

Duygu Günlüğü Tutmanın Gücü: Üniversite Öğrencileri İçin Duygusal Farkındalık ve Psikolojik İyilik Hali Üzerine Bir Yaklaşım

Üniversite dönemi, bireyin gelişimsel açıdan önemli bir geçiş süreci olup; kimlik oluşumu, akademik sorumluluklar ve sosyal ilişkilerle şekillenen yoğun bir yaşam dönemini kapsar. Bu süreçte öğrencilerin duygusal farkındalıklarını artırmaları ve psikolojik sağlamlıklarını desteklemeleri oldukça önemlidir. Bu bağlamda, duygu günlüğü tutmak, bireyin duygularını tanıması, anlamlandırması ve düzenlemesi açısından etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır (Pennebaker ve Smyth, 2016).

Üniversite yaşamı; bireyin akademik gelişimi kadar duygusal, sosyal ve kişisel gelişimini de etkileyen çok yönlü bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalabilir; stres, kaygı, yalnızlık, geleceğe karşı belirsizlik ve motivasyon kaybı gibi psikolojik durumlarla baş etme ihtiyacı duyabilirler. Psikolojik dayanıklılığın artırılması ve öz farkındalığın desteklenmesi, bu zorlukların yönetilebilmesi açısından kritik öneme sahiptir.

Duygu günlüğü tutmak, bireyin yaşadığı olaylar karşısında hissettiği duyguları fark etmesini, ifade etmesini ve anlamlandırmasını sağlayan sistematik bir öz-farkındalık yöntemidir. Günlük tutma pratiği, aynı zamanda bireyin içsel dünyasına dair derinlemesine bir gözlem imkânı sunarak psikolojik iyilik haline katkı sağlamaktadır (Turan ve Gençöz, 2008)

Duyguların Farkına Varmak ve Anlamlandırmak

Duygular, bireyin çevresine ve içsel deneyimlerine verdiği tepkilerin temelini oluşturur. Ancak, yoğun akademik ve sosyal yaşam içerisinde bu duyguların fark edilmeden bastırılması ya da yok sayılması, uzun vadede psikolojik problemlerin artmasına yol açabilmektedir. Duygu günlüğü, bireyin bu duyguları tanımasını, onları yargılamadan kabul etmesini ve duygularla sağlıklı bir ilişki kurmasını destekler (Ulusoy ve Duy, 2013). Böylelikle, duygular yalnızca bir tepki değil, aynı zamanda bireyin kendisini ve çevresini anlamlandırmasına aracılık eden veriler hâline gelir.

Duygu Günlüğü Tutmanın Psikolojik Katkıları

Araştırmalar, düzenli olarak günlük tutmanın stresin azaltılmasına, duygusal düzenlemenin gelişmesine ve bireyin yaşam doyumunun artmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. (Frattaroli, 2006). Özellikle genç yetişkinlik döneminde, içsel farkındalık becerilerinin gelişmesi; hem akademik başarıyı hem de sosyal ilişkileri olumlu yönde etkileyebilmektedir. Duygu günlüğü;

- Günlük stres faktörlerinin fark edilmesini sağlar,
- Tekrarlayan düşünce ve duygusal döngülerin görünür olmasına katkıda bulunur,
- Bastırılan ya da göz ardı edilen duyguların açığa çıkmasına imkân tanır,
- Bireyin kendine dair anlayışını derinleştirerek öz-şefkat geliştirmesine yardımcı olur.

Duygu günlüğü, bireysel ihtiyaçlara göre şekillendirilebilen esnek bir uygulamadır. Ancak etkili bir sonuç alınabilmesi için bazı temel ilkelerin dikkate alınması önemlidir (Smyth, 1998). Duygu günlüğü tutma pratiğinin etkili olabilmesi için belirli bir zaman diliminde, düzenli olarak

uygulanması önerilmektedir. Yazım sürecinde, bireyin duygularına tarafsız ve kabul edici bir yaklaşımla yaklaşması; yani yargılayıcı olmayan bir dil kullanması önem taşır. Günlüğü derinleştirmek adına “Bugün en yoğun hissettiğim duygu neydi?”, “Bu duygunun ortaya çıkmasında ne etkili oldu?” ve “Bu duyguyla nasıl başa çıktım?” gibi yönlendirici sorular kullanılabilir. Ayrıca, duygusal güvenliğin sağlanabilmesi açısından, yazılanların yalnızca bireyin kendisi tarafından erişilebilir olmasına özen gösterilmelidir.

Duygu günlüğü tutmak, üniversite öğrencilerinin hem akademik hem kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara karşı öz-farkındalık, öz-denetim ve psikolojik dayanıklılık geliştirmeleri açısından etkili bir öz bakım stratejisidir. Duyguları bastırmak yerine onları tanımak ve kabul etmek, bireyin içsel dengeyi yakalamasına katkıda bulunur. Bu nedenle, duygu günlüğü pratiği, üniversite öğrencilerine önerilen psikososyal destek yöntemleri arasında önemli bir yer tutmaktadır.

Aleyna OKUR

Klinik Psikolog

KAYNAKÇA

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>

Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). Guilford Press.

Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>

Turan, N., & Gençöz, T. (2008). The effects of writing about traumatic or positive events on university students' affect and perceived stress levels. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 1–12.

Ulusoy, M., & Duy, B. (2013). Duyguların yazılı olarak ifadesinin psikolojik etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 42–51.