



## Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu ve Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Behire KUYUMCU\*

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, benlik kurgusu (bağımsız benlik, ilişkisel benlik) ve öznel iyi oluş (pozitif-negatif duygu durumu) durumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma betimsel yöntemle dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu, Gazi Üniversitesi öğrencileri arasından tesadüfî seçim yöntemiyle belirlenen 289 öğrenciden oluşmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin %61'i (n=176) kadın, % 39'u (n= 113) erkektir. Veri toplama araçları, Toronto Aleksitimi-20 ölçeği (Taylor ve Bagby, 1994), benlik kurgusu ölçeği (Singelis, 1994) ve pozitif-negatif duygu (Watson, Clark ve Fellegen, 1988) ölçeğidir. Analiz yöntemi olarak Pearson Momentler çarpımı korelasyonu ve t testi kullanılmıştır. Araştırma sonunda, benlik kurgusu, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Kurgusu, Duygusal Farkındalık, Duyguları İfade Etme, Öznel İyi Oluş,

### Abstract

The aim of this research is to analyse the relation between emotional awareness, expressing feelings, self-construals and subjective well-being. The study group have been formed with randomly selected 289 undergraduate students from Gazi University. The % 61 of students (n=176) were girl and % 39 of students (n=113) were boy. Toronto alexitimy-20 scale (Taylor & Bagby, 1994), self-construal scale (Singelis, 1994) and positive-negative emotion scale (Watson, Clark & Fellegen, 1988) were used as data instruments. Pearson – Moment Correlation and t test were used for analysis. The results of correlational analyses showed that self-construal, emotional awareness, expressing feelings were related to subjective well-being.

**Key Words:** Self-construal, Emotional Awareness, Expressing Emotion, Culture, Subjective Well-being

### Giriş

Geleneksel bakış açısının aksine son yıllarda psikoloji gerek kuram gerekse uygulamada pozitif yaklaşımlara daha geniş yer vermektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar bu doğrultuda hareket etmekte, iyileşmenin yanı sıra *iyi oluşu* da araştırma alanlarına dâhil etmektedir. İyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğu kabul edilmektedir: *Hedonizm* ve *Eudaimonizm*. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak görülür. Kişinin yaşamdan aldığı doyumla ilgili değerlendirmeleri önemlidir. Diğer bir ifadeyle bu yaklaşımda iyi oluş öznel değerlendirmeleri içerir, *öznel iyi oluştur*. Eudaimonik yaklaşımda iyi oluş, tam olarak psikolojik fonksiyonda değildir, kavramsal olarak *psikolojik iyi oluş* ile ifade edilmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

*Öznel iyi oluş* kavramı ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, öznel iyi oluşu olumlu duygu (isteklilik, enerjik olma, kararlılık, ruhsal uyarılmışlık) ile olumsuz duygu (üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk, küçümseme) arasındaki denge olarak tanımlamıştır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluşun üç boyutunun olduğu ifade edilmektedir: *Pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumudur*. Pozitif duygu boyutu, kişinin mutluluk, heyecan gibi olumlu duygularını; negatif duygu boyutu ise öfke, üzüntü gibi olumsuz duygularını yaşama eğilimini gösterir. Yaşam doyumunu boyutu ise kişinin farklı alanlarındaki ihtiyaçlarını karşılayabilme algısı olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumunu değerlendirmesi hem genel hayat için hem de özel olaylar için (Evliliğinden memnun olma) yapılabilir. İlk iki boyut öznel iyi oluşun duygu yönünü son boyut ise

\*Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Öğrencisi.

bişsel değerlendirme yönünü göstermektedir. Bu araştırmada öznel iyi oluş pozitif- negatif duygu boyutu ile değerlendirilmiştir. Öznel iyi oluş kişisel değerlendirmeye odaklıdır. Kişinin kendi iyi oluşu hakkındaki görüşü oldukça önemlidir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek insan, pozitif duygu durumu sık ve yoğun, negatif duyguları az ya da olmayan, genel yaşamından memnun kişilerdir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener, Lucas ve Oishi, 2003).

Kişinin psikolojik sağlığını artırmak ya da psikolojik sorunlarına çözüm bulmasına yardımcı olmak için duyguları kullanmak gerektiği birçok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır (Örn: Lane ve arkadaşları, 1990; Zenter, 1999; Winkelman, 2000; Lundh ve arkadaşları, 2002; Charry ve arkadaşları, 2004). Duygu, Watson ve Clark (1994)'a göre organizmanın ihtiyacı, amaçları, hayatta kalması ve çevreyle uyum sağlayabilmesi için gerekli olan, olaylara karşı gösterdiği düzenli ve kısa süreli uyumsal tepkilerdir. Duygusal farkındalık ise kişinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık, duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı olarak, o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Duygusal farkındalık olmadan insanın kendi iç dünyasını fark etmesi, ihtiyaç ve duygularının farkında olması oldukça zordur. Duygusal farkındalığın düşüklüğü kişilerin kendini tanımasını engellemektedir. Kendini tanımakta sorun yaşayan insanın kendini gerçekleştirmesi, yeniliklere açık olması beklenmemelidir. Swinkels (1995), duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırdığında, duygusal farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları, yaşam doyumunun ve stresle başa çıkma becerisinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Duyguların ifadesi sözel olduğu gibi sözel olmayan dille de gerçekleştirilebilir. Önemli olan kişinin duygularını fark etmesi ve tercih ettiği biçimde duygularını ifade edebilmesidir. Duyguları ifade edememek bireylerde gelişme ve başarı eksikliğinin yanı sıra ne, acı çekme, yorgunluk ve ülser gibi psikosomatik belirtilere neden olmakta; depresyonu tetiklemektedir (Kepner, 1982). Taylor ve arkadaşları (1992), duyguları ifade edemeyen bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları ve bağımlı kişiler olduklarını belirtmiştir. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur. Kendi olumlu ve olumsuz duygularını açığa çıkaramayan insan, birçok ruhsal ve organik sorunların tehdidi altındadır (Yavuzer, 2001).

Araştırmanın diğer değişkeni benlik kurgusuna değinmeden önce kültür kavramına yer verilmiştir. Kültür, insan gruplarının özgün yapılarını ortaya koyan, yaratılan ve aktarılan sembollerle ifade edilen düşünce, duygu ve davranış biçimleridir. Kültür paylaşılır, bir kuşaktan diğerine aktarılır ve davranışlarımızı şekillendirir (Adler, 1997). Her kültür kendi insan modelinin oluşmasına etki etmektedir. Kültür etkisinde oluşan benlik yapısı *benlik kurgusu* kavramı ile tanımlanmaktadır. Benlik kurgusu, kişinin kendisine ve diğerleriyle olan ilişkisine yönelik duygu, düşünce ve eylem bütünü olarak tanımlanmaktadır (Singelis, 1994). Bireyin duygu, düşünce ve güdülerini çeşitli şekillerde etkileyen ve bireye yol gösteren iki farklı benlik kurgusu tipi tanımlanabilir. Bunlar: *bağımsız benlik kurgusu* ve *ilişkisel benlik kurgusudur*. Bağımsız benlik kurgusu ayrışıklık, bireysellik ve kendine özgü olmanın idealleştirildiği ve vurgulandığı bireyci Batı kültürlerini temsil etmektedir. Başka bir ifadeyle Batı'nın bireyci benlik anlayışında benlik çevreden etkilenmez. İlişkisel benlik kurgusu diğerleri ile bağlı, bir gruba ait olma, uyma gibi özelliklerinin olduğu Batılı olmayan (toplulukçu) toplumlara temsil etmektedir. Bu toplumlarda kimlik bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşur. Kişinin önemi içinde bulunduğu büyük gruptaki pozisyonundan ve rolünden ileri gelir. İlişkisel benlik algılayışında ortama göre değişebilen bireyin tanımı vardır. Bağımsız benlik kurgusuna sahip biri aklından geçen her şeyi söyleyebilmeyi bir beceri olarak değerlendirirken, ilişkisel benlik kurgusuna sahip birisi ailede ya da işteki huzuru korumak için sadece bazı şeyleri söylemeyi beceri olarak değerlendirebilir. Benzer şekilde ilişkisel benlik kurgusuna sahip birisi nerede nasıl konuşulacağına dikkat etmemesini olgun olamamakla açıklarken bağımsız benlik kurgusuna sahip

biri kendisi ile başkası arasına mesafe koyamamayı olgun olamamakla açıklar (Markus ve Kitayama, 1991).

Bağımsız benlik kurgusu ve ilişkisel benlik kurgusu herhangi bir kültürde veya bireyde bir arada var olabilmektedir. İki benlik kurgusu birbirinin karşıtı yapılar değildir. Fakat bu yapılardan birinin baskın olma eğilimi güçlüdür. (Markus ve Kitayama, 1991; Kağıtçıbaşı, 2010). Kolektif kültürün baskın olduğu düşünülen Türk üniversite öğrencileri ile bireysel kültürün baskın olduğu düşünülen Kanadalı üniversite öğrencilerinin benlik kurgularının karşılaştırıldığı bir araştırmada ilişkisel benlik kurgusunda fark görülmüştür. Türk üniversite öğrencileri arasında ilişkisel benlik kurgusu daha yaygın çıkmıştır. Fakat iki ülke arasında bağımsız benlik kurgusu açısından fark görülmemiştir (Üskül, Hynie ve LaLonde, 2004). Bu sonuç, Türkiye'nin kültürel yapısının değişmekte olduğunu, kolektif kültürün özellikleri ile bireysel kültürün özelliklerini bir arada taşıyan sosyal yapı oluşturduğunu göstermektedir. Bu fikri destekleyen görüşler olduğu gibi (Kağıtçıbaşı, 2010) bazı kültürlerde ilişkisel benlik kurgusu ile bağımsız benlik kurgusu arasında pozitif yönde ilişki olabileceği bilinmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Swinkels ve Giuliano (1995), duygusal farkındalığın, kendini düzenlemeyi ve sosyal etkileşimi etkilediği; negatif bir duygu durumunu değiştirmek ve pozitif duygu ile sonuçlanmasını sağlamak için atılacak adımları kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra duygusal farkındalık ortaya çıkmış negatif duygu durumunun düzelmesi ile ilişkili bulunmuştur (Salovey, Mayer, Goldman, Turkey ve Palfai, 1995). Duyguları ifade etmekten kaynaklı iyi oluş sadece "duygularımı söyledim ve kendimi iyi hissetmeye başladım" şeklinde yalın bir durumdan öte bir şey olduğu düşünülmektedir. Çünkü duyguları ifade etmek daha iyi anlamayı ve akıldan geçenleri sıraya koymayı sağlayarak bilişsel bir rahatlama yol açmaktadır (Zech, 1998).

Duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve öznel iyi oluşun kültürden kültüre farklılaştığı bilinmektedir. Amerikan öğrenciler ile Japon ve Güney Koreli öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının karşılaştırıldığı bir araştırmada, Amerikan öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının daha yüksek çıktığı görülmüştür (Diener ve Fujita, 1995). Bağımsız benlik kurgusunun hâkim olduğu toplumlarda ve kişilerde öznel iyi oluşun daha yüksek olduğu bilinmektedir. (Diener, Lucas ve Oishi 2002). Duyguları ifade etmede kültürlerarası fark olacağı ilk olarak Ekman ve Friesen (1972), tarafından yapılan araştırmada açıkça ifade edilmiştir. Araştırmada Amerikalı ve Japon deneklere yalnız olduklarında ve araştırmacı ile beraber olduklarında olumsuz bir film izletmişlerdir. Amerikalı ve Japon denekler filmi yalnız izlerken yaşadıkları kızgınlık, korku veya üzüntü duygularını ifade etmişlerdir. Fakat filmin araştırmacı ile izlenmesi aşamasında Amerikalılar olumsuz duygularını ifade etmeye devam ederken Japon katılımcılar olumsuz duygularını gizlemeye çalışarak gülümsemişlerdir. Bu sonuçlar, Japonya gibi kolektif kültürde olumsuz duyguların ifade edilmesinin hoş karşılanmazken; Amerika gibi bireysel kültürde olumsuz duyguların daha rahat ifade edilebildiğini göstermektedir. Kitayama ve Markus (1994), duyguları yaşama ve ifade etmenin kültürün parçası olduğu ve kültürün insanlara duyguları nerede ve ne zaman ifade edilmesi gerektiğinin yanında hangi duyguyu yansıtması gerektiği de belirlediğini vurgulamaktadır.

Duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. King ve Emmons (1990), bir çalışmada duyguları sınırlandırmanın cinsiyet açısından farklı olup olmadığını araştırmıştır. Erkeklerin kadınlara oranla duygularını daha az ifade ettikleri görülmüştür. Cinsiyet ile duygu arasındaki ilişki incelendiğinde yaygın olan inanç kadınların daha duygusal olduğu, duygularını daha sık ifade ettikleri yönündedir (Lane, Lee ve Riedel, 1998). Polce-Lynch ve arkadaşları (2001) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada benzer şekilde ergenlik boyunca genç erkeklerin duygularını daha çok sınırlandırdığı görülmüştür. Wood, Rhodes ve Whelan (1989), iyi oluşla ilgili yapılan 93 çalışmanın meta analizini yapmışlardır. Sonuçta kadınlarla erkekler arasında olumlu duygu durumu açısından fark olmadığı görülmüştür (Akt:

Kuzucu, 2006). Benzer şekilde Diener, ve Fujita (1995), cinsiyetin öznel iyi oluŖta ayırıcı özelliğe sahip olmadığını, kadınların ve erkeklerin eşit düzeyde öznel iyi oluŖa sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, benlik kurgusu (bağımsız benlik, ilişkisel benlik) ve öznel iyi oluŖ (pozitif-negatif duygu durumu) düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Daha önceki çalışmalarda benzer konular araştırılsa da kültürün bireysel düzeyde etkisinin incelenmiş olmasının bu çalışmayı diğer çalışmalardan ayırdığı düşünülmektedir.

### Yöntem

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

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Gazi Üniversitesi öğrencileri arasından tesadüfi seçim yöntemiyle belirlenen öğrencilerden oluşturulmuştur. Başlangıçta veri toplama araçları 300 öğrenciye uygulanmıştır. Verilerin uygunluğu incelendiğinde uç değerleri fazla olan ya da ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan 11 öğrenci, gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Çalışma grubu için analizler 289 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %61'i (n=176) kadın, % 39'u (n= 113) erkektir. Yaş aralığı 18 ile 25 olan grubun yaş ortalaması 21'dir.

### Veri Toplama Araçları

**Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği:** Öznel iyi oluŖu ölçmek amacı ile kullanılan ölçek Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte deneklerin son bir haftalık dönemdeki duygu düzeyleri değerlendirilmektedir. 10 pozitif ve 10 negatif duygu maddesi içeren, her bir maddesi 1 (çok az ya da hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilen bu ölçekte her bir duygu boyutu için alınabilecek puanlar 10-50 arasında değişmektedir. Ölçekteki pozitif ve negatif duygu düzeylerinin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu -.35 ve .56, Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin durumluk kaygı puanı ile korelasyonu ise -.35 ve .51 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık pozitif duygu için .83; negatif duygu için .86'dır. Test tekrar test değerleri ise .40 ve .54 arasında belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğinin orijinalinde olduğu gibi maddeler olumlu ve olumsuz duygu faktörleri altında toplanmıştır.

**Benlik Kurgusu Ölçeği:** Kültürel değerleri birey düzeyinde ölçmek için Singelis (1994) tarafından geliştirilen benlik kurgusu ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek *bağımsız ve ilişkisel* olmak üzere iki alt boyut ve 24 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddeler "Hiç katılmıyorum" (1), "Pek katılmıyorum" (2), "Kararsızım" (3), "Biraz katılıyorum" (4), "Tamamen katılıyorum" (5) şeklinde dereceli puanlanmıştır. Ölçekten, bağımsız benlik kurgusu puanı ve ilişkisel benlik kurgusu puanı elde edilmektedir. İlişkisel benlik ve bağımsız benlik kurgusu arasındaki ilişki  $r=.044$ ,  $p>.05$  düzeyindedir. Diğer bir ifadeyle iki faktör ortogondur. Ölçeğin orijinal formunda bağımsız alt boyutu için Cronbach alpha katsayısı. 69, ilişkisel alt boyutu için Cronbach alpha katsayısı. 73. Ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kurt (2000) tarafından yapılmıştır. Kurt'un (2000) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada *bağımsız* alt boyut için Cronbach alpha katsayısı. 61, *ilişkisel* alt boyutu için Cronbach alpha katsayısı. 67 bulunmuştur.

**Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği (TAÖ):** Duygusal farkındalık zorluğunu ve duyguları ifade etme zorluğunu ölçmek için Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından kişinin kendi duygu ve heyecanlarını tanımaması olarak tanımlanan aleksitimiyi ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk formu 26 madde ve 4 faktörden oluşmaktaydı. Bagby ve arkadaşları tarafından 1994 yılında yapılan revizyon sonucu Toronto Aleksitimi Ölçeği *duygularını tanıma zorluğu*, *duygularını ifade etme zorluğu* ve *dışa dönük düşünce* alt boyutlu ve 20 maddeli hale getirilmiştir. Bu araştırmada da bu son formun ilk iki boyutu (*duygularını tanıma zorluğu* ve *duygularını ifade etme*

zorluğu) kullanılacaktır. 5'li Likert tipinde olan son formunda "Hiçbir zaman" (1), "Nadiren" (2), "Bazen" (3), "Sık sık" (4) ve "Her zaman" (5) şeklinde dereceli puanlanmıştır. Toronto Aleksitimi-20 ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği farklı zamanlarda farklı araştırmacılar tarafında yapılmıştır. Beştepe (1997) tarafından yapılan 300 kişilik örneklem üzerindeki Türkçe uyarlamasında ölçekten elde edilen Cronbach alfa 0.81 dir. Sayar ve arkadaşları (2001), ölçeğin iç tutarlılık katsayısı. 76, test tekrar test güvenilirlik katsayısı. 34-.55 arasında bulunmuştur. Köse ve arkadaşlarının (2005) Toronto Aleksitimi-20 ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını tekrarlamışlardır. Faktör analizinde ölçek orijinaline uygun olarak üç faktörlü yapıyı sağlamıştır. Cronbach alfa katsayısı.74'tür. Duygularını tanıma zorluğu faktörü .80; duyguları ifade etme zorluğu .64 ve dışa yönelik düşünme faktörü .22' dir.

**Veri Analiz Yöntemi:** Veri analizleri SPSS/WINDOWS 16.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Pearson Momentler çarpımı korelasyonu ve t testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1**

*Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	İBK	BBK	DFE	DİE	PD	ND
İlişkisel Benlik Kurgusu (İBK)	1					
Bağımsız Benlik Kurgusu (BBK)	,25**	1				
Duygusal Farkındalık Zorluğu (DFZ)	,08	,01	1			
Duyguları İfade Eksikliği (DİZ)	,04	-,05	,58**	1		
Pozitif Duygu (PD)	,01	,19**	-,08	-,12*	1	
Negatif Duygu (ND)	,04	-,13*	,45**	,27**	,01	1

İBK: İlişkisel Benlik Kurgusu, BBK: Bağımsız Benlik Kurgusu, DFZ: Duygusal Farkındalık Zorluğu, DİZ: Duyguları İfade Zorluğu, PD: Pozitif Duygu, ND: Negatif Duygu

\*\* .001; \* .005

Tablo 1'de değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin *pozitif duygu durumları, bağımsız benlik kurgusu* ile pozitif yönde ( $r= 19.4, p<.01$ ); *duyguları ifade zorluğu* ile negatif yönde ilişkili ( $r= -11.9, p<.05$ ) çıkmıştır. *Negatif duygu durumları, bağımsız benlik kurgusu* ile negatif yönde ( $r= -13.3, p<.05$ ); *duygusal farkındalık zorluğu* ( $r= 44.9, p<.01$ ) ve *duyguları ifade zorluğu* ile pozitif yönde ilişkili ( $r= 26.9, p<.01$ ) çıkmıştır. *Duygusal farkındalık zorluğu* ve *duyguları ifade zorluğu* arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür ( $r= 57.7, p<.01$ ). *İlişkisel benlik kurgusu* ile *bağımsız benlik kurgusu* arasında pozitif yönde anlamlı ilişki çıkmıştır ( $r= 25.3, p<.01$ ).

**Tablo 2**

*Benlik Kurgusu Tipine Göre Değişkenlere İlişkin t Testi Sonuçları*

Özellik	Benlik Kurgusu Tipi	N	Ort.	t	p
Duygusal Farkındalık Zorluğu	İlişkisel	125	17.66	.695	.488
	Bağımsız	142	17.20		
Duyguları İfade Zorluğu	İlişkisel	125	13.88	2.31	<b>.022</b>
	Bağımsız	142	12.91		
Pozitif Duygu	İlişkisel	125	31.73	-1.55	.120
	Bağımsız	142	33.06		
Negatif Duygu	İlişkisel	125	24.34	1.35	.177
	Bağımsız	142	23.17		

Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu, benlik kurgusu tipine göre karşılaştırılmıştır. Bunun için öğrenciler benlik kurgusu puanlarına göre, ilişkisel benlik kurgusu yüksek olanlar ve bağımsız benlik kurgusu yüksek olanlar şeklinde, iki kategoriye ayrılmıştır. İlişkisel benlik kurgusu ve bağımsız benlik kurgusu puanları eşit olan 22 kişi analize dâhil edilmemiştir. Analiz 267 kişi üzerinden yapılmıştır. Tablo 2’de görüldüğü gibi, *duyguları ifade zorluğu* benlik kurgusu tipine göre farklılık göstermiştir ( $t= 2.31, p<.05$ ). Duygusal farkındalık, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu benlik kurgusu tipine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

**Tablo 3**

*Cinsiyete Göre Değişkenlere İlişkin t Testi Sonuçları*

Özellik	Cin	N	Ort.	T	p
İlişkisel Benlik Kurgusu	Kadın	176	46,47	.793	.429
	Erkek	113	46,63		
Bağımsız Benlik Kurgusu	Kadın	176	46,72	.137	.891
	Erkek	113	46,63		
Duygusal Farkındalık Zorluğu	Kadın	176	17,21	-1.20	.228
	Erkek	113	17,98		
Duyguları İfade Zorluğu	Kadın	176	13,31	-.913	.362
	Erkek	113	13,69		
Pozitif Duygu	Kadın	176	31,78	-2.228	<b>.027</b>
	Erkek	113	33,61		
Negatif Duygu	Kadın	176	23,51	-.709	.479
	Erkek	113	24,11		

Tablo 3’te görüldüğü gibi, değişkenlerden sadece *pozitif duygu durumu* cinsiyete göre farklılık göstermiştir ( $t=-2.228, p< .05$ ). Erkeklerin ortalaması (Ort=33.61) kızların ortalamasından (Ort= 31.78) yüksek çıkmıştır.

### Tartışma

Üniversite öğrencilerinin pozitif duygu durumu ile bağımsız benlik kurgusu arasında pozitif ilişki görülmüştür. Bu sonucu, bağımsız benlik kurgusu davranış örnekleri arttıkça pozitif duygu durumunun da yükseldiği şeklinde yorumlamak mümkündür. Bağımsız benlik kurgusu toplumsal kurallardan ve beklentilerden ayrışıklık, bireysellik ve kendine özgü olmanın idealleştirildiği ve vurgulandığı bireyci Batı kültürlerini temsil etmektedir. Kişi kendini ne kadar yoğun biçimde özgür, kendi yaşam amacı doğrultusunda hareket edebilen biri olarak algırsa pozitif duyguları da aynı oranda yoğun hissetmektedir. Araştırmanın bu sonucunu destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Markus ve Kitayama 1991; Kitayama, Markus ve Kurokawa, 2000). Pozitif duygu durumu ile duyguları ifade etme zorluğu arasında negatif ilişki görülmüştür. Duyguları ifade zorluğu azaldıkça pozitif duygu durumu yükselmektedir. Diğer bir ifadeyle duyguları ifade etme arttıkça pozitif duygular artmaktadır; ya da pozitif duygular arttıkça duyguları ifade etme düzeyi de artmaktadır. Araştırmanın bu sonucu daha önceki çalışmalara uygunluk göstermektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Zech, 1998; Diener ve Lucas, 2000).

Negatif duygu durumu ile bağımsız benlik kurgusu arasında negatif ilişki görülmüştür. Araştırmanın bu sonucunu bağımsız benlik kurgusu davranış örnekleri arttıkça negatif duygu durumunun azalacağı şeklinde yorumlamak mümkündür. Hatırlanacağı gibi bağımsız benlik kurgusuna sahip kişiler kendini özgür, kendi yaşam amacı doğrultusunda hareket edebilen biri olarak algılamayı önemsemektedir. Bu ihtiyaçlarını karşılayabildiği sürece kişinin negatif duygu durumu azalmaktadır. Bu sonuç araştırmanın kendi içindeki tutarlılığını da göstermektedir şöyle ki araştırma sonuçlarına

göre, bağımsız benlik kurgusu yoğun olan üniversite öğrencisinin pozitif duygu durumu yüksekken negatif duygu durumu düşüktür. Aynı zamanda bu sonuç, diğer araştırmalar ile de tutarlılık göstermektedir (Markus ve Kitayama 1991; Kitayama, Markus ve Kurokawa, 2000). Negatif duygu durumu ile duygusal farkındalık zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür. Negatif duygu durumu arttıkça duygusal farkındalık zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu artmaktadır. Ya da tam tersi biçimde duygusal farkındalık zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu arttıkça negatif duygu durumu da artmaktadır. Araştırmanın bu sonucu da literatür tarafından desteklenmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener ve Lucas, 2000).

Duygusal farkındalık zorluğu ile duyguları ifade etme zorluğu arasında yüksek ilişki çıkmıştır. Duygusal farkındalık azaldıkça duyguları ifade etmek de azalmaktadır. Araştırmanın bu sonucunu destekleyen bilgiler olsa da duyguları yüz ifadesi ya da sözel ifade şeklinde dışa vurma olarak tanımlanan duyguları ifade etme için, duygusal farkındalığın gerekli olmadığını söyleyen bilgiler de vardır. Çünkü duygusal farkındalık duyguları ifadeyi içerse de bundan daha fazla bir şeydir. Duygusal farkındalık duyguları ifadenin bilincinde olmayı da içermektedir (Lane ve Schwartz, 1987).

Üniversite öğrencilerinin ilişkisel benlik kurgusu ve bağımsız benlik kurgusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Bu sonuç, Türkiye’de kolektif kültürün hâkim olduğu bilgisini tartışmaya açmaktadır. İlişkisel benlik kurgusunun kolektif kültürde (Doğu Kültürlerinde), bağımsız benlik kurgusunun bireysel kültürde (Batı Kültüründe) baskın olduğu bilinmektedir. Bu sonuç Türkiye’nin kolektif kültürden bireysel kültüre doğru evrimleştiğini, aynı toplumda ya da bireyde iki benlik kurgusunun birlikte olabileceği bilgisini desteklemektedir (Markus ve Kitayama, 1991; Singelis, 1994; Kağıtçıbaşı, 2010).

Duygusal farkındalık zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu, pozitif duygu durumu ve negatif duygu durumu benlik kurgusu biçimine göre karşılaştırılmıştır. Değişkenlerden sadece, duyguları ifade etme zorluğu benlik kurgusu tipine göre farklılık göstermiştir. İlişkisel benlik tipinin baskın olduğu kişilerin bağımsız benlik tipinin baskın olduğu kişilerden daha fazla duygularını ifade etmekte zorluk yaşadıkları görülmüştür. Duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve öznel iyi oluşun kültürden kültüre farklılaştığı bilinmektedir (Ekman ve Friesen, 1972; Diener ve Fujita, 1995; Diener, Lucas ve Oishi 2002). Araştırmanın bu sonucu önceki çalışmalarla tutarlılık göstermiştir.

Değişkenlerden sadece pozitif duygu durumu cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Erkeklerin pozitif duygu durumu kadınlardan yüksek çıkmıştır. Literatürde, erkeklerin kadınlardan (Broady ve Hall, 1993; Lucas ve Gohm, 2000) daha yüksek öznel iyi oluş ifade ettikleri görülmüştür (Akt: Cenkseven ve Akbaş, 2007). Bunun aksine öznel iyi oluş ve cinsiyet ilişkisi inceleyen çoğu çalışmada cinsiyetin öznel iyi oluşu beklenen düzeyde yordamadığı, kadınların ve erkeklerin pozitif duygu açısından anlamlı fark göstermedikleri yer almaktadır (Diener, 1984; (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bunun aksine kadınların pozitif duygu durumunun erkeklerden yüksek olduğunu gösteren araştırma da vardır (Diener, Fujita ve Sandvich, 1991). Araştırmada erkeklerin pozitif duygu durumunun kadınlardan yüksek çıkmasını, erkek egemen bir toplum olan Ülkemizde erkeklerin kendi ihtiyaçlarını kadınlardan daha kolay karşılayabilmesi, erkeklerin kadınlardan daha az engellenme yaşamaları ile açıklamak mümkündür.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin pozitif- negatif duygu ile duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve benlik kurgusu arasında ilişki olduğu anlaşılmıştır. Bu ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi için, demografik değişkenler araştırmaya dâhil edilebileceği gibi farklı çalışma gruplarında ve farklı araştırma yönteminde (deneysel) araştırma tekrarlanabilir. Değişkenler arası ilişkide kültürün etkisi kültürlerarası bir çalışmayla ortaya konabilir. Bu sonucun uygulamaya ve bir sonraki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Uygulamaya katkı, araştırmanın yalnızca psikolojik danışma ortamına katkısı şeklinde düşünülmemelidir. Geniş bir açıdan bakıldığında psikolojinin sorunlara

yönelme biçimine katkıda bulunmak uygulamaya katkıda bulunmaktır. Bir davranışı ya da iyi oluşu değerlendirirken danışanların duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme düzeylerini ve benlik kurgusunu psikolojik danışma planına dâhil etmenin; kültürün duygu ve iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göz önünde bulundurarak danışanı ve sorununu değerlendirmenin uygulamaya katkı olduğu düşünülmektedir.

### **Kaynakça**

- Adler, A. (1997). İnsan Tabiatını Tanıma. (Çev. A. Yörükan) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, No.334.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-62.
- 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: relative standarts, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47-78.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Handbook of positive psychology. Snyder & E. S. J. Lopez (Ed.), *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1972). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial cues*. Englewood Clieffs, NJ: Prentice Hall.
- Gençöz T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karasar, N. (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi (7. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., And Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the emprical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Kitayama, S. & Markus, H. R. (1994). Emotion and culture: Empirical studies of matual influence. Washington, DC: American Psychological Association.



- Kitayama, S. Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and wellbeing: good feelings in Japon and United States. *Cognition and Emotion*, 14, 93-124.
- Köse, S. Sayar, K. Gulec, H. Evren, C. Borckardt, J. (2005, May). The Turkish version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20): Reliability, Validity, And Factorial Structure. Society Of Biological Psychiatry Symposium, Atlanta.
- Kurt, A. (2000). *Benlik Tipleri İle İlgili Üç Kavramsal Model ve Ölçeğin Kültür ve Toplumsal Cinsiyetle İlişkili Olarak Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2005). *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lane, R. D., and Schawartz, 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., Schawartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: a cognitivedevelopmental measure of emoton. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1/2), 124-134.
- Lane, R. D., Lee, S. & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlations of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39 (6), 377-385.
- 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., & Kiyatama, S. (1991). Culture and self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliewer, W., & Kilmartin, C. T. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and expression. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2), 225-244.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.125- 154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Sayar K, Güleç H, Ak I (2001, Eylül). *Yirmi Soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği*. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Kitabı. İstanbul, s.130.
- Singelis, T. M. (1994). The Measurement of Independent and Interdependent Self-Construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 1994: 580-591.
- Swinkels, A. T., A. (1995). The Measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.

- Üskul, A.K., Hynie, M. ve 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.
- Winkelman, D. K. (2000). *The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being*. Unpublished PhD Thesis. Brandeis University, Massachusetts.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve Etkili Yaşam Kültürü, Çocuklarımız İçin Eğitim Sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.
- Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Teksas University, Austin.