

GEFAD / GUJGEF 32(3): 589-607 (2012)

**Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını
Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları
Arasındaki İlişki¹**

**The Relationship between the Emotional Awareness
Expression of Emotion and Psychological Well-Being of
Turkish and English University Students**

Behire KUYUMCU¹, Mehmet GÜVEN²

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı, behirek@gmail.com

²Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı, mehmetguven@gazi.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmanın amacı Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Çalışma grubu Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Türk öğrenciler 2010–2011 öğretim yılında Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 349 kişidir. Yabancı uyruklu öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Çalışma grubundaki İngiliz öğrenci sayısı 251'dir. İngiliz öğrencilerden 229'u 2011–2012 öğretim yılında Londra Kolej Üniversitesi, Londra Üniversitesi ve Middlesex Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler; 19'u www.mediko.gazi.edu.tr/survey adresinden araştırmaya katılan öğrencilerdir. Veri toplama araçları olarak Toronto Aleksitimi-20 ölçeği (Bagby, Parker ve Taylor, 1994; Beştepe, 1997), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 1989; Cenkseven, 2004) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler çarpımı korelasyonu ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmelerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Duygusal farkındalık, Duyguları ifade etme, İyi oluş, Kültür.*

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate how Turkish and English university students' psychological well-being is predicted by the emotional awareness and expression of emotions. The research is a

¹Bu çalışma, 2012 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından kabul edilen ve Bilimsel Araştırma Projeleri Birimince desteklenen (08/2010-15) doktora tezinden üretilmiştir.

descriptive study. The Turkish group of the research was 349 Turkish university students educated at Gazi University in 2010-2011. The English group was 251 English university students. 229 of these were students at University College of London, University of London or Middlesex University in 2010-2011; 19 of these students were participated in the online research which was addressed as www.mediko.gazi.edu.tr/survey. Toronto-Alexithymia 20 Scale (Bagby, Parker and Taylor, 1994; Beştepe, 1997), Psychological well-being Scale (Ryff, 1989; Cenkseven, 2004), and Personal Information Form were used to collect data. Pearson – Moment Correlation and regression analysis were used for analyse. The results of regression analyses showed emotional awareness and expression of emotions predicted psychological well-being. The results were evaluated in terms of literature and institutional prospect; the suggestions were made by considering the future research and practical implication for counseling services.

Keywords: Emotional awareness, Expression of emotion, Well-being, Culture.

GİRİŞ

Araştırmada Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmelerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamada yardımcı olup olmayacağı araştırılmıştır. Bu nedenle öncelikli olarak psikolojik iyi oluş, duyguları fark etme ve ifade etme kavramları üzerinde durulmuştur. Araştırma kültürler arası karşılaştırma şeklinde modellendiği için değişkenlerin kültür ile ilişkisine de yer verilmiştir.

İyi oluş (Well-being) kavramını ilk kullanan Aristo, insan davranışı ile başarılabilen şeylerin zirvesinde iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu belirtmiştir. Felsefeden ayrıldıktan sonra psikoloji, iyi oluşu kendi paradigması içerisinde tartışmaya devam etmiştir. Bu paradigma içerisinde iyi oluş “mutluluk” (Bradburn, 1969), patolojinin olmamasından öte, var olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilme (Ryff, 1989), yaşamın anlamı ve amacını değerlendirebilme (McGrgor ve Little, 1998), özerklik, yeterlik ve ilişki kurma temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayabilme (Ryan ve Deci, 2001) şeklinde tanımlanmıştır.

Farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışıldığı görülen iyi oluş kavramının bu araştırmadaki teorik dayanağını Ryff’in (1989) yapmış olduğu iyi oluş tanımı ve geliştirmiş olduğu çoklu psikolojik iyi oluş modeli oluşturmaktadır. Ryff (1989), iyi oluşun mutluluk değil, kendini geliştirme olarak düşünülmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle iyi oluşla, özellikle de psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalarında gelişim

psikolojisinden, kendini gerçekleştirme, işlevsel olma ve olgunlaşma kavramlarından ve ruh sağlığını pozitif kriterlerle açıklama bakış açısından etkilenmiştir. Bu etkileşim sonucunda psikolojik iyi oluşu olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve altı boyutta ele almıştır. Bunlar, *diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul*'dür. **Diğerleriyle olumlu ilişkiler**, samimiyet, ilişkilere güvenme, empati, doyum, yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmama, başkalarına yardımcı olma; **özerklik**, sosyal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlara göre düzenleme, kendini denetleyebilme, davranışlarını kendi içinde organize edebilme; **çevre hâkimiyeti**, içinde bulunulan ruh haline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olma; **kişisel gelişim**, kişisel potansiyelini geliştirme, birey olarak büyüme ve gelişme becerisini sürdürebilme; **yaşam amacı**, yaşamda amacın olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisi; **kendini kabul**, davranışların, motivasyon kaynaklarının ve duyguların farkında olma ve onlara karşı olumlu tutum içerisinde olma (Ryff ve Singer, 2008) gibi özelliklerden oluşur.

Psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemli olan kavramlardan birinin duygu olduğu (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990; Lundh, Johnson, Sundqvist ve Olsson, 2002; Winkelman, 2000) bilinmektedir. Duygunun özellikle, kendini koruma, motive olma, karar verme, harekete geçme gibi durumlarda etkili olduğu (Çeçen, 2002) göz önünde bulundurulduğunda, duygunun iyi oluş için öneminin daha iyi anlaşılacağı düşünülebilir.

Watson ve Clark (1984) duyguları organizmanın ihtiyacı, amaçları, hayatta kalması ve çevreyle uyum sağlayabilmesi için gerekli olan, olaylara karşı gösterdiği düzenli ve kısa süreli uyumsal tepkiler olarak ele almaktadır. Bu uyumsal tepkilerin psikolojik iyi oluşu yükseltmek amacıyla kullanılabilmesi için duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin önemli olduğu düşünülebilir. Duygusal farkındalık kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duygusal farkındalık duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı olarak, o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Duygusal farkındalık olmadan insanın kendi iç dünyasını,

ihtiyaçlarını fark etmesi, kendini tanıması oldukça zordur (Lane ve Schwartz, 1987). Duyguları ifade etme, duyguların sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurulmasıdır. Duyguların nasıl ifade edildiğinden daha önemli olanı kişinin duygularını fark etmesi ve tercih ettiği biçimde duygularını ifade edebilmesidir. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur (Lane ve ark. 1990).

Duyguları sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade etmenin, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu (Pennebaker, 1995); ruh sağlığı ile birlikte kişiler arası ilişkileri devam ettirmek için önemli olduğu (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008) bilinmektedir. Duygusal ifadeler akıl ve beden sağlığının önemli bir yönü olarak görülürken (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995) psikoterapi ve psikolojik danışma programlarında kişinin psikolojik iyi oluşunu arttırmak ya da psikolojik sorunlarına çözüm bulmasına yardımcı olmak için duyguları kullanılmaktadır (Winkelman, 2000). Duyguları ifade etme, sıkıntılı düşünceleri bilişsel olarak daha anlaşılabilir ve çözülebilir kılmaktadır. Bu nedenle duygusal kendini açma, psikolojik işlevselliğin istenen düzeye yükselmesinde etkili bir yoldur (Wegner, 1997).

Duyguların psikolojik iyi oluş için önemli olduğu bilinmektedir. Fakat duygularla ilgili yaşantıların kültürden etkileniyor olması (Elfenbein, Beaupré, Lévesque ve Hess, 2007; Matsumoto ve Kupperbusch, 2001; Oyserman, Coon, Kimmelmeier, 2002; Solomon, 2007; Stephan, Stephan ve De Vargas) ifade edilen önemin farklı kültürlerde nasıl olduğu sorusunu akla getirmiştir. Ryff (1989;1995) de psikolojik iyi oluş modelinin farklı kültürlerde nasıl yorumlandığının araştırılması gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu nedenle araştırma kültürler arası karşılaştırma şeklinde modellenmiştir.

Kültür, ‘İnsan ve toplumların yapıp öğrenerek kazandığı tutum, davranış ve değerler, kısaca her şeydir.’ (Güvenç, 1985, s.110). Sıklıkla kullanılan kültürel sınıflama, *bireyci* ve *toplulukçu kültür*’dür. Bireysel kültürün genellikle Batı toplumlarında, toplulukçu kültürün Doğu toplumlarında baskın olduğu ifade edilmektedir. Avrupa ve Amerika’da baskın olan bireyi kültürde benlik önceliklidir ve benlik toplumun kurallarını arkada bırakarak yapılır. Aile, cemiyet, gelenek, ulus ya da genel geçer roller “ben”i

tanımlamaz. Bireysel kültür kişiye özgürlük sağlamakla birlikte kendi hayatını yönetme hakkı vermekte; kişiler kararlarını aile, akran, inanç, kariyer, eş, arkadaş, kişisel amaçlar ya da değer yargılarından bağımsız alabilmektedir. Toplulukçu kültürde grup bireyden önce gelir ve grup bireylerin toplamının fazlası olarak değerlendirilir. Benlik bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşur. Kişinin önemi, içinde bulunduğu büyük gruptaki statüsünden ve rolünden ileri gelir (Triandis, 2001). Kültürün insan davranışları üzerindeki etkisini sosyalleşme süreciyle birlikte yapılan benlik kurgusunun aracılık ettiği söylenebilir. Araştırma süresince bireysel kültürün birey bazındaki karşılığı olan bağımsız benlik kurgusu bireysel kültürle; toplulukçu kültürün birey bazındaki karşılığı olan ilişkisel benlik kurgusu toplulukçu kültürle değişim içerisinde kullanılmıştır. Kültürlerarası psikoloji literatüründe daha çok ilişkisel benliğin toplulukçu kültürlerde; bağımsız benliğin bireysel kültürlerde daha yaygın olduğu bilgisi (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 2001) kültür ile benlik kurgusu kavramlarını değişimli kullanıma yol açmıştır. Bu nedenle bu çalışmada, iki farklı kültürü temsil eden Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yeterliğinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı sorusuna cevap aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi betimsel yöntemdir. Betimsel yöntemde araştırmacı, müdahaleci olmadan var olan olay/olguyu tanımlamaya çalışır (Karasar, 1995).

Çalışma Grubu

Çalışma grubundaki Türk öğrenciler, 2010-2011 öğretim yılı Aralık ayında, Gazi Üniversitesi'ndeki Türk öğrenciler arasından, ulaşılabilirlik (Ölçeklerin uygulanabildiği sınıflardaki gönüllü öğrencilerden seçilmiştir) ve elverişlilik (Türk öğrenci) ölçüsünde seçilmiştir. Yabancı uyruklu öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Türk öğrenciler için analizler 349 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan

Türk üniversite öğrencilerinin %60.5'i (n=211) kadın, % 39.5'i (n= 138) erkektir. Yaş aralığı 18 ile 25 olan grubun yaş ortalaması 20.70'tir.

Çalışma grubu Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Türk öğrenciler 2010–2011 öğretim yılında Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 349 kişidir. Yabancı uyruklu öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Çalışma grubundaki İngiliz öğrenci sayısı 251'dir. İngiliz öğrencilerden 229'u 2011–2012 öğretim yılında Londra Kolej Üniversitesi, Londra Üniversitesi ve Middlesex Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler; 19'u www.mediko.gazi.edu.tr/survey adresinden araştırmaya katılan öğrencilerdir.

İngiltere farklı etnik yapıdaki insanların yoğun olduğu bir ülkedir. Bu durumun araştırmanın amacını ve sonuçlarını etkilememesi için çalışma grubuna sadece Beyaz İngiliz'ler (nativestudent) dâhil edilmiştir. 251 öğrenciden 9'u İrlanda, 2'si Skotland ve 1'i Galler kökenlidir. Kalan 239 öğrenci İngiliz olduğunu beyan etmiştir. Çalışmaya katılan İngiliz üniversite öğrencilerinin %57'si (n=143) kadın, %43'ü (n=108) erkektir. Yaş aralığı 17 ile 27 olan grubun yaş ortalaması 20.68'tir.

Veri Toplama Araçları

Toronto Aleksitimi-20 ölçeği: Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıklarını ölçmek için Bagby, Parker ve Taylor tarafından (1994) revize edilen Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği'nin *duygularını tanıma zorluğu (iç tutarlılık katsayısı .78)*; duygularını ifade etme yeterliğini ölçmek için ise aynı ölçeğin *duygularını ifade etme zorluğu (iç tutarlılık katsayısı .75)* faktörü kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Puanlar yükseldikçe duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu yaşandığı anlaşılmaktadır. Ölçeği Türkçe'ye uyarlayan Beştepe'nin (1997) 300 kişilik örneklem üzerinde yaptığı çalışmada bulduğu iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı 0.81 dir (Akt: Güleç ve arkadaşları, 2009). Bu çalışmada Türk çalışma grubu için duygularını tanıma zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .79; duygularını ifade etme zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .64 çıkmıştır. İngiliz çalışma grubu için duygularını tanıma zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı

.81; duygularını ifade etme zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .69'dur. İngiliz öğrenciler için ölçeğin orijinali (Bagby, Parker ve Taylor, 1994); Türk öğrenciler için Beştepe'nin (1997) uyarladığı Türkçe formu kullanılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİO): Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu ölçmek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 84 madde ve altı faktörden oluşan 6'lı likert tipindedir. Ölçekten toplam puan elde edildiği gibi faktör puanları da elde edilmektedir. Bu çalışmada sadece toplam puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Puan yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada Türk öğrenciler için PİO ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .93, İngiliz öğrenciler için .96 olarak hesaplanmıştır. İngiliz öğrenciler için ölçeğin orijinali (Ryff, 1989); Türk öğrenciler için Cenkseven'in (2004) uyarladığı Türkçe formu kullanılmıştır.

Veri Analiz Yöntemi

Veri analizleri SPSS/WINDOWS 16.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde Pearson Momentler çarpımı korelasyonu ve regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etme Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin ortak etkisinin psikolojik iyi oluşu yordayıcılığı hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Daha öncesinde ise, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Türk üniversite öğrencileri için korelasyon değerleri Tablo 1'de; İngiliz üniversite öğrencileri için korelasyon değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Türk Üniversite Öğrencileri İçin Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

	1	2	3
DUFA (1)	1.00		
DUIF(2)	.59**	1.00	
PİO(3)	-.45**	-.41**	1.00

*DUFA: Duygusal Farkındalık, DUIF: Duyguları İfade Etme, PİO: Psikolojik İyi Oluş, **p<.01*

Tablo 1 incelendiğinde, Türk öğrenciler için, duygusal farkındalık ile duyguları ifade etme arasında pozitif yönde ve anlamlı ($r=.59$, $p<.01$) ilişki görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun duygusal farkındalık ($r=-.45$, $p<.01$) ve duyguları ifade etme ile ilişkisi ($r=-.41$, $p<.01$) negatif yönde ve anlamlıdır.

Tablo 2. İngiliz Üniversite Öğrencileri İçin Değişkenler Arası İlişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

	1	2	3
DUFA 1)	1.00		
DUIF(2)	.64**	1.00	
PİO(3)	-.44**	-.47**	1.00

*DUFA: Duygusal Farkındalık, DUIF: Duyguları İfade Etme, PİO: Psikolojik İyi Oluş **p<.01*

Tablo 2 incelendiğinde, İngiliz öğrenciler için, duygusal farkındalık ile duyguları ifade etme arasında pozitif yönde ve anlamlı ($r=.64$, $p<.01$) ilişki görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun duygusal farkındalık ($r=-.44$, $p<.01$) ve duyguları ifade etme ile ilişkisi ($r=-.47$, $p<.01$) negatif yönde ve anlamlıdır.

Türk üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin ortak etkisinin psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te; İngiliz üniversite öğrencilerine ilişkin sonuçlar ise Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Türkiye Grubunun Sonuçları

Model	Yordayan	R	R ²	R ² _{değ}	F _{değ}	F _{reg}	df	β	p
1	(Sabit)	.45	.20	.20	86.00	86.00	1/348		.000***
	DUFA							-.45	.000***
2	(Sabit)	.48	.23	.03	14.04	51.64	2/348		.000***
	DUFA							-.32	.000***
	DUIF							-.22	.000***
3	(Sabit)	.48	.23	.01	2.05	35.21	3/348		.000***
	DUFA							-.32	.000***
	DUIF							-.21	.000***
	DUFA* DUIF							.07	.153

*DUFA: Duygusal Farkındalık, DUIF: Duyguları İfade Etme, DUFA*DUIF: Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etmenin Ortak Etkisi, PIO: Psikolojik İyi Oluş, *** p < .001*

Tablo 3'e bakıldığında, analiz aşamasında ilk sırada yer alan duygusal farkındalık değişkeninin, ilgili R² değerine göre psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen toplam varyansın %20'sini açıkladığı görülmektedir. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısı (R²=.20, F_{reg(1/348)} =86.00, p<.001) anlamlıdır.

İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan duyguları ifade etme ile açıklanan toplam varyans oranı %23'e yükselmiştir. Duyguları ifade etmenin varyansa olan bu katkısının (R²=.23, F_{reg(2/348)} =51.64, p<.001) ve R² de sağladığı artışın anlamlı (F_{değişim(2/348)} =14.04, p<.001) olduğu belirlenmiştir.

Üçüncü aşamada ise duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme değişkenlerinin ortak etkisi eşitliğe katılmıştır. Fakat açıklanan toplam varyans oranında artış görülmemiştir (R²=.23, F_{reg(3/348)} =35.21, p>.05).

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi İngiltere Grubunun Sonuçları

Model	Yordayan	R	R ²	R ² _{değ}	F _{değ}	F _{reg}	df	β	p
1	(Sabit)	.44	.20	.20	60.59	60.59	1/250		.000***
	DUFA							-.44	.000***
2	(Sabit)	.51	.26	.06	19.57	42.34	2/250		.000***
	DUFA							-.24	.000***
	DUIF							-.32	.000***
3	(Sabit)	.53	.28	.03	9.78	32.49	3/250		.000***
	DUFA							-.23	.000***
	DUIF							-.31	.000***
	DUFA*DUIF							-.17	.002**

DUFA: Duygusal Farkındalık, DUIF: Duyguları İfade Etme, DUFA*DUIF: Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etmenin Ortak Etkisi, PIO: Psikolojik İyi Oluş, *** $p < .001$

Tablo 4 incelendiğinde, analiz aşamasında ilk sırada yer alan duygusal farkındalık değişkeninin, ilgili R² değerine göre psikolojik iyi oluş puanlarında gözlenen toplam varyansın %20'sini açıkladığı görülmektedir. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısı (R²=.20, F_{reg(1/250)}=60.59, p<.001) anlamlıdır. İkinci aşamada regresyon eşitliğine katılan duyguları ifade etme ile açıklanan toplam varyans oranı %26'ya yükselmiştir. Duyguları ifade etmenin varyansa olan bu katkısının (R²=.26, F_{reg(2/250)}=42.34, p<.001) ve R² de sağladığı artışın anlamlı (F_{değ(2/250)}=19.57, p<.001) olduğu belirlenmiştir. Üçüncü aşamada ise duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme değişkenlerinin ortak etkisi eşitliğe katılmıştır. Böylece açıklanan toplam varyans oranı %28'e yükselmiştir. Bu değişkenin, varyansa olan katkısı (R²=.28, F_{reg(3/250)}=32.49, p<.01) ve R²de sağladığı artışın (F_{değ(3/250)}=9.78, p<.01) anlamlı olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇLAR

Türk üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yeterliğinin psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Duyguları ifade etmenin, duyguları ifade etmeden daha fazla psikolojik iyi oluşu açıkladığı dikkat çekmiştir. Duygusal

farkındalık ve duyguları ifade etmenin ortak etkisi ise anlamlı yordayıcı çıkmamıştır. İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yeterliği psikolojik iyi oluşlarını yordamıştır. Türk öğrencilerin aksine, İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu açıklamada, duyguları ifade etmenin daha etkili olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin ortak etkisi, İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamıştır; fakat bu ortak etki duyguları ifade etmenin açıkladığı değişkenlikten daha azdır.

Duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucu hem teoriyle hem de önceki benzer çalışmalarla (Berthoz ve ark., 2000; Ciarrochi ve Scott, 2007; Charry ve ark., 2004; Feldman- Barret, Gross, Conner-Cristensen ve Benvenuto, 2001; King ve Emmons, 1990; Lane ve Schwartz, 1987; Lane ve ark., 1990; Lundh ve ark., 2002; Novick-Kine, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005; Zech, Rime ve Nils, 2003) tutarlılık göstermektedir. Belirtilen bu çalışmaların ortak bulgusu, duyguları fark etmenin ve ifade etmenin psikolojik sağlığı arttırdığı şeklindedir. Çünkü duyguyu tanımak ve ifade etmek, yaşanan psikolojik sıkıntıya ilişkin duygusal tepkiyi anlamayı sağlayarak duyguların düzenlenmesine yardımcı olmakta (Kennedy-Moore ve Watson, 2001; Lepore ve ark., 2000) ve duyguları düzenleyebilme doğru karar verebilmeyi etkilemektedir.

Duyguların farkında olmak kişinin uygun başa çıkma stratejisini seçmesine ve içinde bulunduğu durumu tanımlamasına yardımcı olur. Kişinin kendi duygularını ayırt edebilmesi ve bu duyguları etiketleyebilmesinin duygusal bilgiyi işlemede çok önemli olduğuna dikkat çekilmektedir (Salovey ve ark., 1995). Duygusal farkındalıkları yüksek bireyler, psikolojik ihtiyaçlarının farkında olan bireylerdir ve bu ihtiyaçlarını diğer insanlar aracılığı ile karşılayabileceklerini düşündükleri zamanlarda, amaçlarına uygun hareket etmeleri ve diğerleriyle ilişkilerinde başarıları yüksektir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Aynı zamanda, kişinin duygusunun farkında olması en doğru kararı vermesine (Gasper ve Clore, 2000), bir sonraki adımında ne yapacağı ile ilgili en iyi seçenekleri belirlemesine ve eğer isterse duyguyu düzenlemek için özgün stratejiler geliştirmesine (Barett ve ark., 2001) yardımcı olur. Bu bilgiler ışığında duyguları tanıma

ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucu beklentileri doğrular şekilde bir bulgudur.

Araştırma bulgusu iki ülke arasında karşılaştırılmalı olarak değerlendirildiğinde Türk öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri için duyguları fark etmenin daha yordayıcıken; İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi için duyguları ifade etmenin daha yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bu sonucu kültürel, dolayısı ile benlik kurgusu farklılığı ile açıklamanın uygun olacağı söylenebilir. İngiltere, bireysel kültürün yaygın olduğu ülkelerden biriyken; Türkiye de toplulukçu kültürün daha yaygın olduğu bir ülkedir. Türk toplumu özellikle 1980'li yıllardan sonra geleneksel/toplulukçu yapıdan modern/bireysel yapıya doğru bir değişim gösterse de (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1998) Batı ülkelerine kıyasla Türk toplumunda hâlâ toplulukçu kültürün karakteristik özelliklerinin hâkim olduğu (Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 2010; Mesquita, 2001; Uskul, Hynie ve Lalonde, 2004) düşünülmektedir. Toplulukçu toplumlarda kendi duygularını ifade etmeye odaklanmaktan ziyade diğerlerinin duygularına duyarlı olmak daha önemlidir. Bu nedenle bu toplumların üyeleri duygu ifadelerini kontrol etmeyi öğrenerek sosyalleşmektedir (Oyserman ve ark., 2002). Türk kültüründe duyguların dışa vurulmasının ve konuşulmasının desteklenmediği belirtilmektedir (Dökmen, 1995; Kağıtçıbaşı, 1998). Diğer yandan, bireyci toplumların üyeleri duygularını ifade etme konusunda açıkça desteklenmektedir; çünkü sosyal etkileşimlerde akıldan geçenin okunmasını beklemek gibi bir davranış bulunmamaktadır. İngiltere gibi bireysel kültürün yaygın olduğu ülkelerde duyguları ifade etme konusunda bireyler desteklenir ve duyguları ifade etmek ilişkilerin devamı için önemlidir (Chen, 1993; Kang ve ark., 2003).

Öte yandan, duyguları ifade etmede kararsızlık yaşanması, duygular ifade edilse dahi bu kararsızlığın psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği bilinmektedir (King ve Emmons, 1990). Gelenekçilik ile modernlik arasında olan Türkiye gibi bir toplumda duyguları ifade etme ya da etmeme kararsızlığının olası bir durum olacağı düşünülmektedir. Bu geçiş döneminde yetişen Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyindeki düşüklüğün, duygularını ifade etme sıkıntısından öte, duyguları ifade edip

edememekteki kararsızlık yaşama ihtimaliyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu nedenle İngiliz öğrencilere göre daha toplulukçu bir algıda olduğu düşünülen Türk öğrenciler için potansiyelini en üst düzeyde gösterebilme, yani psikolojik olarak iyi olabilmesi için duyguları fark etmek önemliken; İngiliz öğrencilerin duyguları ifade etmeye daha fazla önem verdikleri düşünülmektedir.

Duyguyu fark etmenin ve onu ifade etmenin duygusal sürecin iki farklı bileşeni olduğu bilinmektedir. Duyguları ifade etme, yüz ifadesi ya da sözel ifade şeklinde duyguların dışı vurumudur. Bunun için duygusal farkındalığın gerekli olmayabileceği (Lane ve Schwartz, 1987) görüşü vardır. Fark edilen her duygunun ifade edilmesi gerekmediği ya da ifade edilen duygunun spesifik olarak fark edildiğinin düşünülmemesi gerektiğini belirten görüşlerin (Andersen ve Guerrero, 1998; Kennedy-Moore ve Watson, 2001) olması, duyguyu fark etme ve ifade etmenin ortak etkisinin, bu değişkenlerin ayrı ayrı ele alınmasından farklı bir şey olduğunu düşündürmüştür. Bu nedenle araştırmaya dâhil edilen duyguyu fark etme ve ifade etmenin ortak etkisi Türk öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyini yordamazken; İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu yordadığı görülmüştür. Türk öğrencilerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yeterliklerinin daha düşük olması, onların duygusal küntlük (aleksitimi) eğilimlerinin yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bağcı (2008) tarafından yapılan bir araştırmada Türk öğrencilerin aleksitimi eğiliminin yüksek olduğu bulunmuştur. Fakat asıl dinamiklerin başka araştırmalarla bulunacağı düşünülebilir. Böylelikle öğrencilerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düşüklüğünün kişilik özelliği mi (aleksitimi) yoksa yeterliklerin eksikliği olarak mı değerlendirileceği belirlenmiş olacaktır.

Sonuç olarak Türk üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmeleri psikolojik iyi oluşlarını yordamıştır. Duygusal farkındalık, duyguları ifade etme yeterliğinden daha yüksek oranda psikolojik iyi oluşu yordamıştır. İki yeterliğin ortak etkisi anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmeleri psikolojik iyi oluşlarını yordamıştır. Türk öğrencilerinin aksine, İngiliz üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını duyguları

ifade etme yeterliği daha yüksek oranda yordamıştır. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin ortak etkisi psikolojik iyi oluşu açıklamıştır, fakat bu ortak etkinin açıklayıcılığı duyguları ifade etme yeterliğinin açıkladığı orandan daha az çıkmıştır.

Sonuçlar ışığında psikolojik danışmanlara, gelişim grupları, psiko-eğitsel programlar, kariyer gelişim çalışma grupları gibi gelişimsel ve önleyici hizmetlerde danışanın psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmek için duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliğinin gelişmesine yardımcı olmaları önerilebilir. Bu çalışmalarda psikolojik danışmanın, danışanın doğru değerlendirebilmesi için o kültüre ait sözel ya da sözel olmayan ifade biçimlerini tanınması ve bu konuda duyarlı olması önerilir. Araştırma sonucundan hareketle alanda araştırma yapacak kişilere, deneysel yöntemde benzer araştırmalar modelleyerek değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koymaları önerilebilir. Böylelikle psikolojik iyi oluş ile ilişkili olabileceği düşünülen konuların (başa çıkma tarzı, problem çözme becerisi, duyguları düzenleme becerisi, bağlanma stilleri vb.) etkisinin ortaya konabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Anderson, P. & Guerrero, L. K. (1998). Communication and emotion: Basic concepts and approaches. *Handbook of emotion*, Academic Press San Diego, CA.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Barrett, F., Gross J., Christensen, T. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.
- Berthoz, S., Ouhayoun, B., Parage, N., Kirzenbaum, M., Bourgey, M. & Allilaire, J. F. (2000). Preliminary study of levels of emotional awareness in depressed patients and controls. *Annales Medico-Psychologist*, 158, 665-672.
- Camras, L., Kolmodin, K. and Chen, Y. (2008). Mothers' self-reported emotional expression in Mainland Chinese, Chinese American and European American families. *International Journal of Behavioral Development*, 32 (5), 459-463.

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ciarrochi, J. & Scott, G. (2007). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Charry, W., Campell, H., Bydlowski, S., Chevallier, J. & Consoli, S. M. (2004). Emotional awareness and social anxiety in obese patients waiting for gastrich banding surgery. *Journal of Psychosomatic Research*, 25, 581-673.
- Chen, G. M. (1993). Self disclosure and Assian student's abilities to cope with social difficulties in the United States. *Journal of Psychology*, 127 (6), 108-119.
- Çeçen, R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dizen, M., Berenbaum, H. & Kerns J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition & Emotion*, 19 (8), 1140-1157.
- Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Elfenbein, H., Beaupré, M., Lévesque, M. & Hess, U. (2007). Toward a dialect theory: Cultural differences in the expression and recognition of posed facial expressions. *Emotion*, 7(1), 131-146.
- Feldman-Barrett, L., Gross, J., Conner-Christensen, T. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15, 713-724.
- Gasper, K. & Clore, G. (2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 698-711.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 19, 214-220.
- Güvenç, B. (1985). *Kültür konusu ve sorunlarımız*. (2. Baskı). Ankara: Remzi Kitapevi.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA.: SAGE.
- İmamoğlu, O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132 (1), 95-105.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Min, K. H. & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology*, 29 (12), 1596-1608.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (7. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5 (3), 187-212.
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 64-877.
- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A. & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55 (1/2), 124-134.
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J., & Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17(4), 341-361.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K. & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2 (4), 361-379.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Matsumoto, D. & Kupperbusch, C. (2001). Idiocentric and allocentric differences in emotional expression, experience, and the coherence between expression and experience. *Asian Journal of Social Psychology*, 4 (2), 113-131.
- 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.
- Mesquita, B. (2001). Emotion in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 68-74.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572.

- Oyserman, D., Coon, H. & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-106. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- 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.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In Pennebaker, J. W. (ED), *Emotion, disclosure, and health*, Washington, D.C.: American Psychological Assn, 125-154.
- Solomon, R. C. (2007). *True to our feelings: What emotions are really telling us*. New York: Oxford University Press.
- Stephan, G., Stephan, W. & De Vargas, C. (1996). Emotional expression in Costa Rica and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27(2), 147-160.
- Triandis, H.C. (2001). Individualism-collectivism. *Journal of Personality*, 69 (6), 907-924.
- Uskul, A.K., Hynie, M. & Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 174-191.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 463-490.
- Wegner, D.M. (1997). When the antidote is the poison. Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8, 148-150.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being* (Doctoral dissertation). Retrieved from

<http://search.proquest.com/pqdtft/docview/304585911/13BD63C27A3502D6088/1?accountid=11054>, UMI:800-521-0600.

Zech, E., Rime, B. & Nils, F. (2003). Social sharing of emotion, emotional recovery, and interpersonal aspects. In P. Philippot & R. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.

SUMMARY

Well-being is complex construct that concerns optimal experience and functioning. The present research on well-being derived from Ryff's (1989) psychological well-being. In order to determine the sources related to psychological well-being, emotional awareness and expression of emotion were included in the research. It is a cross-cultural research. Because of that it was mentioned culture and self-construal.

The present study aims to investigate how Turkish and English university students' psychological well-being is predicted by the emotional awareness and expression of emotions.

The research is a descriptive study. The Turkish group of the research was 349 (211 female, 138 male) Turkish university students educated at Gazi University in 2010-2011. The foreign students were not included in this sample. The English group was 251 (143 female, 108 male) English university students. 229 of these students were from University College of London, University of London or Middlesex University in 2010-2011; 19 of these students were participated in the online research which was addressed as www.mediko.gazi.edu.tr/survey. In order to state the emotional awareness and the expression of emotions of students, the original form of Toronto-Alexithymia 20 Scale, developed by Bagby, Parker ve Taylor, (1994) and adapted to Turkish by Beştepe (1997), is applied to English group and the adapted one is used for the Turkish group. In order to measure psychological well-being of students the original form of Psychological well-being Scale, developed by Ryff (1989) and adapted to Turkish by Cenkseven (2004), is applied to English group and the adapted form is used for the Turkish group. Regression analysis and Pearson product moment correlation coefficient were used for analyses.

The results of regression analyses showed that the emotional awareness and expression of emotions of Turkish university students were predictor of psychological well-being. The emotional awareness explained %20 of the total variation. The expression of emotions explained %23 of the total variation. However, it was found out that the emotional awareness with interaction expression of emotions was not significant predictor of psychological well-being. The results of regression analyses showed that the emotional awareness and expression of emotions of English students were predictor of psychological well-being. The emotional awareness explained %20 of the total variation. The expression of emotions explained %26 of the total variation. Also, it was found out that the emotional awareness with interaction expression of emotions was significant predictor of psychological well-being. It explained %28 of the total variation.

Findings were consistent with the literature in the field (Berthoz ve ark., 2000; Ciarrochi ve Scott, 2007; Charry ve arkadaşları; 2004; Feldman- Barret, Gross, Conner-Cristensen ve Benvenuto, 200). Also, discussion focused on the distinction between individual and collective culture with psychological-well-being, emotional awareness and expression of emotions. The results were evaluated in terms of literature and institutional prospect; the suggestions were made by considering the future research (similar studies should be done in order to be generalize the results) and practical implication for counseling services (Counselor should be taken into account self-construal of client).