

Benlik Kurguları ve Mutluluk: Deneysel Bir Hazırlama Çalışması¹

Self-construals and Happiness: An Experimental Priming Study

Selda KOYDEMİR² ve Selin MISIR³

Öz: Bireysel farklılıkları açıklamada kullanılan kavramlardan benlik kurguları durumsal olarak uyandırılabilen ve belirli bir benlik kurgusu baskın hale getirilebilmektedir. Bu çalışma da bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunun Türkiye’den seçilen bir örneklemede farklı kültürlerde başarıyla uygulanan deneysel hazırlama (priming) yöntemleri ile belirgin hale getirilip getirilemeyeceği ve belirgin hale getirilen bu benlik kurgularının öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırılan mutlulukla ilişkisi incelemiştir. Araştırma grubunu iki üniversiteden seçilen lisans öğrencileri oluşturmuş; bu öğrenciler bağımsız benlik, karşılıklı-bağımlı benlik ve kontrol grubu olmak üzere üç farklı gruba ayrılmışlardır. Katılımcıların benlik kurgularını uyandırmak amacıyla daha önceki çalışmalarda uygulanan hazırlama yöntemleri arasında en sıklıkla kullanılan iki görev kullanılmıştır. Katılımcılar bu görevleri tamamladıktan hemen sonra bir benlik tanımlama testine ve yaşam doyumu, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu ölçeklerine yanıt vermiştir. Benlik tanımlama testinden elde edilen bulgular, benlik kurgusu hazırlama görevlerinin başarılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca gruplar arasında öznel iyi oluş bakımından farklılıklar ortaya konulmuştur. Bağımsız benlik kurgusu hazırlanan katılımcılar karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu hazırlanan katılımcılara oranla yaşam doyumu ve pozitif duygu durumu ölçeklerinden daha yüksek, negatif duygu durumu ölçeğinden ise daha düşük puan almıştır. Öznel iyi oluş bakımından cinsiyet farkı bulunmamış; kadınların karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu erkeklerden daha yüksek, bağımsız benlik kurgusu ise daha düşük olarak bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Benlik kurgusu, mutluluk, öznel iyi oluş, hazırlama, yaşam doyumu

Abstract: Self-construals are used in explaining individual differences in the extent to which people define themselves in relation to cultural context. However, the way people construe themselves may also be primed and become salient. Using a sample selected from Turkey, this study tested whether independent and interdependent self-construals can be successfully primed with an experimental manipulation and examined the relationship between primed self-construals and happiness. The participants were selected from two universities and were randomly assigned to independent self-construal, interdependent self-construal, and control groups. In order to prime self-construals two tasks which were commonly employed in priming studies in other cultures were used. After completing the priming tasks, participants were requested to fill out questionnaires to examine the way they define themselves, positive affectivity, negative affectivity, and life satisfaction. The findings demonstrated that priming tasks were successful in evoking self-construals. Compared to participants whose interdependent self-construals were primed, those whose independent self-construals were primed scored higher on positive affect and life satisfaction, and lower on negative affect. Finally, while no gender differences were noted for subjective well-being, gender differences were found for self-construals in that females scored higher on interdependent self-construal while males scored higher on independent self-construal.

Keyword: Self-construal, happiness, subjective well-being, priming, life satisfaction

¹ Bu çalışmanın bir bölümü İstanbul’da gerçekleştirilen 12. PDR Kongresi’nde sunulmuştur.

² Doç. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Kampüsü, Kalkanlı, Güzelyurt, KKTC. Eposta: kselda@metu.edu.tr

³ Yüksek lisans öğrencisi; Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.

Mutluluk, iyi ve kaliteli bir yaşam için önemli olması, olumlu kişiler arası ilişkilere katkı sağlaması, başarıyı ve motivasyonu artırması ve fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşamı desteklemesi nedeniyle dünyanın pek çok yerinde bireylerin hedef olarak belirlendiği, ruh sağlığı uzmanlarının da danışanlarında teşvik etmeye çalıştığı bir yaşantıdır (Diener ve Chan, 2011; Jacobs ve Lyubomirsky, 2012). Farklı şekillerde kavramsallaştırılan mutluluğu açıklamak üzere iki temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır: hedonik (hedonic) yaklaşım ve gelişim odaklı (eudaimonic) yaklaşım (Ryan ve Deci, 2001). Bu yaklaşımlar kavramsal açıdan farklı olsa da aslında birbirleriyle yakından ilişkili ve birbirini tamamlayan yaklaşımlar olarak kabul edilmektedir (McGregor ve Little, 1998). Hedonik yaklaşıma göre mutluluk, *öznel iyi oluşu* temsil eder ve haz alma ilkesini temel alır. Buna göre mutluluk pozitif duyguları sıklıkla, negatif duyguları nispeten daha az sıklıkla deneyimlemek ve yaşamdan yeterince doyum almak anlamına gelmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Mutluluğa gelişim odaklı olarak yaklaşan modele göre ise mutluluk, bireyin kendini gerçekleştirme, potansiyelini ve güçlerini en iyi şekilde kullanması, yaşamda anlam bulması ve erdemli bir yaşam sürmesi ile yakından ilişkilidir ve sıklıkla *psikolojik iyi oluş* şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bu çalışmada mutluluk, öznel iyi oluş kapsamında incelenmiş ve ölçülmüş; literatürle uyumlu olarak makale içinde “mutluluk” ve “öznel iyi oluş”, aynı kavramlara işaret etmek üzere dönüşümlü olarak kullanılmıştır.

Mutluluğu açıklamada kişisel ve psikolojik faktörler önemli yer tutmaktadır. Bunlar arasında dışadönüklük ve duygusal denge gibi temel kişilik özellikleri (DeNeve ve Cooper, 1998), benlik saygısı (Diener ve Diener, 1995), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan, 2000), kişisel hedefler (Riediger ve Freund, 2008) ve iyimserlik (Diener, Tay ve Oishi, 2012) gibi faktörler sayılabilir. Türkiye’de de son yıllarda yapılan çalışmalarda pek çok kişisel ve psikolojik değişkenin öznel iyi oluşun farklı boyutlarını yordadığı bulunmuştur (ör: Acun-Kapıkıran, 2011; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cihangir-Çankaya, 2009; Doğan ve Totan, 2013; Şimşek ve Koydemir, 2013; Şimşek ve Yalınçetin, 2010).

Bununla birlikte mutluluğun tanımı, deneyimlenme şekli ve yordayıcıları, kültürel normlardan ve değerlerden büyük ölçüde etkilenmektedir (Diener, Diener ve Diener, 1995; Suh, 2000). Örneğin, bireyci kültürlerdeki genel mutluluk seviyesinin toplulukçu kültürlerle oranla daha yüksek olduğu (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Lu, Gilmour ve Kao, 2001), duygusal ve psikolojik süreçler ile olumlu kişilik özelliklerinin bireyci toplumlarda yaşayan bireylerin mutluluklarını daha fazla etkilediği, toplulukçu kültürlerdeki bireylerin mutluluklarına ise hem içsel hem ilişkisel faktörlerin eşit derecede katkıda bulunduğu bilinmektedir (Diener ve ark.,

1995, 2003; Kwan, Bond ve Singelis, 1997; Lu, Gilmour ve Kao, 2001).

Buna karşın, bir kültürün değerler ve normlar bakımından homojen olduğunu varsaymak, kültür kavramını çok boyutlu olarak değerlendirmeyi engellemektedir (Suh ve Koo, 2008; Triandis, 1995). Bu nedenle kültürel veya ulusal bazda elde edilen bulguların bireysel düzeydeki yaşantılara genellenmesinin doğru olmadığı vurgulanmıştır (Na, Grossmann, Varnum, Kitayama, Gonzales ve Nisbett, 2010). Bu çalışmada ise bireysel düzeyde kavramsallaştırılan bir kültürel öge olan benlik kurgusu (Markus ve Kitayama, 1991) ile mutluluk arasındaki ilişki, deneysel bir çalışma ile incelenmiştir.

Benlik Kurgusu Kuramı

Markus ve Kitayama (1991), bireylerin dünyayı algılayış ve yorumlayış tarzlarındaki kültürel farklılıkları kavramsallaştırmak için iki farklı benlik kurgusu tanımlamıştır: *bağımsız benlik kurgusu* ve *karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu*. Kişinin başkalarından ve kültürel bağlamdan ayrılmış olarak algıladığı benlik, bağımsız benlik kurgusu olarak nitelendirilirken; başkaları ve kültürel çerçeveye ilişkili olarak algıladığı benlik ise karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu olarak adlandırılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; Singelis, 1994). Bağımsız benlik kurgusunu yüksek seviyede taşıyan bireyler benliklerini otonom ve biricik olarak algılar; özerk olmaya, becerilerine ve kişisel başarılarına önem verir. Buna karşın karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu baskın olan kişilerse kendilerini ilişkileri ile tanımlama eğilimi gösterir, mevcut olan bir ilişkiyi sürdürmeyi ve başkalarıyla uyum içinde olmayı ön planda tutar (Markus ve Kitayama, 1991; Singelis, 1994).

Bağımsız benlik kurgusu bireyci, karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu ise toplulukçu kültürlerdeki baskın benlik kurguları olarak kabul edilse de, bir kültürde yaşayan bireyin bu benlik kurgularını kendisinde farklı seviyelerde barındırabildiğine (Brewer ve Chen, 2007; Triandis, 1995), aynı anda her ikisini de benzer seviyede geliştirebileceğinin mümkün olduğuna (Cross ve Markus, 1991) dikkat çekilmektedir. Ayrıca belirli bir kültürdeki mevcut durumların (olaylar, etkileşimler gibi) bu benlik kurgularını uyandırma ve hangi benlik kurgusunun o anda daha baskın olarak deneyimleneceğini belirleme potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir (Singelis, 1994; Triandis, 2001; White, Darrin ve Dov, 2006). Bu da, benliğin deneyimlenmesinde durumsal ipuçlarının (situational cues) önemine işaret eder. Pek çok araştırma (ör: Brewer ve Gardner, 1996; Gardner, Gabriel ve Lee, 1999; Trafimow, Triandis ve Goto, 1991), bağımsız ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgularının deneysel olarak hazırlama (priming) yöntemi ile belirgin hale getirilebileceğini ortaya koyarak bu görüşlere destek vermiştir.

Benlik kurgusunun hazırlanması için araştırmacıların sıklıkla kullandığı yöntem,

katılımcıların belirli benlik kurgularını harekete geçirecek bir görevde bulunmalarını istemektir. Bu araştırmanın yöntem kısmında da ayrıntılarıyla anlatılacağı gibi bağımsız veya karşılıklı-bağımlı benliği harekete geçirici bir soruyu yanıtlama veya bir paragraf okuma (Brewer ve Gardner, 1996; Trafimow, Triandis ve Goto, 1991), bu görevlere örnek olarak verilebilir. Katılımcılar bu görevi tamamladıktan sonra ise hazırlamanın etkili olup olmadığı, farklı hazırlamalara maruz bırakılan gruplar benlik kurgusu seviyeleri veya benliklerini tanımlama şekilleri bakımından karşılaştırılarak incelenir (Oyserman ve Lee, 2008). Hiç bir hazırlamaya maruz bırakılmayan bir kontrol grubu da karşılaştırmaya dahil edilebilir. Benlik kurgularının hazırlama çalışması yöntemi ile ölçülmesi, bağlamsal etmenlerin benliğe olan etkisini göz ardı etmeme ve aynı zamanda değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisini ortaya koyma avantajı sağlamaktadır (Kühnen ve Oyserman, 2002).

Benlik Kurguları ve Mutluluk

Benlik kurguları ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma olmakla birlikte bireyci toplumdaki ortalama mutluluk seviyesinin toplulukçu toplumlara oranla daha yüksek olduğu bilinmektedir (Diener ve ark., 2003). Ayrıca toplulukçu toplumlara kıyasla bireyci toplumlarda psikolojik özelliklerin (kişilik özellikleri ve duygusal durum gibi) mutlulukla daha yakından ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Diener ve ark., 1995; Kwan ve ark., 1997). Dolayısıyla bu bulgular, birey düzeyinde de benzer bir durumun geçerli olabileceğini düşündürmektedir.

Suh (2007), karşılıklı-bağımlı benlik kurgusuna baskın şekilde sahip olan bireylerin, ilişkideki uyumu sürdürmeye ve sosyal normları izlemeye oldukça önem verdiğini; bu nedenle bazı psikolojik faktörlerin (örneğin benlik saygısı ve duyguları ifade) bu bireylerin mutluluklarının önünde engel teşkil edebildiğini öne sürmektedir. Suh ve arkadaşları (Kim, Koo ve Suh, 2006; Suh ve Koo, 2008), kültürden bağımsız olarak bağımsız benlik kurgusunun mutlulukla daha yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Yapılan ampirik çalışmalar benlik kurgusu ve mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik olarak farklı sonuçlar elde etmiştir. Örneğin Reid (2004), Afrika kökenli Amerikalılar için karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunun mutlulukla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu gösterirken, Elliott ve Coker (2008) Avustralya örneğinde bağımsız benlik kurgusunun mutlulukla pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Suh, Diener ve Updegraff (2008) ise bağımsız benlik hazırlandığında yaşam doyumunun sadece duygular tarafından yordandığını, ancak ilişkisel benlik hazırlandığında hem duyguların hem sosyal değerlendirmenin yaşam doyumunu anlamlı derecede yordadığını göstermiştir. Konuyla ilgili tutarsız bulguların nedeni, mutluluğun nasıl kavramsallaştırıldığı ve ölçüldüğü, benlik kurgularının

bireysel farklılıklar olarak mı yoksa durumsal olarak mı ölçüldüğü, araştırma grubunun seçildiği kültür gibi kuramsal ve yöntemsel farklılıklarla ilgili olabilmektedir. Bu çalışmada bağımsız değişken olarak sadece öznel iyi oluş alınmış, benlik kurguları durumsal hazırlama çalışması ile uyandırılarak ulaştır hale getirilmiş ve araştırma katılımcıları Türk kültüründen seçilmiştir.

Türk kültürü geleneksel anlamda toplulukçu değerleri baskın şekilde içinde barındırıyor olsa da tartışıldığı gibi bir kültür içerisinde benlik kurgusu açısından homojen bir yapıdan bahsedilemez. Türkiye’den seçilen örneklerle yapılan çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Örneğin özellikle nispeten eğitilmiş ve genç kesimin hem bireyselmeye hem de başkalarıyla ilişkide olma ve ilişki sürdürmeye eşit derecede önem verdiği görülmektedir (İmamoğlu, 2003; Kağıtçıbaşı, 2005; Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Sunar ve Fişek, 2005). Bununla birlikte Türkiye’de benlik kurgusu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Özdemir (2012) yaptığı çalışmada hem bağımsız hem karşılıklı bağımlı-ilişkisel benliğin gençlerin iyi oluşları (yaşam doyumunu ve pozitif duygu durumu) için önemli olduğunu göstermiştir. İlhan ve Özdemir (2013) ise özerk ve ilişkisel benlik kurgusunun öznel iyi oluşla doğrudan anlamlı bir ilişkisi bulunmadığını, özerk benliğin ise otantiklik aracılığı ile öznel iyi oluşu yordadığını ortaya koymuştur. Karakitapoğlu-Aygün (2004)’ün çalışması hem bağımsız hem ilişkisel-karşılıklı bağımlı benliğin bireylerin duygusal iyi oluşları ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Benlik Kurguları, İyi Oluş ve Cinsiyet

Benliğin nasıl tanımlandığının ve kurgulandığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği pek çok araştırmacı tarafından savunulmuş ve yapılan çalışmalarda da ortaya konulmuştur. Erkeklerin kadınlara oranla ayrılmış bir benlik (ya da bağımsız benlik kurgusu) geliştirmeye daha eğilimli olduğu, kadınlarınsa ilişkili bir benlik (ya da karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu) geliştirmeye daha fazla eğilim gösterdiği bilinmektedir (Cross ve Madson, 1997; Markus ve Oyserman, 1989). Dolayısıyla kadınların ilişkileri koruma ve sürdürmeye daha fazla önem verdiği, erkeklerinse ilişkilerden çok kişisel hedef ve başarılarıyla daha fazla ilgilendiklerine yönelik tartışmalar yapılmıştır (Cross ve Madson, 1997).

Pek çok ampirik çalışma (ör., Clancy ve Dollinger, 1993; Josephs, Markus ve Tafarodi, 1992; Kashima, Yamaguchi, Kim, Choi ve Gelfand, 1995) kadınların benlik kurgularının erkeklere oranla daha ilişkisel ve karşılıklı-bağımlı olduğunu gösteren bulgular elde etmiştir. Ancak bu çalışmalarda bağımsız benlik kurgusu bakımından erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Benlik kurgularında cinsiyet farklılıkları incelenirken sosyo-ekonomik seviyenin önemli bir değişken olduğu bilinmektedir. Türkiye’de sosyo-

ekonomik seviye arttıkça bağımsız-ilişkisel benliğin öne çıkmaya başladığı bilinmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005). Kadınların ekonomik özgürlüklerine sahip olması ve eğitim seviyelerinin artması da benzer sonuçları getirmektedir. Örneğin Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmalarda sosyo-ekonomik seviyesi orta ve yüksek kesimlerden seçilen kadın katılımcıların erkeklere oranla hem ilişkisel hem bağımsız benlik geliştirmeye daha eğilimli olduğu ortaya konulmuştur (Imamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 1999; Karakitapoğlu-Aygün, 2002). Buna karşın bazı çalışmalarda (ör., Karakitapoğlu-Aygün, 2004) ise kadınların daha fazla ilişkisel benlik geliştirdiklerine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Bulgulardaki bu tutarsızlıklar benlik kurgularının kavramsallaştırılması ve ölçülmesindeki farklılıklardan kaynaklanabilir.

İyi oluşun cinsiyetle olan ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar da oldukça tutarsızdır. Bazı çalışmalar (ör. Diener, Sandvik ve Larsen, 1985; Lucas ve Gohm, 2000) kadınların pozitif ve negatif duygu durumunu erkeklere oranla daha sıklıkla deneyimlediğini gösterirken, pek çok çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Diener ve Diener, 1995; Ventegodt, 1995). Bulgular arasındaki farklılıkların ölçme yöntemleri ve kültürel bağlamla ilişkili olabileceği tartışması yapılmaktadır (Diener ve Suh, 2000).

Çalışmanın Amacı

Türkiye’de benlik kurgusu ile yapılan çalışmalarda bağımsız ve karşılıklı-bağımlı benlik kurguları, kendiliğinden bildirim ölçme araçları ile ölçülmüştür. Oysa yukarıda tartışıldığı gibi benlik kurguları duruma ve kişiye sunulan ipuçlarına göre uyarılabilir, kişi farklı benlik kurgularını farklı zamanlarda diğerinden daha baskın olarak deneyimleyebilmektedir. Benlik kurgusunu deneysel bir hazırlama çalışması ile ölçmek, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini daha rahat bir şekilde ortaya koyabilmek için oldukça önemlidir. Bunun yanında bir bireyin benlik kurgusunun koşullara ve ortama bağlı olarak uyarılabileceğini bilmek, araştırmacıların benlik kurgularını iki kutup olarak görmelerini engelleyebilir. Bu ayrıca ruh sağlığı uzmanlarının hizmet verdikleri kişilerin bağlamsal etmenlere bağlı olarak benlik kurgularının canlanmasının mümkün olduğunu bilerek onlarla ilgili değerlendirme yapmalarına yardımcı olabilir.

Bu çalışmanın birinci amacı, benlik kurgularının hazırlama görevleriyle başarılı bir şekilde uyarılıp uyarılamayacağını incelemektir. Bir başka deyişle amaç, daha önce pek çok kültürde kullanılan ve uygulanan hazırlama görevlerinin Türk kültüründe benzer etkiyi verip vermeyeceğini araştırmaktır. Çalışmanın bir diğer amacı ise uyarılan bireyci benlik kurgusu ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunun mutlulukla (yaşam doyumu, olumlu duygu durumu ve olumsuz duygu durumu) olan

ilişisini incelemektir. Çalışmanın son amacı ise benlik kurgularının ve iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışmaya iki üniversitenin farklı bölümlerinden seçilen 170 lisans öğrencisi (85 kadın, 84 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir ($\bar{X} = 21.84$, $SS = 1.58$). Katılımcıların % 42’si yaşamının çoğunu büyük şehirde, % 29’u şehirde, %23’ü ise kasaba veya köyde geçirdiğini belirtmiştir. Ailesinin sosyo-ekonomik seviyesini ise katılımcıların çoğu (%61) orta seviye olarak değerlendirmiştir.

İşlem ve Ölçme Araçları

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için üniversite etik kurullarından gerekli onay alınmış ve duyuru, farklı bölümlerden öğrencilerin yer aldığı geniş katımlı derslerde öğretim elemanları tarafından duyurulmuştur. Gönüllü öğrenciler araştırmaya katılabilmek için araştırma asistanlarından randevu almıştır.

Randevu saatlerinde katılımcılar laboratuvara 5’li gruplar halinde davet edilmiştir. Bilgilendirilmiş onay formunu imzaladıktan sonra çalışmanın amacının iyi oluş ve çeşitli kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek olduğu söylenmiş, araştırmanın gerçek amacı ise deney tamamlandığında kendilerine bildirilmiştir. Bağımsız benlik kurgusu, karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu ve kontrol grubunu temsil eden üç farklı ölçek paketi katılımcılara rastgele dağıtılmıştır. Bu paketlerin tek farkı hazırlama çalışması olmuştur. Benlik kurgularını hazırlamak için iki işlem sunulmuştur. İlkinde katılımcılar Gardner ve ark. (1999) tarafından geliştirilen bir paragraflık bir hikaye okumuşlardır. Hikayenin, bağımsız benlik kurgusunu uyandırmak ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunu uyandırmak için hazırlanan iki sürümü bulunmaktadır. Katılımcılardan istenen görev, okudukları paragraftaki kişi zamirlerini ve iyelik eklerini yuvarlak içine almaktır. Bağımsız benlik grubundakiler için paragraf “ben”, karşılıklı-bağımlı benlik grubundakiler için “biz” ile belirtilmiş; iyelik ekleri de birinci tekil şahsa karşılık birinci çoğul şahsı belirtecek şekilde düzenlenmiştir. Bağımsız benlik grubuna ait paragraf aşağıdaki gibidir.

“Sık sık şehre giderim. Gökdelenleri görmemle birlikte içim beklentiyle dolar. Şehrin tüm köşelerini, görülmesi gereken yerlerin hiç birini es geçmeden keşfederim. Sesim havayı ve sokakları doldurur. Tüm turistik yerleri görürüm, vitrinlere bakarım ve her gittiğim yerde yüzlerce camda bana bakan yansımamı görürüm. Akşamüstü etrafta oyalanırım; şehirdeki zamanım neredeyse dolar. Sonunda şehirden ayrılmam gerektiğinde yakında tekrar geri döneceğimi bilerek giderim. Şehir bana aittir.”

Paragrafların İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi ilk yazar tarafından yapılmış, daha sonra bu çeviri araştırmadan bağımsız ve iki dile de hakim bir uzman psikolog tarafından tekrar orijinal diline çevrilmiştir. Orijinal, geri çevirisi yapılan ve Türkçe çeviriler karşılaştırılmış ve uyumsuzlukların önlenmesi için gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Çeviri, daha sonra 5 üniversite öğrencisine okutulmuş ve kendilerinden yukarıda açıklanan görevin tamamlanması istenmiştir. Öğrenciler, hem paragrafı hem görevi rahatlıkla anladıklarını belirtmiştir. Bu nedenle farklı bir düzenlemeye gidilmemiştir.

Bu ilk hazırlama görevinden sonra deney grubundaki katılımcılar ikinci bir hazırlama çalışması tamamlamıştır. Bağımsız benlik grubundaki katılımcılardan "başka insanlar (özellikle aile ve arkadaş) ile aralarında olduğunu düşündükleri farklılıkları" yazmaları istenmiş; karşılıklı-bağımlı benlik grubundakilerden ise "başkalarıyla olan benzerliklerini" düşünmeleri ve yazmaları istenmiştir (Trafimow ve ark., 1991). Fraklılıkları düşünmenin bağımsız benliği, benzerlikleri düşünmenin karşılıklı-bağımlı benliği uyandırması beklenmektedir (Trafimow ve ark., 1991). Çalışmada iki farklı hazırlama çalışması kullanılmasının nedeni daha güçlü bir etki elde etmektir.

Daha sonra her iki gruptaki katılımcılardan da **Yirmi İfade Testi**'ni (Kuhn ve McPartland, 1954) tamamlamaları istenmiştir. Test, bireylerin kendilerini nasıl tanımladıklarını incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmada da benzer amaçla kullanılmış ve benlik kurgusu hazırlama görevlerinin iki farklı benlik kurgusunu uyandırmada başarılı olup olmadığını imceleme amacına hizmet etmiştir. Katılımcılar bu test için "Ben kimim?" sorusuna yanıt aramakta ve "Ben" ile başlayan 20 adet cümleyi istedikleri şekilde tamamlamaya çalışmaktadır. Ancak katılımcılardan ben ile başlayan 20 cümle yazmaları istense de aslında katılımcılar istedikleri kadar cümle yazabilmektedir. Yanıtlar, katılımcıların kendilerini nasıl algıladıklarını veya kavramsallaştırdıklarını görmeye yardımcı olmaktadır. Bu çalışma için, Gardner ve ark. (1999)'nın önerdiği gibi şayet bir ifade başka insanlara atıf yapmıyor ve kişisel özellikleri belirtiyorsa (örneğin kişisel hobiler, tercihler, tutumlar, amaçlar gibi) bağımsız benlik olarak; şayet bir ifade karşılıklı, ilişki, sosyal grup gibi özellikleri belirtiyorsa karşılıklı-bağımlı olarak kodlanmıştır. Örneğin, "Ben bir öğrenciyim" veya "Ben kitap okumayı severim" ifadeleri bağımsız; "Ben annemin oğluyum" veya "Ben Beşiktaş taraftarıyım" ifadeleri karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunu temsil edecek şekilde kodlanmıştır.

Katılımcılar son olarak aşağıdaki ölçekleri doldurmuştur. Kontrol grubundaki katılımcılarsa hazırlama görevlerinin hiç birini yapmamış, Yirmi İfade Testi ile aşağıdaki ölçekleri doldurmuştur.

Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (Watson, Clark ve Carey, 1988). Pozitif ve negatif duyguları ölçmek amacıyla kullanılan, 20 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekteki 10 madde pozitif, diğer 10 madde ise negatif duyguları ifade etmekte ve ölçmektedir. Maddeler 5'li Likert tip ölçekte derecelendirilmektedir. Alınan puanların yüksekliği, olumlu ve olumsuz duyguların sıklıkla yaşandığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz, pozitif ve negatif duygu durum alt ölçekleri için iç tutarlılık katsayılarını sırasıyla .83 ve .86 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı pozitif duygu durum alt ölçeği için .86, negatif duygu durum alt ölçeği için .81 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). İyi oluşun bilişsel boyutunu ölçen bu ölçek, bireylerin genel olarak yaşamdan ne derece doyum aldığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek toplam 5 maddeden oluşan 7'li Likert tip bir ölçektir (1 = kesinlikle katılmıyorum; 7 = kesinlikle katılıyorum). Tüm maddeler toplanarak tek bir puan elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Köker (1991), test-tekrar güvenilirliğini .85, madde-test korelasyonlarını ise .71 ve .80 arasında hesaplamıştır. Bu çalışma kapsamında iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Benlik kurgusu hazırlama çalışmasının benlik kurgularını uyandırmada etkili olup olmadığını incelemek amacıyla Yirmi İfade Testi'nden alınan sonuçlar değerlendirilmiştir. Birbirinden bağımsız iki uzman, katılımcıların teste verdiği yanıtları bağımsız ve karşılıklı-bağımlı olmak üzere iki grup altında sınıflandırmıştır. Bağımsız benlik grubunda 62, karşılıklı-bağımlı benlik grubunda 58, kontrol grubunda ise 50 katılımcı yer almıştır. Gruplar arasında bağımsız ve karşılıklı-bağımlı ifade sayıları bakımından anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek üzere iki ayrı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi .005 olarak kabul edilmiştir. Etki büyüklüğü için kısmi eta kare (η^2) temel alınmıştır. Kısmi eta kare değeri 1'e yaklaştıkça etki değeri artmaktadır (Cohen, 1965).

DeneySEL yöntemle hazırlaması yapılan benlik kurgularının yaşam doyumu, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumuna göre farklılaşma farklılaşmadığı çoklu varyans analizi ile incelenmiştir. Analizde Bonferroni düzeltmesi kullanılmış ve anlamlılık .05 düzeyinde test edilmiştir. Benlik kurguları ve iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği ise tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Bulgular

Hazırlama çalışmasının benlik kurgularını uyandırmadaki etkisi

Bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunu uyandırmaya yönelik hazırlama çalışmasının etkili olup olmadığını değerlendiren ANOVA sonuçları her iki benlik kurgusu için de anlamlıdır. Grupların bağımsız ve karşılıklı-bağımlı ifadelerinin ortalama ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmektedir. Karşılıklı-bağımlı ifadelerin bağımlı değişken olarak alındığı analizde gruplar arasında anlamlı derecede fark bulunmuştur, $F(2, 169) = 3.74$, $p < .01$, $\eta^2 = .07$. Hangi gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu incelemek için incelenen Tukey testi, karşılıklı-bağımlı benlik grubu katılımcılarının ($\bar{X} = 5.14$, $SS = 2.07$) bağımsız benlik grubu katılımcılarına

($\bar{X} = 4.19$, $SS = 1.81$) oranla anlamlı derecede daha az bağımsız ifade belirttiğini göstermiştir. Kontrol grubu ($\bar{X} = 4.56$, $SS = 1.71$) ile diğer gruplar arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde bağımsız ifadelerin bağımlı değişken olarak alındığı analizde de gruplar arasında anlamlı bir fark elde edilmiştir, $F(2, 169) = 9.40$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$. Tukey testi, bağımsız benlik grubunun ($\bar{X} = 5.82$, $SS = 2.11$) kontrol grubu ($\bar{X} = 4.92$, $SS = 2.04$) ve karşılıklı-bağımlı benlik grubu katılımcılarına ($\bar{X} = 4.27$, $SS = 1.60$) oranla daha fazla bağımsız ifade belirttiğini ortaya çıkarmıştır. Kontrol grubu ile bağımsız benlik grubu arasındaki fark ise anlamlı değildir. Bu sonuçlar, benlik kurgusu hazırlama çalışmalarının benlik kurgularını uyandırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Yirmi İfade Testi’nden elde edilen ifade sayılarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları.

İfadeler	Bağımsız benlik grubu	Karşılıklı-bağımlı benlik grubu	Kontrol grup
Bağımsız benlik	6.05 (2.15)	4.20 (1.56)	5.04 (2.00)
Karşılıklı-bağımlı benlik	3.94 (1.94)	5.27 (2.05)	4.57 (1.84)

Benlik kurguları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler

Üç benlik grubu (bağımsız, karşılıklı-bağımlı ve kontrol grubu) katılımcılarının iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 2’de verilmiştir. Varyans analizi, benlik

kurgusu grubunun etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur, Wilk’s $\lambda = .83$, $F(8,398) = 6.47$, $\eta^2 = .11$. Grupların yaşam doyumu, $F(2, 203) = 5.38$, $\eta^2 = .10$, $p < .001$, pozitif duygu durum, $F(2, 203) = 5.38$, $\eta^2 = .05$, $p < .05$ ve negatif duygu durum, $F(2, 203) = 9.55$, $\eta^2 = .10$, $p < .001$, üstündeki etkisi anlamlıdır.

Tablo 2. İyi Oluş Ölçeklerinin Gruplara Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

Değişken	Bağımsız benlik grubu	Karşılıklı-bağımlı benlik grubu	Kontrol grup
Yaşam Doyumu	23.93 (6.16)	20.40 (5.87)	20.41 (4.65)
Pozitif Duygu Durum	32.96 (5.46)	29.93 (6.16)	30.67 (5.19)
Negatif Duygu Durum	21.06 (5.54)	26.14 (5.12)	23.68 (5.28)

Tukey testi sonuçları ise bağımsız benlik grubundakilerin yaşam doyumu puanlarının hem karşılıklı-bağımlı hem kontrol grubundakilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p < .005$). Ayrıca analiz sonuçları bağımsız benlik grubu katılımcılarının karşılıklı-bağımlı benlik grubu katılımcılarına oranla pozitif duygu durumu ölçeğinden daha yüksek ($p < .05$), negatif duygu durumu ölçeğinden daha düşük puan aldığını ($p < .001$) ortaya çıkarmıştır.

Benlik kurgusu ve öznel iyi oluşta cinsiyet farklılıkları

Benlik kurgularının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen varyans analizinde Yirmi İfade Testi’nden elde edilen bağımsız ifade sayısı ve karşılıklı-bağımlı ifade sayısı bağımlı değişken olarak alınmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyetin hem bağımsız benlik kurgusu, $F(1, 202) =$

6.73 , $p < .05$, $\eta^2 = .05$, hem karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu $F(1, 202) = 12.28$, $p < .01$, $\eta^2 = .07$, üstündeki etkisi anlamlıdır. Buna göre erkekler ($\bar{X} = 5.47$, $SS = 2.10$) kadınlardan ($\bar{X} = 4.90$, $SS = 2.01$) daha fazla sayıda bağımsız ifade belirtmiş; kadınlarsa ($\bar{X} = 5.00$, $SS = 2.05$) erkeklerden ($\bar{X} = 4.06$, $SS = 1.69$) daha fazla sayıda karşılıklı-bağımlı ifade belirtmiştir.

Varyans analizine göre yaşam doyumu, $F(1, 202) = 4.33$, $p = .05$, pozitif duygu durum, $F(1, 202) = .98$, $p = .32$ ve negatif duygu durum $F(1, 202) = 3.68$, $p = .06$ bakımından cinsiyete göre farklılık elde edilmemiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, bireylerin kendilerini hem başkalarından ayrı ve biricik olarak hem de başkaları ile ilişkili olarak tanımlamalarının önemini savunan benlik kurguları modelinden (Markus ve Kitayama, 1991; Matsumoto, Weissman, Preston, Brown, Kupperbusch, 1997; Singelis, 1994) yola çıkılarak bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu, birey düzeyinde incelenmiştir. Bireysel farklılıkları benimseyen benlik kurguları modeline göre benlik kurgularının nispeten sabit bir yönü olsa da araştırmalara göre belirli bir benlik kurgusunu diğerinden daha görünür kılmak mümkündür (Sedikides ve Brewer, 2001). Bu bağlamda bu çalışmada benlik kurguları deneysel olarak manipüle edilmiş ve daha güvenilir ampirik verilere ulaşmak amacıyla hazırlama yöntemi ile belirgin hale getirilmiştir. Hazırlama görevlerinin benlik kurgularını uyandırmada etkili olup olmadığının yanında, uyandırılan benlik kurgularının öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırılan mutluluk ve duyguları ifade eğilimi ile ilişkisi incelenmiştir. Son olarak benlik kurguları ve iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Bulgular, benlik kurgusu hazırlama çalışmalarının bağımsız ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgularını uyandırmada etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu çalışma, daha önce benlik kurgularının uyandırılması için bilimsel çalışmalarda sıklıkla kullanılan görevleri (Gardner ve ark., 1999; Trafimow ve ark., 1991) Türkiye’den seçilen bir örnekte ilk kez uygulamış ve diğer kültürlerde yapılan çalışmalara (ör. Brewer ve Gardner, 1996; Gardner, Gabriel ve Lee, 1999; Trafimow, Triandis ve Goto, 1991) benzer olarak hazırlama çalışmalarının bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunu belirgin hale getirmede başarılı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada uyarlaması yapılan iki farklı benlik kurgusu hazırlama çalışmasının Türk kültüründe bundan sonraki araştırmalarda kullanılabileceği görülmüştür.

Karşılıklı-bağımlı benlik kurgusuyla karşılaştırıldığında bağımsız benlik kurgusu uyandırılan katılımcıların yaşam doyumu ve pozitif duygu durumu puanları anlamlı derecede daha yüksekken, negatif duygu durum puanları daha düşük olarak saptanmıştır. Yani başkalarından ve bağlamdan ayrışık olan benlik ön planda olduğunda katılımcılar kendilerini daha mutlu hissetmekte, başkalarıyla ilişkili olarak algılanan benlik ön planda olduğunda ise katılımcılar kendilerini nispeten daha az mutlu hissetmektedir. Daha önceki çalışmalarda (ör. Gross ve John, 1997; Elliott ve Coker, 2008; King ve Emmons; 1990) da benlik kurguları ile iyi oluşun farklı yönleri arasında benzer ilişkiler ortaya konulmuştur. Buna karşın Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda (Özdemir, 2012; Karakitapoğlu-Aygün, 2004) her iki benlik kurgusunun da iyi oluşla pozitif bir ilişkisi olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir. Ergenlerle yapılan bir çalışmada ise (Özdemir 2012)

ilişkisel ve özerk ilişkisel benliğe sahip bireylerin olumlu duygu ve yaşam doyumlarının, özerk benliğe sahip kişilere kıyasla daha yüksek olduğunun ortaya konulması, özerk benliğin evrensel bir kavram olmayabileceğini ve Türk kültürü gibi nispeten toplulukçu kültürlerde aile ve yakın ilişkilerin iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini desteklemektedir. Buna ek olarak bazı çalışmalar Türk kültürü gibi geleneksellikten modernliğe doğru geçiş sürecinde olan kültürlerde, aile ve sosyal ilişkilerin önemini de vurgulamaktadır (Imamoğlu & Karakitapoğlu-Aygün, 1999). Buna bağlı olarak özerk-ilişkisel benlik modeli sentezi, özellikle Türk kültüründeki gibi aile yapısında duygusal bağlılığın ağır bastığı kültürlerde önemli bir yer tutmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1996). Farklı çalışmalarda farklı yaşlardan bireylerin oluşturduğu örneklem nedeniyle bulguların farklılık göstermesi mümkün olabilir. Örneğin özerkliğinin ve ilişkiseliliğinin ergenlik ve yetişkinlikteki ağırlıkları birbirinden farklı olabilir. Bu nedenle, benzer çalışmaların farklı örneklem gruplarıyla da tekrarlanması, özellikle yaş gruplarının birbiri ile karşılaştırılması yararlı olacaktır.

Bu çalışma benlik kurgularını diğer çalışmalar gibi standart ölçeklerle ölçmemiş, hazırlama çalışması ile erişilir hale getirmiştir. Dolayısıyla bulgular, durumsal olarak uyandırılan benlik kurgularından karşılıklı-bağımlı benlik kurgusunun iyi oluşa destek vermediğini, bağımsız benliğin ise öznel iyi oluşun hem bilişsel (yaşam doyumu) hem duygusal (duygu durumu) boyutlarını olumlu yönde etkileme potansiyeli olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın katılımcıları akademik anlamda oldukça üst sınırlarda olan ve öğrenci giriş puanları yüksek üniversitelerden seçilmiştir. Katılımcıların sosyo-ekonomik seviyeleri ise orta ve ortanın üstü düzeyindedir. Son yıllarda toplumda özellikle eğitilmiş ve genç kesim arasında bireyci değerler ön plana çıkmaktadır (İmamoğlu, 2003; Karakitapoğlu-Aygün, 2004). Bu çalışmada kullanılan araştırma grubu için de benzer bir durumdan bahsedilebilir. Bu durum ise uyandırılan bağımsız benliğin mutlulukla pozitif yöndeki ilişkisini açıklayabilir. Yani bireylerin kendilerini bağlamdan ve başkalarından nispeten bağımsız olarak algılamasının iyi oluşlarına destek vermesi, bireyci değerlere daha fazla önem vermelerinden kaynaklanabilir. Ancak hazırlanan benlik kurguları ile mutluluk arasındaki ilişkinin hangi mekanizmalar aracılığı ile gerçekleştiği bu çalışmada incelenmemiştir. Daha önce Suh ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmada hem klasik ölçme araçları ile hem de hazırlama yöntemi ile ölçülen benlik kurguları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide duyguların önemi incelenmiştir. Çalışmada duygu durumunun bağımsız benlik kurgusu baskın bireyler için yaşam doyumu değerlendirmelerinde daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Bundan sonra Türk kültüründe yapılacak çalışmalarda benzer mekanizmaların benlik kurgusu ve mutluluk arasındaki ilişkide ne gibi bir rol oynadığının

incelenmesi söz konusu ilişkileri daha iyi anlamak adına önemli olabilir.

Elde edilen cinsiyet farklılıkları ise literatürle kısmen uyumludur. Kadınların erkeklere oranla daha baskın bir bağımlı veya ilişkisel benliğe sahip oldukları bilinmektedir (Cross ve Madson, 1997; Kashima ve Hardie, 2000). Bağımsız benlik bakımından ise özellikle sosyo ekonomik seviyesi orta ve yüksek kesimlerdeki kadın ve erkekler arasında farklılık bulmayan bazı çalışmalar da vardır (ör. Karakitapoğlu-Aygün, 2004). Bu çalışmada ise kadınların karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu bakımından erkeklerden daha baskın olduğu, bağımsız benlik bakımından ise erkeklerin daha baskın olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak cinsiyet etkisi istatistiksel olarak oldukça zayıftır. Bu nedenle değerlendirme yaparken etki büyüklüğünün dikkate alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada kullanılan ve nispeten güçlü olarak değerlendirilebilecek deneysel yöntemle rağmen çeşitli sınırlılıklardan bahsedilebilir. Pek çok çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da katılımcılar üniversite öğrencilerinden oluşmakta, bu da bulguların genellenmesini sınırlamaktadır. Bununla birlikte benlik kurgusu hazırlaması için iki farklı görev kullanılmıştır. Bu nedenle tek bir görevin hazırlamada yeterli olup olmadığı incelenmemiştir. Bundan sonraki çalışmalarda bu görevlerin sadece birinin farklı deneylerde kullanılarak tek başına yeterli olup olmadığı incelenebilir. Çalışmada ön testlere yer verilmemiş olması da bir sınırlılık olarak nitelendirilebilir. İleride yapılacak çalışmalarda benlik kurgularının ön test ile ölçülmesi, yapılan hazırlama

çalışmasının etkisini daha açık bir şekilde ortaya koyabilir. Ayrıca daha önce de belirtildiği gibi hazırlanan benlik kurguları ve mutluluk arasındaki ilişkide hangi mekanizmaların işlediği bu çalışmada incelenmemiştir. Son olarak Türk kültürünün aile yapısı ve içinde bulunduğu değişim süreci göz önünde bulundurularak (Kağıtçıbaşı,1996) benlik kurgusunun iki uçlu ölçülmesi bir sınırlılık oluşturabilir. Farklı modeller çerçevesinde (ör: Kağıtçıbaşı, 1996, 2005; Kashima ve Hardie, 2000) yapılacak benlik kurguları ölçümlerinin, benlik kurgularındaki çeşitliliği bağımsız ve karşılıklı-bağımlı boyutlarından öteye taşıyarak benzer çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu sınırlılıklara rağmen bu araştırma Türkiye’den seçilen bir örnekte benlik kurgularını deneysel bir hazırlama çalışması ile görünür hale getirmesi ve bir kontrol grubunu çalışmaya dahil etmesi bakımından literatüre önemli bir katkı yaptığı düşünülmektedir.

Elde edilen bulgulara dayanarak psikolojik danışmanlık alanı için bazı önerilerde bulunulabilir. Ruh sağlığı uzmanlarının bireylerin iyi oluşlarını daha iyi anlamak adına baskın ve durumsal benlik kurgularını incelemeleri önemli olabilir. Bu çalışmada da ortaya konulduğu gibi iyi oluş ve benlik kurguları arasındaki ilişkilerin anlaşılması, bireylere kültürel-duyarlı bir profesyonel hizmet sağlanabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bireylerle çalışırken kişinin benliğini kurgulama şeklinin göz önüne alınması gerekmektedir. Özellikle karşılıklı-bağımlılık ve geleneksel değerler, kültürel farklılıkları olan bireylerle çalışırken yardım ilişkisinde önemli olabilir.

Kaynaklar

- Acun-Kapıkıran, N. (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(3), 1141-1147.
- Brewer, M. B., & Chen, Y. (2007). Where (who) are collectives in collectivism? Toward conceptual clarification of individualism and collectivism. *Psychological Review*, 114 (1). 133-51.
- Brewer, M. B., & Gardner, W. (1996). Who is this "we"? Levels of collective identity and self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 83-93.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-65.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Clancy, S.M., & Dollinger, S.J. (1993). Photographic Depictions of the Self: Gender and Age Differences in Social Connectedness. *Sex Roles*, 29(7-8), 477-495.
- Cohen, J. (1965). Some statistical issues in psychological research. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of clinical psychology* (pp. 95-121). New York: McGraw-Hill.
- Cross, S.E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: Self construals and gender. *Psychology Bulletin*. 122(1), 5-37.
- Cross, S. E., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life-span. *Human Development*, 34, 230–255.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*.124(2), 197-229.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.

- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity", *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 104(2), 267-276.
- Diener, E., & Chan, M.Y.(2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, R.E., & Smith, H.E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Doğan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the subjective happiness scale. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1), 20-27.
- Elliott, I., v& Coker S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134.
- Gardner, W. L., Gabriel, S., & Lee, A. Y. (1999). "I" value freedom but "we" value relationships: Self-construal priming mirrors cultural differences in judgment. *Psychological Science*, 10, 321-326.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-28.
- Gross, J. J., & John, O.P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435-448.
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- İmamoğlu, E.O. ve Karakitapoğlu Aygün, Z. (1999). 1970'lerden 1990'lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 1-22.
- Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The rewards of happiness. In I. Boniwell ve S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 119-133). Oxford: Oxford University Press.
- Josephs, R.A., Markus, H.R., & Tafarodi, R.W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63(3), 391-402.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*,1, (3), 180-186.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 4, 403-422.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self, identity and well-being among Turkish university students. *Journal of Psychology*, 138, 457-478.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2002). Self-construals, perceived parenting styles and well-being in different cultural and socio-economic contexts. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kashima, E. & Hardie, E. A. (2000). The development and validation of the Relational, Individual and Collective Self Aspects (RIC) Scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 19-48.
- Kashima, Y., Yamaguchi, S., Kim, U., Choi, S. C., Gelfand, M., & Yuki, M. (1995). Culture, gender, and self: A perspective from individualism-collectivism research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 925-937.
- Kim, J., Koo, J., & Suh, E. M. (2006). Do physical attractiveness and happiness come together? *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 20, 61-70.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Ambivalence over expressing emotion: Physical and psychological correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuhn, M.H., & McPartland, T.S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19(1), 68-76.
- Kühnen, U., & Oyserman, D. (2002). Thinking about the self influences thinking in general: cognitive consequences of salient self-concept. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 492-499.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. S. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S.F. (2001). Cultural values and happiness: An east-west dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 477-493.
- Lucas, R.E., & Gohm, C. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener ve E. M. Suh(Eds.), *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Markus, H., & Oyserman, D. (1989). Gender and thought: The role of the self-concept. In M. Crawford ve M. Gentry (Eds.), *Gender and thought: Psychological perspectives* (pp. 100-127). New York, NY: Springer Verlag New York, Inc.
- Matsumoto, D., Weissman, M.D., Preston, K., Brown, B.R., & Kupperbusch, C. (1997). Context-specific measurement of individualism-collectivism on the individual level: The individualism-collectivism interpersonal assessment inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28, 743,767.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.
- Na, J., Grossmann, I., Varnum, M. EW., Kitayama, S., Gonzalez, R., & Nisbett, R. E. (2010). Cultural differences are not always reducible to individual differences. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 107(14), 6192-6197.
- Oyserman, D., & Lee, S. W. S. (2008). Does culture influence what and how we think? Effects of priming individualism and collectivism. *Psychology Bulletin*, 134(2), 311-42.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk, ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198.
- Özdemir, Y., & İlhan, T. (2013). Self-construal and subjective well-being: The mediative role of authenticity. *International Journal of Social Science*. 6(2), 593-611.
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2008). Me against myself: Motivational conflicts and emotional development in adulthood. *Psychology and Aging*, 23, 479-494.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well-being. *Sex Roles*, 51(11-12), 617-629.
- Reis, H.T., Sheldon, K.M., Gable, S.L., Roscoe, R., & Ryan, R. (2000). Daily well being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Sedikides, C., & Brewer, M. B. (Eds.) (2001). *Individual self, relational self, collective self*. Philadelphia: Psychology Press.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Suh, E. M. (2000). Self, hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener, ve E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 63-86). Cambridge, MA: MIT Press.
- Suh, E. M. (2007). Downsides of an overly context-sensitive self: Implications from the culture and subjective well-being research. *Journal of Personality*, 75, 1321–1343.
- Suh, E. M., Diener, E., & Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 3-15.
- Suh, E. M., & Koo, J. (2008). Comparing subjective well-being across cultures and nations: The "what" and "why" questions. In M. Eid ve R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 414-427). New York: Guilford.,
- Şimşek, Ö. F., & Koydemir, S. (2013). Linking metatraits of the Big Five to well-being and ill-being: Do basic psychological needs matter? *Social Indicators Research*, 112, 221-238.
- Şimşek, Ö. F., & Yalınçetin, B. (2010). I feel unique, therefore I am: The development and preliminary validation of the personal Sense of Uniqueness (PSU) Scale. *Personality and Individual Differences*, 49, 576-581.
- Sunar, D. & Fişek, G.O. (2005). Contemporary Turkish families. In J.L. Roopnarine ve U.P. Gielen (Eds.) *Families in global perspective*. Boston: Pearson Education Inc.
- Trafimow, D., Triandis, H. C., & Goto, S. G. (1991). Some tests of the distinction between the private self and the collective self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 649-655.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69, 907-924.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watson, D., Clark, L.A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346–353.
- White, K, Darrin R. L., & Dov, C. (2006). Culture, self-construal, and affective reactions to successful and unsuccessful others. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42 (5), 582–92.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2, 40-46.
- Waite, L. J. ve Gallagher, M. (2000). *The case for marriage. why married people are happier, healthier, and better off financially*. Portland: Broadway Books.

Extended Summary

Self-construals and Happiness: An Experimental Priming Study

Selda KOYDEMİR and Selin MISİR

Happiness is known to be positively associated with quality life, positive interpersonal relationships, achievement and success, and physical and mental health; and thus sought by many people around the world (Diener & Chan, 2011; Jacobs & Lyubomirsky, 2012). Although psychological factors such as personality, emotional states, self-esteem, and optimism are important in explaining happiness (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), cultural correlates have also become important in understanding the experience of happiness (Diener, Diener ve Diener, 1995; Suh, 2000).

Markus and Kitayama (1991) conceptualized cultural differences in the way individuals perceive, comprehend, and interpret the world around them, and made a distinction between independent self-construal and interdependent self-construal. The conception of self that is viewed as separate from others and the cultural context represents independent self-construal, while perceiving the self as attached and connected to others and the cultural context is known as the interdependent self-construal (Markus & Kitayama, 1991; Singelis, 1994).

Despite the fact that independent and interdependent self-construals are considered to be the dominant constructions of the self in individualist and collectivist cultures, respectively (Triandis, 1995), people in a particular culture may exhibit different levels and multiple modes of self-views (Brewer & Chen, 2007). Therefore, despite the important role of culture in fostering one of these selves more than the other, it is possible to simultaneously possess both a well-developed interdependent and independent self-construal (Cross & Markus, 1991).

The situations in a particular culture have the potential to elicit one type of self, and the extent to which that particular self will be stronger or weaker than the other (Singelis, 1994). Several researchers (e.g., Brewer & Gardner, 1996; Trafimow, Triandis, & Goto, 1991) demonstrated the possibility of experimentally priming independent and interdependent selves and showed that situational cues may result in frame switching between two types of self-construals. Self-construal priming generally consists of requesting participants to complete certain tasks that are proposed to trigger the self. The effect,

then, is tested by comparing groups which have been exposed to different primes.

Although the relationship between self-construals and happiness has received limited research attention, comparison studies of cultures suggested that people in individualist cultures report greater happiness than those in collectivist cultures (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Besides, psychological attributes are more relevant to well-being of people in individualist cultures, while both inner and relational factors can be equally important to the well-being of individuals in more collectivist cultures (Diener et al., 1995; Diener et al., 2003). One may expect similar patterns at the individual level. Suh (2007) has proposed that individuals who dominantly display interdependent self-construal are likely to maintain harmony in relationships and follow social norms; and therefore psychological factors may be a barrier for their happiness. Suh and colleagues (Kim, Koo ve Suh, 2006; Suh ve Koo, 2008) asserted that regardless of culture, independent self is more closely related with happiness.

In this study, we experimentally primed either the independent or interdependent conceptions of self and examined their effects on happiness. We used a sample from Turkey where individualist orientations are more salient than collectivist orientations among university students (Karakitapoğlu-Aygün, 2004). Based on the importance of assessing different facets of happiness, we conceptualized happiness as subjective well-being and hence measured both cognitive and emotional components (Diener et al., 2003). We first tested whether priming tasks which were successfully used in different cultures would be similarly effective in making the self-construals of individuals salient; and then examined the relationship between the self-construals and happiness. We also examined possible gender differences in self-construals and happiness.

Method

Participants

Participants were 170 undergraduate students (84 males, 85 females) from two urban universities in Turkey (Mage = 21.84 years, SD = 1.58). All participants had a Turkish ethnic background. The participation was voluntary.

Procedures and Instruments

Participants were randomly assigned to independent self-construal, interdependent self-construal, or control group. Three forms of questionnaires were given. The difference between these forms was the priming tasks. In order to prime self-construals, two tasks were used. In the first task, participants read a paragraph which included a short story originally developed by Gardner et al. (1999). The story has two different versions, one for priming of the independent self-construal and the other for priming the interdependent self-construal. Participants are asked to circle each pronoun in the story as they read it. While participants in the interdependent self-construal priming group read a paragraph with the pronoun "we"; those in the independent self-construal group read the same paragraph with the pronoun "I". For the second task, participants in the interdependent self-construal group were asked to think about their similarities with their family and friends for three minutes, whereas participants in the independent self-construal group were asked to think about any differences between themselves and their family and friends (Trafimow et al., 1991). Experimental group participants were then requested to fill out the following measures. Control group participants did not engage in any of these tasks, but fill out the measures.

Twenty Statements Test (TST; Kuhn & McPartland, 1954) was used to check whether the priming manipulation was successful. Participants are expected to think of answers to the question "Who am I?" and complete 20 statements starting with "I" in a free-response format. Following Gardner et al. (1999), statements were coded as independent if they did not mention other people and reflected things such as personal attributes, hobbies, preferences, attitudes, goals etc. Responses which used statements including interdependence, relationship, or a role in a relationship or a social group were coded as interdependent.

Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Carey, 1988) was employed to measure the positive and negative affectivity – emotional components of subjective well-being. The Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) was used to measure the cognitive component of subjective well-being.

Results and Discussion

We first checked for the success of the manipulation of self-construal using the data obtained from the TST. One-way analysis of variances showed that a significantly fewer number of independent statements were observed among participants in the interdependent-prime condition compared to independent-prime condition. Besides, participants in the independent-prime condition reported a greater number of independent statements compared to interdependent-prime condition and the control group.

Analysis of variance showed that those in the independent self-construal group scored significantly higher on life satisfaction than those in interdependent self-construal group and the control group; and higher on positive affect, and lower on negative affect than those in interdependent self-construal group.

Finally, gender differences were tested using analysis of variance. Men indicated a significantly higher number of independent statements than women; whereas they indicated a significantly lower number of interdependent statements on Twenty Statements Test. No gender differences were encountered in terms of subjective well-being.

Overall, the findings indicated that the priming tasks were successful in making the self-construals of participants salient. The priming tasks which have been commonly used in studies conducted in different cultures is employed the first time in a Turkish sample. The current study, thus, showed that the two priming tasks can be used in similar future studies in Turkey.

The findings also indicated that when the self which is differentiated from others and the context becomes salient, participants seem to feel happier while they feel less happy when their context-dependent self is salient. These findings are in line with previous research findings (e.g., Gross & John, 1997; Elliott & Coker, 2008; King & Emmons, 1990). Participants of this study have middle or upper socio-economic status and they were selected from competitive universities. In recent years independent values seem to be important for educated and young people in Turkey (İmamoğlu, 2003; Karakitapoğlu-Aygün, 2004). Therefore this may explain the positive relationship between independent self-construal and happiness. However, the mechanisms through which construals related to happiness have not been explored in this study.

For mental health practitioners, the findings of the study suggest that in order to better understand the well-being of clients, it may be important to explore the way clients construe themselves. Understanding the relationship between self and well-being is important in terms of providing culture-sensitive counseling services