

Türk ve Amerikan Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Tanıma ve İfade Etme Zorluğunun Pozitif-Negatif Duygu Durumlarını Yordama Gücü

The Relationship Between Difficulty Identifying and Describing Emotions and Positive-Negative Affect Among Turkish and American University Students

Behire Kuyumcu^{ID}, Mehmet Güven^{ID}, Fatma İnceman Kara^{ID}

Öz. Bu araştırmanın amacı Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücünü incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye’de ve Amerika Birleşik Devletleri’nde çalışma grubu oluşturulmuştur. Türkiye’deki çalışma grubu Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından seçilen 122 katılımcıdan oluşmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri’ndeki çalışma grubu ise Georgia State Üniversitesi öğrencileri arasından seçilen 102 öğrenciden oluşmaktadır. Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği ve kişisel bilgi formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi, hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri için duyguları tanıma zorluğunun negatif duygu durumu; duyguları ifade etme zorluğunun ise pozitif duygu durumu yordadığı görülmüştür. Bir diğer sonuç, Türk öğrencilerin duyguları tanıma zorluğunun Amerikan öğrencilere göre daha yüksek olduğudur. Pozitif ve negatif duygu durum ise Amerikan öğrencilerde daha yüksek çıkmıştır. Araştırmanın sonuçları literatür ışığında kültürel bağlam göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler. Duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade etme zorluğu, pozitif ve negatif duygu durumu, kültür.

Abstract. This study aims to investigate how well difficulty identifying and describing feelings predict positive-negative affect of Turkish and American university students. Based on this aim, the participants were selected from Turkey and the United States of America. The Turkish participants include 122 students from the school of education at Gazi University. The American participants include 102 university students from Georgia State University. Positive-Negative Affect Scale, Toronto Alexithymia-20 Scale, and personal information form were used as instruments. Pearson product moment correlation analysis, hierarchical regression, and independent samples *t*-test were used for the analysis. The results showed that difficulty identifying feelings predicts negative affect and difficulty describing feelings predicts positive affect in both groups. Additionally, Turkish students has more difficulty identifying feelings compared with Americans. American participants have more positive and negative affect. The results of the study were discussed based on the relevant literature considering the cultural context.

Keywords. Difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings, positive and negative affect, culture.

Behire Kuyumcu (Sorumlu Yazar)

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: behirek@gmail.com

Mehmet Güven

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara, Türkiye
e-mail: mehmetguven09@hotmail.com

Fatma İnceman Kara

Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Amasya, Türkiye
e-mail: ftm.inceman@gmail.com

Geliş / Received: 2 Ağustos/August 2018

Düzeltilme / Revision: 23 Ocak/January 2019

Kabul / Accepted: 26 Mart/March 2019

Günümüzde psikoloji ve ilgili disiplinler, objektif kriterlere göre ruhsal açıdan sorunsuz olmanın yanı sıra kişilerin kendilerini mutlu, dinamik, huzurlu kısaca “iyi” olarak nasıl tanımladığına oldukça fazla yer vermektedir. Aristo’ya kadar uzanan iyi oluş (well-being) kavramı başlarda patolojinin yokluğu olarak tanımlansa da 1950’li yıllardan sonra kişinin kendini nasıl değerlendirdiği ile açıklanmıştır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). İyi oluş ile ilgili çalışmalar iki genel gruba ayrılma eğilimindedir: Hedonik ve eudaimonik yaklaşım. İyi oluş hedonik yaklaşıma göre haz alma ve acıdan kaçınma olarak; eudaimonik yaklaşıma göre ise bireyin tam olarak işlevde bulunma derecesine göre tanımlanır. Hedonik yaklaşım öznel iyi oluşa odaklanırken, eudaimonik yaklaşım ise psikolojik iyi oluşa odaklanır (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlanır ve özerklik, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevre hakimiyeti, kendini kabul ve yaşam amacı bileşenlerinden oluşur (Ryff, 1989). Öznel iyi oluş ise mutluluk, rahatlama ve problemlerin öznel olarak yokluğu anlamında kullanılır (Diener vd., 2003), bireylerin yaşamlarına ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerini ifade eder (Diener, 2000). Öznel iyi oluş; yaşam doyumu (bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin genel değerlendirmeleri), önemli yaşam alanlarında doyum alma (iş doyumu gibi), olumlu duygu ve düşük düzeyde olumsuz duygu bileşenlerinden oluşur. Olumlu duygu, birçok hoş duygu ve duygu durum yaşamayı; düşük düzeyde olumsuz duygu ise az miktarda hoş olmayan duygu ve duygu durum yaşamayı ifade eder (Diener, 2000). Pozitif duygu bireyin ne ölçüde coşkulu, aktif ve uyarılmış olduğunu gösterirken, negatif duygu kaygı, düşmanlık, küçümseme, nefreti kapsayan duygu durumu içerir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Neşe, coşku, gurur, şefkat gibi duygular pozitif duyguları; üzüntü, keder, kaygı, sıkıntı gibi duygular ise negatif duyguları yansıtır (Diener vd., 1999). Bu araştırmada öznel iyi oluşun duygusal boyutu olarak ifade edilebilen pozitif-negatif duyguya odaklanılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde pozitif duygu durum ile psikopatoloji semptomları (Etter vd., 2013), depresyon (Adams vd., 2018; Calandri vd., 2018), kaygı (Adams vd., 2018; Gençöz, 2002; Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015), stres (Green, Decourville ve Sadava, 2012), sürekli öfke (Harmon-Jones ve Harmon-Jones, 2010) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Öte yandan, pozitif duygu durum arttıkça dayanıklılık (Montero-Marin vd., 2015), psikolojik uyum (Bayrami vd., 2012), özsaygı (Martínez-Martí ve Ruch, 2016; Siviş Çetinkaya, 2013), öz-yeterlik (Calandri vd., 2018; Liu vd., 2018), iyimserlik

(Calandri vd., 2018; Martínez-Martí ve Ruch, 2016; Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015; Uğurlu, 2013), tinsellik (Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015), yaşamda anlam (Hicks vd., 2012), akış deneyimi (Chiang vd., 2011), otantik olma (Kuyumcu ve Kabasakaloğlu, 2018), yapıcı problem çözme (Bedel, 2015) ve stresle aktif başa çıkma stratejilerini kullanma (Coyle ve Vera, 2013) gibi özelliklerin de arttığı ortaya konmuştur. Negatif duygu durum ile depresyon (Adams vd., 2018; Calandri vd., 2018), kaygı (Adams vd., 2018; Bedel, 2015; Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015), stres (Coyle ve Vera, 2013; Vacek, Coyle ve Vera, 2010; Green vd., 2012) arasında pozitif yönde; yapıcı problem çözme (Bedel, 2015), algılanan sosyal destek (Çivitci, 2015), iyimserlik (Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015), özsaygı ve özyeterlik (Liu vd., 2018; Siviş Çetinkaya, 2013) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Pozitif ve negatif duygu durumun ilişkilendirildiği kavramlardan biri de duyguları tanıma ve ifade etmedir (Bailey ve Henry, 2007; Kuyumcu, 2011). Duyguları ifade etme, duygusal yaşantının gözlenebilir sözel veya sözel olmayan davranışlara aktarılması olarak tanımlanmaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Duyguları ifade edememek, bireylerin gelişimini ve başarısını olumsuz etkilemekte, psikosomatik belirtilere sebep olmakta ve depresyonu tetiklemektedir (Kepner, 1982). Duygularını tanıyan bireylerin daha sık olumlu duygu yaşadıkları, dışa dönük oldukları ve sosyal açıdan daha az kaygılı oldukları, kendine saygı, yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma becerilerine daha çok sahip oldukları belirlenmiştir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu ile dışsal odaklı düşünme arttıkça yaşam doyumunun, mutluluğun ve pozitif duygu durumun azaldığı ancak depresyon ve negatif duygu durumun ise arttığı görülmektedir (Holder, Love ve Timoney, 2015).

Duygular psikolojik sorunları çözme ve psikolojik sağlığı geliştirmede gerekli ve önemlidir (Fredrickson ve Joiner, 2002; Greenberg ve Pascual-Leone, 2006; Greenberg, 2010; Lane vd., 1990; Timulak, 2014). Bu nedenle pozitif ve negatif duygu durum ile duyguları tanıma ve ifade etme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar yetişkinlerde duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun negatif duygu durum ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Bailey ve Henry, 2007; Dubey ve Pandey, 2013). Genç yetişkinlerde yapılan araştırmalara bakıldığında Parker, Prkachin ve Prkachin (2005) duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun negatif duygu durumla pozitif yönde ilişkili olmasının yanı sıra pozitif duygu

durumla da negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Suslow ve Donges (2017) ise duyguları tanıma zorluğunun negatif duygu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koysa da duyguları ifade zorluğunun pozitif ve negatif duygu durum ile ilişkili olmadığını belirlemiştir. Araştırmanın sadece kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmesi bu çalışmanın bir sınırlılığıdır. Kuyumcu (2011) ise Türk üniversite öğrencilerinin pozitif-negatif duygu durumları ile duyguları tanıma ve ifade etme yeterliklerini bireylerin benlik kurgularına (ilişkisel/bağımsız) göre incelemiş ve sonuçları kolektif/bireyci kültür özellikleri üzerinden tartışmıştır. Araştırmada pozitif duygu durum ile duyguları ifade etme zorluğu arasında negatif yönde, negatif duygu durum ile hem duyguları tanıma hem de duyguları ifade etme zorlukları arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çalışma grubunun ifade edilen kültürlerin (kolektif ve bireyci) yaygın olduğu ülkelerden oluşturulmamış olması, araştırmanın sınırlılığı olarak düşünülebilir. Duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu ile pozitif ve negatif duygu durum arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmalarda, duyguları tanıma ve ifade etmenin pozitif-negatif duygu durumları yordama gücüne yer verilmediği ve değişkenler arasındaki ilişkinin kültürler arası benzerlik ve farklılıklar açısından incelenmediği görülmektedir. Bu sınırlılıklardan hareketle bu araştırmada, duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri arasında incelenmiştir.

Kültürlerarası benzerlik ve farklılığı ayırt etmede en yaygın olarak kullanılan iki kavram bireycilik ve toplulukçuluktur. Markus ve Kitayama (1991) Kuzey Amerika ve Batı Avrupa toplumlarının bireyci kültüre; Asya, Güney Avrupa'nın birçok ülkesi, Latin Amerika ve Afrika toplumlarının ise toplulukçu kültüre örnek gösterilebileceğini ifade etmektedir. Her ne kadar günümüzde Türk kültürünün toplulukçu kültürden farklılaştığı düşünülse de (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1998) Batı ülkelerine kıyasla Türk toplumunda hâlâ toplulukçu kültürün karakteristik özellikleri hâkimdir (Kağıtçıbaşı, 2010; Mesquita, 2001; Uskul, Hynie, ve Lalonde, 2004). Buradan hareketle Türk kültürü toplulukçu kültürün, Amerikan kültürü ise bireyci kültürün temsili olarak düşünülebilir. Triandis (1994) bu iki kültür üyeleri arasındaki farklılıkları şöyle açıklar: Bireyci kültür üyeleri genellikle gruptan bağımsız hareket ederler. Kendi istek, amaç ve ihtiyaçlarını grubun üzerinde tutarlar. Yaşadıkları toplumun amaçlarından daha çok kendi amaçlarına önem verirler. Davranışlarının belirleyicisi grup normlarından ziyade kendi tutumlarıdır. Grup

İçer davranışlarda özerk ve bağımsız bir kişilik özelliği ortaya koyarlar. Bu kültürde, ikili ilişkiler önemli olmakla birlikte kişinin kendi haklılığı ilişkilerin devamından daha önemlidir. Toplulukçu kültür üyeleri ise toplumsal ilişkilere daha çok önem verirler. Bu kültürde sosyal davranışlar, normların ya da tutumların belirlenmesine bağlı olarak gelişir.

Pozitif–negatif duygu durum ile kültür ilişkisini doğrudan ortaya koyan araştırmalar (Cheng vd., 2011; Diener vd., 1995; Joshanloo ve Bakhshi, 2016; Kitayama, Markus ve Kurokawa, 2000; Kormi-Nouri, Farahani ve Trost, 2013; Pehlert ve Chen, 2010; Westerhof ve Barrett, 2005; Zhang, Yang ve Wang, 2009) pozitif ve negatif duygu durumun kültüre göre değişebileceğini ifade etmektedir. Bu araştırmaların ortak sonucu pozitif duygu durumun Batılı ülkelerde Doğu Asya ülkelerine göre daha yüksek olduğu, yani Doğu kültürüne sahip bireylerin Batı kültürüne sahip bireylere göre daha az pozitif duygu yaşadığıdır.

Duyguları tanıma ve ifade etmenin kültürel özelliklere göre değiştiği bilinmektedir. Araştırmalar Asyalı bireylerin Avrupalılara (Kuyumcu, 2012; Le, Berenbaum ve Raghavan, 2002) ve Amerikalılara göre (Le vd., 2002; Lee, Berg-Cross ve Suh, 2013; Lo, 2014; Zhu vd., 2007) duyguları tanıma ve ifade etmede daha çok zorlandığını göstermektedir. Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin karşılaştırıldığı araştırmada, Türk öğrencilerin duyguları tanıma ve ifade etme düzeyinin İngiliz öğrencilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir (Kuyumcu, 2012). Fakat bu kültürler arası çalışmaların, duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu ile pozitif ve negatif duygu durum arasındaki ilişkiyi ortaya koymadığı görülmektedir.

İlgili değişkenler cinsiyet açısından incelendiğinde, araştırmaların birbirinden farklı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Pozitif ve negatif duygu durumun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi (Örn: Cenkseven, 2004; Öztekin, 2008); farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar da vardır. Genel olarak araştırmalarda, erkeklerin daha çok pozitif duygu duruma sahip olduğu ancak negatif duygu durumun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Boysan, 2012; Kuyumcu, 2011; Ortuno-Sierra vd., 2015; Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015). Ancak bazı araştırmalarda ise kızların daha çok negatif duygu duruma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tümekaya, 2011; Westerhof ve Barrett, 2005). Duyguları tanıma ve ifade etmeyi cinsiyete göre inceleyen araştırmalar, kızların

duygusal farkındalık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Barrett vd., 2000; Boden, Gala ve Berenbaum, 2013; Gençtanırım Kurt vd., 2015; Kuzucu, 2008; Mankus, Boden ve Thompson, 2016; Nandrino vd., 2013). Ayrıca kadınların erkeklere göre duygularını daha fazla ifade ettiği belirlenmiştir (Çelik, 2013; King ve Emmos, 1990; Kuzucu, 2008). Bazı araştırmalara göre ise duyguları tanıma ve ifade etme cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (Kuyumcu, 2012; Oktay ve Batıgün, 2014; Yelsma, 2007).

Alan yazında pozitif–negatif duygu durum ile duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu arasında farklı yön ve derecede ilişkiler olduğu ifade edilmiştir. Fakat mevcut çalışmalarda Türk üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme yeterliklerinin pozitif-negatif duygu durumunu yordama gücü farklı kültürün öğrencileri ile karşılaştırmalı olarak incelenmemiştir. Bu karşılaştırmalı inceleme, biyolojik özellikten kaynaklı olabileceği düşünülen bazı özelliklerin (cinsiyet karşılaştırması gibi) çevresel etkenlerden de kaynaklanabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda önemli olduğu düşünülen araştırmanın amacı, Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücünü incelemektir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif ve negatif duygu durumlarını yordama gücünü incelemektir. Bu nedenle araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bu model iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye’de ve Amerika Birleşik Devletleri’nde (ABD) olmak üzere çalışma grupları oluşturulmuştur.

Türkiye'deki çalışma grubu, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından oluşturulmuştur. Çalışma grubunun belirlenmesinde ulaşılabilirlik ilkesi ve ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların yabancı uyruklu öğrenci olmaması ölçüt olarak belirlenmiştir. Analizler 122 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan Türk üniversite öğrencilerinin %51.6'sı (n=63) erkek, %48.4'ü (n=59) kadındır. Yaş aralığı 19 ile 22 olan grubun yaş ortalaması 20.54'tür.

ABD'deki çalışma grubu, Georgia State Üniversitesi öğrencileri arasından oluşturulmuştur. Çalışma grubunun belirlenmesinde ulaşılabilirlik ilkesi ve ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların farklı ülkelerden gelen misafir öğrenci olmaması, ailesi göçmen ise Kuzey Amerika ve Batı Avrupa göçmeni olması ölçüt olarak belirlenmiştir. Ölçme aracı öğrenciye verilmeden önce bu bilgi sözlü olarak test edilmiştir. Analizler 102 Amerikan üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan Amerikan üniversite öğrencilerinin %43.1'i (n=44) erkek, %56.9'u (n=58) kadındır. Yaş aralığı 18 ile 30 olan grubun yaş ortalaması 21.31'dir.

Veri Toplama Araçları

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği. Watson vd. (1988) tarafından geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden on tanesi pozitif duygu durumu ölçmek için olumlu duygulardır (Örn: İlgili, heyecanlı, kararlı). Geriye kalan on madde ise negatif duygu durumu ölçmek için kullanılan olumsuz duygulardır (Örn: Mutsuz, utanmış, korkmuş). Ölçek, 1= Hiç hissetmedim'den 5= Çok hissettim'e doğru 5'li likert tipinde derecelenmektedir. Her bir faktör için (Pozitif Duygu-Negatif Duygu) ölçekten alınabilecek en düşük puan 1; en yüksek puan ise 50'dir. Ölçeğin olumlu maddelerinden alınacak yüksek puan, pozitif duygu durumunun yüksekliğine; olumsuz maddelerden alınacak yüksek puan ise negatif duygu durumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçekten her bir faktör için ayrı puanlar elde edilebileceği gibi toplam puan da kullanılabilir. Bu çalışmada iki ayrı puan üzerinden analizler yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı pozitif duygu durum faktörü için .86; negatif duygu durum faktörü için .83 olarak belirlenmiştir (Gençöz, 2000). Araştırmada Gençöz'ün (2000) Türkçe'ye uyarladığı form ve orijinal form (Watson vd., 1988) kullanılmıştır. Bu çalışmada Türk çalışma grubunda iç tutarlılık katsayısı pozitif duygu faktörü için .82; negatif duygu

faktörü için ise .80 olarak hesaplanmıştır. Amerikan çalışma grubunda iç tutarlılık katsayısı pozitif duygu için .84; negatif duygu için ise .82 olarak hesaplanmıştır.

Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği. Bu çalışmada duyguları tanıma ve duyguları ifade etme zorluğu değişkenlerinin ölçülmesi amacıyla kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Taylor, Ryan ve Bagby (1985) tarafından kişinin kendi duygu ve heyecanlarını tanımaması olarak tanımlanan aleksitimiyi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 26 madde ve 4 faktörden oluşan ilk formu Bagby, Parker ve Taylor tarafından 1994 yılında gözden geçirilmiş ve Toronto Aleksitimi Ölçeği duygularını tanıma zorluğu (iç tutarlılık katsayısı .78), duygularını ifade etme zorluğu (iç tutarlılık katsayısı .75) ve dışa dönük düşünce (iç tutarlılık katsayısı .63) olmak üzere 3 boyutlu ve 20 maddeli hale getirilmiştir. Bu çalışmada duygularını tanıma zorluğu ve duygularını ifade etme zorluğu boyutları kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçekten her bir faktör için ayrı puanlar elde edilebileceği gibi toplam puan da kullanılabilir. Toronto Aleksitimi-20 Ölçeğinin duyguları tanıma zorluğu alt boyutunda 7 madde bulunmaktadır. Duyguları tanıma zorluğu boyutunda alınabilecek en düşük toplam puan 7, en yüksek toplam puan 35'dir. Puanlar yükseldikçe duygusal farkındalık sorunu yaşandığı anlaşılmaktadır. Duyguları ifade etme zorluğu boyutu 5 maddedir. Bu boyuttan alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 21'dir. Puanın yükselmesi duyguları ifade etme zorluğunun yaşandığı anlamına gelmektedir (Aktaran Güleç vd., 2009). Bu çalışmada Türk çalışma grubunda iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı duyguları tanıma zorluğu için .79; duygularını ifade etme zorluğu için .69 olarak hesaplanmıştır. Amerikan çalışma grubunda iç tutarlılık katsayısı duygularını tanıma zorluğu için .81; duygularını ifade etme zorluğu için .70 olarak hesaplanmıştır. Amerikan öğrenciler için ölçeğin orijinali (Bagby vd., 1994); Türk öğrenciler için Beştepe'nin (1997) uyarladığı Türkçe form kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formu, bu çalışma için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda yaş, cinsiyet ve ülke sorularına yer verilmiştir.

İşlem

Türkiye'deki çalışma grubuna ait veriler sınıf ortamında toplanmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı, çalışma grubunun belirlenmesindeki ölçüt (yabancı uyruklu öğrencilerin araştırmaya dahil edilmemesi) ve verilerin

kullanım alanı hakkında bilgi verilmiştir. Sonrasında, kriteri sağlayan ve gönüllü olan öğrencilere ölçme araçları dağıtılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Uygulama 30 dakika sürmüştür. ABD'deki çalışma grubuna ait veriler Georgia State Üniversitesi yerleşkesinde toplanmıştır. Ölçme aracı verilmeden önce öğrencilere, farklı ülkelerden gelen misafir öğrenci olup olmadıkları ve göçmen aileden geliyorsa hangi ülkeden göç ettikleri sorulmuştur. Kriteri sağlayan ve gönüllü olan öğrencilere araştırmanın amacı, kimlik bilgilerine gerek olmadığı, verilerin sadece bu araştırma için kullanılacağı hakkında ön bilgi verilmiştir. Veri toplama süreci iki ay sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcılardan toplanan verilerin analizinde SPSS.23'ten yararlanılmıştır. İstatistiksel işlemler yapılmadan önce verilerin normal dağılımı, ham puan üzerinden basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakılarak incelenmiştir. Bu değerlerin, (+1 ile -1) arasında kalması, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir (Çokluk, Şekercioglu ve Büyüköztürk, 2010). Pozitif-negatif duygu durum, duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu değişkenleri için çarpıklık ve basıklık değerleri Türk ve Amerikan üniversite öğrencileri için ayrı ayrı incelenmiştir. İlgili değerlerin +1 ve -1 değerleri arasında olduğu ve dağılımın normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği görülmüştür.

Değişkenler arasındaki ilişkiler pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analiziyle hesaplanmıştır. Duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğunun pozitif ve negatif duygu durumunu yordama gücünü test etmek için ise hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde araştırmacı, hangi değişkenin analize önce dahil edileceğini mantıksal veya teorik görüşe göre belirler. Örneğin nedensel olarak önceden olduğu varsayılan değişken modele daha önce dahil edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Duyguları ifade etme, kişinin kendi duygularını tanıma yeteneğine bağlı olduğundan, bu iki değişken güçlü bir şekilde ilişkilidir (Bagby vd., 1994). Araştırmada, bu iki değişkenin bağımsız etkilerini belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinde birinci adımda duyguları tanıma zorluğu, ikinci adımda duyguları ifade etme zorluğu, üçüncü adımda duyguları tanıma zorluğu ile duyguları ifade etme zorluğunun ortak etkisi modele dahil edilmiştir. Gruplar arasındaki fark ise bağımsız gruplarda *t* testi ile analiz edilmiştir. Korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi Türk

ve Amerikan çalışma grubu için ayrı ayrı yapılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi .05 ($p < .05$) olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde pearson momentler çarpımı katsayısı analizi, hiyerarşik regresyon analizi ve bağımsız gruplarda t testi analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Türk ve Amerikan çalışma grubu için ayrı ayrı incelenerek tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Türk ve Amerikan Çalışma Grubu için Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	Değişkenler	1.	2.	3.	4.
Türk Çalışma Grubu	Pozitif Duygu	-			
	Negatif Duygu	-.46**	-		
	Duyguları Tanıma Zorluğu	-.14	.38**	-	
	Duyguları İfade Etme Zorluğu	-.26**	.30**	.61**	-
Amerikan Çalışma Grubu	Pozitif Duygu	-			
	Negatif Duygu	-.22*	-		
	Duyguları Tanıma Zorluğu	-.10	.62**	-	
	Duyguları İfade Etme Zorluğu	-.26**	.37**	.63**	-

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1'de sunulan bulgulara göre Türk üniversite öğrencilerinin pozitif duygu durumu ile sadece duyguları ifade etme zorluğu ($r = -.26$, $p < .01$) arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Negatif duygu durumu ile hem duyguları tanıma zorluğu ($r = .38$, $p < .01$) hem de duyguları ifade etme zorluğu arasında ($r = .30$, $p < .01$) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Amerikan çalışma grubu için ilişkilere bakıldığında, Amerikan üniversite öğrencilerinin pozitif duygu durumu ile sadece duyguları ifade etme zorluğu ($r = -.26$, $p < .01$) arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Negatif duygu durumu ile hem duyguları tanıma zorluğu ($r = .62$, $p < .01$) hem de duyguları ifade etme zorluğu arasında ($r = .37$, $p < .01$) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif duygu durumunu yordama gücü Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Türk ve Amerikan Çalışma Grupları için Pozitif Duygu Durumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	Model	Yordayan	R	R ²	F	Ss	Df	β	p
Türk Çalışma Grubu	1. Adım	(Sabit)	.13	.02	2.25	7.18	1/121		.000
		DTZ						-.14	.136
	2. Adım	(Sabit)	.27	.07	4.48	7.01	2/121		.000
		DTZ						.04	.728
		DİZ						-.29	.011*
	3. Adım	(Sabit)	.29	0.8	3.48	7.00	3/121		.000
		DTZ						.03	.803
		DİZ						-.27	.017*
		DTZ*DİZ						-.11	.232
Amerikan Çalışma Grubu	1. Adım	(Sabit)	.10	.01	1.03	6.02	1/101		.000
		DTZ						-.10	.313
	2. Adım	(Sabit)	.27	.07	3.93	5.85	2/101		.000
		DTZ						.11	.402
		DİZ						-.33	.011*
	3. Adım	(Sabit)	.30	.09	3.20	5.83	3/102		.000
		DTZ						.13	.308
		DİZ						-.31	.014*
		DTZ*DİZ						-.13	.198

Not. * $p < .05$; DTZ Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ Duyguları İfade Etme Zorluğu

Tablo 2’de görüldüğü gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk aşamada modele katılan duyguları tanıma zorluğu Türk üniversite öğrencilerinin pozitif duygu durumunu yordamamıştır ($\beta = -.14$, $p > .05$). Pozitif duygu durumunda gözlenen toplam varyansın %2’sini açıklayan duyguları tanıma zorluğunun varyansa olan bu katkısı ($R^2 = .02$, $F(1/121) = 2.25$, $p = .136$) anlamlı değildir. İkinci aşamada modele katılan duyguları ifade etme zorluğu ise Türk öğrencilerin pozitif duygu durumunu yordamıştır ($\beta = -.29$, $p < .05$). Açıklanan toplam varyans oranı %7’ye yükselmiştir. Duyguları ifade etme zorluğunun varyansa olan bu katkısının ($R^2 = .07$, $F(2/121) = 4.78$, $p < .01$) anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(2/121) = 6.61$, $p < .01$). Üçüncü aşamada ise duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun ortak etkisi eşitliğe katılmıştır. Böylece açıklanan toplam varyans oranı %8’e yükselmiştir. Fakat bu değişkenin, R^2 ’de sağladığı artışın ($F(3/121) = 1.44$, $p = .232$) anlamlı olmadığı görülmüştür ($\beta = -.11$, $p > .05$).

Amerikan öğrencilerin duyguları tanıma zorluğu pozitif duygu durumunu yordamamıştır ($\beta=-.10$, $p>.05$). Pozitif duygu durumunda gözlenen toplam varyansın %1'ini açıklayan duyguları tanıma zorluğunun varyansa olan bu katkısı ($R^2=.01$, $F(1/101)=1.02$, $p=.313$) anlamlı değildir. Türk çalışma grubu ile benzer şekilde, Amerikan öğrencilerin de duyguları ifade etme zorluğu pozitif duygu durumunu yordamıştır ($\beta=-.33$, $p<.05$). Açıklanan toplam varyans oranı %7'ye yükselmiştir. Duyguları ifade etme zorluğunun varyansa olan bu katkısının ($R^2=.07$, $F(2/101)=3.92$, $p<.01$) anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(2/101)=6.76$, $p<.01$). Duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun ortak etkisi açıklanan toplam varyans oranını %9'a yükseltmiştir. Fakat bu değişkenin, R^2 'de sağladığı artış ($F(3/101)=1.68$, $p=.198$) anlamlı çıkmamıştır ($\beta=-.13$, $p>.05$).

Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun negatif duygu durumunu yordama gücü Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Türk ve Amerikan Çalışma Grubu için Negatif Duygu Durumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

	Model	Yordayan	R	R ²	F	Ss	Df	β	p
Türk Çalışma Grubu	1. Adım	(Sabit)	.38	.15	20.42	6.58	1/121		.000
		DTZ						.38	.000***
	2. Adım	(Sabit)	.39	.15	10.78	6.58	2/121		.000
		DTZ						.31	.004***
		DİZ						.11	.292
	3. Adım	(Sabit)	.41	.17	7.86	6.55	3/121		.000
		DTZ						.33	.003**
		DİZ						.10	.376
		DTZ*DİZ						.12	.174
Amerikan Çalışma Grubu	1. Adım	(Sabit)	.62	.38	61.68	5.19	1/101		.000
		DTZ						.62	.000***
	2. Adım	(Sabit)	.61	.37	30.61	5.22	2/101		.000
		DTZ						.64	.000***
		DİZ						-.03	.754
	3. Adım	(Sabit)	.61	.36	20.21	5.24	3/101		.000
		DTZ						.64	.000***
		DİZ						-.03	.763
		DTZ*DİZ						-.01	.898

Not. *** $p<.001$, ** $p<.01$; DTZ Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ Duyguları İfade Etme Zorluğu

Tablo 3'te görüldüğü üzere duyguları tanıma zorluğu Türk öğrencilerin negatif duygu durumlarını yordamıştır ($\beta=.38$, $p<.01$). Negatif duygu durumunda gözlenen toplam varyansın %15'ini açıklayan duyguları tanıma zorluğunun varyansa olan bu katkısı ($R^2=.15$, $F(1/121) = 20.42$, $p<.000$) anlamlıdır. Duyguları ifade etme zorluğu ise negatif duygu durumu yordamamıştır ($\beta=.11$, $p=.292$). Açıklanan toplam varyans oranı değişmemiştir. Duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun ortak etkisi açıklanan toplam varyans oranını %17'ye yükseltmiştir. Fakat bu değişkenin, R^2 'de sağladığı artış ($F(3/121)=1.88$, $p=.174$) anlamlı çıkmamıştır ($\beta=.86$, $p>.05$).

Duyguları tanıma zorluğu Amerikan öğrencilerin negatif duygu durumunu yordamıştır ($\beta=.62$, $p<.001$). Negatif duygu durumunda gözlenen toplam varyansın %38'ini açıklayan duyguları tanıma zorluğunun varyansa olan bu katkısı ($R^2=.38$, $F(1/101) = 61.68$, $p<.000$) anlamlıdır. Duyguları ifade etme zorluğu ($\beta=-.03$, $p=.754$), duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun ortak etkisi ($\beta=-.01$, $p=.898$) negatif duygu durumu yordamamıştır.

Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma zorluğunun, duyguları ifade etme zorluğunun, pozitif ve negatif duygu durumlarının karşılaştırıldığı *t* testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Duyguları Tanıma ve İfade Etme Zorluğu ve Pozitif-Negatif Duygu Durumlarının Ülke Değişkenine Göre Karşılaştırıldığı t Testi Sonuçları

Değişken	Ülke	n	Ort.	Ss	t	p
DİZ	Türkiye	122	18.24	5.67	4.01	.000***
	ABD	102	15.23	5.49		
DİZ	Türkiye	122	13.63	3.96	.567	.572
	ABD	102	13.32	4.36		
Pozitif Duygu	Türkiye	122	32.00	7.21	-5.21	.000***
	ABD	102	36.68	6.02		
Negatif Duygu	Türkiye	122	23.79	7.09	-3.23	.001***
	ABD	102	26.77	6.57		

Not. *** $p<.001$; DİZ Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ Duyguları İfade Etme Zorluğu

Tablo 4'te görüldüğü gibi, Türk ve Amerikan öğrencilerin duyguları tanıma zorluğu ($t=4.01$, $p<.001$), pozitif duygu durumu ($t=-5.21$, $p<.001$) ve negatif duygu durumu ($t=3.23$, $p=.001$) düzeyleri farklılık göstermiştir. Türk üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma zorluğu Amerikan öğrencilere göre daha yüksektir ($Ort_{TR}=18.24$; $Ss=5.67/Ort_{ABD}=15.23$; $Ss=5.49$). Öte yandan,

Amerikan üniversite öğrencilerinin pozitif ($Ort_{TR}=32.00$; $Ss=7.21/Ort_{ABD}=36.68$; $Ss=6.02$) ve negatif duygu durumları ($Ort_{TR}=23.79$; $Ss=7.09/Ort_{ABD}=26.77$; $Ss=6.57$) Türk öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Türk üniversite öğrencilerinin duyguları tanıma zorluğunun, duyguları ifade etme zorluğunun, pozitif ve negatif duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığı *t* testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Duyguları Tanıma ve İfade Etme Zorluğu ve Pozitif-Negatif Duygu Durumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırdığı *t* Testi Sonuçları

Türk Çalışma Grubu	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
DTZ	Kadın	59	17.16	5.98	-2.05	.042*
	Erkek	63	19.25	5.21		
DİZ	Kadın	59	13.28	4.35	-.946	.346
	Erkek	63	13.96	3.56		
Pozitif Duygu	Kadın	59	30.40	7.32	-2.40	.018*
	Erkek	63	33.49	6.83		
Negatif Duygu	Kadın	59	25.03	8.54	1.88	.062
	Erkek	63	22.63	5.20		

Not. * $p<.05$; DTZ Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ Duyguları İfade Etme Zorluğu

Tablo 5'te görüldüğü üzere, Türk kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında duygularını tanıma zorluğu ($t=-2.05$, $p<.05$) ve pozitif duygu durumları ($t=-2.40$, $p<.05$) açısından fark görülmüştür. Türk üniversite öğrencisi erkeklerin duygularını tanıma zorluğu ($Ort_{TRerkek}=19.25$; $Ss=5.21/Ort_{TRkadın}=17.16$; $Ss=5.98$) ve pozitif duygu durumu Türk kadın öğrencilere göre daha yüksektir ($Ort_{TRerkek}=33.49$; $Ss=6.83/Ort_{TRkadın}=30.40$; $Ss=7.32$). Amerikan öğrencilerin duyguları tanıma ve ifade etme zorluğu, pozitif ve negatif duygu durumları cinsiyete göre farklılaşmamıştır.

Türk kadın öğrenciler ile Amerikan kadın öğrencilere ait puanların karşılaştırıldığı *t* testi sonuçları Tablo 6'da; Türk erkek öğrenciler ile Amerikan erkek öğrencilere ait puanların karşılaştırıldığı *t* testi sonuçları ise Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Türk ve Amerikan Kadın Öğrencilerin Duyguları Tanıma ve İfade Etme Zorluğu ve Pozitif-Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırıldığı *t* Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	p
DİZ	TR-Kadın	59	17.16	5.98	1.97	.052
	ABD-Kadın	58	15.03	5.75		
DİZ	TR-Kadın	59	13.28	4.35	-4.20	.675
	ABD-Kadın	58	13.63	4.64		
Pozitif Duygu	TR-Kadın	59	30.40	7.32	-4.82	.000***
	ABD-Kadın	58	35.96	4.87		
Negatif Duygu	TR-Kadın	59	25.03	8.54	-1.14	.256
	ABD-Kadın	58	26.62	6.27		

Not. *** $p < .001$; DİZ Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ Duyguları İfade Etme Zorluğu

Tablo 6'da görüldüğü gibi Türk kadın öğrenciler ile Amerikan kadın öğrenciler arasında pozitif duygu durumu ($t = -4.82$, $p < .001$) düzeylerinde fark bulunmuştur. Türk kadın öğrencilerin pozitif duygu durumu ($Ort_{TRkadın} = 30.40$; $Ss = 7.32$ / $Ort_{ABDkadın} = 35.96$; $Ss = 4.87$) Amerikan kadın öğrencilerine göre daha düşük çıkmıştır.

Tablo 7. Türk ve Amerikan Erkek Öğrencilerin Duyguları Tanıma ve İfade Etme Zorluğu ve Pozitif-Negatif Duygu Durumlarının Karşılaştırıldığı *t* Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	p
DİZ	TR-Erkek	63	19.25	5.21	3.66	.000***
	ABD-Erkek	44	15.50	5.20		
DİZ	TR-Erkek	63	13.96	3.56	1.44	.153
	ABD-Erkek	44	12.90	3.98		
Pozitif Duygu	TR-Erkek	63	33.49	6.83	-3.01	.003**
	ABD-Erkek	44	37.63	7.22		
Negatif Duygu	TR-Erkek	63	22.63	5.20	-3.67	.000***
	ABD-Erkek	44	26.97	7.01		

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$; DİZ Duyguları Tanıma Zorluğu, DİZ Duyguları İfade Etme Zorluğu

Tablo 7’de görüldüğü gibi Türk erkek öğrenciler ile Amerikan erkek öğrencilerin duyguları tanıma zorluğu ($t=3.66$, $p<.001$), pozitif ($t=-3.01$, $p<.01$) ve negatif duygu durum ($t=-3.67$, $p<.001$) düzeyleri arasında fark bulunmuştur. Türk erkek öğrencilerin duyguları tanıma zorluğu Amerikan erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır ($Ort_{TRerkek}=19.25$; $Ss=5.21$ / $Ort_{ABDerkek}=15.50$; $Ss=5.20$). Öte yandan, Amerikan erkek öğrencilerin pozitif duygu durumu ($Ort_{TRerkek}=33.49$; $Ss=6.83$ / $Ort_{ABDerkek}=37.63$; $Ss=7.22$) ve negatif duygu durumu ($Ort_{TRerkek}=22.63$; $Ss=5.20$ / $Ort_{ABDerkek}=26.97$; $Ss=7.01$) Türk erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amacı, Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme ve ifade etme zorluğunun pozitif ve negatif duygu durumlarını yordama gücünü incelemektir. Elde edilen sonuçlardan ilki hem Türk hem de Amerikan üniversite öğrencileri için duygularını ifade etme zorluğu arttıkça pozitif duygu durumlarının azalmasıdır (Tersi bir açıklama da söz konusudur). Öte yandan, duygularını tanıma ve ifade etme zorluğu azaldıkça negatif duygu durumunun arttığı görülmüştür. Araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Diener ve Lucas, 2000; Kuyumcu, 2011; Zech, 1998). Fakat duyguları tanıma zorluğu ile pozitif duygu arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi (Dubey ve Pandey, 2013; Parker vd., 2005), değişkenler arasında ilişkili olmadığını (Suslow ve Donges, 2017) gösteren araştırma da mevcuttur. Bu farklılıklar araştırma grubunun özelliklerinden ya da araştırmanın yapıldığı ülkenin kültürel yapısından kaynaklı olabilir. Benzer çalışmaların yapılması sonuçlardaki tutarsızlığın giderilmesine yardımcı olabilir.

Duyguları ifade etme zorluğunun sadece pozitif duygu durumu; duyguları tanıma zorluğunun da sadece negatif duygu durumu anlamlı biçimde açıkladığı görülmüştür. Bu sonuçlar hem Türk hem de Amerikan üniversite öğrencileri için geçerlidir. Bu durumda, pozitif duygu durumunda yaratılmak istenen bir değişiklik için duyguları ifade etme becerisi üzerinde de durulması gerektiği söylenebilir. Fakat açıklanan varyansın (%7) beklenenin altında olması pozitif duygu durumu açıklamada kişilik, sosyoekonomik durum, psikolojik sağlık, başa çıkma, duyguları yönetme gibi farklı değişkenlerin de dikkate alınabileceği

yorumunu akla getirmektedir. Negatif duygu durum için ise duyguları tanıma zorluğu Türk öğrencilerde %15; Amerikan öğrencilerde %38 varyans açıklamıştır. Duyguları tanımada zorluk yaşanması kişinin kendi iç dünyasını tanımasını, ihtiyaçlarının farkında olmasını da zorlaştırmaktadır. Ayrıca duygularını tanımada zorlanan kişilerin, kendilerine saygısının ve yaşam doyumunun düşük, kaygı ve stres düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Bu nedenle araştırma sonucu beklentiler doğrultusundadır ve önceki çalışmalarla (Diener vd., 1997; Diener ve Lucas, 2000; Kuyumcu, 2011; Swinkels ve Giuliano, 1995; Zech, 1998) tutarlılık göstermektedir. Fakat açıklanan varyanslar arasında fark olması, Amerikan üniversite öğrencilerinin negatif duygu durumu için duyguları tanıma becerisinin daha önemli olduğu yorumunu doğurmaktadır. Öte yandan bu fark bireyci-toplulukçu kültür ayrışmasıyla da ilişkili olabilir. Toplulukçu kültürlerde duygular başkalarıyla olan ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkar ve bu ilişkilerin durumunu yansıtır. Oysa bireyci kültürlerde duygular bireyin iç dünyasıyla ilişkilidir (Mesquita, 2001). Dolayısıyla bireyci kültürlerde kendi duygularını tanımakta zorlanan bireyler daha negatif duygu durum yaşayabilir.

Türk öğrencilerin Amerikan öğrencilere kıyasla duygularını tanımada daha çok zorlandığı; pozitif ve negatif duygu durumlarının daha düşük olduğu araştırmanın bir diğer sonucudur. Sonuç Asyalı bireylerin Avrupalı ve Amerikalılara göre duyguları tanımada daha çok zorlandığı sonucuyla benzerlik gösterirken; duyguları ifade zorluğunun farklılaşmaması açısından tutarsızlık göstermektedir (Kuyumcu, 2012; Le vd., 2002; Lee vd., 2013; Lo, 2014; Zhu vd., 2007). Bulgular pozitif duygunun Batılı ülkelere göre daha yüksek olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir (Cheng vd., 2011; Diener vd., 1995; Joshanloo ve Bakhshi, 2016; Kitayama vd., 2000; Kormi-Nouri vd., 2015; Pethel ve Chen, 2010; Westerhof ve Barrett, 2005; Zhang vd., 2009). Bu sonuçlar öznel iyi oluşun merkezi unsuru olan duygular üzerinde, egemen kültürün etkisini akla getirmektedir. Araştırmalar doğu ve batı kültürlerinin duyguya yönelik yaygın olarak kabul gören normlarda farklılaştığını göstermekte, pozitif ve negatif duygu durumun psikolojik anlamlarının kültüre göre farklılaşabileceğini vurgulamaktadır (Oishi, 2002; Wirtz vd., 2009). Kültürler belirli duyguları kötüleyebilir, diğer duyguların deneyimlenmesini ise ödüllendirebilir, böylece hissedilen duyguların miktarını etkileyebilir. Ayrıca bazı kültürlerde duyguların yaşanması ve ifade edilmesine yönelik güçlü normlar duyguları hissetmeyi ve ifade etmeyi etkileyebilir. Asya kültüründe

olumlu duyguları hissetmenin Amerika'da olduğundan daha az arzu edildiği görülmektedir (Diener vd., 1995). Türk toplumunun kültürel özellikleri düşünüldüğünde, bu kültürel özelliklere sahip bireylerin Amerikanlara göre duyguları tanımakta daha çok zorlanması ve daha az olumlu duygu yaşaması şaşırtıcı değildir. Mevcut araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, kültürel yapıların ve anlık duygu deneyimini düzenleyen kuralların kültüre göre değişmesiyle açıklanabilir.

Cinsiyet açısından bakıldığında Amerikan öğrenciler arasında farklılık görülmezken, Türk üniversite öğrencisi erkeklerin duyguları tanıma zorluğu ve pozitif duygu durumu Türk kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bulguları destekleyen çeşitli araştırmalar erkeklerin daha çok pozitif duygu durum yaşadığını (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Boysan, 2012; Kuyumcu, 2011; Ortuno-Sierra vd., 2015; Öztürk ve Siviş Çetinkaya, 2015) ve daha çok duyguları tanımada zorlandığını (Barrett vd., 2000; Boden vd., 2013; Gençtanırım Kurt vd., 2015; Kuzucu, 2008; Mankus vd., 2016; Nandrino vd., 2013) göstermektedir. Duyguları tanıma zorluğu ve pozitif duygu durumun sadece Türk öğrencilerde cinsiyete göre farklılık göstermesi, Türk toplumunun sosyo-kültürel özellikleri ve toplumsal cinsiyet rollerine bakış açısı ile açıklanabilir.

Geleneksel erkek cinsiyet rolleri duygusal deneyimin kısıtlanmasını içerdiğinden, bu tür sosyalleşme erkeklerde duyguları tanıma ve ifade etmede görülen kısıtlamanın doğasını ve gelişimini anlamayı sağlayabilir (Fisher ve Good, 1997). Geleneksel cinsiyet rolleri doğrultusunda sosyalleşmenin bir sonucu olarak erkekler, kendi duygusal durumlarını tanıma ve ifade etmede zorluk yaşayabilir. Erkekler sosyalleşme sürecinde duyguları tanıma ve ifade etmeye cesaretlendirilmezler. Büyük çocuklara ağlamamaları söylenir ya da sporda acı yoksa kazancın da olmayacağı öğretilir. Bunlar ise erkekleri kendileriyle temasa geçmemeleri için eğitir. Bu sosyalleşme yaşantılarının bir sonucu olarak erkekler genellikle duygularından habersizdir. Bu duygusal farkındalık eksikliği dolayısıyla bilişlerine güvenme eğilimindedirler ve nasıl hissetmeleri gerektiğini mantıklı bir şekilde anlamaya çalışırlar (Levant, 1992). Türk toplumunun sosyokültürel özellikleri ve toplumsal cinsiyet rollerine bakış açısı Türk erkeklerin duyguları tanımada zorlanmasına sebep olabilir. Türkiye Aile Yapısı Araştırması'na göre (2011) ailede teknik bilgi ve beceri gerektiren ev işlerini baba/erkek üstlenmektedir, bunun dışında bütün işleri çoğunlukla anne/kadın ve kız çocuk üstlenmektedir. Erkek çocuklar kızlara göre ev işlerine daha az

katkı sağlamaktadır. Yani toplumsal rollerin dağılımında eşitlik yerine geleneksel anlayışın sürdürüldüğü görülmektedir. Türk kültüründe kadın ve erkeğe uygun görülen roller ve sorumluluklar açısından görülen bu farklılaşma, ailelerin kız ve erkek çocukların duygularına yönelik yaklaşımını etkileyebilir. Örneğin çocuklar toplumsal cinsiyet rollerine uygun duyguları tanımaya teşvik edilebilir ya da erkekler duyguları tanıma konusunda teşvik edilmeyebilir. Böylece kadın ve erkekler duygularını tanıma açısından farklılaşabilir. Ek olarak araştırmada Türk kadın öğrencilerle Amerikan kadın öğrenciler; Türk erkek öğrencilerle Amerikan erkek öğrencilere ait puanlar karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre kadın öğrencilerin pozitif duygu durumunda farklılık görülmüştür. Türk kadın öğrencilerin pozitif duygu durumu Amerikan kadın öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır. Öte yandan, Türk erkek öğrencilerin duyguları tanıma zorluğu yüksekken, Amerikan erkek öğrencilerin pozitif ve negatif duygu durumları daha yüksek çıkmıştır. İlgili değişkenler açısından görülen bu fark, Türk ve Amerikan kültürlerinin kadın ve erkek olmaya yükledikleri anlamların ve beklentilerin farklı olması ile açıklanabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda duyguları tanıma ve ifade etme değişkenleri toplumsal cinsiyet rolleri, aile tutumu ve kültür bağlamında incelenebilir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin pozitif duygu durumu ile duyguları ifade zorluğu arasında negatif yönlü; negatif duygu durumu ile hem duyguları tanıma zorluğu hem de duyguları ifade zorluğu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duyguları tanıma zorluğunun negatif duygu durumu, duyguları ifade zorluğunun ise pozitif duygu durumu yordadığı belirlenmiştir. Duyguları tanıma zorluğunun negatif duygu durumu açıklama gücü Amerikan öğrencilerde daha fazladır. Türk öğrenciler Amerikan öğrencilere göre duyguları tanımada daha çok zorlanmaktadır, Amerikan öğrenciler ise daha yüksek pozitif ve negatif duygu duruma sahiptir. Türk erkekler Türk kadınlara göre duyguları tanımada daha çok zorlanmaktadır ve daha yüksek pozitif duygu duruma sahiptir. Türk kadın öğrencilerin pozitif duygu durumu Amerikan kadın öğrencilere göre daha düşük; Türk erkek öğrencilerin ise pozitif ve negatif duygu durumu ile duyguları tanıma zorluğu Amerikan erkek öğrencilere göre daha düşüktür.

Sonuçlar kültüre dayalı olarak tartışılmış olsa da bireyci ve toplulukçu kültürlerle genellemez. Bu nedenle gelecek araştırmalarda örneklem geniş tutularak araştırma tekrarlanabilir. Sonuçlar sadece değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu yüzden duyguları tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-

negatif duygu durum üzerindeki etkisi deneysel çalışmalarla ortaya konabilir. Sonuçların açıkladığı varyans göz önünde bulundurularak, daha sonra yapılacak çalışmalara konuyla ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin de (kişilik, psikolojik belirtiler, sosyoekonomik durum, yaş) dâhil edilmesi önerilebilir. Sonuçların psikolojik sağlıkla ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Negatif duygu durumu açıklamada duyguları tanımanın; pozitif duygu durumu açıklamada duyguları ifade etmenin önemli olduğu bilgisi, uygulama alanındaki uzmanlara (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatr) fayda sağlayabilir. Uzmanlara, danışanı değerlendirme ve uygun müdahaleyi seçme konusunda kültürel özelliklere duyarlı olmaları önerilebilir.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Behire Kuyumcu. Lisans ve yüksek lisans eğitimini Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamlayan yazar, doktora eğitimini Gazi Üniversitesi'nde aynı alanda tamamlamıştır. Doktora sonrası eğitimini ise Connecticut Üniversitesi'nde İnsan Gelişimi ve Aile Çalışmaları bölümünde Kişilerarası İlişkilerde Kabul-Red Çalışmaları Merkezi'nde tamamlamıştır. Halen Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Yazar kişilerarası ilişkilerde algılanan kabul-red, stresle başa çıkma, bilişsel esneklik ve iyi oluş konularında çalışmalarını sürdürmektedir.

The author earned her Bachelor of Science and Master of Science degrees in the field of Psychological Counseling and Guidance from Karadeniz Technical University. She earned her Philosophy of Doctorate degree in the same field from Gazi University. She attended in post-doctoral research studies in the Center for the Study of Interpersonal Acceptance and Rejection at University of Connecticut. She is currently working as an Assistant Professor at the Psychological Counseling Guidance department of Gazi University. Her research interests include perceived acceptance-rejection in interpersonal relationships, coping with stress, cognitive flexibility, and well-being.

Mehmet Güven. Lisans eğitimini Ankara Üniversitesi'nde Eğitimde Psikolojik Hizmetler bölümünde tamamlayan yazar, yüksek lisans eğitimini İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında, doktora eğitimini ise Hacettepe Üniversitesi'nde aynı programda tamamlamıştır. Halen Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Yazar okul psikolojik danışmanlığı, psikolojik danışma ve rehberlik programları, grupla psikolojik danışma, insan ilişkileri ve iletişim konularında çalışmalarını sürdürmektedir.

The author earned his Bachelor of Science degree in the field of Psychological Services in Education from Ankara University and earned his Master of Science degree in the field of Psychological Counseling and Guidance from İnönü University. He earned his Philosophy of Doctorate degree in the same field from Hacettepe University. He is currently working as a professor at the Psychological Counseling and Guidance department of Gazi University. His research interests include psychological counseling in schools, psychological counseling and guidance curriculums, group psychological counseling, human relations and communications.

Fatma İnceman Kara. Lisans eğitimini Sakarya Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik programında tamamlayan yazar, yüksek lisans eğitimini Gazi Üniversitesi'nde aynı programda tamamlamıştır. Doktora eğitimine ise Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda

devam etmektedir. Halen Amasya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Yazar okul psikolojik danışmanlığı, duygusal farkındalık, kişilerarası yeterlik konularında çalışmalarını sürdürmektedir.

The author earned her Bachelor of Science degree in the field of Psychological Counseling and Guidance from Sakarya University and earned his Master of Science degree in the same field from Gazi University. She is a doctoral student at the Psychological Counseling and Guidance department of Gazi University. She is currently working as Research Assistant at the Psychological Counseling and Guidance department of Amasya University. Her research interests include psychological counseling in schools, emotion awareness, and interpersonal competence.

Yazar Katkıları / Author Contributions

Araştırmanın her aşamasına yazarlar ortak katkı sunmuştur. Araştırma ortak sorumluluk anlayışı çerçevesinde yürütülmüştür.

The authors equally contributed to every stage of the study. The study was conducted in a common sense of collective responsibility.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest was reported by the authors.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support was received.

Etik Bildirim / Ethical Standards

Helsinki Deklerasyon'u çerçevesince araştırma gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır.

The study was conducted within Helsinki Declaration. The participants were voluntarily participated in the study.

ORCID

Behire Kuyumcu  <https://orcid.org/0000-0003-1269-7143>

Mehmet Güven  <http://orcid.org/0000-0002-0134-7562>

Fatma İnceman Kara  <https://orcid.org/0000-0002-1136-3048>

KAYNAKÇA

- Adams, D., Rose, J., Jackson, N., Karakatsani, E., & Oliver, C. (2017). Coping strategies in mothers of children with intellectual disabilities showing multiple forms of challenging behaviour: Associations with maternal mental health. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(3), 257-285. doi:10.1017/S1352465817000704
- Ayyash-Abdo, H., & Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284. doi:10.3200/SOCP.147.3.265-284
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. doi:10.1016/0022-3999(94)90005-1
- Bailey, P. E., & Henry, J. D. (2007). Alexithymia, somatization and negative affect in a community sample. *Psychiatry Research*, 150(1), 13-20. doi:10.1016/j.psychres.2006.05.024
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035. doi:10.1177/01461672002611001
- Bayrami, M., Abad, T. H. N., Ghoradel, J. A., Daneshfar, S., Heshmati, R., & Moslemifar, M. (2012). The role of positive and negative affectivity, optimism, pessimism, and information processing styles in student psychological adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 306-310. doi:10.1016/j.sbspro.2012.05.111
- Bedel, A. (2015). The relationship between interpersonal problem solving, positive-negative affect and anxiety. *Studia Psychologica*, 57(2), 121-133. doi:10.21909/sp.2015.02.688
- Beştepe, E.E. (1997). *20 soruluk Toronto aleksitimi skalası geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.
- Boden, M. T., Gala, S., & Berenbaum, H. (2013). Emotional awareness, gender, and peculiar body-related beliefs. *Cognition and Emotion*, 27(5), 942-951. doi:10.1080/02699931.2012.752720
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz semalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Calandri, E., Graziano, F., Borghi, M., & Bonino, S. (2018). Depression, positive and negative affect, optimism and health-related quality of life in recently diagnosed multiple sclerosis patients: The role of identity, sense of coherence, and self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 277-295. doi:10.1007/s10902-016-9818-x
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Cheng, C., Jose, P. E, Sheldon, K. M., Singelis, T. M., Cheung, M. W. L., Tiliouine, H., Sims, C. (2011). Sociocultural differences in self-construal and subjective well-being: A test of four cultural models. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(5), 832-855. doi:10.1177/0022022110381117
- Chiang, Y., Lin, S. S. J., Cheng, C., Liu, E. Z. (2011). Exploring online game players' flow experiences and positive affect. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 106-114. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ926559.pdf> adresinden erişildi.
- Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2013). Uncontrollable stress, coping, and subjective well-being in urban adolescents. *Journal of Youth Studies*, 16(3), 391-403. doi:10.1080/13676261.2012.756975
- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/32400> adresinden erişildi.
- Çivitci, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 565-573. doi:10.12738/estp.2015.3.2553
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimleri için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (1. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037//0003-066X.55.1.34
- 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(1), 47-78. doi:10.1023/A:1010076127199
- 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(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?, *Social Indicators Research*, 34(1), 7-32. doi:10.1007/BF01078966
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Recent%20Findings%20on%20Subjective%20Well-Being.pdf adresinden erişildi.
- Dubey, A. & Pandey, R. (2013). Mental health problems alexithymia: Role of positive and negative emotional experiences. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 20(2), 128-136. https://rpandeybhu.webs.com/Publications/Alx_PANAS.pdf adresinden erişildi.

- Etter, D. W., Gauthier, J. R., McDade-Montez, E., Cloitre, M., & Carlson, E. B. (2013). Positive affect, childhood adversity, and psychopathology in psychiatric inpatients. *European Journal of Psychotraumatology*, 4(1), 1-9. doi:10.3402/ejpt.v4i0.20771
- Fischer, A. R., & Good, G. E. (1997). Men and psychotherapy: An investigation of alexithymia, intimacy, and masculine gender roles. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(2), 160-170. doi:10.1037/h0087646
- Fredrickson, L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26. <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/46/02.pdf> adresinden erişildi.
- Gençöz, T. (2002). Discriminant validity of low positive affect: Is it specific to depression?. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 991-999. doi:10.1016/S0191-8869(01)00103-9
- Gençtanırım Kurt, D., Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., & Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24. <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/29/26> adresinden erişildi.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14. <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/35/04.pdf> adresinden erişildi.
- Green, M., DeCourville, N., & Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *The Journal of Social Psychology*, 152(3), 288-307. doi:10.1080/00224545.2011.603767
- Greenberg, L. S. & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 62(5), 611-630. doi:10.1002/jclp.20252
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 1-12. <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/217/147> adresinden erişildi.
- 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(3), 214-220. http://www.psfikofarmakoloji.org/pdf/TR/19_3_2.pdf adresinden erişildi.
- Harmon-Jones, E., & Harmon-Jones, C. (2010). On the relationship of trait PANAS positive activation and trait anger: Evidence of a suppressor relationship. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 120-123. doi:10.1016/j.jrp.2009.09.001
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E., & King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181-189. doi:10.1037/a0023965

- Holder, M. D., Love, A. B., & Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133. doi:10.1007/s10902-014-9500-0
- İmamoğlu, O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, 132(1), 95-105. doi:10.1080/00223989809599268
- Joshanloo, M., & Bakhshi, A. (2016). The factor structure and measurement invariance of positive and negative affect: A study in Iran and the USA. *European Journal of Psychological Assessment*, 32(4), 265-272. doi:10.1027/1015-5759/a000252
- 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.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212. doi:10.1037//1089-2680.5.3.187
- Kepner, J.J. (1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the therapy of Gestalt Therapy* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kent State University, USA.
- 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. doi:10.1037//0022-3514.58.5.864
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14(1), 93-124. doi:10.1080/026999300379003
- Kormi-Nouri, R., MacDonald, S., Farahani, M., Trost, K., & Shokri, O. (2015). Academic stress as a health measure and its relationship to patterns of emotion in collectivist and individualist cultures: Similarities and differences. *International Journal of Higher Education*, 4(2), 92-104. doi:10.5430/ijhe.v4n2p92
- Kuyumcu (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/260267> adresinden erişildi.
- Kuyumcu (2012) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 1-24. <http://dergipark.gov.tr/erziefd/issue/6011/80345> adresinden erişildi.
- Kuyumcu, B. & Kabasakaloğlu, A. (2018). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duygu durumları ile otantik olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim*, 8(1), 184-193. doi:10.5961/jhes.2018.260

- Kuzucu, Y. (2008). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64. <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/247/177> adresinden erişildi.
- 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 Social Psychology*, 55(1-2), 124-134. doi:10.1080/00223891.1990.9674052
- Le, H. N., Berenbaum, H., & Raghavan, C. (2002). Culture and alexithymia: Mean levels, correlates and the role of parental socialization of emotions. *Emotion*, 2(4), 341-360. doi:10.1037/1528-3542.2.4.341
- Lee, V., Berg-Cross, L., & Suh, K. H. (2013). Relationship satisfaction in native Koreans and Korean Americans as a function of alexithymia, emotional intelligence, and marital vows orientation. *SAGE Open*, 3(3), 1-5. doi:10.1177/2158244013497726
- Levant, R. F. (1992). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 379-402. doi:10.1037/0893-3200.5.3-4.379
- Liu, C., Cheng, Y., Hsu, A. S. C., Chen, C., Liu, J., & Yu, G. (2018). Optimism and self-efficacy mediate the association between shyness and subjective well-being among Chinese working adults. *PLoS One*, 13(4), e0194559. doi:10.1371/journal.pone.0194559
- Lo, C. (2014). Cultural values and alexithymia. *SAGE Open*, 4(4), 1-6. doi:10.1177/2158244014555117
- Mankus, A. M., Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2016). Sources of variation in emotional awareness: Age, gender, and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences*, 89, 28-33. doi:10.1016/j.paid.2015.09.043
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <http://www.lucls.lu.se/wp-content/uploads/2015/02/Markus-Kitayama--Culture-and-Self-1991.pdf> adresinden erişildi.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017) Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. doi:10.1080/17439760.2016.1163403
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 68-74. doi:10.1037//0022-3514.80.1.68
- Montero-Marín, J., Tops, M., Manzanera, R., Demarzo, M. M. P., de Mon, M. Á., & García-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: The possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2015.01895
- Nandrino, J. L., Baracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S., & Carton, S. (2013). Level of emotional awareness in the general French population: Effects of gender, age, and education level. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1072-1079. doi:10.1080/00207594.2012.753149

- Oishi, S. (2002). The experiencing and remembering of well-being: A cross-cultural analysis. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 28(10), 1398–1406. doi:10.1177/014616702236871
- Oktay, B., & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: bağlanma, benlik algısı, kişiler arası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40. <http://turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPY/33/03.pdf> adresinden erişildi.
- Ortuno-Sierra, J., Santaren-Rosell, M., Perez de Albeniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2015). Dimensional structure of the Spanish version of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) in adolescents and young adults. *Psychological Assessment*, 27(3), 1-9. doi:10.1037/pas0000107
- Öztekin, C. (2008). *Cinsiyet, iç bütünlük ve fiziksel etkinliğin olumlu ve olumsuz duygu durumu üzerindeki rolü* (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. & Siviş Çetinkaya, R. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356. doi:10.15285/ebd.98899
- Parker, P. D., Prkachin, K. M., & Prkachin, G. C. (2005). Processing of facial expressions of negative emotion in alexithymia: The influence of temporal constraint. *Journal of Personality*, 73(4), 1087-1107. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00339.x
- Pethel, O. & Chen, Y. (2010). Cross-cultural aging in cognitive and affective components of subjective well-being. *Psychology and Aging*, 25(3), 725–729. doi:10.1037/a0018511
- 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(1), 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- 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. doi:10.1037/00223514.57.6.1069
- Siviş-Çetinkaya, R. (2013). Turkish college students' subjective wellbeing in regard to psychological strengths and demographic variables: Implications for college counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(4), 317-330. doi:10.1007/s10447-013-9185-9
- Suslow, T. & Donges, U. (2017). Alexithymia components are differentially related to explicit negative affect but not associated with explicit positive affect or implicit affectivity. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01758
- Swinkels, A., & Giuliano, 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. doi:10.1177/0146167295219008
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2011). Türkiye aile yapısı araştırması, Ankara. <https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/arastirmalar/taya2011.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Baston: Pearson.

- Timulak, L. (2014). Witnessing clients' emotional transformation: An emotion-focused therapist's experience of providing therapy. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 70(8), 741-752. doi:10.1002/jclp.22109
- Triandis, H.C. (1994). Theoretical and methodological approaches to the study of collectivism and individualism. U. Kim, H.C. Triandis, Ç. Kağıtçıbaşı, S.C. Choi, G. Yoon (Ed.), *Individualism and collectivism içinde* (pp.41-52). London: Sage publication.
- Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/463/267> adresinden erişildi.
- Uğurlu, O. (2013). Pozitif ve negatif duyguların iyimserlik-karamsarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide ara bulucu etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 497-504. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/197-published.pdf> adresinden erişildi.
- 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(2), 174-191. doi:10.1177/0022022103262243
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111. doi:10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Westerhof, G. J., & Barrett, A. E. (2005). Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 60(3), 129-136. doi:10.1093/geronb/60.3.S129
- Wirtz, D., Chiu, C., Diener, E., & Oishi, S. (2009). What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 1167-1195. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00578.x
- Yelsma, P. (2007). Associations among alexithymia, positive and negative emotions, and self-defeating personality. *Psychological Reports*, 100(2), 575-584. doi:10.2466/pr0.100.2.575-584
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions?. *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47. <https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:92732> adresinden erişildi.
- Zhang, J., Yang, Y., & Wang, H. (2009). Measuring subjective well-being: A comparison of China and the USA. *Asian Journal of Social Psychology*, 12(3), 221-225. doi:10.1111/j.1467-839X.2009.01287.x
- Zhu, X., Yi, J., Yao, S., Ryder, A. G., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2007). Cross-cultural validation of a Chinese translation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Comprehensive Psychiatry*, 48(5), 489-496. doi:10.1016/j.comppsy.2007.04.007

Extended Abstract

Introduction

Positive and negative affect are accepted as the affective dimensions of subjective well-being. Positive affect is defined as experiencing feeling and affect that are enjoyed while negative affect is defined as experiencing the ones that are not enjoyed (Diener, 2000). Positive affect shows how well an individual is enthusiastic, active, and stimulated while negative affect means the feelings including anxiety, hostility, disdain, and hate (Watson, Clark, and Tellegen, 1988). Previous studies emphasize the requirement and importance of the use of feelings in solving one's psychological problems and improving his/her psychological health (Fredrickson and Joiner, 2002; Greenberg and Pascual-Leone, 2006; Greenberg, 2010; Timulak, 2014).

Positive and negative affect are associated with identifying and describing feelings (Bailey and Henry, 2007; Kuyumcu, 2011). Describing feelings is defined as reflection of feeling experience on observable verbal and non-verbal behaviors (Kennedy-Moore and Watson, 2001). Difficulty describing feelings negatively influences individuals' development and achievement; causes psychosomatic symptoms; and triggers depression (Kepner, 1982). The ones identifying feelings experience positive affect more; are extrovert; are less socially anxious; and have more self-esteem, life satisfaction, and skills about dealing with stress (Swinkels and Giuliano, 1995). The studies reveal that as difficulty identifying and describing feelings and external-oriented thinking increase, life satisfaction, happiness, and positive affect decrease; but, depression and negative affect increase (Holder, Love, and Timoney, 2015).

Feelings are influenced by cultural characteristics. Previous studies show that positive and negative affect might change depending on culture (Joshnloo and Bakhshi, 2016; Pethel and Chen, 2010). The studies further reveal that Asians have more difficulty than Europeans (Kuyumcu, 2012; Le, Berenbaum, and Raghavan, 2002) and Americans (Lee, Berg-Cross, and Suh, 2013; Lo, 2014) in terms of identifying and describing feelings. For this reason, it is crucial to investigate the relationship between positive and negative affect and identifying and describing feelings together with culture.

This study aims to investigate how well difficulty describing and identifying feelings predict positive-negative affect. The related variables were compared according to Turkish and American university students so as to examine this relationship in terms of cultural characteristics.

Method

Participants: The participants were selected from Turkey and the United States of America. Convenient sampling and criterion sampling methods were utilized to select

the participants. The participants from Turkey include 122 students from the school of education at Gazi University. For Turkish participants, it was decided as a criterion that they are not the foreigners. The participants from the United States of America include 102 university students from Georgia State University. As for them, it was decided as the criteria that the participants are not exchange students coming from other countries and their families are the immigrants of North America and West Europe if they are so.

Instruments: In the present study, personal information form including age, gender, and nationality questions, Positive-Negative Affect Scale (Watson, Clark, and Tellegen, 1988) and its Turkish version (Gençöz, 2000), and Toronto Alexithymia-20 Scale (Bagby, Parker, and Taylor, 1994) and its Turkish version (Beştepe, 1997) were used to collect data.

Data analysis: The relationships between the variables were calculated through Pearson product-moment correlation analysis. Hierarchical regression analysis was used to test how well difficulty identifying feelings and difficulty describing feelings predict positive-negative affect. The difference between the groups were analyzed through independent samples t-test.

Results

The results of the study revealed there is a significant correlation between positive affect and difficulty describing feelings ($r_{TR}=-.26$, $r_{USA}=-.26$, $p<.01$); and between negative affect and both difficulty identifying feelings ($r_{TR}=.38$, $r_{USA}=.62$, $p<.01$) and difficulty describing feelings ($r_{TR}=.30$, $r_{USA}=.37$, $p<.01$) for both Turkish and American students. It is also identified that difficulty describing feelings predicts positive affect ($\beta_{TR}=-.29$, $\beta_{USA}=-.33$, $p<.05$), and difficulty identifying feelings predicts negative affect ($\beta_{TR}=.38$, $\beta_{USA} = .62$, $p <.01$).

Difficulty identifying feelings and describing feelings of Turkish and American students and their positive and negative affect were compared. The results indicated Turkish students have higher scores on difficulty identifying feelings than Americans ($M_{TR}=18.24/M_{USA}=15.23$); their positive ($M_{TR}=32.00/M_{USA}= 36.68$) and negative affect are lower than American students. While Turkish students' difficulty identifying and describing feelings and their positive and negative affect demonstrate significant difference in terms of gender, no significant difference was observed in terms of gender for American students. It is found that Turkish male students' difficulty identifying feelings ($M_{TRmale}=19.25/M_{TRfemale}=17.16$) and their positive affect ($M_{TRmale}=33.49/M_{TRfemale}=30.40$) were significantly higher than female ones. Turkish and American students were compared in terms of gender. The results showed that Turkish female students' positive affect is lower than American females ($M_{TR}=30.40/M_{USA}=35.96$) and Turkish male students' difficulty identifying feelings

was higher than American males ($M_{TR}=19.25/M_{USA}=15.50$). On the other hand, American male students' positive affect ($M_{TR}=33.49/M_{USA}=37.63$) and negative affect ($M_{TR}=22.63/M_{USA}=26.97$) were found as higher than Turkish males.

Discussion & Conclusion

The results revealed that negative affect of both Turkish and American university students is only predicted by difficulty identifying feelings; and their positive affect is only predicted by difficulty describing feelings. It is further identified that Turkish students have more difficulty in identifying feelings than Americans. This result is congruent with the previous studies (Kuyumcu, 2012; Lo, 2014). Another congruent result is that Turkish students have lower positive affect (Joshanloo and Bakhshi, 2016; Pehlivan and Chen, 2010). These results suggest the effect of the dominant culture on feelings, a key element of subjective well-being.

In addition, it is found out that difficulty identifying feelings of Turkish males is higher than Turkish females. This result is consistent with the previous studies (Boden et al., 2013; Kuzucu, 2008; Mankus et al., 2016). It is also another finding consistent with the previous studies (Kuyumcu, 2011; Ortuno-Sierra et al., 2015) that positive affect of Turkish males is higher than Turkish females. These results could be explained by the socio-cultural characteristics and the gender roles perspective of Turkish society. Moreover, Turkish females have lower positive affect than American females and Turkish males have lower positive and negative affect and difficulty identifying feelings than American males. These results underline the importance of considering the relationship between positive-negative affect and feelings together with culture.