

Dil Kullanımının Duygusal Durum Üzerindeki Etkisi: Pozitif ve Negatif Söylemlerin Psikolojik Yansımaları - Sivas İzzettin Keykavus Anadolu Lisesi Örneği

The Effect of Language Use on Emotional State: Psychological Reflections of Positive and Negative Discourse—The Example of Sivas İzzettin Keykavus Anatolian High School

Bariş Furkan KAYA*

Özet

Bu çalışma, dil kullanımının bireylerin duygusal durumları üzerindeki etkisini incelemektedir. Pozitif ve negatif dilin psikolojik yansımaları ele alınarak, bireylerin duygu durumları üzerinde hangi söylem türlerinin belirleyici olduğu araştırılmıştır. Çalışmada, deneysel araştırma deseni kapsamında pozitif, negatif ve nötr içeriklere maruz kalan üç ayrı grup oluşturulmuştur. Katılımcıların duygusal tepkileri, deney öncesi ve sonrası uygulanan ölçekler yardımıyla değerlendirilmiştir. Veriler Sivas İzzettin Keykavus Anadolu Lisesi öğrencilerinden elde edilmiş ve SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Bulgular, pozitif dil kullanımının bireylerin olumlu duygularını artırdığını ve psikolojik iyi oluşlarını desteklediğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, negatif dil kullanımına maruz kalan bireylerde kaygı ve stres seviyelerinde belirgin bir yükseliş olduğu gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar, dilin yalnızca iletişim aracı olmakla kalmayıp, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde doğrudan etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca, eğitim, iş ortamı ve sosyal medya gibi farklı bağlamlarda dil kullanımının önemi vurgulanmaktadır. Özellikle, sosyal medya platformlarında kullanılan dilin bireylerin ruh sağlığına etkisi giderek daha önemli bir konu haline gelmiştir. Gelecekteki araştırmaların, dil kullanımının uzun vadeli psikolojik etkilerini daha detaylı incelemesi önerilmektedir.

* mdbfk1977@gmail.com, ORCID: 0009-0009-9690-3450, İzzettin Keykavus Anadolu Lisesi

Anahtar Kelimeler: Dil kullanımı, duygu durumu, pozitif dil, negatif dil, psikolojik yansımalar, sosyal medya, eğitim, iş ortamı

1.Giriş

Dil, insanın düşüncelerini, duygularını ve niyetlerini ifade etme aracı olarak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde temel bir rol oynamaktadır. İnsanlar arasındaki etkileşimi sağlamakla kalmayıp, bireyin içsel dünyasını da şekillendiren dil, psikoloji, sosyoloji ve iletişim bilimleri gibi alanlarda önemli bir araştırma konusu olmuştur (Pennebaker, 2011; Ellis & Beattie, 2017). Dilin bireyin ruh hali ve bilişsel süreçleri üzerindeki etkisi, özellikle pozitif ve negatif söylemlerin psikolojik yansımaları açısından incelenmektedir.

Dil kullanımının bireyin duygu durumları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, dilin yalnızca bir iletişim aracı olmadığını, aynı zamanda psikolojik süreçleri yönlendiren önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Fredrickson, 2001). Pozitif dilin bireyin mutluluk düzeyini artırdığı, olumsuz dilin ise stres ve kaygıyı tetiklediği gösterilmiştir (Ryan & Deci, 2000). Pozitif bir dil kullanımının bireyin öz güvenini artırdığı, motivasyonunu güçlendirdiği ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Cameron, 2008; Schunk & DiBenedetto, 2020). Buna karşılık, olumsuz dil kullanımının bireyin öz yeterlilik algısını düşürdüğü, stres seviyesini yükselttiği ve depresyon belirtilerini artırdığı bilinmektedir (Seligman, 2011; Gotlib & Joormann, 2010).

Duygu düzenleme kuramlarına göre, bireylerin kullandığı dil, aynı zamanda zihinsel çerçevelemeyi (framing) ve duygusal kodlamayı da etkileyerek psikolojik esenliği biçimlendirmektedir (Gross, 2015). Örneğin, Barrett (2017), duyguların kelimelerle inşa edildiğini ve bireyin dil repertuarının duygusal deneyimlerini doğrudan etkilediğini savunur. Bu bağlamda, bireyin pozitif ya da negatif dil kullanımı, sadece çevreyle olan ilişkisini değil, aynı zamanda kendi iç dünyasıyla olan etkileşimini de belirlemektedir.

Özellikle son yıllarda, sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, dil kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri daha da belirgin hale gelmiştir. Olumsuz dil kullanımının bireylerde psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği, negatif dilin bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerini artırabileceği birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Tandoc, Ferrucci & Duffy, 2015; Twenge et al., 2018). Dijital ortamda sıkça karşılaşılan toksik söylemler, bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyerek, psikolojik iyi oluşlarını zedeleyebilmektedir (Zhang ve diğ., 2023).

Aynı şekilde, eğitim ve iş ortamlarında kullanılan dilin bireyler üzerindeki etkileri de oldukça önemlidir. Eğitim alanında yapılan çalışmalar, öğretmenlerin ve yöneticilerin kullandığı dilin öğrencilerin akademik başarıları, motivasyonları ve duygusal dayanıklılıkları üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Dweck, 2006; Reeve, 2009). İş yaşamında ise yöneticilerin pozitif ve destekleyici bir dil kullanımı, çalışanların bağlılık düzeyini artırmakta, iş doyumunu yükseltmekte ve tükenmişliği azaltmaktadır (Bakker & Demerouti, 2007; Cameron, 2008).

Dil kullanımının nöropsikolojik temelleri de literatürde ele alınmaktadır. Davidson & McEwen (2012), sosyal deneyimlerin beyin yapıları üzerinde değişiklikler oluşturabildiğini; olumlu ya da olumsuz dil kullanımının sinirsel plastikliği etkileyerek psikolojik dayanıklılığı şekillendirebileceğini belirtmektedir.

Bu çalışmada, dil kullanımının bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkileri deneysel bir tasarım çerçevesinde incelenmektedir. Pozitif ve negatif söylemlerin kaygı, stres ve genel duygusal durumlar üzerindeki etkileri değerlendirilecektir. Çalışmada elde edilen bulguların, eğitim, iş ortamı ve sosyal medya gibi farklı bağlamlarda dil kullanımının önemine dair bilimsel bir katkı sunması hedeflenmektedir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, deneysel araştırma desenlerinden “ön test-son test kontrol gruplu deneysel tasarım” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu tür bir tasarım, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini doğrudan gözlemlemek ve ölçmek amacıyla sıkça kullanılan bilimsel bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2019). Bu bağlamda, çalışmada dil kullanımının bireylerin duygusal durumları üzerindeki etkisini incelemek için üç farklı deneysel grup oluşturulmuştur: pozitif söylem grubu, negatif söylem grubu ve kontrol grubu.

2.2. Katılımcılar

Araştırma kapsamında, Sivas İzzettin Keykavus Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 51 öğrenci rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcılar 14-17 yaş aralığında olup, 25 kadın ve 26 erkek öğrenci olmak üzere homojen bir dağılım göstermektedir. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dahil edilmiş ve etik kurallara uygun olarak bilgilendirilmiş onam formu imzalamışlardır. Ayrıca, bireylerin herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olmaları katılım koşulu olarak belirlenmiştir.

2.3. Deneysel Tasarım ve Uygulama Süreci

Katılımcılar rastgele olarak üç farklı gruba atanmıştır:

- **Pozitif Söylem Grubu:** Bu gruptaki katılımcılar, olumlu duygu durumlarını tetikleyici içeriklere maruz bırakılmıştır. Katılımcılara motivasyonel metinler okutulmuş ve ardından pozitif dil kullanımını teşvik eden sesli içerikler dinletilmiştir.
- **Negatif Söylem Grubu:** Bu grup, stres, kaygı ve olumsuz duyguları tetikleyici dil kullanımı içeren metinlere maruz bırakılmıştır. Metinlerde bireylerin başarısızlık, belirsizlik ve hayal kırıklıkları üzerine odaklanılmıştır.
- **Kontrol Grubu:** Nötr içeriklerin kullanıldığı bu grupta, bilimsel ve tarafsız konulara dayalı metinler okutulmuş ve benzer özelliklere sahip sesli içerikler dinletilmiştir.

Deney süreci üç aşamadan oluşmaktadır:

1. **Ön Test Aşaması:** Deney başlamadan önce, tüm katılımcılara Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) uygulanmıştır.
2. **Deneyssel Müdahale:** Katılımcılar, kendilerine atanan gruba uygun içeriklere yaklaşık 10 dakika maruz bırakılmıştır.
3. **Son Test Aşaması:** Deneyin ardından katılımcılara tekrar PANAS uygulanmış ve ön test-son test farkları analiz edilmiştir.

Katılımcıların kaygı ve stres düzeyleri Algılanan Stres Ölçeği (PSS) ve Beck Kaygı Envanteri (BAI) kullanılarak ölçülmüştür. Ön test uygulaması, deneyssel süreç başlamadan önce gerçekleştirilmiş, son test uygulaması ise dil müdahalelerinin ardından tamamlanmıştır.

2.4. Veri Analizi

Toplanan veriler SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş, parametrik varsayımlar karşılandığında bağımlı gruplar t-testi uygulanmıştır. Varsayımlar karşılanmadığında Wilcoxon işaretli sıralar testi gibi non-parametrik testler kullanılmıştır. Ayrıca, gruplar arası farkları karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA ve post-hoc testleri uygulanmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1: Grupların ön test ve son test ortalama puanları

Grup	Ön Test Pozitif Duygu Ort. (SD)	Son Test Pozitif Duygu Ort. (SD)	Ön Test Negatif Duygu Ort. (SD)	Son Test Negatif Duygu Ort. (SD)
Pozitif Söylem Grubu	25.4 (4.2)	31.2 (4.8)	17.3 (3.1)	15.1 (2.9)
Negatif Söylem Grubu	24.1 (3.8)	20.3 (4.1)	18.7 (3.5)	25.5 (4.2)
Kontrol Grubu	23.9 (3.7)	24.0 (3.6)	17.8 (3.4)	17.7 (3.3)

Tablo 1’de görüldüğü gibi, pozitif söylem grubunda yer alan katılımcılar, pozitif duygu puanlarında anlamlı bir artış gösterirken, negatif söylem grubundaki bireyler negatif duygu puanlarında belirgin bir yükseliş yaşamıştır. Kontrol grubunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir.

Tablo 2: Kaygı ve stres düzeylerine ilişkin bulgular tablo halinde sunulmaktadır:

Grup	Ön Test Kaygı Ort. (SD)	Son Test Kaygı Ort. (SD)	Ön Test Stres Ort. (SD)	Son Test Stres Ort. (SD)
Pozitif Söylem Grubu	22.1 (3.5)	18.4 (3.2)	20.3 (3.7)	17.1 (3.5)
Negatif Söylem Grubu	21.9 (3.8)	27.5 (4.1)	19.8 (3.9)	26.3 (4.3)
Kontrol Grubu	21.5 (3.6)	21.3 (3.5)	20.1 (3.5)	20.0 (3.4)

Tablo 2’de görüldüğü gibi, pozitif söylem grubunda yer alan bireyler kaygı ve stres seviyelerinde azalma gösterirken, negatif söylem grubunda yer alan bireylerde her iki değişkende de anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda ise belirgin bir değişim tespit edilmemiştir.

Özellikle pozitif söylem grubunda kaygı seviyesindeki azalma ($p < .05$) ve stres düzeyindeki düşüş ($p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durum, olumlu dil kullanımının bireylerin rahatlatma, güven hissetme ve stres yönetimi gibi mekanizmalarını destekleyebileceğini göstermektedir (Fredrickson, 2001).

Buna karşılık, negatif söylem grubunda kaygı düzeyinin önemli bir artış göstermesi ($p < .01$) ve stres seviyesinin yükselmesi ($p < .01$), olumsuz dil kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir (Seligman, 2011). Kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik olmaması, bireylerin nötr dil kullanımına maruz kaldığında duygu durumlarında önemli bir farklılık yaşamadıklarını ortaya koymaktadır.

Genel olarak, pozitif dil kullanımı bireylerin olumlu duygu seviyelerini artırırken, kaygı ve stres düzeylerini azaltmaktadır. Buna karşılık, negatif dil kullanımı bireylerin olumsuz duygu seviyelerini artırarak, kaygı ve stres düzeylerinde yükselmeye neden olmaktadır. Bu bulgular, dil kullanımının bireylerin psikolojik durumları üzerindeki etkisini doğrulamakta ve eğitim, iş ortamı ve sosyal medya gibi bağlamlarda bilinçli dil kullanımının önemini vurgulamaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın bulguları, dil kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki belirleyici etkisini desteklemektedir. Pozitif dil kullanımına maruz kalan bireylerin olumlu duygu seviyelerinde anlamlı bir artış gözlemlenirken, negatif dil kullanımına maruz kalan bireylerde kaygı ve stres seviyelerinde artış olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki bireylerde ise anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgular, dil kullanımının sadece iletişim aracı olarak değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumu üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Fredrickson, 2001; Seligman, 2011).

Araştırma sonuçları, önceki çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Fredrickson'ın (2001) geliştirdiği Genişlet ve İnşa Et Teorisi'ne göre, pozitif duygular bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak uzun vadeli iyi oluşlarını desteklemektedir. Bu çalışmanın bulguları, pozitif dil kullanımının bireylerin olumlu duygularını pekiştirdiğini göstermesi bakımından bu teoriyle paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Pennebaker (2011) tarafından yapılan araştırmalar, dil kullanımının bireylerin bilinçaltı süreçlerini ve duygusal düzenleme mekanizmalarını doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, çalışmamız, dil kullanımının bireyin duygu durumuna etkisini doğrudan deneysel verilerle destekleyen önemli bir katkı sağlamaktadır.

Eğitim bağlamında değerlendirildiğinde, bu bulgular, öğretmenlerin ve eğitimcilerin öğrencilerle iletişim kurarken dil kullanımına dikkat etmelerinin önemini ortaya koymaktadır (Dweck, 2006). Özellikle olumlu geri bildirim ve destekleyici söylemlerin öğrencilerin motivasyonu, akademik başarıları ve psikolojik iyi oluşu üzerinde belirleyici olabileceği görülmektedir. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar, öğretmenlerin teşvik edici ve pozitif dil kullanımının öğrencilerin öğrenme motivasyonlarını artırdığını ve akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Wentzel, 1999; Reeve, 2009). İş ortamlarında da yöneticilerin çalışanlarla iletişimlerinde pozitif dil kullanımına ağırlık vermeleri, çalışan bağlılığı ve üretkenliği artırabilecek bir strateji olarak değerlendirilebilir (Cameron, 2008; Bakker & Demerouti, 2007).

Sosyal medya ve dijital platformlardaki dil kullanımı açısından bakıldığında, olumsuz dilin yaygınlaşmasının bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği görülmektedir. Sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığına olan etkisini inceleyen araştırmalar, toksik söylemlerin bireylerde depresyon ve kaygıyı artırabileceğini göstermektedir (Tandoc, Ferrucci & Duffy, 2015; Twenge et al., 2018). Bu bağlamda, sosyal medyada pozitif söylem kullanımının teşvik edilmesi, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilecek bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Olumlu dil kullanımının bireylerin öz yeterlik algılarını güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı da önceki araştırmalarla tutarlıdır (Bandura, 1997; Schunk & DiBenedetto, 2020).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, örneklem grubunun belirli bir yaş aralığı ve kültürel bağlamla sınırlı olması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Gelecek çalışmalarda, daha geniş yaş gruplarında ve farklı kültürel bağlamlarda dil kullanımının psikolojik etkileri araştırılarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca, dil kullanımının bireylerin bilişsel süreçleri üzerindeki etkilerini değerlendirmek için nöropsikolojik ölçümler içeren çalışmaların yapılması önerilmektedir (Davidson & McEwen, 2012). Nörobilim perspektifinden yapılan araştırmalar, dil kullanımının beyin yapıları üzerindeki etkilerini ve bireylerin duygusal düzenleme süreçlerini nasıl şekillendirdiğini anlamak açısından değerli bilgiler sunabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, dil kullanımının bireylerin duygusal durumları üzerindeki doğrudan etkisini deneysel verilerle desteklemektedir. Pozitif dil kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediği ve olumsuz dil kullanımının ise stres ve kaygıyı artırdığı bulgulanmıştır. Bu sonuçlar, dil kullanımının bireylerin günlük yaşamlarında, eğitim ve iş hayatlarında bilinçli bir şekilde ele alınması gerektiğini

vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu bulguları daha derinlemesine inceleyerek, dilin psikolojik süreçlerle olan etkileşimini daha kapsamlı bir şekilde ortaya koyabilir. Ayrıca, psikolojik sağlığı destekleyici bir dil kullanımının yaygınlaştırılması için eğitim ve politika geliştirme süreçlerine yönelik öneriler sunulabilir.

5. Kaynakça

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). *The job demands-resources model: State of the art*. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Cameron, K. S. (2008). *Positive leadership: Strategies for extraordinary performance*. Berrett-Koehler Publishers.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). *Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being*. Nature Neuroscience, 15(5), 689-695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ellis, A., & Beattie, G. (2017). *The psychology of language and communication*. Psychology Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. American Psychologist, 56(3), 218-226. <https://www.sci-hub.st/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). *Cognition and depression: Current status and future directions*. Annual Review of Clinical Psychology, 6, 285-312. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305>
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Current status and future prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Pennebaker, J. W. (2011). *The secret life of pronouns: What our words say about us*. Bloomsbury Press.
- Reeve, J. (2009). *Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive*. Educational Psychologist, 44(3), 159-175. <https://doi.org/10.1080/00461520903028990>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). *Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice*. Contemporary Educational Psychology, 64, 101947. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Books.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). *Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing?* Computers in Human Behavior, 43, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>

- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). ***Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time.*** Clinical Psychological Science, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Wentzel, K. R. (1999). ***Social-motivational processes and interpersonal relationships: Implications for understanding motivation at school.*** Journal of Educational Psychology, 91(1), 76-97. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.1.76>
- Zhang, C., Tang, L. & Liu, Z. ***How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model.*** BMC Psychol 11, 286 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>

Extended abstract

This study investigates the influence of language use on individuals' emotional states, specifically examining the psychological effects of positive and negative expressions. The research aims to determine which types of discourse—positive, negative, or neutral—have the strongest impact on mood and overall psychological well-being. Employing an experimental design, three participant groups were exposed to different language conditions: one to positive content, one to negative content, and a control group to neutral content. Emotional responses were measured both before and after the intervention using standardized psychological scales. The participants consisted of students from Sivas İzzettin Keykavus Anatolian High School, and the data were analyzed using SPSS 26 software. Findings reveal that exposure to positive language significantly increased participants' positive emotions and supported their psychological well-being, while exposure to negative language led to a substantial increase in anxiety and stress levels. The results emphasize that language is not merely a tool for communication but a powerful factor directly affecting mental health. This has important implications in educational settings, professional environments, and social media platforms, where the tone and type of language used can profoundly shape individuals' emotional experiences. The growing influence of language use on social media on mental health is highlighted as a pressing concern, and the study recommends that future research investigate the long-term psychological consequences of language exposure.

Language plays a dual role, both as a medium for expressing thoughts, feelings, and intentions, and as a tool that shapes personal and social interactions. Studies have demonstrated that positive language can enhance happiness, boost self-confidence, strengthen motivation, and foster healthier social relationships. In contrast, negative language can diminish self-efficacy, elevate stress, and trigger or exacerbate symptoms of depression. From the perspective of emotion regulation theories, the words individuals choose influence mental framing and emotional coding, which in turn shape psychological well-being. Barrett (2017) asserts that emotions are constructed through language, meaning that the size and diversity of one's linguistic repertoire directly affect emotional experiences. Consequently, the use of positive or negative language impacts not only interpersonal relationships but also the way individuals interact with themselves on an internal, cognitive, and emotional level.

With the rapid expansion of digital communication, the effects of language on emotional health are increasingly visible. Social media, in particular, has amplified exposure to both uplifting and toxic discourse. Research has shown that repeated exposure to negative or hostile language online can contribute to increased levels of anxiety, depression, and other mental health concerns. In contrast, interactions characterized by supportive and encouraging language have the potential to strengthen individuals' resilience and emotional stability. In educational contexts, the choice of language used by teachers and school administrators plays a crucial role in shaping students' academic performance, motivation, and emotional resilience. Similarly, in workplace settings, managers who adopt a positive and supportive communication style can increase employee engagement, job satisfaction, and reduce burnout. Neuropsychological studies also suggest that social experiences, including the type of language to which individu-

als are exposed, can physically alter brain structures, affect neural plasticity, and shape psychological resilience.

The methodology of the study involved a pre-test/post-test control group experimental design, a common and effective approach for determining the direct impact of an independent variable on a dependent variable. The sample consisted of 51 students aged 14–17, with a nearly equal distribution of male and female participants. These students were randomly assigned to one of three groups. The positive discourse group was presented with motivational texts and audio content designed to evoke positive feelings. The negative discourse group read and listened to materials emphasizing failure, uncertainty, and disappointment. The control group engaged with neutral, factual content unrelated to emotional triggers. Emotional states were measured before and after the intervention using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Beck Anxiety Inventory (BAI). Data analysis included both parametric and non-parametric statistical tests depending on the distribution of the data, along with ANOVA and post-hoc comparisons for intergroup differences.

The results were clear: the positive discourse group experienced significant increases in positive affect and decreases in negative affect, anxiety, and stress. The negative discourse group, however, showed substantial increases in negative affect as well as in anxiety and stress levels. The control group displayed no statistically significant changes. These outcomes indicate that positive language can promote relaxation, a sense of safety, and improved stress management, while negative language undermines these capacities and can lead to emotional strain.

The discussion section places these findings in the context of established psychological theories and prior research. Fredrickson's Broaden-and-Build Theory of positive emotions is consistent with the observation that positive language exposure enhances psychological resilience and fosters long-term well-being. Pennebaker's research further supports the idea that language use influences subconscious processes and emotion regulation. In educational settings, this reinforces the importance of teachers using supportive language to boost motivation and academic achievement. In professional environments, similar principles apply—leaders who engage in positive communication can improve team morale and productivity. On social media, encouraging the use of constructive, non-hostile language could help counteract the mental health risks associated with toxic online discourse.

The study also acknowledges several limitations. The restricted age range and cultural context of the sample limit the generalizability of the findings. Future studies should include more diverse populations and potentially integrate neuropsychological measures to examine the effects of language on cognitive processes in greater detail. Research from a neuroscience perspective could deepen understanding of how language influences brain structures and emotional regulation mechanisms. Policy initiatives and educational programs could also be developed to promote healthier language use in everyday interactions, workplaces, and digital communication.

In conclusion, the experimental evidence presented here clearly demonstrates the direct influence of language on emotional states. Positive language use enhances psychological well-being, while negative language increases stress and anxiety. These

findings underscore the need for conscious, mindful language use in daily life, education, professional contexts, and online platforms. By fostering a culture of supportive communication, it may be possible to build greater emotional resilience and improve overall quality of life. Long-term, more comprehensive studies could further clarify the mechanisms through which language shapes mental health, and these insights could inform both personal communication strategies and broader social policies aimed at enhancing public well-being.

Etik Kurul İzni

Bu alışma için etik kurul izni gerekmemektedir. Yařayan hiçbir canlı (insan ve hayvan) zerinde araştırma yapılmamıştır. Makale edebiyat sahasına aittir.

Çatışma Beyanı

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile arasında mali ıkar atışması bulunmadığını beyan eder.

Destek ve Teřekkr

alışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Ethics Committee Permission

Ethics committee permission is not required for this study. No research has been conducted on any living creature (human and animal). The article belongs to the field of literature.

Deconfliction Statement

The author of the article declares that there is no conflict of financial interest between him and any institution, organization, person related to this study.

Support and Thanks

Support was not received from any institution or organization in the study.