

-ARAŞTIRMA MAKALESİ-

BİR İLETİŞİM BECERİSİ OLARAK: “UYGUN KENDİNİ AÇMA DAVRANIŞI”*

Meryem KARAAZİZ¹

Doç.Dr.

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi

E-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

ORCID ID: 0000-0002-0085-612X

Öz

İletişim, kişilerarası ilişkilerin en temel aracıdır. Bu aracı en etkin biçimde kullanabilmek ise iletilecek olan iletinin doğru bir biçimde alıcıya ulaşmasından geçmektedir. Bunun sağlanmasında ise iletişim becerilerinden “kendini açma” davranışı önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, kendini açma davranışını gerçekleştirirken dikkat edilmesi gereken bunun uygun bir biçimde gerçekleştirilmesidir. Uygun kendini açma davranışı (appropriate self-disclosure), bireyin uygun zaman ve mekânda uygun bireylere kendisine ait duygu ve düşünceleri aktarmasıdır. Bu davranış, bir yandan kişinin diğerleri ile olan ilişkilerini etkilerken diğer yandan da kişinin kendi “iyilik hali”ni etkilemektedir. Kendini açma davranışı yaşa, cinsiyete, açıldığı kişiye, açılma konularına, açılmada karşılıklı ve yaşanan kültüre göre değişiklik göstermektedir. Uygun kendini açma davranışı ile çocukluk döneminde kendini ifade tarzı karşısında nasıl tepki aldığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte, bireyin kendini açma davranışı hangi insan davranışının içinde olduğunu da göstermektedir. Bu çalışmada etkili bir iletişimin kurulması ve devam ettirilebilmesi için gerekli olan iletişim becerilerinden “uygun kendini açma” davranışının kişilerarası ilişkilerdeki önemini vurgulamak amaçlanmaktadır.

* Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

¹ Sorumlu Yazar: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

Atf (APA): Karaaziz, M., (2024), Bir İletişim Becerisi Olarak “Uygun Kendini Açma Davranışı, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 15 (1): 21-35., <https://doi.org/10.55978/sobiadsbd.1279643>.

Anahtar Kelimeler: *Kişilerarası iletişim, Kendini açma, Uygun kendini açma*

Alan Tanımı: *Psikoloji*

AS A COMMUNICATION SKILL: “APPROPRIATE SELF-DISCLOSURE BEHAVIOR”

Abstract

Communication is the most basic tool of interpersonal relations. To be able to use this tool in the most effective way, is to ensure that the message to be transmitted reaches the receiver correctly. In achieving this, the behavior of "self-disclosure", one of the communication skills, plays an important role. However, when performing the self-disclosure behavior, it is important to do it appropriately. Appropriate self-disclosure behavior is the transfer of one's own feelings and thoughts to appropriate individuals at the appropriate time and place. While this behavior affects one's relationships with others, it also affects one's own "well-being". Self-disclosure behavior varies according to age, gender, the person with whom it has opened up, the issues of coming out, the reciprocity in coming out and the culture in which it lives. There is a significant relationship between appropriate self-disclosure behavior and how they react to self-expression in childhood. However, the individual's self-disclosure behavior also shows which human behavior he or she is in. In this study, it is aimed to emphasize the importance of "appropriate self-disclosure" behavior in interpersonal relations, which is one of the communication skills necessary for establishing and maintaining an effective communication.

Key Words: *Interpersonal communication, Self-disclosure, Appropriate self-disclosure*

JEL Code: *J71*

1.GİRİŞ

Yaşam, karmaşık süreçlerin birbiri ardına yaşanması yoluyla biçimlenen bir tecrübe alanıdır ve bir labirente benzer. Bu labirenti çözebilmek için kişinin bilgi edinmeye ihtiyacı vardır. Bilgi sahibi olmak ise varlığı (insan, eşya vb.) anlamaktan geçer. İnsan önce etrafındaki varlıklarla sözlü veya sözsüz olarak

iletişime girerek onları anlamaya çalışır. Daha sonra ise dil yeteneğini kullanarak algıladığı kavramlara ortak bir anlam yaratır ve bunu diğerleriyle paylaşarak bilgisini genişletir (Metin, 2011). Her birey kendi koşulları içinde kendine özgü bir dünya oluşturur ve bu dünyanın içinden diğer insanlarla bir paylaşımında bulunup iletişim kurar (Cüceloğlu, 2002; 2009; Gülbahçe, 2010; Hasta ve Güler, 2013). İletişim, ancak etkin bir şekilde gerçekleştiğinde sağlıklı bir toplumsal yaşam sürdürülebilecektir. İletişimin etkin bir şekilde gerçekleşmesi ise bireylerin birbirlerine ilettikleri iletileri doğru algılayıp yorumlamalarıyla sağlanabilmektedir (Gündoğdu, 2010; Yılmaz, 2010). Ne var ki gerek çevresel koşulların gerekse bireylerin kişilik özelliklerinden kaynaklanan çeşitli iletişim engelleri, gönderilerin doğru alınıp uygun tepkilerin verilmesini engellemektedir. Bu engellemeler dış uyaranları nasıl algıladığımız ve yorumladığımızla yakından ilişkilidir (Özer, 2005; Üstün vd., 2005).

İletişim güçtür; iletişim kurabilme becerisi insanı güçlü kılar. Dolayısıyla, iletişim kuramayan bir birey toplumsal yaşamın dışında kalırken aynı zamanda da iletişim kuran bireye göre güçsüz de kalmaktadır. Bu güç ancak kişilerarası ilişkilerde etkili bir iletişim ve iletişim becerilerinin aktif kullanımı ile sağlanabilecektir (Erözkan, 2007; Myer, 2003). Bu bağlamda etkili bir iletişimin kurulması ve devam ettirilebilmesi, çeşitli iletişim becerilerinin kullanılmasına bağlıdır (Dindia ve Allen, 1992; Collins ve Miller, 1994; Cihangir, 2004; Hollenbaugh ve Everett, 2013). Bu iletişim becerilerinden biri olan kendini açma (self disclosure), kişilerin daha doyurucu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini olanak sağlamaktadır (Joinson ve Paine, 2007; Greene vd., 2012; Lin ve Oh, 2014).

1.1.Kendini Açma Davranışı

Kendini açma davranışı ilk kez Jourard (1958) tarafından bilimsel olarak "*kendini açma, başkalarının onu anlayabilmesi için kişinin kendini açıkça göstermesi*" ifadesi ile ele alınmıştır (Jourard, 1971; Akt. Chen ve Cheng, 2001). Yalom (1992) ise kişinin güncel ya da geçmiş yaşantılarını, fantezilerini, umutlarını ve diğer kişilere yönelik duygularını açığa vurması olarak ifade etmiştir. Kendini açma davranışı, bir yandan kişinin diğerleri ile olan ilişkilerini etkilerken diğer yandan da kişinin kendi "iyilik hali"ni etkilemektedir (Seamon, 2008; Gündoğdu, 2010; Öksüz, 2012). Ancak, kendini açma davranışını gerçekleştirirken dikkat edilmesi gereken bunun uygun bir biçimde gerçekleştirilmesidir. Uygun kendini açma davranışı (appropriate self-disclosure), bireyin uygun zaman ve mekânda uygun bireylere kendisine ait duygu ve düşünceleri aktarmasıdır (Cüceloğlu,

2009; Kaya, 2015). Bu davranış, sanılanın aksine bireyin kendisini derinden etkileyen olayları, yaşanmışlıklarını veya tecrübelerini karşısındakiyle paylaşması anlamına gelmemektedir; o an yaşanan süreç içerisinde karşısındakiyle samimiyet ve yakınlık durumuna göre belli sınırlar içerisinde duygu ve düşüncelerini aktarabilmesi anlamına gelmektedir. Bu davranışını gerçekleştiren birey karşısındaki bireye güvendiğini ve ondan gelecek geri bildirimini önemseydiği duygusunu iletmektedir. Bu nedenle ilişki süreci içerisinde bireyler arasında kendini açmayla ilgili hiçbir ilerleme kaydedilmez ise karşısındaki bireye güvenilmediği duygusu iletilir bu durum ise ilişkinin ketlenmesine yol açabilmektedir (Sheldon ve Pecchioni, 2014; Derlega vd., 2008). Uygun kendini açma davranışına sahip birey bu davranışı gerçekleştirdiği zamanlarda üst düzey bir güven duygusuna da erişir. Buradan da anlaşılacağı gibi verimli ve sağlıklı bir iletişim uygun kendini açma davranışıyla sağlanabilir. Kendini açma düzeyinin aşırı yüksek veya düşük olması uygunsuz ve uyumsuz toplumsal davranışa neden olmakta ve kişilerarası ilişkileri de olumsuz yönde etkilemektedir (Gordon, 2010; Rubin ve ark., 2009; Cüceloğlu, 2009).

1.2. Uygun Kendini Açma Davranışı

Luft (1969), uygun kendini açma kavramının bazı nitelikler taşıması gerektiğini ifade etmektedir. Bu nitelikler; (1) sürüp giden bir ilişkinin fonksiyonu olması, (2) karşılıklı olması, (3) o anda olanlara uygun olarak yapılması, (4) kişiler arası ve bireylerin kendi içlerinde o anda olan şeylerle ilgili olması, (5) küçük ilerlemelerle artış göstermesidir (Akt.; Selçuk, 1992; Çetinkaya, 2009; Kaya, 2015). Eğer kendini açma davranışı bu nitelikleri taşıyorsa uygun kendini açma davranışı olarak adlandırılabilir. Bu nitelikleri taşımayan bir kendini açma davranışı kendini açma davranışı olsa bile uygun kendini açma davranışı değildir (Selçuk, 1992; Çetinkaya, 2009; Gündoğdu, 2010; Kaya, 2015). Tüm bunlarla birlikte, uygun kendini açma davranışının sadece sözel boyutu değil aynı zamanda sözel olmayan duygu boyutu da vardır. Bireyler kendilerini sözel olarak ifade ettikleri gibi sözel olmayan uyaranlarla da (yüz ifadeleri, beden duruşu, ses tonu, el hareketleri, giyim vb.) açabilmekte/ifade edebilmektedirler (Bayraktar, 2015; Cüceloğlu, 2009). Sözel olmayan iletişimde duyguların yoğunluğu sözsüz iletişimde daha etkili anlatılabilmekte, düşünceler sözlü iletişimle, duygular sözsüz iletişimle daha rahat ifade edilebilmekte, zaman zaman bireyin sözlü veya sözsüz iletileri farklı anlamlar içerebilmekte ve sözsüz iletişim değişik yorumlara ve yanlış anlamlandırılmaya açık olabilmektedir (Cüceloğlu, 2009; Kaya, 2015). Bu

nedenlerden dolayı birey kendini uygun bir biçimde açarken bir yandan ne söylediğine diğer bir yandan ise nasıl söylediğine dikkat etmelidir.

1.3. Johari Penceresi

Uygun kendini açma davranışından söz ederken '*Johari Penceresi*'nden de söz edilmelidir. Cüceloğlu (2009), bu pencereye '*Kendini Tanıma Penceresi*' adını vermiştir. Bu pencere dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm başkalarının ve bireyin kendisinin de bildiği özelliklerden oluşan '*Açık*' diye adlandırılan alanı içermektedir. İkinci bölüm bireyin kendisinin bilmediği ama çevresindekiler tarafından bilinen özelliklerini içermekte ve '*Kör*' diye adlandırılmaktadır. Üçüncü bölüm bireyin kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği özelliklerini içeren '*Gizli*' diye adlandırılan alandır ve dördüncü bölüm ise bireyin ne kendisinin ne de başkalarının bilmediği özelliklerini içeren '*Bilinmeyen*' diye adlandırılan alanı içermektedir (Cüceloğlu, 2009; Kaya, 2015). Bireylerde uygun kendini açma davranışı '*Açık*' alanın genişliğiyle doğru orantılıken '*Gizli*' alanın genişliğiyle de ters orantılı bir gelişim göstermektedir. Hem daha sağlıklı kendini tanımak adına hem de sağlıklı bir toplumsal çevrenin oluşturulması adına bireyler '*Açık*' alanlarını en yüksek seviyede geniş tutmalıdır (Cüceloğlu, 2009; Kaya, 2015).

2. BULGULAR VE TARTIŞMA

Kişinin hangi alanının daha geniş olacağı dolayısıyla kendini açma davranışını sergileyebilmesi çocukluk döneminde kendisini ifade ettiği zamanlarda kendisine bakım veren kişiden (care giver) aldığı karşı tepkilerle belirlenir (Gordon, 1990). Bu tepkilere bağlı olarak bireyin davranışları şekillenir. Eğer birey çocukluk yıllarında duygu ve düşüncelerini belirttiği zamanlarda kendisine bakım veren kişiden olumsuz tepki alıyorsa ileriki yaşamında kendi kararlarını kendisi veremeyen, özgüveni düşük, içe dönük bir yetişkin olarak yaşamını sürdürebilir (Gordon, 2001; 2005). Çocukluk döneminde kendisini ifade ettiği durumlarda engellenmeyen ve kendisine bakım veren kişiden olumsuz tepki almayan birey ise yetişkin hayatında çocukluk döneminde engellenen bireyin aksine dışa dönük, kendine güvenli, kendi kararlarını kendisi verebilen ve insan ilişkilerinde başarılı bir yetişkin olarak toplumsal yaşamda bulunur (Gordon, 2001; 2005; Cüceloğlu, 2009; Pathak, 2012).

Kendini açma davranışı yaşa, cinsiyete, açıldığı kişiye, açılma konularına, açılmada karşılığa ve yaşanan kültüre göre değişiklik göstermektedir (Oral, 1994; Gültekin, 2001; Öksüz, 2005; Gündoğdu, 2010). Son yıllarda kişilerarası iletişim becerileri üzerine yapılan araştırmalarda kadın olan (Izgar ve Aslan, 2000; Gündoğdu, 2010; Çetinkaya ve Akbaba, Koç, Terzi ve Gül, 2015), benlik algısı yüksek ve dışadönük olan, çocukluk döneminde güvenli bağlanma gerçekleştirmiş olan, özellikle “insan severlilik” ve “duyarlılık” gibi kişilerarası ilişki tarzlarını benimsemiş olan kişilerin uygun kendini açma davranışını daha çok sergileyebildikleri (Murray, 2001; 2002; Osterhout, 2004; Akt.; Erözkan, 2005; 2009) ile birlikte problem çözme becerilerinde daha gelişmiş olduğu vurgulanmaktadır (Cüceloğlu, 2004; Erözkan, 2013).

Bireyin kendini açma davranışında sözü geçen faktörler oldukça önemlidir. Bunlarla birlikte, bireyin kendini açma davranışını hangi düzeyde kullandığı kişinin hangi insan davranışı içerisinde hareket ettiğini de göstermektedir. Uygun düzeyde kendini açan bireyler etkin insan/davranışı içerisinde olurlar ve kendi gereksinimleri kadar başkalarının gereksinimlerini de önemseyen bir tutum içerisinde davranışlarda bulunurlar; düşük düzeyde kendini açan bireyler ise edilgen insan/davranış içerisinde olurlar ve dolaylı olarak saldırgan davranışlarda bulunurlar; yüksek düzeyde kendini açan bireyler saldırgan insan/davranış içerisinde doğrudan saldırgan davranışlarda bulunurlar (Gündoğdu, 2010; Koç, 2014).

3.SONUÇ VE ÖNERİLER

Son olarak, kişilerarası ilişkilerde etkili bir iletişimin başlayıp sürdürülmesinde “uygun kendini açma” davranışı önemli bir rol oynamaktadır. Bunun gerçekleşmesinde ise kişilik özellikleri ve çoğu zaman nasıl bir insan davranışı içerisinde bulunduğu önemlidir. Kendini açma davranışı uygun bir şekilde gerçekleşmediği durumlarda oldukça tehlikeli ve huzursuzluk verici sonuçlara sebep olabilmektedir. Bu nedenle bu yazıda uygun kendini açma davranışı incelenmiş ve bunun koşulları üzerinde durulmuştur. Günümüzde birçok araştırmacının irdelemeye başladığı kendini açma davranışı üzerine yapılan araştırmalar, kendini açma davranışı ile çocukluk döneminde kendini ifade tarzı karşısında nasıl tepki aldığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Bu konuda eğitim programlarının hazırlanması, okul eğitiminden itibaren hem çocukların hem de ailelerin bu konu bağlamında yetiştirilmesi daha fazla uygun

kendini açabilen ve beraberinde etkin insan davranışı içerisinde hareket edebilen kişiler yetiştirilmesine olanak vereceği düşünülmektedir.

YAZARIN BEYANI

Katkı Oranı Beyanı: Yazar çalışmaya tek başına katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

KAYNAKLAR

Bak, J. Y., Lin, C. Y. ve Oh, A. (2014). Self-disclosure topic model for Twitter conversation. Proceeding of the Joint Workshop on Social Dynamics and Personal Attributes in Social Media, 42-49.

Bayraktaroğlu, H. V. (2015). Eğitim ortamında öğretmen öğrenci iletişimi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 18(3), 262-285.

Chen, L. ve Cheng S. H. M. (2001). Perceived family communication patterns and selfdisclosure to parents: a study of youngsters in Hong Kong. Annual Meeting of The International Communicaiton Association, 27, 454-463.

Cihangir, Z. (2004). Kişilerarası İletişimde Dinleme Becerisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Collins, N. L. ve Miller, L. C. (1994). Self-Disclosure and Liking: A meta-analytic review. American Psychological Association, 116(3), 457-475.

Cüceloğlu, D. (2002). İletişim Donanımları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2004). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2009). Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çetinkaya, B. (2009). Kendini Açma. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Çetinkaya, B. ve Akbaba, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 4, 1-18.

Derlega, V. J., Winstead, B. A. ve Greene, K. (2008). Self-Disclosure and Starting a Close Relationship. S. Sprecher, A. Wenzel, J. Harvey (Ed.). Handbook of Relationship Beginnings (s. 153–174). Psychology Press: New York.

Dindia, K. ve Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. American Psychological Association, 112(1), 106-124.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22, 135-150.

Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörler. Eğitim Bilimleri Dergisi, 26(26), 59-68.

Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 56-66.

Erözkan, A. (2013). İletişim becerileri ve kişilerarası problem çözme becerilerinin sosyal yetkinliğe etkisi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(2), 731-745.

Gardon, T. (1990). Ana Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gardon, T. (2001). Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi? İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Gardon, T. (2005). Etkili Ana Baba Eğitiminde Uygulamalar. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Gardon, T. (2010). Etkili Öğretmenlik Eğitimi. İstanbul: Profil Yayıncılık. Greene, K., Derlega, V. J. and Mathews, A. (2012). Self-Disclosure in Personal Relationships. A. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.). Personal Relationship (s.409-428). Cambridge: Cambridge University Press.

Gülbağçe, E. (2010). Evaluation of student's communication skills at K.K. education faculty Journal of Physical Education and Sport Sciences, 12 (2), 12-22.

Gündoğdu, R. (2010). Farklı puan türüne göre eğitim fakültesine gelen öğrencilerin kendini açma davranışlarının incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2), 748-777.

Hasta, D. ve Güler, E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 64-104.

Hollenbaugh, E. E. ve Everett, M. K. (2013). The Effects of Anonymity on Self-Disclosure in Blogs: An Application of the Online Disinhibition Effect. Journal of Computer-Mediated Communication, 18 (3), 283-302.

Izgar, H. ve Arslan, C. (2000). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin kendini açma davranışlarının gelişiminin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20, 308-327.

Joinson, A. N.ve Paine, C. B. (2007). Selfdisclosure, privacy and the internet. The Oxford handbook of Internet psychology, 237-252

Kaya, A. (2015). Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim. Ankara: Pegam Akademi.

Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 3(4), 160-182.

Koç, B., Terzi, Y. ve Gül, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 4(1), 369-390.

Metin, H. (2011). Empatik iletişim ve yönetim. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 32,178-204.

Murray, S .L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G. ve Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes. Journal of Personality and Social Psychology, 83(3), 556-573.

Murray, S. L. (2001). The contingencies of interpersonal acceptance: when romantic relationships function as a self-affirmational resource? *Motivation and Emotion*, 25(1), 163-189.

Myer, A. (2007). A study of the differences between appropriate and inappropriate interpersonal self-disclosure in a work environment. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Empori State University.

Oral, A. E. (1994). İntihar girişimi olan kadınların duygularını açma davranışı. *Kriz Dergisi*,2(2), 299-310.

Osterhout, W. ve Ann, S. (2004). The relationship of attachment, individuation, motivation, self-esteem, and coping to the retention of college students. *Personality Social Psychology Bulletin*, 30, 1243-1254.

Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.

Öksüz, Y. (2012). The impact of emotional disclosure training on emotional expression of university students. *International Journal of Social Sciences*, 5(2), 421-438.

Özer, K. (2005). İletişimsizlik Becerisi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Pathak, S. (2012). Parental monitoring and self-disclosure of adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*, 5(2), 01-05.

Rubin, Z., Hill, C. T., Peplau, L. A. ve Dunkel-Schetter (2009). Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*,42(2), 305-317.

Seamon, C.M. (2008). Self-esteem, sex differences, and self-disclosure: A study of the closeness of relationships. *The Osprey Journal of Ideas and Inquiry*, 99, 153-167.

Selçuk, Z. (1992). İnsan İlişkilerinde Kendini Açma. Ankara: Vadi Yayıncılık.

Sheldon, P. ve Pecchioni, L. (2014). Comparing relationships among self-disclosure, social attraction, precitability and trust in exclusive facebook and exclusive face to face relationships. *American Communication Journal*, 16(2), 1-14.

Üstün, B., Akgün, E. ve Partlak, N. (2005). *Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi*. İzmir: Okullar Yayınevi.

Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisi'nin Teori ve Pratiği* (Çev. Ataman G. ve Özgür K.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.

Yılmaz, M. (2010). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Yüksel, Ç. (2008). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Selçuk Üniversitesi, Konya.