

## **Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi\***

### **Investigation of Psychological Well-Being Emotional Awareness and Expression of Emotion of Turkish and English University Students with Respect to Country and Gender**

Behire KUYUMCU\*\*

#### **Özet**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemektir. Çalışma grubu Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Türk öğrenciler 2010–2011 öğretim yılında Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 349 kişidir. Yabancı uyruklu öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Çalışma grubundaki İngiliz öğrenci sayısı 251'dir. İngiliz öğrencilerden 229'u 2010–2011 öğretim yılında Londra Kolej Üniversitesi, Londra Üniversitesi ve Middlesex Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler; 19'u [www.mediko.gazi.edu.tr/survey](http://www.mediko.gazi.edu.tr/survey) adresinden araştırmaya katılan öğrencilerdir. Veri toplama araçları olarak Toronto Aleksitimi-20 ölçeği (Bagby, Parker ve Taylor, 1994; Beştepe, 1997), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 1989; Cenkseven, 2004) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu varyans analizi (MANOVA) ve t testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyi İngiliz öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Bu ve diğer sonuçlar literatür ışığında tartışılmış, sonraki araştırmalara, rehberlik ve psikolojik danışma uygulamasına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcük:** Duygusal Farkındalık, Duyguları İfade Etme, İyi oluş, Kültür

#### **Abstract**

The aim of this study is Turkish and English university students' psychological well-being, emotional awareness and expression of emotions of how differ according to gender and to the country. The research is a descriptive study. The Turkish group of the research was 349 Turkish university students educated at Gazi University in 2010-2011. The English group was 251 English university students. 229 of these students were from University College of London, University of London or Middlesex University in 2010-2011; 19 of these students were

---

\*Bu çalışma, 2012 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından kabul edilen ve Bilimsel Araştırma Projeleri Birimince desteklenen doktora tezinden üretilmiştir.

\*\* Dr. Psikolojik Danışman, Gazi Üniversitesi, Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı, [behirek@gmail.com](mailto:behirek@gmail.com)

participated in the online research which was addressed as [www.mediko.gazi.edu.tr/survey](http://www.mediko.gazi.edu.tr/survey). Toronto-Alexithymia 20 Scale (Bagby, Parker and Taylor, 1994; Beştepe, 1997), Psychological well-being Scale (Ryff,1989; Cenkseven, 2004), and Personal Information Form were used to collect data. Multi analysis of variance (MANOVA) and t test were used for analysis. The results of the research showed that psychological well-being, emotional awareness and expression of emotions of Turkish university students was lower than the English students. The results were evaluated in terms of literature and institutional prospect; the suggestions were made by considering the future research and practical implication for counseling services.

**Keywords:** Emotional Awareness, Expression of Emotion, Well-being, Culture

### **Giriş**

Geleneksel bakış açısının aksine, psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki araştırmalarda pozitif yaklaşımlara daha geniş yer verildiği gözlenmektedir. Bu değişimin dinamiklerinden biri, önleyici rehberlik çalışmaları kadar kişisel gelişimin de önemli olduğunun fark edilmesi olabilir. Çünkü bireyin modern yaşamda en üst düzey performans gösterebilmesi için hasta olmamasının ötesinde, sahip olduğu potansiyeli bilmesi ve onu kullanarak yaşam doyumunu artırması beklenir. Bu nedenle iyi oluş kavramının günümüzde giderek önemini arttırdığı düşünülmektedir.

İyi oluş kavramı “mutluluk” olarak tanımlandığı gibi (Bradburn, 1969), patolojinin olmamasının ötesinde, var olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilme olarak da tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). İyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğu kabul edilmektedir: (a) Hedonizm ve (b) Eudemonizm. Hedonik yaklaşımda iyi oluş, yaşamdan alınan haz olarak görülür. Kişinin yaşamdan aldığı doyumla ilgili değerlendirmeleri önemlidir. Diğer bir ifadeyle hedonik yaklaşımda iyi oluş öznel değerlendirmeleri içerir ve psikolojideki kavramsal karşılığı “öznel iyi oluş” tur. Eudemonik yaklaşımda iyi oluş, tam olarak psikolojik fonksiyonda değildir ve psikolojideki kavramsal karşılığı “psikolojik iyi oluş” tur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışıldığı görülen iyi oluş kavramının bu araştırmadaki teorik dayanağını Ryff’in (1989) yapmış olduğu iyi oluş tanımı ve geliştirmiş olduğu çoklu psikolojik iyi oluş modeli oluşturmaktadır. Ryff (1989), iyi oluşun mutluluk değil,

kendini geliştirme olarak düşünülmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle iyi oluşla, özellikle de psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalarında gelişim psikolojisinden, kendini gerçekleştirme, işlevsel olma ve olgunlaşma kavramlarından ve ruh sağlığını pozitif kriterlerle açıklama bakış açısından etkilenmiştir. Bu etkileşim sonucunda psikolojik iyi oluşu olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve altı boyutta ele almıştır. Bunlar, *diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul*'dür.

**Diğerleriyle olumlu ilişkiler** (Positive relations with others), samimiyet, ilişkilere güvenme, empati, doyum, yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmama, başkalarına yardımcı olma gibi özellikleri tanımlar. **Özerklik** (Autonomy) kişinin geniş sosyal çevrede bireyselliğini elde etmek için kişisel özerklik araması, sosyal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kişisel standartlarına göre düzenlemesi olarak açıklanmaktadır. Kişinin kendi kendini denetleyebilmesi, bağımsız olması, davranışlarını kendi içinde organize edebilmesi davranış örneklerindedir. **Çevre hâkimiyeti** (Environmental mastery), kişinin içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olmasıdır. Akıl sağlığı kuramcılarına göre bu özellik akıl sağlığının en kilit özelliğidir. **Kişisel gelişim** (Personal growth), psikolojik iyi oluş boyutları arasında Aristo'nun "eudemonia" tanımına en yakın olanıdır ve kendini gerçekleştirme ile ilgilidir. Kişinin potansiyelini geliştirmesi, birey olarak büyüme ve gelişme becerisini sürdürebilmesidir. Kişinin sadece temel becerileri başarmış olması yeterli değildir. Birey olarak potansiyelini ilerletmeye, gelişmeye ve büyümeye devam etmesi gerekir. **Yaşam amacı** (Purpose in life), kişinin yaşamda amacının olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisidir. Bu boyut kuramsal temelini varoluş perspektifinden, özellikle de Frankl'in "anlam arayışı" ile ilgili açıklamalarından almıştır. Logo terapi olarak bilinen bu yaklaşıma göre, insanlara yaşadıkları olayların ve çektikleri acıların anlamını ve amacını bulmaları konusunda yardım etmek önemlidir. Sartre'ın otantik yaşama algısı (Olduğu gibi davranabilme) da bu boyutu etkilemiştir. **Kendini kabul** (Self-Acceptance), kişinin davranışlarının, motivasyon kaynaklarının ve duygularının farkında olması ve onlara karşı olumlu tutum içerisinde

olmasıdır. Sadece güçlü değil güçsüz yönler de fark edilmeli ve kabul edilmelidir (Ryff, 1989; 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Ryff (1989;1995), psikolojik iyi oluşun teorik yapısını oluştururken ve geliştirdiği psikolojik iyi oluş modeliyle ilgili çalışmalarını sürdürürken yaptığı eleştirilerden biri, modelin farklı kültürlerde nasıl yorumlandığının araştırılması gerektiğidir. Benzer şekilde Christopher (1999), psikolojik iyi oluşu açıklayabilmek ya da ölçmek için yapılan çalışmalarda kültürel değerlerin göz önünde bulundurulması gerektiğini önemle vurgulamıştır. O'na göre, kültürü dikkate almadan, evrensel bir psikolojik iyi oluş tanımlanmaya çalışılırsa bireysel kültürün dışında kalanların, etnik azınlıkların psikolojik iyi oluşlarına ilişkin açıklamalarda fazla risk alınmış olur. Adejuna (2010) da benzer endişeleri dile getiren araştırmacılarıdır. Literatüre bakıldığında psikolojik iyi oluşla kültür arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Christopher, 1999; Dinnel, Kleinknecht ve Matsumi, 2002; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Moscovitch, Hofmann ve Litz, 2004; Norasakkunkit ve Kalick, 2002; Okazaki, 1997; Ryff, 1995; Ryff, Lee ve Na, 1995) daha önce yapılmış olsa da Türkiye'de ve özellikle Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında böyle bir çalışmaya rastlanmamış olması psikolojik iyi oluş ile kültür ilişkisini tartışan bir araştırmaya gereksinim olduğunu düşündürmüştür.

Kültür, 'İnsan ve toplumların yapıp öğrenerek kazandığı tutum, davranış ve değerler, kısaca her şeydir.' (Güvenç, 1985, s.110). Sıklıkla kullanılan kültürel sınıflama, *bireyci ve toplulukçu kültür*'dür. Bireysel kültürün genellikle Batı toplumlarında, toplulukçu kültürün Doğu toplumlarında baskın olduğu ifade edilmektedir. Avrupa ve Amerika'da baskın olan bu kültürde benlik önceliklidir ve benlik toplumun kurallarını arkada bırakarak yapılır. Aile, cemiyet, gelenek, ulus ya da genel geçer roller "ben"i tanımlamaz. Bireysel kültür kişiye özgürlük sağlamakla birlikte kendi hayatını yönetme hakkı vermekte; kişiler kararlarını aile, akran, inanç, kariyer, eş, arkadaş, kişisel amaçlar ya da değer yargılarından bağımsız alabilmektedir. Toplulukçu kültürde grup bireyden önce gelir ve grup bireylerin toplamının fazlası olarak değerlendirilir. Benlik bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşur. Kişinin önemi, içinde bulunduğu büyük gruptaki statüsünden ve rolünden ileri gelir (Triandis, 2001). Kültürün insan davranışları üzerindeki etkisini

sosyalleşme süreciyle birlikte yapılanan benlik kurgusunun aracılık ettiği söylenebilir. Araştırma süresince bireysel kültürün birey bazındaki karşılığı olan bağımsız benlik kurgusu bireysel kültür ile; toplulukçu kültürün birey bazındaki karşılığı olan ilişkisel benlik kurgusu toplulukçu kültür ile değişim içerisinde kullanılmıştır. Kültürlerarası psikoloji literatüründe daha çok ilişkisel benliğin toplulukçu kültürlerde; bağımsız benliğin bireysel kültürlerde daha yaygın olduğu bilgisi (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 2001) kültür ile benlik kurgusu kavramlarını değişimli kullanıma yol açmıştır.

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

Lazarus'a (1982) göre duygu, bireyin çevresindeki uyarıcıları algılaması ve değerlendirmesi sonucu oluşan iç yaşantılardır. Bu iç yaşantıların psikolojik iyi oluşu yükseltmek amacıyla kullanılabilmesi için duygusal farkındalığın ve duyguları ifade etmenin önemli olduğu düşünülebilir. Duygusal farkındalık kişinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duygusal farkındalık duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı olarak, o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Duygusal farkındalık olmadan insanın kendi iç dünyasını, ihtiyaçlarını fark etmesi, kendini tanıması oldukça zordur (Lane ve Schwartz, 1987).

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

Duygular ile kültür etkileşiminde duyguları sözel ya da sözel olmayan ifadelerle aktarmada kültür belirleyicidir (Elfenbein, Beaupré, Lévesque ve Hess, 2007; Matsumoto ve Kupperbusch, 2001). Duyguları fark etmenin ve ifade etmenin kültürden kültüre

farklılık gösterebildiği (Oyserman, Coon, Kimmelmeier, 2002; Solomon, 2007; Stephan, Stephan ve De Vargas, 1996) önceki çalışmalarla ortaya konmuştur.

Duyguları ifade etme Batı ve Doğu toplumlarında farklı algılandığı için toplumlar arasında duyguları ifade etme düzeyi farklılaşmaktadır. Batı toplumları için duyguları ifade etme kişiler arası ilişkilerin oluşmasında anahtardır. Asyalılar için ise duygusal olarak kendini ifade etme ile diğerleriyle yakın ilişki oluşturma arasında önemli bir ilişki bulunmamaktadır. ABD’de kendini açmanın iletişimde pozitif etkiye sahip olan unsurlardan biri olduğu bilinmektedir (Chen, 1993). Batı toplumlarında, insanların duygularını mutlaka dışa vurmaları gerektiğine dair bir inanç vardır. Aksi takdirde kendilerine fiziksel ya da psikolojik olarak “kötü” şeyler olacağına inanılır. Kişinin, hissettiği duyguları içine atmasından ziyade, dışarıya çıkmasına, görünür olmasına izin vermesi Batı toplumlarında önemlidir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Doğu toplumlarında duyguları ifade etmek Batılılara oranla daha azdır. Bunun nedeni kişilerin sosyalleşme sürecinde duygularını bastırmayı öğrenmiş olmalarıdır (Mesquita ve Frijda, 1992). Kendi duygularını ifade etmeye odaklanmaktan ziyade diğerlerinin duygularına duyarlı olmak daha önemlidir. Bu nedenle bu toplumların üyeleri duygu ifadelerini kontrol etmeyi öğrenerek sosyalleşmektedir (Oyserman ve ark., 2002).

Diğer yandan, psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin cinsiyete göre farklılık gösterebildiği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile ilgili literatüre bakıldığında (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cirhinlioğlu, 2006; Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Gilligan, 1993; Ryff, 1989;1995; Ryff ve Singer, 1996) kızların psikolojik iyi oluşları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Fakat psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da (Hori, 2010; Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010) yok değildir. Kadın ve erkek arasında duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin farklılaştığını gösteren araştırmalar (Boden ve Berenbaum, 2007; Lane ve Schwartz, 1987; Pennebaker, 1995; Scherer ve Ceschi, 2000) da mevcuttur. Bu araştırmalara göre kızların duygusal farkındalık düzeyi ve duygularını ifade etme düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Bu konudaki araştırmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile kültür ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiyi farklı kombinasyonlarla inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Fakat bu çalışmalar çoğunlukla yurt dışında yapılmış çalışmalardır. Türkiye’de, ifade edilen değişkenleri birlikte ele alan ve iki ülke (İngiltere/Türkiye) karşılaştırması şeklinde tartışılmış olan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmaya dâhil edilen İngiltere, bireysel kültürün yaygın olduğu ülkelere biriyken; Türkiye’de toplulukçu kültür daha yaygındır. Türk toplumu özellikle 1980’li yıllardan sonra geleneksel/toplulukçu yapıdan modern/bireysel yapıya doğru bir değişim gösterse de (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1998) Batı ülkelerine kıyasla Türk toplumunda hâlâ toplulukçu kültürün karakteristik özelliklerinin hâkim olduğu (Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 2010; Mesquita, 2001; Uskul, Hynie ve Lalonde, 2004) düşünülmektedir. Ayrıca, mevcut çoğu araştırmanın psikolojik danışma ve rehberlik alanında değil psikoloji alanında yapıldığı görülmüştür. Böylelikle verilerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine katkısını tartışma olanağı bulunmadığı düşünülebilir. Bu nedenler sonucunda bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme yeterliği cinsiyet ve ülke (Türkiye ve İngiltere) değişkenleri açısından incelenmiştir.

### **Yöntem**

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

### **Çalışma Grubu**

Çalışma grubundaki Türk öğrenciler, 2010-2011 öğretim yılı Aralık ayında, Gazi Üniversitesi’ndeki Türk öğrenciler arasından, ulaşılabilirlik (Ölçeklerin uygulanabildiği sınıflardaki gönüllü öğrencilerden seçilmiştir) ve elverişlilik (Türk öğrenci) ölçüsünde seçilmiştir. Yabancı uyruklu öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Türk öğrenciler için analizler 349 üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan Türk üniversite öğrencilerinin %60.5’i (n=211) kadın, % 39.5’i (n= 138) erkektir. Yaş aralığı 18 ile 25 olan grubun yaş ortalaması 20.70’tir.

Çalışma grubundaki İngiliz öğrenciler 2011-2012 öğretim yılı Eylül ayında, Londra Kolej Üniversitesi (University College of London), Londra Üniversitesi (University of London) ve Middlesex Üniversitesi'nde (Middlesex University) öğrenim gören ve ölçeklerin yer aldığı [www.mediko.gazi.edu.tr/survey](http://www.mediko.gazi.edu.tr/survey) adresiyle araştırmaya katılan İngiliz öğrenciler arasından seçilerek oluşturulmuştur. İngiliz öğrenciler için analizler toplam 251 İngiliz üniversite öğrencisi üzerinden gerçekleştirilmiştir. İngiltere farklı etnik yapıdaki insanların yoğun olduğu bir ülkedir. Bu durumun araştırmanın amacını ve sonuçlarını etkilememesi için çalışma grubuna sadece Beyaz İngiliz'ler (native student) dâhil edilmiştir. 251 öğrenciden 9'u İrlanda, 2'si Skotland ve 1'i Galler kökenlidir. Kalan 239 öğrenci İngiliz olduğunu beyan etmiştir. Çalışmaya katılan İngiliz üniversite öğrencilerinin %57'si (n=143) kadın, %43'ü (n=108) erkektir. Yaş aralığı 17 ile 27 olan grubun yaş ortalaması 20.68'tir.

#### ***Veri Toplama Araçları***

***Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği:*** Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıklarını ölçmek için Bagby, Parker ve Taylor tarafından (1994) revize edilen Toronto Aleksitimi-20 Ölçeği'nin *duygularını tanıma zorluğu (iç tutarlılık katsayısı .78)*; *duygularını ifade etme yeterliğini ölçmek için ise aynı ölçeğin duygularını ifade etme zorluğu (iç tutarlılık katsayısı .75)* faktörü kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Puanlar yükseldikçe duyguları tanıma zorluğu ve duyguları ifade etme zorluğu yaşandığı anlaşılmaktadır. Ölçeği Türkçe'ye uyarlayan Beştepe (1997) 300 kişilik örneklem üzerinde yaptığı çalışmada bulduğu iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı 0.81 dir (Akt: Güleç ve arkadaşları, 2009). Bu çalışmada Türk çalışma grubu için duygularını tanıma zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .79; duygularını ifade etme zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .64 çıkmıştır. İngiliz çalışma grubu için duygularını tanıma zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .81; duygularını ifade etme zorluğu için iç tutarlılık (cronbach alfa) katsayısı .69'dur.

***Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIO):*** Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu ölçmek amacıyla Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 84 madde ve altı faktörden oluşan 6'lı likert tipindedir. Ölçekten toplam puan



elde edildiği gibi faktör puanları da elde edilmektedir. Bu çalışmada sadece toplam puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Puan yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93'tür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada Türk öğrenciler için PİO ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .93, İngiliz öğrenciler için .96 olarak hesaplanmıştır.

#### **Veri Analiz Yöntemi**

Veri analizleri SPSS/WINDOWS 16.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duygularını ifade etme ve psikolojik iyi oluş puanlarının ülke, cinsiyet ve ülke ile cinsiyetin ortak etkisine göre nasıl farklılaştığını analiz etmek için çoklu varyans analizi (MANOVA) ve Türk ve İngiliz hemcinslerin puanlarının karşılaştırılması için t testi kullanılmıştır.

#### **Bulgular**

#### **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Ülke ve Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Ülke ve cinsiyete göre değişkenlerin betimsel istatistik sonuçları Tablo 1'de; MANOVA sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Puanları

	Ülke	Cinsiyet	N	Ort	Ss
PİO	Türkiye	Kız	211	7.67	.54
		Erkek	138	7.58	.50
		Toplam	349	7.63	.53
	İngiltere	Kız	143	7.94	.55
		Erkek	108	7.86	.59
		Toplam	251	7.90	.57
DUFA	Türkiye	Kız	211	4.12	.71
		Erkek	138	4.14	.68
		Toplam	349	4.13	.70

**B. Kuyumcu / EÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2),(2012), 1-24**

DUİF	İngiltere	Kız	143	3.86	.68
		Erkek	108	3.78	.72
		Toplam	251	3.82	.69
	Türkiye	Kız	211	3.64	.54
		Erkek	138	3.66	.52
		Toplam	349	3.65	.53
	İngiltere	Kız	143	3.35	.56
		Erkek	108	3.35	.57
		Toplam	251	3.35	.56

PİO: Psikolojik İyi Oluş, DUFA: Duygusal Farkındalık, DUİF: Duyguları İfade Etme,

Tablo 1’de görüldüğü gibi Türk öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ortalamaları 7.62; duygusal farkındalık ortalaması 4.13; duyguları ifade etme ortalaması 3.65’tir. İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalaması 7.90; duygusal farkındalık ortalaması 3.82; duyguları ifade etme ortalaması 3.35’tir. Öğrencilerin duygusal farkındalık düzeyini ölçmek için Toronto Aleksitimi-20 ölçeği’nin *duyguları tanıma zorluğu* faktörü, duyguları ifade etme düzeyini ölçmek için Toronto Aleksitimi-20 ölçeğinin *duyguları ifade etme zorluğu* faktörü kullanılmıştır. Bu nedenle, ortalamanın düşük olması belirtilen yeterliklerin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

**Tablo 2.** Ülke ve Cinsiyete Göre Değişkenlerin MANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Ülke	PİO	11.12	1	11.12	37.79	<b>.000**</b>
	DUFA	13.31	1	13.31	27.49	<b>.000**</b>
	DUİF	12.27	1	12.27	41.15	<b>.000**</b>
Cinsiyet	PİO	1.17	1	1.17	3.98	<b>.047*</b>
	DUFA	.11	1	.11	.22	.637
	DUİF	.04	1	.04	.12	.735
ÜlkeXCinsiyet	PİO	.002	1	.002	.006	.938
	DUFA	.33	1	.33	.68	.409
	DUİF	.01	1	.01	.04	.839
Hata	PİO	175.32	596	.294		
	DUFA	288.69	596	.484		

	DUIF	177.74	596	.298
Toplam	PİO	36222	600	
	DUFA	9927	600	
	DUIF	7640	600	

PİO: Psikolojik İyi Oluş DUFA: Duygusal Farkındalık, DUIF: Duyguları İfade Etme, \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$

Tablo 2’de görüldüğü gibi ülke değişkenine göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ( $F=37.79$ ,  $p<.001$ ), duygusal farkındalık düzeyi ( $F=27.49$ ,  $p<.001$ ) ve duyguları ifade etme düzeyi ( $F=41.15$ ,  $p<.001$ ) farklılık göstermiştir. Ülke değişkeninin Wilks’ Lambda değeri= .915,  $p<.001$ ’dir. Tablo 1’deki ortalamalara göre MANOVA sonucu yorumlandığında İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri Türk öğrencilere göre daha yüksektir ( $Ort_{(TR)}=7.62/ Ort_{(ING)}=7.90$ ). Türk üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ( $Ort_{(TR)}= 4.13/ Ort_{(ING)}=3.82$ ) ve duyguları ifade etme düzeyinin ( $Ort_{(TR)}= 3.65/ Ort_{(ING)}= 3.35$ ) İngiliz üniversite öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin duygusal farkındalık düzeyini ölçmek için Toronto Aleksitimi-20 ölçeği’nin *duyguları tanıma zorluğu* faktörü ve duyguları ifade etme düzeyini ölçmek için Toronto Aleksitimi-20 ölçeğinin *duyguları ifade etme zorluğu* faktörü kullanılmıştır. Bu nedenle, ortalamaların düşük olması belirtilen yeterliklerin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Türk üniversite öğrencilerinin ortalamalarının yüksek olması duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ( $F=3.98$ ,  $p<.05$ ) göreceli olarak farklılık göstermiştir. Cinsiyet değişkeninin Wilks’ Lambda değeri=.989,  $p<.05$ ’tir. Kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamaları ( $Ort=7.81$ ) erkeklerin psikolojik iyi oluş ortalamalarından ( $Ort=7.71$ ) daha yüksek çıkmıştır. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeyi ( $F=.22$ ,  $p>.05$ ) ve duyguları ifade etme düzeyi ( $F= .12$ ,  $p>.05$ ) farklılık göstermemiştir.

Ülke\*cinsiyet etkileşiminin değişkenler üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

### **İki Ülke Hemcinslerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular**

Cinsiyet ile değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırırken iki ülkenin hemcinslerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Analize ilişkin t testi sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4’ te verilmiştir.

**Tablo 3.** İki Ülke Kızlarının Değişkenlerine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişken	Cin	N	Ort	Ss	t	p
PİO	TR-Kız	211	7.67	.53	-4.69	.000**
	İNG-Kız	143	7.94	.54		
DUFA	TR-Kız	211	4.12	.71	3.42	.000**
	İNG-Kız	143	3.86	.68		
DUİF	TR-Kız	211	3.63	.54	4.78	.000**
	İNG-Kız	143	3.35	.56		

PİO: Psikolojik İyi Oluş, DUFA: Duygusal Farkındalık, DUİF: Duyguları İfade Etme, \*\*p < .001

Tablo 3’te görüldüğü gibi, Türk kız öğrencileri ile İngiliz kız öğrencileri arasında psikolojik iyi oluş ( $t=-4.69$ ,  $p<.001$ ), duygusal farkındalık ( $t=3.42$ ,  $p<.001$ ), duyguları ifade etme ( $t=4.78$ ,  $p<.001$ ) düzeylerinde fark bulunmuştur. İngiliz kız öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri Türk kız öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır ( $Ort_{(TR)}=7.67/Ort_{(İNG)}= 7.94$ ). Türk kız öğrencilerinin duygusal farkındalık ( $Ort_{(TR)}= 4.12/Ort_{(İNG)}= 3.86$ ) ve duyguları ifade etme düzeyinin ( $Ort_{(TR)}= 3.63/Ort_{(İNG)}= 3.35$ ) İngiliz kız öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4:** İki Ülke Erkeklerinin Değişkenlerine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişken	Cin	N	Ort	Ss	t	p
PİO	TR-Erkek	138	7.57	.50	-4.09	.000**
	İNG-Erkek	108	7.86	.57		
DUFA	TR-Erkek	138	4.14	.67	3.97	.000**
	İNG-Erkek	108	3.78	.71		
DUİF	TR-Erkek	138	3.66	.52	4.38	.000**
	İNG-Erkek	108	3.35	.57		

PİO: Psikolojik İyi Oluş DUFA: Duygusal Farkındalık, DÜİF: Duyguları İfade Etme, \*\* p < .001

Tablo 4'te görüldüğü gibi, Türk erkek öğrencileri ile İngiliz erkek öğrencileri arasında psikolojik iyi oluş ( $t=-4.09$ ,  $p<.001$ ), duygusal farkındalık ( $t=3.97$ ,  $p<.001$ ) ve duyguları ifade etme ( $t=4.38$ ,  $p<.001$ ) düzeylerinde fark bulunmuştur. Türk erkek öğrencilerinin duygusal farkındalık ( $Ort_{(TR)}=4.14/ Ort_{(İNG)}= 3.78$ ) ve duyguları ifade etme düzeyinin ( $Ort_{(TR)}=3.66/Ort_{(İNG)}=3.35$ ) İngiliz erkek öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. İngiliz erkek öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri Türk erkek öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur ( $Ort_{(TR)}=7.57/ Ort_{(İNG)}= 7.86$ ).

#### **Sonuç ve Tartışma**

#### **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Ülke ve Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ülke değişkenine göre farklılık göstermiştir. İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri Türk öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Bulgu üzerinde Türk ve İngiliz toplumsal yapısının etkili olduğu düşünülebilir. Çünkü Kağıtçıbaşı'na (1998) göre insan gelişimi her zaman kültürün içinde gerçekleşir ve hiçbir insan bulunduğu kültürden bağımsız davranamaz. Bu nedenle Türk ve İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerine ilişkin bulguları yorumlamak için öğrencilerin içinde yaşadığı kültürü ve kültürün birey üzerindeki yansıması olan benlik kurgusunu (Markus ve Kitayama, 1991) göz önünde bulundurmak gerektiği düşünülebilir.

Avrupa ve Kuzey Amerika ülkeleri bireysel kültürün hâkim olduğu toplumlardır (Markus ve Kitayama, 1991). İngiltere hem Avrupa ülkelerinden biri hem de liberal (bireyin özgürlüğünün her şeyin üstünde olduğu düşüncesi) bir ülke olduğu (Akt: Hori, 2010) için bireysel kültürün karakteristik özelliklerinin yaygın olduğu anlaşılmaktadır. Gruptan bağımsız hareket etme (Triandis, 1994), kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını grubun üzerinde tutabilme (Matsumoto, 1991), kendi hayatını yönetme hakkına sahip olma

(Kağıtçıbaşı, 2010) gibi özelliklerin İngiliz öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olmasında etkili olduğu düşünülebilir. Bulgu, Türk toplum yapısı dikkate alınarak yorumlandığında, beklentiler doğrultusunda olduğu söylenebilir. Çünkü toplulukçu toplumlarda bireyler grupla birlikte hareket eder ve içinde bulunulan kültür, üyelerin amaçlarını grubun amaçlarının gerisinde tutar. Toplumun beklentileri bireyin ihtiyaçlarının önündedir. Bu nedenle birey ya ihtiyaçlarının farkına varma yetisini geliştirememiştir ya da ihtiyaçlarına duyarsız olmayı ya da ertelemeyi öğrenmiştir (Matsumoto, 1991; Kağıtçıbaşı, 2010; Triandis, 1994). Bu aşamada Türk toplum yapısının artık toplulukçu algıdan sıyrılmaya başladığı düşüncesi akla gelebilir. Fakat Türk toplumu özellikle 1980'li yıllardan sonra geleneksel/toplulukçu yapıdan modern/bireysel yapıya doğru bir değişim gösterse de (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1998) Batı ülkelerine kıyasla Türk toplumunda hâlâ toplulukçu kültürün karakteristik özellikleri hâkimdir (Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 2010; Uskul, Hynie, ve Lalonde, 2004). Araştırma bulgusunun önceki çoğu çalışmayla da (Dinnel, Kleinknecht ve Matsumi, 2002; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Moscovitch, Hofmann ve Litz, 2005; Norasakkunkit ve Kalick, 2002; Okazaki, 1997) örtüştüğü görülmüştür.

Araştırmanın ikinci bulgusuna göre, Türk üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalıkları ve duygularını ifade etme düzeyleri İngiliz üniversite öğrencilerine göre daha düşük bulunmuştur. Kültürün duyguları sözel ya da sözel olmayan ifadelerle aktarmada belirleyici (Elfenbein ve ark., 2007) olduğu bilinmektedir. Bazı duyguların ifade edilmesi kültür tarafından engellenebilir ya da onaylanabilir (Matsumoto ve Kupperbusch, 2001). Türkiye gibi toplulukçu kültürün baskın olduğu ülkelerde duyguları fark etmenin ve ifade etmenin daha az olmasını, bu kültürün duyguları bastırmak (Mesquita ve Frijda, 1992), kontrol altına almak (Oyserman ve ark., 2002) gerektiğini öğretmesiyle ya da duygusal yaşantıların nasıl ve ne kadar ifade edilebileceğini sosyal ilişkilerin belirliyor olmasıyla (Mesquita, 2001) açıklamak mümkündür. Kağıtçıbaşı (1998), bu düşünceleri destekler nitelikte, Türk kültüründe duyguların dışa vurulmasının ve konuşulmasının desteklenmediğini belirtmiştir.

Duyguları fark etme ve ifade etme düzeyinin kültürel farklılığa göre değişebileceğini ortaya koyan araştırmalar (Chen, 1993;

Kitayama, Markus ve Kurokawa, 2000; Kitayama, Markus ve Matsumoto, 1995; Markus ve Kitayama, 1991; Oyserman ve ark., 2002; Soloman, 2007; Stephan, Stephan ve De Vargas, 1996) bulunmaktadır.

Araştırmanın üçüncü bulgusu, cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılık gösterdiğidir. Kızların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Kadınların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olmasında modern hayatla birlikte hem özel hem de kamusal/toplumsal alanda kadın haklarının gelişim göstermesinin etkili olduğu düşünülebilir. Söz sahibi olmaya başlayan kadının kendini daha özerk, güvenli, gücünün farkında biri olarak hissettiği düşünülebilir. Psikolojik iyi oluşla ilgili literatürde (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cirhinlioğlu, 2006; Cooper ve ark., 1995; Gilligan, 1981; Ryff, 1989; 1995; Ryff ve Singer, 2008) kızların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır. Araştırma bulgusu kültürel açıdan yorumlandığında, kadınların bağımsız benlik kurgusuna erkeklere kıyasla daha yatkın olmalarının (Uskul, Hynie, ve Lalonde, 2004) psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu düşünülebilir. Bulgu önceki çoğu araştırma ile benzerlik göstermiştir. Fakat psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da (Hori, 2010; Kirkcoldy, Furnham ve Siefen, 2010) bulunmaktadır. Bu konudaki araştırmaların tekrarlanmasıyla sonuçlar arasındaki farklılıkların azalacağı düşünülebilir.

Araştırmanın dördüncü bulgusu, cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin farklılık göstermediğidir. Sonuç üzerinde biyolojik farktan öte sosyal faktörlerin, cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargıların etkili olabileceğini düşündürmüştür. Çünkü içinde yaşanılan toplum, duyguyu deneyimleme beklentisinde olmadığına ya da sosyalleşme sürecinde kişiler duygularını tanıma ve ifade etme konusunda cesaretlendirilmediğinde kadın ve erkek arasındaki alışlagelmiş olan duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme farkı anlamlı olmamaktadır (Shields, 1995; Wismeijer ve ark., 2009). Toplumsal cinsiyet rollerinde geleneksel beklentiden ziyade kadın ve erkeği birbirinden farklı kategorilere yerleştirmeyen eşitlikçi bir algının olması da cinsiyete dayalı farkların ortadan kalkmasında etken

olabilmektedir (Wester ve ark., 2002). Literatüre bakıldığında bulguyu destekleyen çalışmalar (Aydemir, 2010; Wismeijer ve ark., 2009) gibi destekleyemeyen çalışmalar da (Bağcı, 2008; Boden ve Berenbaum, 2007; King ve Emmons, 1990; Kuzucu, 2006; Lane, 2000; Scherer ve Ceschi, 2000) bulunmaktadır.

***İki Ülke Hemcinslerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması***

Araştırmada kız ve erkek öğrenciler genel olarak karşılaştırılrsa da hemcinslerin karşılaştırılmasının (Türk kız öğrenci ile İngiliz kız öğrenci; Türk erkek öğrenci ile İngiliz erkek öğrenci) araştırma değişkenlerin kültür ile olan ilişkisini daha iyi ortaya koyabileceği düşünülmüştür. Analiz sonucunda, İngiliz kız öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin Türk kız öğrencilerden; İngiliz erkek öğrencilerin puanlarının Türk erkek öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusu, değişkenlerin kız ve erkek öğrenci arasında farklılık göstermemesinin toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabileceğini destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada (Arıcı, 2011), cinsiyet rollerini geleneksel algılama düzeyi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı görülmüştür. Aynı çalışmada cinsiyet rollerini eşitlikçi algılama düzeyi artıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmıştır. Doğu toplumlarında geleneklerin önemli olması, eşlerin ya da ebeveynlerin erkeklerden beklentilerinin yüksek olması, gelecek kaygısı, sosyal güvenlik hakları gibi yaşam kalitesi açısından İngiltere'nin Türkiye'den ileri olmasının bulgu üzerinde etkili olduğu düşünülebilir. Toplumsal cinsiyet farklılıkları, doğuştan gelen bir durum değildir; kazanılmış olarak, kültürün kız ve erkeğe çocukluk döneminden itibaren uygun gördüğü duygu, düşünce, davranışlardan ileri gelmektedir (Ersoy, 2009). Özetle, iki ülke hemcinsleri arasında farkın çıkması Türk kültüründe kız ya da erkek olmaya yönelik yüklenen anlam ve beklentilerin İngiliz kültüründen farklı olması ile açıklanabilir.

Sonuç olarak, görülmüştür ki duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş düzeyi İngiliz ve Türk üniversite öğrencileri arasında farklılık göstermiştir. İngiliz üniversite



öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş düzeyi Türk öğrencilere göre daha yüksektir. Kızların psikolojik iyi oluş düzeyi erkeklere göre daha yüksektir. Duyguları fark etme ve ifade etme cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. İngiliz kız öğrencilerin Türk kız öğrencilere göre ve İngiliz erkek öğrencilerinin Türk erkek öğrencilerine göre duygularını fark etme ve ifade etme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında uygulayıcılara, ilişkisel benlik kurgusunun olumsuz özelliklerini (Diğerlerinin düşüncelerine öncelik verme, sosyal beklentilerin bireyin yaşam amacının önüne geçmesi, bireysel kararlarda diğerlerinin müdahaleci tutumlarına izin verilmesi gibi) önlemek, azaltmak ya da ortadan kaldırmak için bireysel ve grupla psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarına yer vermeleri, danışanı doğru değerlendirebilmek için o kültüre ait sözel ya da sözel olmayan ifade biçimlerini tanıması ve bu konuda duyarlı olması önerilebilir. Sonuçlarının genellenebilmesi için benzer çalışmaların yapılması, diğer gelişim dönemlerinde olan (ergen, yetişkin vs.) ya da ayrıcalığı bulunan (boşanmış ya da ebeveynlerinden biri/ikisi ölmüş ailelerin çocukları, kronik bir rahatsızlığı/engeli olanlar, ilköğretimi yatılı okuyan öğrenciler gibi) bireyler üzerinde araştırmanın tekrarlanması sonraki çalışmalar için öneri olarak sunulabilir.

**Kaynaklar**

- Adejune, A. (2010). The need for cultural contextualisation in establishing psychological wellness or illness. I. Wells (Eds.), *Psychological weell-being* (pp.213-221).
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydemir, A. (2010). *Çocuk ve ergenlerde obezite, depresyon ve aleksitimi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition & Emotion* 21(2), 268-280.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27(3), 43-65.
- Ciarrochi, J. & Scott, G. (2007). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Chen, G. M. (1993). Self disclosure and Assian student's abilities to cope with social difficulties in the United States. *Journal of Psychology*, 127 (6), 108-119.
- Christopher, J. C. (1992). *The role of individualism in psychological well-being: Exploring the interplay of ideology, culture, and social science*. Dissertation for the degree of doctor of philosophy, The University of Texas, Austin-USA.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being. *Journal Of Counseling And Development*, 77, 141-152.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cooper, H., Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlats of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Çeçen, R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Dinnel, D., Kleinknecht, R. & Matsumi, T. (2002). A cross-cultural comparison of social phobia symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 24* (2), 75-84.
- Elfenbein, H., Beaupré, M., Lévesque, M. & Hess, U. (2007). Toward a dialect theory: Cultural differences in the expression and recognition of posed facial expressions. *Emotion, 7*(1), 131-146.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19* (2), 209-230.
- Gilligan, C. (1993). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(35), 1-14.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J. & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 19*, 214-220.
- Güvenç, B. (1985). *Kültür konusu ve sorunlarımız*. (2. Baskı). Ankara: Remzi Kitapevi.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA.
- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective. Dissertation for the degree of doctor of philosophy, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- İmamoğlu, O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology, 132* (1), 95-105.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Min, K. H. & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology, 29* (12), 1596-1608.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (7. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology, 5* (3), 187-212.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (6), 1007-1022.
- Kim, Y., Kasser, T. & Lee, H. (2003). Self concept, aspirations, and well-being in South Korea and United States. *The Journal of Social Psychology, 143* (3), 277-281.

- 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.
- Kirkcoldy, B., Furnham, A.F. & Siefen, R.G. (2010). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development, 3*(3), 307-320.
- Kitayama, S. Markus, H. R. & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and United States. *Cognition & Emotion, 14*, 93-124.
- Kitayama, S., Markus, H. & Matsumoto, H. (1995). Culture, self, and emotion: A cultural perspective on "self-conscious" emotions. Tangney, June Price (Ed); Fischer, Kurt W. (Ed). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. (pp. 439-464).
- Kuzucu, Y. (2005). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry, 144*, 133-143.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schawartz, G. E., Walker, P. A. & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment, 55* (1/2), 124-134.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist, 37*, 1019-1024.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K. & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion, 2* (4), 361-379.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224-253.
- Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern Communication Journal, 56*, 128-137.
- Matsumoto, D. & Kupperbusch, C. (2001). Idiocentric and allocentric differences in emotional expression, experience, and the coherence between expression and experience. *Asian Journal of Social Psychology, 4* (2), 113-131.
- Mesquita, B. (2001). Emotion in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 68-74.

- Mesquita, B. & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 98, 224-253.
- Moscovitch, D.A., Hofmann, S.G. & Litz, B.T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender specific interaction. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 659-672.
- Norasakkunkit, V. & Kalick, S. M. (2002). Culture, ethnicity, and emotional distress measures: The role of self-construal and self enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 56-70.
- Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 52-60.
- Oyserman, D., Coon, H. & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-106. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D., Lee, Y.H. & Na, K.C. (1993). *Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife*. University of Wisconsin Press, Madison.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Shields, S. A. (1995). The role of emotions belief and values in gender development. *Review of Personality and Social Psychology*, 15, 212-232.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 1994: 580-591.
- Solomon, R. C. (2007). *True to our feelings: What emotions are really telling us*. New York: Oxford University Press.
- Stephan, G., Stephan, W. & De Vargas, C. (1996). Emotional expression in Costa Rica and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27(2), 147-160.
- Triandis, H.C., (1994). Theoretical and Methodological Approaches to the Study of Collectivism and Individualism. In U. Kim, H.C. Triandis, Ç. Kağıtçıbaşı, S.C. Choi, G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism* (pp.41-52). London: Sage publication.

- Triandis, H.C. (2001). Individualism-collectivism. *Journal of Personality, 69* (6), 907-924.
- Uskul, A.K., Hynie, M. & Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro–Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*, 174-191.
- Wester, S., Vogel, D., Pressly, P. & Heesacker, M. (2002). Sex implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist, 30*(4), 630-652.
- Wismeijer, A., Van Assen, M, Sijtsma, K. & Vingerhoets, A. (2009). Is the negative association between self-concealment and subjective well-being mediated by mood awareness? *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(6), 728-748.

## **Extended Summary**

### **Introduction**

Well-being is an important concept in positive psychology. It is accepted that there are two basic outlooks about well-being: Hedonizm ve Eudaimonizm. In hedonizm well-being is taking pleasure from life. In other words, in that viewpoint well-being includes subjective evaluations, it is subjective well-being. In eudaimonizm, well-being is exactly to be in psychological function. Conceptually it is called as psychological well-being (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

It is important that relationship between psychological well-being, culture (Christopher, 1992; 1999; Dinnel, Kleinknecht ve Matsumi, 2002; Kim, Kasser ve Lee, 2003) and emotion. Because of that culture, emotional awareness and expression of emotion were included the research. Two different culture types, which effect the individual emotion, though and motives by different ways and guide the individual, could be defined: Individual culture and collective culture. Individual culture symbolizes the west culture where the individualism is common. In this culture the individual does not effect from environment. Collective culture symbolizes non-west society who are tied to others, belongs to a group and fitting. Emotional awareness is a competence to recognize the feelings of self and others (Lane and Schwartz, 1987). Expression of emotion is a competence to disclose emotions in verbal or non-verbal language (Lane and ark. 1990).

### **Purpose**

The aim of this study is Turkish and English university students' psychological well-being, emotional awareness and expression of emotions of how differ according to gender and to the country.

### **Method**

The research is a descriptive study. The Turkish group of the research was 349 (211 female, 138 male) Turkish university students educated at Gazi University in 2010-2011. The foreign students were not included in this sample. The English group was 251 (143 female, 108 male) English university students. 229 of these students were from University College of London, University of London or Middlesex University in 2010-2011; 19 of these students were participated in the online research which was addressed as [www.mediko.gazi.edu.tr/survey](http://www.mediko.gazi.edu.tr/survey). In order to state the emotional awareness and the expression of emotions of students, the original form of Toronto-Alexithymia 20 Scale, developed by Bagby, Parker ve Taylor, (1994) and adapted to Turkish by Beştepe (1997), is applied to English group and the adapted one is used for the Turkish group. In order to measure psychological well-being of students the original form of Psychological well-being Scale, developed by Ryff (1989) and adapted to Turkish by Cenkseven (2004), is applied to English group and the adapted form is used for the Turkish group. Moreover, the information about the age, sex and ethnical structure of the students were collected via Personal Information Form prepared by the researcher. Multi analysis of variance (MANOVA) and t test were used for analysis.

### **Results**

The results of the research showed that psychological well-being ( $F=37.79$ ,  $p<.001$ ), emotional awareness ( $F=27.49$ ,  $p<.001$ ) and expression of emotions

( $F=41.15$ ,  $p<.001$ ) of Turkish university students was lower than the English students. It was found that the level of psychological well-being ( $F=3.98$ ,  $p<.05$ ) of the female students was higher than the male students. The emotional awareness ( $F=.22$ ,  $p>.05$ ) and expression of emotions ( $F=.12$ ,  $p>.05$ ) of university students did not show differences in terms of gender. It was found that the level of psychological well-being ( $t=-4.69$ ,  $p<.001$ ), the emotional awareness ( $t=3.42$ ,  $p<.001$ ), and expression of emotions ( $t=4.78$ ,  $p<.001$ ) of English female university students were higher than Turkish the female students. It was found that the level of psychological well-being ( $t=-4.09$ ,  $p<.001$ ), the emotional awareness ( $t=3.97$ ,  $p<.001$ ), and expression of emotions ( $t=4.38$ ,  $p<.001$ ) of English male university students were higher than Turkish the male students.

#### **Discussion**

Discussion focused on the distinction between individual and collective culture with psychological-well-being, emotional awareness and expression of emotions.

#### **Conclusion**

The results were evaluated in terms of literature and institutional prospect; the suggestions were made by considering the future research (similar studies should be done in order to be generalize the results) and practical implication for counseling services (Counselor should be taken into account self-construal of client).

\* \* \* \*