

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS ENGELLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yrd. Doç. Dr. Özlem Tagay
Mehmet Akif Üniversitesi
ozlemtagay@gmail.com

Doç. Dr. Firdevs Savi Çakar
Mehmet Akif Üniversitesi
firdevssavi@hotmail.com

Doç. Dr. Perihan Ünüvar
Mehmet Akif Üniversitesi
punuvar@gmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 217 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların %65'i (n=140) kadın, %35'i (n=77) erkektir. Araştırmanın verileri Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Temas Engelleri Ölçeği ile elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon analizi ve Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre temas engelleri alt ölçekleri olan temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası psikolojik iyi oluşun %24'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde temas ve tam temas engellerinin psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı, bağımlı temas engelinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi oluş, temas engelleri, üniversite öğrencileri.

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONTACT DISTURBANCES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The objective of this research is to analyze the relationship between contact disturbances and psychological well-being of university students. The data of the study were collected from a total of 217 university students including 140 female and 77 male in Mehmet Akif Ersoy University. The data were obtained using the Gestalt Contact Disturbances Scale and Psychological Well-Being Scale. In the analysis of the data Pearson Moments Multiplying Correlation Coefficient and the Standard Multiple Regression Analysis were used. According to the research findings, it was found that contact and full contact disturbances significantly predicted psychological well-being negatively. Also dependent contact disturbance significantly predicted psychological well-being positively.

Keywords: Psychological well-being, contact disturbances, university students.

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca ihtiyaçlarını karşılamaya çalışır ve bu ihtiyaçlar yeme içme gibi fiziksel ihtiyaçlar olduğu gibi diğerleriyle iletişim kurmak gibi sosyal ihtiyaçlar açısından çok çeşitlidir. Bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için çevresindeki kişilerle de temas kurmak durumundadır. Temas kavramı Gestalt Terapinin önemli kavramlarından birisidir.

Gestalt terapinin en önemli amaçlarından birisi danışanların farkındalıklarını artırarak hem kendi iç dünyaları hem de dış dünyaları ile sağlıklı temas kurmalarını sağlamaktır (Corey, 2008). Temas bireyin hem kendisi ile hem çevresi ile teması şeklindedir. Bireyler bütün duyu organlarını kullanarak temas kurabilirler. Gestalt terapide şekli oluşturan ön planda olan temastır. Temas biçimleri kişilik özelliğinden çok kişiliğin gelişimsel süreci ile ilgilidir. Bir temas biçimi büyümeye gelişmeye yardım ederken bir diğeri yardım etmeyebilir. Kişinin kendisi ve başkaları ile temasında ortaya çıkan ilişki çarpıtmaları, temasın yön değiştirmesi temas engelleri olarak adlandırılmaktadır (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989; Jacobs, 2007; Voltan-Acar, 2006).

Bu araştırmada ele alınan temas engelleri Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin dört alt ölçeğini içermektedir. Bu alt ölçekler temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engelleridir. Temas engeli alt boyutunda yer alan engel dışa yansıtma; tam temas engeli boyutunda yer alan engeller kendine çevirme ve yön değiştirme; bağımlı temas engeline yer alan engeller sınırların yokluğu ve yardım eden sendromu ve temas sonrası engeline yer alan engel ise çekilmedir. Genel olarak temas engelleri bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle iyi ve sağlıklı temas kurmasını engeller (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

Temas engelleri yüksek bireyler başkalarıyla olan ilişkilerinden doyum alamadıkları gibi kendilerinin ve başkalarının beklentilerinin de farkında değildirler. (Tagay ve Voltan-Acar, 2012). Tagay (2015) tarafından yapılan çalışmada temas engelleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki nedensel ilişkiyi ortaya koyan bir model değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre temas engellerinin alt boyutlarından temas, tam temas engeli ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrıca bağımlı temas ve temas sonrası ile benlik saygısı arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Clarkson (1994) ve Kirchner (2000)'e göre temas engelleri yüksek olan kişilerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleri de olumsuzdur. Ayrıca bu kişiler başkalarıyla kurduğu ilişkilerde de karşı tarafı suçlayıcı bir eğilim gösterirler, bununla birlikte sorumluluk almaktan kaçarlar ve özerklikten yoksundurlar. Potgieter (2006)'e göre bireyin ihtiyaçlarını karşılamak adına kendisiyle ve çevresiyle sağlıklı temas kurabilmesi kişinin kendi sağlığı, gelişimi ve en önemlisi iyi oluş düzeyi için önemlidir Bu bakış açısıyla temas engelleri yüksek olan kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olması beklenmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramını açıklamak için öncelikle iyi oluş kavramından bahsetmek yararlı olacaktır. İyi oluş (well-being) konusunda yapılan çalışmaların ise genellikle iki gelenek üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Bunlardan birisi olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu şeklinde tanımlanan ve mutluluk üzerine odaklanan (hazcılık) hedonizmdir. Hazcılığı içeren bu bakış açısı öznel iyi oluşa karşılık gelmektedir. Bir diğeri ise yaşamı tam, derin ve doyum verici şekilde yaşamaya odaklanan eudomonizmdir. Bu bakış açısı ise psikolojik iyi oluşa karşılık gelmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Öznel iyi oluş bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel anlamda değerlendirmesini içerirken, psikolojik iyi oluş bireyin varoluşsal mücadelelerini yönetebilmesini içerir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler kendilerini kabul eden, özerk, yaşam amacı olan ve diğerleri ile pozitif ilişkiler kurabilen kişilerdir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Ryff 1989 yılında yaşam boyu gelişim kuramcılarının görüşlerinde de yola çıkarak Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni geliştirmiştir. Bu modelde Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevli kişi, Jung'un bireyselleşme, Allport'un olgunluk, Erikson'un psikososyal gelişim evreleri, Jahoda'nın olumlu ruh sağlığı ölçütleri konusundaki görüşlerinden etkilenildiği görülmektedir. Ryff'in geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli altı psikolojik boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; bireyin kendine karşı olumlu tutumlarını ifade eden kendini kabul, bireyin büyüme ve gelişme potansiyelini ifade eden kişisel gelişim, başkalarıyla güven ve samimiyete dayalı ilişki geliştirmeyi ve sürdürmeyi ifade eden diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılamak için çevresini şekillendirmesini içeren çevresel hakimiyet, bireyin yaşamındaki mücadelelerinde anlam bulmasını ifade eden yaşam amacı ve kendi kendine karar verme sürecini içeren otonomi veya özerklik şeklindedir. Psikolojik iyi oluşun bu boyutları bireylerin yaşamda olumlu yönde işlevde bulunma sürecinde karşı karşıya gelebilecekleri farklı mücadeleleri içermektedir.

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş konusunda yapılan pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Cenkseven ve Akbaş (2007) çalışmalarında dışadönüklük ve nevrozizm kişilik özelliklerinin, öğrenilmiş güçlülüğün ve psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Erdem ve Kabasakal (2015) psikolojik iyi olma ile yetişkin bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında psikolojik iyi oluşun

arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerde bağlanma ile anlamlı ilişki gösterdiğini bulmuşlardır. Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada (Telef, Uzman ve Ergün, 2013) psikolojik iyi oluş ile güç, başarı, hazcılık, öz-yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile güç, uyarılım ve geleneksellik arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır. Keyes, Smothkin ve Ryff (2002) çalışmalarında eğitilmiş yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük, psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu daha az eğitilmiş ve yaşı daha büyük olan kişilerin ise öznel iyi oluşlarının daha yüksek ve psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Bu çalışmanın amacı temas engelleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Temas engelleri konusunda Türkiye’de yapılmış çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Ayrıca temas engelleri ve psikolojik iyi oluşun bir arada ele alındığı çalışmaya da rastlanmamıştır. Yukarıdaki açıklamalardan da görülebileceği gibi psikolojik iyi oluş bireyin kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmesi, çevresi ve başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmesi açısından önemlidir. Temas engelleri kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini engelleyici özelliğe sahip görünmektedir. Bu araştırmadan elde edilecek sonuçlar hem temas engelleri konusunda pek çok çalışma bulunmaması açısından psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkıda bulunması hem de üniversite öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanlara bilgi vermesi açısından önemlidir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerine devam eden Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Okulöncesi Öğretmenliğinde okuyan, 140’ kadın (%64,5), 77’si erkek (%35,5) olmak üzere toplam 217 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri toplama Araçları

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği: Araştırmada üniversite öğrencilerinin temas engellerini ölçmek için Tagay (2010) tarafından geliştirilen Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ) kullanılmıştır. GTEÖ 24 maddeden ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler ise temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasıdır. GTEÖ’nün 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 bulunmuştur. 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 çıkmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapı sınanmış ve sınanan modelin oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğu saptanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarılma çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.01$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin analizinden önce veri setinde uç değerler olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik tek değişkenli uç değerler için 0,01 düzeyinde anlamlı Z tablo değeri artan ve azalan sırada kontrol edilmiş ve 3,29’u geçen 13 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin temas engellerinin psikolojik iyi oluş

düzeylerini yordama gücünü ortaya koymak için standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve temas engelleri puanlarının betimleyici istatistikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Temas Engelleri Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

Ölçekler	Güvenirlik (Alpha)	N	Min.	Max.	Ort.	Standart Sapma
Psikolojik İyi Oluş	.84	217	16,00	56,00	44,31	6,91
Temas	.80	217	5,00	25,00	12,84	4,47
Tam Temas	.81	217	8,00	34,00	19,14	5,49
Bağımlı Temas	.65	217	13,00	34,00	23,65	3,97
Temas Sonrası	.64	217	5,00	17,00	10,48	2,45

Araştırma sürecinde toplanan veriler üzerinde yapılan analizlerde kullanılan tüm ölçeklerin alpha güvenilirliklerinin .65 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Psikolojik iyi oluş puanlarının 16-56 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 44 olduğu; temas engeli puanlarının 5-25 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 13 olduğu; tam temas engeli puanlarının 8-34 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 19 olduğu; bağımlı temas engeli puanlarının 13-34 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 24 olduğu; temas sonrası engeli puanlarının 5-17 arasında değiştiği, ortalamasının yaklaşık 10 olduğu; Tablo 1’de görülmektedir.

Temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engellerinin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için çoklu standart regresyon analizi öncesi yapılan, değişkenler arası ikili ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları ve betimsel istatistik sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1.Psikolojik İyi Oluş	-				
2.Temas	,341**	-			
3.Tam Temas	,416**	,428**	-		
4.Bağımlı Temas	,164*	,041*	,041*	-	
5. Temas Sonrası	,066*	,338**	,286*	,254*	-

**P<0.01

*P<0.05

Temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası engellerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3: Temas, Tam Temas, Bağımlı Temas ve Temas Sonrası Engellerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	β	t	p
Psikolojik İyi Oluş					
Temas	,-343	,106	,-222	-3,248	,001
Tam Temas	,-436	,084	,-346	-5,166	,000
Bağımlı Temas	,298	,108	,171	2,766	,006
Temas Sonrası	,182	,188	,065	,971	,332

R= ,494 R²= ,244 F₍₄₋₂₁₆₎= 17,068 p <.01

Tablo 3'e göre, temas engelleri psikolojik iyi oluşun toplam varyansının % 24'ünü (R=,494, R²=,244 F (4-216)= 17,068 p<.01) açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları ise temas engelinin (t =-3,248, p<.01) ve tam temas engelinin (t =-5,166, p<.01) psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı ve bağımlı temas engelinin (t =2,766, p<.01) psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Temas sonrası engeli ise (t =,971) psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre: tam temas (β =,-346), temas (β =,-222) ve bağımlı temas (β =,171)'dir.

Standart çoklu regresyon analizinden elde edilen bulguları özetlemek gerekirse; temas, tam temas engelleri psikolojik iyi oluşu negatif yönde; bağımlı temas engeli psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordarken; temas sonrası engeli psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın sonucunda temas engellerinden temas ve tam temas engellerinin psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde (t =-3,248, p<.01); (t =-5,166, p<.01) yordadığı görülmüştür. Başka bir deyişle temas ve tam temas engeli düşük üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir. Temas engeli alt ölçeği dışa yansıtma engelinden ve tam temas engeli alt ölçeği ise kendine çevirme ve yön değiştirme engelinden oluşmaktadır (Tagay ve Voltan-Acar, 2012a). Dışa yansıtma temas engelinin sık olarak kullanan kişiler kendi duygularının farkında değildir ya da duygularını kabullenmez. Kişi sahiplenmediği duygularını kendisine ait değilmiş gibi yansıtır. Kendine çevirme temas engeli ise kişinin başkalarına ait olumsuz duyguları kendisine yöneltmesidir. Örneğin başkalarına öfkelenen kişi bu öfkelerini kendisine yöneltir hatta kendisine zarar verebilir. Ayrıca kendine çevirme temas engelinin sık kullanan bireyler normal yollardan duygularını yaşamadığından somatisasyon yaşarlar. Depresyon ve intihar kendine çevirmenin uç durumlarıdır (Starak, Maclean ve Bernet, 1996; Voltan-Acar, 2006).

Tam temas engellerinden bir diğeri olan yön değiştirme temas engeline ise birey duygularını doğrudan ifade etmek yerine duygularını dolaylı biçimde ifade eder. Bu şekilde farkındalıktan kaçır, eğer ortada zor bir durum varsa durum daha anlaşılabilir hale gelir. Dolayısıyla bu şekilde kişi enerjisini temas dışındaki bir alana yöneltir. Yön değiştirme temas engelinin sık kullanan bireyler kişilerarası ilişkilerinde konudan uzaklaşmak için konu dışı davranışlarda bulunurlar ya da kendilerini rahatsız edecek konularda konu dışına çıkarlar (Kepner, 1982; Pfeiffer ve Pfeiffer, 1975). Yukarıdaki açıklamalar dikkate alındığında temas ve tam temas engeline sahip kişilerin duygularının farkında olmadıkları ve duygularını sağlıklı şekilde ifade edemedikleri görülmektedir. Bu kişiler psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler geliştirmek, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve özerklik konusunda da sıkıntı yaşayabileceği ve psikolojik iyi oluş düzeyinin de düşük olabileceği düşünülmektedir.

Tagay ve Karataş (2012) çalışmalarında saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma biçimlerinin temas ve tam temas engellerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ayrıca güvenli bağlanma biçiminin ise temas ve tam temas engellerini negatif yönde anlamlı şekilde yordadığını belirlemişlerdir. Tagay (2015) başka bir çalışmada temas ve tam temas engeli yüksek olan üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının anlamlı şekilde düşük olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Bütün bu çalışmalar ve alan yazın değerlendirildiğinde temas ve tam temas engelinin psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde ilgili alan yazınla paraleldir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre bağımlı temas engeli psikolojik iyi oluşun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Bağımlı temas engeli sınırların yokluğu ve yardım eden sendromu engellerinden oluşmaktadır. Nevis (2000)'e göre sınırların yokluğu temas engelini sık kullanan bireyler kendileri ile başkaları arasındaki sınırları çizmekte zorlanırlar. Bu durumdaki kişiler özerk olamaz. Yardım eden sendromuna sahip kişiler kendi isteklerini dile getirmekte zorlanırlar ve bunun için başkalarının isteklerini yerine getirmeyi seçerler. Başka bir deyişle kendi gereksinimlerine karşı dürüst değildirlir (Voltan-Acar, 2006).

Bu çalışmada beklenenin aksine bağımlı temas engeli düzeyi yüksek bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksek çıkmıştır. Bu durumun sebebi Türk kültürünün özellikleri ile açıklanabilir. Türkiye'de özellikle küçük bölgelerde ya da beldelerde yaşayan insanlar için aileye bağlılık sağlıklıdır ve desteklenir. Bireyler arasındaki sınırlar gereğinden fazla esnek ve geçigendir. Özellikle küçük yaşam birimlerinde ve kırsal kesimlerde itaat, uyum, otoriteye bağlılık sürekli vurgulanan davranışlardır (Göregenli, 1997; Hortaçsu, 1997). Tagay ve Voltan-Acar (2012b)'a göre Türk toplumunda bağımlı temas engeline daha çok rastlamak mümkündür ve kültürel etmenler de bu temas engelinin kullanımını, yaygınlığını etkilemektedir. Voltan-Acar (2006)'ya göre Türk toplumu bağımsızlığa karşı bağımlılığın pekiştirildiği, özveride bulunmanın, saçları süpürge etmenin birer değer olarak dayatıldığı bir toplumdur. Türk toplumunda insanların çoğu ihtiyaçlarının farkında değildir ve ne istediğini bilmez. Kendisi için değil başkası için yaşamak toplumca yüklenen bir değerdir (Voltan-Acar 2006). Kültürel etmenler açısından Bağımlı temas engeli ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş olmasının sebebi Türk toplumunda bağımlı temas engelinin normalleştirilmesi ve onaylanması olabilir. Ayrıca Tagay (2015) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada bağımlı temas ile benlik saygısı arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. İfade edilen araştırma sonucu ile elde edilen sonuçların uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Genel anlamda sonuçlar incelendiğinde temas engelleri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuç daha sonraki araştırmalara katkıda bulunabilir. Farklı örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bu çalışmanın sonuçları danışanlarının psikolojik iyi oluşlarını artırmayı hedefleyen psikolojik danışmanlara temas engelleri açısından da bir bakış açısı sağlayabilir. Temas engellerini azaltmaya ve bireylerin farkındalıklarını artırmaya yönelik bireysel ya da grup çalışmaları planlanabilir.

KAYNAKÇA

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. () Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27).

Clarkson, P. (1994). *Gestalt counselling in action*. Londra: Sage Publications.

Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. Pacific Grove CA:Brooks/Cole.

Çeçen, A.R., Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Olma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16 (2), 109-118.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007) Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 31-42.

Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.

Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.

Goldstein, A. P. , Krasner, L. ve Garfield, S.L. (1989). *Therapy practice of theory* (2. ed). Boston: Allyn and Bacon. <http://web1.epnet.com/> - bib16up Göregenli, M. (1997). Individualist and collectivist tendencies in a Turkish sample. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28, 787–794.

Hortaçsu, N. (1997). Cross-cultural comparison of need importance and need satisfaction during adolescents: Turkey and the United States. *Journal of Genetic Psychology*, 158, 287-297.

Jacobs, S. (2007). *The implementation of humour as deflective technique in contact boundary disturbance*. Maste of Diaconiologh, Universty of South Africa.

Kepner, J.I (1982) Questionnaire measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University , Ohio.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

Kirchner, M. (2000). Gestalt therapy theory: An overview. *Journal of Gestalt Therapy* 4, (3).

Nevis, E.C. (2000). Gestalt therapy perspectives and applications. Gestalt Press, Cambridge.

Pfeiffer, J.W., & Pfeiffer, J.A. (1975). A gestalt primer. InJ.W. Pfeiffer andJ.E. Jones (Eds.), *The 1975 annual handbook for group facilitators*. San Diego, CA: University Associates.

Potgieter, C.A. (2006). *Creating awareness of contact making styles through movement within a geşalt context*. Unpublished Master Thesis, University of South Africa , College of Human Science, South Africa.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Starak, Y., Maclean, A. & Bernet, A. (1996) More Grounds for Gestalt. 1st Edition, Foreground Press.

Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tagay, Ö., Karataş, Z. (2012) Attachment styles as the predictors of the contact disturbances, *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 3 (4): 67-78.

Tagay, Ö., Voltan-Acar, N. (2012a). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 61-72.

Tagay, Ö., Voltan-Acar, N. (2012b) Contact disturbances and the contact cycle in gestalt therapy according to Turkish culture, *Gestalt Journal of Australia and New Zealand* 9 (1): 20-32.

Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: A structural equation modelling study, *Eurasian Journal of Educational Research*, 59, 113-132. Doi: 10.14689/ejer.2015.59.7.

Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B., B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013) Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 8 (12), 1297-1307.

Voltan-Acar, N. (2006). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.