

Article Information

Article Type: Research Article

This article was checked by iThenticate.

Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.2868>

**ANALYSIS OF THE EMOTIONS OF MIDDLE SCHOOL
STUDENTS IN THE DIARY**

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN GÜNLÜKLERİNDEKİ DUYGU
DURUMLARININ İNCELENMESİ¹**

**Elanur DADAK SAK²
Fatih KANA³**

Abstract

The purpose of this research is to determine the emotions middle school students experience in their diaries. In line with this purpose, it was aimed to determine which emotions middle school students experience the most and the frequency of these feelings. Detection of these emotions can be used by teachers to better understand their students' feelings. Turkey is a state west of the working group of the study okulunda⁷. It consists of 61 students attending the class. Case study design was used in the research. Descriptive analysis and content analysis were used to analyze qualitative data. When the results obtained in the study were examined, it was determined that many students did not know how to write a diary. It has been determined that students who write diary by conveying emotions have psychological relief. Apart from these, it has been determined that female students need more writing, some students cannot write diary due to privacy violation, problematic students need to write more, and which feelings are mostly repeated in diaries.

Key Words: Emotions, journaling, psychological relief, writing skills.

Özet

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin günlüklerinde yaşadıkları duyguları tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda ortaokul öğrencilerinin en çok hangi duyguları yaşadığı ve bu duyguların sıklık düzeyi de tespit edilmek istenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'nin batısında bir devlet okulunda 7. sınıfa devam eden 61 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada durum çalışması deseni kullanılmıştır. Nitel verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar incelendiğinde birçok öğrencinin günlük yazmayı tam bilmediği tespit edilmiştir. Duygu aktarımı yaparak günlük yazan öğrencilerde

¹ Bu araştırma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe Eğitimi Bilim Dalı. elanurddk@hotmail.com. ORCID ID: 0000-0002-1252-0965

³ Dr. Öğretim Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkçe Eğitimi Anabilim Dalı. fatihkana@hotmail.com. ORCID ID: 0000-0002-1087-4081

psikolojik olarak rahatlama olduğu tespit edilmiştir. Bunların dışında kız öğrencilerin daha fazla yazma ihtiyacı duyduğu, gizlilik ihlalden kaynaklı olarak bazı öğrencilerin günlük yazmadığı, sorunlu olarak tabir edilen öğrencilerin daha fazla yazmaya ihtiyaç duyduğu, günlüklerde en çok hangi duyguların tekrarlandığı gibi durumlarda tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygular, günlük yazma, psikolojik rahatlama, yazma becerisi.

GİRİŞ

Yazma becerisi dört temel dil becerisi içerisinde yer alan ve kazanılması en zor becerilerden biridir. Yazma becerisini bireylere kazandırabilmek için bireylerin belli bir plan, düzen ve disiplin içerisinde olması gerekir (İşeri ve Ünal, 2012). Türkçe dersinde bu beceri üzerinde önemle durulmalıdır çünkü bu beceri geliştikçe birçok yeterlilik de gelişmektedir (Özbay ve Daşöz, 2016). Yazma becerisi gelişen bireylerin, zihinsel ve dilsel becerileri gelişir, bu bireyler sosyal ortamlarda da kendini rahatlıkla ifade edebilecek güce sahip olurlar. Yani bireylerin özgüvenleri gelişir (Firdevs, 2007). Yazma becerisinin zor bir beceri olarak algılanmasının sebebi belli bir planlamanın olmaması olarak görülmektedir (Maltepe, 2007). Bireyin yazma isteği yazma becerisinin kazanılmasında çok önemlidir (Baş ve Şahin, 2013). Yazma becerisi zamanla gelişebilecek, zihinsel becerilerin ön plana çıkması gereken bir beceridir (Ateş, Yıldız ve Ercan, 2016). Yazma becerisi öğrencinin okuldaki başarısını arttıran en önemli beceri olup bilgiyi ve üst düzey düşünmeyi gerektiren bir süreçtir (Harris ve Graham, 2016). Yazma becerisinin başarıya ulaşmasında en büyük etkenlerden biri motivasyondur (Müldür ve Yalçın, 2019). Bireylerin yazma becerisini gerçekleştirmesinde motivasyonel inançları önemlidir. Yazma becerisi insanlar arasında iletişim becerisinin gelişmesini sağlayan bir beceridir (Graham ve Perin, 2007). Bütün bu tanımlamalarda görüldüğü üzere yazma becerisi bireyin hayatına dokunan hayatına yön veren bir beceridir. Yazma becerisinin en etkili uygulandığı yöntemlerden biri günlüktür.

Günlükler sıcaklığı yazılmış, hiç kimseye ifade edilememiş duyguların tarih konmuş şeklidir. Günlükler, daha önce kimseye ifade edilmemiş duyguları ifade eden metinlerden oluştuğu için bireylerin merak duygusunu ön plana çıkarır (Karataş, 2011). E-postalar, kişisel mektuplar ve notlar gibi bireysel yazı biçimlerinden olan günlüklerin hem yazarları hem de okuyucuları için farklı psikolojik etkileri bulunmaktadır (Phenix, 2002: 37). Günlükler, öğrencilerin eylemlerini düşünmelerini sağlayan bir düşünme aracı (Hoffner, 2010:28) ve düzenli şekilde yaşananları yazıldığı notlardır. Günlükler sayesinde bireyleri nesnel olarak tanımakla kalmayıp ruhsal yapıları hakkında bilgi edinilir. Günlükler pek çok romanın, pek çok sinema filminin ya da dizisinin senaryosunu oluşturmuştur. O yüzden okulda öğrencilere bu alışkanlığı kazandırmak ve bu alışkanlığı sürekli hale getirmek önemlidir çünkü konuşma becerisi gibi yazma becerisi de gelişen bir beceridir (Aydın, 2014).

Yazma insanı psikolojik olarak rahatlatır. İnsanlar duygularını ifade etmediklerinde kendilerini ruhsal olarak baskı altında hissedebilirler. Baskı halinde olduklarında ise önce ruhsal rahatsızlıklar daha sonra ise fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Baskı halinde olma durumu insandaki stresi arttırmaktadır. Bu nedenle kişinin kendisini baskı altında hissetmemesi gerekir. Baskı altında hissetmemek için ise kişinin duygularını, düşüncelerini ifade etmesi gerekir. Günlük tutma, psikolojik danışma ve rehberlik alanında bireylerin kendilerini rahatlatmak amacıyla kullandığı bir tekniktir. Danışanların rahatlaması, kendini keşfetmesi ve danışmanlık yapan kişinin danışan hakkında bilgi sahibi olması açısından etkili bir tekniktir (Duran, 2007). Freud geliştirdiği psikanaliz yöntemiyle kişilerin rüyalarını inceleyerek onların bilinçaltını incelemiştir. Freud'a göre rüyalar insanların bilinçaltına açılan kapılardır. Aslında bu durum gün içinde yaşanan sıkıntılı durumların bastırılmasından kaynaklı olmaktadır. Bastırma durumu ise sakıncalı olduğundan insan zihni rahatlamak için bunları rüya şekline dönüştürmektedir (Akot, 2010). Aslında rüyalar bir nevi bastırılan duyguların zihinde hayat bulmuş hali olarak tanımlanabilir.

Günlük ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde (Ak, 2020; Aksoy, 2020; Atasoy, 2012; Berber, 2016; Irgatoğlu, 2017; İskender, 2017; Maden, Banaz ve Maden, 2018; Melanlıoğlu ve Demir Atalay, 2016; Noyan, 2017; Özkan, 2019; Pınar, 2019; Sürücü, Ünal ve Yıldırım, 2019; Tekin Aytas ve Uğurel, 2016; Temel ve Katrancı, 2019; Ulusoy Selvi, 2019; Uslu, 2009; Yıldırım, 2016) günlükle ilgili araştırmaların genel olarak Yabancı Diller Eğitimi ile Fen ve Matematik alanlarında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin günlüklerinde yaşadıkları duyguları tespit etmektir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada hangi modelin kullanıldığı, çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırma sonucu ortaya çıkan verilerin toplanması ve çözümlenip ortaya konulması, araştırmanın nasıl uygulandığıyla alakalı veriler yer alacaktır.

Araştırma Deseni

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, neden ve nasıl sorularına cevap arayan bir desendir (Chmiliar, 2010; Akt: Subaş ve Okumus, 2017). Durum çalışmasında belli durumlar derinlemesine analiz edilir. Araştırmada kullanılan günlüklerde öğrencilerin yaşadıkları duygu durumları derinlemesine analiz edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın ilerlemesiyle farklı durumlar da keşfedilmiştir. Bir durumdan başka örüntüler çıkmıştır. Durum çalışması keşfe yönelik kullanılabilecek bir desen olmasından dolayı da uygun görülmüştür.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu belirlenirken amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, daha önceden belirlenen ölçütlerin araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde kullanılmasıdır (Yıldırım ve şimşek, 2016). Nitel bir araştırmada araştırılan öğrencilerden alınan sonuçların derinliği göz önünde bulundurulmuş ve bu yüzden öğrenci sayısı az tutulmuştur. Psikolojik değerlendirme açısından ortaokul öğrencilerinin düzeyinin çalışmaya uygun olması önemsenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 7. sınıfına devam eden 61 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrenci günlüğü kullanılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere günlük yazımıyla alakalı bilgi verilmiştir. Araştırmanın ilk on beş gününde günlük yazdırılmaya başlatılmış ve öğrencilerden aralıksız on beş gün yazılması istenmiştir. On beş günün sonunda ise öğrencilerden günlüklerini getirmeleri istenmiştir. Böylelikle 61 öğrenciden toplamda 61 günlük toplanmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde günlükler toplanıp incelendikten sonra günlüklerin geliştirilebilir olduğu düşünülerek ve öğrencilere geridönüt verilerek günlükler tekrar geri dağıtılmış ve on beş gün daha günlük yazmaya devam edilmesi istenmiştir. İkinci on beş günün sonunda ise toplanarak günlükler incelenmeye başlanmıştır. Günlüklerin analiz edilmesi ise belli ölçütlere göre yapılmıştır. Her günlük, analiz edilirken Tablo 1’de verilen ölçütler kullanılmış ve değerlendirmeler bu tabloya göre yapılmıştır. Toplamda 61 günlük değerlendirmeye alınmıştır.

Tablo 1

Günlük değerlendirme ölçütü

| Günlük değerlendirme ölçütü | Evet | Hayır |
|--|------|-------|
| Günlüğünü günü gününe yazmıştır | | |
| Günlüğünde aile ilişkilerinden bahsetmiştir. | | |
| Günlüğünde arkadaş ilişkilerinden bahsetmiştir. | | |
| Günlüğünde duygularını ifade etmiştir. | | |
| Günlüğünü yazarken yazım ve noktalamaya dikkat etmiştir. | | |
| Günlüğünde defter düzenine dikkat etmiştir. | | |
| Günlüğünde görsellere yer vermiştir. | | |

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin günlükleri günü gününe yazılma durumu, aile ilişkilerinden bahsetme, arkadaş ilişkilerinden bahsetme, duygularını ifade etme, yazım ve noktalamaya dikkat etme, defter düzenine dikkat etme ve görsellere yer verme açısından değerlendirildiği görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri analiz yöntemi olarak betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Günlüklerden kodlar elde edilip daha önce belirlenen temalara göre yorumlanmıştır. Betimsel analizde araştırmadan elde edilen veriler daha önceden belirlenen temalara göre kodlar oluşturularak analiz edilir. Bu analiz türünde doğrudan alıntılara yer verilmesi gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada öğrencilerin günlük örneklerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır.

İnandırıcılık

Nitel araştırmalarda araştırmanın inandırıcılığını arttırmak önemlidir. Bu araştırmanın inandırıcılığını arttırmak amacıyla araştırmacı, çalışma grubuyla uzun süreli bir etkileşim kurmuştur. Araştırmacı bu süreçte araştırmayla ilgili derin bir bakış açısı kazanmıştır. Araştırmacı, araştırmanın verileri toplayıp düzenledikten sonra bu verileri araştırmanın içerisinde olmayan bir uzmana göndermiş, uzman dönütleri doğrultusunda araştırmanın verilerine son halini vermiştir (Lincoln ve Guba, 1985). Bunun yanı sıra katılımcıların görüşlerini yansıtan ifadeleri doğrudan alıntılar şeklinde ve katılımcıların kodları belirtilerek bulgular kısmında sunulmuştur.

BULGULAR

Ortaokul Öğrencilerinin Günlüğüne Yansıyan Duyguları

Günlükler incelenirken günlüklerde birçok duygudan bahsedildiği görülmüştür. Öğrencilerin günlüklerindeki duygular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Günlüklerdeki Duyguların Bahsedilme Sıklığı

| Duygular | f |
|-------------------|-----|
| Mutluluk | 308 |
| Sıkılganlık | 74 |
| Sevgi | 52 |
| Üzüntü | 46 |
| Heyecan | 18 |
| Şaşkınlık | 18 |
| Bir şeyi umma | 14 |
| Korku | 12 |
| Endişe | 12 |
| Kızgınlık | 10 |
| Haksızlığa uğrama | 10 |
| Üretkenlik | 8 |
| Kararsızlık | 4 |
| Utancı | 2 |
| Yalnızlık | 2 |
| Çaresizlik | 2 |

Tablo 2 incelendiğinde günlüklerde en çok bahsedilen duygunun mutluluk duygusu olduğu gözlemlenmiştir. Daha sonra ise sırasıyla sıkılganlık, sevgi, üzüntü, heyecan, şaşkınlık, bir şeyi umma, korku, endişe, korku, kızgınlık, haksızlığa uğrama, üretkenlik, kararsızlık, utanç, yalnızlık, çaresizlik duyguları olduğu görülmektedir.

Mutluluk Duygusunun Günlüklere Yansıması

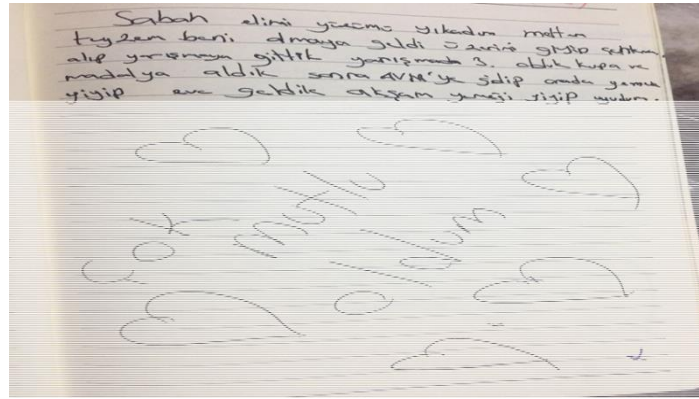
Mutluluk duygusunun öğrenci günlüklerinde sadece mutluluk anını tekrar yaşamak için kullanıldığı düşünülebilir. Tablo 3’te günlüklerdeki mutluluk duygusunun kaynağı ile ilgili görüşlere yer verilmiştir.

Tablo 3

Günlüklerdeki Mutluluk Duygusunun Kaynağı

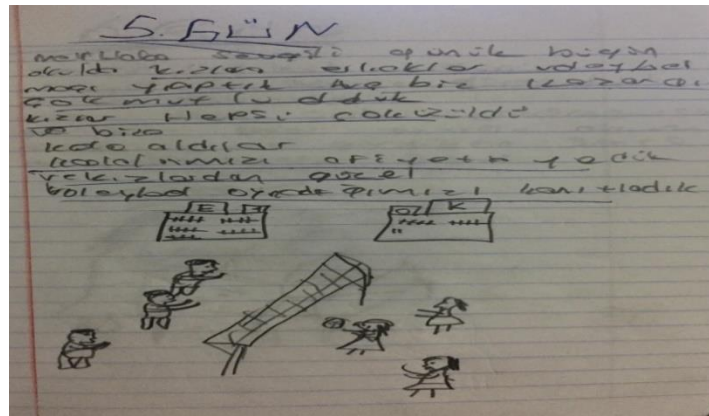
| Kodlar | f |
|---|----|
| Okulda arkadaşlarla topluca oyun oynanması | 17 |
| Sınavlardan yüksek not alma | 16 |
| Derslerin güzel geçmesi | 14 |
| Aileyle geçirilen vakitler | 13 |
| Bir yerlere gidip gezeceği için | 10 |
| Bir yakını geldiği için mutlu olma | 5 |
| Okulda düzenlenen yarışmalarda yer alma. | 4 |
| Sınıfta öğretmen ilgisi | 4 |
| Birisini memnun etmenin mutluluğu | 3 |
| Başarı belgesi alma | 2 |
| Başkalarına karşı başarılı gelmenin mutluluğu | 1 |

Tablo 3'te görüldüğü gibi günlüklerde öğrencilerin mutluluk kaynakları sınavlardan yüksek not alma, derslerin güzel geçmesi, aileyle geçirilen vakit, bir yerlere gidip gezmeye, bir yakınının gelmesi, okulda düzenlenen yarışmalarda yer alma, sınıfta öğretmenin ilgi göstermesi, birisini memnun etme, başarı belgesi alma, başkalarına karşı başarılı gelmedir.



Görüntü 1. Ö3 kodlu öğrencinin mutlulukla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 1'de Ö3 kodlu öğrenci yarışmada üçüncü olmanın mutluluğunu ifade ediyor. Öğrenci mutluluğunu ifade ederken aynı zamanda bazı şekiller kullanarak bu enerjiyi daha fazla yansıtip rahatlamaya çalışıyor.



Görüntü 2. Ö24 kodlu öğrencinin mutlulukla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 2'de Ö24 kodlu öğrencinin günlüğünün şekillerden oluştuğu görülmektedir. Öğrencinin, kız grubunu yenmesi onu mutlu ettiğini göstermektedir. Öğrencinin günlüğünde genellikle kızlardan nefretle bahsettiği ve bu nedenle kız arkadaşlarına karşı

eksiklik duygusu yaşadığı görülmektedir. Bu duygu durumunu yazıya dökerek ifade edince rahatladığı metnin içindeki heyecan duygusundan anlaşılmaktadır.

Üzüntü Duygusunun Günlüklere Yansıması

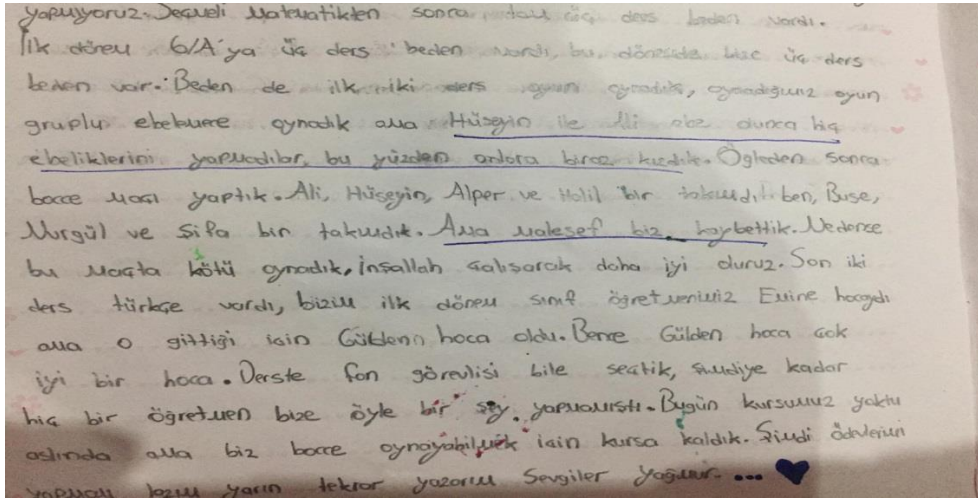
Günlükler incelendiğinde en çok paylaşılmak istenen duygunun üzüntü olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Günlüklerdeki Üzüntü Duygusunun Sebepleri

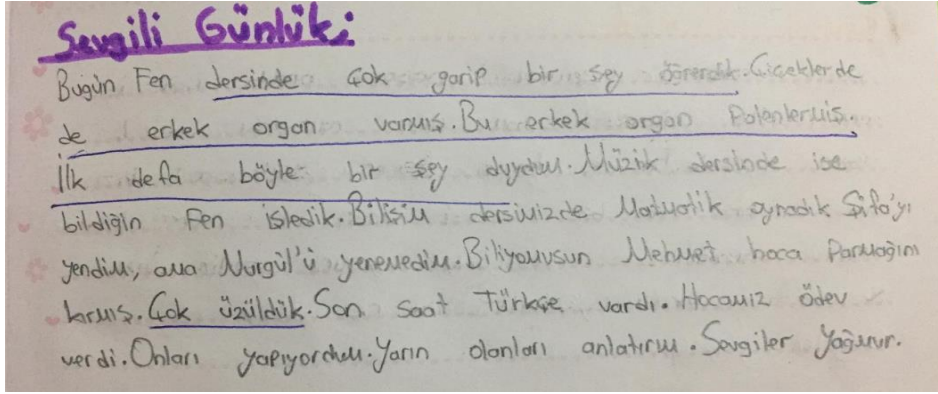
| Kodlar | f |
|--|----|
| Sınavdan düşük puan aldığı için | 33 |
| Oyun oynarken kaybettiği için | 15 |
| Arkadaşı haksız yere suçladığı için | 11 |
| Öğretmeni ve ailesi ceza verdiği için | 9 |
| Birçok aksilik üst üste geldiği için | 8 |
| Öğretmeni projesini kabul etmediği için | 5 |
| Ailesinden bir fert üzüldüğü için | 5 |
| Dışarıda bir insanın zarar gördüğünü gördüğü için | 4 |
| Arkadaşları alay ettiği için | 4 |
| İki arkadaş arasında kaldığı için | 3 |
| Okul tatile gireceği ve okulda ki kişileri göremeyeceği için | 2 |
| Öğretmeni tüm sınıfa kırıldığı için | 1 |
| Babası mülteci yakaladığı için | 1 |
| Arkadaşı okulu bıraktığı için | 1 |

Tablo 4'te görüldüğü gibi öğrencilerin en çok üzülmesinin nedeni sınavdan düşük puan almalarıdır (f=33). Sırasıyla oyun oynarken kaybettiği, arkadaşı haksız yere suçladığı, öğretmeni ve ailesi ceza verdiği, birçok aksilik üst üste geldiği, öğretmeni projesini kabul etmediği, ailesinden bir fert üzüldüğü, dışarıda bir insanın zarar gördüğü, arkadaşları alay ettiği, iki arkadaş arasında kaldığı, okul tatile gireceği ve okuldaki kişileri göremeyeceği, öğretmeni tüm sınıfa kırıldığı, arkadaşı okulu bıraktığı için üzüntü durumunun ortaya çıktığı görülmektedir.



Görüntü 3. Ö12 kodlu öğrencinin üzüntüyle ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 3'te Ö12 kodlu öğrencinin maçı kaybetmesinden dolayı yaşadığı üzüntünün deftere yansımış hali görselde görülmektedir. Bu dönemlerde çocuklar bir şeyleri kazanmak isterler, bunu kendini kanıtlamanın bir yolu olduğunu düşünülür. Bundan dolayı bu dönem çocuklarının günlükte en çok bahsettiği konular bir yarışma kaybetme, bir sınavdan düşük alma vs. gibi durumlardır.



Görüntü 4. Ö14 kodlu öğrencinin üzüntüyle ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 4'te Ö14 kodlu öğrenci, öğretmenine zarar geldiği için üzüldüğünü söylemektedir. Bu dönem çocukları dışarıya karşı daha duyarlıdır. Anne, baba, kardeş, arkadaş, öğretmen gibi yakın oldukları kişilere karşı hassasiyeti ve kaybetme korkusu vardır çünkü bu kişilere karşı bağlanma hissi geliştirmiştir.

Endişe Duygusunun Günlüklere Yansıması

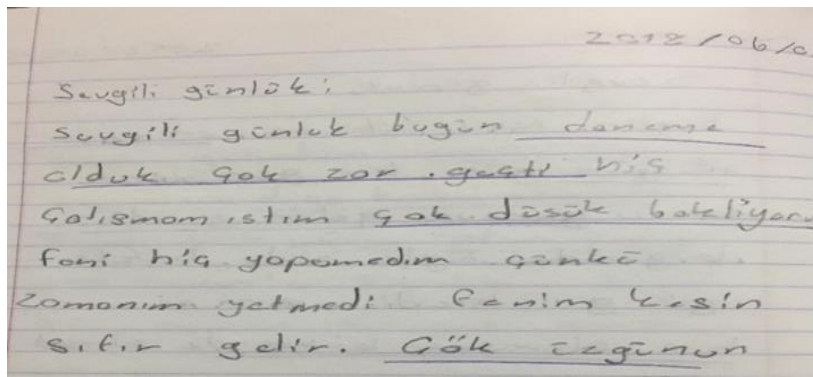
Endişe kişinin bir konu hakkında korku yaşamaması olarak ifade edilir. Genellikle gelecekle ya da var olan bir şeyin kaybıyla ilişkilendirilir. Bu dönem çocuklarında ise en çok endişeye neden olan durumlar tablo 5' te bahsedilmiştir.

Tablo 5

Günlüklerdeki Endişe Duygusunun Sebepleri

| | f |
|--|----|
| Not endişesi | 40 |
| Ara sınavlardan düşük alma endişesi | 38 |
| Sınavların yaklaşması endişesi | 37 |
| Sınav geçtikten sonra sınavın notunun düşük gelme endişesi | 27 |

Tablo 5'e göre günlüklerde öğrenciler tarafından en fazla endişelenilen durumun not endişesi olduğu görülmüştür (n=40). Öğrenciler, günlüklerinde sırasıyla ara sınavlardan düşük alma endişesi (n=38), sınavların yaklaşması endişesi (n=37), sınav geçtikten sonra sınavın notunun düşük gelme endişesi (n=27) yaşadıklarını ifade etmektedir.



Görüntü 5. Ö22 kodlu öğrencinin endişeyle ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Korku Duygusunun Günlüklere Yansıması

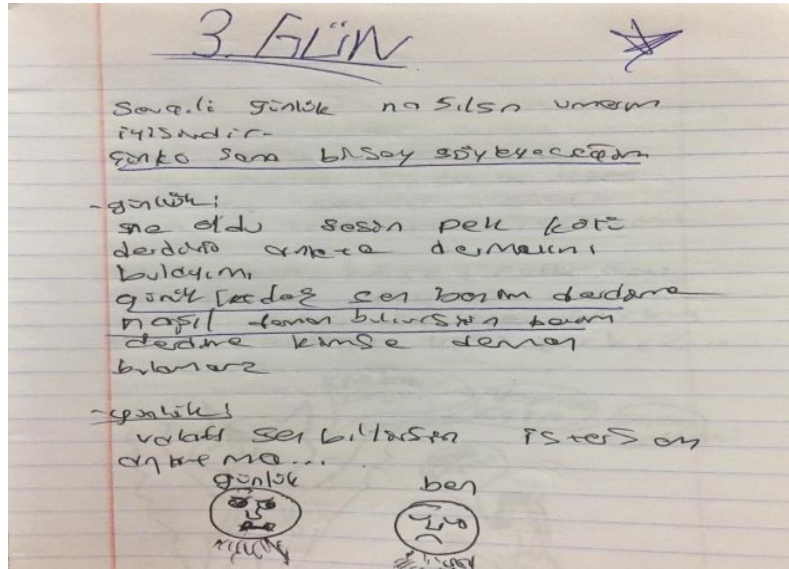
Araştırmada ise öğrencilerin günlüklerinde yer alan korkuya ait duygular tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Günlüklerdeki Korku Duygusu

| Kodlar | f |
|---|----|
| Başarısızlık korkusu | 43 |
| Ailesindeki bir ferdin üzülməsi ve ona zarar gelmesi korkusu | 30 |
| Sırlarının ortaya çıkacağı korkusu | 28 |
| Öğretmenin gözünden düşme korkusu | 11 |
| Sınavdaki soruların zor çıkacağı korkusu | 11 |
| Küçük düşürölme korkusu | 6 |
| Bir insanın zarar görmesi ve yine aynı şeyin tekrarlanabileceği korkusu | 3 |
| Karşısındaki önemsememesi, dinlememesi korkusu | 2 |
| Köpek korkusu (koşullanma tarzı korku) | 1 |

Tablo 6 incelendiğinde en fazla korkulan durumun, başarısızlık korkusu olduğu görülmektedir (n=43). Öğrencilerin günlüklerinde ifade ettiği korkular sırasıyla ailesindeki bir ferdin üzülməsi ve ona zarar gelmesi (n=30), sırlarının ortaya çıkacağı (n=28), öğretmenin gözünden düşme (n=11), sınavdaki soruların zor çıkacağı (n=11), küçük düşürölme (n=6), bir insanın zarar görmesi ve yine aynı şeyin tekrarlanabileceği (n=3), karşısındaki önemsememesi, dinlememesi (n=2) ve köpek korkusudur (n=38).



Görüntü 6. Ö30 kodlu öğrencinin korkuyla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 6'da Ö30 kodlu öğrencinin günlüğünün kendisini dinlemeyeceği korkusu yaşadığı görülmektedir. Buradan da günlüğü yazan öğrencinin aile ya da okul ortamında çok dinlenmeyen, susturulan bir çocuk olduğu çıkarımı yapılabilir. Öğretmenine sorulduğunda bu çocuğun sorunlu bir çocuk olduğu, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla iletişim sorunu yaşadığı ortaya çıkmıştır. Günlüğüne bu durumu yazarak yansıtmakla kalmamış aynı zamanda resmederek kendini ifade etme durumunu daha da etkili hale getirmiştir. Diğer öğrencilerin günlüklerinden çok farklı olduğu gözlemlenmiştir. Mutlaka yaşadığı her durumu, duyguyu resmetmiştir. Bu da öğrencinin kendisini çok fazla anlatma ihtiyacı duyduğunu göstermektedir. Kimse tarafından anlaşılacak dinlenmemesinden kaynaklı bir korku yaşadığı görülmektedir. Bu da günlüğündeki ifadelerden tespit edilmektedir. Günlük tutarken çok zevk aldığı yazmanın dışında mutlaka resim yaptığı gözlemlenmiştir. Kendini yazarak anlatması öğrencide güçlü bir rahatlama duygusu sağlamıştır.

Öfke Duygusunun Günlüklere Yansıması

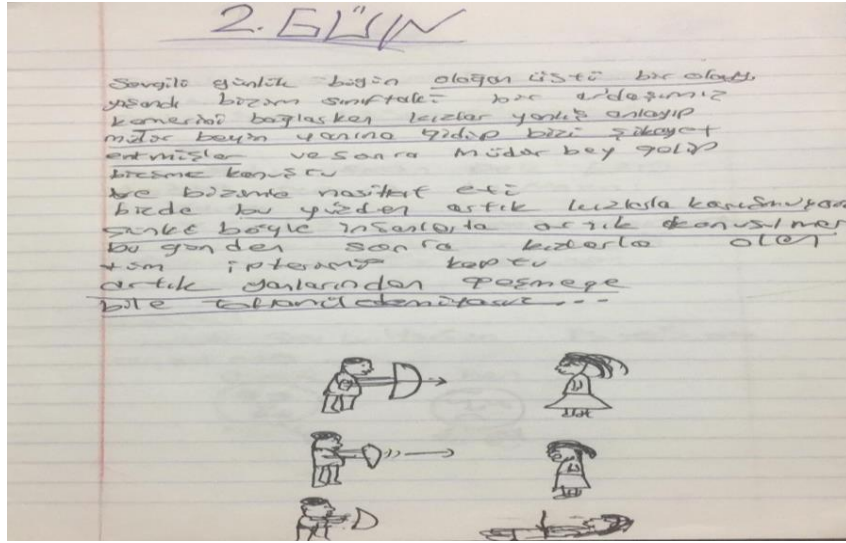
Araştırmada bu duygu ile ilgili elde edilen bulgular tablo 7'de ortaya koyulmuştur.

Tablo 7

Günlüklerdeki Öfkelenme Duygusu

| Kodlar | f |
|--|----|
| Başarısızlık yaşadığı için öfkelenme | 21 |
| Aşağılandığı için öfkelenme | 12 |
| Karşı cins tarafından ötelendiği için öfkelenme | 8 |
| Öğretmen ve aile tarafından azarlandığı için öfkelenme | 8 |
| Arkadaşlarının müdüre, öğretmene kendisini şikâyet ettiği için öfkelenme | 3 |

En fazla öfkelenme durumunun öğrencilerin başarısızlık yaşadığı için olduğu görülmüştür (n=21). Tablo 7'de görüldüğü gibi aşağılandığı için (n=12), karşı cins tarafından ötelendiği için (n=8), öğretmen ve aile tarafından azarlandığı için (n=8), arkadaşlarının müdüre ya da öğretmene kendisini şikâyet ettiği için (n=3) öğrencilerin öfkelenmediği görülmektedir.



Görüntü 7. Ö30 kodlu öğrencinin öfkeyle ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 7'de Ö30 kodlu öğrencinin çok fazla öfkeye sahip bir öğrenci olduğu görülmektedir. Genellikle kız arkadaşlarına olan öfkesinden bahsetmiş. Bunun sebebi olarak ise kız arkadaşlarının kendisini sürekli müdüre şikâyet etmesi olduğu görülmektedir. Öğrenci bunu yoğun yaşadığı için hislerini günlüğüne anlatmakla kalmayıp günlüğüne bir de öfkesini ifade edecek resimler çizdiği görülmektedir. Görüntü 7'ye bakılırsa kendisini ve diğer kız öğrenciyi çizdiği gözlemlenmektedir.

Sevgi Duygusunun Günlüklere Yansıması

Tablo 8'de öğrencilerin sevgi duygularının günlüklerine yansıma ifade edilmiştir.

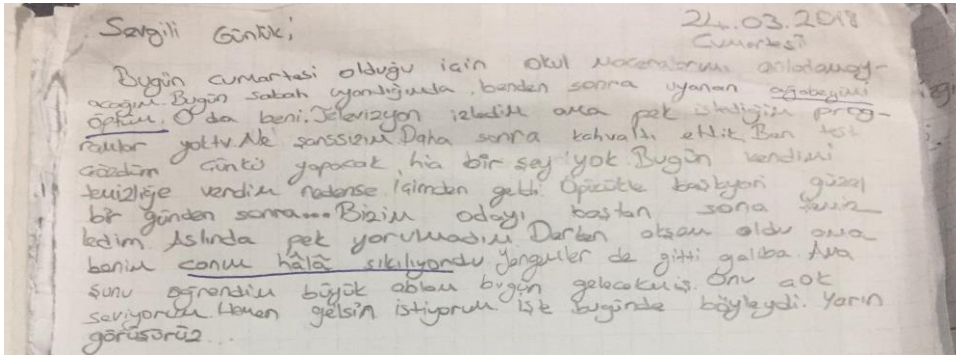
Tablo 8

Günlüklerdeki Sevgi Duygusu

| Kodlar | f |
|----------------------|----|
| Anne baba sevgisi | 42 |
| Arkadaş sevgisi | 21 |
| Öğretmen sevgisi | 15 |
| Kardeş sevgisi | 12 |
| Yakın akraba sevgisi | 8 |
| Hayvan sevgisi | 4 |

Tablo 8 incelendiğinde en fazla bahsedilen sevgi duygusunun anne-baba sevgisi olduğu görülmektedir (n=42). Tablo 8'de görüldüğü gibi öğrenciler, arkadaş sevgisinden, öğretmen

sevgisinden, kardeş sevgisinden, yakın akraba sevgisinden, hayvan sevgisinden bahsetmektedir.



Görüntü 8. Ö15 kodlu öğrencinin sevgiyle ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 8'de Ö15 kodlu öğrencinin abisine olan sevgisinden bahsettiği görülmektedir. Bu sevgisinden bahsederken rahatladığı görülmektedir çünkü kişi mutlu olduğu anı anlatırken tekrar o anı yaşamış gibi olur.

Sıkılgnalık Duygusunun Günlüklere Yansıması

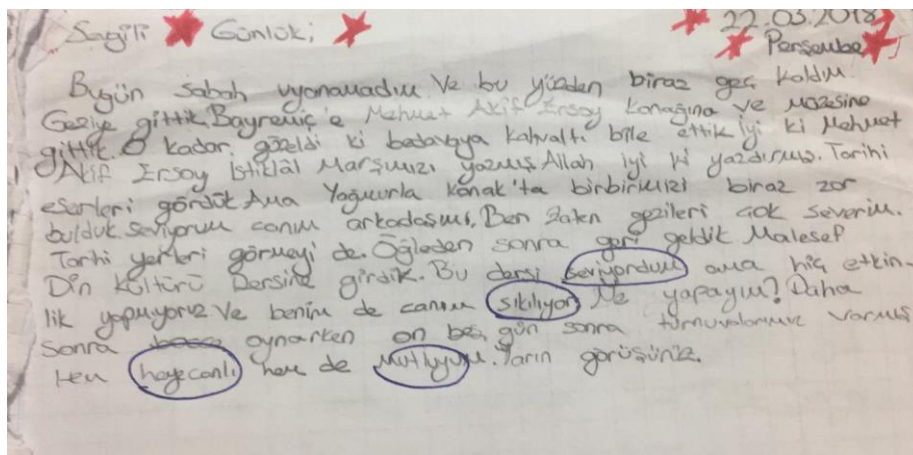
Araştırmada günlükler incelenirken sıkılgnalığın belli sebepleri olduğu görülmüştür. Bunlar tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Günlüklerdeki Sıkılgnalık Duygusu

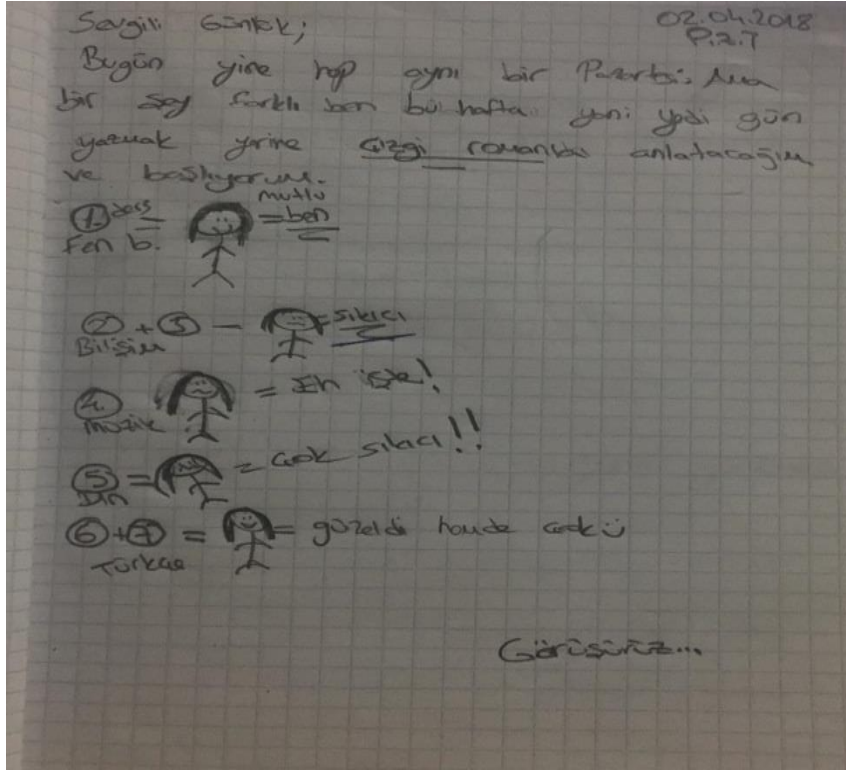
| Kodlar | f |
|--|----|
| Derste etkinlik yapılmadığı için | 42 |
| Hasta olup okula arkadaşlarının yanına gidemediği için | 16 |
| Her gün okul kapısının açılmasını beklediği için | 3 |

Günlüklerdeki en fazla sıkılgnalık durumunun derste etkinlik yapılmadığı için olduğu görülmektedir (n=21). Tablo 9'da görüldüğü gibi öğrenciler hasta olup okula arkadaşlarının yanına gidemediği için, her gün okul kapısının açılmasını beklediği için bu duyguyu yaşamışlardır.



Görüntü 9. Ö15 kodlu öğrencinin sıkılgnalıkla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 9'da Ö15 kodlu öğrencinin derste etkinlik yapılmadığı için sıkıldığını belirttiği görülmektedir.



Görüntü 10. Ö15 kodlu öğrencinin sıkılganlıkla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Öğrencinin sıkıcı duyguyu bile aktarırken kendini eğlendirecek bir yön aradığı görülmektedir. Görüntü 9'da öğrenci, monotonluk duygusunu aşmak için günlük yazdığını ve günlüğü bu şekilde yazmanın onu biraz eğlendirdiğini ifade etmektedir.

Heyecan Duygusunun Günlüklere Yansıması

Günlüklerde heyecan duygusunu tetikleyen birçok sebep olduğu görülmektedir. Bu sebepleri öğrenciler günlüklerinde söylediğinde rahatlatma yaşadığı fark edilmiştir. Çoğu zaman aynı heyecan duygusundan bahsederek, bu duygu üzerinde rahatlatma sağlamaya çalışmıştır.

Tablo 10

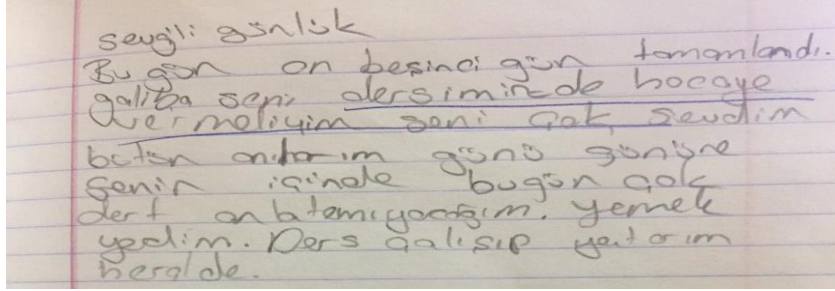
Günlüklerdeki Heyecan Duygusu

| Kodlar | f |
|---|----|
| Deneme sınavı olacağı için | 10 |
| Sınavların açıklanacağı zaman | 4 |
| Birisinin doğum günü için hazırlık yaparken | 3 |
| İlk kere bir şey yapacağı için | 2 |
| Müfettişin okula denetime gelmesiyle | 1 |

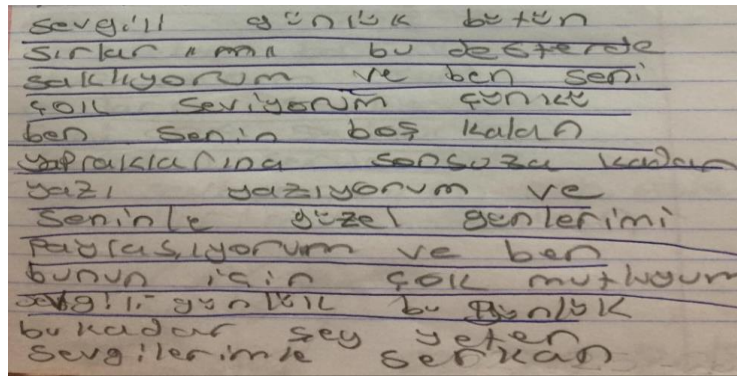
Günlüklerdeki heyecan duygusunun sebepleri incelendiğinde birçok sebep olduğu gözlenmiştir. En fazla heyecan durumunun, deneme sınavı olacağı için olduğu görülmüştür (n=10). Tablo 10'da görüldüğü gibi öğrencilerin sınavların açıklanacağı zaman birisinin doğum günü için hazırlık yaparken, ilk kere bir şey yapacağı için, müfettişin okula denetime gelmesinden kaynaklı meydana geldiği görülmektedir.

Rahatlama Duygusunun Günlüklere Yansıması

Rahatlama duygusu aslında günlüklerin hepsinde olan bir duygudur. Bazı yerlerde öğrenciler direkt olarak bu duyguyu ifade etmişlerdir. Kendisini nasıl rahatlattığını açıkça ifade etmiştir.



Görüntü 13. Ö43 kodlu öğrencinin rahatlama duygusuyla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri



Görüntü 14. Ö30 kodlu öğrencinin rahatlama duygusuyla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 13 ve 14'te görüldüğü üzere öğrencilerin günlük yazarak rahatladığı görülmektedir. Günlüklerde görüldüğü üzere öğrenci, günlükünde rahatlama duygusu yaşadığından dolayı bağlanma yaşamaktadır.

Bir Şeyi Umma Duygusunun Günlüklere Yansıması

Günlüklerde ise en çok temenni edilen yani umulan durumlar tablo 12'de verilmiştir.

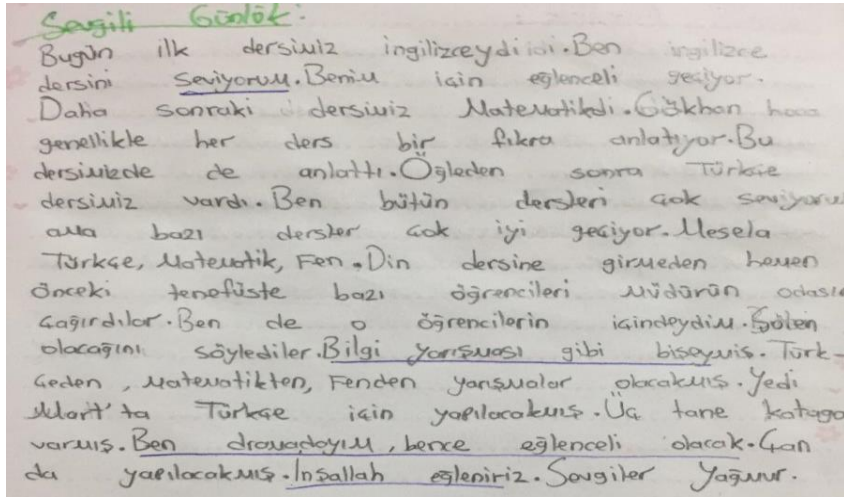
Tablo 12

Günlüklerdeki Bir Şeyi Umma Duygusu

| | f |
|---|----|
| Sınavdan yüksek almak | 24 |
| Deneme sınavlarının iyi geçmesi | 10 |
| Dersin eğlenceli geçmesi | 8 |
| Öğretmenin proje ödevine iyi not vermesi | 6 |
| Okula gelmeyen arkadaşının gelmesi | 4 |
| Onlara kızan öğretmenin kızmaması | 3 |
| Doğum günü sürprizi yaptığı kişinin beğenmesi | 2 |
| Bilgi yarışmasının eğlenceli geçmesi | 1 |

Günlüklerdeki en fazla bir şeyi umma durumunun sınavdan yüksek almak için hissedildiği görülmüştür (n=24). Tablo 12'de görüldüğü gibi öğrenciler deneme sınavlarının iyi geçmesi, dersin eğlenceli geçmesi, öğretmenin proje ödevine iyi not vermesi, okula gelmeyen arkadaşının gelmesi, onlara kızan öğretmenin kızmaması, doğum günü sürprizi yaptığı

kişinin beğenmesi, bilgi yarışmasının eğlenceli geçmesi için bir şeyi umma duygusu yaşadıkları görülmektedir.

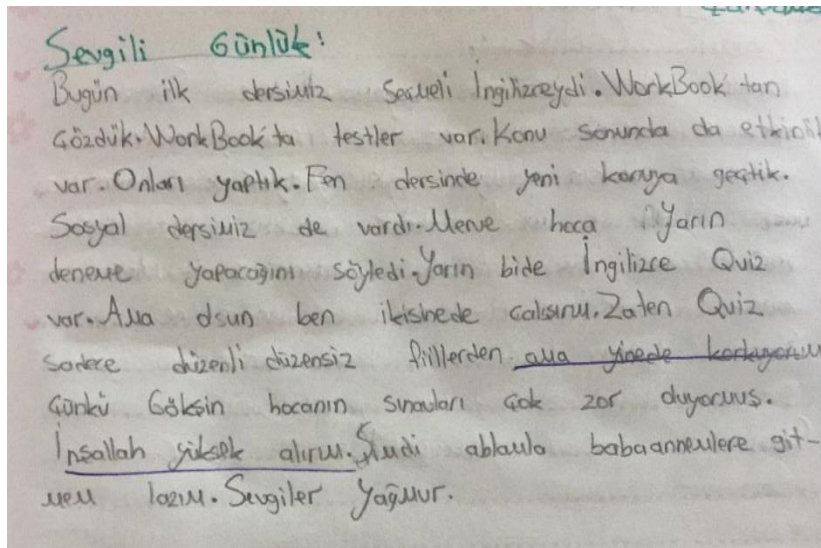


Görüntü 1. Ö14 kodlu öğrencinin umma duygusuyla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 2'te Ö14 kodlu öğrencinin bilgi yarışması olacağı için heyecanlı olduğu görülmektedir. Öğrenci yarışmanın eğlenceli geçmesini istiyor ve bunu umduğunu inşallah kelimesiyle belirtiyor.

Stres Olgusunun Günlüklere Yansıması

Günlüklerde stres olgusuna birçok yerde rastlanmıştır. Bunlardan bir tanesi görüntü olarak verilmiştir.

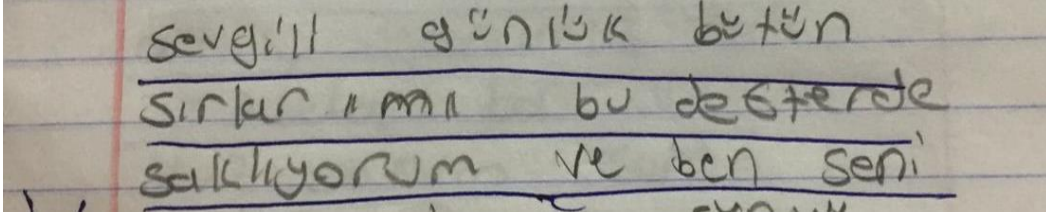


Görüntü 15. Ö14 kodlu öğrencinin stres duygusuyla ilgili duygularını yansıtan ifadeleri

Görüntü 15'te Ö14 kodlu öğrencinin yazdıklarında görüldüğü gibi öğrenci aslında yapılacak sınavdan dolayı kendini streslidir. Stresini ise kendini ifade ederek atmaya çalışmaktadır.

Gizlilik Olgusunun Günlüklere Yansıması

Gizlilik olgusu günlük için en önemli konulardan birisidir. İnsanların günlük yazmaktan çekinmesinin en büyük sebeplerinden birisi gizlilik ihlalidir. Özellikle bu yaş grubu öğrenci için daha büyük sorundur.

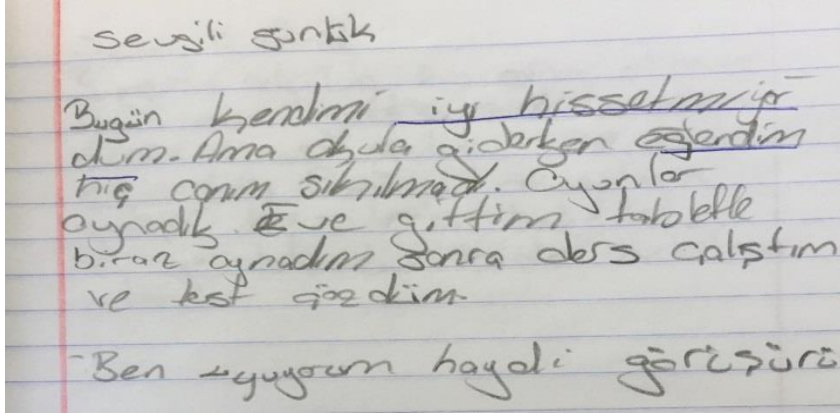


Görüntü 16. Ö14 kodlu öğrencinin gizlilik olgusunu yansıtan ifadeleri

Görüntü 16'da öğrencinin kimseye söyleyemediği şeyleri defterde sakladığını açıkça ortaya koymaktadır. Bu durum öğrencinin konuşarak rahatlayamadığını, yazarak kendini ifade ettiği söylenebilir.

Hastalık Olgusunun Günlüklere Yansıması

Günlüklerde öğrencilerin hasta olduklarından bahsettiği görülmektedir. Bunu ifade etmeye çok fazla ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir. Aslında bu olgunun ilgi isteme duygusunun bir yan ürünü olduğu düşünülmektedir.

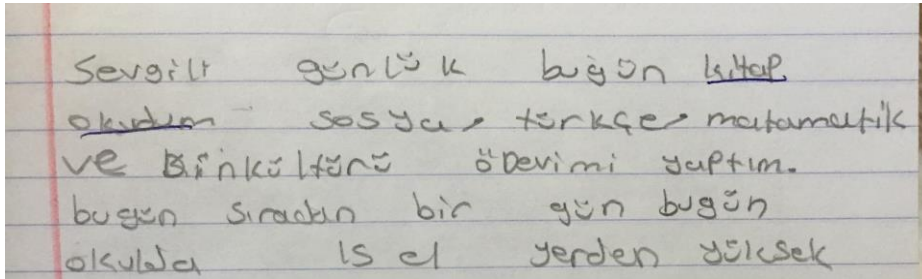


Görüntü 17. Ö14 kodlu öğrencinin hastalık olgusunu yansıtan ifadeleri

Görüntü 17'de Ö14 kodlu öğrenci hastalığını ifade etmiş. Öğrencinin aslında hastalığı ifade etme isteği, kişinin ilgi isteme isteğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Kitap Okuma Alışkanlığının Günlüklere Yansıması

Günlükler incelenirken öğrencilerin kitap okuma alışkanlığı olup olmadığı incelenmiştir. 61 günlüğün 29'unda öğrenciler, kitap okuma alışkanlıklarının olduğunu belirtmişlerdir. Kitap okuduğunu ifade eden öğrencilerin günlükleri diğer öğrencilerin günlüklerine göre daha uzun olduğu görülmektedir.



Görüntü 18. Ö21 kodlu öğrencinin kitap okuma alışkanlığı olgusunu yansıtan ifadeleri

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Günlük yazarken duygu aktarımı yapabilmek için öncelikle öğrencinin kendini ifade edebilme becerisine sahip olması gerekmektedir. Günlüklerin çoğunda öğrencilerin duygu

aktarımı yapamadığı gözlemlenmiştir. Bunun sebepleri ise öğrencilerin günlük yazmayı bilmemesi, günlük yazma ölçütündeki ölçütlere göre günlük yazma becerisinin öğrenciyi benimsetilmemiş olması, öğrencilerin duygularını aktarmakta sorun yaşamaması, düşüncelerini ortaya çıkarabilecek aktarım becerisine sahip olmamaları ya da öğrencilerin psikolojik olarak rahat oldukları için aktarım yapma gereği duymamalarıdır. Öğrencilerin günlükleri incelendiğinde 61 günlükten sadece 20 günlüğün günlük yazma ölçütlerine göre yazıldığı görülmektedir. Günlükleri yazma becerisi ise belli ölçütlere göre değerlendirilmiştir. Diğer öğrencilerin genellikle sadece günlük basit olayları yazdığı görülmüştür. Örneğin; yemek yedim, kahvaltımı ettim, dişimi fırçaladım, okula gittim, geldim ödevimi yaptım, uyudum şeklinde sadece normal durumları duygu durumu olmadan aktarmıştır. Bu öğrencilerin günlük yazmanın sadece günlük aktiviteler olduğunu bildiği düşünülmektedir. Türkçe dersinde, öğretmenlerin günlük konusunda yetersiz bilgi verdiği düşünülmektedir. Nitekim Özbay ve Daşöz'ün (2016) çalışmalarının bulguları bu veriyi destekler niteliktedir.

Araştırmada incelenen günlüklerde duygu aktarımında sorun yaşayan öğrenciler olduğu fark edilmiştir. Bazı öğrencilerin duygusal sorunlar içine pek girmediği gözlemlenmektedir. Bilindiği üzere insanın duygusal fırtınaları aslında ergenlikle başlar. En yoğun olduğu dönem bu dönemdir. Onun öncesinde ise pek bir duygusal durum olmadığı için kişilerin ruhsal anlamda daha rahat, anı yaşayarak geçirdiği gözlemlenir. Tüm bunlardan yola çıkarak öğrencilerin bu gibi durumlarda mutlaka duygusal rahatlama yaşamaları gerektiği ve bu rahatlamanın bilişsel başarıyı beraberinde getireceği fark edilmiştir. 3.Karakaya (2019) araştırmasında duyguların eğitilmesinde, ruhların şekillenmesinde yazma becerisinin önemli olduğunu belirtmiştir. Mammadov ve Keser'in (2016) araştırması bu bulguyu desteklemektedir. Araştırmaya göre duygusal zekanın uyum sağlama boyutu ile başarı arasında bir ilişki mevcuttur. Duygusal rahatlama ise öğrencinin yazma çalışmalarıyla yapabileceği fark edilmiştir. Öğrencilerin kimseye bahsedemediği konularda kendi kendine bunları yazıp rahatlayarak baskıdan kurtulabileceğini görülmüştür. Güneş'in (2007) yaptığı araştırmada yazma becerisi gelişmiş kişilerin zihinsel ve dilsel becerileri de gelişeceği ifade edilmiştir. Bu kişiler sosyal ortamlarda da kendini rahatlıkla ifade edebilecek güce sahip olurlar.

İnsanların duygularını bastırmadan ifade etmesi gerekir (Jain, 2010). Duygular dönüşüme uğrayabilir. Konuşarak düşünceler üzerinde farkındalık kazanılamaz fakat yazarak düşüncelerimiz üzerinde daha fazla düşündüğümüz için farkındalık kazanabilir. Çünkü yazma, çok üst düzeyde düşünmenin aracı, düşünme üzerine üst düşünmedir (Güneş, 2007). Dönüştürmek ise bambaşka bir olgudur. Bastırmak insanın zihnini bölmesine neden olur fakat insan sıkıntı yaptığı şeyleri kabul ederse bunlar bilinç noktasına taşınır. Yani kabul etmek bilinçtir, reddedilen kısım ise bilinçaltıdır. Zihnin bölünmesi insan için doğal değildir bölünme, bastırma yüzünden oluşur (Jain, 2008). Birey duygularını bastırmaya başlamışsa ve bilinçaltı sorunlu hale gelmişse kişilik sorunları ortaya çıkmaya başlar (Safrancı, 2014). Sosyal açıdan ise iletişim sorunları başlayabilir çünkü her insanın zihin haritası farklıdır. İnsanların bilinçaltına göre bir kavram bir insana farklı çağrışım yaparken bir diğerine çok farklı çağrışım yapar. Kişi sağlıklı bilinçaltına sahipse olumlu çağrışımlar, sağlıklı bilinçaltına sahipse olumsuz çağrışımlar oluşabilir. (Ovur, 2017). Bireyler, iletişim açısından sıkıntı yaşamadıkları sürece başarılı olabilirler (Oyur, Mercan, Şaylan, ve Buran, 2012). Araştırmada da görüldüğü üzere öğrencilerin kendi duygularını bastırmadan günlüklerinde ifade ettiklerinde rahatlama yaşamışlardır. Bu durum onlara ruhsal rahatlama yaşatmıştır. Günlükler incelendiğinde en çok paylaşılmak istenen duygunun üzüntü olduğu görülmektedir. Çünkü insanlar genellikle üzüntülerini paylaşarak unutmaya çalışırlar. Hatta bu duygular ifade edilmediğinde hastalıklara neden olur (Kocak, 2002).

Günlüklerde ifade ederek rahatladıkları duygulardan birisi de korkudur. Korku insanın arzularıyla alakalıdır ve sahip olma arzusunun kaynağıdır (Jain, 2010). Aslında korku tüm olumsuz frekanstaki duyguların ilk çıkış yeridir. İnsanda temelde iki temalı duygu vardır. Birisi sevgi diğer ise korkudur. Sevgi tüm pozitif duyguların kaynağıdır. Korku ise tüm negatif korkuların kaynağıdır (Krishnamurti, 2007). Araştırmada bazı öğrencilerin korkularının günlüğe karşı bile var olduğu görülmektedir. Araştırmada öğrencinin

günlüğünün kendisini dinlemeyeceği korkusu yaşadığı görülmektedir. Öğrencinin yaşadığı her durumu, duyguyu anlattığı görülmektedir. Bu da öğrencinin kendisini çok fazla anlatma ihtiyacı duyduğunu göstermektedir.

Günlüklerde bahsedilen diğer duygulardan birisi de öfke duygusudur. İnsanların en çok bastırıldığı duygu öfkedir. Bundan dolayı en çok ifade edilmesi gereken duygu öfkedir (Jain, 2006). Öğrencilerin en yoğun yaşadığı durumlardan birisi de strestir. Özellikle sınav zamanlarında çok fazla yoğunlaşır. Okul sınavlarının dışındaki merkezi yerleştirme sınavlarında ise aşırı hale gelebilmektedir. Günlük tutma alışkanlığı öğrencilere kazandırılırsa kendisini gün içinde yazılı olarak anlatacağı için rahatlayacaktır. Özellikle yedinci sınıfta günlük yazma alışkanlığı kazandırılması gereken bir beceridir. Çünkü bir sonraki sene yani merkezi yerleştirme sınavının olduğu sene, öğrenci okul sınavlarıyla beraber bir de bu strese maruz kalacaktır. Öğrenci kendisini nasıl rahatlatacağını öğrenmeli, gün içinde bu stresi üzerinden atıp rahatlamalıdır. Eğer ki gün sonunda bu rahatlamayı gerçekleştirmezse stres yaptığı konu bilinçaltına itilip öğrenciyi gergin hale getirecektir.

Günlüklerdeki veriler incelendiğinde duygu aktarımının kızlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Hatta kız öğrencilerin daha fazla günlük tutmaya meyilli olduğu tespit edilmiştir. Yengin Sarpkaya ve Kesici (2014) araştırmalarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla günlük tuttuğu tespit etmiştir. Kızların dış çevreye karşı daha hassas olduğu düşünülmektedir. İnsanların birbirine küsmesinden dahi çok üzülüğünü ifade eden öğrencilere günlüklerde rastlanılmıştır. Günlüklerde kız öğrencilerin özellikle olumsuz duygularını anlatırken daha fazla yazdığı gözlemlenmiştir. Freud, kişilik ve ahlak gelişiminin ana hatlarının ilk beş yılda tamamlandığını ve altı yaşından sonra kuramsal bakımdan önemli başka bir gelişmenin olmadığını söylemiştir (Kagıtcıbaşı, 1988; Akt: Yener, 2011). Bundan yola çıkarak bir bireyin kişisel gelişiminin, çocukluk döneminde büyük oranının tamamlandığı anlaşılabilir. O zaman bu bireyler psikolojik anlamda sağlıklı bir çocukluk ve ergenlik dönemi geçirmezlerse eğer ileride yetiştireceği bireylerde de bu sıkıntılı durumlar olacaktır. Sağlıksız bir birey, sağlıksız başka bir birey yetiştirecektir. Çünkü her çocuk annesinin ve babasının yetiştirilmesiyle kişilik gelişimi sağlar. Özellikle anneye çocukluk döneminde düşkünlük daha fazladır. Annenin kişilik gelişiminde sorun varsa, yeni yetişen bireyde de sorunlar baş gösterecektir. Tüm bu nedenlerden dolayı öğrencilerin ruhsal anlamda sağlıklı olması için kendilerini ifade etmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak araştırmada kız çocukları erkek çocuklarına göre daha fazla anlatma ihtiyaç içinde olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin günlük yazmamasının sebeplerinden birisi gizliliklidir. Çünkü insanlar genellikle sakladığı ve kimseye anlatamadığı şeylerden günlüklerinde söz ederler. Fakat günlüklerinin okunma korkusu olduğunda günlük yazmayı sevseler de günlük yazmaktan çekinebilirler. Ama artık teknolojinin gelişmesiyle günlükler bilgisayar üzerinde ya da akıllı telefonlardaki günlük uygulamalarından tutulabiliyor. Hatta bu uygulamaların en güzel özelliklerinden birisi şifreleme özelliğine sahip olmasıdır. Bu özellik sayesinde öğrenciler rahatça günlük tutabilirler. Sonuç olarak araştırmada görüldüğü üzere birçok öğrenci gizlilik noktasında sıkıntılar yaşamış ve bu duruma günlüğünde yer vermiştir.

Kitap okuma alışkanlığı olan öğrencilerin daha fazla yazma eğilimi olduğu görülmüştür. Çünkü yazma ile kitap okuma arasında doğru ilişki vardır. Eroğlu (2013) araştırması bu ifadeleri destekler niteliktedir. Bu nedenlerle kitap okumanın kendini ifade etme noktasında etkili olduğunu düşünülmüştür.

Günlüklerdeki verilerden yola çıkarak bu öğrencilerin psikolojilerindeki dalgalanmaların çok fazla olmadığı gözlemlenmiştir. Dalgalanma olan öğrencilerinde ise aile içi ilişkiler, arkadaş ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler, başarısızlık duygusu gibi durumlardan kaynaklı sorunlar yaşadığı günlüklerinden ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde öğrencilerin genellikle aile ile bağların kuvvetli olduğu ve aynı bağı arkadaşlarıyla da kurduğu görülmüştür.

Günlüklerde en sık tekrarlanan duygular mutluluk, sıkılganlık, sevgi, üzüntü, bir şeyi ummak, heyecan, endişe gibi duygulardır. En çok yaşanan duygulara bakıldığında genellikle kendi içsel âleminde olan ve dışarıdaki kişiye saldırgan tutumlar sergilemeyecek

duygular olduğu görülmektedir. Öğrenciler genellikle mutluluğunu ifade etmeye çalışmıştır. Bunu ifade ederken o duyguyu tekrar yaşıyor gibi hissetmek aslında güzel duygular yaşamaya ne kadar ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Sonuç olarak öğrencinin günlük tutarken rahatladığı anlaşılmaktadır. Öğrenciler Türkçe dersinde konuşma ve yazma becerilerini öğrenerek aslında kendilerini nasıl daha net ifade edeceklerini öğrenirler. Bir birey kendini ifade ederse ancak sağlıklı ilişkiler kurabilir. Nasıl ki fiziksel ihtiyaçlar vazgeçilmez bir ihtiyaçsa sosyalleşmekte ruhsal bir ihtiyaçtır.

Öneriler

1. Öğretmenler yazma eğitimi konusunda öğrencilere tam olarak günlük nasıl yazılır, duygu aktarımı nasıl yapılır bilgisini öğrenciye vermelidir.
2. Öğretmenler öğrencilerin duygu aktarımı yapabilmesi için derslerde konuşma ve yazma etkinliklerine yer vermelidir.
3. Öğretmenlerin sınıf içinde öğrencilere yeterince kendini ifade etme özgürlüğü vermesi ve duygularını bastırmayı değil dönüştürmeyi öğretmesi sağlanabilir.
4. Gizlilik olgusunun tehlikede olmadan günlük yazmasının mümkün olduğunun gösterilmesi öğrenciyi rahatlatır. Teknolojik ortamda geliştirilen kilitli günlük uygulamalarını önce öğretmenlerin incelemesi ve daha sonra öğretmenlerin öğrenciye bu uygulamaları tanıtarak öğrencinin yazma alışkanlığı kazanmaları sağlanabilir.
5. Kitap okuma alışkanlığı kazandıracak etkinlikler ve konuşma, yazma etkinlikleri yaptırılabilir. Bu etkinlikler konuşma ve yazma becerisini arttıracığı için günlük kullanımını daha etkili hale getirecektir.

KAYNAKÇA

- Ağluc, L. (2013). Sanat yaratıcılık bağlamında insan ve yaratma güdüsü. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1), 1-14. [http:// dx.doi.org/10.13114/MJH/20131645](http://dx.doi.org/10.13114/MJH/20131645)
- Ak, N. (2020). *Kayıp duygusunun yazılı duygusal dışavurum paradigması ile işlenmesi: Kişilerarası negatif duyguların farklarının sonuç üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Akot, B. (2010). Freud'un rüyâ yorum metodu. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(1), 213-235.
- Aksoy, K. (2020). *The effect of reflective journal writing on EFL students' self-efficacy and foreign language learning anxiety* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İngiliz Dili Eğitimi Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Atasoy, E. (2012). Yazma uygulamaları ile destekli matematik derslerinin öğrenme ve öğretme boyutlarından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Matematik Eğitimi Bilim Dalı, Trabzon.
- Ateş, M., Yıldız, N. ve Ercan, A. N. (2016). *Bilim ve sanat merkezlerine devam eden 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin yazma kaygılarının incelenmesi*. O. Köksal, E. Hamarta, Ç. Arslan, S. Çiftçi, S. Avşaroğlu, M. Uslu (Ed.), 1st International Academic Research Congress Bildiri Kitabı (s. 996-1003). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydın, İ. (2014). Türkçe öğretiminde yazılı anlatım çalışmalarındaki sorunlar üzerine bir inceleme. *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(1), 166-170.
- Baş, G. ve Şahin, C. (2013). İlköğretim öğrencilerinin yazma eğilimlerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 32-42.

- Berber, G. (2016). *FL listening comprehension strategy employment of high and low anxious listeners* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yabancı Diller Eğitimi Anabilim Dalı İngilizce Öğretmenliği Bilim Dalı, Eskişehir.
- Duran, N. O. (2007). Yapılandırmacı yaklaşım ışığında okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde yazılı tekniklerin kullanılması. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 1-18.
- Eroglu, Z. (2013). Öğretmen adaylarının okuma alışkanlıkları ile doğru yazma becerileri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 8(9), 1441-1453. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5134>
- Graham, S. ve Perin, D. (2007). *Writing next: Effective strategies to improve writing of adolescent middle and high school*. A report to Carnegie Corporation of New York. Washington, DC: Alliance for Excellent Education.
- Güneş, F. (2007). *Türkçe öğretim ve zihinsel yapılandırma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Harris, K. R. ve Graham, S. (2016). Self-regulated strategy development in writing policy implications of an evidence-based practice. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 3(1), 77-84. <http://dx.doi.org/10.1177/2372732215624216>
- Hoffner, H. (2010). *Literacy lessons, K-8: connecting activities to standarts and students to communities*. California: Corwin
- Irgatoğlu, A. (2017). *An analysis into teacher self-development models in one-year preparatory schools of private universities in Ankara* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- İskender, H. (2017). Günlük Türünün Türkçe öğretiminde kullanım olanakları üzerine bir değerlendirme: Zlata'nın günlüğü örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(16), 413-423. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ksbd/issue/31387/343555>
- İşeri, K. ve Ünal, E. (2012). Türkçe öğretmen adaylarının yazma kaygı durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 67-76.
- Jain, M. C. (2001). *Aşk, özgürlük, tek başlılık*. İstanbul: Butik yayıncılık.
- Jain, C. M. (2010). *Korku*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Jain, M. C. (2006). *Duygular öfke kıskançlık ve korkunun ötesi*. İstanbul: Ganj yayınları.
- Jain, M. C. (2008). *Sevginin gücü*. İstanbul: Ganj Yayıncılık.
- Jain, M. C. (2015). *Sevgi - Aşkın en güzel çiçeği*. İstanbul: Ganj Yayıncılık.
- Jain, M. C (2018). *Duygular*. İstanbul: Ganj yayınları.
- Karataş, T. (2011). *Ansiklopedik edebiyat terimleri sözlüğü*. İstanbul: Sütun Yayınları.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kursamsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve LGL araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 184-212.
- Krishnamurti, J. (2007). *Yaşam kitabı*. İstanbul: sistem yayıncılık.
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Maden, S., Banaz, E. ve Maden, A. (2018). Türkçe öğretmeni adaylarının dijital ortamlardaki yazma alışkanlıkları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 103-112.
- Maltepe, S. (2007). Yaratıcı yazma yaklaşımı açısından Türkçe derslerinde oluşturulan yazılı anlatım ürünlerinin değerlendirilmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 143-154.

- Mammadov, E. ve Keser, E . (2016). Duygusal zeka ile akademik başarı ilişkisi: Turizm lisans öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 13(3), 85-101. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/soid/issue/26657/285484>
- Melanlıoğlu, D. ve Demir Atalay, T. (2016). Türkçe öğrenen yabancılar örneğinde yansıtıcı günlük kullanma ve yazma öz yeterliği arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(35), 56-76
- Müldür, M. ve Yalçın, A. (2019). Öz düzenlemeye dayalı yazma eğitiminin ortaokul öğrencilerinin bilgilendirici metin yazma becerisine, yazmaya yönelik öz düzenleme becerisine ve yazma öz yeterlik algısına etkisi. *İlköğretim Online*, 18(4), 1779-1804. doi:10.17051/ilkonline.2019.639323.
- Noyan, E. (2017). Whatsapp: A mobile instant messaging tool to enhance students' writing performance through dialogue journaling (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İngiliz Dili Eğitimi Anabilim Dalı.
- Oyur, E., Mercan, N., Saylan, O. ve Buran, A. (2012). İş ortamında duyguları ifade etme ve iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri dergisi*, 4(1), 97-106.
- Övür, A. (2017). Bilinçaltı etkileme yöntemleri ve kitle iletişim araçlarındaki uygulamaları. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7(1), 7-35. <http://dx.doi.org/10.7456/10701100/003>
- Özbay, M. ve Daşöz, T. (2016). Öz düzenlemeye dayalı öğrenme ve yazma eğitimi. *Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 4(13), 1441-1458.
- Özkan, P. (2019). *Öğrenme amaçlı yazma etkinliklerinin 6. sınıf öğrencilerinin alan ölçme konusundaki kavrayışlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Matematik Öğretmenliği Bilim Dalı.
- Phenix, J. (2002). *The reading teacher's handbook*. Ontario: Pembroke.
- Pınar, E. (2019). *Dördüncü sınıf fen bilimleri dersinde öğrenme amaçlı yazma etkinliklerinden günlüğün başarıya ve fen tutumuna etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Sınıf Eğitimi Bilim Dalı.
- Safrancı, B. (2014). Bipolar bozuklukta etkin olan psikolojik mekanizmaların anlaşılması: Duygusal ve bilişsel süreçler üzerine bir vaka örneği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 1-16.
- Subaşı, M. ve Okumus, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 419-426.
- Sürücü, A., Ünal, A. ve Yıldırım, A. (2019). Kurum deneyimi dersi kapsamında günlük yazmanın rehber öğretmen (psikolojik danışman) adaylarının mesleki gelişimine katkısının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 373-409. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/46427/583248>
- Tekin Aytaş, Ç. ve Uğurel, I. (2016). *Bir matematik sınıfındaki yazma aktivitelerine dayalı öğretim uygulamasının öğrencilerin öğrenmeleri üzerindeki etkileri*. *Milli Eğitim*, 45(211), 113-146.
- Temel, S. ve Katrancı, M. (2019). İlkokul öğrencilerinin yazılı anlatım becerileri, yazmaya yönelik tutumları ve yazma kaygıları arasındaki ilişki. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(17), 322-356. <http://dx.doi.org/10.33692/avrasyad.590688>
- Ulusoy Selvi, S. (2019). *Alternatif bir kamusal alan olarak webloglar: Kadınların blog yazma deneyimleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı.

- Uslu, H. (2009). *Altıncı ve yedinci sınıf fen ve teknoloji ile matematik derslerinde günlüklerin kullanılmasına yönelik öğrenci görüşlerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Fen Bilgisi Eğitimi Anabilim Dalı.
- Yıldırım, Z. (2016). *Yazma etkinliklerinin ortaokul öğrencilerinin matematik başarılarına ve tutumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yener, Ö. (2011). Etik mi? ahlak mı? modernite mi? medeniyet mi? *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1308-6219.
- Yengin Sarpkaya, P. ve Kesici, A. E. (2014). İlköğretim ve lise öğrencilerinin okuma ve yazma alışkanlıkları: Aydın İli örneği. *Millî Eğitim Dergisi*, 17-38.
- 3.Karakaya, N. (2019). İlkokul öğrencilerinde şiir algısı. *Route Educational and Social Science Journal*, 6(8), 71-82.

İnternet Kaynakları

<http://muratyavuz38.blogcu.com/gunluk-nedir-nasil-yazilir/4500329> Erişim tarihi: 8.08.2018

<http://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi:14.08.2018

<https://m.bianet.org/biamag/kultur/178718-sait-faik-hikayelerindeki-balik-avlari>
Erişim tarihi: 19.10.2019

<http://www.fatih.bel.tr/icerik/13984/stres-hastalik-mi-yoksa-hasta-eden-bir-sey-mi/>
Erişim tarihi: 19.10.2019

<https://www.e-psikiyatri.com/erkek-mantikli-kadin-duygusal-dusunuyor>: Erişim tarihi: 01.11.2019