



YAŞAM BECERİLERİ PSİKOLOJİ DERGİSİ

LIFE SKILLS JOURNAL OF PSYCHOLOGY

http://dergipark.gov.tr/ybpd E-ISSN: 2587-1536

Yıl(Year): 2018, Cilt(Volume): 2, Sayı(Issue): 4, ARALIK(DECEMBER)

Geliş Tarihi(Received): 09/12/2018 Düzeltme Tarihi(Revised): 20/12/2018 Kabul Tarihi(Accepted): 24/12/2018

Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2018; 2(4), 415-428. / Life Skills Journal of Psychology, 2018; 2(4), 415-428.

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

DUYGUSAL AĞLAMANIN BİLMECESİ: NE ZAMAN VE NEDEN AĞLARIZ?

Metin ÇELİK¹

Siirt Üniversitesi

ORCID:0000-0001-5739-1522

Emine DURMUŞ²

İnönü Üniversitesi

ORCID:0000-0002-7102-5833

ÖZ

Gündelik yaşamda üzüldüğümüzde ve sevindiğimizde duygulanır ve bazılarımız ağlarız. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ağlama davranışına ilişkin algı ve davranışları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 165'i kız ve 80'i erkek olmak üzere 245 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından oluşturulan, üniversite öğrencilerinin ağlama algı ve davranışlarını belirlemeyi amaçlayan anket ve kişisel bilgi formu yolu ile elde edilmiştir. Araştırmanın analizinde betimsel istatistiksel değerler kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin %36.7'si en çok dostlarının yanında ağlayabilmektedir (f=90). Hem kız öğrenciler %75.2 (f=124) ile hem de erkek öğrenciler %55 (f=44) ile en fazla çaresizlik yaşadıklarında ağladıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük bölümü ağladıktan sonra daha sağlıklı düşündüklerini (%30), erkeklerin ağlamasına kadınların ağlamasından daha çok etkilendiklerini (%31) ve ağlayan bir yaşlı gördüklerinde acıdıklarını (%58.8) ifade etmişlerdir. Benzer şekilde ağlayan kişilere karşı bazen zayıf olduklarını ve sık ağlayan kişileri sorunlu olarak algıladıklarını ifade etmektedirler. Katılımcıların neredeyse yarısı annelerinin ve babalarının ağlamasına dayanmadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin en çok dostlarının yanında rahat ağlamalarına karşı, özellikle anne babalarının ağlamalarına dayanmadıklarını ifade ettiklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Ağlamak, Duygular, Ağlama Nedenleri, Üniversite Öğrencileri

THE RIDDLE OF CRYING: WHEN AND WHY WE CRY?

ABSTRACT

In daily life we get moved and some of us cry when we sorrow and rejoice. In this research the perceptions and behaviors of university students about crying behaviours have been investigated. The sample of the research consists of 165 females and 80 males in total 245 university students. The data of the research has been obtained by using personal information form and the survey that aims to detect the perception and crying behavior of university students which have been created by researchers. Descriptive statistical values have been used in the analyse of the research. According to findings of the research, %36.7 of the university students can cry most by their close friends (f=90). Both female with %75.2 (f=124) and male with %55 (f=44) students have stated that they cry most when they are in despair. Most of the university students who took part in the research stated that after they cry they think more clearly (%30), they get more affected to men's crying than to women's crying (%31) and they commiserate (%58) when they see an old person crying. They likewise state that they sometimes feel weak against crying people and perceive people who cry often as problematical. Almost half of the participants have stated that they can't stand their parents' crying. The results of the research show that university students cry easily most when they are by their friends, but they can't stand their parents' crying.

Key Words

Crying, Feelings, Causes of Crying, University Students

¹ Öğretim Görevlisi, Siirt Üniversitesi Sosyal Hizmetler Bölümü, e-mail: metincelik@siirt.edu.tr

² Doç.Dr., İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, e-mail: emine.durmus@inonu.edu.tr

Alıntı: Çelik, M., Durmuş, E. (2018). Duygusal ağlamanın bilmececi: Ne zaman ve neden ağlarız? *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 415-428.

Giriş

Davranış kişinin gerçekleştirdiği, diğer kişiler tarafından gözlemlenebilecek tüm eylemleridir (Savaş, 2016). Bir davranış olan, ağlamanın nedenleri ve nasıl oluştuğu konusundaki problem Aristoteles'ten beri çalışmacıların ilgi alanına girmiştir (Vingerhoets ve Scheirs, 2001). Ağlama bireye özgü ve evrensel olan duygusal nedenlerle ortaya çıkan davranış olarak tanımlanmaktadır (Millings, Hepper, Hart, Swift ve Rowe, 2016). İnsan olmanın bir parçası olan ağlama davranışı hem bireyin en önemli anlarında (ör. düğünler, doğumlar ve ölümler) hem de sıradan olaylar karşısında (ör., küçük bir tartışma) yaşamın bütününde ortaya çıkmaktadır (Rottenberg, Bylsma, & Vingerhoets, 2008). Mevlana'nın "*ardından gelen bir gülümseme için temizlik*" olarak gördüğü ağlama davranışı kimi zaman içsel kimi zaman dışsal kimi zamanda her iki faktörün bir arada olmasına bağlı olarak ortaya çıkar. Davranışın ortaya çıkmasına öncülük eden bir diğer kavram duygulardır. Kuramlarda, duygunun nasıl tanımlanabileceği, ne olduğu ile ilgili çeşitli bilgiler yer almaktadır (Taylı, 2015). "*Duygu herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi, herhangi şiddetli ya da uyarılmış bir zihinsel durum*" (Goleman, 1989) "*içinde bulunulan ortamın algılanmasıyla ortaya çıkan, iç organları harekete geçiren, bedende, davranışta ve bilinçte kendini belirten duygusal süreç*" (Cüceloğlu, 1993) "*fizyolojik tepkileri, algılama ve bilişsel farkındalığı da kapsayan, birçok psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylardır*" (Özmen, 2006). Genelde, merkezinde çaresizliğin veya güçsüzlüğün olduğu öfke, hüzün, korku ve hayal kırıklığı gibi duyguların gözyaşlarımızı harekete geçirdiği bilinmektedir (Vingerhoets ve Bylsma, 2016).

Duygularla ilgili yapılan ayrıntılı araştırmalar, ister olumlu ister olumsuz olsun bütün duyguların yararlı ve işlevsel olduğunu kanıtlamıştır. Örneğin güvenli olmayan bir zaman diliminde, tedirginlik duygusu tehlikeye neden olan uyarıcıları seri bir şekilde bulmaya çalışıp tehlikenin fark edilmesi için ek bir yoğunlaşma sağlar. Kötü durumda oluşabilecek sorunlar karşısında etkinliği artan kalp damar sistemleri vücuda gerekli enerjiyi sağlar. Aynı zamanda, hüzün ve mutluluk gibi duygular hedeflenen fakat gerçekleştirilemeyen amaçlar için bireyin çaba sarf etmesini engelleyip, olabilecek diğer amaçlara enerji yaratır (Eysenck, 2004). Sevinçli bir anından sonra gerçekleştirdiği ağlama davranışı, bireyin ruhsal sağlığına olumlu yönde maksimum katkı sağlamaktadır. (Bylsma, Vingerhoets ve Rottenberg, 2008). Gözyaşlarının üretimi sayesinde gereksiz olan duygusal enerji boşalmakta ve bireyin gerginliği azalmaktadır (Vingerhoets ve Bylsma, 2016). Ağlamak sadece bireyin sağlığına değil aynı zamanda toplumun birlikteliğine katkıda bulunur, kişinin başka bireylerin duygularına katılımını da derinleştirir (Montagu, 1981).

Bireyin kötümserlikten ve aşırı tasadan kurtulabilmesi, kendi kendini sakinleştirebilmesi duyguların yönetilmesi olarak tanımlanmaktadır. Duyguların aşırı denetlenmesi, bastırılması hiçbir duygusal tepkide bulunmama ve donukluğa neden olur aynı zamanda duyguların hiç kontrol edilmemesi de anormal bir durumdur (Taylı, 2015). Fizyolojik gerginliği gidermek için önemli bir araç olduğu düşünülen ağlama davranışı eğer gerektiği zaman ortaya çıkmıyorsa bu durum bedende bir takım hastalıklılara neden olmaktadır (Vingerhoets ve Scheirs, 2001). Gözyaşlarının bastırılması ile bireyin gereksiz olan emosyonel enerjisinin boşaltılmaması durumunda, hem ciddi düzeylerde bedensel rahatsızlıklar hem de her türlü psikosomatik rahatsızlık ortaya çıkabilmektedir (Vingerhoets ve Bylsma, 2016). Yapılan araştırmalarda, stresin en önemli göstergelerinden olan adrenokortikotropik hormonun (ACTH) gözyaşlarını engelleyen en önemli bileşenlerden biri olduğu tespit edildi. Gözyaşlarının bastırılması stres düzeylerini artırır ve yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları ve peptik ülser gibi stresle şiddetlenen hastalıklara neden olabilmektedir (Wertenbaker, 1984). Duyguların aşırı bastırılması ya da kontrol edilememesi davranışların kontrolünü etkiler, dolayısıyla normal ve olması gereken bir davranış olan ağlamak kontrol edilemediğinde ya da aşırı kontrol edildiğinde normal sınırları aşar, kişinin yaşamını olumsuz etkileyip patolojik bir hal alır.

Duygusal farkındalık, bireyin yaşadığı duyguları açık bir şekilde, çarpıtmadan yaşaması kendi duygularından kaçmaması, yaşadığı duygularının farkında olmasıdır. Duygusal farkındalığın olmazsa olmazı, bireyin duyguları konusunda gerçekçi olması

ve duygularını yaşamasını engelleyen savunma mekanizmalarıyla yüzleşmesidir (Steiner, 2009). Duygularından kaçmayan, duygularını diğer bireylere doğru bir şekilde ve doğrudan yansıtan kişi duygusal manada rahatlamakta ve duygusal yükü azalmaktadır. Böylece duygularını ifade edememenin ve yok saymanın sonucu olarak ortaya çıkabilecek, insanlardan uzaklaşma, gelişimine ve üretkenliğine odaklanamama, yorgunluk, dert çekme gibi bir takım olumsuz durumları yaşamayacaktır (Öksüz, 2005). Bilimsel araştırmalar, ağladıktan sonra insanların kendilerini hem fiziksel hem de fizyolojik olarak daha iyi hissettiklerini ve gözyaşlarını bastıran kişilerin kendilerini yaşadıkları olayla ilgili daha kötü hissettiklerini ortaya koymaktadır (Levoy, 1988).

Cinsiyetler arasında duygusal farkındalık ve duyguları dile getirmenin farklılaştığını gösteren araştırmalar, kadınların duygularını dile getirme ve duygularının farkında olma düzeyinin erkeklere göre daha üst seviyede olduğunu bulmuşlardır (Boden ve Berenbaum, 2007; Lane ve Schwartz, 1987). Yetişkin ağlaması her ne kadar duygusal ifadeler kadar sık çalışılmadıysa da, kadınların erkeklerden daha sık ve uzun ağladığını ortaya çıkaran çalışmalar vardır (Frey, 1985; Williams, 1982). Bu bağlamda, genel kaniya göre cinsiyetler arasında var olan biyolojik ve fizyolojik farklılığın gitgide sosyal alanda kadın-erkek arasında bir belirlenime yol açtığı üzerinde durulmaktadır. Bu belirlenim durumu insanın en normal ve doğal davranışı olan 'ağlama' üzerinde de etkisini göstermektedir.

Ağlama davranışı birçok yönü olan, birçok faktörü etkileyen, birçok faktörden etkilenen hem sosyal bilimlere hem de fen bilimlerine konu olan ve olabilecek bir davranıştır. Ağlama davranışı bu denli genel ve evrensel olmasına karşın gerek sosyal bilimlerde gerekse de fen bilimlerinde araştırma konusu olarak yeterince yer edinememiş ve insanların ağlama davranışına yükledikleri anlamlar üzerinde durulmamıştır. Ülkemizde akademik anlamda yapılan çalışmalarda 'ağlama' faktörü hep genelin bir içeriği olarak işlenmiştir. Bireyin özelinde, gündelik yaşantısında ağlama davranışına yüklediği anlamlar, hangi durum ve koşullarda ağladığına ilişkin çalışmalar çok sınırlıdır. Ağlama eyleminin ve etkileşim alanının var olduğu araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı, bireyin hem kendi ağlama durumuna, hem de başkalarının ağlama durumuna ilişkin görüşlerini belirlemek ve ağlama konusunda gelen bir değerlendirmeye dair bilgilere ulaşmaktır. Bu nedenle bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencileri;
 - a. Hangi gerekçelerle ağlar?
 - b. Kimlerin yanında daha kolay ağlar?
 - c. Kimlerin ağlamasından daha çok etkilenir?
2. Üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda kendi ve başkalarının ağlamasına ilişkin değerlendirmeleri nasıldır?

Yöntem

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'na devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu 1. ve 2. sınıflara devam eden, basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 165'i (%67.3) kız ve 80'i (32.7) erkek olmak üzere toplam 245 öğrenciden toplanmıştır. Katılımcılar, 2016-2017 eğitim öğretim yılı Sosyal Hizmet ve Danışmanlık, Çocuk Gelişimi, Yerel Yönetimler, İşletme Yönetimi, İngilizce Çevirmenlik, Muhasebe bölümlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-45 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 21.7'dir. Katılımcıların yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer açısından dağılımı şu şekildedir: 140'ı (%57,1) il merkezi, 61'i (%24,9) ilçe merkezi, 23'ü (%9,4) ilçe köy, 13'ü (%5,3) belde, 8'i (% 3,3) merkez köydür. Katılımcıların medeni durum açısından dağılımı şu şekildedir: 232'si (%94,7) bekâr, 11'i (%4,5) evli, 2'si (0,8) boşanmıştır. Katılımcıların anne ve babanın sağ olup olmamasına ilişkin dağılımı şu şekildedir:

218'i (%89) anne ve baba sağ, 13'ü (5.3) anne sağ, 9'u (3.7) baba sağ, 5'i (%2) her ikisi de vefat etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı bu araştırmada kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Anket maddeleri sosyal hizmet ve çocuk gelişimi bölümlerine devam eden öğrencilere (n=60) hem genel olarak ağlama davranışına hem kendi ağlamalarına hem de başka bireylerin ağlamalarına ilişkin duygu ve düşünceleri ile ilgili yazdıkları kompozisyonun değerlendirilmesiyle elde edilmiştir. Yazdıkları kompozisyonlar literatürdeki araştırmalar doğrultusunda değerlendirilerek, maddelere dönüştürülmüş ve bir madde havuzu oluşturulmuştur. Anket formu İnönü Üniversitesi'nde doktora yapan 6 uzmanın görüşüne sunulduktan sonra anketle ilgili gerekli düzeltmeler yapılmış, ankete son şekli verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yer, bölümü, anne babanın yaşam durumuyla ilgili bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı: Üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde ağlama davranışına ilişkin genel maddeler, ikinci bölümde bireyin kendi ağlamasına ilişkin maddeler, üçüncü bölümde bireyin başka kişilerin ağlamasına yönelik maddelerden oluşmaktadır. Ankette 20 4'lü likert tipi (1-hiçbir zaman, 2-bazen, 3-çoğunlukla 4-her zaman), 5 açık uçlu, 2 kapalı uçlu olmak üzere toplamada 27 madde bulunmaktadır. Anketin uygulaması ortalama olarak 10-15 dakika sürmektedir.

İşlemler

Araştırmaya Siirt Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 175 kız ve 103 erkek olmak üzere toplam 278 öğrenci katılmıştır. Ancak anketlerden bir kısmının eksik doldurulması sonucu katılımcı eksikliği yaşanmış, anketi tam olarak dolduran katılımcı sayısı 165 kız ve 80 erkek olmak üzere 245'tir. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda, anketteki toplam 27 maddenin, 19 likert tipi, 2 kapalı uçlu, 1 açık uçlu olmak üzere toplamda 22 maddesinden elde edilen veriler çalışmada kullanılmıştır. Anket alınan izin doğrultusunda, araştırmanın önemi ve amacıyla ilgili öğrencilere gerekli bilgiler verildikten sonra araştırmacı tarafından ders saatleri ve ders aralarında uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler, SPSS 21.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için frekans, yüzdeler gibi betimleyici istatistik teknikler kullanılmıştır. Araştırmanın temel amaçlarından olan bireyin hem kendi ve başkalarının ağlamasına hem de genel ağlama davranışına ilişkin algı ve tepkileriyle ilgili bir takım frekans, yüzdeler, ortalamalar çeşitli değişkenler göz önüne alınarak elde edilmiştir.

Bulgular

Bu başlık altında, üniversite öğrencilerinin ağlama davranışına ilişkin bulguları araştırmanın sorularına göre sırasıyla verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin hangi durumlarda ağladıklarına ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Hangi Durumlarda Ağladıklarına İlişkin Frekans ve Yüzdeler (N=245)

İfadeler	Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Hata yaptığımda ağlarım	Kız	63	38.2
	Erkek	23	28.8
	Toplam	86	35.1
Çaresizlik yaşadığımda ağlarım	Kız	124	75.2
	Erkek	44	55
	Toplam	168	68.6
İsteklerim yerine getirilmediğinde ağlarım	Kız	24	14.5
	Erkek	10	12.5
	Toplam	34	13.9
Pişmanlıklarım olduğunda ağlarım	Kız	85	51.5
	Erkek	25	31.3
	Toplam	110	44.9
Kendimi ifade edemediğimde ağlarım	Kız	64	38.8
	Erkek	10	12.5
	Toplam	74	30.2
Haksızlığa uğradığımda ağlarım	Kız	106	64.2
	Erkek	32	40
	Toplam	138	56.3
Korkudan ağlarım	Kız	38	23.0
	Erkek	11	13.8
	Toplam	49	20
Kimseye anlatamadığım olayları	Kız	95	57.6
	Erkek	39	48.8
	Toplam	134	54.7
Aşırı baskı hissedince ağlarım	Kız	71	43
	Erkek	24	30
	Toplam	95	38.8

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin ağlamasına neden olan durumların başında gelen ilk dört ifade şu şekildedir: Birinci ifade %68 (f=168) ile çaresizlik yaşadığımda ağlarım, ikinci ifade %56.3 (f=138) ile haksızlığa uğradığımda ağlarım, üçüncü ifade %54.7 (f=134) ile kimseye anlatamadığım olayları düşününce ağlarım, dördüncü ifade %44.9 (f=110) ile pişmanlıklarım olduğunda ağlarım ifadesidir. Kız öğrencilerin ağlamasına neden olan ifadelerin başında; %75 (f=124) ile çaresizlik yaşadığımda ağlarım, %64.2 (f=106) ile haksızlığa uğradığımda ağlarım, %57.6 (f=95) ile kimseye anlatamadığım olayları düşününce ağlarım, ifadeleri gelir. Erkek öğrencilerin ağlamasına neden olan ifadelerin başında; %55 (f=44) ile çaresizlik yaşadığımda ağlarım, %48.8 (f=39) ile kimseye anlatamadığım olayları düşününce ağlarım, %40 (f=32) ile haksızlığa uğradığımda ağlarım, ifadeleri gelir. Hem kız hem de erkek

öğrencilerin ağlama durumuna neden olan, en az olarak belirttikleri isteklerim yerine gelmediğinde ağlarım ifadesidir. Hem kız hem de erkek öğrencilerin en fazla belirttikleri çaresizlik yaşadığımda ağlarım ifadesidir. Haksızlığa uğradığımda ağlarım ifadesini işaretleyen kız öğrencilerin yüzdelik değeri %64.2 (f=106) iken bu oran erkeklerde %40'dır (f=32). Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin kendi içindeki yüzdeliklerine bakıldığında bütün ifadeleri kız öğrenciler daha çok belirtmişlerdir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Kimin Yanında Daha Rahat Ağladığına İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerler (N=245)

Değişkenler	Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Dost	Kız	68	41.2
	Erkek	22	27.5
	Toplam	90	36.7
Anne	Kız	36	21.8
	Erkek	17	21.3
	Toplam	53	21.6
Hiç kimse	Kız	26	15.8
	Erkek	23	28.8
	Toplam	49	20
Arkadaş	Kız	24	14.5
	Erkek	6	7.5
	Toplam	30	12.5
Tanımadığım İnsanlar	Kız	6	3.6
	Erkek	3	3.8
	Toplam	9	3.7
Baba	Kız	1	0.6
	Erkek	7	8.8
	Toplam	8	3.3
Eş	Kız	4	2.4
	Erkek	2	2.5
	Toplam	6	2.4

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kimin yanında daha rahat ağlarsınız maddesine ilişkin verdikleri cevaplara göre ilk üç kişi şu şekilde sıralanmaktadır; %36.7 (f=90) ile dost birinci sırada, %21.6 (f=53) ile anne ikinci sırada, %20 (f=49) ile hiç kimse üçüncü sırada yer almaktadır. Cinsiyet açısından ele alındığında kız üniversite öğrencilerinin kimin yanında daha rahat ağlarsınız maddesine ilişkin verdikleri cevaplara göre ilk üç kişi şu şekilde sıralanmaktadır: %41.2 (f=68) ile dost birinci sırada, %21.8 (f=36) ile anne ikinci sırada, %15.8 ile hiç kimse üçüncü sırada yer almaktadır. Erkek öğrencilerin ise ilk üç sıralaması şu şekildedir: % 28.8(f=23) ile hiç kimse birinci sırada, %27.5 (f=22) ile dost ikinci sırada, %21.3 (f=17) ile anne üçüncü sırada yer almaktadır. Kız öğrencilerinin yanında rahat bir şekilde ağlama davranışını en az gösterdiği kişi % 0.6 (f=1) baba, erkek öğrencilerin yanında rahat bir şekilde ağlama davranışını en az gösterdiği kişi % 2.5 (f=2) ile eştir. Hiç kimse yanında ağlayamam ifadesi kızlarda %15.8 (f=26) iken, erkeklerde bu oranın %28.8 (f=23) olduğu görülmektedir. Kız öğrenciler erkeklerden daha yüksek oranda %14.5 (f=24)

arkadaşın yanında ağladıklarını belirtirken, erkekler kızlardan daha yüksek bir oranda %8.8 (f=7) babanın yanında ağladıklarını ifade etmektedirler.

Tablo 3'te Üniversite öğrencilerinin kimin ağlamasına dayanamayacağına ilişkin frekans, yüzdelerini içeren istatistikî değerler yer almaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerinin Kimin Ağlamasına Dayanamayacağına İlişkin Frekans ve Yüzdeleri Değerler (N=245)

İfadeler	Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Anne	Kız	100	60.6
	Erkek	44	55
	Toplam	144	58.7
Baba	Kız	80	48.4
	Erkek	40	50
	Toplam	120	48.9
Kardeşlerim	Kız	50	30.3
	Erkek	20	25
	Toplam	70	28.8
Sevdiklerim	Kız	57	34.5
	Erkek	32	40
	Toplam	89	36.3
Çocuklar	Kız	11	6.6
	Erkek	3	3.75
	Toplam	14	5.71
Yaşlılar	Kız	10	6.06
	Erkek	4	2.4
	Toplam	14	5.71
Herkes	Kız	10	6.06
	Erkek	2	2.5
	Toplam	12	4.8

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kimin ağlamasına dayanamazsınız maddesine daha çok aile üyeleriyle ilgili ifade belirttikleri görülmektedir, sevdiklerim ifadesi içinde anne, baba aile üyelerinin olabileceği düşünülürse üniversite öğrencilerin büyük bir bölümünün aile üyelerinin ağlamasına dayanamadığı söylenebilir. Kız öğrencilerin %60.6'sı (f=100) ve erkek öğrencilerin %55'i (f=44) annelerinin ağlamasına dayanamadıklarını belirtmişlerdir. Erkek öğrencilerinin %50'si (f=40) ve kız öğrencilerin %48.4'ü (f=80) babalarının ağlamasına dayanamadıkları bulunmuştur. Kız öğrencilerin %34.5'i (f=57) ve erkek öğrencilerin %40 (f=32) sevdiklerim ağladığında dayanamam şeklinde ifade belirtmişlerdir. Anne ve babanın ağlaması söz konusu olduğunda, kızlar ve erkekler arasında oranlar farklılaşmaktadır. Kızlar daha çok annelerinin ağlamasına dayanamazken %60.6 (f=100) erkekler daha çok babalarının ağlamasına dayanamadıklarını (%50.0) (f=40) belirtmektedirler. Ayrıca kız ve erkek öğrenciler annemin ağlamasına dayanamam ifadesini (f=144) babamın ağlamasına dayanamam (f=120) ifadesine nazaran daha çok belirtmişlerdir.

Tablo 4'te Üniversite öğrencilerinin kendi ağlama davranışlarına ilişkin algı ve tutumlarına yönelik frekans, ortalama, yüzdeliklerini içeren istatistikî değerler yer almaktadır.

Tablo 4. Bireyin Kendi Ağlamasına İlişkin Algı ve Tutumlarının Frekans, Yüzdelik ve Ortalama Değerleri (N=245)

Maddeler	Cinsiyet	Her Zaman		Çoğunlukla		Bazen		Hiçbir Zaman		\bar{x}
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Hiçbir neden yokken ağlayabilirim.	Kız	4	2.4	7	4.2	96	58,2	58	35.2	1.74
	Erkek	5	6.3	2	2.5	19	23.8	54	67.5	1.48
	Toplam	9	3.7	9	3.7	115	46	112	45.7	1.65
Zor anlarımda ağlamak istesem de ağlayamam.	Kız	11	6.7	24	14.5	72	43.6	58	35.2	1.93
	Erkek	7	8.8	13	16.3	36	45	30	30	2.04
	Toplam	18	7.3	37	15.1	108	44.1	82	33.5	1.96
Ağladıktan sonra daha sağlıklı düşünüyorum.	Kız	37	22.4	57	34.5	45	27.3	26	15.5	2.64
	Erkek	14	17.5	17	21.3	29	36.3	20	25	2.31
	Toplam	51	20.8	74	30.2	74	30.2	46	18.8	2.53
Bir olay karşısında en son verdiğim tepki ağlamaktır.	Kız	32	19.4	28	17	72	43.6	33	20	2.36
	Erkek	13	16,3	15	18.8	19	23.8	33	41.3	2.10
	Toplam	45	18.4	43	18.4	91	37.7	66	26.9	2.27
Ağladığımda kendime olan saygım azalır	Kız	6	3.6	7	4.2	36	21.8	116	70.3	1.41
	Erkek	5	6.3	9	11.3	15	18.8	51	63.8	1.60
	Toplam	11	4.5	16	6.5	51	20.8	167	68.1	1.47
Ağladığımda insanların bana daha iyi davrandıklarını düşünürüm.	Kız	2	1.2	9	5.5	27	16.4	127	77	1.31
	Erkek	5	6.3	4	5	16	20	55	68.8	1.49
	Toplam	7	2.9	13	5.3	43	17.6	182	74.3	1.37
Yanımda beni teselli edecek biri olduğunda ağlamak isterim.	Kız	15	9,1	29	17,6	62	37,6	59	35,8	2.00
	Erkek	12	15	4	5	26	32,5	38	47,5	1.88
	Toplam	27	11	33	13,5	88	35,9	97	39,6	1.96

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin birinci maddede en fazla işaretlediği seçenek %46 (f=115) ile bazen seçeneği olup, bu maddede erkek öğrencilerin %67.5'i (f=54) hiçbir zaman kız öğrencilerin ise %58.2'si (f=96) bazen seçeneğini işaretlemiştir. İkinci maddede en fazla işaretlenen seçenek %44.1 (f=108) ile bazen seçeneğidir. Üçüncü maddede kız öğrencilerin %34.5'i (f=57) çoğunlukla seçeneğini erkek öğrencilerin ise %36.3'ü (f=29) bazen seçeneğini işaretlemiştir. Dördüncü maddede kız öğrencilerin %43.6'sı (f=72) bazen seçeneğini erkek öğrencilerin ise %41.3'ü (f=33) hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Beşinci maddede öğrencilerin %68.1'i (f=167) hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiş, hem kız öğrenciler %70.3 (f=116) hem de erkek öğrenciler %63.8 (f=51) bu maddede en fazla hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Altıncı maddede kız öğrencilerin % 77'si (f=127) ve erkek öğrencilerin % 68.8'i (f=55) hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Yedinci maddede kız öğrencilerin %37.6'sı (f=62) bazen seçeneğini erkeklerin %47.5'i (f=38) hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiştir. Ağladığımda kendime olan saygım azalır ifadesinde hiçbir zaman seçeneğini kız (%70.3) öğrenciler erkek öğrencilere (%63.8) nazaran daha çok belirtmişlerdir. Ağladığımda insanların bana daha iyi davrandıklarını

düşünürüm ifadesinde hiçbir zaman seçeneğini kızlar (%77) erkeklere (%68.8) nazaran daha çok belirtmişlerdir. Ağladığımda daha sağlıklı düşünüyorum ifadesinde her zaman seçeneğini kız %22.4 (f=37) öğrenciler erkek öğrencilere %17.5 (f=14) nazaran daha çok belirtmişlerdir.

Tablo 5'te Üniversite öğrencilerinin başka bireylerin ağlama davranışlarına ilişkin algı ve tutumlarına yönelik frekans, ortalama, yüzdeliklerini içeren istatistiki değerler yer almaktadır.

Tablo 5. Bireyin Başka Bireyin Ağlamasına İlişkin Algı ve Tutumlarının Frekans, Yüzdellik ve Ortalama Değerleri (N=245)

Maddeler	Cinsiyet	Her Zaman		Çoğunlukla		Bazen		Hiçbir Zaman		\bar{x}
		f	%	f	%	f	%	f	%	
Karşımda biri ağlarsa bende ağlarım.	Kız	29	15.2	41	24.8	70	42.4	25	15.2	2.45
	Erkek	9	11.3	10	12.5	30	37.5	31	38.8	1.96
	Toplam	38	15.5	51	20.8	100	40.8	56	22.9	2.29
Ağlayan kişiler gözümde düşer.	Kız	0	0	3	1.8	15	9.1	147	89.1	1.13
	Erkek	5	6.3	4	5	5	6.3	66	82.5	1.35
	Toplam	5	2	7	2.9	20	8.2	213	86.9	1.20
Birinin ağlaması gereken yerde ağlamaması gözümde daha çok büyümesine neden olur.	Kız	7	4.2	18	10.9	53	32.1	87	52.7	1.67
	Erkek	9	11.3	6	7.5	26	32.5	39	48.8	1.81
	Toplam	16	6.5	24	9.8	79	32.2	126	51.4	1.71
Bir liderin ağlaması bana sempatik gelir.	Kız	9	5.5	20	12.1	44	26.7	92	55.8	1.67
	Erkek	7	8.8	7	8.8	28	35	38	47.5	1.79
	Toplam	16	6.5	27	11	72	29.4	130	53.1	1.71
İki kişi arasında yaşanan bir olayda ağlayan tarafın haklı olduğunu düşünürüm.	Kız	1	0.6	6	3.6	51	30.9	107	64.8	1.40
	Erkek	6	3.6	12	15.0	19	23.8	43	53.8	1.76
	Toplam	7	2.9	18	7.3	70	28.6	150	61.2	1.52
Birinin sevinçten ağladığını görünce şaşırırım.	Kız	20	12.1	16	9.7	53	32.1	76	46.1	1.88
	Erkek	11	13.8	11	13.8	29	36.3	29	36.3	2.05
	Toplam	31	12.7	27	11	82	33.5	105	42.9	1.93
Zayıf insanların ağladığına inanırım.	Kız	19	11.5	21	12.7	33	20	92	55.8	1.80
	Erkek	17	21.3	14	17.5	17	21.3	32	40	2.20
	Toplam	36	14.7	35	14	50	20.4	124	50.6	1.93
Bir kişi sık ağlıyorsa sorunlu biri olduğunu düşünürüm.	Kız	18	10.9	44	26.7	66	40	37	22.4	2.26
	Erkek	22	27.5	23	28.8	23	28.8	12	15	2.69
	Toplam	40	16.3	67	27.3	89	36.3	49	20	2.40
Ağlayan kişilere karşı zayıfım.	Kız	16	9.7	41	24.8	58	35.2	50	30.3	2.14
	Erkek	11	13.8	11	13.8	27	33.8	31	38.8	2.03
	Toplam	27	11	52	21.2	85	34.7	81	33.1	2.10
Bir erkeğin ağlaması, bir kadının ağlamasından daha çok etkiler beni.	Kız	60	36.4	51	30.9	36	21.8	18	10.9	2.93
	Erkek	18	22.5	18	22.5	21	26.3	23	28.8	2.39
	Toplam	78	31.8	69	28.2	57	23.3	41	16.7	2.75
Bir çocuk ağladığında çok etkilenmem.	Kız	13	7.9	22	13.3	65	39.4	65	39.4	2.90
	Erkek	7	8.8	13	16.3	27	33.8	33	41.3	1.93
	Toplam	20	8.2	35	14.3	92	37.6	98	40.0	1.91
Ağlayan yaşlı birini gördüğümde acırım.	Kız	102	61.8	42	25.5	13	7.9	8	4.8	3.44
	Erkek	42	52.5	19	23.8	10	12.5	9	11.3	3.18
	Toplam	144	58.8	61	24.9	23	9.4	17	6.9	3.36

Tablo 5'te görüldüğü gibi öğrenciler 17. ve 19. madde hariç bütün maddelerde hiçbir zaman ve bazen seçeneklerini daha çok işaretlemişlerdir. 8. maddede öğrencilerin

%40.8'i (f=100) bazen seçeneğini işaretlemiştir. 9.maddeye kız öğrencilerin %89.1'i (f=147), erkek öğrencilerin ise %82.5'i (f=66) hiçbir zaman yanıtını vermişlerdir. 10. maddeye öğrencilerin %51.4'ü (f=126) hiçbir zaman yanıtını vermişlerdir. 11. maddeye öğrencilerin sadece %6.5'i f=16 her zaman yanıtını vermiştir. 12. maddeye kız öğrencilerin %64.8i (f=107) toplamda da öğrencilerin %61.2'si (f=150) hiçbir zaman yanıtını vermişleridir. 14. maddeye kız öğrencilerin %55.8'i (f=92) toplamda da öğrencilerin %50.6'sı (f=124) hiçbir zaman yanıtını vermişleridir. 15 maddeye kız öğrencilerin %40'ı (f=66) bazen ve %26.7'si çoğunlukla seçeneğini, erkekler öğrencilerin ise %28.8'i (f=23) çoğunlukla ve %28.8'i (f=23) bazen seçeneğini işaretlemiştir. 16. maddeye öğrencilerin %11'i (f=27) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. 17. maddeye öğrencilerin % 60'ı (f=147) her zaman ve çoğunlukla cevabını vermiştir. 19. maddeye kız öğrencilerin %61.8'i (f=102) ve erkek öğrencilerin % 52.5'i (f=42) her zaman yanıtını vermişleridir. Bir erkeğin ağlaması, bir kadının ağlamasından daha çok etkiler beni maddesini, yüzelikler göz önüne alındığında her zaman ve çoğunlukla seçeneğini kız öğrenciler (f=111), erkek öğrencilere göre (f=36), daha çok belirtmişlerdir. Bir erkeğin ağlaması bir kadının ağlamasından daha çok etkiler ifadesinde her zaman seçeneğini %36.4 (f=60) kız öğrenciler erkek öğrenciler %22.5 (f=18) nazaran daha çok belirtmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin hangi durumlarda ağladıkları, kimin yanında daha rahat ağladıkları, kimin ağlamasına dayanmadıkları ve hem kendi hem de başka bireylerin ağlamasına yönelik değerlendirmeleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ağlama konusunda sınırlı sayıda çalışma olması, araştırma sonuçlarının karşılaştırılmasına olanak sağlamamaktadır. Bulgular ağlama davranışını da içine alan, kendini açma, duygularını açma gibi daha genel araştırmaların sonuçlarıyla sınırlı kalınarak tartışılmaya çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin ağlamaya ilişkin yaşantı ve değerlendirmelerini ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma sonuçları göstermektedir ki, öğrencilerin çoğunluğu çaresizlik duyguları nedeni ile ağlamaktadırlar. Hata sonrası ağlamak, üniversite öğrencilerinin çok fazla yaşadıklarını ifade ettikleri bir durum değildir. Pişmanlık kızların yarısı için önemli bir ağlama gerekçesi olarak ortaya çıkmaktadır.

Haksızlığa uğramak, kızlar için daha fazla olsa da, hem kız hem de erkek üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu için önemli bir ağlama gerekçesidir. Kimseye anlatılmayan olayları düşünmek, erkekler için daha düşük olsa da, öğrencilerin yarısı için önemli bir ağlama gerekçesi olarak ortaya çıkmaktadır. Alanyazında, sorunlarını çözmede ya da bir sorunla karşı karşıya kaldığında kızların erkeklere göre, daha fazla ağlama davranışı sergilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Frey, 1985; Vingerhoets ve ark. 1993; Williamas, 1982). Toplumsal cinsiyetin, kızların yaşadıkları sorunlarda erkeklere göre ağlamayı davranış tarzı haline getirmiş olmasına etki edebileceği düşünülmektedir. Nitekim Vatandaş (2007), tarafından yapılan bir araştırmaya göre kadınların %74'ü erkeklerin ise %82'si ağlama davranışının kadınlara özgü bir davranış olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalar, kadınların daha sık ağladığını ve sorunlarıyla başa çıkmada erkeklere göre ağlama davranışını sorunlarıyla baş edebilmek için daha sık gösterdiklerini ifade etmesine karşın, bu çalışmada belirgin bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Vingerhoets (2013)'e göre, bireyin ağlamasında etkili olan faktörler arasında sadece yaş ve cinsiyet değil, bu faktörlerin yanında bireyin kişilik özellikleri, bağlanma stili, travmatik olaya maruz kalıp kalmaması, akıl sağlığı, içinde bulunduğu kültür sosyalleşme düzeyi ve duygusal bir ilişki yaşayıp yaşamadığı da bulunmaktadır. Ayrıca genelde merkezinde çaresizliğin veya güçsüzlüğün olduğu öfke, hüznün, korku ve hayal kırıklığı gibi duyguların gözyaşlarımızı harekete geçirdiği bilinmektedir. Sonuç olarak Vingerhoets ve Bylsma (2016)'a göre ağlama davranışının sıklığındaki farklılıkları belirleyebilmek için ağlama davranışının altında yatan çeşitli faktörlerin farklı kombinasyonları üzerinde çalışmalar yapılmalıdır. Ayrıca bu çalışmada ağlama davranışının cinsiyet açısından farklılık göstermemesinin sebebi örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden oluşması olabilir. Kızlar için, dostlar; yanında daha kolay ağladıkları kişilerken, erkeklerde en yüksek oranda, hiç kimse seçeneği gelmektedir.

Babanın, kızlar için ifade edilen en düşük frekanslı (f=1) kişi olduğu görülmektedir. Kız ve erkek öğrenciler, çok büyük oranda anne ve babalarının ağlamasına dayanamadıklarını ifade etmektedir. Kız ve erkek öğrenciler arasında yakın oranlar olmasına karşın, kızlar için anne yüzdeliği ve erkekler için baba yüzdeliği diğer cinsiyetin oranlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, kızlar için annelerin, erkekler için babaların ağlamasının küçük bir oran olsa da, diğer cinsiyetten farklılaştığını göstermektedir.

Kardeşler ve sevdikleri insanlar, her iki cinsiyet için diğer önemli kişileri oluşturmaktadırlar. Anne ve baba, ailedeki en temel statüdür. Annelik ve babalık, kültürel ve tarihsel süreçlerle değişme eğilimindedir. Örnek olarak Türk toplumunda annelik ve babalık, çocuklara adanmışlıkla karakterizedir. Anne, evlatlarıyla ilgili oldukça fazla sorumlulukla karşı karşıyadır (Yıldırım ve Yıldırım, 2016). Nitekim bu bilgilerden yola çıkarak anne ağladığında, evde sorunların olduğu veya düzenin bozulabileceği çocuklar tarafından algılanabilir. Buna bağlı olarak da annelerinin ağlamasının, bireyler için önemli ve dayanılmaz olabileceği düşünülmektedir. Yıldırım ve Yıldırım'a (2016) göre baba, aile içerisinde gücün ve kuralların sembolüdür. Bu bilgi göz önüne alındığında babanın ağlaması, çocuklar tarafından zayıflığın bir işareti olarak algılanabilir. Bu durum, bireylerin babalarının ağlamasını, kendileri açısından dayanılmaz yapabilmektedir.

Öğrencilerin ağlamalarına ilişkin değerlendirmeleri incelendiğinde, öğrencilerin büyük oranda ağladıktan sonra sağlıklı düşündüklerini, kızlar ve erkekler de zor anlarda isteseler de bazen ağlayamadıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyete ilişkin bilinenin aksine (Frey, 1985; Williams, 1992), her iki cinsiyet için de bu oranın eşit olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %70 oranına yakın bir bölümü, ağladıklarında kendilerine olan saygılarının azalmadığını ifade etmektedirler. Duyguların ifadesi olan ağlama, tıpkı gülme gibi insanın en normal davranışlarından biridir. Koçak (2002)'a göre duyguların kabul edilmesi ve karşı tarafa ifade edilmesi çok önemlidir. Vingerhoets (2013), 37 ülkede anket yoluyla gerçekleştirdiği çalışmada deneklere ağlamanın faydalı olup olmadığını sormuştur. Çalışmaya katılanların yaklaşık olarak %70'i ağladıktan sonra kendilerini daha rahat hissettiklerini belirtmişlerdir. Simons, Bruder, Lowe ve Parkinson (2013) yaptıkları çalışmada, ağlama davranışının bireyin kendi kendini yatıştırmasını sağladığını bulmuşlardır. Gregg (1998), araştırmasında, ağladıktan sonra insanların kendilerini hem fiziksel hem de fizyolojik olarak daha iyi hissettiklerini ve gözyaşlarını bastıran kişilerin kendilerini yaşadıkları olayla ilgili daha kötü hissettiklerini ortaya koymuştur (Gregg, 1988). Vingerhoets ve Bylsma (2016)'a göre, bireyin ağlama davranışında, gözyaşlarını kontrol etme kapasitesinin yanı sıra gözyaşlarının toplumsal kabulü de etkilidir. Bu ebeveynlerin, özellikle de akranların ve diğer toplumsal baskıların etkileriyle ilgilidir. Ağlamanın nasıl algılandığı konusundaki cinsiyet ve kültürel farklılıklar bu etkilerden kaynaklanabilir.

Kız öğrencilerin yarısına yakını, birisi ağladığında, dayanamayıp ağladıklarını ifade ederken, bu oran erkek öğrencilerde daha düşüktür. Her iki grup da, bir liderin ağlamasına olumlu bakmadıklarını belirtmektedir. Kızların çoğunluğu, sıkça ağlayan kişileri sorunlu bulduklarını ifade ederken, her iki grup da, ağlayan kişiler karşısında bazen zayıf kaldıklarını göstermektedir. Yaşlıların ağlaması, çocukların ağlamasından, erkeklerin ağlaması da kadınların ağlamasından daha çok üniversite öğrencilerini etkilemektedir. "Ağlayan kişiler gözümde düşer", maddesinde, hem erkeklerin hem de kadınların büyük bir yüzdeliği hiçbir zaman seçeneğini belirtmişlerdir. "Bir erkeğin ağlaması bir kadının ağlamasından daha çok etkiler beni", maddesine kadın öğrenciler daha çok "her zaman" seçeneğini işaretlerken erkek öğrenciler daha çok "hiçbir zaman" seçeneğini işaretlemişlerdir. Cretser, Lombardo, Lombardo ve Mathis (1982) yaptıkları çalışmada örneklem grubuna ağlayan bir bireye nasıl tepki verdiklerini sormuştur. Ağlayan kişi erkek ise, erkekler kadınlardan daha olumsuz tepkilerde (ağlamayı zayıflık işareti olarak görme, erkeklere uygun bir davranış olarak görmeme) bulduklarını ifade etmişlerdir. Ağlayan bir kadın olduğunda ise, her iki cinsiyetin tepkileri olumlu ve benzer (yardımcı olma isteği, sempati, kabul etme) bulunmuştur. Vingerhoets (2013)'e göre, ağlayan bir bireye verilen tepkiler, ağlamaya neden olan durum ve algılanan uygunluk, ağlayan kişinin özellikleri (yaş, cinsiyet, kişilik, statü ve özel rolleri bakıcı, lider, politikacı, vb.), gözlemcinin özellikleri (yaş, cinsiyet, kişilik,

profesyonel durum, vb.) gözlemci ile ağlayan kişi arasındaki ilişkiye (arkadaş, yakın ilişki profesyonel yardım vb.) bağlı olarak değişmektedir.

Bu çalışma küçük bir grup üniversite öğrencisinin değerlendirilmesi ve hazırlanan ölçme aracındaki maddeler ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının büyük gruplara genellenmesi zordur. Bu araştırma, ağlama konusunda yapılan öncü çalışmalardan biridir. Benzer çalışmalar daha büyük örneklemeler ile yapılabilir. Ağlama tutum ve davranışlarını belirleyen ölçme araçları geliştirilebilir ve bu araçlarla elde edilen bulgular demografik değişkenler açısından analiz edilerek sunulabilir.

Kaynakça

- Boden, M.T., Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition & Emotion*, 21(2), 268-280.
- Bylsma, L. M., Vingerhoets, A. J., & Rottenberg, J. (2008). When is crying cathartic? An international study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(10), 1165-1187.
- Cretser, G.A., Lombardo, W.K., Lombardo, B., & Mathis, S. (1982). Reactions to men and women who cry: A study of sex differences in perceived societal attitudes versus personal attitudes. *Perceptual and Motor Skills*, 55(2), 479-486.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Eysenck, M.W. (2004). *Psychology: An international perspective*. New York: USA.
- Frey, W.H. (1985). *Crying, the mystery of tears*. Minneapolis, MN: Winston Press.
- Goleman, D.(1988). *Duygusal zeka neden IQ'dan neden daha önemlidir?* (Çev:B.S Yüksel), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve, tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-211.
- Lane, R.D., & Schwartz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Levoy, G. (1988). Tears that speak. *Psychology Today*, 8-10.
- Milings, A., Hepper, E.G., Hart, C.M., Swift, L., Rowe, A. (2016). Holding back the tears: Individual differences in adult crying proneness reflect attachment orientation and attitudes to crying. *Front Psychol*, 7, 1-18.
- Montagu, A.(1981). *The evolution of weeping*. Science Digest, 32.
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.
- Özmen, A.(2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan olası etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Rottenberg, J., Bylsma, L.M., & Vingerhoets, A.J. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 400-404.
- Simons, G., Bruder, M., Lowe, I., Parkinson, B. (2013). Why try (not) to cry: Intra and inter-personal motives for crying regulation. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-9.
- Steiner, C. (2009). Akıllı bir kalple duygusal okuryazarlık. (Çev.Ed:M.Şahin). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 22(1), 303-319.
- Taylı, A. (2015). Kişilerarası ilişkiler ve iletişimde duygusal zeka. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (ss:222-246). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları Dergisi*, 35, 29-56.
- Vingerhoets, A.J.J.M. (2013). *Why only humans weep. Unraveling the mysteries of tears*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Vingerhoets, A.J.J.M., Bylsma, L.M. (2016). The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers. *Emotion Review*, 8(3), 207-217.
- Vingerhoets, A.J.J.M., Scheirs, J.G.M. (2001). Crying and health. In A.J.J.M. Vingerhoets and R.R. Cornelius (Eds.), *Adult crying. A biopsychosocial approach* (pp. 227-246). Hove (UK): Brunner-Routledge.

- Vingerhoets, A.J., Van den Berg, M.P., Kortekaas, R.T.J., Van Heck, G.L., & Croon, M.A. (1993). Weeping: Associations with personality, coping, and subjective health status. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 185-190.
- Yıldırım, E. (2016). Ailenin sosyolojisi. K. Canatan ve E. Yıldırım(Ed.), *Aile içi ilişkiler ve iletişim içinde* (s.139-152). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Wertebaker, L. (1984). *The eye: Window to the world*. New York: Torstar Books.
- Williams, D.G. (1982). Weeping by adults: Personality correlates and sex differences. *The Journal of Psychology, 110*(2), 217-226.