyip yönetme eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu bulguları kısmen desteklemektedir. Aldao ve Nolen-Hoeksema'nın (2012) meta-analitik çalışmasında, yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin bazı duygu düzenleme stratejilerinde daha düşük puanlar aldığı belirtilmiştir. Bu durum, yüksek eğitilmiş bireylerin duygusal süreçlerde aşırı bilişsel analiz yapmaları ve doğal duygusal tepkilerini engellemeleriyle açıklanabilir. Benzer şekilde, Kashdan ve Rottenberg'in (2010) çalışmasında, düşük eğitim düzeyindeki bireylerin duygusal tolerans ve bedensel farkındalık konusunda daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ancak farkındalık, anlama ve yüzleşmeye hazırlanma boyutlarında fark olmaması, bu becerilerin eğitim düzeyinden bağımsız olduğunu düşündürmektedir. Thompson ve Goodman'a (2010) göre, temel duygusal farkındalık ve anlama süreçleri, kültürel ve eğitimsel faktörlerden nispeten bağımsız olarak işlemektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, katılımcıların kendini açma, duygu ifadesi ve duygu düzenleme düzeyleri ile tüm alt boyutlarında medeni duruma göre fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, ilişki statüsünün bireylerin duygusal süreçleri ve kişilerarası iletişim davranışları üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını düşündürmektedir. Finkel ve diğerlerine (2017) göre, medeni durum gibi yapısal ilişki özelliklerinden ziyade ilişki kalitesi ve duygusal bağlılık gibi niteliksel

faktörler psikolojik süreçleri daha fazla etkilemektedir. Benzer şekilde, Coan ve Sbarra'nın (2015) yaptıkları çalışmaya göre, bireylerin duygu düzenleme becerileri ilişki statüsünden bağımsız olarak gelişebilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu bulguları destekler niteliktedir. Robles ve diğerlerinin (2014) yaptığı çalışmada, duygu düzenleme becerilerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark bulunmamış; özellikle evli ve bekar bireyler arasında duygusal ifade ve düzenleme açısından farklılık olmadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Slatcher ve Selcuk'un (2017) çalışmasında, ilişki statüsünden ziyade ilişki doyumunun duygusal süreçler üzerinde daha belirleyici olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında, gelir durumuna göre kendini açma boyutlarında fark olduğu tespit edilmiştir. Özellikle asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcıların genel kendini açma ve dürüstlük boyutlarında diğer gelir gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak kendini açmanın niyet, miktar, olumluluk ve kontrol gibi diğer alt boyutlarında gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu durum, daha düşük gelir düzeyine sahip bireylerin sosyal destek arayışı doğrultusunda daha açık ve samimi iletişim kurma eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar bu bulguları kısmen desteklemektedir. Piff ve Moskowitz'in (2018) yaptığı çalışmada, düşük gelir düzeyindeki bireylerin daha yüksek düzeyde kendini açma eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Bu durum, ekonomik belirsizlik ortamlarında sosyal bağların güçlendirilmesi ihtiyacıyla açıklanabilir. Benzer şekilde Snibbe ve Markus'un (2005) kültürlerarası çalışmasında, ekonomik zorlukların bireyleri daha içten iletişim kurmaya teşvik ettiği belirtilmiştir.

Araştırmada, genel duygu düzenleme becerileri ve farkındalık, netlik, anlama, yüzleşmeye hazırlanma, öz destek ve değişimleme gibi bilişsel ağırlıklı alt boyutlarda gelir düzeyine göre fark gözlemlenmezken, beden duyumları ve tolerans boyutlarda asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcıların daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar bu bulguları kısmen desteklemektedir. Chentsova-Dutton ve Ryder'in (2023) kültürlerarası çalışmasında, ekonomik zorlukların bedensel duyum algısını azalttığı bulunmuştur. Özellikle düşük gelir düzeyindeki bireylerin fiziksel stres sinyallerini tanımada daha az başarılı oldukları belirtilmiştir. Benzer şekilde, Hostinar ve Miller'in (2019) yaptığı araştırmada, ekonomik güvensizliğin duygusal toleransı azalttığı gözlemlenmiştir.

Çalışma bulguları, psikolojik rahatsızlık varlığına göre kendini açma, duygu ifadesi ve duygu düzenleme becerilerinde fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, bireylerin psikolojik rahatsızlık geçmişine sahip olup olmamalarının, bu üç önemli psikososyal beceri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Psikopatoloji Süreklilik Modeli kapsamında Haslam ve diğerleri (2020) psikolojik işlevlerin klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda temel düzeyde benzer şekilde çalışabileceğini öne sürmektedir. Benzer şekilde Aldao ve Nolen-Hoeksema'na (2012) göre, duygu düzenleme becerileri psikopatoloji tanıları arasında önemli ölçüde benzerlik gösterebilmektedir. Klein ve diğerlerinin (2022) meta-analitik çalışmasında, duygu ifadesi ve düzenleme becerilerinin çeşitli psikolojik rahatsızlıklarda heterojen dağılım gösterdiği, klinik grupların homojen olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Kashdan ve Rottenberg'in (2010) çalışması, psikolojik esnekliğin klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda benzer örüntüler sergileyebileceğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın bulguları, kendini açma düzeyi ile duygu ifadesi düzeyi, dürtü gücü ve gizleme arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kendini açma düzeyinin arttıkça bireylerin duygusal ifadelerine daha fazla yer verdiklerini ve duygusal dürtülerini kontrol etme becerilerinin arttığını düşündürmektedir. Kendini açma, bireylerin duygusal durumlarını başkalarına aktarma eğilimleri ile ilişkilidir (Jourard, 1971; Mehl vd., 2012). Bu bağlamda, kendini açma düzeyi yüksek olan bireylerin daha açık, duygusal ve samimi ilişkiler kurabildikleri öne sürülebilir. Bu bulgular, kendini açma ile duygu ifadesi arasındaki ilişkiyi doğrulayan güncel çalışmalara paraleldir. Sprecher ve Hendrick (2004) tarafından yapılan bir çalışma, bireylerin daha fazla kendini açtıkça, duygusal ifadelerinin arttığını ve bunun da sosyal ilişkilerde daha derin bağlar kurmalarına olanak tanıdığını belirtmiştir. Aynı şekilde, Pennebaker (2016) yazılı ifadelerle kendini açma üzerine yaptığı çalışmalarda, kendini açmanın duygusal iyileşmeyi desteklediğini ve bireylerin duygusal durumlarını daha sağlıklı bir şekilde dışa vurduklarını vurgulamaktadır. Ayrıca kendini açma düzeyinin kontrol alt boyutu ile duygu ifadesinin gizleme alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş olması, kendini açmanın sadece duyguların dışa vurumunu değil, aynı zamanda duygusal denetim ve gizleme stratejilerini de etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kontrol ve denetim süreçlerinin, duygusal ifade ile birlikte işlediğini göstermektedir. Shapiro ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, duygusal kontrol stratejilerinin, kendini

açmanın bir sonucu olarak gelişebileceği ve bireylerin duygusal durumlarını daha bilinçli bir şekilde ifade edebilecekleri öne sürülmüştür.

Araştırmanın önemli bulgusu, kendini açma düzeyi ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç, kendini açma davranışının bireylerin duygu düzenleme stratejileriyle doğrudan bir bağlantısı olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin duygularını düzenleme biçimleri, başkalarına kendilerini ne ölçüde açtıklarından bağımsız olarak gelişebilmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmekle birlikte, kendini açma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin karmaşık doğasına işaret etmektedir. Gross ve John (2003) tarafından yapılan çalışmalar, duygu düzenleme stratejilerinin bireysel farklılıklardan ve kişilik özelliklerinden daha fazla etkilendiğini, sosyal etkileşimlerin ise bu süreçte sınırlı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kashdan ve Steger (2006), kendini açmanın daha çok sosyal bağlantı ve yakınlıkla ilişkili olduğunu, duygu düzenlemenin ise daha içsel süreçler tarafından şekillendiğini belirtmiştir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, duygu ifadesi düzeyi ile duygu düzenleme becerileri arasında ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuç, duyguların ifade edilme biçimi ile bu duyguların düzenlenmesi arasında doğrudan bir bağlantı olmayabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, bireylerin duygularını dışa vurma düzeyleri, onların bu duyguları nasıl kontrol ettikleri veya yönettikleriyle doğrudan ilişkili görünmemektedir. Bu bulgu, duygu ifadesi ve duygu düzenlemenin farklı psikolojik süreçler olarak işlev görebileceği yönündeki literatürle kısmen uyumludur. Gross (2015), duygu ifadesinin daha çok sosyal bağlamda gerçekleşen bir davranış olduğunu, duygu düzenlemenin ise bilişsel ve nörobiyolojik mekanizmalarla daha yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Butler ve diğerleri (2003), duygu ifadesinin kişilerarası ilişkilerdeki rolüne odaklanırken, duygu düzenlemenin daha çok içsel psikolojik sağlıkla bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

Çalışma bulguları, kendini açma düzeyinin duygu ifadesi düzeyini yordamadığını tespit edilmiştir. Bu sonuç, kendini açma davranışının bireylerin duygusal ifade kapasitelerini doğrudan etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olmakla birlikte, kendini açma ve duygu ifadesi arasındaki ilişkinin karmaşık doğasına işaret ederken sosyal bilişsel teori (Bandura, 2001) ve duygu düzenleme modelleri (Gross, 2015) bağlamında değerlendirilebilir. Sosyal bilişsel teoriye göre, bireylerin duygularını ifade etme

davranışı, büyük ölçüde öz yeterlilik inançlarına bağlıdır. Kendini açma davranışı yüksek olan bir birey, eğer duygu ifadesine dair öz yeterliliği düşükse, bu durum duygularını açıklamakta zorlanmasına neden olabilmektedir. Kendini açma davranışı ile duygu ifadesi becerisi arasındaki tutarsızlık, öz-yeterlilik inancının aracı rolüyle açıklanabilir. Kendini açmanın bir kişilerarası iletişim davranışı olmasına karşın, duygu ifadesinin daha çok bireyin içsel süreçleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, iki kavram arasındaki yordayıcı ilişkinin zayıf çıkmasını açıklayabilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Kashdan ve diğerleri (2016) yaptıkları güncel meta-analitik çalışmada, kendini açma ile duygu ifadesi arasındaki ilişkinin çoğu durumda anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Barrett ve diğerleri (2019) duygu ifadesinin daha çok nörobiyolojik temelleri olduğunu, kendini açmanın ise sosyal öğrenme süreçleriyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, kendini açma düzeyinin duygu düzenleme becerilerini yordamadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, her iki sürecin de ayrı psikolojik mekanizmalar tarafından yönlendirildiğini ve farklı bireysel yetenekler, kişilik özellikleri veya öğrenilmiş başa çıkma stratejileri tarafından şekillendirildiğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermekle birlikte, duygu düzenleme mekanizmalarının karmaşık yapısına ilişkin önemli çıkarımlar sunmaktadır. Literatürdeki araştırmalar bu bulguyu destekler niteliktedir. Dixon-Gordon ve diğerleri (2019) tarafından yapılan meta-analitik çalışma, duygu düzenleme becerilerinin daha çok erken çocukluk deneyimleri ve nörobilişsel faktörlerle ilişkili olduğunu, kişilerarası süreçlerin ise sınırlı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kalokerinos ve diğerleri (2017) yaptıkları güncel deneysel çalışmada, kendini açma davranışının duygu düzenleme stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuşlardır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma sonucunda, yaş grupları arasında kendini açma ve duygu ifadesi düzeyleri açısından fark olduğu tespit edilmiştir. 18-21 yaş grubundaki katılımcılar, 22-25 ve 26-28 yaş gruplarına kıyasla genel olarak kendini açma ve dürüstlük düzeylerinde daha yüksektir.

Duygu ifadesi açısından ise 26-28 yaş grubundaki katılımcılar, 18-21 ve 22-25 yaş gruplarına göre genel duygu ifadesi ve dürtü gücü düzeylerinde daha yüksektir.

Eğitim durumu ile genel kendini açma ve dürüstlük arasında fark gözlemlenmiştir. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların, lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilere daha yüksek seviyelerde kendini açma ve dürüstlük sergiledikleri bulunmuştur.

Duygu ifadesi ile ilgili genel düzeyde ve duyguların dışı vurumu ile gizleme arasında eğitim durumu ile anlamlı bir fark bulunmazken, dürtü gücü açısından eğitim durumu ile fark bulunmuştur. Lisans ve üzeri eğitim düzeyindeki katılımcılar, lise ve altı eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksek dürtü gücüne sahip oldukları bulunmuştur.

Duygu düzenleme becerileri ile ilgili genel düzeyde ve beden duyumları, netlik, tolerans, öz destek ve değişimleme gibi alt boyutlarda fark bulunmuştur. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılar, lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilere kıyasla daha yüksek düzeyde bu becerilere sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Gelir durumu ile genel kendini açma düzeyi ve dürüstlük arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcılar, diğer gelir gruplarına kıyasla daha yüksek kendini açma ve dürüstlük düzeylerine sahiptir.

Duygu ifadesi açısından ise, genel düzeyde ve alt boyutlarda gelir durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Duygu düzenleme becerileri açısından, genel düzeyde ve farkındalık, netlik, anlama, yüzleşmeye hazırlanma, öz destek ve değişimleme gibi alt boyutlarda gelir durumu ile anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Ancak, beden duyumları ve tolerans alt boyutlarında gelir durumu ile anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcılar, asgari ücret ve üzeri gelir gruplarına kıyasla daha düşük beden duyumları ve tolerans düzeylerine sahip olmuşlardır.

Kendini açma düzeyi ile duygu ifadesi düzeyi, dürtü gücü ve gizleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alt boyutlar arası ilişkilere bakıldığında, kendini açma düzeyinin kontrol alt boyutu ile duygu ifadesinin gizleme alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Analiz sonuçları ayrıca, kendini açma düzeyi ve alt boyutlarının duygu düzenleme becerileri düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırmada, 18-21 yaş grubunun kendini açma ve dürüstlük düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelecek araştırmalar, yaş gruplarının kendini açma, duygu ifadesi ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini daha ayrıntılı inceleyebilir. Özellikle, yaşa bağlı gelişimsel faktörler ve kültürel etkenlerin bu ilişkileri nasıl şekillendirdiği araştırılabilir.

Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların kendini açma ve dürüstlük düzeylerinin, lisans ve üzeri eğitim düzeyindekilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, eğitim durumu ile duygusal ifadeler ve düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler karmaşık bir yapı sergileyebilir. Gelecekteki araştırmalar, eğitim düzeyinin duygu düzenleme becerileri ve duygusal ifadeler üzerindeki rolünü daha kapsamlı bir şekilde ele alabilir.

Asgari ücret altı gelir grubundaki katılımcıların, diğer gelir gruplarına kıyasla daha yüksek kendini açma ve dürüstlük düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, gelir durumu ile duygu düzenleme becerilerinin (özellikle beden duyuları ve tolerans) ilişkileri daha karmaşık olabilir. Gelecekteki çalışmalarda, gelir düzeyinin bireylerin duygusal ifade ve düzenleme becerileri üzerindeki etkisini, psikolojik ve sosyo-ekonomik bağlamda daha ayrıntılı bir şekilde analiz etmek faydalı olacaktır.

Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Yaş grupları arasında kendini açma ve duygu ifadesi düzeylerinde gözlemlenen farklılıklar, bu gruplara yönelik özel psikolojik destek ve eğitim programlarının geliştirilmesine olanak tanıyabilir. 18-21 yaş grubundaki katılımcıların kendini açma düzeyinin yüksek olması, genç yaş grupları için empati

ve iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır. Bu yaş grubuna özel çalışmalar yapılabilir.

Cinsiyetler arasında duygu ifadesi ve kendini açma açısından anlamlı bir farklılık bulunmamış olsa da, bireylerin duygusal deneyimlerini toplumsal cinsiyet normları ve kültürel faktörler çerçevesinde nasıl yaşadıkları daha ayrıntılı şekilde incelenmelidir. Cinsiyetin etkilerini derinlemesine araştıran nitel çalışmalar, duygu ifadesi ve kendini açma süreçlerindeki gizli kalmış farklılıkları gün yüzüne çıkarabilir.

Psikolojik rahatsızlıkların duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisi, bu çalışmada anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak, psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin duygu ifadesi ve kendini açma düzeylerinin nasıl değiştiği üzerine daha fazla araştırma yapılması faydalı olacaktır. Psikolojik rahatsızlıkların duygu düzenleme ve ifade biçimlerini nasıl etkilediğine dair derinlemesine analizler, müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde yol gösterici olabilir.

Kaynakça

- Abed, L. G., Abed, M. G., & Shackelford, T. K. (2023). Interpersonal communication style and personal and professional growth among Saudi Arabian employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 910.
- Ağlamaz, T. (2006). *Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22-33.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alpay, B. (2009). *İlköğretim müdürlerinin kendini açma becerileri üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, N. (2017). Kendini açma ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *FSM İlmi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (9), 63-72.
- Atakay, A. (2020). *Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ataşalar, J. (1996). *Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine cinsiyet ve yaşlarına göre kendini açma davranışları* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Augustine, M., & Stifter, C. (2019). Emotion regulation. In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of emotional development* (pp. 405-430). Springer.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Barrett, L. F., Adolphs, R., Marsella, S., Martinez, A. M., & Pollak, S. D. (2019). Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 1-68.
- Brenning, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., De Clercq, B., & Antrop, I. (2022). Emotion regulation as a transdiagnostic risk factor for (non)clinical adolescents' internalizing and externalizing psychopathology: Investigating the intervening role of psychological need experiences. *Child Psychiatry and Human Development*, 53(1), 124-136.
- Brienza, J. P., & Grossmann, I. (2017). Social class and wise reasoning about interpersonal conflicts across regions, persons and situations. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 284(1869), 20171870.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi.
- Byun, S., & Jeon, L. (2023). Preschool teachers' psychological wellbeing, emotion regulation, and emotional responsiveness: A US-Korea comparison. *Frontiers in Psychology*, 14, 1152557.
- Calkins, S. D., Lewis, M. D., & Thompson, R. A. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131.

- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory: The role of perceived endings in human motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188-1196.
- Chen, Y.-W., & Nakazawa, M. (2009). Influences of culture on self-disclosure as relationally situated in intercultural and interracial friendships from a social penetration perspective. *Journal of Intercultural Communication Research*, 38(2), 77-98.
- Chentsova-Dutton, Y. E., & Ryder, A. G. (2023). Cultural models of selfhood and the somaticization of distress. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101572.
- Choate, A. M., Bornovalova, M. A., Hipwell, A. E., Chung, T., & Stepp, S. D. (2023). The general psychopathology factor (p) from adolescence to adulthood: Exploring the developmental trajectories of p using a multi-method approach. *Development and Psychopathology*, 35(4), 1775-1793.
- Chow, C. M., & Cheung, S. F. (2017). The role of self-disclosure and partner disclosure in the development of intimacy in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(2), 257-276.
- Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12, 169-180.
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87-91.
- Cole, P. M. (1986). Children's spontaneous control of facial expression. *Child Development*, 57(6), 1309-1321.
- Çelikel, B. (2021). *Pilotların pilot akran destek programları çerçevesinde veya bir psikologdan psikolojik yardım alma ile ilişkili sosyal damgalanma korkusu ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri ile kendini açma eğilimleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, B. (2011). *Kendini Açma*. Pegem Akademi.
- Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Çetinkaya, B. (2016). *Kendini aç* (4. baskı). Pegem Akademi.
- Çitil Gürel, E. (2015). *Kişilerarası iletişimde kendini açma ve özsaygı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demir, M., & Karabacak, A. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Derin, G. D. (2016). *Bir sosyal ağ olarak Facebook kullanmayan kişilerin yalnızlık algıları, kendini açma biçimleri ve etkileşim kaygıları* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (2008). *Self-disclosure*. Sage Publications.
- Dikmen, S. M. (2014). *Sosyal ağlar bağlamında kişilerarası iletişim sürecinde kendini açma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dodge, K. A., & Garber, J. (1991). The development of emotion regulation and dysregulation. In *Cambridge studies in social and emotional development*. Cambridge University Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Ender Sarıçalı, Z. (2020). *Duygu düzenleme programının ön ergenlerin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. E. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383-411.
- Forgas, J. P. (2011). Affective influences on self-disclosure: Mood effects on the intimacy and reciprocity of disclosing personal information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 449-461.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* Varlık Yayınları.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gültekin, F. (2001). Lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 231-241.
- Haslam, N., McGrath, M. J., Viechtbauer, W., & Kuppens, P. (2020). Dimensions over categories: A meta-analysis of taxometric research. *Psychological Medicine*, 50(9), 1418-1432.
- Heckman, J. J., Humphries, J. E., & Veramendi, G. (2018). Returns to education: The causal effects of education on earnings, health, and smoking. *Journal of Political Economy*, 126(Suppl 1), S197-S246.
- Helion, C., Krueger, S. M., & Ochsner, K. N. (2019). Emotion regulation across the life span. *Handbook of Clinical Neurology*, 163, 257-280.
- Horenstein, V. D.-P., & Downey, J. L. (2003). A cross-cultural investigation of self-disclosure. *North American Journal of Psychology*, 5(3), 373–386.
- Hostinar, C. E., & Miller, G. E. (2019). Protective factors for youth confronting economic hardship: Current challenges and future avenues in resilience research. *American Psychologist*, 74(6), 641-652.
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592.
- Izgar, H., & Arslan, C. (2007). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerin kendini açma davranışlarının gelişiminin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 307-327.

- Jourard, S. M. (1964). Healthy personality and self-disclosure. *Mental Hygiene*, 43, 499-507.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Emotional self-disclosure and emotion regulation: A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 257-271.
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., & Casey, J. P. (2017). Context shapes social judgments of positive emotion suppression and expression. *Emotion*, 17(1), 169-186.
- Kamak, E. (2021). *Ergenlerin çevrimiçi-yüz yüze iletişimde kendini açma düzeylerinin, kişiler arası güven, utangaçlık ve sosyal ilişki gereksinimi açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Mallard, T. T., & DeWall, C. N. (2016). What triggers anger in everyday life? Links to the intensity, control, and regulation of these emotions, and personality traits. *Journal of Personality*, 84(6), 737-749.
- Keltner, D., & Gross, J. J. (2000). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467-480.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Klein, R. J., Nguyen, N. D., Gyorda, J. A., & Jacobson, N. C. (2022). Adolescent emotion regulation and future psychopathology: A prospective transdiagnostic analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 32(4), 1592-1611.

- Konrad, S., & Hendl, C. (2003). *Duygularla güçlenmek: Duygusal zeka sayesinde başarılı bir hayat* (M. Taştan, Çev.). Hayat Yayıncılık.
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kowal, M., Coll-Martin, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzinska, A., Koszalkowska, K., Karwowski, M., Najmussağıb, A., Pankowski, D., Lieberoth, A., & Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (2000). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
- Lerner, J. S., Small, D. A., & Loewenstein, G. (2004). Heart strings and purse strings: Carryover effects of specific emotions on economic transactions. *Psychological Science*, 15(5), 337-341.
- Li, Y., Ye, Y., & Zhou, X. (2025). Emotional self-disclosure and internalizing problems among adolescents after an earthquake: Sex differences in codevelopment and temporal associations. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance Online Publication.
- Matsushima, R., & Shiomi, K. (2002). Self-disclosure and friendship in junior high school students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(5), 515-525.
- 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. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- Mehl, M. R., Robbins, M. L., & Deters, F. G. (2012). Naturalistic observation of health-relevant social processes: The electronically activated recorder methodology in psychosomatics. *Psychosomatic Medicine*, 74(4), 410-417.

- Meynadasy, M. A., Brush, C. J., Sheffler, J., Mach, R., Carr, D., Kiosses, D., Hajcak, G., & Sachs-Ericsson, N. (2022). Emotion regulation and the late positive potential (LPP) in older adults. *International Journal of Psychophysiology*, 177, 202-212.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiye giriş* (H. B. Ayvaşık & M. Sayıl, Çev. Ed.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Myers, L., & Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: What do repressors forget and when do they forget? *Cognition and Emotion*, 18(4), 495-511.
- Özkan, Z. (2002). *Bilincin gücü*. Hayat Yayınları.
- Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Pennebaker, J. W. (2016). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Piff, P. K., & Moskowitz, J. P. (2018). Wealth, poverty, and happiness: Social class is differentially associated with positive emotions. *Emotion*, 18(6), 902-905.
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(6), 2057-2066.
- Rime, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830-1843.

- Rubin, Z. (1975). Disclosing oneself to a stranger: Reciprocity and its limits. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11(3), 233–260.
- Ruppel, E. K., Gross, C., Stoll, A., Peck, B. S., Allen, M., & Kim, S. Y. (2016). Reflecting on connecting: Meta-analysis of differences between computer-mediated and face-to-face self-disclosure. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22(1), 18-34.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Safrancı, B. (2015). *Emotional aspects of psychological symptoms: The roles of parenting attitudes and emotion dysregulation* [Doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Saraiya, T., & Kate, W. (2015). A review of laboratory-based emotion regulation tasks. In M. L. Bryant (Ed.), *Handbook on emotion regulation* (pp. 1-35). Nova Science Publishers.
- Sarıcaoğlu, A. Ö., & Avcı, R. (2021). Kişi duygu düzenleme yaklaşımına dayalı geliştirme grup psikoeğitim programının üniversitenin kişilerarası duygu düzenleme becerilerine etkisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 214-230.
- Sayar, K., & Dinç, M. (2008). *Psikolojiye giriş*. Dem Yayınları.
- Schachtner, L. (2017). *Premarital self-disclosure predicting distal marital outcomes* (Doctoral dissertation). Kansas State University.
- Selçuk, Z. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Seven, S. (2015). *Çocuk ruh sağlığı* (4. baskı). Pegem Akademi.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Slatcher, R. B., & Selcuk, E. (2017). A social psychological perspective on the links between close relationships and health. *Current Directions in Psychological Science*, 26(1), 16-21.

- Snibbe, A. C., & Markus, H. R. (2005). You can't always get what you want: Educational attainment, agency, and choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 703-720.
- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2003). *EQ duygusal zeka ve başarının sırrı*. Özgür Yayınları.
- Sunnafrank, M. (1986). Predicted outcome value during initial interactions: A reformulation of uncertainty reduction theory. *Human Communication Research*, 13(1), 3-33.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7.
- Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R., & Bissett, J. E. (2022). A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1132-1169.
- Tarhan, N. (2014). *Duyguların psikolojisi* (16. baskı). Timaş Yayınları.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Thompson, R. A., & Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: More than meets the eye. *Current Directions in Psychological Science*, 32(2), 128-135.
- Thompson, R. A., & Lagattuta, K. H. (2006). Feeling and understanding: Early emotional development. In K. McCartney & D. Philips (Eds.), *The Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 317-337). Blackwell.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). The socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). Guilford Press.

- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.
- Van Laar, C., Van Rossum, A., Kosakowska-Berezecka, N., Bongiorno, R., & Block, K. (2024). MANDatory - why men need (and are needed for) gender equality progress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1263313.
- Vangelisti, A. L. (2004). *The communication of emotion: A review of research in communication and emotion*. Sage Publications.
- Vatan, S. (2014). *Duyguların, duygu düzenlemenin, obsesif inançların, düşünce kontrolünün ve bağlanmanın, obsesif kompulsif bozukluktaki farklı belirtilerdeki rollerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.
- Wearden, A. J., Tarrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T. R., & Rahill, A. A. (2000). A review of expressed emotion research in health care. *Clinical Psychology Review*, 20(5), 633-666.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Yalçın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*. Pegem A Yayıncılık.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Education and Science*, 41(186), 217-231.
- Yılmaz, H. (2020). *Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeğinin geliştirilmesi ve annelerin duygu düzenleme güçlüklerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini yordayıcılığı* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Mehmet Sultan Vakıf Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zhang, Y. T., Li, R. T., Sun, X. J., Peng, M., & Li, X. (2021). Social media exposure, psychological distress, emotion regulation, and depression during the COVID-19 outbreak in community samples in China. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 644899.

Ekler

Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Asist. Prof. Dr. Ayşe BURAN danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Berat AKKAYA tarafından Genç Yetişkinlerde Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi ile İlişkisi'nin araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Ölçekler ve bilgi formu doldurulurken isim yazılmayacaktır ve verdiğiniz tüm cevaplar aydınlatma formunda belirtilen ölçülerde gizli kalacaktır. Sizlere verilen Aydınlatılmış Onam Formu'nu onayladığınız takdirde araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Çalışmaya katılım tamamen gönüllük esasına bağlıdır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Berat Akkaya

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi

Klinik Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: beratakkaya08@gmail.com

Ek-2 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, Asist. Prof. Dr. Ayşe Buran danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Berat AKKAYA tarafından Genç Yetişkinlerde Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi ile İlişkisi'nin araştırılması amacıyla yapılmaktadır. Araştırma katılımınız önemlidir ve gönüllüdür. Verdiğiniz bilgiler, gizlilik ilkesi çerçevesinde korunacaktır. İsim bilgisi talep edilmemektedir ve cevaplarınız sadece aydınlatma amaçlarıyla kullanılacaktır. Araştırma sonuçları grup düzeyinde analiz edilecek ve bilimsel raporlar halinde sunulacaktır. Herhangi bir şikayet, görüş veya sorun için iletişim bilgilerimiz aşağıdadır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Psk. Berat Akkaya

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi

Klinik Psikoloji Bölümü

E-posta adresi: beratakkaya08@gmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Yaş:

18-21 ()

22-25 ()

26-28 ()

2. Cinsiyetiniz:

Kadın ()

Erkek ()

3. Eğitim Durumunuz (En son mezun olduğunuz derece):

Lise ve altı ()

Lisans ()

Yüksek Lisans ve üzeri ()

4. Medeni Durumunuz:

Bekar ()

Evli ()

İlişkisi var ()

5. Mesleğiniz

.....

6. Gelir Durumunuz:

Asgari ücret altı ()

Asgari ücret ()

Asgari ücret üzeri ()

7. Daha önce herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı aldınız mı?

Evet () ise

Tanı:

Hayır ()

Ek-4 Kendini Açma Ölçeği

Aşağıdaki maddeleri nasıl iletişim kurduğunuzu en iyi yansıtacak şekilde ve aşağıdaki yönergeyi baz alarak yanıtlayınız. Cevabınızı ifadenin karşısındaki rakamın altına “X” yazarak belirtiniz.

- 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Orta derecede katılmıyorum, 3-Katılmıyorum,
 4-Kararsızım, 5-Orta derecede katılıyorum 6-Katılıyorum
 7-Kesinlikle katılıyorum

1. Eğer istersem, her zaman gerçekten kim olduğumu doğru yansıtacak şekilde kendimi ifade edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kişisel duygularımı ifade ederken, her zaman ne yaptığının ve ne söylediğimin farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimle ilgili duygularımı açığa vurduysam, bunu bilinçli olarak yapmak istemişimdir.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-5 Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Aşağıda son bir hafta içerisinde yaşamış olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen, her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı işaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

Duygularla Baş Etme (Son bir hafta içerisinde...)	Neredeyse Her Zaman				
	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Sık
1. Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2. Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
3. Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4

Ek-6 Duygu İfadesi Ölçeği

Aşağıda yer alan maddelerle ilgili düşüncelerinizi belirtiniz. Her bir madde için size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. (Örnek ölçek: Hiç katılmıyorum (1), Neredeyse Hiç Katılmıyorum (2), Katılmıyorum (3), Kararsızım (4), Katılıyorum (5), Neredeyse Tamamen Katılıyorum (6), Tamamen katılıyorum (7))

1- Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi anlayabilirler.

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ()

2- İnsanlar sıklıkla ne hissettiğimi bilirler.

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ()

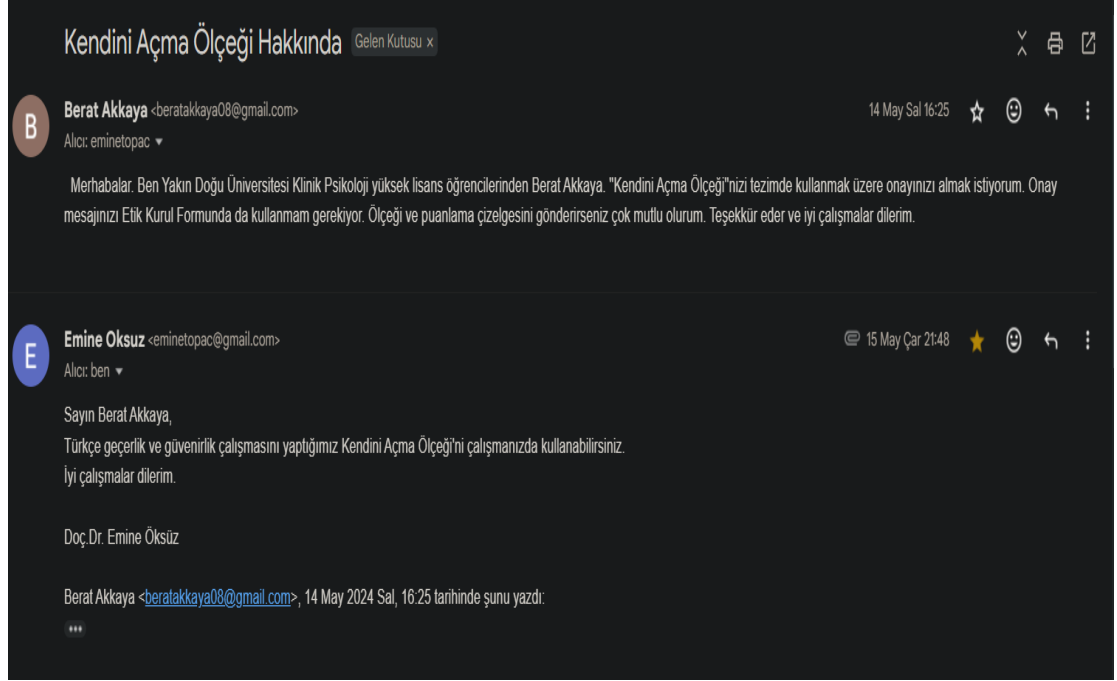
3- Korkumu gizlemek benim için zordur.

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 ()

Ek-7 Ölçek İzinleri

Kendini Açma Ölçeği

Sorumlu Yazar: Doç.Dr. Emine ÖKSÜZ



Duygu Düzenleme Becerileri  l eđi

Sorumlu Yazar: Doç. Dr. Sevginar VATAN

Duygu Düzenleme  l eđi İzni

Gelen Kutusu x

B

Berat Akkaya <beratakkaya08@gmail.com>
Alıcı: SEVGİNAR

30 May Per 11:28

★ 😊 ↩ ⋮

Merhabalar hocam. Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji  đrencilerinden Berat Akkaya. Geçtiđimiz günlerde size mail üzerinden ulaşmaya çalıştım fakat ulaşamadım. Tez çalışmama devam etmek için sizden  l eđi kullanmak için izin almam gerekiyor. Tez konum "Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadeyi ile İlişkisi" olarak belirledim. Yardımcı olursanız çok sevinirim. Teşekkür eder ve iyi çalışmalar dilerim.

S

SEVGİNAR VATAN <svatan@hacettepe.edu.tr>
Alıcı: ben

30 May Per 20:34

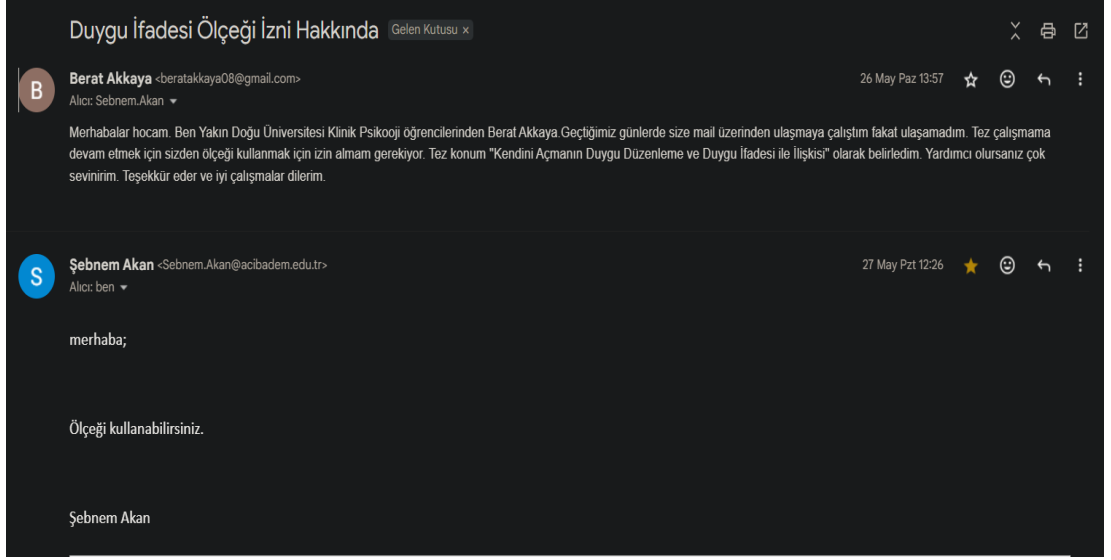
★ 😊 ↩ ⋮

İyi  alışmalar

Gönderen: Berat Akkaya <beratakkaya08@gmail.com>
Gönderildi: 30 Mayıs 2024 Perřembe 11:28:56
Kime: SEVGİNAR VATAN
Konu: Duygu Düzenleme  l eđi İzni

Duygu İfadesi Ölçeği

Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Sebnem AKAN



Ek-8 Özgeçmiş

Berat AKKAYA, 2 Mayıs 2001'de Bursa'da doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini İnegöl Gazipaşa İlkokulu ve Ortaokulunda ve lise eğitimini İnegöl Zeki Konukoğlu Anadolu Lisesinde bitirmiştir. 2023 yılında, Ankara Üniversitesi'nin lisans derecesini elde etmiş ve aynı yılın sonunda Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kaydolmuştur. Lisans öğrenimi boyunca çeşitli terapi merkezlerinde ve yüksek lisans öğreniminde Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde staj yapmış ve bu stajları başarı ile tamamlamıştır. Akademik kariyeri süresince çeşitli kurumlardan Bilişsel Davranışçı Terapi, Mindfulness Terapisi, EMPI eğitimi, Bağımlılık Terapisi gibi farklı alanlarda eğitimler almıştır.

Berat AKKAYA

Ek-9 İntihal Rapor Oranı

GENÇ YETİŞKİNLERDE KENDİNİ AÇMANIN DUYGU DÜZENLEME VE DUYGU İFADESİ İLE İLİŞKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 15	% 12	% 10	% 11
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 7
2	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	% 1
4	pdffox.com İnternet Kaynağı	% 1
5	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
7	acikarsiv.aydin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
8	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
9	Yesilay Dasiran, Tuba. "Bütüncül Farkındalık Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının öz Düzenlenme ve Sosyal Becerilerine Etkisinin İncelenmesi.", Ankara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
10	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
11	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
12	Kılıçkaya, Ayşe. "Küçük Çocukların Yaşlılara İlişkin Görüşleri ve Farklılıklara Saygı Düzeyleri İle Ebeveynlerinin ve Okul Öncesi Öğretmenlerinin Yaşlı Ayrımcılık ve Hoşgörü	<% 1

Ek-10 Etik Kurul Onay Formu**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

18.11.2024

Sayın Berat Akkaya

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1897 proje numaralı ve **“Genç Yetişkinlerde Kendini Açmanın Duygu Düzenleme ve Duygu İfadesi ile İlişkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü