



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEMAS ENGELLERİ,
BENLİK KURGUSU VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yaprak BİÇER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eylül, 2019

TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayınlamayamaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

YAZARIN

Adı : Yaprak

Soyadı : BİÇER

Bölümü : Eğitim Bilimleri Bölümü

İmza :

Teslim Tarihi : 19.09.2019

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Temas Engelleri, Benlik Kurgusu ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation Of The Relationship Between Contact Disturbances, Self Construal and Coping Attitudes in University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Yaprak BİÇER

İmza:

KABUL VE ONAY

Yaprak BİÇER tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Temas Engelleri, Benlik Kurgusu ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

(Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Başkan: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı**’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



Annem Dilek BİÇER

ve

Babam Metin BİÇER'e

TEŐEKKÖRLER

Tez çalıőmam sırasında beni büyük bir ilgiyle dinleyen ve yönlendirmeleri ile destekleyen tez danışmanlarım Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ ve Dr. Öğr. Üyesi Meryem VURAL BATIK'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Beni her zaman destekleyen sevgili annem, babam ve ablama teşekkür ediyorum.



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEMAS ENGELLERİ,
BENLİK KURGUSU VE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yaprak BİÇER

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eylül, 2019

ÖZ

Bireylerin temas engellerinin, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın temel amacı temas engellerinin, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada Çorum Hitit Üniversitesinde öğrenim gören 521 kadın, 239 erkek olmak üzere 760 katılımcı yer almaktadır. Çalışmada veriler Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmada temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre tam temas, bağımlı temas, temas sonrası, toplulukçuluk puanlarının anlamlı farklılık göstermediği; temas, bireycilik, ilişkisellik, başa çıkma tutumu puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Temas, bağımlı temas, temas sonrası, toplulukçuluk, başa çıkma tutumu puanları sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Tam temas, bireycilik, ilişkisellik ise sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir. Temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları üzerindeki algılanan anne tutumu, baba tutumu, anne baba tutumu temel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Temas, tam temas, temas sonrası, bireycilik, ilişkisellik, toplulukçuluk, başa çıkma tutumu puanları devam edilen sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermezken bağımlı temas puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Temas, bağımlı temas, ilişkisellik, toplulukçuluk puanları algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık

göstermezken; tam temas, temas sonrası, bireycilik, başa çıkma tutumu puanları ise algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Temas engelleri, benlik kurgusu, başa çıkma tutumu

Sayfa Sayısı : 74

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

İkinci Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Meryem VURAL BATIK



**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
CONTACT DISTURBANCES, SELF CONSTRUAL AND COPING
ATTITUDES IN UNIVERSITY STUDENTS**

MS Thesis

Yaprak BİÇER

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

September, 2019

ABSTRACT

It is thought that contact disturbances of individuals may have an effect on their self construal and coping attitudes. The main aim of this study is to investigate the relationship between contact disturbances and self-construal and coping attitudes. The study involved 760 participants, consisting of 521 women and 239 men, who studied at Hitit University of Çorum. The data were collected by the Gestalt Contact Disturbances Scale, the Relational, Individual, Collective Self-Aspects Scale and the Coping Attitudes Evaluation Scale. Descriptive statistics, Pearson Correlation analysis and One Way MANOVA were used to analyse the data. A significant relationship was found between contact disturbances and coping attitudes and self-constructions. It was concluded that contact, individualism, relationality, coping attitude scores differed by gender variable significantly. Full contact, individualism, and relationality differed significantly by socio-economic levels. The main effect of perceived maternal, paternal, and parental attitudes on contact barriers, self-constructions and coping attitudes was not found to be significant. While contact, full contact, post-contact, individualism, relationality, collectivism, coping attitude scores did not show a significant difference according to grade levels, dependent contact scores showed a significant difference according to grade levels. While contact, dependent contact, relationality, collectivism scores did not show a significant difference according to perceived success levels; significant differences were determined according to

perceived success levels in terms of full contact, post-contact, individualism, and coping attitude scores.

Key Words : Contact disturbances, Self construal, Coping attitudes

Number of Pages :74

Advisor : Ph.D. Hatice EPLİ

Co-advisor : Ph.D. Meryem VURAL BATIK



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT	IX
İÇİNDEKİLER.....	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.1 Problem Cümlesi	3
1.2 Alt Problemler	3
1.3 Denenceler	3
1.4 Amaç	4
1.5 Araştırmanın Önemi	4
1.6 Varsayımlar	5
1.7 Kapsam ve Sınırlılıklar	6
1.8 Tanımlar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1 Gestalt Terapi	8
2.1.1 Gestalt Terapi Kavramları	9
2.1.2 Temas Sınırları.....	11
2.1.3 Temas Engelleri	13
2.1.4 Temas Döngüsü	16
2.1.5 Temas Engelleri ile İlgili Araştırmalar	18
2.2 Benlik Kurgusu.....	22
2.2.1 Benlik Kurgusu ve Kültür.....	22
2.2.2 Bireycilik, Toplulukçuluk ve İlişkisel Benlik	23
2.2.3 Türk Kültüründe Benlik Kurgusu	26
2.2.4 Benlik Kurgusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	27
2.3 Başa Çıkma Tutumları.....	32
2.3.1 Stres.....	32
2.3.2 Başa Çıkma Tutumları.....	32
2.3.3 Problem Odaklı Başa Çıkma Yöntemi	33

2.3.4 Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemi.....	34
2.3.5 Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
III. YÖNTEM.....	40
3.1 Çalışma Grubu	40
3.2 Araştırma Deseni.....	41
3.3 Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2 Gestalt Temas Engelleri Ölçeği	41
3.3.3 İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği.....	42
3.3.4 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	42
3.4 Verilerin Toplanması	43
3.5 Verilerin Analizi.....	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
IV. BULGULAR.....	45
4.1 Denence 1.....	45
4.2 Denence 2.....	47
4.3 Denence 3.....	49
4.4 Denence 4.....	51
4.5 Denence 5.....	51
4.6 Denence 6.....	53
BEŞİNCİ BÖLÜM	56
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	56
5.1 Sonuç ve Tartışma	56
5.2 Öneriler	63
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	75

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1:Çalışma Grubunun Özellikleri.....	40
Tablo 2: Değişkenlere Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	45
Tablo 3: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	46
Tablo 4: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 5: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 6: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 7: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 8: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre MANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 9: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Sınıf Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 10: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre Sınıf Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 11: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Başarı Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 12: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Başarı Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları.....	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1:Sınırların Yokluğu	15
Şekil 2:Temas Döngüsü (Voltan-Acar, 2004).....	17



SİMGELER VE KISALTMALAR

GTEÖ Gestalt Temas Engelleri Ölçeği

COPE-R Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Göz. Geç. Bs. Gözden Geçirilmiş Basım



BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bireylerin sosyal varlıklar olarak, ihtiyaçlarını gidermek ve hayatlarını devam ettirebilmeleri için çevrelerindeki diğer bireylerle birlikte yaşamaları gerekmektedir. Bu nedenle bireyler sosyal çevreleriyle bir grup içerisinde temas kurar. Gestalt terapi temas kavramını çok fazla vurgulamasıyla diğer terapi yaklaşımlarından farklılaşmaktadır (Tagay, 2010). Temas, başkalarıyla buluşma ya da bir araya gelmeyi içermektedir (Kuyumcu, 2011a).

Gestalt terapiye göre bireyler seçenekleri değerlendirerek kararlar alır ve sonuçlarını üstlenebilecek sorumlulukları bulunur (Corey, 2005). Temas biçimlerinin kullanılmasıyla bireyler, çevrenin beklentileri ve kişisel ihtiyaçları arasında dengeyi sürdürürler. Gestalt terapi yaklaşımında çevre ve birey arasında bir döngü halinde dengelenme durumu süreklilik gösterir. Temas döngüsünün hareketi temas biçiminin sağlıklı kullanılmasıyla engellenir. Temas engellerini sağlıklı bir biçimde kullanan bireyler ihtiyaçlarını tam olarak gideremez (Tagay, 2010). Temas döngüsünü sağlıklı biçimde gerçekleştiremeyerek ihtiyaçlarını karşılayamayan bireyin bu durumla başa çıkması gerekir.

Baş çıkma birey için stres yaratan durumlara karşı gösterilen davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkilerdir (Algın, 2009). Baş çıkma süreci, bireyin yeterlilik seviyesi, sağlık durumu, inançları, kişilik özellikleri, tutum ve toplumsal ağlar gibi kişisel ve toplumsal kaynak ve sınırlılıklardan etkilenir (Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin, 2002). Bireylerin çevrenin istekleri ve kendi ihtiyaçları arasındaki dengeyi kurmak amacıyla kullandıkları temas biçimleri, karşılaştıkları durumlarla baş çıkma tutumlarıyla ve benlik kurgularıyla ilgili olabilir.

Benlik kişiliğin biçimlenmesinde önemli bir etken ve bireyin kendini yargılayan, denetleyen, davranışlarını düzenleyen güçtür (Ersanlı, 2012). Bireylerin içerisinde bulunduğu çevre de benliğin şekillenmesinde, duygu, biliş ve güdüler üzerinde etkilidir. Bu bakımdan farklı kültürler farklı benlik kurgularının oluşmasında etkili

olabilir ve benlik kurgularındaki farklılıklar bireylerin davranışlarını etkiler (Ercan, 2011). Toplumlarda baskın olan toplulukçu ya da bireyci değerler benlik kurgularındaki farklılığın önemli sebepleri olarak görülerek benlik kurgusu bireyci ve toplulukçu benlik kategorileri olarak kullanılmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1998). Benliğin bireyci ve toplulukçu boyutuna ilişkisellik olarak adlandırılan üçüncü bir boyut eklenmiştir ve bu üçlü model ikili modellere göre daha kapsamlı bir kuramsal çerçeve sağlamaktadır (Ercan, 2011). Gestalt terapide bireyin çevresi ile uyumlu biçimde, kendi ihtiyaçlarının ve diğer bireylerin ihtiyaçlarının farkında olunarak denge kurulması beklenmektedir.

Gestalt terapiye göre birey çevresini, değerleri, inançları, ihtiyaçları ve tutumları doğrultusunda değerlendirdiği için bireylerin olayları algılama, yorumlama biçimleri değişmekte ve tepkileri farklılık göstermektedir (Ersanlı, 2012). Çevreleriyle ve kendisiyle bir bütün olan bireyler bazen sahip oldukları düzen içinde uyumlarının ve bütünlüklerinin etkilendiği bazı sorunlarla karşılaşır (Ülker Tümlü, 2012). Gestalt psikolojide bireyin farkındalık kazanarak, sorunlarını çözebilme sorumluluğunu üstlenmesi ve ihtiyaçlarını karşılamak için değerler ve yetenekler geliştirmesi ön plandadır (Corey, 2005). Bireylerin karşılaştıkları sorunlarla baş etmede sağlıklı yöntemlerden yararlanmaları sağlıklı temas engellerine yönelmelerinde etkili olabilir (Folkman ve Lazarus, 1985). Sağlıklı temas engellerinin kullanılması bireylerin başa çıkma becerilerini desteklemektedir. Folkman ve Lazarus'a (1985) göre başa çıkma değişimle karakterizedir. İlk başta olayın önemini geçiştirmek için çekingen ya da stratejilerin reddi hissedilebilirken daha sonra birey sorunla baş başa kaldığında başkalarıyla temastan kaçınabilir ancak bir müddet sonra arkadaşlarından duygusal destek arayabilir.

Gestalt terapi yaklaşımı kavramı olan temasın engellenmesi durumunda, bir başka deyişle, sağlıksız temas engelleri kullanıldığı takdirde bireylerin kendileri ve başkaları ile uyumları bozulabilir. Bireyler, başa çıkma tutumlarıyla ilişkili olarak kendilerini toparlayabilir ve yeniden kendileri ile çevresi arasında uyum kurarak sağlıklı bir temas kurabilirler.

Tutumlar genellikle deneyim, pekiştirme, sosyal öğrenme ve taklit yollarıyla oluşur (Kağıtçıbaşı, 1999). Yapılan çalışmalar, aynı kültür içinde ve farklı kültürlerde

temelde o toplumda önemli olan değerleri yansıtısa da farklı benlik kurgularının gelişebileceğini göstermektedir (Özdemir, 2012). Bireyler benliklerinin farklı yönlerini ön planda tutarlar. Bazı bireyler için benliklerinin bireyci yönleri ön planda iken, bazı bireyler için de ilişkisel yönü daha önemli bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu sebeple bireyin içerisinde bulunduğu sosyal çevrede edindiği benlik kurgusu ve temas biçimlerinin başa çıkma tutumları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

1.1 Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasında ilişki var mıdır?

1.2 Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan başarı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3 Denenceler

1. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan başarı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

1.4 Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin ilişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ve başa çıkma tutumlarıyla olan ilişkisinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne baba tutumu, sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmaktır. Gestalt terapiye göre birey içerisinde bulunduğu sosyal çevresinden ve kültüründen bağımsız değerlendirilemezken, aynı zamanda birey içerisinde bulunduğu sosyal çevresini de etkilemektedir. Bu bakımdan bireylerin kullandıkları temas engellerinin karşılaştıkları durumlarla başa çıkma tutumları ve sahip oldukları benlik kurguları arasında ilişkinin olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda elde edilen araştırma sonuçlarının ilgili alan yazına ve alanda yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. .

1.5 Araştırmanın Önemi

Bireylerin çevreleriyle uyumlu ilişkiler kurabilmeleri, karşılaştıkları sorunlarla etkili biçimde başa çıkabilmeleri sağlıklı bir benlik gelişimi ve çevreleriyle kurulan etkili ilişkiyle ilgilidir. Bireylerin sahip oldukları benlik kurguları ve karşılaştıkları zorlukları çözme biçimleri farklılıklar göstermektedir. Gestalt terapiye göre bireylerin yaşamlarının sorumluluğunu üstlenebilmeleri önemlidir ve bireylerin sahip oldukları

benlik kurguları davranışları etkilediği için karşılaşılan durumlara yönelik kullanılan temas engellerinin baş etme tutumlarını etkileyeceği düşünülmektedir.

Alan yazında Gestalt temas engelleri ve benlik kurgularıyla ilgili olarak gerçekleştirilen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Gestalt terapiye göre bireyler içerisinde bulunduğu toplumdan etkilenirken aynı zamanda toplumu da etkilemekte ve temas engellerini bireyin kendisi ve başkalarıyla temasa geçerken oluşan ilişki çarpıtmaları ya da temasın yön değiştirmesi oluşturmaktadır. Bireyin ihtiyaçlarını etkili bir şekilde karşılamak için kullandığı temas biçimlerinin başa çıkma tutumlarıyla ve sahip oldukları benlik kurgularıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin kullandıkları temas engellerini fark etmelerinin sosyal ilişkilerini düzenlemede etkili olabileceği düşünülmektedir. Temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumlarının bireyin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu düşüncesinden yola çıkarak bu kavramlar arasındaki ilişkinin araştırılmasının gerekli olduğu görülebilir. Araştırmanın alanda çalışan psikolojik danışmanların danışanların sahip oldukları temas engellerini ve başa çıkma tutumlarını belirlemeye yönelik çalışarak, danışanların bu durumlarla ilgili farkındalık düzeylerinin artırılması ve sorumluluk alabilmelerine bireyle ve grupla psikolojik danışma sürecinde yer vermelerinin faydalı olabileceğine inanılmaktadır.

Bu çalışmanın sonunda çeşitli değişkenler ile temas engelleri, ilişkisel- bireyci- toplulukçu benlik ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguların ilgili alan yazına ve alanda yapılacak çalışmalara temas engelleri, ilişkisel- bireyci- toplulukçu benlik ve başa çıkma tutumlarına yönelik katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

1.6 Varsayımlar

Bu çalışmada temel alınan bazı varsayımlar şunlardır:

1. Çalışma grubundaki öğrenci grubu, temsil niteliğine sahiptir.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine uygulanan ölçekleri içten ve yansız olarak yanıtladığı varsayılmaktadır.

1.7 Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmada temas biçimi verileri “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği”, başa çıkma tutumları verileri “Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği” ve benlik kurgusu verileri “İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği”nin ölçtüğü özellikleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu Hitit Üniversitesi öğrencileri arasından seçildiğinden elde edilen bulgular, ancak benzer gruplara genellenebilir.
3. Araştırmanın verileri katılımcıların öz bildirimine dayalıdır.

1.8 Tanımlar

Temas: Bireyin kendisi ve çevresiyle ilişki içerisine girmesi sürecinde kendisinde olmasını istemediği özellikleri dışa yansıttığı aşamadır (Mutlu-Tagay, 2010).

Tam Temas: Bireyin, kendisine en uygun olduğunu düşündüğü durumu seçerek dengede olduğu aşamadır (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

Bağımlı Temas: Bireyin bireysellikten ve farklılıktan yoksun olduğu ve sınırlarını tam olarak çizemediği aşamadır (Mutlu-Tagay, 2010).

Temas Sonrası: Bireyin teması sindirdiği, edindiği yeni durumu kendiyile bütünleştirdiği aşamadır (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

Temas Engelleri: Ben ve başkalarıyla temasa geçerken ortaya çıkan ilişki çarpıtmaları ya da temasın yön değiştirmesidir. Temas engellerinin farkında olmadan kullanılması bireyin uyumunu bozan, sağlıksız temas engelleri; farkındalık dâhilinde kullanılması ise bireyin kendisi ve çevresi ile uyumunu destekleyen sağlıklı temas engelleri olarak nitelendirilir (Voltan-Acar, 2004).

Baş Çıkma: Bireylerin strese sebep olan faktörlere direnmesi ve bu durumlara karşı dayanmak için gösterdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin bütünüdür (Algın, 2009).

Benlik Kurgusu: Bireyin diđerleriyle olan iliřkileri ve diđerlerinden farklı benliđi ile ilgili dūřüncelerin, duyguların ve eylemlerin toplamıdır (Singelis, 1994).

İlişkisel Benlik: İlişkisel benlik kişinin önemli ilişkilerdeki rolünü veya konumunu tanımlar (Sedikides ve Brewer, 2001).

Bireyci Benlik: Bireyci benlik bireyi kendi sosyal bağlamında ayırt eden karakter ve özelliklerinin eşsiz bir kümesi olarak benlik kavramının kişiyi diğer kişilerden farklı kılan yönlerini içerir ve diğerlerinden farklılaşarak kazanılır (Sedikides ve Brewer, 2001).

Toplulukçu Benlik: Grup içi veya sosyal kategorilerdeki üyelikler temelinde kişinin sosyal kimliklerinden elde edilen benlik tanımlarını ifade eder (Triandis, 1995).

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın kuramsal alt yapısı ve bu konuda yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Gestalt Terapi

Fritz Perls ve eşi Laura tarafından 1940’larda geliştirilen Gestalt terapide temel amaç bireyin neyi neden yaptığıyla ilgili farkındalık kazanmasıyla değişmesi varsayımına dayanmaktadır. Gestalt terapi bireyin çevreyle etkileşiminin önemini vurgulayan varoluşçu/ fenomenolojik bir yaklaşımdır. Gerçeklik anlayışına yoğunlaşması bakımından fenomenolojik; bireyin kendisini daima keşfetme sürecinde olduğu düşüncesi ile varoluşçudur (Corey, 2005).

Gestalt terapi bireylerle çalışmanın bir yolu olarak geliştirilmiştir. 19. yüzyılın sonlarında çok sayıda uygulayıcının gruplarla bireysel farklılıkları çalışmayı başlamasıyla psikolojinin bir uzantısı olmuştur (Nevis, 2002). Gestalt terapiye göre bireyler yaşamlarındaki bütünlük ve eksiksizlik için çalışırlar. Bireylerde kendini gerçekleştirme eğilimi çevreyle etkileşim ve kişisel farkındalık ile ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirme “olma için çabalama değil, olma sürecidir” ve şu anda yer alır. Gestalt, birey merkezli kuramlarda olduğu gibi bireyin iç bilgeliğine güvenir. Her birey farklı parçalarını sağlıklı ve birleşik bir bütün halinde koordine etmeye çalışarak bütünlüğü ve üretken bir yaşam sürdürmeye çalışır. Gestalt bakış açısıyla bakıldığında bireyler parçalarından daha fazlasıdır (Gladding, 2000). Gestaltta göre bireyin gördüğü, zemine ve bütünü oluşturan diğer parçalarına bağlıdır. Bütün, birbiriyle ilişki içinde olan parçalardan oluşurken; kendisini oluşturan parçaların toplamından farklıdır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2002).

Gestalt terapi tamlık ve bütünlük algısını vurgulayan Gestalt psikoloji ile ilişkilidir. Gestalt terimi bütün figür anlamına gelmektedir (Gladding, 2000). Gestalt terapinin amacı bireyin kendi şekli ve bütünlüğünü keşfetmesi ve tecrübe etmesidir. Ayrı ayrı parçaların entegrasyonu ile bireylerin oldukları gibi olmalarına izin verilmiş olur ve

potansiyellerini gerçekleştirebilirler (Clarkson, 1994). Gestalt terapisi, psikanaliz ve davranışçılık gibi diğer kuramlardaki indirgemecilik vurgusuna tepki olarak ortaya çıkmıştır; böylece Gestalt teorisi bireylerin kendi bütünlükleri içinde nasıl işlediğini vurgulamaktadır (Gladding, 2000). Bireyin duygularını anlaması, duygularını yaşaması ve “şimdi ve burada” olabilmek Gestalt terapide önemlidir (Meier ve Davis, 2007). Gestalt terapide bireyin kendi sorumluluğunu alarak, sağlıksız temas engellerini fark etmesi, farkındalığının artırılması amaçlanmaktadır (Voltan-Acar, 2012).

Kişilerarası iletişim, bireylerin kendini tanımlamak ve varlığını anlamlandırmak için “başkaya” gereksinim duymasıyla başlamaktadır. Bu durumu Gestalt yaklaşımı “kişilerarası temas” kavramıyla açıklamaktadır (Kuyumcu, 2011a).

2.1.1 Gestalt Terapi Kavramları

2.1.1.1 Bitirilmemiş İşler

Bitirilmemiş işler, yaşamlarında bir şeyi bitirmeyen ve genellikle “büyüme bozukluğu” olan insanlarla ilgili olanları ifade etmektedir. Bitirilmemiş bir işi olan bireyler genellikle geçmişe kızarlar ve bu nedenle burada ve şimdi odaklanamazlar (Seligman, 2006).

Bitirilmemiş işler bireyin kişisel işlevselliğini etkileyen ve günümüzdeki yaşam hayatına müdahale eden daha önceki düşünceleri, duyguları ve tepkilerdir. Hayattaki en olağan bitirilmemiş iş, hatalarından dolayı ebeveynleri affetmemektir. Gestalt yaklaşımı, bireyin geçmişini çözmesine ve geçmişiyile bütünleşmesine yardım etmeye odaklanır (Gladding, 2000).

2.1.1.2 Şimdi ve Burada

Şimdi, bireyin mevcut farkındalığı ile başlar. Önceki olaylar mevcut farkındalığın hedefi olabilir ancak farkındalık süreci şimdidir. Şimdi, bu anı ifade etmektedir. Farkındalık şimdi gerçekleşiyor. Birey şimdi içinde bulunduğu dünyayla ya da anıları ve beklentileriyle bağlantı kurabilir. Şimdi, geçmiş ve gelecek arasında sürekli değişen bir geçiştir (Yontef, 2002). Şimdi ve burada bireyin, geçmiş veya gelecek için endişelenmek yerine, şu an içinde yaşaması ve bilinçli olmasıdır (Seligman, 2006).

Gestalt yaklaşımında bireyin şu anki yaşantısıyla bazı bağlantıları varsa geçmiş ve gelecek önemlidir. Bireyin şu anki tutum ve davranışlarında geçmiş ve geleceğin

önemli etkileri varsa geçmiş ve gelecek üzerinde çalışılması gerekmektedir. Danışanın gelecekle ilgili kaygıları ya da geçmiş hatıraları şimdi ve burada oluyormuşçasına terapide yaşaması sağlanmalıdır (Aktaş Gökdemir, 2002).

2.1.1.3 Farkındalık

Gestalt görüşü her bireyin değişebileceğini ve sorumluluk sahibi olabileceğini düşünür. Bireyler etraflarındaki olaylarda aktördürler ve gerçekten önemli olan şimdidir. Birey deneyimlerle farklı yönlerini keşfeder ve bireyin kendini yorumlaması ve değerlendirmesi en önemli şeydir. Gestalt bakış açısında bireyin yaşadığı zorluklar bilinçdışına bağlanmaz aksine odak farkındalıktadır (Gladding, 2000).

Farkındalık, sağlıklı bir insanın işareti olarak görüldüğü için Gestalt terapinin en önemli unsurlardan biridir. Bireyler “farkında” olduklarında, kendi ortamlarında kendi kendilerini düzenleyebilirler (Seligman, 2006). Farkındalığı yüksek bireyler baş ağrısı gibi vücut belirtilerini, kişisel kısıtlamalarını ve hangi davranışları değiştirmeleri gerektiğinin farkındadırlar (Gladding, 2000). Gestalt kuramında değişim farkındalıkla oluşur. Değişim bireyin doğasına aykırı olmadığı ve kendilik sınırlarının içinde olduğu takdirde sağlıklıdır. Farkındalıkla bireyler kendilik sınırlarını ve sınırların kapsamını anlayabilirler (Sakarya, 2003). Farkındalık bireyin bilinç durumuna olan ilgi ve kişisel yatırımına ışık tutmaktadır. Gestalt terapide farkındalık bireyin öz bilinçli deneyiminin perspektifinden “sahip olduğu” tecrübelerden oluşur (Brownell, 2010).

2.1.1.4 Direnç

Bireyin ihtiyacı karşılandığında arka plana indirgenerek yeni bir ihtiyaç odaklanarak şekil oluşur. Bu işleyiş bireyin kendi içsel ihtiyaçlarını fark etmesini ve çevreyi ve ihtiyaçlarını yönetmeyi öğrenmesini gerektirir (Gladding, 2000).

Algılanan bir tehlikeye karşı bireyin kendini koruması için temas sınırında oluşturulan yaratıcı uyum direnç olarak görülür. Direnç, Gestalt yaklaşımına göre benliğin değişmeye isteksiz bir parçasıdır (Özer, 2003). Gestaltçı terapistlere göre birey çeşitli şekillerde zorluk yaşayabilir. İlk olarak, birey çevre ve içindeki kaynaklarla teması kaybedebilir. İkincisi, kişinin çevreye aşırı derecede karışmasıyla benlikle teması kesilebilir. Üçüncüsü, bitirilmemiş işleri bir kenara bırakmakta başarısız olabilir. Dördüncü olarak, birçok yöne dağılmış olabilir. Yapmak istedikleri ve yapması gerekenler arasında çatışma yaşıyor olabilir. Son olarak, kişi aşk/nefret,

erkeklik/kadınlık ve zevk/ağrı gibi yaşamın ikilemelerini ele almakta zorluk çekebilir. Birey içindeki kutupları kabul etmelidir (Gladding, 2000).

2.1.1.5 Sorumluluk

Bireyler Gestalt terapiye göre kendi davranışlarını belirlemekten sorumludurlar (Corey, 1995). Sorumluluk ile başkalarını suçlamaktan ziyade kendi hayatı için sorumluluk alan birey ifade edilmektedir. Gestalt terapide amaçlar iyi tanımlanmıştır. Sözlü ve sözsüz ifadeler ve hayatın seçim yapmayı içermesi odaklanması gereken hedeflerdendir (Seligman, 2006). Birey duygularının, davranışlarının, seçimlerinin farkına varması ve bunları kabullenmesiyle seçimlerinden, davranışlarından ve duygularından sorumlu olur. Gestalt terapisinin kişiliğe bakış açısını bu görüş etkiler (Mutlu-Tagay, 2010).

2.1.1.6 Temas

Kişilerarası iletişim insanların kendini tanımlamak, varlığını anlamlandırmak için “başkaya” gereksinim duymasıyla başlamaktadır. Gestalt yaklaşımında “kişilerarası temas” kavramıyla bu durum açıklamaktadır (Kuyumcu, 2011a).

Temas bireyin kendisi ve başkası sınırında gerçekleşmektedir. Temas kurabilmek için bireyin farkındalığı ve anında olması gerekmektedir. Bireyler çevreleriyle duyarak, dokunarak, görerek, konuşarak, tadararak ve hareket ederek temas kurmaktadır. Temas kurarken bireylerin bağımsızlıkları devam ederken temas ile beraber kimlikleri de gelişim göstermektedir (Voltan-Acar, 2004).

Temas belirsiz ya da belirli ve keskin olabilir. Başka bir kişinin fiziksel yakınlığında olmak farklılıkların ve farkındalığın düşük düzeyde olmasıyla ortaya çıkabilecek bir türden bir buluşmadır. Çok tatmin edici olmayabilir ve diğer kişinin figürü belirsiz olabilir. Bu seviyede temas yüzeyseldir. Ancak bireyin kalabalıktan ayrılarak diğerleriyle konuşmaya başlamasıyla kişinin figürü netleşir, temas daha parlak hale gelir. Temas kendi başına bir nesne değil, daha çok bir süreçtir. Temas kurma; bağlantı, ayırma, taşıma ve farkındalığı içerir ve bireyler daima diğer bireylerle ve çevreleriyle temas halindedirler (Brownell, 2010).

2.1.2 Temas Sınırları

Temas sınırı organizma ve çevre arasında psikolojik olayların meydana geldiği sınırdır. Temas ya da temas halinde olmak hem duyuşal farkındalığı hem de motor

davranışı içerir. Duyusal sistem yönlendirme aracı sağlarken, motor sistem manipülasyon aracı sağlar. Temas sınırında hem oryantasyon hem de manipülasyon gerçekleşir. Sağlıklı bir işleyişte oryantasyon sistemi işlevini yerine getirdikten sonra organizma kendisini ve çevreyi, dengesini geri kazanacak ve Gestalt kapanacak şekilde değiştirir. Tüm düşünceler, duygular ve eylemler temas sınırında yer alır. Sağlıklı bir işleyiş içinde bireyler etkili bir temas yoksunluğu ritme ya da temas sınırındaki psikolojik olaylarla tanışmanın anlamına sahiptir. Çevreyle temas etmek, Gestalt oluşumunu temsil ederken geri çekilme ya bir Gestaltı kapatmak ya da olasılıkları mümkün kılmak için kaynakları harekete geçirmektir. Basit bir ifade ile temas ve geri çekilme çevrenin kabulü ve reddi olarak görülebilir (Jones, 2000).

Bireyler, başka kişi ya da nesnelere temas geçerken “ben ve başkası” arasındaki sınırı korumasıyla bireyselliği koruyabilirler (Voltan-Acar, 2004). İnsanlar arasında sınırlar bulunur. Bireysel unsurların çeşitliliğini içeren tüm toplulukların temel sınırları vardır (Cole, 1996).

Temas sınırları aşağıda belirtildiği gibi sınıflandırılabilir (Voltan-Acar, 2004);

a) Beden sınırları

Bireyin beden sınırlarını fark etmesi için bedenini, organlarını hissetmesi gerekmektedir. Bazı bireyler bedenleriyle veya bedenlerinin bazı bölümleriyle temas kurmayabilirler.

b) Değer sınırları

Bireylerin kendi değer sınırlarını sahip oldukları değerler sistemi oluşturur. Birey başkalarından gelen istek ve beklentilerle kendi değer sınırlarını esneterek dünyasını zenginleştirebilir.

c) Tanıdıklık sınırları

Bireylerde bilinen durumlar rahatlık sağlarken, alışılmadık durumlar korku ve heyecan yaratıp daha fazla enerji gerektirebilir. Bu bakımdan bilinmeyenle “ben” in oluşturduğu sınırların etkisiyle bireyler değişikliğe karşı direnç gösterebilirler.

d) İfade sınırları

Bireylerin çocukluktan itibaren ailesi ve sosyal çevresi tarafından gözlemlendiği davranışlar, maruz kaldığı kısıtlamalar kendini ifade edişini de engelleyerek ifade sınırlarını oluşturmaktadır.

e) Dışa vurma sınırları

Bireylerin buldukları sosyal çevreye göre davranışları değişebilir. Bazı bireyler tanınmadıkları ortamlarda etiketlenmeyeceklerini düşünerek daha rahat davranabilmektedirler (Voltan-Acar, 2004).

2.1.3 Temas Engelleri

Bireyler temas kurabilmek için “ben ve başkaları”na ihtiyaç duymaktadır. Temas engelleri, temasa geçerken oluşan ilişki çarpıtmaları ya da temasın yön değiştirmesidir. Temas engellemeleri bazı durumlarda sağlıklı, bazen de sağlıksız olarak belirtilmektedir (Voltan-Acar, 2004). Sağlık ve nevrozu kavramsallaştırmak için temas engelleri gerekli görülmektedir. Organizmanın dengesi aktif olarak tanımlanma ya da yabancılaşma süreçleriyle aranılır, bozulur ve muhafaza edilir. Bu anlamda birey çevre ile beklenmedik temaslar kurarken aktif ve yenilikçidir. Birey denge ve memnuniyet istemektedir (Aylward, 1999).

Aşağıda temas engelleri açıklanmıştır;

2.1.3.1 Kendine Çevirme

Kendine çevirme kişinin enerjisinin kendine dönmesidir. Kendine çevirme en etkin biçimde kendi dışına yönlendirilmesi gereken eylem ya da duygunun kendi kendine hedeflenmesiyle açıklanır (Cole, 1996). Bireyin farkında olmadan başkasına yapmak istediğini ya da kendisine yapılmasını beklediği şeyi kendisine yapmasıdır. Bireyin kendisini eleştirip incittiğinde saldırganlığı kendisine çevirdiği söylenebilir (Corey, 2005). Kendine çevirme, kişinin ilk hedef yerine kendini manipüle etmesidir. Böylece izin verilenlerle ya da istekleriyle temas edebilir (Latner, 1982).

2.1.3.2 İçe Verme

İçe verme bireye dışardan sunulan kuralların, tutumların değiştirilmeden alınmasıdır. (Voltan-Acar, 2004). Bu bireyler tutumlar, duygular ve gereklilikleri kendisi için gerçekten doğru olup olmadığı konusunda yeterli bir farklılaşma olmadan alır. Zaman zaman kendi gerçek duygularını reddederek diğerlerinin duyguları onun fantezilerini

oluşturur (Cole, 1996). Dışarıdan analiz edilip, bireyin kendisine göre tekrar yapılandırılmadan alındığı için bireye yabancı kalır (Corey, 2005). Sağlıksız içe verme, ebeveynlerden, sosyal çevreden ayıp, günah diye alınan değerlerken, sağlıklı içe verme kültürünün oluşması, yeni bir dil öğrenme olarak gösterilebilir (Voltan-Acar, 2004).

2.1.3.3 Dışa Yansıtma

Dışa yansıtma kişinin kendi bilgi ve deneyimlerine bağlı olarak insanlar, nesnelere ve olayları yorumlama sürecidir. Dışa yansıtma günlük hayatta çok sık kullanılan bir temas biçimidir (Daş, 2014). Dışa yansıtan bireyler bazı düşünce ve duygularının farkında olmaz (Cole, 1996). Dışa yansıtma birey iç dünyası ile dış dünya arasında sağlıklı bir ayırım yapmakta zorlanır. Kendisine uyuşmadığını düşündüğü özelliklerini çevresine yansıtarak kendi sorumluluklarını almaktan kaçınır. Bu durum da bireyin değişimine engel olur (Corey, 2005). Sağlıklı dışa yansıtma bir sanatçının eserini ortaya koyması iken; sağlıksız dışa yansıtma birey kendi bütünleşemediği bir özelliğini başkasında varmış gibi yansıtabilir (Voltan-Acar, 2004).

2.1.3.4 Yön Değiştirme

Yön değiştirme, bireyin dışarıdan gelen olumlu ya da olumsuz mesajları gerçekten duymadan veya onları duymamış gibi davranarak benimsemekte başarısız olmasıdır (Daş, 2014). Saptırmada bireyin yanıtı özgün hedefinden saptırılarak başka bir alanda ifadesine izin verilir (Latner, 1982).

2.1.3.5 Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşmayı kullanan bireyler kendi bedensel ihtiyaçları ve duyguların ve çevre koşulları ile başkalarının ihtiyaçlarının da farkında değildirler (Daş, 2014). Bireyin farkında olmadan işitme, dokunma, görme gibi duyularını etkisiz hale getirme sürecidir (Voltan-Acar, 2004).

2.1.3.6 Sınırların Yokluğu

Aşağıda Şekil 1'de yer alan şemada iç içe çerçeveler tarafından temsil edilen iç içe geçme bireyler arasındaki ilişkide yetersiz ayırım ve mesafe olan ilişkinin kalitesidir. İç içe geçmedeki temel problem bireyin kendi tercihlerini tanımlayamamasıdır. Sınırları belirleme özellikle ince bir biçimde kendini dinlemeyi gerektirir. Kişinin tercihlerini onurlandırma ve ince dinleme eğilimi iç içe geçmeye doğru olan bireylerde

bozulmuştur. Bu tür bireyler kendi tercihlerini hayallerden ayırmakta zorluk yaşarlar (Cole, 1996).

Sınırların yokluğunda sınır tamamen çözülür. İletişim sınırında başkalarına karşı gelmektense, diğerinin içine girer. Sınırların yokluğu deneyimin olmaması değil, diğerlerinden farklı deneyimin olmamasıdır (Latner, 1982). Kabul edilme ve beğenilme ihtiyacı hisseden bireyler, başkalarıyla sorunsuz ilişki sürdürmek için kendi duygu ve düşüncelerini söylemeden kendilerini güvende hissedebilmek için kullandıkları bir yöntemdir (Corey, 2005).



Şekil 1: Sınırların Yokluğu

Sınırların yokluğunda farkındalık bulunmamakta ve farklılaşmayı bireyselliği önleyerek bireyin bağımsız ve kendine yetebilen bir birey olmasına engel olmaktadır (Voltan-Acar, 2004).

2.1.3.7 Yardım Eden Sendromu

Yardım eden sendromu bireylerin ihtiyaçlarını belirtmeden, farkında olmadan kendisine yapılmasını bekledikleri davranışları karşısındakilere yapmalarınıdır. Bu şekilde ikincil bir doyum elde etmektedirler. Bireyler kendi ihtiyaçlarına karşı dürüst olarak bu durumu engelleyebilirler (Voltan-Acar, 2004).

Yardım eden sendromu kendine çevirme ve dışa yansıtmanın karışımı olarak belirtilmektedir. Bireyler ihtiyaçlarını dile getiremedikleri durumlarda kendisine nasıl davranılmasını istiyorlarsa, farkında olmadan diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamada yardım ederler. Başkaları için yaşamayı görev kabul eden ve tam olarak kendi ihtiyaçlarını fark edemeyen kişiler yardım eden sendromunu sağlıklı şekilde kullanmaktadırlar. Sınırların yokluğu temas engelinde de olduğu gibi bağımsız olamayan bireyler çevreleriyle bağımlı bir şekilde temas kurarlar (Tagay, 2010).

2.1.3.8 Çekilme

Sınırların yokluğunun tersi çekilmedir. Bazen bireyler yoğun yaşantılardan sonra çevreden uzaklaşma, sınır koyma amacıyla çekilmeye gerek duyarlar. Bu durum sağlıklı bir çekilme iken sağlıksız çekilmede birey bunun farkında değildir (Voltan-Acar, 2004).

Temas objesinden bireyin dikkatini çekmesidir. Dikkat temas objesinden bireyin kendisine de yönelebilir. Çekilme temas engeli doyunluk ve yorgunluk, hareketlerde yavaşlık, ilgilerde donukluk, göz ilişkisinin kesilmesi gibi davranışlarla ortaya çıkabilir (Jacobs, 2007).

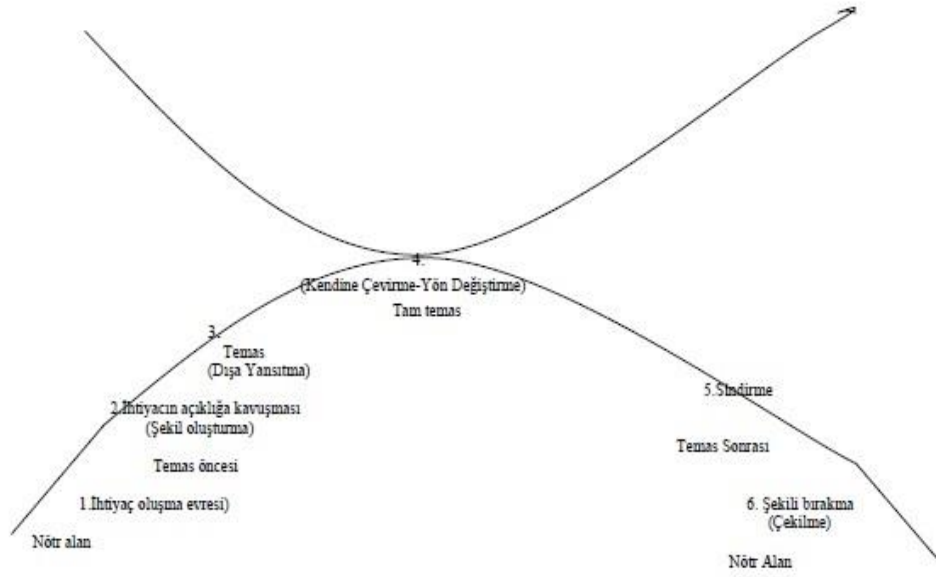
2.1.3.9 Soyutlanma

Bu durumda temas olmadığı için döngü de oluşmamıştır. Otistik bireyler örnek olarak gösterilebilir (Voltan-Acar, 2004). Soyutlanmada birey diğerlerinden yabancılaşmış hisseder, bireyler arasındaki sınırların geçirimsiz olduğunu hissederek kendi zırhsı içerisinde yaşar ve diğerlerinin dokunmasına izin vermez (Cole, 1996).

2.1.4 Temas Döngüsü

İhtiyacın oluşmasıyla birlikte şekil oluşmaya başlamaktadır. Bireyin ihtiyacının giderilmeye başlanmasıyla temas oluşur. İhtiyacın giderilmesiyle birlikte temas sonrası alana geçilerek, şekil artık birey için zemine geçer. İhtiyaçlar giderilerek Gestalt kapanmazsa bireyde saplantılar, sağlıksız temas engelleri oluşabilir (Voltan-Acar, 2004).

Temas döngüsü ön temas, temas, tam temas ve temas sonrası olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Brownell, 2010). Nötr alanda ihtiyaç olmadığı için şekil oluşmamıştır. Şeklin biraz yukarısına bakıldığında ihtiyacın belirdiği evreye gelinmiştir. İç tarafta ikinci nokta, ihtiyacın açıklığa kavuştuğu, şeklin oluştuğu noktadır. Birinci nokta ile ikinci nokta arasında olan temas engellemesi içe vermedir. İkinci nokta ile üçüncü nokta arası temas bölgesidir. Bu bölgede oluşan temas engellemesi dışa yansıtmadır (Voltan-Acar, 2004). Temas aşamasında, uygun duygusal enerji ile ortaya çıkan farkındalığa bağlı olarak, bireyle çevre ya da diğer bireyler arasında tarafların “biz” in farkında olduğu, esnek ve anlamlı bir “buluşma” yaşanır. “Biz” her iki tarafın tek başına olduğundan daha farklıdır (Melnick ve Nevis, 2003).



Şekil 2: Temas Döngüsü (Voltan-Acar, 2004)

Üç ile dördüncü nokta tam temas aşamasıdır. Bu bölgede olan temas engellemeleri yön değiştirme ve kendine çevirmedir. Dördüncü nokta ile beşinci nokta arasında tam temas oluşmaz, Gestalt kapanmazsa saplantılar oluşabilir. Beşinci nokta sindirme, altıncı nokta şekli bırakma noktasıdır. Beşinci ve altıncı nokta arası temas sonrası bölgedir. Bu aşamada görülen temas engellemesi çekilmedir. İhtiyaç giderildiği için altıncı noktadan sonra nötr alana gelinir (Voltan-Acar, 2004).

Doyumla tamamlanan ve bireyin özümsemek için çekildiği tam temas aşaması sağlıklı bir süreçtir. Bireyin tam temas aşamasında farkında olmadan doyuma ulaşmadan temastan çekildiği durumlar sağlıksızdır. Temas sonrası doyunluk veya başka bir çekilme ile sona erdiğinde, yaşananlar yeni bir figürün ortaya çıkması için özümsemelidir. Bu aşamaya temastan çekilme denir. Döngünün tamamlanması için bireyin enerjisini ve farkındalığını çevreden kendisine çevirmesi gerektir (Jacobss, 2007).

Bireyler kendi ihtiyaçları ve çevrenin beklentileri arasındaki uyumu temas biçimlerini kullanarak sürdürürler. Birey ve çevre arasında dengelenme durumu yukarıdaki şekillerde görüldüğü gibi bir döngü halinde süreklilik gösterir. Bazı hallerde temas

biçimlerinin sağlıklı biçimde kullanılması ile temas döngüsünün hareketi engellenir ve bireyler ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamazlar (Mutlu-Tagay, 2010).

2.1.5 Temas Engelleri ile İlgili Araştırmalar

2.1.5.1 Temas Engelleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Balkaya'nın (2006) Gestalt temas biçimlerinin öfke ve kaygı ile ilişkisinin incelediği psikolojik yardım almayan üniversite öğrencilerinin deney grubunu oluşturduğu ve psikolojik yardım almak için başvuran üniversite öğrencilerinin kontrol grubunu oluşturduğu araştırmasında kendine döndürme ve saptırmanın kontrol grubunda; temasın ise deney grubunda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bozkurt'un (2006) psikolojik yardım alan ve almayan öğrencilerle yaptığı araştırmasında yardım almayan ve yardım alan grubun temas biçimlerinin anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Kişilerarası şemalar açısından; temasta işlevsel kişilerarası şemaların, saptırma, kendine döndürme ve duygusal duyarsızlaşmada ise işlevsel olmayan kişilerarası şemalar bulunmaktadır. Temasın düşük kaçınma ve kaygı; kendine döndürme ve saptırmanın yüksek kaçınma ve kaygı; duygusal duyarsızlaşmanın yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Uluç, Erzan ve Yıldırım'ın (2007) yaptığı çalışmada bireylerin bağlanma biçimleri, benlik saygısı ve gestalt temas biçimleri incelenerek temas ile benlik saygısı arasında olumlu; kendine döndürme ve saptırma ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin olumsuz yönde olduğu; temas düzeyi yüksek olan bireylerde güvenli bağlanma; kendine döndürmeyi kullanan bireylerde ise kaçınmacı bağlanmanın yoğun olduğu görülmektedir.

Gürsoy (2009), yaşam doyumu ve temas biçimlerinin ilişkisini incelediği çalışmada üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumları ile kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri arasında orta şiddette, pozitif yönde, temas biçimi arasında orta şiddette negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tagay'ın (2010) üniversite öğrencilerinin temas engellerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği çalışmada bağımlı temas düzeyleri kızlarda

ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerde anlamlı olarak düşük; birinci sınıf öğrencilerin tam temas ve bağımlı temas düzeyleri ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin tam temas düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek çıkmıştır. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin tam temas düzeyleri anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Akça, Şahin ve Vazgeçer'in (2011) Gestalt temas biçimleri ile üniversite öğrencilerinin kendilik algıları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, Gestalt temas biçimlerinden kendine döndürme ve saptırma ile kaygı alt boyutları ve toplam kaygı puanı arasında, temas ve duyarsızlaşma temas biçimleri ile kendilik algıları arasında anlamlı ve negatif yönde; Gestalt temas biçimlerinden kendine döndürme ve saptırma ile kendilik algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stillerinin evli bireyler üzerinde incelenmesinin yapıldığı çalışmada Kuyumcu (2011a), flört ederek evlenenlerin temas biçimlerinden teması; görücü usulüyle evlenen bireylerde kendine döndürme, saptırma ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimlerinin daha sık kullandığı; temas biçimlerinden temasla kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stili ile kendine döndürme ve saptırmayla korkulu bağlanma arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

Temas engelleri ve farklı psikolojik dayanıklılık düzeylerinin araştırıldığı çalışmada Ülker Tümlü (2012) bağımlı temas ve temas sonrası düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı; temas düzeylerinin aile biçimine göre; tam temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır.

Kudiaki'nin (2013) farklı baş ağrısı türlerine sahip olan ve sahip olmayan bireylerin temas biçimlerini anksiyete ve öfke durumu bakımından incelediği çalışmada baş ağrısı olanların baş ağrısı olmayanlara göre temas biçimlerinden kendine döndürme ve saptırmayı daha fazla kullandıklarının görülmesine rağmen temas biçimlerinin kullanımı bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kendine döndürme ve saptırma ile öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerarası öfke tepkileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkilerle anlamlı ve pozitif

yönde ilişkilerinin olduğu görülmektedir. Temas biçimlerinden saptırma, kendine döndürme ve duyarsızlaşmanın anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Gürdil'in (2014) travma ve temas biçimlerini incelediği çalışmasında temas biçimlerinden kendine döndürmenin üstlenilmiş travma ve tükenmişlik gelişimine karşı koruyucu bir etken olabileceği, çalışma grubunun kendi içsel dünyalarıyla ve çevreleriyle temas seviyelerinin üstlenilmiş travma ve tükenmişlik gelişimi açısından bir risk etkeni olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada Özkara (2015) erkek öğrencilerin tam temas ve temas sonrası düzeylerinin; düşük sosyo-ekonomik düzeye ve otoriter anne baba tutumuna sahip öğrencilerin tam temas düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tagay'ın (2015) temas engelleri, benlik saygısı ve yaşam doyumunu incelediği çalışmada üniversite öğrencilerinde temas engelleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonların olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine Gestalt kişisel gelişim grup programının etkisinin araştırdığı çalışmada Güner Öztürk (2016) Gestalt kişisel gelişim grup programının, deney gruplarına katılan öğrencilerin farkındalık düzeylerini arttırmada ve temas biçimlerini geliştirmede etkili bir program olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencilerinin temas engelleriyle psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmada Tagay, Çakar ve Ünüvar (2016) temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasının psikolojik iyi oluşun %24'ünü açıkladığı; temas ve tam temas engellerinin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı biçimde, bağımlı temas engelinin ise pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Topaloğlu'nun (2017) obsesif kompulsif bozukluğu olan hastaların ve kontrol grubunun Gestalt temas biçimlerini incelediği araştırmada hastaların temas biçimlerinden geri döndürme ve saptırma alt ölçeği puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı biçimde yüksek olduğuna ulaşılmıştır.

Temas engelleri ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak cinsiyet, yaş, sınıf, sosyo- ekonomik düzey, anne baba tutumu, kendilik algısı, öfke, kaygı, yaşam doyumunu, bağlanma stilleri, psikolojik dayanıklılık, baş ağrısı, travma, benlik saygısı, iyi oluş, obsesif kompulsif bozukluk gibi değişkenlerle ele alındığı görölmektedir.

2.1.5.2 Temas Engelleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Hurting'in (1991) Holland mesleki seçim ve Gestalt denge kuramını karşılaştırmayı amaçladığı araştırmada Holland'ın mesleki tipleri ile Gestalt'ın temas ve direnç stilleri korelasyon metodu ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde meslek tipleri ve temas ve direnç biçimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Holland meslek seçiminde bulunan iletişim kurmakta zorlanan realist ve araştırmacı tip ile sınırların yokluğu direnç biçimi arasında negatif bir ilişki; farkındalık ve çekilme temas biçimi arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Polislerin stres düzeyi ve temas biçimi arasındaki ilişkinin incelemesinde Myers (1997) stres düzeyi düşük olanların duyarsızlaşma ve içe almayı kullandıklarını, stres düzeyi yüksek olanların ise yansıtma, saptırma, iç içe geçme ve kendine döndürme temas biçimlerini daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Potgieter'in (2006) araştırmasında Gestalt yaklaşımından hareketle temas biçimlerinde farkındalığın meydana gelmesiyle ilgili yapılan çalışma sonucunda, hareketlik yaklaşımıyla, bireyin gelişim dönemlerinin uyumunun desteklenebileceği ve bireyde ilgiyi sürdürme ve odaklanma yollarının oluşturulabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Temas engelleri ve mizah ilişkisini incelediği çalışmada Jacobs (2007) danışanın temas engelleri ve temasa alışkanlıktan kaynaklı gösterdiği direnci ortaya koyarak danışanların mizah tekniklerinin kullanılması ile inkardan uzaklaşıp farkındalık kazanarak duygusal refaha geçtiklerini tespit etmiştir.

Anderson (2014) Gestalt terapi yaklaşımına uygun olarak yürütölen grup uygulamasını gerçekteşirilmıştir. Ergenlik döneminde çocuuğu olan ebeveynlere yönelik 12 hafta süren psiko-eğitim grup çalışması, sağlıklı ergen gelişimini ve kişilerarası ilişki becerilerini kapsamaktadır. Grup çalışması 6-8 ebeveynin katıldığı kapalı grup formatındadır. 12 haftalık psiko-eğitim Gestalt danışma grubu yürüterek farkındalığı

ve sağlıklı kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmeyi amaçlayan grup çalışmasının farkındalığı arttırmada ve kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Temas engelleri ile ilgili yurtdışı araştırmalarında mesleki seçim, polislerin stres düzeyi, hareketle temas biçimlerinde farkındalık ve grup çalışmalarına yönelik araştırmalar yapıldığı görülmektedir.

2.2 Benlik Kurgusu

Bireyin kendini harekete geçen ve düşünen bir varlık olarak diğerlerinden farklı görmesini sağlayan nitelikleri, tecrübeleriyle kendini fark etmesi benliktir. Toplumsal etkileşime dayanarak gelişen benlik kavramı bireyin kendi benliğini kavrama ve anlama şekli olup davranışlarını etkilemektedir (Onur, 1997).

Benlik kurgusu kişinin yakın ve sosyal çevreyle etkileşimiyle biçimlenen hareketli bir süreç olarak nitelendirilebilir (Banaji ve Prentice, 1994). Her toplumda birey, kendisine en yakın olan insanlardan da ayrı bir varlık olduğunun farkındadır. Bireyin kimliğinin oluşması için benliğin ayrışmasıyla ilgili bilişsel süreçlere ihtiyaç duyulmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1993).

2.2.1 Benlik Kurgusu ve Kültür

Toplumlar yazılı kurallara ve yazılı olmayan normlara sahiptir. Toplumlarda görülen bu normlar bireylerden beklenen rol ve sorumlulukları, uygun görülecek kişisel özellikleri, bireylerin davranma biçimlerini etkiler. Farklı toplumlarda farklı normların olması sebebiyle toplumsal düzende uygun kabul edilen kişilik özellikleri, davranışları ve rolleri değişik şekillerde ifade edilebilir (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Her topluluğun kendine özgü bir kültürü vardır. Kültürel özellikler diğer gruplara çok farklı gelip, anlaşılamayacak biçimde olabilir. Herhangi bir kültürdeki bireyin davranışı ancak ait olduğu kültürün değer yargıları değerlendirilerek anlaşılabilir (Wells, 1993). Sosyal yaşamın karmaşıklığını ortaya koyduğu ve evrensel gelişim modellerinin kuramsallaşmasında esas olduğu için sosyal gelişimle ilgili açıklamalarda kültürün dahil olması gereklidir (Killen, 1997).

İçerisinde bulunulan toplum sağlayacağı yaşantı zenginliğiyle bireyi, bireyin kullanacağı davranış kalıplarını etkilemektedir (Bacanlı, 2002). Kültürlerin farklı olması benlik yapılarında farklılık görülmesine neden olabilir. Bireyci benliğin egemen olduğu Amerikan kültüründeki bakış açısı toplulukçuluğun yaygın olduğu kültürlerde beklenemez. Toplumsal düzeni belirleyen kurallar sistemi ve sosyo-ekonomik farklılıklar kültürel farklılıkların oluşmasında etkilidir. Bireyler içerisinde buldukları kültürün beklentisine göre yaşantılarını düzenlerler. Bu bakımdan farklı kültürde olan bireyler farklı benlik kurgularına sahip olmaktadır (Ercan, 2008).

Farklı kültürler özerkliğin gelişim sürecine farklı yaklaşabilmektedir (Karabekiroğlu, 2009). Bireyci değerlerin çoğunlukla Kuzey/Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'da yaygın biçimde görüldüğü ve buralardaki bireylerin genellikle bireyci benlik nitelikleri gösterdiği kabul edilirken; toplulukçu değerlerin ise Asya, Afrika ve Güneydoğu Avrupa'da yaygın olduğu ve oradaki bireylerin büyük oranda toplulukçu benlik özellikleri taşıdığı düşünülmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Avrupa kültüründe bireyleşme, bireysel özgürlükler önemli kültürel değerler arasında yer almakta, aileler çocuklarının bireysellik kazanabilmesi için sorumluluk alma, kararları kendileri verme gibi davranışları desteklemektedirler. Asya ülkelerinde ise toplumsallık daha fazla desteklenmektedir (Karabekiroğlu, 2009).

2.2.2 Bireycilik, Toplulukçuluk ve İlişkisel Benlik

Bireycilik, herkesin sadece kendisine ya da çekirdek ailesine bakmakla yükümlü olduğu, bireyler arasındaki bağların zayıf olduğu kültürler için geçerlidir. Toplulukçuluk ise bireylerin sorgulanmayan bir sadakat ile doğuştan itibaren içinde bulunduğu gruba sıkıca bağlı olmasıdır (Kağıtçıbaşı, 1999). İlişkisel bağımlı benlik başkalarıyla ilişkiler bakımından tanımlanmakta ve bireyin hareketlerini ait olduğu toplum ve bireyden beklentiler etkilemektedir (Özdemir, 2009).

Bireycilik ve toplulukçuluk kültürel boyutu değerler, tutumlar ve davranışların kültürler arası değişimini belirleyen en önemli yapılardan biri haline gelmiştir (Okoro, Cardon ve Marshall, 2008). Bireycilik ve toplulukçulukla ilgili özellikler; kişilik özellikleri, benlik-kavramları, motivasyon, tutumlar, çatışma çözme biçimleri, sosyal davranış, kişilerarası ilişkiler ve gruplar arası ilişkiler gibi sosyal boyutlarda, geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (Killen, 1997).

Batıda- kuzey Amerika ile Batı ve Kuzey Avrupa'nın büyük bir kısmında bireyler kendilerini yetenek ve özelliklerinin oluşturduğu bireysellikleriyle ayrı ve özerk birimler olarak görürler. Diğer taraftan doğudaki Hint, Çin ve Japon kültürleri de içinde insanların bireyselliklerinden çok aralarındaki ilişkileri vurgulayarak toplumsal oluşumlara batılılardan daha çok ilgi gösterme eğilimindedirler. Bu farklılıklar, bireylerin davranışını daha farklı açıklamaya yöneltir. Doğu kültüründe belirli bir kişinin davranışı kişinin özellikleriyle açıklanmaktan çok, davranışın içinde gerçekleştiği toplumsal durumda ele alınır (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Geleneksel olarak Batıda, insan doğasının temeli ve gelişimi olarak bireycilik hâkim paradigmadır (Wheeler, 1997). Bireysel özerklik ve bağımsızlık Batı dünyasındaki birey modelini oluşturmaktadır ve kendine güven, mahremiyet, bireysel başarı ve özgürlük gibi kavramlar vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1999). Özerklik kavramı temelde bireyin kendi kararlarını kendisinin alabilmesini ifade etmektedir. Ancak özerklikte bireyin içerisinde yer aldığı toplumun kurallarını, beklentilerini dikkate alarak tüm koşulları değerlendirip karar alma noktasında bağımsızlığı söz konusudur (Karabekiroğlu, 2009).

Benlik, toplulukçu toplumlarda diğer insanlarla karşılıklı bağımlılık içinde görüldüğü için aile arasında kaynakların bölüşülmesi karşılıklı bağımlılığa ilişkilidir. Bireyci toplumlardaysa özerk ve gruptan ayrı bir benlik anlayışı hâkim olduğu için sahip olunan kaynakların bölüşülme durumu bireyin kendisinin alması gereken bir karar olarak görülür (Markus ve Kitayama, 1991).

Toplumsal davranışı değerlendirmede toplulukçu toplumlarda gruplar temel olarak alınırken, bireyci toplumlardaysa bireyler temel olarak alınmaktadır. Toplulukçuluğun hâkim olduğu gruplarda grup başarıları ve uzun vadeli düşünceler egemenken, bireyciliğin yoğun olduğu gruplarda kişisel başarılar ve kısa vadeli düşünceler görülmektedir (Ercan, 2008).

Bireylerin ait oldukları iç gruplarından duygusal olarak ayrı olduğu bireyci kültürlerde ayrışıklık ve özerklik ihtiyacı fazla olduğu için bireysel amaçlar grubun amaçlarından önce gelir. Davranışlar fayda- zarar analiziyle değerlendirilir ve başkaları ile çatışma normal kabul edilir. Toplulukçu kültürlerde ise grubun amaçları bireysel amaçlardan üstün gelerek bireyin davranışları iç grubun istekleri ve normlara göre şekillenir.

Sosyalleşmenin itaate dayalı olması, sosyal destek ile grup içi uyum önemli olup çatışma hoş karşılanmaz (Kağıtçıbaşı, 1999).

Toplulukçuluk ve bireyciliğin kavramsallaştırması dört evrensel boyut bazında ifade edilmektedir.

Benlik Tanımları: Bireylerin günlük hayatta diğerleriyle olan ilişkilerinde benliğin bağımsız ya da bağımlı şekilde tanımlanmasıdır.

Amaç yapıları: Kişisel ya da grup amaçlarına önem verilmesidir. Bireysel ve grup amaçları birbiri ile örtüşmediğinde bireyciler kişisel amaçları, toplulukçular grup amaçlarını tercih ederler.

Normlara ya da tutumlara vurgu: Bireysel ya da toplumsal ilişkilere vurgu yapıp yapılmadığıdır. Toplulukçu kültürlerde normlar, beklentiler öncelikliken; bireyselcilerde kişisel ihtiyaçlar ön plandadır.

İlişkisellik ya da akılcılığa vurgu: Bireyciler akılcılığı vurgularken toplulukçular mutlak ilişkiselliği vurgulamaktadırlar (Triandis, 1995).

Bireycilik, toplulukçuluk kavramları yatay ve dikey boyutlar olarak da gruplandırılmıştır. Eşitliği temsil eden yatay boyutta toplulukçu ve bireyci toplumlarda herkes az ya da çok birbirine eşit olmalıdır. Dikey boyutta ise bireyler statü ve sınıf açısından birbirinden farklıdır ve hiyerarşi vurgulanmaktadır (Triandis, Brislin ve Hui, 1988).

Başkalarıyla olan bağıllık ve ayrışıklığın düzeyi bireyselcilik ve ilişki benlik arasındaki başlıca farktır. Bireyselci benliğe sahip bireyler tek olmak için güçlü bir isteğe sahip olarak kendilerini başkalarından ayrı hissederler. Bağımsızlığı ve diğerlerinden ayrışıklığı devam ettirmek bireyselciliğin esas kapsamıdır. Bireyselci benlik özellikleri taşıyan bireylerin davranışları, sahip oldukları fikirlere, duygulara ve içsel niteliklerine göre düzenlenir. İlişki benlik kurgusunda ise bireyselcilikte olduğu gibi teklik, biriciklik duygusu değil esas olan bağıllık duygusudur. İlişki benlik bireyin kendisini toplumun bir parçası olarak, davranışlarının toplumun diğer üyeleri tarafından düzenlendiğini ve belirlendiğini kabul etmesidir. İlişki benlik kurgusuna sahip bireyler için grubun sahip olduğu amaçlar ve ihtiyaçlar bireyin kendi

amaçlarından daha önemli görülerek ön planda tutulur ve başkalarına olan bağıllık esastır (Singelis, 1994).

Markus ve Kitiyama (1991) ilişkisel benliğin diğerleriyle olan ilişkide kendi benliğini kaybetmekle eşdeğer olmadığını ifade ederek; kişisel düşünce, duygu ve davranışların eksikliğini kastetmemiş ve batılı olmayan kültürlerde ilişkisel benliğin daha yaygın olduğunu belirtmişlerdir.

2.2.3 Türk Kültüründe Benlik Kurgusu

Geleneksel toplumsallaşma sürecini ilişkilerde uyum, aile bütünlüğü ve aileyle olan yakın ilişkileri kapsamaktadır. Bireyin benliğiyle kişiliğini tanımlaması üzerine etkili değerler aile, grup üyeliği ve toplumsal rollerdir. Ancak, özellikle 1980 sonrası görülen sosyal değişimlerin bir neticesiyle ülkemizde bireyler arasında bireyci değerler, ilişkisellik seviyelerinde herhangi bir düşme yaşanmadan yaygınlaşmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1998).

Türkiye’de benlik üzerine gerçekleştirilen çalışmalarda (Kağıtçıbaşı, 1999) “özerk-ilişkisel benlik”; İmamoğlu (2007) “dengelenmiş ayrışma-bütünleşme: ilişkisel bireyleşme” kavramlaştırmalarını kullanmışlardır. İlişkisel benlik bir taraftan bireyci bir taraftan da toplulukçu nitelikler içermektedir. Duygusal bağıllığın devam ederek bireyin kendi kendine karar verebilmesi, etkin olabilmesini içerir (Kağıtçıbaşı, 1998).

Kağıtçıbaşı (1999) özerk-ayrık, bağımlı-ilişkisel ve özerk-ilişkisel olmak üzere üç değişik aile yapısı içinde oluşan üç değişik benlik kurgusunu ifade eden aile değişim modelini benimsemiştir. Sosyo-ekonomik değişmelerle yaşanan kentleşmeye rağmen yakın aile ilişkilerine değer verilen toplumlarda yakın bağların sürdüğünü belirterek aile modelinin karşılıklı bağımlılık aile biçiminden bağımsızlık aile biçimine geçeceği düşüncesini eleştirmiştir. Bu toplumlarda refahın artması ile ekonomik bağımlılığın azalmasına rağmen duygusal bağımlılıklar önemini korumakta ve yaşanan bu gelişimler bireylerin çocuklarını büyütürken kullandıkları davranışları değiştirmektedir. Duygusal bağımlılıklara önem verildiği için çocuğun ailesiyle yakın ilişkileri sürdürerek ailesine bağıllılığının devam etmesi beklenmekte ancak ailenin refahına çocuğun maddi katkısının etkisinin azalmasıyla çocuğun bağımsızlığı olumsuz bir durum olarak algılanmayıp, bağımsız bireyler olabilmeleri için teşvik edilmektedirler.

2.2.4 Benlik Kurgusu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

2.2.4.1 Benlik Kurgusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Gezici ve Güvenç'in (2003) çalışan kadınlar ve ev kadınlarında benlik-kurgusunun, yaş düzeyi ve iş hayatına aktif katılıma göre bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak için gerçekleştirdikleri çalışmada, çalışma durumunun ve yaş grubunun, benlik-kurgusu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda, çalışma durumu ve yaş grubunun ortak etkisi de anlamlıdır. Çalışma durumunun, benlik-kurgusu boyutlarından bireysel-gelişim yönelimi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Yaş grubunun, benlik-kurgusu boyutlarından hem bireysel-gelişim yönelimi hem de ilişkisel yönelim üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Genç yetişkin kadınların bireysel-gelişim yönelimi boyutundan aldıkları puan yetişkin kadınların aldıkları puandan daha fazladır. İlişkisel yönelim boyutundan ise yetişkin kadınların aldıkları puan genç yetişkin kadınlardan daha yüksektir.

Özdemir'in (2010) çeşitli sosyo-ekonomik düzeyden lise öğrencilerinde anne baba tutumunun benlik kurgusu gelişimine etkisini incelediği araştırmasında, öğrencilerin benlik kurgularının anne baba tutumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucunu elde etmiştir. Özerk benlik kurgusu anne baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermezken; otoriter anne baba tutumuna sahip olanlarda ilişkisel benlik kurgusu puanları, izin verici anne baba tutumuna sahip olanlardan anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Kuyumcu (2011b) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguların ifadesi, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, bağımsız benlik kurgusuyla pozitif duygu durumları pozitif yönde, negatif duygu durumları ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk'un (2011) çalışmasında toplulukçuluk ilişkisel özgünlükle olumlu, kendileşme ile olumsuz yönde ilişkili; bireycilik ise farkındalık ile olumlu yansızlıkla olumsuz yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsöy'un (2012) ergenlerde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ile siber zorbalık ve

siber mağduriyet ve psikolojik uyumsuzluk arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Şehirde ya da kırsal bölgelerde yaşayan ergenlerin benlik kurgularının karşılaştırılmasının yapıldığı araştırmada Özdemir (2012), şehirde yaşayan ergenlerin özerk-ayrık ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu puan ortalamalarının kırsal kesimde yaşayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Özdemir'in (2012) ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgularına göre yaptığı incelemede, ergenlerin yaşam doyumlarının, olumlu duygularının ve olumsuz duygularının benlik kurgularına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Özerk benlik kurgusuna sahip olanların olumsuz duygu puanlarının yüksek olduğu; ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusuna sahip olanların ise özerk benlik kurgusuna sahip olanlara göre olumlu duygu ve yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma, benlik kurgusu ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Özdemir ve İlhan (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yalnızlık ile özerklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken, ilişkisellik ile negatif yönde ilişki olduğu; özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile ise anlamlı ilişki olmadığı anlaşılmaktadır.

Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyum ve depresyon düzeylerine olan etkisinin incelendiği araştırmada Morsümbül (2013), yaşam doyumunu ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgularının pozitif yönde yordadığı; depresyonu ise ilişkisel benlik kurgusunun anlamlı biçimde yordamadığı, özerk ilişkisel benlik kurgusunun negatif, özerk benlik kurgusunun ise pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Özdemir ve İlhan'ın (2013) benlik kurguları, otantiklik ve öznel iyi oluşu araştırdığı çalışmada, üniversite öğrencilerinde otantik olma ile özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk ilişkisel benlik pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterirken; özerk ve özerk-ilişkisel benliğin otantik olma ile daha yüksek düzeyde ilişki gösterdiği sonucu elde edilmiştir. İlişkisel ve özerk-ilişkisel benlik öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişki gösterirken, özerk benlikle anlamlı ilişkili saptanmamıştır.

Yavuz'un (2013) lise öğrencilerinde benlik kurguları ve intihara yönelik tutumlarını incelediği araştırmasında, özerk benlik kurgusu puanları yüksek olanlarda intihar fikri, girişimi ve davranışının olduğu; intihara yönelik düşüncesi ve eylemi bulunmayanlarda ise ilişkisel benlik puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre erkeklerin daha özerk, kadınların ise daha ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduğu belirlenmiştir.

Yöntem ve İlhan'ın (2013) benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünü inceledikleri çalışmada, özgecilik; bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik kurgularıyla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili; bireyci benlik kurgusu ile otantiklik boyutlarından dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşmanın negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Öz duyarlık ve ilişkisel bağımlı benlik kurgusunun ilişkisinin incelendiği çalışmada Akın ve Eroğlu (2013), ilişkisel bağımlı benlik kurgusunun iyilik, ortak insanlık ve farkındalıkla pozitif; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleştirme ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Koydemir ve Schütz (2014), Almanya'da yaşayan göçmenlerle yapılan çalışmada, bağımsız benlik kurgusuna sahip bireylerin ev sahibi kültürle özdeşiminin pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini, bağımsız ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Ballı ve Ballı'nın (2014) üniversite öğrencilerinin bireysel değerleri ve girişimcilik eğilimlerini inceledikleri çalışmada, kadınların bireysel değerlere daha çok sahip olduğu, öğrencilerin en fazla bireysel değerlerden evrenselliği önemseddiği ve girişimcilik eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Benlik kurgularına göre kişilik özelliklerinin incelendiği çalışmada Uçar ve Konar (2017), deneyimlere açıklığın bireycilik üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve uyumluluk kişilik özelliğinin yatay toplulukçuluğu yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Özyazıcı'nın (2019) üniversite öğrencilerinde tek başınalık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusunu incelediği çalışmada, tek başına olmayı tercih etme ile özerklik, yeterlik, ilişkili olma psikolojik ihtiyaçları ve ilişkisellik, toplulukçuluk benlik

kurguları arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki saptanırken, tek başınalığı tercih etme ve bireycilik benlik kurgusu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Benlik kurguları ile ilgili yurtiçi araştırmalara bakıldığında, cinsiyet, yaş, yaşanan yer, kadınlarda çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey, anne baba tutumu, duygusal farkındalık, iyi oluş, zorbalık, psikolojik uyumsuzluk, bağlanma, yalnızlık, yaşam doyumu, depresyon, otantiklik, intihar, öz duyarlık, girişimcilik, benlik saygısı, tek başınalık gibi değişkenler ile ele alındığı görülmektedir.

2.2.4.2 Benlik Kurgusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Seo'nun (2011) bireycilik, toplulukçuluk ve psikolojik danışma üzerine yaptığı araştırmada, bireyselci Amerikan öğrenciler psikolojik danışmanın duygu odaklı ifadelerini daha az etkili bulurken; Güney Koreli öğrenciler daha etkili bulmuşlardır.

Japonya ve İngiltere'deki ergenler üzerine yapılan araştırmada Essau ve diğerleri (2011) İngiltere'deki ergenlerin, Japonya'dakilere göre anlamlı derecede yüksek kaygı belirtilerini bildirmiştir. Her iki ülkede de, bağımsız benlik kurgusu, anksiyete belirtileri ile negatif olarak ilişkilendirilirken; ilişkisel benlik kurgusu kaygı ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

24 ülke ile yapılan araştırmada Yang ve diğerleri (2012), bireyselci ülkelerdeki bireylerin toplulukçu ülkelerdeki emsallerinden algılanan bir iş yükü ve iş tatminsizliğinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Benlik kurgusu ile gruptan dışlanma arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Ren, Wesselmann ve Williams (2013), bir tür top fırlatma oyununda deneysel olarak oyundan dışlanan kişiler arasında bağımlı benlik kurgusuna sahip olanların dışlanmanın olumsuz etkilerinde daha kolay kurtuldukları, fakat grubun dışında kalmaya bağlı olarak oluşan ilk stresten korumadığını göstermiştir. Dolayısıyla başa çıkma sürecinde bağımlı benlik kurgusuna sahip olanlar diğerlerine göre daha avantajlı bulunmuştur.

Hu, Bernardo, Lam ve Cheang'ın (2018) Çin kültüründe bireycilik-toplulukçuluk yönelimleri ve siber zorbalık mağdurlarının başa çıkma stillerini inceledikleri çalışmada, kabul, yeniden çerçeveleme ve çaba gösterme, kaçınma ve ayrılma kullanımının bireysel yönelim ile ilişkili olduğunu gösterirken; aile desteğinin

kullanımı, din-maneviyat ve özel duygusal çıkışlar, toplulukçu yönelimle ilişkilendiği görülmüştür.

Xu'nun (2019) Amerikalılar ve Çinliler üzerine yaptığı araştırma sonuçları, Çinlilerin Amerikalılara göre daha ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduğunu ve ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin toplumsal sebeplerle bir ürün satın alma niyetinde olduklarını göstermiştir.

Bahns, Lee ve Crandall (2019) kültür ve arkadaşlıkta benzerliğin önemini Kore ve Amerika'da yaşayan bireylerin ilişkileri üzerinden inceleyerek bağımsız benlik kurgusunun benzerlikle pozitif korelasyon gösterdiği; ilişkilere kolay başlamada benzerliğin yüksek düzeyde anlamlı ilişkili, ilişkiyi bitirmede ise benzerliğin düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir.

Sanchez-Rodriguez, Willis ve Rodriguez-Bailon (2019) Amerikan ve İspanyollar ile yaptığı araştırmada, ekonomik olarak düşük eşitsizlik algılayan bireylerde ilişkisel benlik yapısının daha yüksek olduğunu, ekonomik eşitsizliğin daha yüksek algılanmasının ise daha bağımsız benlik kurgusuna yol açtığını, bireylerin ekonomik eşitsizliği daha az algıladıkça, kendilerini gruplarının bir parçası olarak tanımladıklarını tespit etmişlerdir.

Jobson, Whittles, Tsecoutanis, Raj, Yew ve Haque (2019) Malezya ve Avustralya'da yaşayan bireylerin benlik kurguları üzerine yaptıkları araştırmada, Avustralya grubunun, Malezya grubundan daha özerk odaklı olduklarını, özel anılar sağladıklarını görmüşlerdir.

Wong, Gong ve Fung'un (2019) Çinli genç ve yaşlı bireylerle yaptıkları araştırma sonuçları, mutluluğa değer vermenin bağımsız benlik kurgusuyla ilişkili olduğunu, yaşlılar arasında değil de daha genç erişkinler arasında karşılıklı bağımlılığın öznel iyi oluş üzerindeki mutluluğa değer verme etkisine aracılık ettiğini göstermiştir.

Peng ve diğerleri (2019) benlik kurgusuyla ilgili yaptıkları araştırmada, katılımcıların bağımsız benlik kurgusuna sahip olduğunu tespit etmiştir.

Yeung ve Chow'un (2019) baş etme becerilerinde bireysel farklılıkları araştırmaları sonucunda ilişkişel benlik kurgusu, iyimserlik, duygusal ifade ve sosyal destek arayışının travma sonrası büyüme ile ilişkişel olduğunu göstermiştir.

Kafetsios'un (2019) benlik kurgusu ve sosyal etkileşim ile ilgili yaptığı araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar, bağımsız benlik kurgusunun sosyal kaygı ile negatif, ilişkişel benlik kurgusunun ise pozitif korelasyon gösterdiğini; kendini oluşturan, ilişkişel benlik kurgusunun, olumlu duygu ile sosyal etkileşim kalitesi arasındaki ilişkişel değiştirdiğini göstermiştir.

Etnik fark olan kadınlarda depresyon ve benlik kurgusunun incelendiği çalışmada Talevera (2019), etnik kökene göre anlamlı bir fark olmadığını ve stres ve bağımsız benlik kurgusunun somatik anksiyete ve depresyon semptomlarından ziyade bilişsel olarak etkilediğini göstermiştir.

2.3 Başa ıkma Tutumları

2.3.1 Stres

Stres, bireylerin tehdit edilmesi ve fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanmasıyla oluşan bir durumdur. Stres tepkisi, bireyin olan duruma nasıl tepki verdiğine bağlı olup, ortamdaki koşullara bağlı olmaksızın ortaya çıkar. Stres karşısında bireyler psikolojik ve sosyal bütünlüğünü korumayı amaçlarlar (Baltaş ve Baltaş, 2000). Stres verici olaylar her birey üzerine aynı etkiye sahip değildir. Durumları algılama, değerlendirme ve kullanılan başa çıkma stratejileri stresin etkisini belirler (Jreige, 2011).

Bireyler stres karşısında edindikleri davranış biçimlerine ve zihinsel özelliklerine göre psikolojik tepki olarak karşı koyma, korku, geri çekilme, depresyon, kabullenme, endişe gibi çeşitli duygusal problemler yaşayabilirler. Zihinsel düzeyde ise değişik konular arasında bağlantı kurmakta zorlanma, dikkatini verememe, aşırı unutkanlık, odaklanma ve takıntılı düşünceler gibi problemler görülebilir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

2.3.2 Başa ıkma Tutumları

Stres sebebi faktörlerin oluşturduğu psikolojik uyarılma ve duygular bireyde rahatsızlık verici olduğu için bireyleri bunu değiştirmeye yönelik harekete geçirir. Bireyin strese sebep olan etkenlerle uğraşma sürecine başa çıkma denir (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Bireylerin sağlıklı ve verimli bir yaşam sürmelerinde stresle başa çıkma tutumları etkilidir. Başa çıkma stratejilerinde amaç stres faktörlerini tamamen ortadan kaldırmaya çalışmadan verimlilik ve enerjiye yönelik bir olumlu güç oluşturulmasıdır (Pehlivan, 1994). Stres yaratan durumların olumsuz etkilerini azaltmak veya tamamen etkisiz hale getirme amacıyla bazı başa çıkma tutumlarının kullanılması evrensel bir tutumdur (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005).

Baş çıkma, stresi gelişme yolunda ve stresin verdiği zararları ortadan kaldırabilmek için araç olarak kullanmaktır (Baltaş ve Baltaş, 2000). Bireyin zorlayıcı durumlara uyum sağlamasında başa çıkma tutumları önemli bir etkiye sahiptir. Başa çıkma, bireyde stres oluşturan faktörlere karşı direnme ve strese sebep olan durumlara karşı direnme maksadıyla gösterdiği davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkilerin tümü olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla, stres yaratan durumların yoğunluğu ve başa çıkma tutumları arasında yakın bir ilişki vardır. Bireye özgü özellik taşıyan başa çıkma tutumları yaş, kültür, cinsiyet ve hastalık gibi çok değişik faktörlere göre değişebilmektedir (Ağargün ve diğerleri, 2005).

Lazarus (1993) adaptasyon ve sağlık için anahtar bir kavram olarak başa çıkmayı vurgulamaktadır. Başa çıkma stratejilerinde iki yaklaşım arasındaki zıtlığa odaklanmaktadır. Diğer bir deyişle kişilik özelliği olarak başa çıkmayı değerlendirir ve bir başka süreci vurgular. Stresi yönetme çabası zamanla değişebilir ve oluşturulan herhangi bir adaptasyonel bağlama göre şekillenebilir. Olaylara yüklediğimiz anlam ve bakış açımız stresle başa çıkma konusunda önemli yere sahiptir (Kavas, 2013).

Folkman ve Lazarus (1985), başa çıkma yolları ile ilgili bir model geliştirerek başa çıkma tutumlarını problem odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki kategoride tanımlamışlardır.

2.3.3 Problem Odaklı Başa Çıkma Yöntemi

Problem odaklı başa çıkma yöntemleri; problemi tanımlayarak çeşitli çözüm önerileri geliştirmeyi, oluşturulan seçenekleri fayda ve maliyet açısından değerlendirerek en uygunları arasında tercihte bulunmayı ve tercih edilen seçeneği hayata geçirmeyi gerektirmektedir (Atkinson ve diğerleri, 2002). Problem odaklı başa çıkma yöntemlerinde tehdit edici durumu ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için stres kaynağının insan-çevre ilişkilerinin değişimi veya yönetimine dair etkinlikleri

içermekte ve bilgi alma ve problem çözme becerilerinin kullanıldığı mantıklı, durumu değiştirmeye dair aktif çabalar bulunmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

Problem odaklı başa çıkma yöntemleri bireyin kendisine de yönelebilir. Birey, çeşitli tatmin yollarını değerlendirerek ve yeni beceriler kazanılmasıyla arzu düzeylerini değiştirmek gibi yöntemlerle çevreyi değiştirmektense kendiyle ilgili şeyi değiştirebilir. Mezun olmak için tek dersten geçmesi gereken bir öğrenci dersten başarısız olacağını düşünüyorsa, mezuniyet için gerekenleri yapabileceği program hazırlayıp uygulayabilir ya da başarmak için geç kaldığına kanaat getirerek dersi bırakabilir. Her iki davranış da problem odaklı başa çıkma yöntemidir (Atkinson ve diğerleri, 2002).

2.3.4 Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemi

Bireyler duygu odaklı başa çıkmayı, olumsuz duygulardan etkilenmeyi önlemek ve hissettikleri duyguların problem çözme becerilerini etkilemesine engel olmak amacıyla kullanmaya çalışırlar. Problem denetlenemez hale geldiğinde duygu odaklı başa çıkmayı kullanırlar (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Bu yöntemde bireyin stres gibi olumsuz duyguların kontrol altına alınarak, gerçekten kaçma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, negatif duyguları paylaşma, uzlaşma, kabullenme gibi yaklaşımlarla olumlu bir yöne odaklanma durumu bulunmaktadır. Bu geçici bir çözüm olmasına rağmen bireyin üzülmeye ve problem yaşamasına engel olur (Folkman ve Lazarus, 1985).

Duyguların çevreyle ve bireylerle etkileşimi olduğu için başa çıkma tutumları duygularla başa çıkma ile ilgilidir. Bireyin uyum çabasını olaylar karşısında gösterdiği duygusal tepkilerin doğası ve kalitesi yansıtır. Bireylerin duygularını tanıması ve yönetebilmesi ile enerjiye dönüşerek, başa çıkma becerilerinde etkili olur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Bireyler duygularını ele alış şekillerine göre duygularını mutlak kabul edenler, duygularından kaçanlar, duygularının farkında olanlar olarak üçe ayırabilir. Duygularını mutlak kabul edenlere göre duygularla başa çıkmak mümkün olmadığı için, duygularını olduğu gibi kabul ederek değiştirmeye çaba harcamazlar. Duygularından kaçanlar, duygularıyla ilgili farkındalıkları düşük, duygularının altında

ezilerek kendilerini çaresiz hisseden insanlardır. Duygularının farkında olanlar ise duyguların hangi durumda ve ihtiyaçlarıyla ortaya çıktığını bilmeyi önemserler. Bu bireylerin pozitif bir bakış açısı bulunmaktadır. Dolayısıyla olumsuz bir duygu hissettiklerinde bu duyguda takılmazlar. Duygularının farkında olan bireylerin stresle kolaylıkla başa çıkabilirler ve yüksek duygusal zekaya sahiptirler. Bireyin duygular tarafından yönetilmesine izin vermeden duyguları akıl süzgecinden geçirerek kontrol etmeleri hayatla barışık olmalarını sağlar. Duygularını etkili biçimde yönetemeyen bireyler sürekli stres altında olurlar. Bireyler duygularını ve davranışlarını değiştirebilirler. Duygularını tanıyarak, kabul ederek ve elde edecekleri sonuçları değerlendirerek yönetilebilirler (Baltaş ve Baltaş, 2000).

2.3.5 Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

2.3.5.1 Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Eğitim amacıyla Türk ve akraba topluluklarından Türkiye'ye gelen öğrencilerin stres kaynakları, başa çıkma tarzlarını ve bunların ruh sağlıklarına etkilerinin incelendiği araştırmada Otrar ve diğerleri (2002), problem odaklı başa çıkma tarzlarını erkeklerin daha fazla kullandığını; kadınlar ve yoğun stres altında olduğunu belirtenlerin psikopatolojik belirtileri daha çok olduğunu saptamıştır. Kendine güvenli yaklaşım gibi etkin başa çıkma yöntemlerinin ruh sağlığı ile olumlu korelasyonlara sahip olduğu, çaresiz yaklaşım gibi edilgen başa çıkma yöntemlerinin ruh sağlığı ile negatif korelasyona sahip olduğu bulgulanmıştır.

Arslan'ın (2010) üniversite öğrencilerinde öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme bakımından yaptığı araştırmada, problem odaklı başa çıkma ile sürekli öfke ve öfke içe negatif yönde anlamlıdır. Öfke kontrolü ile problem odaklı başa çıkma, ısrarcı sebatkâr yaklaşım ve yapıcı problem çözme arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme yöntemlerini anlamlı biçimde açıklamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin başa çıkma tarzlarının kişilik özelliklerine göre incelenmesinde Ekşi (2010), sorumluluk alma yönü kuvvetli bireylerin stresli durumlarda daha fazla kendine güven, iyimserlik ve dine yönelme başa çıkma

tarzlarını kullanırken dışa dönük bireylerin kendine güven ve sosyal destek aramayı daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma biçimlerinin incelenmesinde Bozoğlan ve ankaya (2012), psikolojik danışmanlarda olumsuz duygularla baş edebilme amacıyla “unutmaya çalışma ve kaçınma, dışa yönelme ve yüzleşme ve sakin olmaya çalışma, ie yönelme ve paylaşma gibi” kontrol mekanizmalarını kullandıkları sonucunu elde etmiştir.

Yetişkinlerin stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik rahatsızlık belirtileri üzerine yaptığı araştırmada Kalı Soyer (2013), stresle baş etmede çaresiz yaklaşımın depresyon, anksiyete, kızgınlığı yordadığı; boyun eğici yaklaşımın fobiyi, kendine güvenli yaklaşımın da kişisel duyarlılığı yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite yaşamına uyumu konusunda benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın yordama güçlerinin incelendiği araştırmada Rahat (2014), ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, duygusal ve akademik uyum boyutları hariç üniversite yaşamına uyumun bütün boyutları ile düşük düzeyde olumlu yönde ilişkili olduğu; uyum boyutları başa çıkma stilleri açısından ele alındığında planlama ve olumlu yeniden yorumlamanın uyumun tüm boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Türkiye ve Almanya’da öğrenim gören Türk öğrencilerle yapılan araştırmada Babak (2018), Türkiye’de yaşayanların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puanlarının; Almanya’da yaşayanların ise sosyal destek arama yaklaşımı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yelken (2018) tarafından stresle başa çıkma biçimleri, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları üzerine yabancı uyruklu öğrencilerle yapılan çalışmada, stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde Türk uyruklu öğrencilerin sosyal destek alt ölçeğinden, YÖS öğrencilerinin ise iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımdan aldıkları puanlar anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik danışman adayları ile yapılan araştırmada (Gündüz, 2018), %52,7’sinin stresle başa çıkma tarzı olarak kendine güvenli tarzı gösterdiği; %49’unun çaresiz tarzı

gösterdiği; %49'unun boyun eğici tarzı gösterdiği; %57,4'ünün stresle başa çıkma tarzı olarak iyimser tarzı ve %53,2'sinin sosyal destek arama tarzını gösterdiği sonucu elde edilmiştir.

Başa çıkma tutumlarıyla ilgili yurtiçi araştırmalara bakıldığında, cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, akademik başarı, bölüm, sosyo- ekonomik düzey, anne baba tutumu, ruh sağlığı, öfke kontrolü, kişilik özellikleri, benlik kurgusu, sosyal destek, gibi değişkenler ile ele alındığı görülmektedir.

2.3.5.2 Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar
Öğrenme güçlüğü olan ve olmayan ergenler ile yapılan araştırmada Cheshire ve Campbell (1997) öğrenme güçlüğü olan ve olmayan ergenlerin baş çıkma stratejilerinde farklılıklar olduğu; öğrenme güçlüğü yaşayanların daha az hedeflere ulaşma ve rahatlama eğilimi gösterdiği, sorunları çözmede olumluya odaklanma eğilimi olmadığı ve baş edemediklerine inandıkları görülmüştür.

Chiang, Hunter ve Yeh'in (2004) Latin ve zenci öğrencilerle yaptıkları araştırmalarında, ırk ve başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Hampel ve Petermann (2005) yaş ve cinsiyetin stresle baş etme yolları üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmada, kızların erkeklere göre uyumsuz baş etme yollarını daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Bireylerin görev kaynaklı streslere yönelik zayıflıkları belirgin farklılıklar göstermektedir. Bazıları en zor koşullar altında sakin ve odaklanmış olabilirken, bazıları ise en ufak zorluklarda bile altüst olabilmektedir (Matthews ve Campbell, 2009).

Öğretim üyelerinin stres ve stresle baş etme stratejileri hakkında yapılan araştırmada Jreige (2011), kadın öğretim üyelerinin stres seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin stresi algılamada hastalık ve banka kredilerinde temel farklar bulunduğu ve kadınların başa çıkma stratejisi olarak sosyal destek aradıkları sonucuna ulaşmıştır.

Hemşirelik yüksek lisans öğrencileriyle yapılan araştırmada Lee, Park, Kim ve Ahn (2011), stresle başa çıkma için sosyal destek, olumlu düşünme, hobi, gevşeme egzersizleri ve kiliseye gitme gibi yolları kullandıklarını görmüştür.

Carpenter'in (2013) araştırmasında cinsiyete göre aktif başa çıkmada anlamlı bir farklılık görülmezken; kadınların maladaptif başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Boyle (2014) psikoloji eğitimi alan ve almayan öğrencilerle yaptığı araştırmada, başa çıkma becerileri açısından gruplar arasında kaçınmacı duygusal başa çıkma ile ilgili olarak anlamlı bir fark olmazken, problem odaklı başa çıkma anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Alosaimi, Alghamdi, Aladwani, Kazim ve Almufleh (2016) hastane çalışanlarının stresle başa çıkma düzeylerini inceledikleri çalışmada, algılanan stres ve uygun olmayan başa çıkma becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulmuşlardır.

Taman sri topluluğunda stres ve baş etme becerilerinin yaygınlığının incelendiği çalışmada (Amirah ve diğerleri, 2016), en yüksek stres nedeni aileye bağlı nedenler, finansal ve iş nedenleri olarak görülürken; başa çıkma becerilerinde en çok sakin kalma, gevşetme ve ibadet etmenin kullanıldığı görülmüştür.

Tıp ve hemşirelik öğrencileri arasındaki stres ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirildiği araştırmada Mandal, Lama ve Parajuli (2016), arkadaşlarla hisleri paylaşmak, müzik dinlemek, mizah duygusunu kullanmak, yeterince uyumak, dinlenmek ve rahatlamak için biraz zaman geçirmek, benzer ilgi alanlarına sahip diğer insanlarla tanışmak, tüm arkadaşlarla iyi bir ilişki kurmanın stresle başa çıkmanın en iyi yolları olarak belirtildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Rodríguez, Kozusznik, Peiro ve Tordera (2019) araştırmalarında bireysel düzeyde, problem odaklı başa çıkmanın yüksek olduğunu ve cinsiyete göre kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Yurtdışı araştırmalara bakıldığında başa çıkma tutumlarıyla ilgili olarak cinsiyet, yaş, eğitim görülen bölüm, değişik meslek grupları, öğrenme güçlüğü, ırk, gibi değişkenler ile ele alındığı görülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve çalışma grubu, araştırma deseni, kullanılan ölçme araçları, işlem yolu ile verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler sunulmaktadır.

3.1 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim öğretim yılında Çorum Hitit Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim görmekte olan ve basit tesadüfi örnekleme yoluyla ulaşılan 760 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme en popüler örnekleme yöntemidir. Basit tesadüfi örneklemenin amacı popülasyonu temsil edecek örneklemin seçilmesidir (Creswell, 2012). Çalışma grubunun özellikleri Tablo 1’de belirtilmiştir.

Tablo 1:Çalışma Grubunun Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	521	%69
	Erkek	239	%31
Öğrenim Şekli	Normal Öğrenim	587	%77
	İkinci Öğrenim	173	%23
Sınıf	1	221	%29
	2	154	%20
	3	191	%25
	4	194	%26
Anne Tutum	Demokratik	209	%28
	Otoriter	61	%8
	Koruyucu	480	%63
	İlgisiz	10	%1
Baba Tutum	Demokratik	213	%28
	Otoriter	146	%19
	Koruyucu	372	%49
	İlgisiz	29	%4
Başarı	Düşük	50	%7
	Orta	592	%78
	Yüksek	118	%16
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	46	%7
	Orta	641	%78
	Yüksek	73	%16
Toplam		760	%100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 760 öğrencinin %69'unun kadın, %31'inin erkek olduğu, %77'sinin normal eğitime devam ederken, %23'ünün ikinci öğretime devam ettiği görülmektedir. Araştırma grubu sınıf düzeylerine göre incelendiğinde %29'u birinci, %20'si ikinci, %25'i üçüncü ve %26'sı dördüncü sınıftır. Çalışma grubunun %28' i anne tutumunu demokratik, %8'i otoriter, %63'ü koruyucu, %1'i ise ilgisiz olarak algılamaktadır. Algılanan baba tutumu ise %28 demokratik, %19 otoriter, %49 koruyucu, %4 ilgisiz olarak belirtilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %7'si başarılarının düşük, %78'i orta, %16'sı ise yüksek düzeyde olduğunu düşünmektedir. Sosyo-ekonomik düzey olarak incelendiğinde grubun %7'si düşük, %78'i orta, %16'sı ise yüksek olarak görülmektedir.

3.2 Araştırma Deseni

Bu araştırma genel tarama modeline göre yürütülmüştür. Geçmişte olmuş olan veya hala devam eden bir durumu olduğu haliyle betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımına tarama modeli denilmektedir. Genel tarama modelinde araştırma konusunun kendi durumu içerisinde ve olduğu hali ile belirtilmesine önem verilmektedir (Karasar, 2000). Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasında ilişkisel tarama yapılmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile araştırmanın çeşitli değişkenleri hakkında bilgi toplamak ve çalışma grubunun özelliklerini belirlemek hedeflenmiştir. Hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, devam edilen sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne baba tutumu ve akademik başarı özelliklerine dair sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Gestalt Temas Engelleri Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin temas engellerini ölçme amacıyla Mutlu-Tagay'ın (2010) geliştirmiş olduğu Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ) kullanılmıştır. GTEÖ temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası olmak üzere dört alt ölçeği içermekte, beşli likert tipte ve toplam 24 maddesi bulunmaktadır. Her alt ölçek ayrı ayrı puanlanmaktadır. Temas alt ölçeği için alınabilecek puanlar 5- 25; tam temas alt ölçeği için alınabilecek puanlar 8-40; bağımlı temas alt ölçeği için alınabilecek puanlar

7-35; temas sonrası alt ölçeği için alınabilecek puanlar 4-20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin kullandığı temas engellerini ifade etmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı temas alt ölçeği için .74; tam temas alt ölçeği için .77, bağımlı temas alt ölçeği için .69 ve temas sonrası alt ölçeği için .65 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı temas alt ölçeği için .61; tam temas alt ölçeği için .79, bağımlı temas alt ölçeği için .75 ve temas sonrası alt ölçeği için .60 olarak tespit edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapı sınanarak, oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğu belirlenmiştir.

3.3.3 İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği

Benliğin bireyci, ilişkisel ve toplulukçu yönlerini değerlendirmek amacıyla Emiko S. Kashima ve Elizabeth A. Hardie (2000) tarafından geliştirilmiş ve Ercan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçekte, birbirini takip eden ve her biri üç benlik yönünü yansıtan 10 madde olmak üzere toplam 30 madde bulunmaktadır. Ölçek yedili Likert tipindedir (1= Kesinlikle katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum). Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 10 ile 70 arasında değişebilmektedir. Ercan (2011) gerçekleştirdiği uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık katsayısı bireycilik alt ölçeği için .73, ilişkisellik alt ölçeği için .68, toplulukçuluk alt ölçeği için .77 ve İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği toplam için .86 olarak saptanmıştır. Yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksi değerleri $2 \times /sd (841/315) = 2.66$, GFI = 0.85, AGFI= 0.82, NNFI= 0.90, CFI= 0.91, RMSEA= 0.07, SRMR= 0.06 olarak bulunmuş, ölçeğin üçlü faktör yapısı doğrulanmıştır.

3.3.4 Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

15 alt boyut 60 madde olmak üzere Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilen COPE ölçeği, Miron Zuckerman ve Marylene Gagne (2003) tarafından yeniden gözden geçirilmiştir (COPE-R). Ölçekte “Kendine Yardım, Yaklaşım, Uyum Sağlama, Sakınma-Kaçınma ve Kendine Ceza” olarak adlandırılan 5 faktör bulunmaktadır. Dörtlü Likert tipi olan ölçekte 40 madde bulunmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde alınabilecek en düşük puan 40 iken en yüksek puan 160'tır. Ölçekten alınan düşük puan başa çıkma tutum düzeyinin düşük olduğunu ifade ederken, alınabilecek yüksek puanlar başa çıkma tutum düzeyinin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Revizyon edilen ölçek Dicle ve Ersanlı (2015) tarafından Türkçe'ye

uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçekte 5 faktör ve toplam 32 madde bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısının .979 olduğu belirlenmiştir. Geçerlik çalışması için yapılan doğrulayıcı faktör analizi incelendiğinde χ^2/DF 4.65 çıkarak orta düzeyde bir uyumu belirtmektedir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada ilk olarak OMU Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan ve anket uygulanacak kurumdan gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanması için uygulayıcı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ile İlişkisel- Bireyci- Toplulukçu Benlik Ölçeğinden yararlanılmıştır. Bölüm başkanlığı ve öğretim elemanlarından izin alınarak ölçeklerin ders saati içerisinde gönüllülük esası göz önünde bulundurularak doldurulması sağlanmış ve ortalama 20 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ilk olarak, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, Levene testi (varyansların homojenliği) ve Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi uygulanmış; basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılan Levene testinden elde edilen veriler, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını ($p > .05$), yani grupların birbirine benzer olduğunu göstermiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre, ölçeklerden alınan puanlar için p değerleri anlamlı ($p < .05$) bulunmuştur. K-S testinde hesaplanan p değeri .05'ten büyük ise, verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Ancak K-S testinde dağılımın örneklem büyüklüğünden etkilendiği ve betimsel yöntemlerle (basıklık ve çarpıklık katsayıları) birlikte kullanılması gerektiği belirtilmektedir (Sprent & Smeeton, 2007). Ölçeklerden alınan puanların basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 1 aralığında olduğu görülmüştür. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde olması, normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normallik testleri sonucunda, varyansların homojen olması ve basıklık- çarpıklık değerlerinin normal dağılım aralığında olması nedeniyle verilen normal dağıldığı kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 17 istatistik paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler şöyledir:

1. Temas engelleri, ilişkisel- bireyci- toplulukçu benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarına ilişkin betimsel istatistikler yapılmıştır.
2. Temas engelleri, ilişkisel- bireyci- toplulukçu benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.
3. Temas engelleri, ilişkisel- bireyci- toplulukçu benlik kurguları ve başa çıkma tutumları değişkenler arasındaki ilişkinin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne-baba tutumu, sınıf, başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için MANOVA uygulanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları ve temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarının cinsiyet, sınıf, sosyo-ekonomik düzey, anne baba tutumları, algılanan akademik başarı düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü MANOVA sonuçları verilmiştir.

Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2: Değişkenlere Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Bireycilik	İlişkiselik	Toplulukçuluk	Temas	Tam Temas	Bağımlı Temas	Temas Sonrası	Başa Çıkma Tutumu
N	760	760	760	760	760	760	760	760
Ort.	53.19	51.94	50.76	13.61	18.05	25.97	10.91	85.87
SS	7.36	8.09	8.69	4.89	6.22	5.19	3.56	9.49

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları bireycilik için 53.19 (Ss=7.36), ilişkiselik için 51.94 (Ss=8.09), toplulukçuluk için 50.76 (Ss=8.69), temas için 13.61 (Ss=4.89), tam temas için 18.05 (Ss=6.22), bağımlı temas için 25.97 (Ss=5.19), temas sonrası için 10.91 (Ss=3.56), başa çıkma tutumu için 85.87 (Ss=9.49) olduğu görülmektedir.

4.1 Denence 1

Denence 1: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla öğrencilerin Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları puanlar üzerinde Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan Korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	Bireycilik	İlişkisel	Toplulukçuluk	Temas	Tam temas	Bağımlı temas	Temas sonrası	Baş Çıkma Tutumu
Bireycilik	1							
İlişkisel	.496**	1						
Toplulukçuluk	.501**	.727**	1					
Temas	-.052	-.152**	-.165**	1				
Tam temas	-.128**	-.067	-.076*	.365**	1			
Bağımlı temas	.071*	.257**	.308**	.118**	.246**	1		
Temas sonrası	.058	-.188**	-.217**	.449**	.233**	.090*	1	
Baş Çıkma Tutumu	.185**	.248**	.260**	.108**	.126**	.369**	.040	1

*p<.05, **p<.01

Tablo 3 incelendiğinde çalışma grubunun benlik kurgularından “bireycilik” ile temas biçimlerinden “tam temas” arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-.128$, $p<.001$); “bağımlı temas” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.071$, $p<.05$); “baş çıkma tutumu” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.185$, $p<.05$) bulunmaktadır.

Benlik kurgularından “ilişkisel” ile temas biçimlerinden “temas” arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.152$, $p<.001$); “bağımlı temas” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.257$, $p<.001$); “temas sonrası”

arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.188, p<.001$); “başa çıkma tutumu” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.248, p<.05$) bulunmaktadır.

Benlik kurgularından “toplulukçuluk” ile temas biçimlerinden “temas” arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.165, p<.001$); “tam temas” arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.076, p<.05$); “bağımlı temas” arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.308, p<.001$); “temas sonrası” arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.217, p<.001$); “başa çıkma tutumu” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.260, p<.05$) bulunmaktadır.

Temas biçimlerinden “temas” ile “başa çıkma tutumu” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.108, p<.05$) bulunmaktadır. Temas biçimlerinden “tam temas” ile “başa çıkma tutumu” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.126, p<.001$) bulunmaktadır. Temas biçimlerinden “bağımlı temas” ile “başa çıkma tutumu” arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.369, p<.001$) bulunmaktadır.

4.2 Denece 2

Denece 2: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın ikinci denencesinin test edilmesi amacıyla üniversite öğrencilerinin Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği’nden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testi kullanılarak sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's Lambda	F	Serbestlik Derecesi (Hipotez)	Serbestlik Derecesi (Hata)	p
Cinsiyet	.897	6.588	13.00	746.00	.00

* $p<.001$

Tablo 4 incelendiğinde temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları ilişkisi üzerindeki cinsiyet temel etkisi anlamlı bulunmuştur ($\eta^2=.89$, $F_{(13,746)}=6.58$ $p<.001$). Bu bulgu temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre anlamlı olarak değiştiğini göstermektedir. Cinsiyete göre ortaya çıkan bu anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	sd	F	p
Temas	Kadın	521	13.99	4.85	1-758	10.43	.001*
	Erkek	239	12.76	4.88			
Tam temas	Kadın	521	18.09	6.06	1-758	.06	.807
	Erkek	239	17.97	6.57			
Bağımlı Temas	Kadın	521	26.14	5.03	1-758	1.93	.165
	Erkek	239	25.58	5.52			
Temas sonrası	Kadın	521	11.07	3.51	1-758	3.15	.076
	Erkek	239	10.58	3.63			
Bireycilik	Kadın	521	54.05	7.07	1-758	23.57	.000*
	Erkek	239	51.30	7.65			
İlişkisellik	Kadın	521	52.73	8.00	1-758	15.79	.000*
	Erkek	239	50.24	8.03			
Toplulukçuluk	Kadın	521	51.14	8.55	1-758	3.22	.073
	Erkek	239	49.92	8.96			
Başa Çıkma Tutumu	Kadın	521	86.70	9.06	1-758	12.80	.000*
	Erkek	239	84.06	10.15			

* $p<.001$

Tablo 5 incelendiğinde tam temas puanları [$F_{(1,758)}=.06$, $p>.05$], bağımlı temas puanları [$F_{(1,758)}=1.93$, $p>.05$], temas sonrası puanları [$F_{(1,758)}=3.15$, $p>.05$], toplulukçuluk puanları [$F_{(1,758)}=3.22$, $p>.05$] cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Temas puanları [$F_{(1,758)}=10.43$, $p<.01$], bireycilik puanları [$F_{(1,758)}=23.578$, $p<.001$], ilişkisellik puanları [$F_{(1,758)}=15.793$, $p<.000$], başa çıkma tutumu puanları [$F_{(1,758)}=12.805$, $p<.000$] ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre kız öğrencilerin temas, bireycilik, ilişkisellik, başa çıkma tutumu puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.3 Denence 3

Denence 3: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's Lambda	F	Serbestlik Derecesi (Hipotez)	Serbestlik Derecesi (Hata)	p
Sosyo-Ekonomik Düzey	.927	2.211	26.00	1490	.000

*p<. 001

Tablo 6 incelendiğinde temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları üzerinde, algılanan sosyo-ekonomik düzey temel etkisi anlamlı bulunmuştur ($\eta^2=.92$. $F_{(26,1490)}=2.21$ $p<.001$). Bu bulgu temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarının algılanan sosyoekonomik düzeye göre değiştiğini göstermektedir. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre ortaya çıkan bu anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Değişken	SED	n	Ort.	Ss	sd	F	p
Temas	Düşük	46	14.80	5.17			
	Orta	641	13.48	4.79	2-757	1.80	.166
	Yüksek	73	13.98	5.49			
Tam temas	Düşük	46	20.06	6.86			
	Orta	641	18.12	6.18	2-757	5.88	.003*
	Yüksek	73	16.16	5.73			
Bağımlı Temas	Düşük	46	26.80	4.94			
	Orta	641	25.89	5.18	2-757	.70	.493
	Yüksek	73	26.15	5.46			
Temas sonrası	Düşük	46	11.78	3.84			
	Orta	641	10.84	3.48	2-757	1.54	.215
	Yüksek	73	11.04	3.97			

Bireycilik	Düşük	46	48.89	8.97	2-757	12.83	.000**
	Orta	641	53.20	7.27			
	Yüksek	73	55.80	5.71			
İlişkiselik	Düşük	46	49.02	7.10	2-757	3.32	.036*
	Orta	641	52.09	8.14			
	Yüksek	73	52.54	7.95			
Toplulukçuluk	Düşük	46	48.47	9.07	2-757	2.49	.084
	Orta	641	50.77	8.68			
	Yüksek	73	52.12	8.38			
Başa Çıkma Tutumu	Düşük	46	86.26	10.99	2-757	.62	.535
	Orta	641	85.71	9.36			
	Yüksek	73	86.98	9.68			

*p<.05 **p<.001

Tablo 7 incelendiğinde temas puanları [$F_{(2,757)}=1.80$, $p>.05$], bağımlı temas puanları [$F_{(2,757)}=.70$, $p>.05$], temas sonrası puanları [$F_{(2,757)}=1.54$, $p>.05$], toplulukçuluk puanları [$F_{(2,757)}=2.49$, $p>.05$], başa çıkma tutumu puanları [$F_{(2,757)}=.62$, $p>.05$] sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tam temas puanları [$F_{(2,757)}=5.88$, $p<.05$], bireycilik puanları [$F_{(2,757)}=12.83$, $p<.001$], ilişkisellik puanları [$F_{(2,757)}=3.32$, $p<.05$] ise sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 7'ye göre algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler sosyo-ekonomik düzeye göre benlik kurgusu, temas engelleri ve başa çıkma tutumları puanları açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığını, bir diğer ifadeyle, grupların homojen olduğunu göstermiştir ($p>.05$). Sosyo-ekonomik düzeye göre dağılımda örneklem sayısı eşit olmadığı ve gruplar homojen olduğu için farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi yapılmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre, tam temas puanları açısından yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler ile düşük ($p=.003$; $p<.05$) ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler ($p=.031$; $p<.05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrenciler ile sosyo-ekonomik düzeyi yüksek öğrenciler ($p=.000$; $p<.05$) ve sosyo-ekonomik düzeyi orta olan öğrenciler ($p=.000$; $p<.05$); sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrenciler ile orta sosyo-ekonomik düzeye ($p=.011$, $p<.05$) sahip öğrencilerin bireycilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Orta sosyo-ekonomik

düzeydeki öğrenciler ile düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler arasında ($p=.039$; $p<.05$) ilişkisellik düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın üçüncü denencesini doğrulamaktadır.

4.4 Denence 4

Denence 4: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin algılanan anne baba tutumlarına göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Anne Baba Tutumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's Lambda	F	Serbestlik Derecesi (Hipotez)	Serbestlik Derecesi (Hata)	p
Anne tutum	.945	1.083	39.000	2174.279	.336
Baba tutum	.971	.556	39.000	2174.279	.988
Anne-baba tutum*	.887	.982	91.000	4584.031	.530

$p>.05$

Tablo 8 incelendiğinde temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları üzerindeki algılanan anne tutumu ($\hat{=} .95$, $F_{(39,2174)}=1.08$ $p>.05$); baba tutumu ($\hat{=} .97$, $F_{(39,2174)}=.556$ $p>.05$); anne baba tutumu ($\hat{=} .88$, $F_{(91,4584)}=.982$ $p>.05$) temel etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarının algılanan anne baba tutumuna göre değişmediğini göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın dördüncü denencesini doğrulamamaktadır.

4.5 Denence 5

Denence 5: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Sınıf Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Serbestlik Derecesi (Hipotez)	Serbestlik Derecesi (Hata)	p
Sınıf	.897	2.114	39.000	2203.891	.000

*p<. 001

Tablo 9 incelendiğinde temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları üzerindeki sınıf düzeyi temel etkisi anlamlı bulunmuştur ($\eta^2=.89$, $F_{(39,2203)}=2.11$ p<.001). Bu bulgu temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarının devam edilen sınıf düzeyine göre değiştiğini göstermektedir. Öğrenim görülen sınıfa göre ortaya çıkan bu anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Cinsiyete Göre Sınıf Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Değişken	Sınıf	N	Ort.	Ss	sd	F	p
Temas	1	221	13.48	4.96	3-756	.643	.588
	2	154	13.22	4.84			
	3	191	13.85	4.75			
	4	194	13.82	5.00			
Tam temas	1	221	18.13	6.39	3-756	.692	.557
	2	154	17.42	5.92			
	3	191	18.29	6.02			
	4	194	18.24	6.46			
Bağımlı Temas	1	221	26.69	4.97	3-756	2.751	.042*
	2	154	25.87	5.52			
	3	191	25.95	5.03			
	4	194	25.24	5.24			
Temas sonrası	1	221	11.01	3.62	3-756	1.704	.165
	2	154	10.72	3.50			
	3	191	11.32	3.62			
	4	194	10.56	3.44			
Bireycilik	1	221	53.27	8.00	3-756	1.705	.165
	2	154	54.26	5.99			
	3	191	52.89	7.61			
	4	194	52.54	7.31			
İlişkiselik	1	221	51.68	8.90	3-756	.163	.921
	2	154	52.24	7.62			
	3	191	51.88	7.75			

	4	194	52.07	7.85			
Toplulukçuluk	1	221	51.19	9.29			
	2	154	51.31	8.48	3-756	1.011	.387
	3	191	50.70	8.31			
	4	194	49.90	8.53			
1	221	84.72	9.40				
Başa Çıkma Tutumu	2	154	86.24	10.22	3-756	1.988	.114
	3	191	85.80	8.95			
	4	194	86.94	9.43			

*p<.05

Tablo 10 incelendiğinde temas puanları [$F_{(3,756)}=.643$, $p>.05$], tam temas puanları [$F_{(3,756)}=.692$, $p>.05$], temas sonrası puanları [$F_{(3,756)}=1.704$, $p>.05$], bireycilik puanları [$F_{(3,756)}=1.705$, $p>.05$], ilişkisellik puanları [$F_{(3,756)}=.163$, $p>.05$], toplulukçuluk puanları [$F_{(3,756)}=1.01$, $p>.05$], başa çıkma tutumu puanları [$F_{(3,756)}=1.98$, $p>.05$] devam edilen sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Bağımlı temas puanları [$F_{(3,756)}=2.751$, $p<.05$] ise sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre sınıf düzeylerine göre öğrencilerin bağımlı temas puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sınıf düzeyine göre dağılımda örneklem sayısı eşit olmadığı ve gruplar homojen olduğu için farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni testi yapılmıştır. Yapılan Bonferroni testi incelendiğinde birinci sınıf öğrencileri ile dördüncü sınıf öğrencilerinin bağımlı temas ($p=.026$; $p<.05$) düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın beşinci denencesini doğrulamaktadır.

4.6 Denence 6

Denence 6: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan başarı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Başarı Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Etki	Wilk's Lambda	F	Serbestlik Derecesi (Hipotez)	Serbestlik Derecesi (Hata)	p
Algılanan Başarı	.871	4.114	26.000	149.000	.000

*p<. 001

Tablo 11 incelendiğinde temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları üzerindeki sınıf düzeyi temel etkisi anlamlı bulunmuştur ($\lambda=.871$, $F_{(26,149)}=4.11$ p<.01). Bu bulgu temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumlarının algılanan başarı düzeyine göre değiştiğini göstermektedir. Algılanan başarı düzeyine göre ortaya çıkan bu anlamlı farkın belirlenmesi için yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12: Temas Engelleri, Benlik Kurguları ve Başa Çıkma Tutumlarına Ait Puanların Algılanan Başarı Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları

Değişken	Başarı	n	Ort.	Ss	sd	F	p
Temas	Düşük	50	14.80	5.17		2.67	.070
	Orta	592	13.40	4.78	2-757		
	Yüksek	118	14.13	5.23			
Tam temas	Düşük	50	21.50	6.77		12.28	.000*
	Orta	592	18.09	6.05	2-757		
	Yüksek	118	16.38	6.24			
Bağımlı Temas	Düşük	50	25.70	5.24		.07	.929
	Orta	592	25.98	5.04	2-757		
	Yüksek	118	26.00	5.90			
Temas sonrası	Düşük	50	11.26	3.83		8.52	.000*
	Orta	592	10.65	3.42	2-757		
	Yüksek	118	12.10	3.89			
Bireycilik	Düşük	50	49.76	9.47		12.23	.000*
	Orta	592	53.00	7.30	2-757		
	Yüksek	118	55.59	5.82			
İlişkiselik	Düşük	50	50.24	8.53		1.21	.297
	Orta	592	52.09	8.00	2-757		
	Yüksek	118	51.92	8.32			
Toplulukçuluk	Düşük	50	48.18	9.07		2.54	.079
	Orta	592	50.86	8.54	2-757		
	Yüksek	118	51.37	9.17			
Başa Çıkma Tutumu	Düşük	50	82.14	9.23		5.00	.007**
	Orta	592	85.93	9.23	2-757		
	Yüksek	118	87.15	10.50			

*p <.001, **p<.05

Tablo 12 incelendiğinde temas puanları [$F_{(2,757)}=2.67, p>.05$], bağımlı temas puanları [$F_{(2,757)}=.07, p>.05$], ilişkisellik puanları [$F_{(2,757)}=1.21, p>.05$], toplulukçuluk puanları [$F_{(2,757)}=2.25, p>.05$] algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tam temas puanları [$F_{(2,757)}=12.28, p<.001$], temas sonrası puanları [$F_{(2,757)}=6.44, p<.001$], bireycilik puanları [$F_{(2,757)}=12.23, p<.001$], başa çıkma tutumu puanları [$F_{(2,757)}=5, p<.05$] ise algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, başarı düzeyine göre grupların homojen olmadığını göstermiştir ($p<.05$). Gruplar homojen olmadığı için farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Tamhane's T2 testi sonuçlarına göre, tam temas puanları başarı düzeyi düşük olan öğrenciler ile orta ($p=.003, p<.05$) ve yüksek ($p=.000, p<.05$) olan öğrenciler arasında; başarı durumu orta olan öğrenciler ile yüksek ($p=.020, p<.05$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başarı düzeyleri orta ve yüksek ($p=.001, p<.05$) olan öğrenciler arasında temas sonrası puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Başarı düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile başarı düzeyi düşük ($p=.000, p<.05$) ile başarı düzeyi orta ($p=.000, p<.05$) olan öğrencilerin bireycilik puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Başa çıkma tutumu puanı bakımından başarı düzeyi düşük olan öğrenciler ile başarı düzeyi orta ($p=.021, p<.05$) ve başarı düzeyi yüksek ($p=.008, p<.05$) olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinde temas engellerinin, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Temas, bireycilik, ilişkisellik, başa çıkma tutumu puanlarının cinsiyete göre; tam temas, bireycilik, ilişkisellik puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre; bağımlı temas puanlarının sınıf düzeylerine göre; tam temas, temas sonrası, bireycilik, başa çıkma tutumu puanlarının ise algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde çalışmanın denenceleri doğrultusunda elde edilen bulgular ayrı başlıklar altında tartışılmıştır.

Denence 1: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesine ait bulgulara göre temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Literatürde bu konuda yapılmış fazla sayıda çalışmaya rastlanılamasa da çalışmanın bu sonucunu destekleyebilecek çalışmaların olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarında bağımlı temas ile toplulukçuluk arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağımlı temas aşamasında görülen yardım eden ve sınırların yokluğu temas engellerinde bireyler, bireysellikten uzak kendi ihtiyaçlarının farkına varamayarak, çevreleriyle uyumlu bir yapı geliştirirler (Jacobs, 2007). Bağımlı temas ile toplulukçuluk puanlarının anlamlı bir ilişki göstermesinin bağımlı temas grubunda olan bireylerin toplumla uyumlu bireyler olarak bireysellikten uzak olmalarının etkili olacağı düşünülmektedir.

Uçar ve Konal (2017)'in çalışmalarında uyumluluğun yatay ve dikey toplulukçuluğu yordadığı görülmüştür. Ulaşılan bu sonuç Türk kültüründe toplulukçuluğun uyumluk kişilik özelliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bireylerin içinde buldukları topluluklarda kültürel birikimler değer yargılarının oluşmasına belirli davranış kalıplarının gelişmesine neden olmaktadır. Araştırma sonuçlarında toplulukçuluk ile

bağımlı temas düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmasını desteklediği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgularda başa çıkma tutumları ile en yüksek anlamlı ilişkinin toplulukçuluk ile olduğu görülmüştür. Atkinson ve diğerleri (2002) pozitif sosyal desteğin bireylerin başa çıkma tutumlarında olumlu katkıları olacağını belirtmektedir. Bu bağlamdan hareketle araştırma sonuçlarının desteklediği görülmektedir.

Denece 2: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın ikinci denencesinde, temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki cinsiyete göre incelenmiş ve kız öğrencilerin temas, bireycilik, ilişkisellik, başa çıkma tutumu puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmalar dikkate alındığında benlik kurgusu ve başa çıkma tutumlarında farklılık yaratan faktörlerden birinin cinsiyet olduğu görülmektedir

Bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların bazıları çalışmamızı desteklerken bazılarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma bulgularından farklı olarak Kuyumcu (2011b) cinsiyete göre temas da anlamlı bir farklılık olmadığı, Özkara (2015) ise erkeklerde tam temas ve temas sonrası düzeylerinin kızlara oranla anlamlı derecede farklı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tümlü ve Voltan-Acar (2017)'in araştırma bulgularına göre ise erkek öğrencilerin tam temas engel düzeyleri kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuşken, temas sonrası engel düzeyleri kız öğrencilerininkine göre anlamlı bir şekilde düşük çıkmıştır. Temas ve bağımlı temas engel düzeyleri açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Temas aşamasında genellikle dışa yansıtma temas engeli kullanılmaktadır. Dışa yansıtma bireyler kendilerinde kabul edemedikleri özellikleri diğerlerine atfederek, sorumluluktan kaçır ve başkalarını suçlar (Tagay, 2010). Araştırma sonuçlarında kızların erkeklere göre temas puanlarında anlamlı farklılık çıkmasında kızların kendi özelliklerini fark etme ve kabul etmede sorun yaşadıkları söylenebilir.

Başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen alan yazın taramasında araştırma sonuçlarını destekler nitelikte kız ve erkeklerin başa çıkma tutumları arasında farklılaşmanın olduğuna (Altıok, 2011; Altundağ, 2011; Balcı, 2008; Boysan, 2012; Duman, 2018; Düğenci, 2018; Düzgören, 2017; Ekşi 2010; Gündüz, 2018; Jreige, 2011; Kaya, Derince, Açıkgöz, Baydemir, 2015; Kömür, 2018; Otrar ve diğerleri, 2002; Perişan, 2018; Topal, 2011) ve olmadığına (Bektaşoğlu, 2018; Kavas, 2016; Keleş, 2018; Razi, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu, 2009; Rodríguez, Kozusznik, Peiro ve Tordera 2019; Ryan 2013; Salık, 2017) ilişkin farklı araştırma bulguları bulunmaktadır. Cinsiyete göre anlamlı farklılığın olduğu ve olmadığı araştırma sonuçlarının farklı örneklem özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulguları destekler biçimde Ercan (2011) ve Ercan (2013)'ün araştırmasında analiz sonuçlarına göre kadınların bireycilik ve ilişkisellik puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; toplulukçuluk puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Ballı ve Ballı (2014)'nin araştırmasında da bu araştırma sonuçlarıyla benzer olarak kızların, erkek öğrencilere göre “bireysellik” değerine daha çok önem verdiği sonucu elde edilmiştir. Çuhadaroğlu ve Akfırat (2017)'in araştırmalarında ilişki benlik kurgusu açısından ise cinsiyet grupları arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Karatekin (2013)'ün çalışmasında da benlik kurgularının cinsiyete göre farklılaştığı anlaşılmaktadır. Koydemir ve Mısır (2015)'in incelemesinde kadınların karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu erkeklerden daha yüksek, bağımsız benlik kurgusu ise erkeklerden daha düşük olarak tespit edilmiştir. Kocabıyık, Çelik ve Dündar (2017) ve Yavuzer (2017)'in kadınların ilişki benlik kurgusu düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Kabaklı-Çimen (2017), Kuyumcu (2012) ve Koydemir ve Schutz (2014)'un çalışmalarında ise benlik kurguları puanlarının cinsiyete göre değişiklik göstermediği ortaya çıkmıştır.

Araştırma bulguları daha önce Türk toplumunda benlik kurguları ile ilgili yapılan diğer araştırmalar tarafından destekler niteliktedir. Kız öğrencilerin araştırma sonucunda bireysellik ve ilişkisellik puanlarında erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek puan almış olmalarının kızların hem ait oldukları gruba karşı ilişkiselliği önemsedikleri hem de

da bireysel oldukları belirtilebilir. Kızların yetiştirilme biçimlerinde sosyal ilişkiye daha fazla önem verilmesi, kızların sorunla karşılaştıklarında problemi paylaşarak sosyal destek alabilmeleri ve çözümde etkili yolları kullanabilmelerinin farklılık çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

Denence 3: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesinden elde edilen bulgularına göre temas engelleri, benlik kurguları üzerindeki algılanan sosyo-ekonomik düzey temel etkisi anlamlı bulunmuştur. Tam temas puanları açısından yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler ile düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin bireycilik düzeyleri, düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Orta sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin ilişkisellik düzeyleri düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur.

Özkara (2015) araştırmada elde edilen sonuçları destekler biçimde düşük sosyo-ekonomik seviyedeki öğrencilerin tam temas düzeylerinin diğer gruptaki öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üst sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler daha bireyci olurken, alt sosyo-ekonomik seviyedeki bireylerin daha toplulukçu ve içerisinde buldukları topluma daha uyumlu olmaktadır. Tam temas engeline sahip olan bireyler de kendi fikirlerini paylaşmayıp, ait oldukları gruplara daha uyumlu davranışlar sergilemektedirler. Bireyin ihtiyaçlarını gidererek doyuma ulaştığı aşama tam temas aşamasıdır. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler ihtiyaçlarını karşılama ve duyumsamada yeterli bir farkındalığa sahip olmayabilirler. Bu bakımdan araştırma sonucunda düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin tam temas düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek çıkmasının desteklendiği görülmektedir.

Ercan (2008) ve Ercan (2013)'ın araştırma sonuçlarına göre ilişkisellik puanları arasında sosyo-ekonomik düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığı görülürken bireycilik ve toplulukçuluk puanları arasında ise sosyo-ekonomik düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde

yer alan bireylerin bireycilik puanları ve orta sosyo-ekonomik düzeyde bulunduğunu belirten bireylerin bireycilik puanlarından daha düşüktür. Düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunan bireylerin toplulukçuluk puanları, üst ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin toplulukçuluk puanlarından daha yüksektir. Araştırmada elde edilen sonuçlarla paralel biçimde bireycilik eğilimlerinin sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe artması beklenen bir durumdur. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireyler daha toplulukçu değerlere sahip oldukları için sosyal çevrelerinden görecekları destek başa çıkma sürecinde etkili olabilir.

Baydemir (2015); Boysan (2012); Derince, Açıkgöz ve Kavas (2016); Kömür (2018); Salık (2017), bulgularla benzer biçimde sosyo-ekonomik düzeye göre başa çıkma tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşırken; Altundağ (2011), Topal (2011), Keleş (2018) ve Düğenci (2018), araştırma bulgularından farklı olarak sosyo-ekonomik düzeye göre başa çıkma tutumlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyo-ekonomik düzeyin önemli göstergesi olan algılanan gelir seviyesine göre katılımcıların başa çıkma tutumlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum başa çıkma tutumu üzerinde sosyo-ekonomik özelliklerin etkisinin sınırlı olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Denence 4: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan ana-baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesine ait bulgularına göre temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları üzerindeki algılanan anne tutumu; baba tutumu, anne baba tutumu temel etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Ulaşılan sonuçlardan farklı biçimde Özkara (2015) otoriter anne baba tutumuna sahip öğrencilerin koruyucu ve demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilere göre tam temas düzeylerinin yüksek olduğu; koruyucu anne baba tutumlarına sahip öğrencilerin temas sonrası puanlarının otoriter ve demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun tam temas engeline bireyin kendi isteklerinden çok karşı tarafın isteklerine boyun eğici tutum sergilemektedirler (Tagay, 2010). Araştırma sonucunun bu durumla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Altundağ (2011) dine sığınma ve kaçma alt boyutlarında anne baba tutumlarında anlamlı bir farklılık olduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Derince, Açıkgoz ve Baydemir (2015) araştırmalarında baba tutumuna göre başa çıkma tutumlarında anlamlı farklılık görmezken; reddedici anne tutumuna sahip olan öğrencilerin duygu odaklı başa çıkma puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır; otoriter ve aşırı koruyucu anne tutumuna sahip olduğunu belirten öğrencilerde başa çıkma tutumlarının anlamlı bir farklılık göstermediği sonucunu elde etmiştir. Araştırma sonuçlarının kısmen araştırmayı desteklediği düşünülmektedir.

Denence 5: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın beşinci denencesine ait bulguları incelendiğinde temas, tam temas, temas sonrası, bireycilik, ilişkisellik, toplulukçuluk ve başa çıkma tutumu puanları devam edilen sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermezken; bağımlı temas puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırma sonuçlarıyla paralel biçimde Mutlu-Tagay (2010) bağımlı temas puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşırken, Özkara (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada temas engellerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırmada birinci sınıf öğrencilerin bağımlı temas puanlarının, dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde farklılaşacak biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Bağımlı temasın bireyin bağımsızlıktan yoksun olarak sınırlarını tam olarak belirleyemediği (Tagay, 2010) bir aşama olduğu göz önüne alındığında dördüncü sınıf öğrencilerinin ihtiyaçlarının farkında, kimliklerini bulmuş ve kendilerine güvenen bireyler olmalarının sonuçta etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu sonucu destekleyebilecek benzer araştırmaların olduğu görülmektedir. Ballı ve Ballı (2014)'nin yaptığı araştırmada öğrencilerin sınıfları ile bireysellik arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamaktadır. Kabaklı-Çimen (2017)'nin araştırmasında bir ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ilişkisellik ve toplulukçuluk puanları üçüncü sınıfa gidenlere göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Derince, Açıkgöz ve Baydemir (2015), Doğru (2018), Duman (2018), Yelken (2018)'in yaptıkları araştırmalarında sınıf düzeyine göre başa çıkma tutumlarında araştırma sonuçlarıyla benzer biçimde anlamlı bir farklılık gözlenmezken; Keleş (2018), Düğenci (2018) ve Topal (2011)'in araştırmalarında öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmalarda görülen farklılığın sınıf düzeyleri farklı olan öğrencilerin uyum sorunları, gelecek kaygıları gibi farklı sorunlar yaşamasından kaynaklı olabileceği düşünölmektedir.

Denence 6: Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişki algılanan başarı düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın altıncı denencesine ait bulgulara göre temas, bağımlı temas, ilişkisellik ve toplulukçuluk puanları algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermezken; tam temas, temas sonrası, bireycilik ve başa çıkma tutumu puanları ise algılanan başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Tam temas puanları başarı düzeyini düşük olarak algılayan öğrencilerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yön değiştirme ve kendine çevirme temas engellerinin tam temas aşamasında yoğun olarak görölmektedir (Mutlu-Tagay, 2010). Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin bu temas engellerini kullandığı söylenebilir.

Topal (2011), Kömür (2018)'in araştırmasında ulaşılan sonuçlara benzer biçimde algılanan akademik başarı ile başa çıkma tutumu arasında anlamlı farklılık görölrken, Duman (2018) başarı durumuna göre anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Araştırma sonucunda başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarda etkili değerlendirmelerle çözüm yoluna ulaşabildikleri ve başa çıkmayı etkili biçimde kullanabildikleri söylenebilir.

Araştırma sonucunda başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin bireysellik puanlarının anlamlı düzeyde yüksek çıkmasının öğrencilerin bağımsız karar alabilme yetileri ve özgüvenleriyle ilişkili olduğu düşünölmektedir. Ballı ve Ballı (2014)'nın araştırma sonuçlarında öğrencilerin akademik başarı düzeyleri ile bireysellik düzeyi arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2 Öneriler

Çalışmada ulaşılan bu sonuçlardan yola çıkılarak, araştırmacılara ve alan çalışanlarına önerilerde bulunulabilir:

- Benlik kurgusu, temas engelleri ve başa çıkma tutumlarının birlikte araştırıldığı çalışmaların çok az olması nedeniyle bu amaçla daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir, bu değişkenleri etkileyen faktörler incelenebilir.
- Çalışmadan elde edilen verilerin yalnız üniversite öğrencilerinden toplanmış olması dolayısıyla farklı örneklem gruplarında benlik kurgusu, temas engelleri ve başa çıkma tutumları ile ilgili çalışmalar yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerine yönelik temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları konularıyla ilgili seminer çalışmaları düzenlenebilir.
- Bireylere verilecek psikolojik yardımda temas engellerinin bireyin yaşamına etkisini fark etmelerini sağlayacak çalışmalar hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ağargün, M.Y., Beşiroğlu L., Kıran Ü.K., Özer, Ö. A. ve Kıran, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/>
- Aktaş Gökdemir, C. (2002). *Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliliği ve güvenilirliği* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28. doi:10.17860/efd.10569
- Akın, A. ve Eroğlu, Y. (2013). Self-compassion and relational-interdependent self-construal, *Studia Psychologica*, 55(2), 111-121. doi:10.21909/sp.2013.02.629
- Algın, F. (2009). *Şizofreni hastalarında başa çıkma tutumlarının umutsuzluk, intihar davranışı ve içgörü ile ilişkisi* (Uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi, İstanbul. Erişim adresi: <http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/>
- Alosaimi, F. D., Alghamdi, A. H., Aladwani, B. S., Kazim S. N., Almufleh, A. S. (2016). Work-related stress and stress-coping strategies in residents and administrative employees working in a tertiary care hospital in KSA, *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 11(1), 32-40. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/>
- Altıok, S. (2011). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve başa çıkma stratejileri ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amirah Shahirah M., Chut Kartika B., Gaushinee V., Lily Alma Nadirah A. J., Mohd Amirul Adli M., Muhammad Abdullah M. S., Nur Syahirah M. T., Rafee R. ve Sabariah A. H. (2016). Prevalence of stress and coping skills in the community of Taman Sri Sungai Pelek, Sepang, *International Journal of Health Sciences & Research*, 6(3), 32-35. Erişim Adresi: http://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.6_Issue.3_March2016/6.pdf
- Anderson, J. (2014). *Parent-adolescent connectedness: A mindful approach to communication* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Saint Mary's College of California, California.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7-43. Erişim adresi:

<http://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/lookAtPublications/paperDetail.xhtml?uId=2070>

- Aylward, J. (1999). The contributions of Paul Goodman to the clinical, social, and political implications of boundary disturbances. *Gestalt Review*, 3(2), 107-118. Erişim adresi: <http://www.gisc.org/>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen- Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. bs.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Babak, C. (2018). *Almanya'da ve Türkiye'de Türkiye vatandaşı üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi, algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bahns, A. J., Lee, J. ve Crandall, C. S. (2019). Culture and mobility determine the importance of similarity in friendship. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(6), 731- 750. doi:10.1177/0022022119852424.
- Balcı Çelik, S. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 9(3), 125-132. Erişim adresi: <http://agris.fao.org/>
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ballı, E. ve Ballı, E. K. (2014). Üniversite öğrencilerinin bireysel değerleri ve girişimcilik eğilimleri. *Çukurova Üniversitesi İİBF Dergisi*, 18(1), 101-121. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Baltaş, Z. ve Baltas A. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banaji, M.R. ve Prentice, D.A. (1994). The self in social contexts. *Annual Review of Psychology*, 45, 297-332. Erişim adresi: <https://www.annualreviews.org/>
- Bektaşoğlu, Ö. (2018). *Sigara içen ve içmeyen bireylerin başa çıkma ve psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boyle, S. (2014). *Psychology students attitudes towards mental illness in relation to stress, coping styles, optimism and mental well-being* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <https://esource.dbs.ie/>
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Bozoğlan, B. ve ankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(2), 15-27. Erişim adresi: <http://www.acarindex.com/>
- Brownell, P. (2010). *Practice Gestalt therapy a guide to contemporary*. New York: Springer Publishing Company. [Adobe Acrobat Reader srm]. Erişim adresi: http://gestaltinstitute.ge/nav/word_pdf/biblioteka/Gestalt%20Therapy;%20A%20Guide%20to%20Contemporary%20Practice.pdf
- Carpenter, A. (2013). *Gender differences in coping styles or just individual differences in the stress appraisal process* (Yüksek lisans tezi). DBS School of Arts, Bachelor of Arts Degree, Dublin. Erişim adresi: <https://esource.dbs.ie/>
- Cheshire, G. L. ve Campbell, M. A. (1997). Adolescent coping: differences in the styles and strategies used by learning disabled compared to non learning disabled adolescents. *Australian Journal Of Guidance & Counselling* 7(1), 65-73. doi:10.1017/S1037291100001254
- Chiang, L., Hunter, C.D. ve Yeh, C. J. (2004). Coping attitudes, sources and practices among black and latino college students. *Adolescence*, 39(156), 793-815. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/>
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*, Ankara: Mentis Yayınları.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research*. Boston, MA: Pearson.
- etin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S. ve Pepsoy, S. (2012). Ergenlerde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12, 637-653. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr>
- Çuhadaroğlu, A. ve Akfırat, O. N. (2017). Üniversite ğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(4), 1031-1046. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Daş, C. (2014). *Integration and growth*. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/books>
- Dicle, A. N. ve Ersanlı, K. (2015). Başa ıkma tutumlarını değerlendirme leğinin Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik alışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 111-126. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/yazar/abdullah-nuri-dicle>
- Doğru, N. (2018). *niversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duman, S. (2018). *Obsesif inanişlar ile akademik erteleme eğilimi ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Düzgören, Ü. B. (2017). *Boşanmış bireylerde başa çıkma tutumu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekşi, H. (2010). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile başa çıkma tarzları: Kanonik korelasyonel bir analiz. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2141-2176. Erişim adresi: <https://trdizin.gov.tr/publication/show/pdf/paper/TVRFek9UVXpNdz09>
- Ercan, H. (2011). İlişkisel-bireyci toplulukçu benlik ölçeği' nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(21), 37-45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Ercan, H. (2013). Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die welt der Türken. Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178. Erişim adres: <http://www.acarindex.com/>
- Ersanlı, K. (2012). *Davranışlarımız*, Samsun: Birleşik Dağıtım Kitapevi.
- Essau, C. A., Ishikawa, S.İ., Sasagawa, S., Sato, H., Okajima, I., Otsui, K., Georgiou, G. A., O'Callaghan, J. ve Michie, F. (2011). Anxiety symptoms among adolescents in Japan and England: Their relationship with self-construals and social support. *Depression and Anxiety*, 28, 509–518. doi:10.1002/da.20819
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/>
- Gerald M. G. ve Campbell, S. E. (2009). Sustained performance under overload: Personality and individual differences in stress and coping. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 10(5), 417–442. doi:10.1080/14639220903106395
- Gezici, M. ve Güvenç, G. (2003). Çalışan kadınların ve ev kadınlarının benlik-algısı ve benlik-kurgusu açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1 – 14. Erişim adresi: <https://www.academia.edu/>
- Gladding, S. T. (2000). *Counseling a comprehensive profession* (4. bs.). New Jersey: Upper Saddle River,
- Gündüz, M. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güner Öztürk, A. (2016). *Gestalt kişisel gelişim grup programının üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürdil, G. (2014). *Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde Gestalt temas biçimleri*

çerçevesinde değerlendirilmesi (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile yaşam deneyimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hampel, P. ve Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73–83. Erişim adresi: <https://link.springer.com/>

Hartung, P.J. (1991). Breaking ground: A study of Gestalt theory and Holland's theory of vocational choice. *Speeches/Conference Papers Reports Research*, 150-165, 13th Chicago, IL. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/>

Hu, Q., Bernardo, A. B. I., Lam, S. W. ve Cheang, P. K. (2018). Individualism-collectivism orientations and coping styles of cyberbullying victims in Chinese culture. *Current Psychology*, 37, 65–72. doi:10.1007/s12144-016-9490-7

İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/>

Jacobs, S. (2007), The implementation of humour as deflective technique in contact boundary disturbance (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <http://uir.unisa.ac.za/bitstream/handle/10500/1603/dissertation.pdf>

Jobson, L., Whittles, N., Tsecoutanis, E., Raj, S., Yew, R. Y. ve Haque, S. (2019). Investigating the mediating role of self-construal on the relationship between cultural group (Malay and Australian) and the characteristics and functional use of autobiographical memory. *Memory*, 20, 1-9. doi:10.1080/09658211.2019.1619776

Jones, R. N., (2000). *Six key approaches to counselling and therapy*. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/books/>

Jreige, T. (2011). Stress and coping strategies of faculty members, *Higher Education International Conference (HEIC)*, Lebanon. Erişim adresi: <https://www.academia.edu/>

Kabaklı-Çimen, L. (2017). Üniversite öğrencilerinin vatanseverlik tutumları ile benlik kurguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 6(3), 1950-1975. Erişim adresi: <http://www.itobiad.com/download/>

Kafetsios, K. G. (2019). Interdependent self-construal moderates relationships between positive emotion and quality in social interactions: A case of person to culture fit. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2019.00914

Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez*. T.C. Devlet Bakanlığı, Aile Araştırma Kurulu Başkanlığı, III. Aile Şûrası Bildirileri, Erişim adresi: www.turkpsikolojiyazilari.com/

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınları.

- Kalı Soyer, M. (2013). Bir grup Fikirtepe Mahallesi sakininin stresle başa çıkma tarzları, psikolojik rahatsızlık belirtileri ve psikolojik yardım gereksinimleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 37, 156-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Karabekiroğlu, K. (2009). *Anne-babalar için ergen ruh sağlığı rehberi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kashima, E. ve Hardie, E.H. (2000). The development and validation of the relational, individual and collective self aspects (ric) scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 19-48. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Kavas, E. (2013). *Dini tutum – stresle başa çıkma ilişkisi* (Doktora tezi).
- Kavas, E. (2016). Stress coping attitudes based on perceived religiousness and received religious education. *Psychology*, 7, 382-398. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Kaya, Y., Derince, D., Açıköz, A. ve Baydemir C. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde başa çıkma tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 30-38. Erişim adresi: <http://www.sbedergi.duzce.edu.tr/>
- Keleş, D. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ile dissosiyatif yaşantılar ve stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Erişim adresi: <http://acikarsiv.ankara.edu.tr>
- Killen, M. (1997). Culture, self, and development: are cultural templates useful or stereotypic? *Developmental Review*, 17, 239–249. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/>
- Kocabıyık, O. O., Çelik, H. ve Dündar, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92. doi: 10.15285/maruaebd.279969
- Koydemir, S. ve Schütz, A. (2014). Almanya'daki türk göçmenlerde yaşam doyumu: kültürel kimlik ve benlik kurgularının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42), 208-220. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Koydemir, S. ve Mısır, S. (2015). Benlik kurguları ve mutluluk: deneysel bir hazırlama çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 49-60. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kudiaki, Ç. (2013). *Migren ve gerilim tipi baş ağrısı olan ve olmayan kişilerin temas biçimlerinin anksiyete ve öfke düzeyleri açısından incelenmesi*, (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kuyumcu, B. (2011a). Evli kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Kuyumcu, B. (2011b). 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. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 86-94. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/>
- Latner, J. (1982). The threshold of the: On love and freedom in Gestalt therapy. *The Gestalt Journal*, 5(1), 20-38. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/>
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247. Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Lee, K. S., Park, E. J., Kim, H. J. ve Ahn, H. R. (2011). An exploration on the stress of Korean graduate nursing students -using of focus group research method. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 20(3), 302-314. Erişim adresi: <https://www.jkpmhn.org>.
- Mandal, G. N., Lama, S. ve Parajuli, P. (2016). Assessment of stress and coping strategies among medical and nursing students at BPKIHS Nepal. *International Journal of Health Sciences and Research*, 6(10), 196-204. Erişim Adresi: http://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.6_Issue.10_Oct2016/31.pdf.
- Markus, H.R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224- 253. Erişim adresi: <https://web.stanford.edu/>
- Meier, S.T. ve Davis, S. R. (2007). *Psikolojik danışma temel öğeler*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Melnick, J. ve Nevis, S.M. (2003). Şimdi ve burada tanı koyma: Deneyim döngüsü ve DSM-IV (Özet Çev. Ç. Gülöl). *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 71-87.
- Morsümbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18-26. Erişim adresi: <http://www.klinikpsikiyatri.org/>
- Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi (Doktora tezi)*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, M. E. (1997). *Police stress and Gestalt contact styles (Doktora tezi)*. Kent State University, Ohio. ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 9716992)
- Nevis, E. C. (2002). Intervening beyond organizations: Exchanges at the contact boundaries of interdependent systems. *Gestalt Review*, 6(2), 79–83. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>

- Okoro, E., Cardon, P. W. ve Marshall, B. (2008). Horizontal and vertical individualist and collectivist tendencies among African American and European American management students. *Proceedings of the 2008 Association for Business Communication Annual Convention*. Association for Business Communication. Erişim adresi: www.academia.edu/
- Onur, B. (1997). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik yaşlılık ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. ve Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 473-506. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Özdemir, Y. (2008). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, Y. (2010). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme biçimleri açısından incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(2), 83-90. Erişim adresi: www.ejmanager.com/
- Özdemir, Y. (2012). Kırsal kesimde ve kentte yaşayan ergenlerin benlik kurguları açısından karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 81-96. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 188-198. Erişim adresi: www.academia.edu/
- Özdemir Y. ve İlhan T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1, 157-180. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Özdemir Y. ve İlhan T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(2), 593-611. Erişim adresi: <https://www.academia.edu/>
- Özer, S. (2003). Gestalt terapi yaklaşımı ve direnç kavramı. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 19-36. Erişim adresi: <https://www.gestalt.org.tr>
- Özkara, P. (2015). *Ufuk Üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özyazıcı, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde tek başınalık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu* (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Pehlivan, İ. (1994). Stresle başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 803-815. doi:10.1501/Egifak_0000000377
- Peng, S., Zhang, L., Xu, R., Liu, C.H., Chen, W. ve Hu, P. (2019). Self-construal priming modulates ensemble perception of multiple-face identities. *Frontiers in Psychology*, 10, 1096. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01096

- Potgieter, A. C. (2006). *Creating awareness of contact making styles through movement within a Gestalt context* (Yüksek lisans tezi). University Of South Africa, College of Human Science, South Africa.
- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F. ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 17-26. Erişim adresi: <https://www.ejmanager.com>
- Ren, D., Wesselmann, E. D. ve Williams, K. D. (2013). Interdependent self-construal moderates coping with (but not the initial pain of) ostracism. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 320-326. doi:10.1111/ajsp.12037
- Rodríguez, İ., Kozusznik, M. W., Peiro, J. M. ve Tordera, N. (2019). Individual, co-active and collective coping and organizational stress: a longitudinal study. *European Management Journal*, 37, 86-98. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com/>
- Ryan, K. (2013). *How problem focused ve emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction* (Uzmanlık tezi). DBS School of Arts, Department of Psychology, Dublin. Erişim adresi: https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/1622/ba_ryan_k_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sakarya, S. (2003), Doğurgan deneyim: Farkındalık. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*, 1(2), 3-18. Erişim Adresi: <http://www.gestalt.org.tr>
- Salık, H. H. (2017). *Olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler göz önünde bulundurularak incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sanchez-Rodriguez A., Willis G.B. ve Rodriguez-Bailon R. (2019). Economic and social distance: Perceived income inequality negatively predicts an interdependent self-construal. *International Journal of Psychology*, 54, 117-125. doi:10.1002/ijop.12437
- Sedikides, C. ve Brewer, M. B. (2001). *Individual, relational, and collective self: Partners, opponents, or strangers?* In Sedikides, C. and Brewer, M. B. (Eds.), *Individual Self, Relational Self, Collective Self* Philadelphia: Psychology. (1-4). Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Seligman, L. (2006). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Ltd.
- Singelis, T.M. (1994). The measurement of interdependent and independent self-construal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591. Erişim adresi: <https://journals.sagepub.com/>

- Sprent, P. ve Smeeton, N. C. (2007). Applied nonparametric statistical methods (4th ed.). United States: CRC Press.
- Seo, Y. S. (2011). Individualism, collectivism, and client expression of different emotions: Their relations to perceived counselor effectiveness. *Asia Pacific Education Review*, 12(2), 251-262. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6.Baskı). United States: Pearson Education.
- Tagay, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(19), 71-86. Erişim adresi: abs.mehmetakif.edu.tr/
- Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: a structural equation modelling study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 58, 113-132.
- Tagay, Ö., Çakar, F. S. ve Ünüvar, P. (2016). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki [Özel sayı]. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5. Erişim adresi: www.jret.org/
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Triandis, H. C., Brislin, R. ve Hui, C. H. (1988). Cross- cultural training across the individualism- collectivism divide. *International Journal of Intercultural Relations*, 12, 269-289. Erişim adresi: <https://www.sciencedirect.com>
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism-collectivism*. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/books/>
- Uçar, M. E. ve Konar, B. (2017). Yatay dikey bireycilik/toplulukçuluk büyük beşli kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 591-604. Erişim adresi: www.sosyalarastirmalar.com/
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G. (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: yetişkin bağlanma sınıflamaları ve Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 24(2), 199-215. Erişim adresi: <https://arastirmax.com/>
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Topaloğlu, M. (2017). *Geşalt temas biçimlerinin obsesif kompulsif bozukluğu olan hastalarda incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümlü, G. Ü. ve Voltan-Acar, N. (2017). The investigation of Turkish pre-service teachers' contact disturbance. *The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science*, 54, 451-461. Erişim adresi: mobile.jasstudies.com/

- Voltan-Acar, N. (2004), *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi* (Göz. Geç. 2. bs.). İstanbul: Babil Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. (2012), *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*, (Geliştirilmiş 9. bs.). Ankara: Nobel Yayın.
- Wells, C. (1993). *İnsan ve dünyası*, E. Onur (Çev.), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Wheeler, G. (1997). Self and shame: A Gestalt approach. *Gestalt Review*, 1(3), 221-244. Erişim adresi: www.gisc.org/
- Wong, N., Gong, X. ve Fung, H.H. (2019). Does valuing happiness enhance subjective well-being? The age-differential effect of interdependence. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1-14. doi:10.1007/s10902-018-00068-5.
- Xu, J. (2019). The impact of self-construal and message frame valence on reactance: A cross-cultural study in charity advertising. *International Journal of Advertising*, 38, 405-427. doi:10.1080/02650487.2018.1536506.
- Yang, L. Q., Spector, P. E., Sanchez, J. I., Allen, T. D., Poelmans, S., Cooper, C. L., ... ve Antoniou, A. S. (2012). Individualism–collectivism as a moderator of the work demands–strains relationship: a cross-level and cross-national examination. *Journal of International Business Studies*, 43(4), 424-443. Erişim adresi: <https://commons.ln.edu.hk/>
- Yavuz, Ö. Y. (2013). *Benlik kurguları intihar ve intihara yönelik tutumlar* (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yavuzer, N. (2017). Ergenlerde romantik ilişkiler açısından gelecek zaman yönelimleri ile benlik kurguları arasındaki ilişkiler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(17), 275-296. Erişim adresi: <http://www.dergipark.gov.tr/>
- Yelken, C. (2018). *Yabancı uyruklu öğrenci sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine yerleşen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yeung, N. C. ve Chow, T. S. (2019). Coping with my own way: Mediating roles of emotional expression and social support seeking in the associations between individual differences and posttraumatic growth. *Health Psychology Open*, 6, 1-8. doi:10.1177/2055102919846596
- Yontef, G. (2002). The relational attitude in gestalt therapy theory and practice. *International Gestalt Journal*, 25(1), 15-34. Erişim adresi: <https://www.igt.psc.br/>
- Yöntem, M. K. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 2291-2302. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>
- Zuckerman, M. ve Gagne, M. (2003). The cope revised: proposing a 5 factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37, 169-204. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/>

EKLER

EK 1. SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI



T.C.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI



T.C.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
28.06.2019	6	2019 - 216

KARAR NO: 2019 - 216
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Yaprak BİÇER'in Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin, Benlik Kurgusu ve Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 20106 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Yaprak BİÇER'in Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin, Benlik Kurgusu ve Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

EK 2. KURUM İZİN BELGESİ



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı

SAYI: 29106421-900/1566
KONU: İzin


04/11/2014

Sayın: Yaprak BİÇER
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri
Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

İlgi: 27.10.2014 tarihli dilekçeniz.

Yüksek Lisans tez çalışmanız kapsamında "Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin, Benlik Kurgusu ve Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi" konusunda Fakültemizde araştırma yapma talebiniz uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.


Yrd. Doç. Dr. Ömür DEMİRER
Dekan V.

04/11/2014 Bil. İşlet. K.YAŞAR
04/11/2014 Şef H.GÖKBOĞA
04/11/2014 Fak. Sek. M.TEKİN

Adres: Hitit Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Akent 3. Cad. No: 3 ÇORUM
Tel: 0 364 225 77 00 Belgegeçer : 0 364 225 77 10 <http://www.iibf.hitit.edu.tr>

Bilgi için:
Kenan YAŞAR
Bilg. İşt.

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket, “Üniversite Öğrencilerinde Temas Engelleri, Benlik Kurgusu Ve Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın sağlıklı bulgulara ulaşması ölçeklerdeki ifadelere vereceğiniz cevaplara bağlı olacağından, cevaplarınızın gerçek anlamda kendi tutum ve görüşlerinizi tam olarak yansıtması son derece önemlidir. Elde edilecek bilgiler, bu araştırmanın dışında başka amaç ve/ veya amaçlar için KESİNLİKLE kullanılmayacaktır. Katılımınız ve göstereceğiniz hassasiyet için şimdiden teşekkürler.

Yaprak BİÇER
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrencisi

Yönerge: Size uygun gelen ifadenin önündeki boşluğu “X” ile işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Okumakta Olduğunuz Fakülte ve Bölüm:.....

Sınıfınız: ()1 ()2 ()3 ()4

Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()

Annenizin Size Karşı Algıladığınız Tutumu: Demokratik () Otoriter ()
Koruyucu () İlgisiz ()

Babanızın Size Karşı Algıladığınız Tutumu: Demokratik () Otoriter ()
Koruyucu () İlgisiz ()

Algıladığınız Akademik Başarı Düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()

EK 4. GESTALT TEMAS ENGELLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra sizi ne derece yansıttığını ifadenin karşısındaki derecelerin yanındaki paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız.

1.Hiç Katılmıyorum 2.Kısmen katılıyorum 3. Katılıyorum 4.Oldukça katılıyorum 5.Tamamen katılıyorum

ÖLÇEK MADDESİ	1	2	3	4	5
1. İşime odaklanmakta güçlük çekerim.					
2. Kendimi olduğum gibi ifade edemem.					
3. İnsanların kötülük etmeye daha yatkın olduklarını düşünüyorum.					
4. Sorunlarımı tek başıma çözerim.					
5. Kendimi ifade etmekte zorluk çekerim.					
6. İnsanlarla arama sınır koyarım.					
7. İnsanlar göründükleri kadar iyi değildirler.					
8. Ertelemediğim için bitiremediğim çok iş var.					
9. İnsanları mutlu etmek beni de mutlu eder.					
10. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşarım.					
11. Herhangi bir konuda harekete geçmekte zorlanırım.					
12. “Komşusu açken kendisi tok yatan bizden değildir” sözü beni yansıtır.					
13. Benim için çevrem tarafından kabul edilmek önemlidir.					
14. İnsanlara güvenilmez.					
15. Fedakârlığa her zaman hazırım.					
16. Sürekli olarak kendimi kontrol etmeye çalışırım.					
17. Yardım istemekte zorlanırım.					
18. İnsanlar kuyumu kazmaya çalışır.					
19. Kendiliğimden bir işi başlatmakta zorlanırım.					
20. Kişilerarası ilişkilerde benden kaynaklanan hayal kırıklıkları yaşarım					
21. “Babana bile güvenmeyeceksin” sözüne inanırım.					
22. Kendi kendime kalmayı tercih ederim.					
23. İnsanlarla konuşurken çatışma çıkmaması için özen gösteririm.					

EK 5. COPE-R

Sevgili Arkadaşlar,
Aşağıdaki ölçek ile insanların kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştırmayı amaçlamaktayız. Sizden ölçekteki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak maddelerden görüşlerinize en uygun seçeneği (“Asla Böyle Yapmam” için 1’i, “Çok Az Böyle Yaparım” için 2’yi, “Böyle Yaparım” için 3’ü, “Çoğunlukla Böyle Yaparım” için 4’ü) işaretlemeniz ve tüm maddeleri eksiksiz doldurmanız istenmektedir. İşaretlediğiniz seçeneğin doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Toplanılan veriler araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Aşağıda verilen maddeleri içtenlikle yanıtlayacağınızı umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

		Asla Böyle Yapmam	Çok Az Böyle Yaparım	Böyle Yaparım	Çoğunlukla Böyle Yaparım
1	Duygularımı ifade etmek için zaman ayırırım.	1	2	3	4
2	Duygularımı - hislerimi açığa vurmaya çalışırım.	1	2	3	4
3	Duygularımı başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
4	Arkadaşımdan veya akrabalarımın duygusal destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
5	Ne hissettiğimi birileriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4
6	Bir durumla ilgili daha fazla bilgi almak için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
7	Bütün gücümle yaptığım işe yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4
8	Problemi çözmek için farklı yolları denerim.	1	2	3	4
9	Problemin üstesinden gelebilmek için hemen harekete geçerim.	1	2	3	4

10	Bir şeyler yapacağım zaman adım adım ilerlerim.	1	2	3	4
11	Yapacağım işle ilgili bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
12	Adımlarımı düşünerek atarım.	1	2	3	4
13	Yaptığım işe başka şeylerin engel olmasını önlemek için yoğun çaba harcarım.	1	2	3	4
14	Her durumda iyimser olmaya çalışırım.	1	2	3	4
15	Her ne üzerinde çalışırsam çalışayım olumlu duygularla yola çıkarım.	1	2	3	4
16	Bir şeyler kötü gözükse bile yaptığım işe olumlu bakmaya devam ederim.	1	2	3	4
17	Yeni fikirlere çabuk uyum sağlarım.	1	2	3	4
18	Ortaya çıkan durumun gerçekliğini kabullenirim.	1	2	3	4
19	Bir şeyi daha olumlu göstermek için onu başka bir açıdan görmeye çalışırım.	1	2	3	4
20	Önemsediğim başka bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Kendime “bu durumun gerçek olmadığını” söylerim.	1	2	3	4
22	Ortaya çıkan durum gerçekten olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
23	Ortaya çıkan durumla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemeyi bırakırım.	1	2	3	4
24	İstediğim şeyi almak için girişimde bulunmam.	1	2	3	4
25	Başıma gelen bir işle ilgili başkalarını veya başka bir şeyi suçlarım.	1	2	3	4
26	Her şeyi unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27	Kendimi suçlarım.	1	2	3	4
28	Problemin kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4
29	Kendimi eleştirir veya azarlarım.	1	2	3	4
30	Bana sorun yaşatan şey zihnimi sürekli meşgul eder.	1	2	3	4
31	Bir problemi takıntı yapıp tekrar tekrar onu yaşarım.	1	2	3	4

EK 6. İLİŞKİSEL- BİREYCI-TOPLULUKÇU BENLİK ÖLÇEĞİ (RIC)

Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak üzere kullandıkları bir grup ifade verilmektedir. Her bir ifadeyi okuyun ve her bir ifadenin sizi ne kadar yansıttığı/sizin için doğru olduğu konusunda en uygun rakamsal karşılığı daire içine alınız. Verilen seçenekler arasında doğru ya da yanlış yanıt bulunmamaktadır. Her bir ifade için çok fazla zaman harcamayınız ancak genellikle nasıl düşündüğünüze işaret eden yanıtı veriniz.

1	2	3	4	5	6	7	
Beni yansıtmıyor/ Benim için doğru değil						Beni yansıtıyor/ Benim için çok doğru	

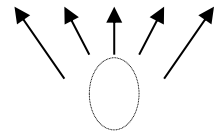
ÖRNEK

- Eğer, yaptığım bir şeyden dolayı bir gazetede benden övgüyle söz edilirse bundan gurur duyarım

Bu ifade sizi **tam** olarak yansıtıyorsa 7, 1 2 3 4 5 6 **7**

Bu ifade sizi **hiç** yansıtmıyorsa 1, **1** 2 3 4 5 6 7

Bu ifade sizi **hiç ya da tam arasında** yansıtıyorsa derecesine göre 2, 3, 4, 5 ya da 6'yı işaretleyiniz. 1 2 3 4 5 6 7



1.Hayattaki en önemli şeyin **kişisel dürüstlüğe sahip olmak/kendime karşı dürüst olmak** olduğunu düşünüyorum. 1 2 3 4 5 6 7

2.Hayattaki en önemli şeyin **benim için önemli olan kişilerle iyi kişisel ilişkilere sahip olmak** olduğunu düşünüyorum. 1 2 3 4 5 6 7

3.Hayattaki en önemli şeyin **grubumun (okulum, dini örgütüm, kulübüm, komşularım ve topluluğum gibi) refahını artıracak nedenler için çalışmak** olduğunu düşünüyorum. 1 2 3 4 5 6 7

4.Çocuklarıma **kendilerini tanımlarını ve biricik bir birey olarak kendi potansiyellerini geliştirmelerini** öğrettirdim. 1 2 3 4 5 6 7

- 5.Çocuklarıma arkadaşlarına karşı ilgili ve onların gereksinimlerine karşı duyarlı olmalarını öğretirdim. 1 2 3 4 5 6 7
- 6.Çocuklarıma ait oldukları gruba sadık olmalarını öğretirdim. 1 2 3 4 5 6 7
- 7.Kendimi kendine yeten biri, bir birey olarak görürüm. 1 2 3 4 5 6 7
- 8.Kendimi iyi bir partner (sevgili, nişanlı, eş) ve arkadaş olarak görürüm. 1 2 3 4 5 6 7
- 9.Kendimi grubumun iyi bir üyesi olarak görürüm. 1 2 3 4 5 6 7
- 10.Onurun kendime karşı dürüst olmakla elde edilebileceğini düşünüyorum. 1 2 3 4 5 6 7
- 11.Onurun kişisel ilişkilerimin olduğu insanlara karşı dürüst olmakla elde edilebileceğini düşünüyorum. 1 2 3 4 5 6 7
- 12.Onurun akrabalar, çalışma grubu, dini ya da sosyal gruplar gibi içinde yer aldığım gruplara karşı dürüst olmakla elde edilebileceğini düşünüyorum. 1 2 3 4 5 6 7
- 13.Bir kişiyi eğer görev için belirtilen kişisel sorumlulukları alırsa, kurum için iyi bir çalışan olarak kabul ederim. 1 2 3 4 5 6 7
- 14.Bir kişiyi eğer diğer meslektaşlarıyla iyi geçinir ve işbirliği içinde çalışırsa, kurum için iyi bir çalışan olarak kabul ederim. 1 2 3 4 5 6 7
15. Bir kişiyi eğer örgütünün ya da çalışma grubunun gelişimi için çalışırsa, kurum için iyi bir çalışan olarak kabul ederim. 1 2 3 4 5 6 7
- 16.Benim için en tatmin edici etkinlik kendim için bir şeyler yapmaktır. 1 2 3 4 5 6 7
17. Benim için en tatmin edici etkinlik benim için önemli olan kişiler için bir şeyler yapmaktır. 1 2 3 4 5 6 7
- 18.Benim için en tatmin edici etkinlik grubum için bir şeyler yapmaktır. 1 2 3 4 5 6 7
- 19.Önemli bir kişisel karar almam gerektiğinde, kendime gerçekten en çok yapmak istediğim şeyi sorarım. 1 2 3 4 5 6 7
- 20.Önemli bir kişisel karar almam gerektiğinde, partnerim ya da en iyi arkadaşım ile konuşurum. 1 2 3 4 5 6 7
- 21.Önemli bir kişisel karar almam gerektiğinde, ailem ya da akrabalarım ile konuşurum. 1 2 3 4 5 6 7
- 22.Bir konsere gittiğim zaman, müzikten keyif almanın çok kişisel bir deneyim olduğunu hissederim. 1 2 3 4 5 6 7
- 23.Bir konsere gittiğim zaman, eğer ahbablarım (partnerim,arkadaşım, konuklarım) da ondan keyif alıyorsa, keyif aldığımı hissederim. 1 2 3 4 5 6 7
- 24.Bir konsere gittiğim zaman, grubun parçası olmaktan dolayı kendimi iyi hissederim. 1 2 3 4 5 6 7
- 25.Kendimle ilgili en çok önemseydiğim şey, kendimle olan ilişkimdir. 1 2 3 4 5 6 7
- 26.Kendimle ilgili en çok önemseydiğim şey, özel bir kişiyle olan ilişkimdir. 1 2 3 4 5 6 7