

## DUYGULARI AÇABİLME – ÖZERKLİK İLİŞKİSİ

Yücel ÖKSÜZ\*

### GİRİŞ

Endüstrileşmiş modern sanayi toplum kültürüne geçişin sancılarının yaşandığı toplumlarda birey, karmaşık ilişkiler ağı içinde yaşamak zorundadır. İletişim araçlarının gelişmesiyle toplumlararası kültür alışverişi giderek artmış, toplumların değişik inanç ve görüşleri, ideolojileri ve değer yargılarının çatışması, sonuç olarak kurulu düzenlerin, kişilerarası ve gruplararası iletişimin sarsıntılar geçirmesine yol açmış, yoğun sosyal değişimler yaşanmıştır.

Sosyal değişmelerin genellikle mevcut sosyal organizasyonun da yeniden düzenlenmesini gerektirmesi ve değişimlerin bütün sosyal kurumlara aynı zamanda yansımaması, mevcut sosyal formların yeniden şekillendirilmesi gereğini ortaya çıkarırken sosyal organizasyonsuzluğa yol açması (İçli, 1991), hemen hemen her alanda yeniden yapılanmayı gündeme getirmektedir. Bu durum, sosyal kontrolün zayıflamasına, dolayısıyla bireysel şapmalara zemin hazırlayabilir.

İnsanı tek başına birey olarak değil, içinde bulunduğu çevrede duyan, düşünen, hareket eden bir canlı olarak değerlendirme eğilimi güçlenmektedir. Bu anlayış, insanın çevresine uyum sağlayabilmesi için, kişilerarası ilişkilerde gerekli davranış ve tutumlara sahip olması gerektiği sonucunu ortaya koymaktadır. Başkalarıyla iletişim kuran insan, yalnızlıktan, bilgisizlikten kurtulup, toplumun, insanlığın bir parçası olur. Bireyin, sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için bir yandan çevresiyle ve toplumuyla bütünleşebilmesi, diğer yandan da kendisine özgü bir şekilde ayrışabilmesi gerekmektedir (İmamoğlu, 1991).

### Özerk Davranabilmenin Toplumsal Yaşam Açısından Önemi

İnsan, hem benzersiz bir birey olarak üretkenliğiyle çevre üzerinde kontrol sağlayıp etkili olabilme, hem de çevre ile uyumlu, doyurucu ilişkiler içinde olabilme gücüne sahiptir. Bu ilişkide ayrışma-bütünleşme dengesinin iyi kurulması gerekmektedir. Bireyin toplumla bütünleşmeden ayrışması, toplumdan kopuk, aşırı bireyci kimliklerin oluşmasına ortam hazırlar; bireysel üretkenlik açısından verimli olabilmekte birlikte, kendilerini toplumdan kopuk hisseden bu kişilerin sosyal ilişki sorunlarının olması beklenebilir. Bireyin, ayrışmadan bütünleşmesiyle ise, topluma bağımlı aşırı toplumcu

\*Yrd. Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi

kimliklerin oluşması beklenebilir (İmamoğlu,1993). Mutlu bir birey olarak, sağlıklı bir kimlik geliştirebilmek için, bir yandan çevresiyle ve toplumuyla bütünleşebilmesi, diğer yandan da kendine özgü bir şekilde ayrışabilmesi gerekmektedir. Bireylerin içinde bulunduğu gruplarla ilişkili, ancak özerk kararlar alabilmesi toplumun sosyo-ekonomik, politik gelişimi açısından da önem taşıyabileceği söylenebilir (Karadayı,1997). Değişen toplumsal şartlar, bireysel sorumluluk ve ihtisaslaşma gerektiren işleri ön plana çıkarıp yaygınlaştırırken; bu tür işlerde, özerk davranabilme gücü yüksek olanların daha başarılı olabileceği düşüncesi giderek kuvvetlenmiştir. Bu yüzden, sağlıklı bir psikolojik gelişim için özerk benliğin oluşumu, kişilik gelişiminin temeli olarak kabul edilmektedir (Kağıtçıbaşı,1996).Kişilik sorunu başat olarak kendini göstermektedir.

Birey, çevreden gelen uyarımları açık, rahat bir şekilde algılayıp sistemleştirerek benliğine mal edebiliyorsa yaşantılara açık denebilir. Yaşantılara açık bir durumdayken kendine seçme özgürlüğü sağlanabiliyorsa, kendini geliştirmeye götürecektir davranışları seçebiliyor demektir. (Eldeleklioğlu, 1996). Bireyin kendi kendine yetebilmesi, kendini gerçekleştirmeye yönelik duygulardan haberdar olması ve benliğine saygı duymasıyla sağlanabilir. İnsanın kendisini eksik ve güçlü yanlarıyla gerçekçi olarak tanıması özerk kişilik gelişiminin dolayısıyla iyi insan ilişkilerinin temelini oluşturur. "Ben neyim, ne gibi değer yargılarım var, ne olmak istiyorum?" gibi sorulara cevap ararken kendini ayrı bir birey olarak tanıma denemelerinde bulunarak, yaşantıları içinde duygu ve düşünceleri ile kendine özgü dünyasını temsil eden benliğini oluşturur.

### **Duyguları Açabilmenin İnsan İlişkileri Açısından Önemi**

İletişim, "ben"in başkalarıyla paylaşımı olarak değerlendirildiğinde, benlik ile iletişimin merkezi olarak kabul edilebilir (Aşık,1992). Başarılı kişiler arasındaki ilişkiler ancak bireylerin karşılıklı olarak kendini açmalarıyla kurulabilmektedir. Zamana ve yere bağlı olarak kendisiyle ilgili uygun gördüğü bilgileri yine uygun gördüğü kişilere aktarma olarak kabul edilen kendini açma, sağlıklı bir kişiliğin yansıması olarak kabul edilmektedir (Selçuk,1992). Kendini açma, hem sağlıklı kişiliği kazanmanın bir yolu, hem de sağlıklı bir kişiliğin belirtisi olarak gösterilmektedir.

Değişik toplumlarda ve mekanlarda uygun kendini açmanın nitelikleri farklılık gösterdiği için, böyle bir açmanın genel bir tanımlamasını yapmak zordur (Selçuk, 1989). Her ne kadar, kişisel bilgileri paylaşmak kendini açma kişinin daha samimi bir ilişki kurma isteğine işaret etse de bu, bazı durumlarda uygun olmayabilir. Çok gizli olan bir bilgiyi açığa vurmamak, bazen uygunsuz ve sosyal normların bozulması olarak değerlendirilebilir. Bu

tür kendini açma, sosyal bir ödülünden çok, yük olabilir; dinleyici sıkılabilir ve nasıl bir tepki vereceği konusunda şaşırabilir (Nacy ve Diğerleri,1994).Burada psikolojik yardım almak isteyen birinin kendini açmasını dışta bırakmak zorundayız. Kendilerini gelişigüzel açan insanların başkalarıyla konuşurken akıllarına ne gelirse söyleyip, duygu ve düşüncelerini sınırlamayıp, kendilerini sözel olarak teşhir etmeleri sağlıklı bir özellik olarak kabul edilmemektedir. Çünkü kendini teşhir psiko-patolojik bir nitelik olduğu halde, kendini açma sağlıklı bir kişiliğin yansıması olarak görülmektedir (Selçuk,1989).

Kendini açma iletişimi, günlük yaşamda karşımızdaki kişiyle konuşmaktan farklı bir olaydır. Kendini karşısındaki kişiye açma, o insanın bize uygun tepki vereceğine güvendiğimizi, onun fikirlerine ve tepkilerine önem verdiğimizizi, anlattıklarıyla ilgilendiğimizi gösterir (Nacy ve Diğerleri,1994). İlişkilerin yüzeysel olduğu bir ortamda, özel bilgilerin paylaşılmasının çok erken ve gereksiz olabileceği dolayısıyla açılan kişinin az sevilen uyumsuz bir kişi olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Ancak önceden planlayarak konuşmak, kişiler arası ilişkilerde otantik ve içten olmayı güçleştireceği ileri sürülebilir (Selçuk,1989).

Kendini açmanın bir alt boyutu olarak kabul edilebilecek "duyguların açılması"nın gerçekleştirilebilmesi, daha yoğun ilişkileri gerektirmektedir. Duyguları yaşamının ve dile getirmenin, düşünce düzeyinde konuşmaya göre daha zor olduğu söylenebilir. Duygular, insanların davranışlarını yönlendiren temel süreçlerden biri olarak kabul edilebilir (Şahin,1991). Bireyin duygularını anlatıp karşısındakilerin anlamasını sağlaması ve karşısındakilerin duygularını anlayıp yorumlamaya çalışması yaşam kalitesini artırabilir.

Bireyin duygusal çatışmaları yaşamını durdurduğunda, kendi içine kapanıp, içsel yaşantılarıyla aşırı derecede ilgilenmesi üretkenliğini düşürürken, duygularını başkalarına rahatlıkla açabilenler ise daha üretken ve mutlu olabileceği söylenebilir. Duyguları açamama, bireysel gelişme ve başarı eksikliği, kısıtlı ilişkiler, acı çekme, yorgunluk ve ülsere kadar değişen psikosomatik belirtilere yol açabileceği, hatta depresyonu başlatmada önemli rolü olduğu da belirtilmektedir (Bozkurt,1989)

### **Duyguların Açılmasını Etkileyen Faktörler**

Voltan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen üniversite öğrencilerinin, üst sosyo -ekonomik düzeye sahip şehirlerde oturan öğrencilere göre kendini anlatma, duygularını açığa vurma konularında daha yetersiz ve çekingen olduklarını (Voltan Acar,1980) vurgularken, Selçuk, kendini açmanın milliyete göre farklılaşırken, ırk ve sosyal

sınıfla kuvvetli bir ilişki bulunamadığını belirtmektedir (Selçuk,1992).

Nacy ve arkadaşları, kendini açma ile hoşlanma ilişkisini inceleyerek üç türlü etkileşim olduğunu bulmuşlar: a) Kendini açan birey, açamayana göre daha fazla sevilir, b) İnsanlar sevdikleri kişilere daha fazla açılırlar, c) İnsanlar açıldıkları için o kişileri severler (Nacy ve Diğerleri,1994). Hoşnutsuzluğun hüküm sürdüğü yerde, yanlış anlama, yorumlama, fikirleri çarpıtma ve abartmaların olabileceği dolayısıyla güvensizliğin hakim olduğu ortamda iletişim problemlerinin doğabileceği söylenebilir.

Duyguları açma-hoşlanma ilişkisinin, kadınlarda erkeklerden daha güçlü olduğu kabul edilerek kadınların kendini daha fazla açtıkları söylenebilir (Nacy ve Diğerleri,1994;Selçuk,1989).

Mikulincer ve arkadaşları, güvenli, çelişik duygular taşıyan kişilerin, çekingen kişilere göre duygularını daha fazla açtıklarını vurgularken (Mikulincer ve Diğerleri,1991), Corcoran, söylediklerinin gizli kalacağına inananların, daha az güvenenlere göre daha fazla açılacaklarını belirtmektedirler (Corcoran,1987).

Duyguların niteliği de duygularını açmada rol oynayabilir. Herold ve arkadaşları, seksüel davranışlarından dolayı suçluluk duyanların kendilerini daha az açtıklarını ifade etmişlerdir (Herold ve Diğerleri,1988).

Ana-babaların çocukları ile kurdukları ilişkinin niteliği, çocuklarının daha sonraki duygusal yakınlık kurma ve olumlu ilişkiler geliştirme düzeyini etkilemesi yaşa bağlı olarak değişir (Dikmen,1996). Ana-babası tarafından kabul edilen, sevgi ve anlayış ortamı içinde büyüyen çocuk, kendine güven duyup özgürlüğü kazanır. Dolayısıyla duygularını açıklamada daha özgür olmaktadır. Çocuklarının tüm davranışlarını kontrolleri altında olmasını isteyip ödev ve yükümlülüklerini kendileri üstlenen anne-babalar, çocuklarının kendine güvensiz ve kendine öz saygısı yetersiz kişiler olarak yetiştirmelerinde önemli pay sahibidir.

Ayrıca,duyguların yoğun yaşanması bireylerin daha fazla açılma isteğinin doğmasına, bu da daha yakın ilişkilerin kurulmasına yol açabilir.

### **Özerk Davranabilme Gücünün Gelişmesinde Duyguları Açabilmenin Yeri**

Duygularını açabilme gücü yeterli birey, hoşgörülü bir atmosfer içinde kendi duygularını eleştirici bir gözle incelemekte, değerlendirmekte, duygularını olduğu gibi kabul edip, kendisini anlatabilmekte, içindekileri açarak başkalarının kendisini tanımasına imkan vermektedir.

Bağımsız davranabilen, yaratıcı, kendine güvenen, araştırmacı ve atıl-

gan, sosyal yönden uyumlu, kaygı yaratıcı durumları denetleyebilen bireylerin çevresiyle daha verimli bir ilişkiye girebileceği söylenebilir (Güneysu ve Bilir,1988). Birey bütün duygusal ve iç yaşantılarını algılayıp, bunları tutarlı ve bütün bir sistem haline sokabilirse başkalarını daha iyi anlayabilir ve kabul edebilir. Sürekli olarak kendini korumaya çalışan bir birey, bütün yaşantıları bir tehdit olarak görür ve başkalarıyla olan ilişkilerinde savunma durumundadır. Bu ise bireyin kendini tanımasını ve gelişmesini engeller. Özerk davranamayan birey, çevrenin beklentilerini gerçekleştirilmesi gereken birer yükümlülük olarak algılayıp, kendi için değil çevreyi memnun etmek için hareket ettiğinden sosyal beceri eksikliği ve güvensizlik duyguları altında ezilebilir.

İnsan ilişkilerinin karşılıklı olarak, sağlıklı ve dengeli başlatılması ve sürdürülmesi tarafların birbirlerini olduğu gibi kabul ve şartsız olumlu saygı ve anlayışla karşılımlarına bağlıdır (Kepçeoğlu,1987). Bireyin olumsuz ya da olumlu duygularını ilişki içinde olduğu bireylere anlatabilmesi, kendi haklarını savunabilmesi, kendine ters gelen istekleri geri çevirebilmesi, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesi (Voltan Acar,1987) insanlarla iletişimin istenilen nitelikte kurulması anlamına gelir. Güçlü, gelişmiş ve huzurlu bir toplum oluşturabilmek için insan ilişkilerinin düzenli bir şekilde kurulmasının gerekli olduğu söylenebilir (Öksüz,1997).

## SONUÇ

Kendine saygı duyan ve kendini olduğu gibi kabul eden, duygularını açığa vurmaktan kaçınmayan gibi niteliklerle ifade edilen kendini gerçekleştirme düzeyi yükseldikçe, antisosyal kişilik özellikleri olan saldırganlık ve çekingenlik davranışlarının azalacağı özerk davranma düzeyinin yükselceği söylenebilir. Bireyin kendisini eksik ve güçlü yanlarıyla gerçekçi olarak tanıması özerk kişilik gelişiminin dolayısıyla iyi insan ilişkilerinin temelini oluşturur. Ayrıca bireyin duygularını anlatıp karşısındakilerin anlamasını sağlaması ve karşısındakilerin duygularını anlayıp yorumlamaya çalışması yaşam kalitesini artırabilir.

Toplumun sağlıklı bireylerden oluşması her şeyden önce onların duygularını tanıma ve çevresiyle yeterince paylaşmalarına bağlı olduğu söylenebilir. Anne-babalar olarak evde çocuklarımıza, öğretmenler olarak öğrencilerimize yöneticiler olarak çalıştırdıklarımıza ne düzeyde duygularını açma ve paylaşma serbestisi verirsek, o düzeyde insanların özerk olmalarına dolayısıyla kendileri olmalarına yardımcı olmuş sayılırız.

## KAYNAKÇA

- Voltan-Acar,N., (1980). Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- \_\_\_\_\_, (1987). Grupla Atılganlık Eğitimi ve Doğurguları. Grupla Psikoterapi Sempozyumu, Ankara.
- Aşık,E., (1992). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarını Etkileyen Bazı Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozkurt,E., (1989). Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Corcoran, K.J., (1987). The Relationship of Interpersonal Trust Of Self Disclosure When Confidentiality is Assured. *The Journal Of Psychology*, 122,2.
- \*Yrd. Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eldeleklioğlu,J., (1996). Karar Stratejileri ile Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Herold E. S. ve Diğerleri, (1988). Sexual Self Disclosure Among University Woman. *The Journal Of Sex Research*, 24, 1-14.
- Güneysu,S. ve Bilir,Ş., (1988). Üniversite Gençlerinin Kendini Kabul Düzeyine Algılanan Anababa Tutumlarının Etkisi. *Psikoloji Dergisi*. 6.
- İçli,T., (1991). Sosyal Problemlerin Bir Göstergesi Olarak Bireysel Sapmalar. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 8, 1-2.
- İmamoglu,O.E., (1991). Çocuğun Aile İçinde Yetişme Ortamı ve Toplumsallaşması. Türk Aile Ansiklopedisi 1. Ankara: Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı.
- \_\_\_\_\_, Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*
- Kağıtçıbaşı,Ç., (1996). Özerk-İlişkisel Benlik; Yeni Bir Sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11.
- Karadayı,F., (1997). Aile ile İlişkilerde Bağımlılık, Bağımsızlık, Özerklik Kavramlarının İncelenmesi ve Toplumsal Bağlamdaki Yeri Ön Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.16.
- Keçreoglu,M., (1987). İnsan İlişkileri ve Ruh Sağlığı. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, s.119.
- Mikulincer,M. ve Diğerleri, (1991). Attachment Styles And Patterns Of Self

- Disclosure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61,2.
- Nacy,L.Collins, ve Diğlerleri, (1994). Self-Disclosure And Liking: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*.116, 3.
- Selçuk,Z.,(1989). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- \_\_\_\_\_, (1992). İnsan İlişkilerinde Kendini Açma. Vadi Yayıncılık.
- Şahin,D., (1991). İlkokul Çocuklarının Yetenek, Çaba ve Şansa Bağlı Görev, Başarı ve Başarısızlığa İlişkin Duygusal Tepkileri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 8,1-2.
- Öksüz,Y., (1997). Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi Samsun: OMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.