

The effect of self-disclosure on life satisfaction and emotions¹

Sabir Safarlı² , Bünyamin Çetinkaya³ 

²Fatih Sultan Mehmet Foundation University, İstanbul, Türkiye; ³Faculty of Education, Giresun University, Giresun, Türkiye.

ABSTRACT

Self-disclosure plays a crucial role in fostering meaningful and healthy interpersonal relationships, enhancing both self-awareness and others' understanding of the individual. Moreover, self-disclosure has been linked to life satisfaction and emotional experiences. This study aimed to examine the relationship between self-disclosure, life satisfaction, and emotions among university students. The study employed a relational survey model, a type of general survey design. The sample consisted of education faculty students (N = 430; 300 females, 130 males) recruited via Google Forms. Data were collected using the Personal Information Form, Self-disclosure Scale, Satisfaction with Life Scale, and Positive and Negative Affect Scale. Significant differences in self-disclosure were found based on place of residence, with metropolitan residents reporting higher self-disclosure levels than village residents. However, self-disclosure did not significantly differ by gender, age, or income level. A significant positive relationship was found between self-disclosure and life satisfaction, as well as self-disclosure and positive emotions. Besides, negative emotions were negatively correlated with self-disclosure and life satisfaction. Income was positively associated with life satisfaction but did not significantly influence self-disclosure behaviors. The findings suggest that self-disclosure is an important factor in emotional well-being and life satisfaction. The significant impact of place of residence on self-disclosure highlights potential environmental influences on communication patterns. Additionally, the positive associations between self-disclosure, positive emotions, and life satisfaction emphasize the role of open self-expression in psychological well-being. Future research can explore these relationships using longitudinal and cross-cultural methods to better understand the underlying mechanisms.

KEYWORDS

Self-disclosure, life satisfaction, emotions, positive emotion, university students.

Introduction

Self-disclosure is considered a significant behavior for individuals to strengthen their interpersonal relationships and enhance their psychological well-being. This concept plays a fundamental role in establishing and maintaining social bonds. According to Jourard (1971), self-disclosure is one of the core indicators of a healthy personality. It is defined as acts of asserting one's essence and demonstrating it so that others can perceive and understand the individual. The reciprocal and mutual nature of this behavior further emphasizes its importance (Özşenler, 2013). Understanding why individuals choose to disclose themselves to others is crucial for comprehending this concept. The primary reason behind this behavior is the benefits it provides to the individual (Devito, 1995). Self-disclosure can be described as a continuous aspect of human life, involving the sharing of personal information with others (Buhrmester et al., 1988). This behavior, seen as the transfer of private information through verbal and non-verbal means, strengthens interpersonal relationships. By sharing their emotions and thoughts, individuals attain inner peace and experience psychological relief. This state creates positive

effects within a person's mental world and reduces uncertainties in relationships, enabling the formation of closer and more stable connections (Uygur, 2018).

Written self-disclosure

In the literature, one form of self-disclosure is addressed as written self-disclosure. Research findings suggest that writing, similar to verbal self-disclosure, reduces negative emotions and enhances positive feelings in individuals (Çetinkaya, 2020). According to Egan (1975), behaviorists approach self-disclosure studies in three ways. Firstly, in educational programs aimed at improving human relations, the process of reciprocal self-disclosure helps individuals develop social skills and become more effective in their interpersonal relationships. Such programs provide a safe environment where individuals can share their emotions and thoughts freely. Secondly, self-disclosure behaviors that naturally emerge in daily life contribute to strengthening social bonds by encouraging sincere sharing within an individual's natural relationships. Openly sharing emotions and thoughts in everyday interactions enhances social harmony and interpersonal understanding. Thirdly, self-disclosure between a psychological counselor and the client in therapy sessions, or among participants in group therapy, plays a significant role in the psychological healing and support process (Kovan, 2017; Kovan & Uygur, 2024). The safe sharing space provided in a therapeutic setting allows individuals to express themselves more comfortably and fosters psychological resilience.

Life satisfaction

The concept of life satisfaction can be defined as an individual's cognitive evaluations regarding their own life (Uygur, 2018). This concept encompasses both the entirety of a person's life and various aspects of it (Subaşı, 2021) and can be directly associated with human happiness. Life satisfaction, as a feeling that includes both physiological and psychological contentment, is also connected to the fulfillment of needs across all areas of an individual's life (Uygur, 2018). It can also be evaluated as the outcome of an individual's comparison between what they desire to achieve and what they actually possess (Özer & Özsoy-Karabulut, 2003). An individual establishes personal criteria and makes evaluations based on these standards. If they assess their life positively, they are considered to have attained life satisfaction (Çeçen, 2007). In this context, the primary aim of this study is to examine the impact of self-disclosure on emotions and life satisfaction. To support this main objective, the following research questions (RQ) have been formulated:

RQ1. Do self-disclosure, life satisfaction, and positive-negative emotions differ based on gender, age, class level, income status, and place of residence?

RQ2. Is there a significant relationship between self-disclosure, life satisfaction, and positive-negative emotions?

RQ3. Do self-disclosure and positive-negative emotions have an impact on life satisfaction?

The significance of this study lies in its potential to make substantial contributions to the field of psychological counseling and guidance by revealing how individuals' self-disclosure behaviors impact their life satisfaction and emotional well-being. This research is particularly valuable for providing insights into enhancing the quality of individuals' social relationships, strengthening psychological resilience, and supporting the development of healthier individuals by reducing the effects of negative emotions. Furthermore, the findings of this study may serve as a guide for social skills training programs, therapeutic interventions, and personal development initiatives. In this context, the data obtained will contribute to the formulation of policies that support psychological health and help individuals establish stronger relationships within their social environments.

Method

Research design

This study was conducted using the relational survey model, one of the general survey models within quantitative research methods. The relational survey model is designed to determine whether the variables under investigation change together and, if so, to identify the direction and degree of this change (Karasar, 2023). This method was chosen to test the formulated RQs and to reveal the relationships between the variables.

To ensure a more efficient research process and facilitate data collection from university students, the convenience sampling method was employed (Karasar, 2023). In the sample selection, students enrolled in the education faculty at a public university in the Black Sea region of Türkiye were included, consisting of 300 female and 130 male students. In total, 430 students participated in the study. Moreover, data from participants who incompletely or inaccurately filled out the scales were removed from the analysis. Students groups that did not meet the defined sampling criteria or failed to satisfy the specified participation requirements were also excluded from the research.

Participant recruitment for the study was conducted through an online survey distributed via Google Forms. To maximize reach, the survey was shared across multiple social media platforms to engage potential participants. Before beginning the survey, participants were provided with comprehensive information aligned with ethical standards, ensuring they fully understood the study's purpose, procedures, and privacy policies, and participated voluntarily. It is important to note that several undergraduate programs in Turkey faced limited accessibility during the 2022 academic semesters. The study received ethical approval from the Ethics Committee in 2021 (Approval No. E-50288587-050.01.04-51851, 15/19), and data collection took place in 2022.

Data collection tools

Personal Information Form was developed by the researchers to determine the socio-demographics of the participants. It collects demographics to be utilized during the analysis phase of the study.

Self-disclosure Scale (SDS) to measure the self-disclosure levels of individuals and developed by Wheelless (1978) and later updated by Chen and Marcus (2012) was used. The Turkish adaptation of the scale was conducted by Öksüz et al. (2017). The scale is evaluated based on sub-dimensions rather than the total score. The mean scores of items within each sub-dimension (ranging from 1 to 7) are calculated as the sub-dimension scores. Higher mean scores indicate higher levels of self-disclosure in the relevant sub-dimension. The overall Cronbach's α coefficient of the scale is .70. The Cronbach's α values for the sub-dimensions are .71 for intention, .74 for amount, .70 for positivity, .75 for honesty, and .60 for control. More, item-total correlations of the scale items exceed .30.

Satisfaction with Life Scale (SWLS) used in this study was developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991). This unidimensional scale, designed to assess individuals' life satisfaction levels, consists of five items rated on a seven-point Likert scale. The total score ranges from 5 to 35, with higher scores indicating greater life satisfaction and lower scores reflecting lower life satisfaction. The reliability of the scale was evaluated using the test-retest method and Cronbach's α coefficient, which was found to be .85.

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), developed by Watson et al. (1988), was utilized in this study. Its Turkish adaptations were conducted by Gençöz (2000). The scale consists of 20 items (with 10 measuring positive affect and 10 measuring negative affect). Items are rated on a scale from 1 (not at all) to 5 (extremely). Except for one item in the positive affect factor, all items demonstrate acceptable internal consistency. Factor loadings range from .46 to .76 for

negative affect items and from .48 to .74 for positive affect items. Together, these two factors explain 44% of the total variance. The Cronbach's α coefficient was calculated as .83 for positive affect and .86 for negative affect.

Statistical analyses

Prior to initiating the analysis, data normality was assessed by examining skewness and kurtosis values of the variables, which fell within the range of ± 1.5 , aligning with the criteria for normality assumption. Subsequently, an ANOVA was conducted to identify differences between the mean scores of the SDS, the SWLS, and the PANAS. When significant differences were detected, Post-Hoc LSD tests were performed to determine the source of these differences. Furthermore, independent samples t-tests were used for comparisons between two variables. To examine the relationships between variables, Pearson correlation coefficients were calculated and analyzed.

Results

Table 1 Mean scores and t test results of SDS, SWLS, and PANAS and their sub-dimensions by gender

	Gender	N	\bar{X}	Sd	t	p
SDS1	Male	130	5.50	1.09	.46	.64
	Female	300	5.45	1.17		
SDS2	Male	130	3.51	1.28	-2.45	.01
	Female	300	3.87	1.44		
SDS3	Male	130	4.23	1.32	-.57	.56
	Female	300	4.31	1.27		
SDS4	Male	130	5.38	1.09	-1.58	.11
	Female	300	5.57	1.15		
SDS5	Male	130	3.70	1.39	.82	.40
	Female	300	3.59	1.24		
SDSS	Male	130	4.47	.52	-1.51	.13
	Female	300	4.56	.67		
SWLSS	Male	130	3.85	1.38	-1.47	.14
	Female	300	4.06	1.32		
PANASP	Male	130	3.26	.74	.47	.01
	Female	300	3.06	.75		
PANASN	Male	130	2.31	.69	.52	.67
	Female	300	2.34	.74		
PANASS	Male	130	2.78	.47	1.73	.08
	Female	300	3.21	.63		

N = 430, *: $p < .05$, SDS1: intention, SDS2: amount, SDS3: positivity, SDS4: honesty, SDS5: control, PANASP: positive emotion, PANASN: negative emotion, SDSS/SWLSS/PANASS: total score.

A parametric independent samples t-test was conducted to examine whether SDS, SWLS, and PANAS scores, along with their sub-dimensions, differed by gender (cf. Table 1). Results showed no significant differences in the total scores of SDS ($t(428) = -1.51$, $p = .13$), SWLS ($t(428) = -1.47$, $p = .14$), or PANAS ($t(428) = 1.73$, $p = .08$). However, at the sub-dimension level, SDS2 revealed a statistically significant gender difference ($t(428) = -2.45$, $p < .05$), where females ($\bar{X} = 3.87$) scored higher than males ($\bar{X} = 3.51$). Furthermore, in PANASP, males ($\bar{X} = 3.26$) scored significantly higher than females ($\bar{X} = 3.06$, $t(428) = .47$, $p < .05$). These findings suggest that females tend to score higher in SDS2, while males report experiencing more positive emotions.

Table 2 Mean scores and ANOVA results of SDS, SWLS, and PANAS and their sub-dimensions by age groups

	Age	N	\bar{X}	Sd	F	p
SDS1	≤ 19	120	5.44	1.24	1.10	.34
	20	113	5.38	1.05		
	21	90	5.65	1.00		
	≥ 22	107	5.42	1.23		
	Total	430	5.46	1.14		

	≤19	120	3.63	1.40		
	20	113	3.91	1.43		
SDS2	21	90	3.88	1.39	1.20	.29
	≥22	107	3.65	1.36		
	Total	430	3.76	1.40		
	≤19	120	4.16	1.22		
	20	113	4.24	1.18		
SDS3	21	90	4.33	1.34	.96	.40
	≥22	107	4.44	1.39		
	Total	430	4.29	1.28		
	≤19	120	5.56	1.08		
	20	113	5.55	1.10		
SDS4	21	90	5.63	1.14	1.53	.20
	≥22	107	5.31	1.20		
	Total	430	5.51	1.13		
	≤19	120	3.71	1.17		
	20	113	3.63	1.28		
SDS5	21	90	3.43	1.28	.92	.43
	≥22	107	3.67	1.42		
	Total	430	3.62	1.29		
	≤19	120	4.50	.66		
	20	113	4.54	.64		
SDSS	21	90	4.58	.56	.39	.75
	≥22	107	4.50	.64		
	Total	430	4.53	.63		
	≤19	120	3.97	1.33		
	20	113	3.78	1.30		
SWLSS	21	90	4.24	1.27	1.97	.11
	≥22	107	4.04	1.43		
	Total	430	3.99	1.34		
	≤19	120	3.12	.81		
	20	113	3.07	.72		
PANASP	21	90	3.18	.71	.34	.79
	≥22	107	3.13	.77		
	Total	430	3.12	.75		
	≤19	120	2.36	.74		
	20	113	2.35	.71		
PANASN	21	90	2.25	.68	.46	.71
	≥22	107	2.34	.76		
	Total	430	2.33	.72		
	≤19	120	2.74	.51		
	20	113	2.71	.41		
PANASS	21	90	2.72	.44	.10	.95
	≥22	107	2.73	.45		
	Total	430	2.70	.43		

A one-way ANOVA was conducted to examine whether SDS, SWLS, and PANAS scores varied by age group (cf. Table 2). Results indicated no statistically significant differences in the total scores of SDS ($F(3, 426) = 1.10, p = .34$), SWLS ($F(3, 426) = 1.97, p = .11$), and PANAS ($F(3, 426) = .10, p = .95$). Similarly, none of the sub-dimensions showed significant differences ($p > .05$), indicating that age does not significantly impact scores on any of the measured scales.

Table 3 Mean scores and ANOVA results of SDS, SWLS, and PANAS and their sub-dimensions by class

	Class	N	X̄	Sd	F	p	DG
	1st-year	188	5.44	1.24			
	2nd-year	75	5.39	1.18			
SDS1	3rd-year	67	5.68	.81	.99	.39	
	4th-year	100	5.42	1.13			
	Total	430	5.46	1.14			
	1st-year	188	3.64	1.46			
SDS2	2nd-year	75	3.66	1.45	1.48	.21	
	3rd-year	67	3.95	1.29			
	4th-year	100	3.94	1.30			

	Total	430	3.76	1.40			
	1st-year	188	4.17	1.26			
	2nd-year	75	4.00	1.43			
SDS3	3rd-year	67	4.38	1.17	4.78	.00	4>1
	4th-year	100	4.66	1.19			
	Total	430	4.29	1.28			
	1st-year	188	5.53	1.13			
	2nd-year	75	5.51	1.25			
SDS4	3rd-year	67	5.52	1.14	.08	.96	
	4th-year	100	5.46	1.05			
	Total	430	5.51	1.13			
	1st-year	188	3.74	1.28			
	2nd-year	75	3.48	1.30			
SDS5	3rd-year	67	3.28	1.27	2.65	.04	1>3, 4>3
	4th-year	100	3.73	1.27			
	Total	430	3.62	1.29			
	1st-year	188	4.51	.63			
	2nd-year	75	4.41	.77			
SDSS	3rd-year	67	4.56	.54	2.13	.09	
	4th-year	100	4.64	.57			
	Total	430	4.53	.63			
	1st-year	188	3.97	1.33			
	2nd-year	75	3.78	1.30			
SWLSS	3rd-year	67	4.02	1.33	1.21	.30	
	4th-year	100	4.17	1.39			
	Total	430	3.99	1.34			
	1st-year	188	3.09	.76			
	2nd-year	75	3.17	.74			
PANASP	3rd-year	67	3.16	.74	.25	.86	
	4th-year	100	3.11	.77			
	Total	430	3.12	.75			
	1st-year	188	2.31	.73			
	2nd-year	75	2.45	.72			
PANASN	3rd-year	67	2.31	.67	.92	.42	
	4th-year	100	2.28	.74			
	Total	430	2.33	.72			
	1st-year	188	2.70	.47			
	2nd-year	75	2.81	.44			
PANASS	3rd-year	67	2.74	.42	1.15	.32	
	4th-year	100	2.69	.49			
	Total	430	2.73	.46			

An ANOVA was conducted to examine whether SDS, SWLS, and PANAS scores differed by year of study (cf. Table 3). No significant differences were found in the overall scale scores. However, significant differences emerged in SDS3 (positivity) and SDS5 (control). SDS3 showed a statistically significant difference ($p < .05$), where 4th-year students scored significantly higher than 1st-year students, suggesting that 4th-year students experience more positive emotions. SDS5 also showed significant differences ($p < .05$), with 1st-year students scoring significantly higher than 3rd-year students and 4th-year students scoring higher than 3rd-year students, indicating that 1st- and 4th-year students perceive a greater sense of control compared to 3rd-year students.

Table 4 Mean scores and ANOVA results of SDS, SWLS, and PANAS and their sub-dimensions by income status

	Income	N	\bar{X}	Sd	F	p	DG
	<MinWage	83	5.19	1.29			
	MinWage	106	5.46	1.19			
SDS1	3000-6000TL	169	5.53	1.10	1.77	.13	
	6000-9000TL	49	5.57	.98			
	$\geq 9000TL$	23	5.73	.93			
	Total	430	5.46	1.14			

	<MinWage	83	3.50	1.44			
	MinWage	106	3.65	1.50			
SDS2	3000-6000TL	169	3.72	1.34	4.24	.00	4>1-2-3
	6000-9000TL	49	4.42	1.27			
	≥9000TL	23	4.15	1.05			
	Total	430	3.76	1.40			
	<MinWage	83	4.23	1.26			
	MinWage	106	4.28	1.39			
SDS3	3000-6000TL	169	4.40	1.20	.88	.47	
	6000-9000TL	49	4.02	1.35			
	≥9000TL	23	4.27	1.25			
	Total	430	4.29	1.28			
	<MinWage	83	5.15	1.26			
	MinWage	106	5.47	1.12			
SDS4	3000-6000TL	169	5.61	1.11	3.27	.01	3-4-5>1
	6000-9000TL	49	5.70	.96			
	≥9000TL	23	5.83	.89			
	Total	430	5.51	1.13			
	<MinWage	83	3.90	1.38			
	MinWage	106	3.87	1.41			
SDS5	3000-6000TL	169	3.39	1.14	3.68	.00	1-2>3
	6000-9000TL	49	3.51	1.22			
	≥9000TL	23	3.43	1.18			
	Total	430	3.62	1.29			
	<MinWage	83	4.39	.66			
	MinWage	106	4.55	.73			
SDSS	3000-6000TL	169	4.53	.55	1.72	.14	
	6000-9000TL	49	4.64	.59			
	≥9000TL	23	4.68	.56			
	Total	430	4.53	.63			
	<MinWage	83	3.62	1.44			
	MinWage	106	3.73	1.36			
SWLSS	3000-6000TL	169	4.17	1.25	5.89	.00	3>1, 5>1-2
	6000-9000TL	49	4.23	1.28			
	≥9000TL	23	4.76	1.07			
	Total	430	3.99	1.34			
	<MinWage	83	3.01	.72			
	MinWage	106	3.12	.74			
PANASP	3000-6000TL	169	3.16	.75	1.85	.11	
	6000-9000TL	49	3.03	.85			
	≥9000TL	23	3.45	.71			
	Total	430	3.12	.75			
	<MinWage	83	2.53	.73			
	MinWage	106	2.39	.71			
PANASN	3000-6000TL	169	2.24	.71	2.79	.02	1>3-4-5
	6000-9000TL	49	2.23	.77			
	≥9000TL	23	2.18	.68			
	Total	430	2.33	.72			
	<MinWage	83	2.77	.45			
	MinWage	106	2.76	.48			
PANASS	3000-6000TL	169	2.70	.43	1.14	.33	
	6000-9000TL	49	2.63	.52			
	≥9000TL	23	2.81	.47			
	Total	430	2.73	.46			

A one-way ANOVA examined whether SDS, SWLS, and PANAS scores varied by income level (cf. Table 4). No significant differences were found in the total SDS scores $F(4, 425) = 1.77, p = .12$. However, significant differences emerged in SDS2, SDS4, SDS5, SWLS, and PANASN. For the

SDS2, $F(4, 425) = 4.24$, $p < .05$, individuals earning 9000 TL or more scored significantly higher than those below the minimum wage ($p < .05$). Similarly, the SDS4, $F(4, 425) = 3.27$, $p < .05$, individuals in the 6000-9000 TL group scored significantly higher than those earning below or at minimum wage ($p < .05$). A similar pattern was observed in the SDS5, $F(4, 425) = 5.89$, $p < .05$, individuals in the 6000-9000 TL group reported significantly higher life satisfaction than those earning below minimum wage, at minimum wage, and in the 3000-6000 TL group ($p < .05$). More, PANASN, $F(4, 425) = 2.79$, $p < .05$, individuals in the lowest-income group reported significantly higher negative affect compared to the highest-income group ($p < .05$), suggesting that lower income is associated with more negative emotions.

Table 5 Mean scores and ANOVA results of SDS, SWLS, and PANAS and their sub-dimensions by place of residence

	Place	N	X̄	Sd	F	p	DG
SDS1	Village	67	5.34	1.16	1.08	.36	
	Town	9	5.14	.78			
	District	126	5.44	1.12			
	Province	103	5.40	1.25			
	Metropolis	125	5.63	1.09			
	Total	430	5.46	1.14			
SDS2	Village	67	3.31	1.21	6.13	.00	5>1-3
	Town	9	3.75	.88			
	District	126	3.55	1.42			
	Province	103	3.75	1.35			
	Metropolis	125	4.23	1.43			
	Total	430	3.76	1.40			
SDS3	Village	67	4.12	1.33	3.96	.00	5>4
	Town	9	4.22	1.10			
	District	126	4.20	1.21			
	Province	103	4.06	1.29			
	Metropolis	125	4.66	1.26			
	Total	430	4.29	1.28			
SDS4	Village	67	5.14	1.21	3.51	.00	3-4-5>1-2
	Town	9	4.75	1.18			
	District	126	5.60	.98			
	Province	103	5.58	1.29			
	Metropolis	125	5.63	1.03			
	Total	430	5.51	1.13			
SDS5	Village	67	3.58	1.24	.14	.96	
	Town	9	3.88	1.19			
	District	126	3.65	1.37			
	Province	103	3.58	1.23			
	Metropolis	125	3.63	1.29			
	Total	430	3.62	1.29			
SDSS	Village	67	4.30	.48	6.99	.00	5>1-3-4
	Town	9	4.35	.60			
	District	126	4.49	.63			
	Province	103	4.47	.64			
	Metropolis	125	4.75	.63			
	Total	430	4.53	.63			
SWLSS	Village	67	3.62	1.37	2.29	.06	
	Town	9	4.08	1.04			
	District	126	4.00	1.28			
	Province	103	3.94	1.45			
	Metropolis	125	4.23	1.28			
	Total	430	3.99	1.34			
PANASP	Village	67	3.05	.71	1.83	.12	
	Town	9	2.74	1.12			
	District	126	3.16	.64			
	Province	103	3.02	.77			
	Metropolis	125	3.22	.83			
	Total	430	3.12	.75			
PANASN	Village	67	2.55	.69	2.68	.03	1>2-4-5

	Town	9	2.01	.57			
	District	126	2.35	.66			
	Province	103	2.31	.76			
	Metropolis	125	2.23	.76			
	Total	430	2.33	.72			
	Village	67	2.80	.48			
	Town	9	2.37	.47			
	District	126	2.76	.38			
PANASS	Province	103	2.66	.46	2.35	.05	5>1-2
	Metropolis	125	2.73	.51			
	Total	430	2.73	.46			

An ANOVA examined whether SDS, SWLS, and PANAS scores varied by place of residence (cf. Table 5). Significant differences were found in SDS2, SDS3, SDS4, SDSS (total), PANASN, and PANASS (total). For SDS2 ($F(4,425) = 6.13, p < .05$) and SDS3 ($F(4,425) = 3.96, p < .05$) metropolitan residents scored significantly higher than village residents ($p < .05$). Similarly, SDS4 ($F(4,425) = 3.51, p < .05$) showed that metropolitan, district, and provincial residents scored higher than village residents. A significant difference was found in SDSSS ($F(4,425) = 6.99, p < .05$), urban residents engaged in more self-disclosure than those in villages and towns ($p < .05$). For PANASN ($F(4,425) = 2.68, p < .05$) and PANASS ($F(4,425) = 2.35, p < .05$), village residents reported significantly higher negative affect than those in metropolitan areas ($p < .05$).

Table 6 Correlations of SDS, SWLS, and PANAS with their sub-dimensions

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.SDS1	1									
2.SDS2	-.05	1								
3.SDS3	.18**	.00	1							
4.SDS4	.50**	.18**	-.02	1						
5.SDS5	.00	-.01	.21**	-.25**	1					
6.SDSS	.59**	.48**	.55**	.51**	.39**	1				
7.SWLS	.30**	.02	.21**	.23**	-.05	.27**	1			
8.PANASP	.35**	.12*	.20**	.26**	-.03	.34**	.34**	1		
9.PANASN	-.23**	-.09*	-.08	-.26**	.15**	-.19**	-.42**	-.21**	1	
10.PANASS	.11*	.02	.10*	.00	.09	.13**	-.05	.64**	.60**	1
X	5.46	3.76	4.29	5.51	3.62	4.53	3.99	3.12	2.33	2.73
Sd	1.14	1.40	1.28	1.13	1.29	.63	1.34	.75	.72	.46

** $p < .01$, * $p < .05$

Pearson correlation analysis (cf. Table 6) demonstrated significant relationships among SDS, SWLS, and PANAS. SDSSS was positively correlated with life satisfaction ($r = .27, p < .01$) and positive affect ($r = .34, p < .01$), indicating that higher self-disclosure is associated with greater well-being. A negative correlation was found between self-disclosure and negative affect ($r = -.21, p < .01$), suggesting that higher self-disclosure is linked to lower negative emotions. Notably, the positivity (SDS3) and control (SDS5) sub-dimensions of the SDS showed significant and positive correlations with life satisfaction and positive emotions, indicating that students who feel a greater sense of control and positivity in their self-disclosure behaviors tend to experience higher well-being. Conversely, the intention (SDS1) and positivity (SDS3) exhibited significant negative correlations with negative emotions, suggesting that individuals who disclose with a more controlled or cautious approach may experience fewer negative emotional outcomes. Moreover, a significant negative relationship was observed between positive affect and negative affect ($r = -.42, p < .01$), indicating that individuals with higher positive emotions tend to experience fewer negative emotions. These findings demonstrate the important role of emotional regulation and communication strategies in shaping psychological well-being.

Table 7 Regression model, ANOVA results, and regression coefficients on the effect of self-disclosure behavior, positive and negative emotions on life satisfaction

Model	R	R ²	AdjR ²	F	p
1	.51	.25	.25	49.37	.00**
Predictors	B	SE	β	t	p
(Constant)	3.05	.50		6.06	.00**
SDSS	.26	.09	.12	2.81	.00**
PANASP	.39	.08	.22	4.93	.00**
PANASN	-.64	.08	-.35	-8.11	.00**

Note. Dependent variable: SWLS, **: $p < .01$

Regression analysis (cf. Table 7) examined the effects of self-disclosure, positive affect, and negative affect on life satisfaction. The model showed a strong fit ($R = .508$, $R^2 = .25$), explaining 25% of the variance in life satisfaction. The ANOVA results confirmed the model's significance ($F = 49.37$, $p < .001$). Self-disclosure had a positive effect on life satisfaction ($B = .26$, $p < .01$), positive affect had a stronger positive effect ($B = .39$, $p < .01$), while negative affect had a significant negative effect ($B = -.64$, $p < .001$).

Conclusions and Recommendations

This study examined how self-disclosure behaviors, life satisfaction, and positive-negative affect among education faculty students varied by demographic factors. The results showed that self-disclosure behaviors did not significantly differ by gender, suggesting that gender-related differences in self-disclosure may be diminishing over time. One possible explanation is the increasing influence of digital communication platforms, which allow individuals to express themselves regardless of traditional gender norms (Kovan & Uygurer, 2024). This aligns with Dimond and Hellkamp (1969), who found no significant gender differences in self-disclosure among high school students. However, it contradicts findings by Jourard and Lasakow (1958), Çetinkaya and Akbaba (2011), and Ekebaş (1994), who reported that females exhibit higher self-disclosure behaviors than males. These conflicting findings highlight the importance of cultural, social, and technological factors in shaping self-disclosure and suggest the need for further investigation.

The study also found no significant differences in self-disclosure based on place of residence, indicating that environmental upbringing may have a limited effect on self-expression behaviors. One possible explanation is that globalization and digital media standardize communication norms, diminishing regional differences in social interactions (Kovan & Uygurer, 2024). This finding is consistent with Aşık (1992), who found that university students' self-disclosure behaviors were not significantly influenced by where they lived before university. It is possible that the university environment itself acts as a social equalizer, allowing students from different backgrounds to develop similar communication styles.

Furthermore, academic year level did not significantly impact self-disclosure behaviors, suggesting that progressing through university does not necessarily lead to changes in how students express themselves. This finding is consistent with Yılmaz (2010), who also found that academic level did not affect self-disclosure. However, some studies suggest that university experience influences communication skills and social behaviors over time (Kovan, 2017). These mixed findings may result from differences in sample characteristics, cultural factors, or measurement methods, indicating the need for further research. The study also determined that age did not significantly affect self-disclosure behaviors. This may be due to the narrow age range of university students (18–25 years old), as they are typically in similar developmental and social stages. This finding supports Aşık (1992) but contrasts with Noller and Callan (1990), who suggested that self-disclosure increases with age as individuals gain more social experience. Future research can consider a broader age range to examine how self-disclosure evolves over the lifespan. Similarly, income level did not significantly influence self-disclosure behaviors,

indicating that economic status does not directly impact students' social communication skills or self-expression tendencies. This result aligns with Aşık (1992), who found a limited relationship between financial resources and self-disclosure. However, indirect effects of income on social behavior such as access to social environments and opportunities can be further explored.

Regarding life satisfaction, the study found no significant differences based on academic year level, suggesting that university education does not inherently alter students' overall life satisfaction. This finding is supported by Arslan and Bektaş (2019), but contradicts Polat (2017), who found that fourth-year students had higher life satisfaction than first-year students. The discrepancy could be attributed to career concerns and future uncertainties among students nearing graduation, which may moderate their life satisfaction levels. No significant differences in life satisfaction were found based on age, aligning with Gül and Alimbekov (2020), who also reported no age-related effects on life satisfaction among university students. However, Ergin et al. (2011) found that medical students under the age of 21 had higher life satisfaction, suggesting that academic demands and discipline-specific pressures may influence well-being differently across student populations.

The results also indicated that positive and negative affect levels did not significantly differ by gender, age, income level, or place of residence, suggesting that emotional experiences may be largely independent of demographic factors. However, prior research presents mixed findings. Fox and Vendemia (2016) found that females experience higher levels of negative emotions than males, while Karasakal (2019) reported that females exhibit higher levels of positive emotions than males. Moreover, Özdoğan (2021) found a positive relationship between economic concerns and negative affect, suggesting that income-related stressors may influence emotional well-being. Overall, this study provides valuable insights into how demographic factors relate to self-disclosure behaviors, life satisfaction, and emotional experiences among education faculty students. While the findings indicate that many demographic variables have limited effects on psychological well-being, certain results contradict previous research, emphasizing the need for more comprehensive studies to explore underlying mechanisms influencing self-disclosure, life satisfaction, and emotional well-being.

Directions for future research

This study was limited by its cross-sectional design and its focus on a university student sample, restricting the ability to generalize findings across different populations. Future research can aim to examine the relationships between self-disclosure behavior, life satisfaction, and positive-negative affect in a more comprehensive manner by utilizing larger and more diverse samples, including individuals from varied age groups and socioeconomic backgrounds. Given that age and income did not significantly impact self-disclosure or life satisfaction, further studies can explore whether these findings hold in broader populations beyond university students. In particular, longitudinal studies could help identify changes in self-disclosure, emotions, and life satisfaction over time, providing insights into potential causal relationships. Additionally, cross-cultural comparative studies could examine how cultural factors influence self-disclosure and emotional well-being, as prior research has shown mixed results in different cultural contexts. The use of qualitative research methods, such as in-depth interviews and focus group discussions, could present more detailed insights into why individuals choose to self-disclose and how it affects their emotional experiences. Further, examining the mediating or moderating roles of psychological resilience, empathy, and social support could provide a more comprehensive explanation of how self-disclosure contributes to life satisfaction and emotional well-being.

Practical implications

From a practical perspective, universities could develop programs and interventions to support students' self-disclosure behaviors and emotional well-being. Given that self-disclosure was

linked to life satisfaction and positive emotions, initiatives focused on enhancing communication skills, emotional regulation, and self-awareness may be beneficial. Psychological counseling services can incorporate strategies to strengthen students' positive emotions and improve their ability to cope with negative emotions, as these factors were found to be critical predictors of life satisfaction. Moreover, while income did not significantly impact self-disclosure, financial stress has been linked to negative emotions in previous research. Therefore, universities could implement social support mechanisms to help students manage financial concerns, potentially reducing negative affect and improving life satisfaction. Besides, creating inclusive and psychologically safe environments where students feel comfortable expressing themselves may further enhance their social adaptation and academic success.

Conclusion

The findings of this study highlight the complex relationships between self-disclosure, life satisfaction, and emotional experiences among university students. Self-disclosure behaviors did not significantly differ based on gender, age, income level, or place of residence, suggesting that self-expression tendencies may be more individualistic rather than shaped by demographic factors. However, self-disclosure was positively associated with life satisfaction and positive emotions, while negatively associated with negative emotions, reinforcing the role of open communication in enhancing psychological well-being. Besides, the study found that positive emotions significantly contributed to life satisfaction, while negative emotions had a strong negative effect, emphasizing the importance of emotional balance in mental health. The absence of significant differences in emotional experiences across gender, age, income, and residence suggests that psychological well-being is influenced by deeper personal and social factors beyond demographics. These insights underscore the need for holistic and inclusive approaches in educational and psychological support systems. Efforts and attempts to strengthen interpersonal communication, emotional resilience, and social connectedness could play a key role in fostering psychological well-being and life satisfaction. Ultimately, creating supportive academic and social environments that encourage openness and emotional well-being may contribute to long-term personal growth, satisfaction, and success.

Conflict of Interest Declaration

There is no conflict of interest between the authors.

References

- Arslan, I., & Bektaş, H. (2019). Measuring life satisfaction of university students. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, 8, 767-784. <https://doi.org/10.38079/igusabder.587380>
- Aşık, E. (1992). *Some factors affecting self-disclosure behaviors of university students*. [Master's thesis]. Hacettepe University Institute of Social Sciences.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>
- Çeçen, A. R. (2007). Investigation of social and emotional loneliness levels of university students according to gender and life satisfaction levels. *Mersin University Journal of Faculty of Education*, 3(2), 180-190.
- Çetinkaya, B. (2020). The effect of written self-disclosure on positive and negative emotions. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 359-375. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3177>
- Çetinkaya, B., & Akbaba, S. (2011). The relationship between university students' self-disclosure and their attachment style. *Black Sea Journal of Social Sciences*, 3(4), 1. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksbd/issue/16227/169935>

- Chen, B., & Marcus, J. (2012). Students' self-presentation on Facebook: An examination of personality and self-construal factors. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2091-2099. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.013>
- Devito, J. A. (1995). *The interpersonal communication book communication book*. Harper Collins Collage Publishers.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dimond, R. E., & Hellkamp, D. T. (1969). Race, sex, ordinal position of birth, and self-disclosure in high school students. *Psychological Reports*, 25(1), 235-238. <https://doi.org/10.2466/pr0.1969.25.1.235>
- Egan, G. (1975). *Introduction to psychological counseling*. Brooks/Cole Publishing.
- Ekebaş, M. (1994). *An investigation of self-disclosure behaviors of senior high school students in terms of gender and levels of self-actualization*. [Master's thesis]. Hacettepe University Institute of Social Sciences.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A., & Karasu, E. (2011). Life satisfaction and self-care agency levels of the medical students and influencing factors. *Pamukkale Medical Journal*, 4(3), 144-151. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/422456>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 15(46), 19-28. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320000000m000226.pdf>
- Gül, Y. E., & Alimbekov, A. (2020). Investigation of teachers candidates' tolerance and life satisfaction levels. *Turkish Studies*, 15(2), 831-849. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39864>
- Jourard S. M. (1971). *The transparent self: Self disclosure and well-being*. Van Nostrand-Reinhold.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98. <https://doi.org/10.1037/h0043357>
- Karasar, N. (2023). *Scientific research methods*. Nobel.
- Köker, S. (1991). *A comparison of life satisfaction levels of normal and problematic adolescents*. [Master's thesis]. Ankara University Institute of Social Sciences.
- Kovan, A. (2017). *An investigation of university students' subjective well-being levels in relation to communication skills and various variables*. [Master's thesis]. Eastern Mediterranean University Institute of Graduate Studies and Research.
- Kovan, A., & Uygur, G. (2024). Investigation of communication skills and subjective well-being levels in helping professional groups. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 6(1), 133-144. <https://doi.org/10.51535/tell.1446935>
- Noller, P., & Callan, V. J. (1990). Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 349-362. <https://doi.org/10.1007/BF01537077>
- Öksüz, E., Mersin, S., & Türker, T. (2017). Validity and reliability of the Turkish version of the self-disclosure scale among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(6), 586. <https://doi.org/10.5455/apd.259467>
- Özdoğan, B. (2021). *The relationship of covid-19-related anxiety with positive and negative emotions of individuals*. [Master's thesis]. Üsküdar University Institute of Social Sciences.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Satisfaction of life in elderly individuals. *Turk Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-4. https://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf
- Özşenler, D. (2013). *In intra group communication efficiency usage of creative drama and self-disclosure skills*. [Master's thesis]. Ege University Institute of Social Sciences.
- Polat S. (2017). Investigation of the life satisfactions of first and fourth grade university students. *Mesleki Bilimler Dergisi*, 6(2), 210-223. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mbd/issue/40631/488714>

- Subaşı, M. (2021). *College satisfaction and the fear of covid-19 as predictive variables of life satisfaction*. [Master's thesis]. Ibn Haldun University Graduate School of Education.
- Uygur, S. S. (2018). The role of self-disclosure and social support in the prediction of life satisfaction. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/461482>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wheless, L. R. (1978). A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity. *Human Communication Research*, 4(2), 143. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00604.x>
- Yılmaz, M. (2010). *Interpersonal relationship styles between self-disclosure of university students*. [Master's thesis]. Muğla University Institute of Social Sciences

Kendini açmanın yaşam doyumu ve duygular üzerindeki etkisi¹

Sabir Safarlı², Bünyamin Çetinkaya³

² Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul, Türkiye; ³ Eğitim Fakültesi, Giresun Üniversitesi, Giresun, Türkiye.

ÖZET

Kendini açma, anlamlı ve sağlıklı kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinde kritik bir rol oynayarak bireyin hem kendini daha iyi tanımasını hem de başkalarının onu daha iyi anlamasını sağlar. Ayrıca, kendini açmanın yaşam doyumu ve duygusal deneyimlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencileri arasında kendini açma, yaşam doyumu ve duygular arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, genel tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, Google Forms aracılığıyla ulaşılan Eğitim Fakültesi öğrencileri (N = 430; 300 kadın, 130 erkek) oluşturmuştur. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Kendini Açma Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Kendini açma düzeyinin ikamet edilen yere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş; büyükşehirde yaşayan bireylerin köyde yaşayanlara nazaran daha yüksek düzeyde kendini açma sergilediği belirlenmiştir. Bununla beraber, kendini açmanın cinsiyet, yaş ve gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kendini açma ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuş, benzeri olarak kendini açma ile pozitif duygular arasında da olumlu bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, negatif duyguların kendini açma ve yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Gelirin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu, fakat kendini açma davranışlarını anlamlı düzeyde etkilemediği gözlemlenmiştir. Bulgular, kendini açmanın duygusal iyi oluş ve yaşam doyumu açısından önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. İkamet edilen yerin kendini açma üzerindeki anlamlı etkisi, iletişim kalıpları üzerinde çevresel faktörlerin etkisini vurgulamaktadır. Ayrıca, kendini açma ile pozitif duygular ve yaşam doyumu arasındaki olumlu ilişkiler, açık olarak kendini ifade etmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü desteklemektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri daha iyi anlamak amacıyla boylamsal ve kültürler arası yöntemler kullanarak inceleyebilir.

ANAHTAR KELİMELER

Kendini açma, yaşam doyumu, duygular, pozitif duygu, üniversite öğrencileri.

Giriş

Kendini açma, bireylerin kişilerarası ilişkilerini güçlendirmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını artırmaları açısından önemli bir davranış olarak kabul edilmektedir. Bu kavram, sosyal bağların kurulması ve sürdürülmesinde temel bir rol oynamaktadır. Jourard'a (1971) göre kendini açma, sağlıklı bir kişiliğin temel göstergelerinden biridir. Bireyin kendini ifade etmesi ve başkaları tarafından algılanıp anlaşılmasını sağlayacak şekilde özünü ortaya koyması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu davranışın karşılıklı ve çift yönlü yapıya sahip olması, onun önemini daha da vurgulamaktadır (Özşenler, 2013). Bireylerin neden kendilerini başkalarına açmayı tercih ettiklerini anlamak, bu kavramı kavrayabilmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Zira bu davranışın temelinde yatan ana neden ise bireye sağladığı yararlardır (Devito, 1995). Kendini açma, kişisel bilgilerin başkalarıyla paylaşılmasını içeren ve insan yaşamının süreklilik gösteren bir yönü olarak tanımlanmaktadır (Buhrmester vd., 1988). Sözlü ve sözsüz yollarla bilgilerin aktarımı olarak görülen bu davranış, kişilerarası ilişkileri güçlendirmektedir. Bireyler duygularını ve düşüncelerini paylaşarak iç huzura ulaşır ve psikolojik rahatlama yaşarlar. Bu durum, bireyin

¹ Bu çalışma, ikinci yazarın danışmanlığında birinci yazar tarafından tamamlanan bir yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

zihinsel dünyasında olumlu etkiler yaratır ve ilişkilerindeki belirsizlikleri azaltarak daha yakın ve istikrarlı bağların kurulmasına olanak tanımaktadır (Uygur, 2018).

Yazılı kendini açma

Literatürde, kendini açmanın bir biçimi olarak yazılı kendini açma kavramına da yer verilmektedir. Araştırma bulguları, yazmanın da tıpkı sözlü kendini açma gibi, bireylerde olumsuz duyguları azalttığını ve olumlu duyguları artırdığını ortaya koymaktadır (Çetinkaya, 2020). Egan'a (1975) göre, davranışçı kuramcılar kendini açma çalışmalarına üç farklı yaklaşımla ele alırlar. İlk, insan ilişkilerini geliştirmeyi amaçlayan eğitim programlarında, karşılıklı kendini açma süreci bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve kişilerarası ilişkilerde daha etkili olmalarına katkı sağlar. Bu tür programlar, bireylerin duygu ve düşüncelerini özgürce paylaşabilecekleri güvenli bir ortam sunar. İkinci olarak, günlük yaşamda doğal biçimde ortaya çıkan kendini açma davranışları, bireyin mevcut ilişkilerinde samimi paylaşımları teşvik ederek sosyal bağların güçlenmesine katkı sağlar. Gündelik etkileşimlerde duyguların ve düşüncelerin açıkça paylaşılması, toplumsal uyumu ve kişilerarası anlayışı artırır. Üçüncü olarak ise, psikolojik danışman ile danışan arasında terapi oturumlarında ya da grup terapisi katılımcıları arasında gerçekleşen kendini açma, psikolojik iyileşme ve destek sürecinde önemli bir rol oynar (Kovan, 2017; Kovan & Uygur, 2024). Terapi ortamının sunduğu güvenli paylaşım alanı, bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak tanırken, psikolojik dayanıklılıklarının gelişmesini de desteklemektedir.

Yaşam doyumu

Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini ifade eden bir kavramdır (Uygur, 2018). Bu kavram, hem bireyin yaşamının bütününe hem de yaşamın çeşitli alanlarını kapsar (Subaşı, 2021) ve doğrudan insan mutluluğu ile ilişkilendirilmektedir. Hem fizyolojik hem de psikolojik doyumu içeren bir memnuniyet duygusu olarak yaşam doyumu, bireyin yaşamının tüm alanlarında ihtiyaçlarının karşılanmasıyla da bağlantılıdır (Uygur, 2018). Aynı zamanda, bireyin ulaşmak istedikleriyle sahip olduklarını karşılaştırarak yaptığı bir değerlendirme sonucunda oluşan bir durum olarak da ele alınabilir (Özer & Özsoy-Karabulut, 2003). Birey, kendine ait ölçütler belirler ve yaşamını bu ölçütlere göre değerlendirir. Eğer kişi yaşamını olumlu olarak değerlendiriyorsa, yaşam doyumuna ulaşmış kabul edilir (Çeçen, 2007). Bu bağlamda, bu çalışmanın temel amacı, kendini açmanın duygular ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemektir. Bu temel amaca destek olmak üzere şu araştırma soruları (AS) oluşturulmuştur:

AS1. Kendini açma, yaşam doyumu ve pozitif-negatif duygular cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, gelir durumu ve ikamet yeri değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

AS2. Kendini açma, yaşam doyumu ve pozitif-negatif duygular arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

AS3. Kendini açma ile pozitif-negatif duygular, yaşam doyumu üzerinde etkili olmakta mıdır?

Bu çalışmanın önemi, bireylerin kendini açma davranışlarının yaşam doyumları ve duygusal iyi oluşları üzerindeki etkilerini ortaya koyarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanına anlamlı katkılar sunma potansiyelinden kaynaklanmaktadır. Araştırma, bireylerin sosyal ilişkilerinin niteliğini artırmaya, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye ve olumsuz duyguların etkisini azaltarak daha sağlıklı bireyler geliştirmeye yönelik önemli çıkarımlar sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca, elde edilecek bulgular, sosyal beceri eğitimi programları, terapötik müdahaleler ve kişisel gelişim girişimleri için yol gösterici olabilir. Bu bağlamda elde edilen veriler, psikolojik sağlığı destekleyen politikaların oluşturulmasına ve bireylerin sosyal çevrelerinde daha güçlü ilişkiler kurmalarına katkı sağlayabilir.

Yöntem

Araştırma deseni

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, incelenen değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini ve eğer değişiyorsa bu değişimin yönünü ve derecesini belirlemek amacıyla kullanılan bir yaklaşımdır (Karasar, 2023). Bu yöntem, araştırma sorularını test etmek ve değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla tercih edilmiştir.

Araştırma sürecinin daha verimli yürütülmesini sağlamak ve üniversite öğrencilerinden veri toplama sürecini kolaylaştırmak adına kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2023). Örneklem seçiminde, Türkiye'nin Karadeniz bölgesinde bulunan bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesi'ne kayıtlı öğrenciler arasından 300 kadın ve 130 erkek olmak üzere toplam 430 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir. Ölçekleri eksik ya da hatalı dolduran katılımcıların verileri analiz dışı bırakılmıştır. Tanımlanan örneklem ölçütlerine uymayan veya katılım koşullarını yerine getirmeyen öğrenci grupları da araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Katılımcıların belirlenmesi, Google Forms üzerinden çevrimiçi anket yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Anket, daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmak amacıyla çeşitli sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır. Anketin başlangıcında, katılımcılara çalışmanın amacı, yöntemi ve gizlilik ilkeleri hakkında ayrıntılı ve etik kurallara uygun bilgilendirme yapılmış, katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Çalışma, 2021 yılında ilgili Etik Kurul'dan onay almıştır (Onay No: E-50288587-050.01.04-51851, 15/19) ve veri toplama süreci 2022 yılında gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formdan elde edilen veriler, analiz sürecinde değişkenlerin karşılaştırılmasında kullanılmıştır.

Kendini Açma Ölçeği (KAÖ): Bireylerin kendini açma düzeylerini ölçmek amacıyla Wheelless (1978) tarafından geliştirilen ve daha sonra Chen ve Marcus (2012) tarafından güncellenen Kendini Açma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Öksüz vd. (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam puan yerine alt boyutlar üzerinden değerlendirilmektedir. Her alt boyuta ait maddelerin aritmetik ortalaması (1 ile 7 arasında) alt boyut puanı olarak hesaplanır. Yüksek ortalama puanlar, ilgili alt boyutta yüksek düzeyde kendini açma davranışını ifade eder. Ölçeğin genel Cronbach's α güvenirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara göre α değerleri sırasıyla niyet için .71, miktar için .74, olumlu ifade için .70, dürüstlük için .75 ve kontrol alt boyutu için .60'tır. Ayrıca, ölçek maddelerinin madde-toplam korelasyonları .30'un üzerindedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Bireylerin yaşam doyum düzeylerini değerlendirmek amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Tek boyutlu bu ölçek, yedi dereceli Likert tipi beş maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 5 ile 35 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar yüksek yaşam doyumunu, düşük puanlar ise düşük yaşam doyumunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirliği test-tekrar test yöntemi ve Cronbach's α katsayısı ile değerlendirilmiş; α değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS): Watson vd. (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, çalışmada duygusal durumları değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 10'u pozitif duygu, 10'u negatif duygu olmak üzere toplam 20 madde bulunmaktadır. Maddeler 1 (hiçbir şekilde) ile 5 (tamamen) arasında derecelendirilmektedir. Pozitif duygu faktöründeki bir madde dışında tüm maddeler yeterli iç tutarlılık göstermektedir. Faktör yükleri negatif duygular için .46 ile .76, pozitif duygular için ise .48 ile .74 arasında değişmektedir. Bu iki faktör toplam varyansın %44'ünü

açıklamaktadır. Cronbach's α katsayısı pozitif duygular için .83, negatif duygular için .86 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel analizler

Analiz sürecine başlamadan önce, verilerin normalliği değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Bu değerlerin ± 1.5 aralığında bulunması, normallik varsayımını karşıladığını göstermiştir. Ardından, Kendini Açma Ölçeği (KAÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) puan ortalamaları arasındaki farkları belirlemek amacıyla ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farkların tespit edildiği durumlarda, farkın kaynağını belirlemek üzere Post-Hoc LSD testleri uygulanmıştır. İki değişken arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ise Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak analiz edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1 KAÖ, YDÖ ve PANAS alt boyutlarının cinsiyete göre ortalama puanları ve t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
KAÖ1	Erkek	130	5.50	1.09	.46	.64
	Kadın	300	5.45	1.17		
KAÖ2	Erkek	130	3.51	1.28	-2.45	.01
	Kadın	300	3.87	1.44		
KAÖ3	Erkek	130	4.23	1.32	-.57	.56
	Kadın	300	4.31	1.27		
KAÖ4	Erkek	130	5.38	1.09	-1.58	.11
	Kadın	300	5.57	1.15		
KAÖ5	Erkek	130	3.70	1.39	.82	.40
	Kadın	300	3.59	1.24		
KAÖT	Erkek	130	4.47	.52	-1.51	.13
	Kadın	300	4.56	.67		
YDÖT	Erkek	130	3.85	1.38	-1.47	.14
	Kadın	300	4.06	1.32		
PANASP	Erkek	130	3.26	.74	.47	.01
	Kadın	300	3.06	.75		
PANASN	Erkek	130	2.31	.69	.52	.67
	Kadın	300	2.34	.74		
PANAST	Erkek	130	2.78	.47	1.73	.08
	Kadın	300	3.21	.63		

Not. N = 430, *; $p < .05$, KAÖ1: niyet, KAÖ2: miktar, KAÖ3: olumlu ifade, KAÖ4: dürüstlük, KAÖ5: kontrol, PANASP: pozitif duygu, PANASN: negatif duygu, KAÖT/YDÖT/PANAST: toplam puan.

Cinsiyete göre KAÖ, YDÖ ve PANAS puanları ile alt boyutlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla parametrik bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır (bkz. Tablo 1). Analiz sonuçlarına göre, KAÖ toplam puanı ($t(428) = -1.51, p = .13$), YDÖ toplam puanı ($t(428) = -1.47, p = .14$) ve PANAS toplam puanı ($t(428) = 1.73, p = .08$) açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, alt boyut düzeyinde yapılan incelemelerde KAÖ'nün "miktar" alt boyutunda (KAÖ2) cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t(428) = -2.45, p < .05$). Bu alt boyutta kadınlar ($\bar{X} = 3.87$), erkeklerden ($\bar{X} = 3.51$) daha yüksek puan almıştır. Ayrıca, PANAS'ın pozitif duygu (PANASP) alt boyutunda erkeklerin ($\bar{X} = 3.26$), kadınlara ($\bar{X} = 3.06$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($t(428) = .47, p < .05$). Bu bulgular, kadınların kendini açma davranışlarının miktar boyutunda daha yüksek eğilim gösterdiğini; öte yandan, erkeklerin daha fazla pozitif duygu deneyimlediklerini ortaya koymaktadır.

Tablo 2 Yaş gruplarına göre KAÖ, YDÖ ve PANAS alt boyutlarının ortalama puanları ve ANOVA sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p
KAÖ1	≤ 19	120	5.44	1.24	1.10	.34
	20	113	5.38	1.05		
	21	90	5.65	1.00		

	≥22	107	5.42	1.23		
	Toplam	430	5.46	1.14		
	≤19	120	3.63	1.40		
	20	113	3.91	1.43		
KAÖ2	21	90	3.88	1.39	1.20	.29
	≥22	107	3.65	1.36		
	Toplam	430	3.76	1.40		
	≤19	120	4.16	1.22		
	20	113	4.24	1.18		
KAÖ3	21	90	4.33	1.34	.96	.40
	≥22	107	4.44	1.39		
	Toplam	430	4.29	1.28		
	≤19	120	5.56	1.08		
	20	113	5.55	1.10		
KAÖ4	21	90	5.63	1.14	1.53	.20
	≥22	107	5.31	1.20		
	Toplam	430	5.51	1.13		
	≤19	120	3.71	1.17		
	20	113	3.63	1.28		
KAÖ5	21	90	3.43	1.28	.92	.43
	≥22	107	3.67	1.42		
	Toplam	430	3.62	1.29		
	≤19	120	4.50	.66		
	20	113	4.54	.64		
KAÖT	21	90	4.58	.56	.39	.75
	≥22	107	4.50	.64		
	Toplam	430	4.53	.63		
	≤19	120	3.97	1.33		
	20	113	3.78	1.30		
YDÖT	21	90	4.24	1.27	1.97	.11
	≥22	107	4.04	1.43		
	Toplam	430	3.99	1.34		
	≤19	120	3.12	.81		
	20	113	3.07	.72		
PANASP	21	90	3.18	.71	.34	.79
	≥22	107	3.13	.77		
	Toplam	430	3.12	.75		
	≤19	120	2.36	.74		
	20	113	2.35	.71		
PANASN	21	90	2.25	.68	.46	.71
	≥22	107	2.34	.76		
	Toplam	430	2.33	.72		
	≤19	120	2.74	.51		
	20	113	2.71	.41		
PANAST	21	90	2.72	.44	.10	.95
	≥22	107	2.73	.45		
	Toplam	430	2.70	.43		

Yaş gruplarına göre KAÖ, YDÖ ve PANAS puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır (bkz. Tablo 2). Analiz sonuçlarına göre, KAÖ toplam puanı ($F(3, 426) = 1.10, p = .34$), YDÖ toplam puanı ($F(3, 426) = 1.97, p = .11$) ve PANAS toplam puanı ($F(3, 426) = .10, p = .95$) açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, ölçekte yer alan hiçbir alt boyutta da yaş gruplarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bu bulgular, yaş değişkeninin çalışmada ele alınan ölçüklerin herhangi bir boyutunda anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 3 Sınıf düzeyine göre KAÖ, YDÖ ve PANAS ile alt boyutlarının ortalama puanları ve ANOVA sonuçları

	Sınıf	N	X̄	Ss	F	p	GF
KAÖ1	1.sınıf	188	5.44	1.24	.99	.39	
	2.sınıf	75	5.39	1.18			
	3.sınıf	67	5.68	.81			

	4.sınıf	100	5.42	1.13			
	Toplam	430	5.46	1.14			
KAÖ2	1.sınıf	188	3.64	1.46			
	2.sınıf	75	3.66	1.45			
	3.sınıf	67	3.95	1.29	1.48	.21	
	4.sınıf	100	3.94	1.30			
	Toplam	430	3.76	1.40			
KAÖ3	1.sınıf	188	4.17	1.26			
	2.sınıf	75	4.00	1.43			
	3.sınıf	67	4.38	1.17	4.78	.00	4>1
	4.sınıf	100	4.66	1.19			
	Toplam	430	4.29	1.28			
KAÖ4	1.sınıf	188	5.53	1.13			
	2.sınıf	75	5.51	1.25			
	3.sınıf	67	5.52	1.14	.08	.96	
	4.sınıf	100	5.46	1.05			
	Toplam	430	5.51	1.13			
KAÖ5	1.sınıf	188	3.74	1.28			
	2.sınıf	75	3.48	1.30			
	3.sınıf	67	3.28	1.27	2.65	.04	1>3, 4>3
	4.sınıf	100	3.73	1.27			
	Toplam	430	3.62	1.29			
KAÖT	1.sınıf	188	4.51	.63			
	2.sınıf	75	4.41	.77			
	3.sınıf	67	4.56	.54	2.13	.09	
	4.sınıf	100	4.64	.57			
	Toplam	430	4.53	.63			
YDÖT	1.sınıf	188	3.97	1.33			
	2.sınıf	75	3.78	1.30			
	3.sınıf	67	4.02	1.33	1.21	.30	
	4.sınıf	100	4.17	1.39			
	Toplam	430	3.99	1.34			
PANASP	1.sınıf	188	3.09	.76			
	2.sınıf	75	3.17	.74			
	3.sınıf	67	3.16	.74	.25	.86	
	4.sınıf	100	3.11	.77			
	Toplam	430	3.12	.75			
PANASN	1.sınıf	188	2.31	.73			
	2.sınıf	75	2.45	.72			
	3.sınıf	67	2.31	.67	.92	.42	
	4.sınıf	100	2.28	.74			
	Toplam	430	2.33	.72			
PANAST	1.sınıf	188	2.70	.47			
	2.sınıf	75	2.81	.44			
	3.sınıf	67	2.74	.42	1.15	.32	
	4.sınıf	100	2.69	.49			
	Toplam	430	2.73	.46			

Sınıf düzeyine göre KAÖ, YDÖ ve PANAS puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 3). Yapılan analizlerde, ölçeklerin toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, KAÖ'nün "olumlu ifade" (KAÖ3) ve "kontrol" (KAÖ5) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < .05$). KAÖ3 (olumlu ifade) alt boyutunda 4. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine nazaran anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Bu durum, 4. sınıf öğrencilerinin daha fazla olumlu duygu yaşadıklarını göstermektedir. KAÖ5 (kontrol) alt boyutunda ise, 1. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerinden; 4. sınıf öğrencilerinin de yine 3. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin 3. sınıfa göre kendilerini daha fazla kontrol sahibi olarak algıladıklarını göstermektedir.

Tablo 4 Gelir düzeyine göre KAÖ, YDÖ ve PANAS ile alt boyutlarının ortalama puanları ve ANOVA sonuçları

	Gelir	N	X̄	Ss	F	p	GF
KAÖ1	<AsgÜcr	83	5.19	1.29	1.77	.13	

	AsgÜct	106	5.46	1.19			
	3000-6000TL	169	5.53	1.10			
	6000-9000TL	49	5.57	.98			
	≥9000TL	23	5.73	.93			
	Toplam	430	5.46	1.14			
	<AsgÜcr	83	3.50	1.44			
KAÖ2	AsgÜct	106	3.65	1.50			
	3000-6000TL	169	3.72	1.34	4.24	.00	4>1-2-3
	6000-9000TL	49	4.42	1.27			
	≥9000TL	23	4.15	1.05			
	Toplam	430	3.76	1.40			
	<AsgÜcr	83	4.23	1.26			
KAÖ3	AsgÜct	106	4.28	1.39			
	3000-6000TL	169	4.40	1.20	.88	.47	
	6000-9000TL	49	4.02	1.35			
	≥9000TL	23	4.27	1.25			
	Toplam	430	4.29	1.28			
	<AsgÜcr	83	5.15	1.26			
KAÖ4	AsgÜct	106	5.47	1.12			
	3000-6000TL	169	5.61	1.11	3.27	.01	3-4-5>1
	6000-9000TL	49	5.70	.96			
	≥9000TL	23	5.83	.89			
	Toplam	430	5.51	1.13			
	<AsgÜcr	83	3.90	1.38			
KAÖ5	AsgÜct	106	3.87	1.41			
	3000-6000TL	169	3.39	1.14	3.68	.00	1-2>3
	6000-9000TL	49	3.51	1.22			
	≥9000TL	23	3.43	1.18			
	Toplam	430	3.62	1.29			
	<AsgÜcr	83	4.39	.66			
KAÖT	AsgÜct	106	4.55	.73			
	3000-6000TL	169	4.53	.55	1.72	.14	
	6000-9000TL	49	4.64	.59			
	≥9000TL	23	4.68	.56			
	Toplam	430	4.53	.63			
	<AsgÜcr	83	3.62	1.44			
YDÖT	AsgÜct	106	3.73	1.36			
	3000-6000TL	169	4.17	1.25	5.89	.00	3>1, 5>1-2
	6000-9000TL	49	4.23	1.28			
	≥9000TL	23	4.76	1.07			
	Toplam	430	3.99	1.34			
	<AsgÜcr	83	3.01	.72			
PANASP	AsgÜct	106	3.12	.74			
	3000-6000TL	169	3.16	.75	1.85	.11	
	6000-9000TL	49	3.03	.85			
	≥9000TL	23	3.45	.71			
	Toplam	430	3.12	.75			
	<AsgÜcr	83	2.53	.73			
PANASN	AsgÜct	106	2.39	.71			
	3000-6000TL	169	2.24	.71	2.79	.02	1>3-4-5
	6000-9000TL	49	2.23	.77			
	≥9000TL	23	2.18	.68			
	Toplam	430	2.33	.72			
	<AsgÜcr	83	2.77	.45			
PANAST	AsgÜct	106	2.76	.48			
	3000-6000TL	169	2.70	.43	1.14	.33	
	6000-9000TL	49	2.63	.52			
	≥9000TL	23	2.81	.47			
	Toplam	430	2.73	.46			

Not. AsgÜcr: asgari ücret.

Gelir düzeyine göre KAÖ, YDÖ ve PANAS puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 4). Analiz sonuçlarına göre, KAÖ toplam puanında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F(4, 425) = 1.77, p = .12$). Ancak,

KAÖ'nün "miktar" (KAÖ2), "dürüstlük" (KAÖ4), "kontrol" (KAÖ5) alt boyutlarında; ayrıca YDÖ ve PANAS'ın negatif duygu (PANASN) boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < .05$). KAÖ2 (miktar) boyutunda, 9000 TL ve üzeri gelir grubundaki bireyler, asgari ücretin altında gelir elde edenlere nazaran anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($F(4, 425) = 4.24, p < .05$). KAÖ4 (dürüstlük) boyutunda, 6000–9000 TL gelir grubundaki bireyler, asgari ücret ve altı gelir grubundakilere göre daha yüksek puan almıştır ($F(4, 425) = 3.27, p < .05$). KAÖ5 (kontrol) boyutunda da benzer bir farklılık görülmüş; 6000–9000 TL gelir düzeyine sahip bireyler, asgari ücretin altında, asgari ücret düzeyinde ve 3000–6000 TL aralığında gelir elde eden bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($F(4, 425) = 5.89, p < .05$). PANASN (negatif duygu) alt boyutunda ise, en düşük gelir grubundaki bireyler, en yüksek gelir grubundakilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek negatif duygu bildirmiştir ($F(4, 425) = 2.79, p < .05$). Bu bulgu, düşük gelir düzeyinin daha fazla olumsuz duygularla ilişkilendiğini göstermektedir.

Tablo 5 İkamet edilen yere göre KAÖ, YDÖ ve PANAS ile alt boyutlarının ortalama puanları ve ANOVA sonuçları

	Yerleşke	N	X̄	Ss	F	p	GF
KAÖ1	Köy	67	5.34	1.16	1.08	.36	
	Kasaba	9	5.14	.78			
	İlçe	126	5.44	1.12			
	İl	103	5.40	1.25			
	Büyükşehir	125	5.63	1.09			
	Toplam	430	5.46	1.14			
KAÖ2	Köy	67	3.31	1.21	6.13	.00	5>1-3
	Kasaba	9	3.75	.88			
	İlçe	126	3.55	1.42			
	İl	103	3.75	1.35			
	Büyükşehir	125	4.23	1.43			
	Toplam	430	3.76	1.40			
KAÖ3	Köy	67	4.12	1.33	3.96	.00	5>4
	Kasaba	9	4.22	1.10			
	İlçe	126	4.20	1.21			
	İl	103	4.06	1.29			
	Büyükşehir	125	4.66	1.26			
	Toplam	430	4.29	1.28			
KAÖ4	Köy	67	5.14	1.21	3.51	.00	3-4-5>1-2
	Kasaba	9	4.75	1.18			
	İlçe	126	5.60	.98			
	İl	103	5.58	1.29			
	Büyükşehir	125	5.63	1.03			
	Toplam	430	5.51	1.13			
KAÖ5	Köy	67	3.58	1.24	.14	.96	
	Kasaba	9	3.88	1.19			
	İlçe	126	3.65	1.37			
	İl	103	3.58	1.23			
	Büyükşehir	125	3.63	1.29			
	Toplam	430	3.62	1.29			
KAÖT	Köy	67	4.30	.48	6.99	.00	5>1-3-4
	Kasaba	9	4.35	.60			
	İlçe	126	4.49	.63			
	İl	103	4.47	.64			
	Büyükşehir	125	4.75	.63			
	Toplam	430	4.53	.63			
YDÖT	Köy	67	3.62	1.37	2.29	.06	
	Kasaba	9	4.08	1.04			
	İlçe	126	4.00	1.28			
	İl	103	3.94	1.45			
	Büyükşehir	125	4.23	1.28			
	Toplam	430	3.99	1.34			
PANASP	Köy	67	3.05	.71	1.83	.12	
	Kasaba	9	2.74	1.12			
	İlçe	126	3.16	.64			

	İl	103	3.02	.77			
	Büyükşehir	125	3.22	.83			
	Toplam	430	3.12	.75			
	Köy	67	2.55	.69			
	Kasaba	9	2.01	.57			
PANASN	İlçe	126	2.35	.66	2.68	.03	1>2-4-5
	İl	103	2.31	.76			
	Büyükşehir	125	2.23	.76			
	Toplam	430	2.33	.72			
	Köy	67	2.80	.48			
	Kasaba	9	2.37	.47			
PANAST	İlçe	126	2.76	.38	2.35	.05	5>1-2
	İl	103	2.66	.46			
	Büyükşehir	125	2.73	.51			
	Toplam	430	2.73	.46			

İkamet yerine göre KAÖ, YDÖ ve PANAS puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 5). Analiz sonuçlarına göre, KAÖ2 (miktar), KAÖ3 (olumlu ifade), KAÖ4 (dürüstlük), KAÖ toplam puanı (KAÖT), PANASN (negatif duygu) ve PANAS toplam puanı (PANAST) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < .05$). KAÖ2 ($F(4, 425) = 6.13, p < .05$) ve KAÖ3 ($F(4, 425) = 3.96, p < .05$) alt boyutlarında, büyükşehirde yaşayan bireyler, köyde yaşayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. KAÖ4 (dürüstlük) alt boyutunda ($F(4, 425) = 3.51, p < .05$), büyükşehir, ilçe ve il merkezinde yaşayan bireylerin, köyde yaşayanlardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. KAÖ toplam puanında (KAÖT) da anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş ($F(4, 425) = 6.99, p < .05$); kentsel bölgelerde yaşayan bireylerin, köy ve kasaba sakinlerine göre daha fazla kendini açma davranışı sergilediği tespit edilmiştir. PANASN (negatif duygu) ($F(4, 425) = 2.68, p < .05$) ve PANAS toplam puanı (PANAST) ($F(4, 425) = 2.35, p < .05$) açısından da anlamlı farklar belirlenmiş; köyde yaşayan bireyler, büyükşehirde yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha sık olumsuz duygu bildirmiştir.

Tablo 6 KAÖ, YDÖ ve PANAS ile alt boyutlarının korelasyonları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. KAÖ1	1									
2. KAÖ2	-.05	1								
3. KAÖ3	.18**	.00	1							
4. KAÖ4	.50**	.18**	-.02	1						
5. KAÖ5	.00	-.01	.21**	-.25**	1					
6. KAÖT	.59**	.48**	.55**	.51**	.39**	1				
7. YDÖT	.30**	.02	.21**	.23**	-.05	.27**	1			
8. PANASP	.35**	.12*	.20**	.26**	-.03	.34**	.34**	1		
9. PANASN	-.23**	-.09*	-.08	-.26**	.15**	-.19**	-.42**	-.21**	1	
10. PANAST	.11*	.02	.10*	.00	.09	.13**	-.05	.64**	.60**	1
X	5.46	3.76	4.29	5.51	3.62	4.53	3.99	3.12	2.33	2.73
Ss	1.14	1.40	1.28	1.13	1.29	.63	1.34	.75	.72	.46

Not. **: $p < .01$, *: $p < .05$

Pearson korelasyon analizi sonuçları (bkz. Tablo 6), KAÖ, YDÖ ve PANAS değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. KAÖ toplam puanı (KAÖT), yaşam doyumu ($r = .27, p < .01$) ve pozitif duygu ($r = .34, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durum, daha yüksek düzeyde kendini açmanın, bireyin iyi oluş düzeyini artırdığını göstermektedir. Ayrıca, kendini açma ile negatif duygu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.21, p < .01$). Bu bulgu, daha fazla kendini açan bireylerin daha az olumsuz duygu yaşadıklarına işaret etmektedir. Özellikle, KAÖ'nün "olumlu ifade" (KAÖ3) ve "kontrol" (KAÖ5) alt boyutları, yaşam doyumu ve pozitif duygular ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durum, kendini

açarken olumlu ve denetimli bir tutum sergileyen öğrencilerin, daha yüksek düzeyde iyi oluş yaşadıklarını göstermektedir. Buna karşılık, "niyet" (KAÖ1) ve "olumlu ifade" (KAÖ3) alt boyutları, negatif duygularla anlamlı düzeyde negatif ilişkiler göstermiştir. Bu durum, kendini açarken daha kontrollü ya da temkinli bir yaklaşım benimseyen bireylerin, daha az olumsuz duygusal deneyim yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca, pozitif duygu ile negatif duygu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.42, p < .01$). Bu bulgu, daha yüksek düzeyde pozitif duygulara sahip bireylerin, daha az negatif duygu deneyimlediklerini göstermektedir. Bu sonuçlar, duygusal düzenleme ve iletişim stratejilerinin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 7 Kendini açma davranışı, pozitif ve negatif duyguların yaşam doyumunu üzerindeki etkisine ilişkin regresyon modeli, ANOVA sonuçları ve regresyon katsayıları

Model	R	R ²	Düz.R ²	F	p
1	.51	.25	.25	49.37	.00**
Yordayıcılar	B	SH	β	t	p
(Sabit)	3.05	.50		6.06	.00**
KAÖT	.26	.09	.12	2.81	.00**
PANASP	.39	.08	.22	4.93	.00**
PANASN	-.64	.08	-.35	-8.11	.00**

Not. Bağımlı değişken: YDÖT, **: $p < .01$

Regresyon analizi sonuçları (bkz. Tablo 7), kendini açma, pozitif duygu ve negatif duygunun yaşam doyumunu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen modelin güçlü uyum gösterdiği belirlenmiştir ($R = .508, R^2 = .25$); bu da yaşam doyumundaki varyansın %25'inin bu üç değişken tarafından açıklandığını göstermektedir. ANOVA sonuçları, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 49.37, p < .001$). Kendini açma, yaşam doyumunu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahiptir ($B = .26, p < .01$). Pozitif duygu, yaşam doyumunu daha güçlü şekilde pozitif yönde etkilemiştir ($B = .39, p < .01$). Negatif duygu ise yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve negatif bir etki göstermiştir ($B = -.64, p < .001$). Bu bulgular, bireylerin kendini ifade etme düzeylerinin ve olumlu/olumsuz duygularının yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Özellikle pozitif duygular yaşam doyumunu artırırken, negatif duygular belirgin olarak azaltmaktadır.

Sonuçlar ve öneriler

Bu araştırmada, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kendini açma davranışları, yaşam doyumunu ve pozitif-negatif duygularının demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, kendini açma davranışlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, cinsiyete bağlı farklılıkların zamanla azaldığını düşündürülebilir. Zira bu sonuç, bireylerin geleneksel toplumsal cinsiyet normlarından bağımsız olarak kendilerini ifade edebilmelerine olanak tanıyan dijital iletişim platformlarının etkisiyle açıklanabilir (Kovan & Uygarer, 2024). Dimond ve Hellkamp (1969) da benzer şekilde, lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulmamıştır. Ancak, Jourard ve Lasakow (1958), Çetinkaya ve Akbaba (2011) ile Ekebaş (1994), kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde kendini açtıklarını ifade etmiştir. Bu farklı bulgular, kültürel, sosyal ve teknolojik faktörlerin kendini açma davranışlarını şekillendirmedeki rolüne işaret etmekte ve bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu da göstermektedir.

İkamet yeri değişkenine göre de kendini açma davranışlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu durum, bireyin yetiştiği çevrenin kendini ifade etme becerileri üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Küreselleşme ve dijital medyanın, iletişim normlarını standartlaştırarak bölgesel farklılıkları azaltması bu sonucu açıklayabilir (Kovan & Uygarer, 2024). Bu bulgu, Aşık'ın (1992) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerin kendini açma davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösteren çalışmasıyla da tutarlıdır. Üniversite

ortamının, farklı geçmişlerden gelen bireyler arasında sosyal dengeleyici bir rol üstlenerek benzer iletişim tarzlarının gelişmesini sağladığı düşünülebilir.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından da kendini açma davranışlarında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, üniversiteye devam eden öğrencilerde sınıf ilerledikçe kendini ifade etme biçiminde önemli bir değişiklik yaşanmadığını göstermektedir. Yılmaz (2010) da benzer olarak, akademik sınıf düzeyinin kendini açma üzerinde etkili olmadığını belirtmiştir. Fakat bazı çalışmalar üniversite deneyiminin zamanla iletişim becerilerini ve sosyal davranışları etkilediğini öne sürmektedir (Kovan, 2017). Bu farklı bulgular, örneklem özellikleri, kültürel farklılıklar ve ölçüm araçlarındaki değişikliklerden kaynaklanıyor olabilir. Yaş değişkenine ilişkin bulgular da, kendini açma davranışları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinin genel olarak benzer gelişimsel ve sosyal evrelerde bulunmaları (18–25 yaş arası) ile açıklanabilir. Bu bulgu Aşık'ın (1992) çalışmasını desteklemektedir; lakin, Noller ve Callan (1990), bireyler yaş aldıkça daha fazla sosyal deneyim kazandıkları için kendini açma eğilimlerinin arttığını öne sürmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş bir yaş aralığı dikkate alınarak kendini açmanın yaşam boyu nasıl değiştiği incelenebilir.

Gelir düzeyi açısından da kendini açma davranışlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, ekonomik durumun doğrudan öğrencilerin sosyal iletişim becerileri veya kendini ifade etme eğilimleri üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, Aşık'ın (1992) maddi olanaklar ile kendini açma arasında sınırlı ilişki bulunduğu çalışmasıyla örtüşmektedir. Fakat gelir düzeyinin sosyal çevrelere ve fırsatlara erişim üzerindeki dolaylı etkileri gelecekte daha derinlemesine araştırılabilir. Yaşam doyumu açısından, sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, üniversite eğitiminin öğrencilerin genel yaşam doyumlarını doğrudan değiştirmediklerini göstermektedir. Arslan ve Bektaş (2019) da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Fakat Polat (2017), dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıflara nazaran daha yüksek yaşam doyumu bildirdiğini ifade etmiştir. Bu farklılık, mezuniyete yaklaşan öğrencilerin kariyer kaygıları ve gelecek belirsizlikleri gibi etkenlerle açıklanabilir.

Yaşa bağlı olarak yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, Gül ve Alimbekov'un (2020) yaşın yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığını bildiren çalışmasıyla uyumludur. Ancak, Ergin vd. (2011), 21 yaş altındaki Tıp Fakültesi öğrencilerinin daha yüksek yaşam doyumu bildirdiğini belirterek, akademik alan ve disipline özgü baskıların iyi oluş üzerinde farklı etkileri olabileceğini öne sürmektedir. Dolayısıyla, pozitif ve negatif duygular açısından, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi veya ikamet yerine göre anlamlı farklılıklar saptanmamıştır. Bu da duygusal deneyimlerin demografik faktörlerden büyük ölçüde bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Lakin, literatürde bu konuda farklı bulgular mevcuttur. Fox ve Vendemia (2016), kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde negatif duygular yaşadığını belirtirken; Karasakal (2019), kadınların daha yüksek pozitif duygu düzeylerine sahip olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, Özdoğan (2021), ekonomik kaygılar ile negatif duygular arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamış ve gelire ilişkili stres faktörlerinin duygusal iyi oluş üzerinde etkili olabileceğini ifade etmiştir.

Genel olarak, bu çalışma, Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında demografik değişkenlerin kendini açma davranışları, yaşam doyumu ve duygusal deneyimlerle olan ilişkisine dair önemli bulgular sunmaktadır. Bulgular, birçok demografik değişkenin psikolojik iyi oluş üzerinde sınırlı etkisi olduğunu göstermesine rağmen, önceki araştırmalarla çelişen sonuçlar da içerdiğinden, kendini açma, yaşam doyumu ve duygusal iyi oluşu etkileyen temel mekanizmaların daha kapsamlı biçimde araştırılması gerekmektedir.

Gelecek araştırmalar için öneriler

Bu çalışma, kesitsel bir desenle gerçekleştirilmiş ve sadece üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme odaklanmıştır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı topluluklara genellenmesini sınırlamaktadır. Gelecek araştırmalarda, kendini açma davranışı, yaşam doyumu ve pozitif-

negatif duygular arasındaki ilişkiler, daha geniş ve çeşitli örneklerle farklı yaş grupları ve sosyoekonomik geçmişlerden bireyler dahil edilerek daha kapsamlı şekilde incelenebilir. Ayrıca bu çalışmada yaş ve gelir düzeyinin kendini açma ya da yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi görülmemiştir. Bu nedenle, bu bulguların üniversite öğrencileri dışındaki gruplarda da geçerli olup olmadığını incelemek amacıyla yeni araştırmalar yapılabilir. Özellikle, boylamsal çalışmalar, zaman içinde kendini açma, duygular ve yaşam doyumu arasındaki değişimleri inceleyerek neden-sonuç ilişkilerine dair daha güçlü veriler sunabilir. Ek olarak, kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar, kültürel faktörlerin kendini açma ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyebilir. Zira önceki araştırmalar, farklı kültürel bağlamlarda çelişkili sonuçlar ortaya koymuştur. Nitel araştırma yöntemlerinin (örneğin derinlemesine görüşmeler, odak grup tartışmaları) kullanılması, bireylerin neden kendini açmayı tercih ettiklerini ve bunun duygusal deneyimlerini nasıl etkilediğini daha derinlemesine anlamayı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, psikolojik dayanıklılık, empati ve sosyal desteğin aracılık veya düzenleyici rolünü incelemek, kendini açmanın yaşam doyumu ve duygusal iyi oluşa nasıl katkı sağladığını daha bütüncül şekilde açıklayabilir. Gelecek çalışmalar bu öneriler doğrultusunda şekillendirilerek hem kuramsal bilgi birikimine katkı sunabilir hem de psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının etkililiğini artırabilir.

Uygulamadaki yansımalar

Uygulama açısından bakıldığında, üniversiteler öğrencilerin kendini açma davranışlarını ve duygusal iyi oluşlarını desteklemeye yönelik programlar ve müdahaleler geliştirebilir. Kendini açmanın yaşam doyumu ve pozitif duygularla ilişkili olduğu dikkate alındığında, iletişim becerilerini, duygusal düzenleme yetilerini ve öz farkındalığı geliştirmeye yönelik girişimler faydalı olabilir. Psikolojik danışmanlık hizmetleri, öğrencilerin pozitif duygularını güçlendirmeye ve negatif duygularla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler içerebilir; zira bu faktörler yaşam doyumunun önemli belirleyicileri olarak tespit edilmiştir. Her ne kadar bu çalışmada gelir düzeyinin kendini açma üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmasa da, önceki araştırmalar mali stresin negatif duygularla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle üniversiteler, öğrencilerin maddi kaygılarını yönetebilmelerine yardımcı olacak sosyal destek mekanizmaları oluşturabilir. Bu tür destekler, olumsuz duyguların azaltılmasına ve yaşam doyumunun artırılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, öğrencilerin kendilerini rahatça ifade edebilecekleri kapsayıcı ve psikolojik olarak güvenli ortamların oluşturulması, hem sosyal uyumu güçlendirebilir hem de akademik başarıyı destekleyebilir.

Sonuç

Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencileri arasında kendini açma, yaşam doyumu ve duygusal deneyimler arasındaki farklı ilişkileri ortaya koymaktadır. Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve ikamet edilen yer gibi demografik değişkenlere göre kendini açma davranışlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu durum, kendini ifade etme eğilimlerinin daha çok bireysel faktörlere dayandığını, demografik etmenlerden ziyade kişisel özelliklerle şekillendiğini göstermektedir. Diğer yandan, kendini açma, yaşam doyumu ve pozitif duygular ile pozitif yönde; negatif duygular ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu bulgu, açık iletişimin psikolojik iyi oluşu artırmadaki belirleyici rolünü güçlendirmektedir. Çalışmada ayrıca, pozitif duyguların yaşam doyumuna anlamlı katkı sağladığı, negatif duyguların ise güçlü bir olumsuz etkide bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgular, duygusal dengenin ruh sağlığı açısından ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal deneyimlerin de cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve ikamet yeri gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermemesi, psikolojik iyi oluşun demografik özelliklerden çok daha katmanlı bireysel ve sosyal faktörler tarafından belirlendiğini düşündürmektedir. Bu çıkarımlar, eğitim ve psikolojik destek sistemlerinde bütüncül ve kapsayıcı yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kişilerarası iletişimi güçlendirmeye, duygusal dayanıklılığı artırmaya ve sosyal bağlılık duygusunu desteklemeye yönelik girişim ve çabalar,

psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu artırmada kilit rol oynayabilir. Dolayısıyla, açıklığı ve duygusal iyi oluşu teşvik eden destekleyici akademik ve sosyal ortamların oluşturulması, uzun vadeli kişisel gelişime, doyuma ve başarıya anlamlı katkılar sağlayabilir.

Çıkar çatışması beyanı

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Arslan, I., & Bektaş, H. (2019). Measuring life satisfaction of university students. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, 8, 767-784. <https://doi.org/10.38079/igusabder.587380>
- Aşık, E. (1992). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışlarını etkileyen bazı etmenler*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>
- Çeçen, A. R. (2007). Investigation of social and emotional loneliness levels of university students according to gender and life satisfaction levels. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Çetinkaya, B. (2020). The effect of written self-disclosure on positive and negative emotions. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 359-375. <http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3177>
- Çetinkaya, B., & Akbaba, S. (2011). The relationship between university students' self-disclosure and their attachment style. *Black Sea Journal of Social Sciences*, 3(4), 1. <https://dergipark.org.tr/pub/ksbd/issue/16227/169935>
- Chen, B., & Marcus, J. (2012). Students' self-presentation on Facebook: An examination of personality and self-construal factors. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2091-2099. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.013>
- Devito, J. A. (1995). *The interpersonal communication book communication book*. Harper Collins Collage Publishers.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dimond, R. E., & Hellkamp, D. T. (1969). Race, sex, ordinal position of birth, and self-disclosure in high school students. *Psychological Reports*, 25(1), 235-238. <https://doi.org/10.2466/pr0.1969.25.1.235>
- Egan, G. (1975). *Introduction to psychological counseling*. Brooks/Cole Publishing.
- Ekebaş, M. (1994). *Lise son sınıf öğrencilerinin kendini açma davranışlarının cinsiyet ve kendini gerçekleştirme düzeyleri açısından incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A. İ., Bostancı, M., Atak, B. M., Kısaoğlu, Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A., & Karasu, E. (2011). Life satisfaction and self-care agency levels of the medical students and influencing factors. *Pamukkale Medical Journal*, 4(3), 144-151. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/422456>
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 15(46), 19-28. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320000000m000226.pdf>
- Gül, Y. E., & Alimbekov, A. (2020). Öğretmen adaylarının hoşgörü ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(2), 831-849. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.39864>
- Jourard S. M. (1971). *The transparent self: Self disclosure and well-being*. Van Nostrand-Reinhold.

- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98. <https://doi.org/10.1037/h0043357>
- Karasar, N. (2023). *Scientific research methods*. Nobel.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kovan, A. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyelerinin iletişim becerileri açısından bazı değişkenlerle incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü.
- Kovan, A., & Uygurer, G. (2024). Investigation of communication skills and subjective well-being levels in helping professional groups. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 6(1), 133-144. <https://doi.org/10.51535/tell.1446935>
- Noller, P., & Callan, V. J. (1990). Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(4), 349-362. <https://doi.org/10.1007/BF01537077>
- Öksüz, E., Mersin, S., & Türker, T. (2017). Validity and reliability of the Turkish version of the self-disclosure scale among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(6), 586. <https://doi.org/10.5455/apd.259467>
- Özdoğan, B. (2021). *Covid-19 bağlantılı kaygının bireylerin pozitif ve negatif duyguları ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Satisfaction of life in elderly individuals. *Turk Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-4. https://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_146.pdf
- Özşenler, D. (2013). *Grup içi iletişimin etkinliğinde yaratıcı drama kullanımı ve kendini açma becerisi*. [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Polat S. (2017). Üniversite 1.ve 4. sınıfa devam eden öğrencilerin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Mesleki Bilimler Dergisi*, 6(2), 210-223. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mbd/issue/40631/488714>
- Subaşı, M. (2021). *Yaşam doyumunu yordamada yükseköğrenim yaşam doyumu ve covid-19 korkusu*. [Yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/461482>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wheless, L. R. (1978). A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity. *Human Communication Research*, 4(2), 143. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00604.x>
- Yılmaz, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.