



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS ENGELLERİNİN VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİNİ YORDAYICILIĞININ İNCELENMESİ**

Esra ŞAHBAZ
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

Burdur, 2020

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS ENGELLERİNİN VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİNİ YORDAYICILIĞININ İNCELENMESİ**

Esra ŞAHBAZ
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

Burdur, 2020



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA
JÜRİ ONAY FORMU**

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
tarih ve sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından
tarihinde tez savunma sınavı yapılan
.....'ın
“ ”
konulu tez çalışması Anabilim Dalı'nda YÜKSEK
LİSANS/DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :

ÜYE :

ÜYE :

ÜYE :

ÜYE :

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../.....
tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

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 taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Esra ŞAHBAZ

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamda bana yardımcı olan danışman hocam Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR'ateşekkür ederim.

Tez aşamamın uygulama aşamasında bana her türlü kolaylığı sağlayan ve yardımcı olan Şanlıurfa Harran Üniversitesi'ne teşekkür ederim.

Yüksek Lisans sürecimin en başından beri yanımda olan, Tüm varlığı ile araştırmama yardımcı olup bu zor süreçte bana destek olan ve dualarını esirgemeyen çok değerli eşim Muhammet ŞAHBAZ'a teşekkür ederim.

Bütün Eğitim öğretim hayatım boyunca yanımda olan, yüksek lisans yapmam ve her zaman eğitimimi devam ettirmem için beni destekleyen ve yüreklendiren annem Hatice YAVUZ ve babam Regaip YAVUZ'a teşekkür ederim.

Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Umutsuzluk Düzeylerini Yordayıcılığının İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Esra ŞAHBAZ

ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin temas engellerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin umutsuzluk düzeylerini yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeyleri ile çeşitli sosyo-demografik değişkenler arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilerek, ortalama ve standart sapma, minimum ve maksimum değerleri alınmıştır. Normallik dağılımları (Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi) kontrol edildikten sonra non-parametrik metotlardan olan Kruskal-Wallis H Testi ve Mann Whitney U Testi ile analizler tamamlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin model anlamlı olarak bulunmuştur. Kişiliğin yetişilen çevre ile etkisi hem temas engelleri ve psikolojik iyi oluşun hem de umutsuzluğun sebebi olarak sunulmuştur. Bu durumda aralarında yordayıcı bir etki çıkması beklenen bir sonuç olmuştur. Ayrıca sonuçları incelediğimizde alt kategorilerin (cinsiyet, yaş, fakültedeki bölümü, aile kazancı vd.) temas Engelleri, umutsuzluk düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde birbirinden bağımsız anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Yordamanın yönüne bakıldığında temas, tam temas, temas sonrası ile pozitif yönde olduğu yani temas, tam temas, temas sonrası düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin de arttığı söylenebilir. bağımlı temas ve psikolojik İyi oluş düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Temas Engelleri, Umutsuzluk,

Sayfa Adedi : 95

Danışman : Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

Examination of Hopelessness Levels of University Students Through Their Psychological Well-Being and Contact Disturbance Levels

(Master Thesis)

Esra ŞAHBAZ

ABSTRACT

In this research it is intended to examine the predictive of hopelessness levels of university students' contact disturbances and psychological well-being levels. Also, it is searched that whether there is a significant differentiation between the contact disturbances, psychological well-being and hopelessness levels and various socio-demographic variables. The data obtained in the research were analyzed through the SPSS-22.0 package program and the average and standard deviation minimum and maximum values were taken. After checking the distribution of normality (Kolmogorov-Smirnov Normality Test) analyses were completed with the Kruskal-Wallis H Test which is one of the non parametric methods and with Mann Whitney U Test. According to the research results: The model of the effect of university students' contact, full contact, dependent contact, post-contact and psychological well-being on hopelessness levels is found to be significant. The impact of personality on the environment raised is presented as a cause of both contact disturbance and psychological well-being and hopelessness. In this case a predictive effect was an expected result between them. In addition when we examine the results: It is seen that subcategories (gender, age, department of faculty, family income... exp) differ significantly from contact disturbances, hopelessness and psychological well-being levels. When looking at the direction of predicting, it can be said that: it is in a positive way with contact and full contact, post contact. In other words, as the levels of contact, full contact and post contact increase, hopelessness levels increase. As dependent contact and psychological well-being levels increase, hopelessness levels decrease.

Key Words : Contact Disturbances, Hopelessness, Psychological Well-Being

Page Number: 95

Supervisor : Doc. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KISALTMALAR	x
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	6
1.2.1. Alt Problemler	6
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	7
1.4. Sınırlılıklar.....	8
1.5. Sayıtlılar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.1. Gestalt Terapi Kuramı.....	9
2.1.1.1. Bütüncüllük.....	9
2.1.1.2. Şekil Oluşturma Süreci	10
2.1.1.3. Organizmanın Kendini Düzenlemesi (Self Regulation)	10
2.1.1.4. Şimdi ve Burada.....	11
2.1.1.5. Bitirilmemiş İşler	11
2.1.1.6. Temas Biçimleri	12
2.1.1.6.1. Dışa Yansıtma (Projection).....	13
2.1.1.6.2. İçe Verme (Introjection)	14
2.1.1.6.3. Sınırların Yokluğu (Confluence)	14
2.1.1.6.4. Kendine Çevirme (Retroflection)	15
2.1.1.6.5. Yön Değiştirme (Deflection)	16
2.1.1.6.6. Duyarsızlaşma (Desensitization).....	16

2.1.1.6.7. Yardım Eden Sendromu (Proflection)	17
2.1.1.6.8. Çekilme (Withdrawal)	17
2.1.1.6.9. Kendini Seyretme (Egotizm)	17
2.1.1.7. Temas Döngüsü	18
2.1.1.7.1. Gestalt Temas Döngüsünün Basamakları	19
2.1.2. Umutsuzluk	22
2.1.2.1. Umutsuzluğun Göstergeleri	23
2.1.2.2. Umutsuzluğun Nedenleri	24
2.1.2.2.1. Benlik Yitimi	24
2.1.2.2.2. İnanç Yitimi	25
2.1.2.2.3. Anlam Yitimi	25
2.1.2.2.4. Yaratıcılık Yitimi	26
2.1.2.2.5. Beden Organ Yitimi	26
2.1.3. Psikolojik İyi Oluş	27
2.1.3.1. Kavramsal Olarak Psikolojik İyi Oluş	27
2.1.3.1.1. Öz Kabullenme	28
2.1.3.1.2. Diğerleriyle Olan Olumlu İlişkiler	29
2.1.3.1.3. Özerklik	29
2.1.3.1.4. Çevresel Beceri	29
2.1.3.1.5. Hayat Amacı	29
2.1.3.1.6. Kişisel Gelişim	29
2.1.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Farklı Yaklaşımlar	30
2.1.3.2.1. Yukarıdan Aşağı Yaklaşımı	30
2.1.3.2.2. Aşağıdan Yukarı Yaklaşımı	31
2.1.3.2.3. Bilişsel Kuramlar	31
2.1.3.2.4. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	31
2.1.3.2.5. Adaptasyon Kuramı	32
2.1.3.2.6. Sağlık ve Psikolojik İyi Oluş	33
2.1.3.2.7. Gelir ve Psikolojik İyi Oluş	33
2.2. İlgili Araştırmalar	34
2.2.1. Temas Engelleri ile İlgili Araştırmalar	34
2.2.1.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	34
2.2.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35

2.2.2. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar.....	36
2.2.2.1. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar.....	36
2.2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	37
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	37
2.2.3.1. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	37
2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	38
BÖLÜM III	40
YÖNTEM	40
3.1. Araştırma Modeli.....	40
3.2. Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.4. Verilerin Analizi	43
BÖLÜM IV	44
BULGULAR VE YORUM.....	44
4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	44
4.2. Öğrencilerin Temas Engellerine İlişkin Bulgular.....	45
4.3. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular.....	54
4.4. Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	59
BÖLÜM V	65
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	65
5.1. Sonuç ve Tartışma	65
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırma Sonuçları	65
5.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Fakülte Türü Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	65
5.1.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Fakülte Türü Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	65
5.1.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Fakülte Türü Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	66
5.1.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Fakülte Türü Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	66

5.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	67
5.1.1.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	67
5.1.1.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	68
5.1.1.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	69
5.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları ..	69
5.1.1.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	69
5.1.1.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	70
5.1.1.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Yaş Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	70
5.1.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları .	70
5.1.1.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Sınıf Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	71
5.1.1.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	71
5.1.1.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Sınıf Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	71
5.1.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Anne Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları	72
5.1.1.5.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Anne Baba Tutumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	72
5.1.1.5.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	73
5.1.1.5.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Algılanan Anne Baba Tutumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular .	73
5.1.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	74

5.1.1.6.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	74
5.1.1.6.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	74
5.1.1.6.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	75
5.1.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkenine Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	76
5.1.7.1. Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	76
5.1.1.7.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	76
5.1.1.7.3. Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Aylık Gelir Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	77
5.1.2. Öğrencilerin Temas Engelleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Umutsuzluk Düzeylerini Yordayıcılığının İncelenme Sonuçları.....	77
5.2. Öneriler.....	80
KAYNAKLAR	82

KISALTMALAR

APA: Amerikan Psikologlar Derneği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>		<u>Sayfa</u>
Tablo 1	Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım....	44
Tablo 2	Öğrencilerin Temas Engellerine İlişkin Betimsel İstatistikler...	45
Tablo 3	Temas Engelleri Ölçeği Normallik Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4	Öğrencilerin Fakültelerine Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	47
Tablo 5	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Temas Engellerine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	48
Tablo 6	Öğrencilerin Yaşlarına Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	49
Tablo 7	Öğrencilerin Sınıflarına Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	50
Tablo 8	Öğrencilerin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	51
Tablo 9	Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	52
Tablo 10	Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	53
Tablo 11	Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	54
Tablo 12	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Normallik Testi Sonuçları.....	55
Tablo 13	Öğrencilerin Fakültelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına	

	İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	55
Tablo 14	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	56
Tablo 15	Öğrencilerin Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	56
Tablo 16	Öğrencilerin Sınıflarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	57
Tablo 17	Öğrencilerin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	57
Tablo 18	Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	58
Tablo 19	Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	58
Tablo 20	Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	59
Tablo 21	Umutsuzluk Ölçeği Normallik Testi Sonuçları.....	59
Tablo 22	Öğrencilerin Fakültelerine Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	60
Tablo 23	Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	60
Tablo 24	Öğrencilerin Yaşlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	61
Tablo 25	Öğrencilerin Sınıflarına Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin	

	Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	61
Tablo 26	Öğrencilerin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	62
Tablo 27	Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	62
Tablo 28	Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	63
Tablo 29	Öğrencilerin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşlarının Umutsuzluk Düzeylerine Etkisine İlişkin Model Özeti.....	63
Tablo 30	Öğrencilerin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşlarının Umutsuzluk Düzeylerine Etkisine İlişkin Modelin Anlamlılığı	63
Tablo 31	Öğrencilerin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşlarının Umutsuzluk Düzeylerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Testi Sonuçları.....	64

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekiller</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1 SpagnuoloLobb`a Göre Temas Döngüsü (2005).....	18
Şekil 2 Gaffney (2004)'e Göre Gestalt Temas Döngüsü Basamaklarını Oluşturan Temas Engelleri.....	18
Şekil 3 Gestalt'a Göre Temas Döngüsünün Basamakları.....	19
Şekil 4 Umutsuzluğun Nedenleri.....	24
Şekil 5 Ryff (1989)'e Göre İyi Oluşun Alt Boyutları.....	28

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmayı temellendiren problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Gestalt Kuramı 20. yy'ın başlarında Almanya'da Fritz Perls tarafından ortaya çıkarılmıştır. Perls tıp eğitimi aldıktan sonra psikanaliz üzerine eğitim almış fakat zamanla aldığı eğitime varoluşçu bir bakış açısı da ekleyerek fenomenolojik bir hale getirmiştir. Büyüme ve gelişmenin “Farkına Varma” ve “Şimdi ve Burada Olma” ile sağlanacağını söyleyerek bireyin hem zihnine hem bedenine odaklanan yeni bir yaklaşım ortaya atmış oldu. Perls'in çalışmalarına karısı Laura Perls ve Poul Goodman da katkıda bulunmuştur. İlk ortaya çıktığı sıralar “Konsantrasyon Terapisi” olarak da adlandırılmıştır. Daha sonra Wertheimer, Koffka ve Köhler'in Algı alanında yaptığı çalışmalarla birlikte “Gestalt” adını almıştır (Corey, 2015; Gökdemir Akdaş, 2002; Karataş ve Yavuzer, 2018).

“Gestalt” kelimesi Almanca kökenli olup “stellen” fiilinden türemiştir tam olarak bir karşılığı olmasa da şekil, düzene koyma (organizasyon), örnek, form ve biçim anlamlarına gelir. (Bozkurt, 2006; Bulut ve Koç, 2014; Corey, 2015; Eryayar, 2011; Gökdemir Aktaş, 2002; Karabenek, 2007; Vardal, 2015).

Gestalt psikolojisi, varoluşsal felsefe, Zen Budizm gibi yaklaşımlardan, Moreno, Reich gibi kişilerin düşüncelerinden yola çıkılarak oluşturulmuş fenomenolojik kökenli bir yaklaşımdır (Korkut, 1992; Corey, 2015). Zen Budizmden etkilenen gestalt psikologları “şimdi ve burada olma, kutupların çatışmasıyla çözüm arama, bütünleşme (temas), sürekli gelişim, farkındalık” düşüncelerini oluşturmuşlardır (Gürsen ve Topses, 1998 akt. Korkut, 1992).

Gestalt Terapi yaklaşımı şimdi ve buradayı vurguladığı için varoluşçu bir yaklaşım gösterirken aynı zamanda bireylerin algıları üzerine odaklanarak fenomenolojik olarak da değerlendirilmektedir. Ayrıca bireylerin hem yaşadıklarını hem düşündüklerini birbirinden ayırmadan bütün bir deneyim olarak incelediği için de bütüncül bir kuram olarak değerlendirilmektedir. Tüm bu temeller incelendiğinde Gestalt Terapi kuramının üç temel evreden oluştuğu söylenebilir. Bu süreçler; özümseme, farkında olma ve bütünleşmedir (Acar, 2015; Corey, 2015; Gürsoy, 2009; Şahin ve Yazıcı, 2018).

Gestalt Terapinin temel inancı bireylerin kendini düzenleme gizil gücüne sahip olduğu ve sorumluluklarının farkına varması gerektiği felsefesine dayanır (Korkut, 1992). Terapinin temel amacı buna bağlı olarak bireylerin neyi nasıl yaptıklarına yönelik farkındalık kazanmalarıdır. Corey (2015) gestalt psikolojik danışma kuramında “yaşatarak canlandırmak, rol yaptırmak” danışana iç görü kazandıracağından dolayı önemli bir yer tutar. Naranjo (1982), Porlser (1982) gibi çağdaş gestalt kuramcıları ise psikolojik değişimin spiritüel boyutlarının, bütün kapsamına sokulmasıyla gerçekleşebileceğini savunmuştur (akt. Korkut, 1992).

Gestalt Terapisi analizi değil farkındalığı ve çevreyle ilişki kurmayı amaçlar. Danışanlarının kişisel gelişimlerini kendi başlarına sürdürebilmesi için uğraşır ve bu gerçekleşmeye kadar adım adım devam eder. Kendi kişisel özelliklerinden sahiplenmedikleri yani farkında olmadıkları kısımları fark etmelerini hedefler. Farkındalık kazanan bireyler kendi davranışları ve çevreleri hakkında daha çok bilgi sahibi olduğu için daha anlamlı tercihler yaparak varlıklarına anlam katabilirler (Corey, 2015).

Kısaca Gestalt yaklaşımı bireylerin otantik olmasına ve yaşamlarının sorumluluğunu alarak hayatlarına anlam katmalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir (Voltan ve Yalçın, 2006; Erzan vd. 2007). Farkında olmamanın ve yaşanılanların sorumluluğunu almamanın sonucunda yansımalar yani temas engellemeleri oluşur (Voltan, A. ve Yalçın, 2006). Temas Engelleri kimi zaman sağlıklı kimi zamansa sağlıklı olarak belirtilmiştir (Acar, 2006).

Gestalt psikologlarının amacı bireylerin kendilerinin farkına varmaları ve yaşamlarına yönelik sorumluluk alarak geleceklerini şekillendirmeleri ve anlamlı tercihler yapmaları olduğuna göre bireylerin aynı zamanda geleceğe umutla

bakabilmeleri sağlanmalıdır. Geleceğe karşı umutsuz olan bireylerde anlamlı tercihler yapması beklenemez. Kızıroğlu (2012)'ye göre, umutla yaşayan insanlar sorunlarının karşısında güçlü dururlar ve bu sorunları stres kaynağı haline getirmezler.

TDK'ya göre umutsuzluk sözcüğü “ummak” fiilinden doğmaktadır (TDK, 2017). Umutsuzluk kişinin gelecek kaygısı yaşamasıdır. Umutsuzluk duygusunda geçmişe karşı pişman olmakla birlikte tüm hayatına karamsar bakmaya başlar. Umutsuzluk geçmişteki bir anlam arayışı, bir boşluktur. Hayatının anlamını ararken gerçeklik bağının yitirilmesidir (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

Panzarella (2006), umutsuzluk, talihsizlik ve çaresizlik gibi değişkenlerin bireyin sosyal ortamlara uyum sağlamasında ve öznel iyi oluş düzeyinde etkili olduğu düşünülmektedir. Umutsuzluk genel olarak kişinin geleceğe karşı karamsar bakması ve benlik saygısının düşük olması anlamına gelir. Umutsuzluk bireyin geçmiş yaşantılarını değişmez olarak kabul edip pişmanlık duygusu içinde yaşaması demektir (akt.Vatan ve Dağ, 2009). İnsanların geleceğe yönelik umutsuz tavırları kişilerin problemlerle başa çıkma yöntemlerini ve çevreye uyum sürecini de olumsuz yönde etkilemektedir (Tümekaya, 2005)

Umut, bireyin fiziksel dünyası açısından olduğu kadar, anlam arayışı içinde bir tanrı arayışı içine girip metafiziğe yönelmesinde de büyük önem taşır. Çünkü umut, bireyin kendini gerçekleştirme yolunda emin adımlarla ilerlemesidir (Koç, 2008). Bu açıdan bakıldığında gestalt terapistlerinin amacının da bireyin kendini fark etmesi anlamlandırması ve yönetmesi olduğu düşünüldüğünde iki kavramın birbiriyle bağlantılı olduğu fark edilmektedir.

Geleceğe karşı beslenen karamsar duygular birçok psikolojik hastalığına sebep olabilir. Bu karamsar duygulardan biri olan umutsuzluğun yanında oluşan diğer duygular da değersizlik, umutsuzluk çaresizlik, eyleme geçememe, kararsızlık, , işlerini sürdürememe ve suçluluk duygularıdır (Dilbaz ve Seber, 1993). Ergenlerin benlik saygılarının yüksek olması onların akranlarından ve ailelerinden destek almaları konusunda etkili olurken; geleceğe umutla bakıp sorunlarıyla başa çıkma açısından güçlü kılmaktadır (Çakar ve Karataş, 2012).

Telef (2013)'e göre günlük yaşamda mutluluk olarak da kullanılan ve bireylerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmeleri olarak adlandırılan psikolojik iyi oluş

kavramının da diğer iki kavramla ayrılmaz bir bütün oldu düşünülmektedir. Gestalt psikologlarının ulaşmaya çalıştıkları hedefte umut ve psikolojik iyi oluş kavramı ortak noktaları düşünüldüğünde bir bütün olabileceği ve birbirini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarını yaşamaya ve çaba harcamaya değer olup olmadığına karar verme hakkı veren demokratik bir kavramdır (Tuzgöl Dost, 2005). Hayata bir bütün olarak bakıldığında bireylerin yaşamlarından aldıkları haz ve doyuma öznel veya psikolojik iyi oluş denilmektedir. Dolayısıyla bireylerin farklı çevrelere ve hayatlara sahip olduğu düşünüldüğünde çevrenin onların psikolojik iyi oluşlarını etkilediği söylenebilir (Çankaya, 2009). Öznel iyi olmanın sebepleri daha bulunduğu kültüre göre değiştiği yani evrensel olmadığı bilinmekle birlikte öznel iyi olmayı etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlar aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Kişilik farklılıkları psikolojik iyi oluşu doğrudan etkilemektedir. Mutlu insanların dört temel kişilik özelliği sergilediği dikkat çekmiştir. Bunlar saygı, iyimserlik, otokontrol duygusu ve dışadönüklüktür. Başkalarıyla kurduğu ilişkileri doyum verici olan bireylerin, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmayan bireylere göre daha mutlu olduğu bilinmektedir (Çankaya, 2009; Saygın, 2008).

Kültür, bireyin üyesi olduğu toplumdan edindiği bilgilerin, gelenek ve göreneklerin yanında beceri, yetenek, alışkanlık ve değerleri de içine alan karmaşık bir kavramdır. Kişinin içinde yaşadığı kültürel unsurlar başta psikolojik fonksiyonları olmak üzere duygusal yaşantısında da önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla kültür iyi olma hali üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'ne göre, Bireyci kültürlerde kişinin bağımsızlığı güçlendirilir, duygularını ifade etmesi desteklenir ve tüm bunlar bireyin iyi olma düzeyine olumlu katkı sağlar. Dolayısıyla bireyci kültürlerde iyi olma hali daha yüksektir. Fakat buna karşın toplulukçu kültürlerde kişisel duygular ve amaçlar önemli değildir, onun yerine toplumun amacı ve kuralları ön plandadır, grubun işlevselliği ön plana alınır ve bireysel ihtiyaç ve istekler ikinci planda kalır. Buna bağlı olarak toplulukçu kültürler iyi olma hali üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Çankaya, 2009). Kimsenin kendisini anlamadığını ve mutlu olmadığını söyleyen bireyler düşünüldüğünde sosyal desteğin mutluluk üzerinde etkili olduğu söylenebilmektedir (Şahin, 2011).

Eğitim bireylerin amaçları doğrultusunda ilerlemelerine ve çevresel değişimlere daha kolay adapte olmalarına katkı sağladığı için mutluluğu artırıcı bir etkisi bulunmaktadır. Fakat bununla birlikte eğitim bireylerin istek ve beklentilerini artırdığı için ulaşılamaması durumunda mutsuzluğa da sebep olabilmektedir. Aldıkları eğitim sonucu içinde yaşadıkları toplumdan farklı değerler benimseyen bireyler toplum tarafından kabul görmedikleri için de mutsuzluğa itilebilmektedir. Dolayısıyla eğitim tek başına değerlendirildiğinde doğru bir sonuca ulaşılamamaktadır. Onun yerine yanında yer alan beklenti, gelir, statü, kültür gibi değişkenlerle birlikte farklı anlamlar kazanabilmektedir (Yetim, 2001).

Öznel iyi olmanın önemli belirleyicilerinden biri de maddi olanaklar yani gelirdir. Gelir artışı bir yandan bireyin olanaklarının artmasını sağladığı için mutluluğa sebep olurken diğer yandan da alışık olduğu yaşam şartlarının değişmesiyle birlikte bireylerin mutluluk düzeylerini düşürmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999).

Dinsel inanışlar bireylerin duygularına ve düşüncelerine yön verebilmektedir. Dolayısıyla onların olaylara karşı bakış açılarını değiştirerek mutlu olmalarını sağlayabilmektedir. Myers ve Diener (1995)'in yaptığı bir çalışmada engelliği çocuğa sahip ailelerden dinsel bağlılığı fazla olanların depresyondan daha az etkilendiği ve ayrıca kader anlayışına sahip bireylerin işsizlik, boşanma gibi durumların üstesinden daha rahat geldikleri görülmüştür (Myers ve Diener, 1995).

Eğitimin psikolojik iyi oluş açısından etkisi incelendiğinde bireylerin mutlu olması üzerinde yanındaki değişkenlerle birlikte olumlu ve ya olumsuz katkı sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte Çelikel ve Erkorkmaz (2008)'e göre akademik başarıları düşük öğrencileri, akademik başarıları yüksek öğrencilere oranla umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu da, okul hayatının ve akademik başarının öğrencilerin umutsuzluk düzeyi üzerine doğrudan bir etkisi olduğu anlamına gelebilmektedir. Bu ilişki incelenecek olursa, Akademik başarıları yüksek olan öğrenciler geleceğe güvenle bakabildiği için umutsuzluk yaşamamakta ya da geleceği karamsar düşünen öğrenciler umutsuzluk içinde derslerine odaklanamamaktadır.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerden ikisi sosyal ilişkiler ve hedeflere ulaşma olanakları olduğu belirtilmişti. Umutsuzluk konusunda yapılan incelemeler de düşünüldüğünde Dilbaz ve Seber (1993)'e göre umutsuzluk düzeyini etkileyen

etmenlerin, yeteneksizlik, şansızlık, sosyal ilişkilerde zayıflık ve hayatındaki hedeflere ulaşma konusundaki inancının zayıf olması olduğu gözlenmiştir.

Bu iki kavram üzerine yapılan çalışmalar yukarıda belirtildiği gibi incelendiğinde öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda umutsuzluk ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birlikte değerlendirilmesi gerektiği görülmektedir. Bireylerin kullandığı temas biçimlerinin kişiliği üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin bireyin geleceğe ve yaşamına bakış açısını etkilediği dolayısı ile bireylerdeki umutsuzluğu yordadığı düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin kişiliklerinin problemlerle başa çıkma becerilerini de etkilediği, umutsuzluk kavramının da problemler karşısında karamsar olma ve geleceğe olumsuz bakma sonucu olduğu göz önüne alınarak, psikolojik iyi oluş düzeylerinin umutsuzluk düzeyleri üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve temas engelleri umutsuzluk düzeylerini yordamakta mıdır?” sorusundan oluşmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Problem cümlesi doğrultusunda oluşturulan alt problemler şu şekildedir:

- 1- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri fakülte türü değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 2- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 4- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 5- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri anne baba tutumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

- 6- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 7- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri aylık gelir değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- 8- Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri umutsuzluk düzeyleri üzerinde yordayıcı mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan araştırmalar incelendiğinde temas biçimlerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bireyler üzerindeki umutsuzluk düzeyine etkisinin daha önce incelenmemiş olduğu görülmüştür. Bireylerin kişilikleri ve yaşam döngüleri üzerinde oldukça etkili olan temas biçimlerinin bireylerin geleceğe karşı bakış açılarını da etkileyebileceği, bunun da doğrudan bireylerdeki umutsuzluk düzeyini yordayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin yaşamla başa çıkabilmeleri olarak tanımlanan psikolojik iyi oluşlarının umutsuzluğu yordayacağı düşünülmektedir.

Ergenlik beraberinde getirdiği fiziksel ve ruhsal değişimlerle birlikte, ergenlerde geleceğe karamsar bakma, umutsuzluk görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde ergenlerde umutsuzluk düzeyi genelde depresif düşünce ile ilişkilendirilmiş ve koruyucu faktörler belirtilmiştir. Yapılan araştırmalar umutsuzluğu bireylerin yaşamlarında anlam arayışlarının sonuçsuz kalmasına ve karamsar bakış açılarının eşliğinde yaşam sorumluluklarından kaçmalarına bağlanmıştır (Üngüren ve Ehtiyar, 2009). Gestalt yaklaşımlarının temel amacı da bireylerin yaşamlarına anlam kazandırmak ve sorumluluk almalarına yardımcı olmaktır (Voltan ve Yalçın, 2006; Erzan vd. 2007). Umutsuzluk, psikolojik iyi oluş ve gestalt modelinin ayrı ayrı yapılan literatür incelemelerinde ortak noktalar göz çarpmıştır. Gestalt temas engelleri de bireylerin geleceğe bakış açılarını olumsuz yönde etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, umutsuzluk düzeyinin de buna bağlı olarak pozitif yönde etkileneceği düşünülmektedir. Diğer taraftan psikolojik iyi oluş düzeyleri ile de umutsuzluk düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve temas engellerinin umutsuzluk düzeylerini yordayıcılığının incelenmesi”nin amaçlandığı bu çalışmanın literatüre sağlayacağı katkı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Çalışma verileri, Harran Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Veterinerlik ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bulgular, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlılar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçeklere samimi yanıtlar verdikleri, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubu, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil etmektedir.

1.6. Tanımlar

Gestalt Temas Engelleri: Bireyin çevresi ile iletişim kurarken kullandığı yollar (Kudiaki, ve Sezgin, 2018).

Umutsuzluk: Umutsuzluk geçmişteki bir anlam arayışı, bir boşluktur. Hayatının anlamını ararken gerçeklik bağının yitirilmesidir. Geleceğe karşı karamsar olma durumudur (Üngüren ve Ehtiyar, 2009).

Psikolojik İyi Oluş: günlük yaşamda mutluluk olarak da kullanılır. Bireylerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmeleridir (Telef, 2013).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın konusuyla ilgili alan yazın taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Gestalt terapi kuramı. Gestalt terapi kuramının kavramları aşağıda verilmiştir:

2.1.1.1. Bütüncüllük. Gestalt teorisi, 20. yüzyılın başında Almanya ve Avusturyadaki psikologların bir araya gelerek birbirlerine insan bütünü nasıl algılar diye sormalarıyla başlamıştır (Eryayar, 2011). Gestaltçılar anlam ve yaşamı parçalar halinde ifade etmek yerine bir bütün olarak incelemişlerdir (Karabenek, 2007).

Gestalt psikologlarına göre bütün kavramı onu oluşturan parçalardan bağımsızdır. Bütünün davranışı onu oluşturan parçaların davranışını etkilemez. Parçalar yalnızca onların kendine özgü doğası tarafından belirlenir (Kaplan, 2003). Bütünün değeri onu oluşturan parçaların değerinden bağımsız ve daha önemlidir (Kılınçaslan ve Önem, 2005).

Kişiler onu oluşturan çevre ile sürekli bir etkileşim halinde olduğundan birlikte bir bütünü oluşturmaktadırlar. Benlik ancak çevreyle birlikte bir bütün halindeyken anlaşılabilir (Erzan, Uluç ve Yıldırım, 2007).

Bireylerin birbirinden bağımsız birçok özelliği vardır ve gestalt yaklaşımı bütüncüllük ilkesine dayanarak bir özelliğine diğerinden fazla önem vermezler. İnsanı bir bütün olarak değerlendirirler. Bireylerle, onları oluşturan düşünceleri, duyguları, davranışları bedenleri ve rüyaları ile bir bütün halinde ilgilenirler. Her bir parçanın arasındaki etkileşime önem verirler (Corey, 2015).

Gestalt kavramı, kuramsal olarak bakıldığında şekil, düzen, organize edilmişlik ve bütünlük anlamlarında kullanılır. Gestalt terapisinde ise bütünlüşmeden kasıt kişinin bütünlüşmesi yani bitirilmemiş işlerinin tamamlanması olarak ifade edilir (Bozkurt, 2006).

2.1.1.2. Şekil oluşturma süreci. Gestalt psikologları bu kavram ile bireylerin aynı uyarıcıya bakarak nasıl farklı şeyler algıladığını açıklar (Corey, 2015). Algıda neyin zemin neyin şekil olduğunu o an nasıl fark ettiğimizi şu sözlerle açıklamaktadırlar: “yaşam savaşında en önemli gereksinim ne ise, o şekildir ve bireyin davranışı o gereksinme giderilinceye kadar yönlendirilir. Daha sonra sıradaki en önemli gereksinme onun yerini alır.” (Batmaz ve İsen, 2002). Gestaltçılara göre insan beyni doğası gereği algıda örgütlenme eğilimine sahiptir (Koca, 2011).

Şekil-zemin etkisinin bir uygulaması da alan derinliği tekniği olarak sinema ve fotoğraf sektöründe kullanılır. Şeklin ortaya çıkarılması için aydınlatma yoluyla istenilen bölge aydınlatılıp geri planda kalması istenen zemin ise karanlık bırakılır. Diğer bir kullanım yolu ise ışık yerine kamera merceğinin netleştirmesidir. Portre uygulaması olarak da günlük hayatımızda bilinen şekil olarak gösterilmek istenen kısmın çevresine göre daha net gösterilirken çevrenin biraz daha bulanık tutulması tekniğidir (Koca, 2011).

2.1.1.3. Organizmanın kendini düzenlemesi (self regulation). Bir gereksinim sonucu organizmanın dengesinin bozulduğu ve yeniden kurulduğu bir süreçtir (Corey, 2015). Bireyler büyüme gelişmelerini sağlamak için yeniden denge sağlayıcı çalışmalarda bulunurlar (Corey, 2015).

Gestalt yaklaşımçılarına göre, insanlar dünyaya duygusal ve fiziksel gereksinimlerle gelmektedir. Aynı zamanda bu gereksinimleri doyurarak denge durumuna dönmeye yönelik bir dürtüye de sahiptirler (Mackewn, 1997, akt. Erzan, Uluç ve Yıldırım, 2007). Bir ihtiyaç karşılanana kadar bireyin enerjisinin çoğu bu ihtiyaca yönelmektedir. İhtiyaç bir kez karşılandıktan sonra enerji artık başka ihtiyaçlara yönelebilmektedir. İhtiyacın ortaya çıkması, karşılanması ve yeni bir ihtiyaç ortaya

çıkması arasındaki bu döngüye öz düzenleme denilmektedir (Erzan, Uluç ve Yıldırım, 2007).

2.1.1.4. Şimdi ve burada. Gestaltçılara göre birey içinde bulunduğu zamanın kıymetini anlamalıdır. Geçmiş üzerine odaklanan bireylerin şimdi ile uzlaşmaktan kaçınıyor olabildiğini belirtmişlerdir (Corey, 2015). Şimdi ve burada yaşamaya verdiği fazla önem nedeniyle gestalt terapi, diğer terapi türlerine göre daha fazla hareket yönelimlidir (Korkut, 1992).

E. Polster ve Polster (1973) “güç içinde bulunan zamandır” görüşünü belirtmiştir (akt. Corey, 2015; Voltan Acar ve Yalçın, 2006). Birçok insan enerjisini geçmişteki hatalarına hayıflanıp gelecek üzerine endişelenerek harcar. Bitmeyen planlar ve çözümler üretir. Bu davranışları içinde bulundukları zamanın gücünü kaybetmeye sebep olur (Corey, 2015). Birey farkında olmadan hayat etrafından hızlıca akıp gider (Voltan Acar ve Yalçın, 2006).

Bireylerin kaygı yaşamasının sebebi olarak şimdiki zamanı geleceği planlayarak hayaller kurup beklentiler oluşturarak geçirdikleri ve şimdiki zamanı kaçırdıkları savunulmaktadır (Perls, 1969).

2.1.1.5. Bitirilmemiş işler. Bireylerin öfke korku keder gibi açığa vurulmamış duygularını ifade eder. Bu duygular tam bir farkındalık içinde yaşanmadığından şimdiki zamanda gezinip dururlar ve bir türlü geçmiş zamanda kalamazlar (Corey, 2015). Bireylerin yaşanılanların sorumluluğunu almaması bitirilmemiş işlere onar da temas engellemelerine sebep olur (Voltan Acar ve Yalçın, 2006).

İnsanlar geçmişte yarım kalan işleri şimdiki anını etkilediği için doğası gereği onları tamamlama ihtiyacı hissederler. Bunu patolojik yollarla ya da uygun olmayan şekilde yapabilirler ve ya tamamen bastırabilirler. Bu durumda birey depresyon belirtileri gösterebilir ve kendisi ve çevresi ile sağlıklı temas kurması engellenebilir (Clarkson, 1994).

2.1.1.6. Temas biçimleri. Gestalt terapi yaklaşımını diğer yaklaşımlardan ayıran en önemli noktalardan biri de temas kavramına yaptığı vurgudur (Daş, 2006 akt. Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011; Bozkurt, 2009). Kişinin çevresi ile iletişim kurarak kullandığı yollara temas biçimleri adı verilmektedir (Kudiaki ve Sezgin, 2018).

Gestalt yaklaşımına göre bireyin anlaşılabilmesi için onu içinde bulunduğu çevre ile bir bütün halinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle gestaltçı psikologlar bireyi tanımlarken çevreden izole eden bir yaklaşıma şiddetle karşı çıkmaktadırlar. Her bireyin çevre ile temas kurma eğilimine ve arzusuna sahip olarak dünyaya geldiğini savunmaktadırlar (Jacobs, 2007).

Temas kavramı sadece bireyin çevre ile yaptığı teması içermemektedir. Aynı zamanda bireyin kendi bedeni, duyguları ve düşünceleri ile yaptığı teması da kapsamaktadır (Tagay ve Voltan Acar, 2012; Bozkurt, 2009; Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011; Kuyumcu, 2011). İnsanların pek çok gereksinimleri bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlarının bir kısmını kendileri giderebilmekteyken bir kısmının kaynağı çevrede bulunduğundan dolayı çevreyle temas kurmak zorundadırlar (Bozkurt, 2009). Gestalt terapi yaklaşımında şekli oluşturan, ön planda olan temastır. İnsanlar dokunarak, görerek, işiterek, tadarak, koklayarak, konuşarak ve hareket ederek temas kurarlar (Voltan Acar, 2006).

Kişilerin farklı durum ve zamanlarda kullandıkları ayrı temas biçimleri olsa da genellikle baskın bir temas biçimleri vardır (Kuyumcu, 2011). Temas biçimleri bireyin büyüme ve gelişmesine yardım eder. Fakat bir temas şekli bireyin büyüme ve gelişimine yardım ederken, bir diğeri etmeyebilir. Temas engelleri küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlar. İhmal edilen yani ihtiyaç ve istekleri karşılanmayan, çok katı kuralları ve beklentileri olan ailesine kendini zorla kabul ettirmeye çalışan çocuk yetişkinlikte temas engelleri yaşama riski taşır. Temas engelleri doğrudan kişilik özellikleri demek değildir, kişiliğin nasıl oluştuğunu ve neden o şekilde geliştiğini tanımlamaktadır (Jacobs, 2007).

Ancak doğal olarak bireyin ihtiyaçları her zaman bütünüyle karşılanamamaktadır. Bu durumda temas kesintiye uğrar. “Kesintiye uğrama”, bireyin sürekli olarak yaşamakta olduğu temas döngüsünün bir noktada takılarak şimdi ve burada yaşamasına engel olması denilebilir. Gestalt yaklaşımına göre bireyler temas

döngüsünde sürekli engellenmeler yaşaması sonucunda ilerde duygusal problemleri olan nevrotik kişiler olabilirler (Balkaya, 2006).

Gestalt terapi yaklaşımlarında bedensel rahatsızlıklar büyük bir öneme sahiptir ve genellikle temas engellemeleri ile bağdaştırılmıştır. İnsanların bedensel, duygusal ve zihinsel rahatsızlıklarının birbirinden ayıramayacağını savunmuşlardır. Bunlar da meydana gelen herhangi bir problemin bütünü diğer parçalarını da etkileyerek organizmaya bir bütün halinde etki edeceği varsayılmıştır. Çevresi ile iletişim kurarken kullandığı yollara temas biçimleri adı verilmektedir (Kudiaki ve Sezgin, 2018).

Kişinin kullandığı temas biçimleri onun çevre ile etkileşiminde doğru yollar içermez ve ahenginde bozulmaya sebep olursa temas engellemeleri ortaya çıkar. Temas engellemelerinin bedensel tepkilere dönüşebileceğini aktaran gestaltçılar bireylerde kronik ağrıların, astım ve ülser gibi rahatsızlıkların oluşabildiğini belirtmişlerdir (Kudiaki ve Sezgin, 2018).

Perls sınırların yokluğu (confluence), içe verme (introjection), dışa yansıtma (projection), kendine çevirme (retroflexion), temas engelleri üzerinde dururken; Polster ve Polster (1974) yön değiştirme (deflection), duyarsızlaşma (desensitization) temas engellerini eklemiştir. Perls (1969) göre bu temas engelleri sürekli ve uygun olmayan şekilde kullanılırsa birey nevrotik olarak adlandırılır. Aslında hepsi doğru yerde ve şekilde kullanıldığında sağlıklıdır fakat kişi tarafından farkında olmadan kullanıldığında oldukça sağlıksızdır.

Diğer araştırmalar incelendiğinde, yardım eden sendromu (proflection), çekilme (withdrawal), kendini seyretme (egotizm) temas biçimleri de bulunmaktadır (Kuyumcu, 2011; Tagay ve Voltan Acar, 2012).

2.1.1.6.1. Dışa yansıtma (projection). Dışa yansıtma (projection) bireyin kendinde görmekten hoşlanmadığı özelliklerini başkasına yükleyerek yansıtmasıdır. Bu sayede başkalarını suçlayarak sorumluluk almaktan kurtulur (Tagay ve Voltan Acar, 2012; Corey, 2015). Latner (1992)'ye göre bireyler kabullenemediği duygu ve davranışları başkalarına yönelterek, bunlar kendilerine ait değilmiş gibi davranırlar.

Bu kişiler, kişilerarası ilişkilerde gergin ve diğer bireylerin davranışlarına duyarlıdır. Yansıtma temas biçiminde genellemeler yapma, mükemmeliyetçilik, ahlaki değerleri empoze etme, zihin okuma, veri kontrolüne gerek duymadan yargılama belirgin davranışlardır (Clarkson, 1994).

Bu temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerde hem kişiliğinin daha önceden içe aldığı tutum ve düşüncelerle uyumlu olmayan özellikleri reddetme hem de kişinin kabullenemediği yönlerini sürekli savunma durumunda olması görülür (Kepner, 1982, akt. Kuyumcu, 2011).

2.1.1.6.2. İçe verme (introjection). Diğer kaynaklarda içselleştirme, içe alma olarak da geçmektedir (Tagay, 2010; Corey, 2015; Kuyumcu, 2011). Kişinin mesajları, kuralları, modelleri, özümsemeden tamamen kabullenmesidir. Farkında olunmadan ve sık sık kullanılan içe alma temas engellemesi sağlıksızdır ve diğer temas engellemelerinin temelini oluşturur (Kirchner, 2000).

Kendine uygunluğu gözden geçirilmeden kabullenilen özellikler için bireyin rol yaptığı söylenebilir. Çünkü birey aslen davrandığı kişi değildir. İçe alma temas biçiminin sıklıkla kullanılması diğer temas biçimlerine temel olduğu gibi ayrıca 2 farklı tehlikeyi daha beraberinde getirir. Birincisi bireyin kişiliğini değiştirme ve oluşturma şansının az olması ikincisi ise kişiliğin bütünleşememesidir (Kepner, 1982, akt. Kuyumcu, 2011).

2.1.1.6.3. Sınırların yokluğu (confluence). Diğer kaynaklarda kavşak noktası ve iç içe geçme olarak da adlandırılmaktadır (Corey, 2015). Çevreden farklılaşmayan, ayrıışmayan birey kendi sınırlarını çizemez ve başkaları ile olan ilişkisi özerklikten, bireysellikten yoksundur (Clarkson, 1994). Kişinin benliği ile başkaları arasındaki sınır tamamen kaybolur veya belirsizleşir. Bir diğer ifade ile bireyin kendisi ve kendisi dışındaki çevresinin arasındaki sınırı yitirmesidir (Latner, 2000).

Kişi kalabalığın içinde kaybolur ve kendi gereksinimlerinin farkına varamaz. Kişilerin bireyselliklerinin oluşmasına engel olan bu temas engeline sahip olanlar konuşurken çoğunlukla biz sözcüğünü kullanırlar (Clarkson, 1994).

Batının bireyselci toplumuna kıyasla kolektif bir yapı benimseyen Türk toplumunda sınırların yokluğu temas engeliyle daha çok karşılaşılabılır (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

2.1.1.6.4. Kendine çevirme (retroflexion). Diğer kaynaklarda geriye dönme, kendine döndürme olarak da geçmektedir (Corey, 2015). Kendine çevirme temas engeli doğal olarak dışarıya çevrilecek olan enerjinin içe çevrilme sürecidir (Brown, 2004, akt. Tagay 2010; akt. Tagay ve Voltan-Acar, 2012). Kişi kendine ilişkin düşünceleri yani enerjiyi dışarıdan alarak kendine yöneltir yani kendine zarar verir. Bunlar kişinin biyolojik yapısını kimyasal sistemini ve kas dengesini olumsuz etkiler (Brown, 2004, akt. Tagay ve Voltan-Acar, 2012). Yapılan psikiyatrik çalışmalarda, kendine çevirme temas biçimini kullanan bireylerin ülser, astım gibi hastalılarla yakalandığı gözlenmiştir.

Duygu iletme, hem kendine döndürme de hem de saptırma temas biçiminde görülen bir özelliktir. Kendine döndürmede birey yaşadığı duygunun aslında farkındadır fakat bu duyguyu ifade ederse ortaya çıkacak sonuçlardan çekindiği için duygusunu içinde tutar ve iletmez. Duyguları fark etmemek, kendimizde tutmak da uygun ifade edememek kadar psikolojik sorunlara yol açar (Bozkurt, 2009).

Kendine döndürme temas biçimi her zaman bilinen şekli ile parmaklarını çıtlatma, dudağını ısırma, ya da intihar gibi davranış olarak görülmemektedir. Öfkelenildiğinde kendine kızıp suçluluk duyması gibi duygusal değişim olabileceği gibi, öz-farkındalığa direnç gösterme, iç gözleme ve zihninde sürekli kendi ya da başkası ile diyalog halinde olma gibi bilişsel değişim de yaşanabilir (Kuyumcu, 2011).

Kendine döndürme temas biçiminin asıl özelliği kişinin başkasına yapmak istediğini kendine yapmasıdır. Öfkelenildiğinde karşısındakine vurmak isteyen kişinin bunu yapamadığı zaman dudağını ısırması bilinen en yaygın örneklerdendir (Latner, 1973 akt. Kuyumcu, 2011). Kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin problem çevreden kaynaklansa bile, kendilerine acıdıkları, sürekli kafalarında bir şeyler kurma eğiliminde oldukları, başkalarından yardım istemekte güçlük çektikleri ve kendilerini suçladıkları görülmektedir (Kepner, 1982, akt. Kuyumcu, 2011).

2.1.1.6.5. *Yön değiştirme (deflection)*. Diğer kaynaklarda sözünden dönme ve saptırma olarak da geçmektedir (Corey, 2015; Bozkurt, 2009; Kuyumcu, 2011). Yön değiştirme (deflection) temas engelli bireyin çevresinden alacağı duyumların etkisini azaltmak ve oluşacak iletişim sonucunda kendinde meydana gelecek zorlu duygulardan kaçınmak adına enerjisini başka alana yönelterek hedeften uzaklaşmasıdır. Birey bu temas engelini stresli duygu durumlarından kaçınmak için kullanabilir. Mevcut enerjisini de atmak isteyen birey üzerindeki enerjiyi başka bir yöne aktarır (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

Bireyler eğer saptırmayı alışkanlık haline getirilirse kendilerini değerlendirme ve çevreden geri bildirim alma şansını kaybederler. Bu bireyler karşılarındakiyle iletişime girer hatta çaba sarf ederler fakat iletişimin belli bir yönü olmadığından dolayı genellikle sadece konuşurlar (Kepner, 1982). Bu bireyler genellikle soyut konuşurlar, yoğun ve rahatsız edici duygulara sebep olacak yaşantılardan kaçınırlar, sürekli hayal kırıklığı yaşamaktan şikâyet ederler (Kuyumcu, 2011).

Bireyler bir anlamda önlerine bir duvar örerek, dışarıdan gelebileceklerle karşı kendilerini korurlar. Uyarılar da duvara çarpıp geri dönerek kişinin dünyasına giremezler. Kendini bir duvar ile koruyabilmek bireyleri kaygı, kızgınlık, öfke gibi olumsuz duygulardan uzak tutar fakat aşırı kullanılması uzaklaşma, yalnız kalma ve yaşamdan zevk alamamaya sebep olur (Bozkurt, 2009).

2.1.1.6.6. *Duyarsızlaşma (desensitizaion)*. Duyarsızlaşma temas biçimi bireyin vücudundan gelen uyarıcıları dikkate almaması ve çevreden gelen bilgilerin engellenmesidir. Bu bireyler yalnızca kendi içlerinden gelen uyarıcıya değil dışarıdan gelen uyarıcılara da sıkı bir süzgeç uygularlar. Yaşamlarının önemli bir kısmını kendini uyarıcılara kapatarak yaşayan bireyler, sağlıklarına dikkat etmezler ve kendilerini tehlikelerden korumama eğilimleri gösterirler (Clarkson,1994). Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini sık sık kullanan kişilerin vücutlarının çeşitli bölgelerinde uyuşukluk, cansızlık gibi belirtiler yaşadıklarını çevreleri tarafından “duyarlı olmayan kişiler” olarak tanımlandıklarını belirtmektedir.

Duyarsızlaşmayı sık kullanan bireyler neredeyse bedenini, duygularını hiç hissetmezler. Duyarsızlaşma, yorgunluk, ağrı gibi içsel duyumları hissetmemesi ya

da diğer insanlar, objeler gibi dışsal uyaranların farkına varılmaması olarak tanımlanmaktadır (Bozkurt, 2009).

2.1.1.6.7. Yardım eden sendromu (proflection). Bireylerin kendilerine ne yapılmasını istiyorlarsa aynısını başkalarına yapmasıdır. Bir diğer açıdan bakıldığında ise kendine çevirmenin diğer bir biçimi denebilir. Daha doğrusu tam tersi denilebilir. Kendine çevirme temas engelinde kişi başkasına yöneltilmediği olumsuz duygularını ve düşüncelerini kendine yöneltmektedir. Yardım eden sendromunda ise birey kendisine nasıl davranılmasını istiyorsa çevresine o şekilde davranmaktadır (Clarkson, 1994). Yardım eden sendromunu sağlıklı şekilde kullanan kişiler, başkaları için yaşamayı değer edinen ve kendi ihtiyaçlarının tam olarak farkında olmayan bireylerdir. Bu bireyler sınırların yokluğu temas engelinde de görüldüğü gibi bağımsız ve özerk olamazlar (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

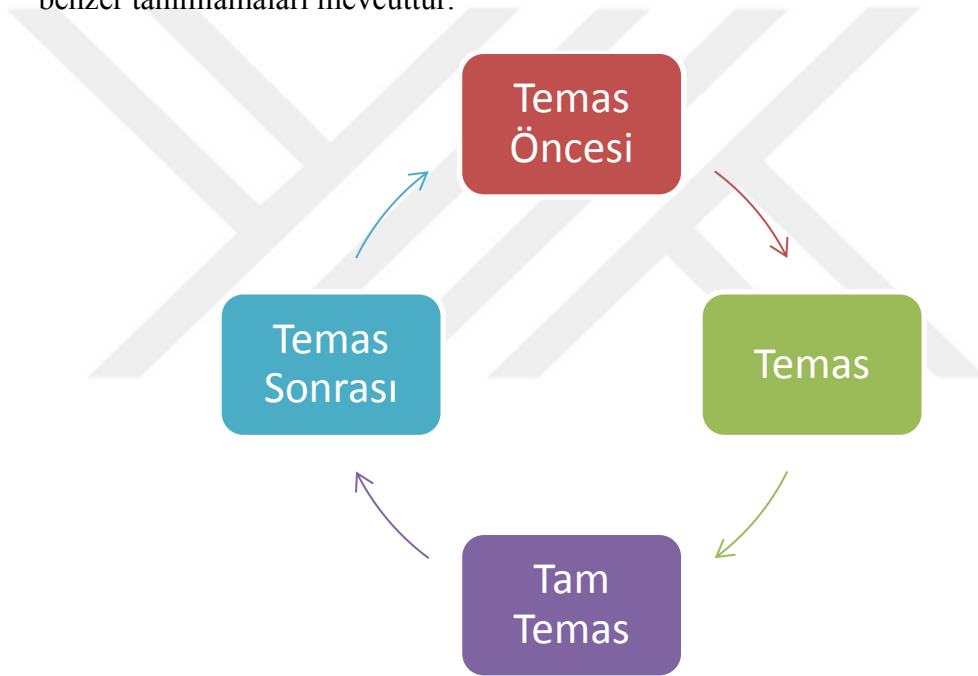
2.1.1.6.8. Çekilme (withdrawal). Temas engeli, sınırların yokluğunun tersi bir durumdur. Bireyler zaman zaman yaşadığı yoğun ve yorucu yaşantı sonrası kafa dinlemek, düşünmek, yaşadıklarını sindirmek için insanlarla arasına mesafe koyup çekilmek isteyebilirler. Bu durum bilinçli olarak yapıldığında sağlıklıdır. Fakat bireyin tam temas aşamasını geçirdikten sonra bilinçsizce çekilmesi ve kendini çevreden soyutlaması sağlıklıdır (Tagay ve Voltan-Acar, 2012).

2.1.1.6.9. Kendini seyretme (egotizm). Bu temas biçimi bireyin yeni tamamladığı temas yaşantısını geçirir geçirmez henüz bir doyum elde etmeden yeni sürece yeni yaşantıya geçmesidir. Bireylerin yalın ve rutin olarak görünen yaşantısının aslında işlevsel olmayan halidir. Bireyler kendilerini yaşantılarına dâhil edemediklerinde bu durum oluşur. Bireyler yaşantılarını detayıyla duygularını karıştırmadan analitik olarak incelerken kendilerini yaşantının içine katamazlar. Bu kişiler yedikleri bir yemekten zevk almak yerine o anda aldıkları kaloriyi yemeğin sağlıklarına olumlu veya olumsuz etkilerini vs. düşünmekten kendilerini alıkoyamaz. Bu bozukluk, bireyin kendine ve çevreye yabancılaşması, spontanlığın azalması ile sonuçlanır (Clarkson, 1994). Kendini seyretme temas biçiminin sık kullanılması

kişilerin sürekli hayal kırıklığı yaşamasına ve yaşantılarından asla tatmin olmamalarına sebep olur (Kuyumcu, 2011).

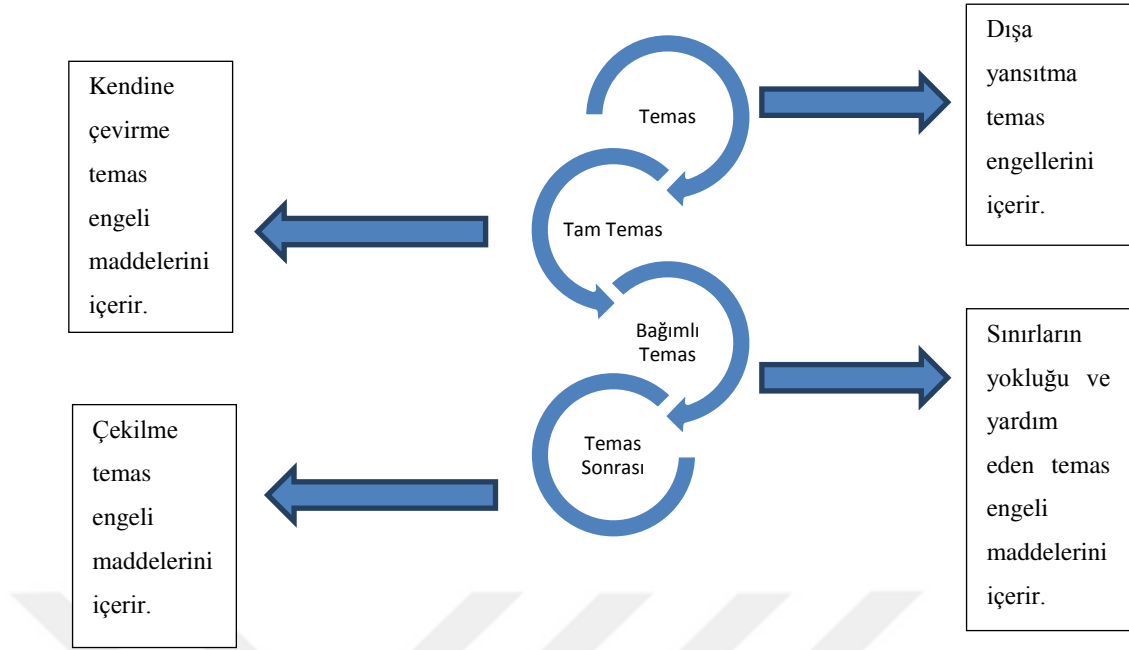
2.1.1.7. Temas döngüsü. Gestalt yaklaşımına göre çevrenin organizma ile olan ilişkisi “temas döngüsü, farkındalık döngüsü, temas süreci, bozulma çemberi ve Gestalt’ın oluşması” gibi kavramlarla tanımlanmıştır. Ancak literatür taramalarında farklı tanımlara da rastlanmaktadır (Mackewn, 1999).

SpagnuoloLobb’ a (2005) göre temas döngüsü, temas süreci; temas öncesi, temas, tam temas ve temas sonrası süreçlerinden oluşmaktadır. Gestalt temas döngüsü ile benzer tanımlamaları mevcuttur.



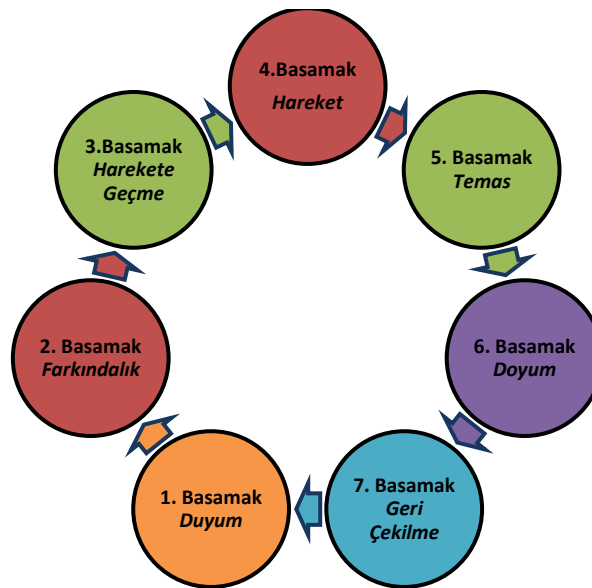
Şekil 1. SpagnuoloLobb’a göre temas döngüsü (2005)

Temas döngüsü temasın sürekliliği olarak adlandırılabilir. Gestalt terapiye göre temas, yaşantıdaki fenomenolojik süreci yansıtmaktadır. Gaffney (2004)’in Gestalt temas döngüsünü yorumladığı çalışmasında temas döngüsü dairesel değil dalgalanmalı şeklinde tanımlanmıştır.



Şekil 2. Gaffney (2004)'e göre Gestalt temas döngüsü basamaklarını oluşturan temas engelleri

2.1.1.7.1. *Gestalt temas döngüsünün basamakları.* Gestalt Temas Döngüsü'nde, temas basamaklara ayrılarak incelenmektedir. Aşağıda Şekil 3'te ve sonraki alt başlıklarda bu Gestalt Temas Döngüsünde yer alan her bir aşamanın özellikleri vurgulanmaktadır.



Şekil 3. Gestalt'a göre temas döngüsünün basamakları (Sills vd. 1998; Perls, 1996; Korb, Gorrell ve Van De Riet, 1989)

A- Birinci Basamak: Duyum. Duyum basamağında kişi kendisinden ya da çevresel etkenlerden gelen uyaranlar tarafından etkilendiği basamak sürecinin başlangıcıdır. Duyum basamağında duyu organlarınca algılanan duyular organizmayı uyarmaktadır. Örneğin kişinin, etrafındaki masayı fark etmesi diğer görüş alanına giren nesneleri algılaması duyular oluşturmakta ve uyaran ortaya çıkarmaktadır (Sills vd., 1998). Perls vd. (1996)'nin tanımlamalarına göre açlık ve susuzluk gibi organizmayı uyaran periyodik sıklığı olan durumlar diğer uyaranlara göre daha hızlı şekil aldığını saptamışlardır. Aynı zamanda ağrı veya acı gibi uyarılar, aniden meydana gelen durumlar; deprem, sel, camın kırılması, silah sesinin duyumu ve ani gürültü gibi fizyolojik uyaranlarda da organizma tarafından daha çabuk şekil halini almaktadır. Ayrıca uykusunda olan bir bireyin alarm sesine yahut telefon sesine oluşturduğu şekil de bir duyum olarak adlandırılmaktadır. Bu durumun olduğu faza ise Perls vd. (1996) temas öncesi faz olarak adlandırmaktadırlar.

B- İkinci Basamak: Farkındalık. İkinci basamakta, duyum ile oluşmaya başlayan/oluşan şeklin duygusal, duyumsal ve bilişsel olarak farkına varma süreci olarak adlandırılmaktadır. Bu basamakta oluşan şekle karşı bir bakış açısı oluşturulmakta ve şekil tüm yönleri ile birey tarafından kavranmaktadır (Korb ve ark., 1989). Örneğin bir kişi göğsündeki oluşan bir sıkıntıyı yahut nefes darlığı oluşturan durumu "üzüntü" olarak adlandırabilirken başka bir birey aynı durumu farklı bir duygu ile tanımlayabilmektedir (Sills ve ark., 1998).

C- Üçüncü Basamak: Harekete geçme. Temas döngüsünde bu basamağa kadar olan süreçte kişi uyarıyı fark etmiş ve onu anlamlandırmıştır. Üçüncü basamakta ise anlamlandırılan duyum uyarana karşı tepki vermek üzere değerlendirme yaparak bir eylem planı hazırlığına girmektedir. Örneğin, uyumakta olan bir birey telefonun sesini duyarak uyanır ve cevap vermeye karar verdiği anda kaslarını harekete geçirerek telefonuna doğru uzanma eylemine geçebilir (Sills ve ark., 1998). Ancak uyarı veren, kişinin ilk defa karşılaştığı yahut tepki vermeye aşina olmadığı bir durum ise bu uyarıyı yeniden tanımlamak için bir değerlendirme yapar. Değerlendirme sonrasında verilecek tepkileri sıralayarak organizmaca en uygun gelen tepki seçilir ve harekete geçme eylemine başlanır (Korb ve ark., 1989).

D- Dördüncü Basamak: Hareket. Hareket basamağında değerlendirme sürecinden sonra sıraya koyulan eylemlerden seçilen eylemin uygulamaya geçilir. Kişi kendini

seçtiği tepkide tatmin olmadığı sürece diğer sıralanan eylemleri uygulamaya başlar. Ancak sadece sıraladığı ve en uygun gelen eylemi uygulayarak tatmin olduğu durumlarda vardır (Korb ve ark., 1989).

E- Beşinci Basamak: Temas. Temas basamağında kişi ne yapacağını tam olarak bilmektedir. Her şey geçici olarak fona geçmiştir (bilgisayardaki bilgilerin hard diske atılmadan önce gerekli gereksiz tüm bilgilerin ram' a atılması gibi) ve ihtiyacı artık tam bir şekil halini almıştır. Örneğin kişi susadığını fark etmiş ve su şişenin olduğu yere yönelerek su içmeye karar vermiştir. Bu durumdan sonra gerçekleşen çevresel tüm durumlar, odanın şekli, odadaki kanepeler gibi ayrıntıların tümü geçici bir süreliğine fona geçmiştir. Birey istediği şeyle temasa geçmiştir (Sills ve ark., 1998).

F- Altıncı Basamak: Doyum. Doyum basamağında kişi istediği maddeyle yahut durumla eylemde bulunmuştur ve sonuçlarını değerlendirmektedir. Birey fizyolojik ve psikolojik olarak, tatmine ulaşma arayışı içerisine girmiştir. Bu basamakta birey yaptığı eylemin ve elde ettiği sonucun ihtiyacını karşılama durumunu ve tatmin düzeyini kıyaslamaktadır. Bu basamak aynı zamanda " tekrar değerlendirme, yeniden değerlendirme " olarak da değerlendirilmektedir. Doyum basamağında bireyin harekete geçtiği ihtiyacı tam anlamıyla karşılanmamış ve tatmin olmamış ise birey yen bir plan oluşturacaktır (Korb ve ark., 1989).

G- Yedinci Basamak: Geri çekilme. Geri çekilme basamağı olarak adlandırılan bu süreçte temas döngüsü birey için döngünün hem sonu hem de başlangıcı olabilmektedir. Bireyin ihtiyacı karşılanmış, tatmin sağlanmış ve karşılanan ihtiyaç yine fona geçirilmiştir. Ancak bir başka ihtiyaç ortaya çıkmamışsa birey bu basamakta beklemededir. Geri çekilme basamağında kişi her türlü duyuma, duyguya, düşünceye, isteğe ve çevresel uyaranlara açıktır. Yeni bir ihtiyaç hali oluştuğunda ise basamak yeniden duyum basamağına geçer. Geri çekilme basamağı yeni bir gestalt oluşturabilmenin önkoşuludur (Sills ve ark., 1998).

2.1.2. Umutsuzluk. Umut, bireyin geleceğe karşı olumlu duygular beslemesini sağlayan gelecekte başına gelecek olumsuzluklarla baş edebileceğini düşünmesidir (TDK, 2017; Şahin, 2002). Umutsuzluk genel olarak umudun olmaması olduğu için umutsuzluğu tanımlayabilmek için öncelikle umudun tanımlanması gerekmektedir. Umut kısaca “kişiye iyi olma duygusu ile harekete geçmeye güdüleyen bir duygu olarak tanımlanmıştır (Kemer ve Atik, 2005).

Snyder (2002)’e göre umut iki çeşittir. Birincisi geçmişteki hedeflere ulaşmaya dayanarak gelecekteki hedeflerine ulaşmak için başarılı bir kararlılık duygusudur derken İkincisi hedeflere varmayı sağlayacak başarılı yolların ne kadar mümkün olduğuna dair algılandığı ile ilgilidir.

Umutsuzluk, geleceğe dair planlan hayal kurulan her konuda başarılı olacağına dair olumsuz düşündür. Umutsuzluk, gelecekteki hayallerine ve hedeflerine ulaşmada hiçbir yolu olmadığı veya çok az yolu olduğu hissi ile bütünleşen ve oluşan olumsuz bir duygudur. Umut ve umutsuzluk bir olaya karşı zıt beklentileri ifade etmektedir. Umut, amaçlara ulaşılacağına dair olumlu beklentiler içerirken umutsuzluk amaca ulaşmaya dair olumsuz beklentiler içermekte başarısız olunacağı düşünülmektedir. Umut ve umutsuzluk olarak adlandırılan bu iki zıt kutuptan hangisinin oluşacağı duruma, o durumu yaşayan kişiye ve zamana göre değişiklik gösterebilir (Dilbaz ve Seber, 1993). Ayrıca, umutsuzluk depresyonun temel sebeplerinden ve sonuçlarından biri olarak bilinmektedir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974; Uz Baş ve Kabasakal, 2013).

Umutsuzluk, bireylerin karşılaşılan olay ve problemlere yönelik etkili çözümler geliştirebilme özelliğini, üretkenlik becerilerini, var olan bilgilerin doğru şekilde kullanılabilmesini etkilemektedir. Bazı araştırmacılar umutsuzluğun sebebi olarak insanların geçmişte yaşadığı bir takım olumsuz yaşantıları göstermişlerdir. Umutsuzluğa zamanla çaresizlik, mutsuzluk, suçluluk duygusu, kararsızlık gibi bireyin hayatını derinden etkileyecek duygular da eşlik etmektedir. Amerikan Psikologlar Birliği’nin (APA) tanımına göre, umutsuzluk, seçeneklerinin sınırlı olduğu veya mevcut seçenekler çok olsa bile seçme özgürlüğünün bulunmadığı ve kendini güdüleyen enerjiyi harekete geçiremediği özel duygudur. Umutsuzluk, bireyin içinde bulunduğu toplumsal, zihinsel veya fiziksel olumsuz durumun düzelmeyeceğine ilişkin inancıdır (Ağır, 2007).

Beck, Kovacs ve Weissman (1975)'nın, geliştirdikleri umutsuzluk teorisinde depresyonu da hesaba katarak gelecekle ilgili negatif tutumların bir niteliği olarak umutsuzluk kavramını tanımlaştırdılar. Bir diğer deyişle Yaşanan olaylar ve duygu halinden etkilenen bireyin hedeflerine yönelik algısal olarak gerçekleşmeyeceği düşüncesi de denilebilir.

Umutsuzluk teorisi, Seligman (1972)'deki depresyon teorisinin çaresizlik boyutunu tanımlamış oldu. Bu teori, kişinin kontrol edemediği ve onu rahatsız eden olay ve uyaranlara sürekli olarak maruz kalması sonucunda olumsuz durumun kaçınılmaz olduğunu düşünmeye başlaması ve içinde bulunduğu hal ile ilgili olarak çaresizlik hissettiğini ve zamanla depresyon ile sonuçlandığını belirtmektedir.

2.1.2.1. Umutsuzluğun göstergeleri. Umutsuzluk ve depresif oluşumların belirtileri arasındaki ortak noktalar düşünüldüğünde, umutsuzluğu pik düzeye ulaştıran yahut baskılayan potansiyel iç unsurları tanımlamak ve anlamak önemlidir. Abramson, Metalsky ve Alloy (1989)' a göre umutsuzluk, olumsuz hadiselerin yaşanması ya da beklenen olumlu olayların oluşmaması ile başlamaktadır. Olumsuz olayların algısı ile gelişir.

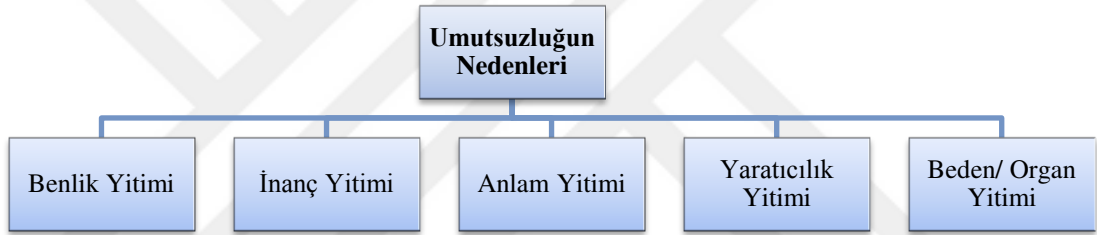
Umutsuzluk azalan isteklendirme, hüznün, halsizlik/yorgunluk, ilgide isteğin azalması, psiko-motor gerilik, insomnia (uyku oluşum bozuklukları), konsantrasyonda güçlük gibi çeşitli depresif semptomlarla ilişkili olabilmektedir. Yapılan araştırmalardan yola çıkarak olumsuz yaşam olayları uzun süren ve değiştirilemez olarak algılandığında depresif belirtilerin arttığını ya da yeniden nüksettiği, geleceğe dair umut eksikliğini arttırdığını saptamışlardır (Richard vd., 2015).

Dünya genelinde kabul gören umutsuzluğun belirtilerini APA (1997), aşağıdaki gibi belirtmişlerdir (Yıldırım, 2007).

- Sosyal ortamlardan kaçınma
- Kişisel bakımına özen göstermeme,
- Uyku saatlerinde artma ya da azalma
- İştahta azalma
- Umursamaz ve aldırılmaz tavırlar

- Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik
- Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması
- İnisiyatif kullanma eksikliği
- Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler
- Duyguların ifadesinin azalması
- Edilgenlik, konusunda azalma.

2.1.2.2. Umutsuzluğun nedenleri. Benlik yitimi, inanç yitimi, anlam yitimi, yaratıcılık yitimi ve beden/organ yitimi olarak belirtilmiştir (Horney, 2007; Yavuz, 2009; Adler, 2002; Frankl, 2007).



Şekil 4. Umutsuzluğun nedenleri

2.1.2.2.1. Benlik yitimi. Horney (2007) gerçek benliği “eşsiz, kendinden canlı, kendimize ait kişisel odak noktası” olarak tanımlamıştır. Benlik yitiminin gerçekleşmesi, “psişik ölüm” olarak adlandırılan yaşam ve kendine yabancılaşmadır. Perls, Hefferline ve Goodman (1996) insanların kendileri ve çevreleri ile temasları sonucunda bir benlik geliştirdiklerini belirtmektedir. Benlik, kendini geliştirebileceği bir ortam elde edemez ve gelişim engellenir ise bu durum gerçek öz ve sahte öz arasında bir çatışmaya yol açacaktır. Çatışma sonuçlandığında ise gerçek öz bilinç algısından uzaklaşıp yoğunluğunu yitirmektedir. Yaşamını devam ettirme ve diğer gereksinimlerle parçalanmama isteği, gerçek özün eylem alanından çekilmesi ile gerçekleşebilir. Benlik kaybı bizi bir anlam, gidişat ve değer sorgusunda yoksun bırakır. Benlik yitimi yoksun kaldığımız yargıların yerini güvensizlik, kaygı,

huzursuzluk, nefret, odaklanma güçlüğü, plansızlık gibi duygu ve eğilimlere bırakmaktadır. Bu duygu ve eğilimlerin ürettiği çözümlerle çelişkide bulunan istekleri tarafından yönetiliriz. Umutsuzluk, başka bir anlamıyla çıkış kapısı bulunmayan içsel çatışmalara yakalanmış olma duygusudur.

2.1.2.2.2. İnanç yitimi. Bireylerin inançlarının yitimi, umutsuzluğun oluşmasına yol açmaktadır. Bireyin kendi yaşantısına, ailesine, arzularına, hedeflerine ve geleceğe karşı olan inancını yitirdiğinde umutsuzluk hissi başlamaktadır. İnanılacak bir kaynağın yahut bir durumun bulunmaması, umutsuzluğa yol açacağı gibi çevresine kindar bir tutum sergilemesine ve kalıcı hasarlarla sonuçlanabilen hayal kırıklıklarına da yol açabilmektedir (Horney, 2007).

2.1.2.2.3. Anlam yitimi. Anlam yitimi, anlam bakımından bir sembolün yahut bir temsilin arasındaki ve bunların ifade ettiği ilişki için fiziksel anlam dışındaki gerçekliği ifade etmektedir. Aynı zamanda insanlar genellikle literatür bilgisinden ziyade yaşamlarının, varlıklarının sorgusu ile kendi döngülerini anlamamanın bir yolunu aramaktadırlar. Birey için yaşamındaki anlamlılığının bu kişisel değerlendirmesi, anlamın geleneksel olarak nasıl değerlendirildiği ile ilgilidir. İnsanın anlamlı bir yaşam sürdüğüne olan inancı daha çok pozitif işleyiş ile alakalıdır. Buna iç yaşamında memnuniyet, mutluluktan, umut ve olumlu etki de dâhildir.

Bireyin yaşamını anlamlı olarak değerlendirebilmesi ve algılayabilmesi birçok çevresel faktör ile ilişkilendirilebilir. Örneğin, fiziksel sağlık, maddi olanaklar, ailevi doyum, ilişkisel doyum ve genel refah düzeyi ile de ilişkilendirilebilmektedir. Bireyin algıladığı daha yoğun algılanan anlam seviyeleri ise psikopatolojilerde dâhil olmak üzere daha düşük ve olumsuz işleyiş düzeyleri ile alakalıdır (Baumeister 1991; Battista ve Almond, 1973).

Birey için anlam yitimi ya hayatındaki yaşanmamışlıklardan dolayı anlamsızlaşmakta yahut bazı travmaların (kaza, ölüm, acı, terk edilme vs.) oluşturduğu negatif gelişmeler sonucunda anlam yitimine uğrayabilmektedirler. Ancak bireyin yaşamında isteklerini yerine getirerek belirli bir tatmin düzeyine ulaşabilirse, dolu dolu bir yaşam geçirebilirse anlam yitimi gibi bir duyguya maruz

kalmayacaktır. Nitekim bazen insan yaşadığı bir travmada, acı bir hadisede dahi bir anlam bulduğunda anlam yitimi yine gerçekleşmemektedir. Acı, bir özverinin anlamında olduğu bir gibi bir anlam kazandığında acının tanımı değişerek anlam kazanmaktadır. Ancak bireylerin karşılaştığı güçlüklerle olan tutumları çok önemlidir. Örneğin yaşadıklarını önemsemeyip yaşadıklarını küçümserler ve geçmişteki yaşadıkları hadiselerde takılı kalırlarsa yaşam bu insanlar için anlam yitimi gerçekleşmekte ve yaşamlarını değersiz kılmaktadır (Frankl, 2007).

2.1.2.2.4. Yaratıcılık yitimi. Yaratıcılık gözlemlenebilir ve tanımlanabilir bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Yaratıcılığı desteklemek önemlidir; yenileme/değişiklik yapabilme, problem çözme becerisi, yaratıcılık onunla soru sorma, iletişim kurma, işbirliği yapma, bağlantı kurma, ve analitik olarak anlamlandırma becerisini de beraberinde getirir. Üretkenlikten ve yaratıcılıktan yoksun bir birey, korku ve güçsüzlüğe kapılıp umutsuzluğa sürünmektedir. Bazı bireylerin ergenlik sonrası süreçte ilerleyen dönemlerde dahi umutsuzluğa düştükleri görülmektedir. Bireylerin olgunluk döneminde, üretken bir yaşam geçirmiş olmanın verdiği tatmin ile geçen senelerini boşa geçirmiş olmanın verdiği üzüntünün arasındaki çatışma ile belirlenmektedir. Üretken bir yaşam sürdürmüş olan bireyler, yaptıklarından mutluluk hissetmektedirler. İnançsızlığa sürüklenen bireylere bakıldığında ise yaratıcılıktan uzak kaldıkları dikkat çekmiştir. Çünkü o kişiler var olan yeteneklerini kullanamamış ve ya teşvik edilememişlerdir. Buna bağlı olarak bu kişilerde İnançsızlık ve umutsuzluk hissiyatı yoğun şekilde yaşanmaktadır (Geçtan, 1988).

2.1.2.2.5. Beden organ yitimi: Organ kaybı ile sonuçlanan hadiselerden/kazalardan sonra fiziksel bütünlüğün bozulmasıyla oluşan sakatlıklara maruz kalan bireyler psikolojik travmalar geçirmektedir. Yaşanılan bu durumlar ise kronikleşebilen ağır depresyon vakalarına yerini bırakabilmektedir. Bu durumda kişilere kendini diğer insanlardan uzak tutma ayırma ve umutsuzluk hisleri hakim olmaktadır. Bireyin yaşadığı umutsuzluk duygusu ve bunun yol açtığı depresyondan çıkabilmesi durumu içselleştirmede çevresinin desteğine ve kişilik yapısının

sağlamlığına bağlıdır. Ancak, Kişinin normal hayatına dönmesi, umutsuzluktan çıkması çok da kolay olmamaktadır (Geçtan, 1988).

Organ yetersizliği ile dünyaya gelen çocuklar, hayatı herkesten daha ağır bir şekilde yaşadıklarını düşünüp, sıklıkla olumsuz bakış açısı ve karamsarlığa sahip olabilmektedirler. Bu çocuklara çevresi tarafından olumsuz tutum ve davranışlar gösterilmesi onların ihtiyaç duydukları şefkatin bu dünyada olmadığı düşüncesine kapılmasına sebep olabilmektedir. Bu düşünce ile birlikte bu kötü dünya ile bir ilişki kurmak istememektedirler. Bu nedenle özellikle organ yetmezliği ile dünyaya gelen çocuklara çevreleri tarafından yeterli özen gösterilmesi gerekmektedir (Adler, 2002).

2.1.3. Psikolojik iyi oluş.

2.1.3.1. Kavramsal olarak psikolojik iyi oluş. Psikolojik iyi oluş bireylerin psikolojik ve sosyal boyutta eylemlerini, zevk alma ve memnuniyet duygularını temel alarak; bireylerde oluşan mutluluk algısına bilimsel açıdan yaklaşıldığında öznel iyi oluş kavramına ulaşıldığı görülmektedir (Wright ve Hobfoll, 2004).

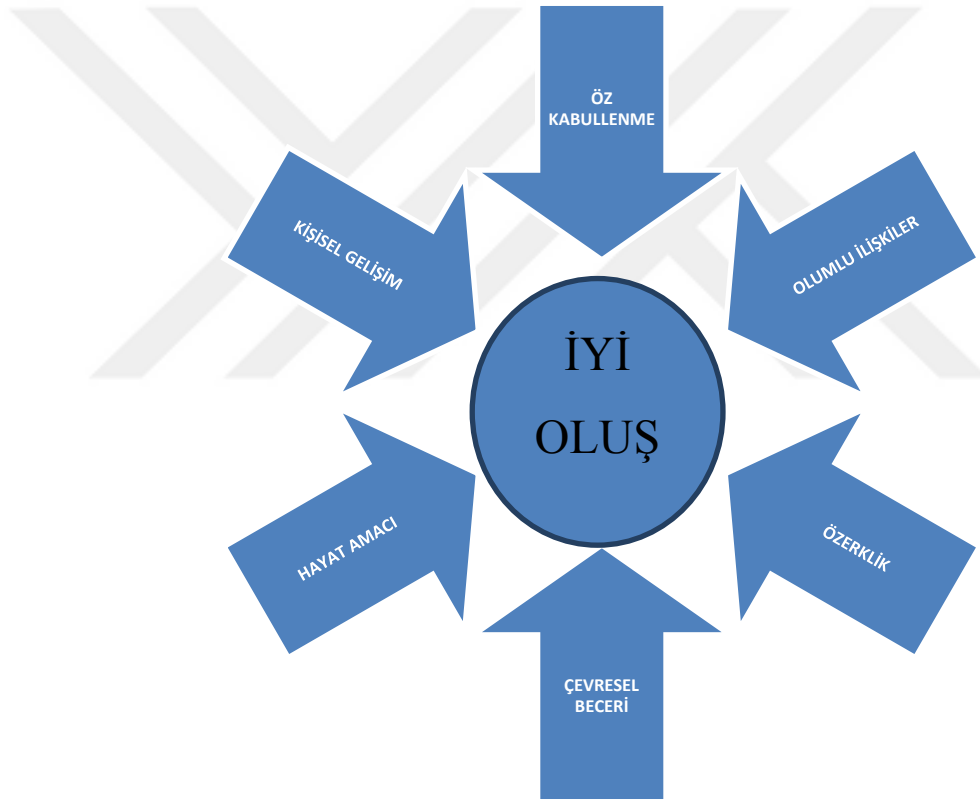
Bireylerinin birinin diğerinden neden daha fazla veya daha az mutlu olduğu sorusu pozitif psikolojinin de temel sorusu olmaktadır. Ancak bu konuda muhalif düşünceler de mevcuttur (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

İyi oluş çalışmalarına yapılan çeşitli yaklaşımlar oldukça fazla tanımlamalara belirsizliklere neden olmuştur. Ancak, araştırmacılar yer yer psikolojik iyi oluş ile eş anlamlı olarak “mutluluk”, ” öznel iyi oluş ”, “yaşam niteliği” yahut “yaşam doyumu” gibi benzer anlama gelen kavramlar kullanmışlardır. Bazı araştırmacılar ise bu eş anlamlı olarak verilen kavramların farklılıkları olduğu ve aynı kavramı tanımlayamayacağını bildirmiştir. Ayrıca bazı araştırmacılar iyi oluşun çok yönlü olarak nitelendirilebilen yapısını yok sayarak ve tek bir yapı (yaşam tatmini) ile eş tutmuşlardır. Bu konuda fazlaca görüş ayrılığı olması tartışmalara sebep olmuştur (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011).

Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşun, kişinin sosyal ilişkilerine, işine ve gelirine, sağlığına ve genel anlamda toplumun tamamına olan faydaları gözlemlenmiştir (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluşla ilgili olarak ilk dönemlerde yapılan

çalışmalarda öznel iyi oluşun tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu gözlenmektedir (Diener ve Chan, 2011). Ancak, bireylerdeki öznel iyi oluşu birçok farklı boyutun etkileyeceği düşünölmektedir. Bu Boyutlar, hayat tatmini, iş, evlilik gibi önemli alanlarda tatmin, neşe, sevinç, gurur, sevgi gibi olumlu duygular ve utanma, suçluluk, stres ve depresyon gibi olumsuz duygulardan oluşmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith 1999; Eryılmaz, 2010). Ryff (1989)'a göre birçok farklı kuram altında farklı boyutlara odaklanılarak yapılan iyi oluş çalışmalar aslında birkaç genel kavram altında toparlanabilecektir. Bu kavramların farklı gibi görünse de benzer alt boyutları vardır.

Ryff'e göre iyi oluş 6 alt boyuttan oluşmaktadır;



Şekil 5. Ryff (1989)'e göre iyi oluşun alt boyutları

2.1.3.1.1. Öz kabullenme. Bireylerin normal bireyler olarak hayatlarını sürdürme ve olgunlaşma adına en önemli unsurlarından birisi olan bu boyut bireydeki akıl sağlının da en önemli göstergesidir. Bireyin kendisini kabullenmesi ve kendine yönelik yönelik olumlu bir tutum takınması iyi oluş çalışmaları ve pozitif psikoloji açısından merkezde olan bir konu olmaktadır.

2.1.3.1.2. Diğerleriyle olan olumlu ilişkiler. Birçok kuramın da değindiği gibi bireylerin çevresi ile olan sevgi dolu ve güvene dayanan ilişkisi onun akıl sağlığı ve kişisel gelişimi açısından önemlidir. Çevresi ile kurduğu bu sıcak ve yakın ilişki bireyin olgunluğunun da göstergesi olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla bireyin çevresi ile olan olumlu ilişkisine iyi oluş alanında ve pozitif psikolojide sıklıkla değinilmesi tesadüfi değildir.

2.1.3.1.3. Özerklik. Davranışın öz kontrolü, Bağımsızlık, öz tayin gibi kavramlar da sıklıkla çalışılan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin dışarıdaki olayları diğerlerinin onayına ihtiyaç duymadan hareket edip, öz değerlendirme sayesinde analiz edebilmesi ve kendine özel standartlarla değerlendirmesi bireyin olgunluğunun ve normalliğinin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

2.1.3.1.4. Çevresel beceri. Bireyin kendi fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik olarak kendi çevresini şekillendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çevredeki diğer bireylerle farklı amaçlar için bir araya gelebilme ve ortak hareket ederek kendi adına bir takım olumlu çıktıları elde etmesi gibi becerileri içermektedir. Bazı kuramcılara göre bireyin içinde bulunduğu dünyada gelişmesi o dünyayı fiziksel ve akli yeteneklerini kullanarak değiştirmesi ile mümkün olabilmektedir. Birey çevresini yönetmeyi öğrendikçe bu çevredeki birçok fırsatı da değerlendirebilecektir.

2.1.3.1.5. Hayat amacı. Bireyin, hayatın bir amacı ve anlamı olduğuna dair olan inancını anlatmaktadır. Bireylerin bir amaca veya bir anlama olan inançları arttıkça üretkenlikleri ve yaratıcılıkları artış gösterecektir.

2.1.3.1.6. Kişisel gelişim. Bireyin bir takım olumlu özelliklere sahip olmasını uygun psikolojik işlevselliklere sahip olmasını sağlamakta yeterli değildir aynı zamanda onun bu özelliklerini ve potansiyelini geliştirmesini ve büyütmesini de gerektirmektedir. Bunun için bireyin deneyimlere açık olması da çok önemlidir.

Deneyimlere açık olan birey yeni şeyler denemekten çekinmeyecektir ve bu sayede kendini geliştirme adına birçok fırsatı olacaktır (Ryff, 1989).

2.1.3.2. Psikolojik iyi oluş ve farklı yaklaşımlar. Bireylerinin birinin diğerinden neden daha fazla veya daha az mutlu olduğu sorusu pozitif psikolojinin de temel sorusu olmaktadır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

Psikolojik iyi oluş kişinin kendisini ve yaşamının niteliğini nasıl değerlendirdiği ile ilgili bilgi veren küçük bir yapıdır (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999). Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun başkaları ile pozitif ilişkiler, öz-kabul, çevresel kontrol, özerklik, yaşam amacı ve kişisel gelişimi içerdiğini belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş bakış açısına göre birey iyi oluşu, iyi hissetmekten daha çok iyi şeyler yapmak ve iyi yaşamak olarak ifade edilmiştir (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011). Myers ve Diener (1995) İyi oluşun teorik ögeleri olarak değerler, adaptasyon, kültürel bakış açısı ve amaçların iyi olmasını belirtmişlerdir.

Kişinin kendi yaşamını değerlendirmesine konuşma dilinde “mutluluk” denilmektedir. Bu değerlendirme hem bilişsel hem de duygusaldır (Diener ve Diener, 1996). Psikolojik iyi oluş basit bir şekilde kişinin yaşamını değerlendirme yolu olarak tanımlanmasına rağmen, doğasının çok yönlü ve karmaşık olduğuna inanılmıştır (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, ve Diener, 2005). Psikolojik iyi oluş, Bireyin hayatında karşı karşıya kaldığı varoluşsal meydan okumaları yönetmesi olarak belirtilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryff (1989)’ın ileri sürmüştüğü psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır.

2.1.3.2.1. Yukarıdan aşağıya yaklaşımı. Yukarıdan aşağıya yaklaşımında bireyin kişisel özellikleri bireyin olayları nasıl algıladığı ile bağlantılı olarak şekillenmektedir. Yukarıdan aşağıya yaklaşımında kişinin genetik olarak miras edindiği özellikleri bireyin dünya ile olan etkileşimini önemli ölçüde etkilemektedir (Diener ve Ryan, 2009). Lykken ve Tellegen (1996)’ın ikiz çocuklar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda deneklerin sosyo-ekonomik, aile, eş durumu, gibi demografik özelliklerinin psikolojik iyi oluşu sadece yüzde 3 etkilediği

bulunmuştur. Öte yandan bireyin genetik özelliklerinin iyi oluş durumunu yüzde 50'ye yakın bir oranda etkilediği gözlemlenmiştir.

2.1.3.2.2. Aşağıdan yukarı yaklaşımı. Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre bireylerin iyi oluş durumları onların mutluluğu tecrübe etmeleriyle doğru orantılı olarak artış göstermektedir. Bu yaklaşımda psikolojik iyi oluş araştırmalarına bireyin dışında gerçekleşen olaylar ve demografik özellikler dâhil edilmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Birey dış etkenler ve demografik özellikler sayesinde kendini iyi hissettikçe psikolojik iyi oluş durumunda da artış olacaktır. Ancak yapılan araştırmalarda bireyin psikolojik iyi oluş durumunun sadece küçük bir bölümü dışsal etmenlerle bağlantılı olarak bulunmuştur (Diener ve diğerleri, 1999).

2.1.3.2.3. Bilişsel kuramlar. Bilişsel kuramlar, yukarıdan aşağı görüşüyle de bağlantılı olarak bilişsel kuramlar bireylerin iyi oluşlarında bilişsel sürecin önemine odaklanmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Bu bilişsel modellerden en önemlilerinden birisi olan AIM (Attention, Interpretation ve Memory)'e göre iyi oluş dereceleri yüksek olan bireyler olumlu uyarılara yönelmektedirler, olayları olumu açıdan yorumlamaktadırlar ve geçmişe ait anıları genellikle olumlu deneyimleri ile ilgili olmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Bireyin dikkati kendisinden dışarı yönlendirme becerisi iyi oluşun en önemli göstergelerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar bireylerin dikkatlerini kendilerine yönelttiklerinde endişe ve seviyelerinin arttığını ve iyi oluşun bu kişilerde azaldığını göstermektedir (Diener ve Ryan, 2009).

2.1.3.2.4. Sosyal karşılaştırma kuramı. Sosyal karşılaştırma kuramı ilk olarak 1954 yılında Leon Festinger tarafından geliştirilmiştir (Gökdağ, 2004). Kurama göre bireyler kendi düşünce ve yeteneklerini geliştirme sürecine sahiptirler ve fiziksel standartların yokluğunda insanların kendilerini diğer insanlarla karşılaştırarak geliştirmektedirler. Bireyler genellikle kendi benzerleriyle karşılaşmak istemektedirler. Ancak bireyler sadece diğer bireylerle duygularını ve düşüncelerini karşılaştırmazlar aynı zamanda kişiliklerini, kazanımlarını, statülerini ve prestijlerini

de karşılaştırmaktadırlar (Gökdağ, 2004; Diener ve Ryan, 2009). Psikolojik iyi oluş açısından bakıldığında, birey diğerleriyle kendisini kıyasladığında eğer kendisini diğerlerinden daha iyi olarak algılıyorsa bu bireyin psikolojik iyi oluşuna da olumlu etki etmektedir. Diener ve arkadaşları (1985) yaptıkları araştırma da sosyal karşılaştırmanın tatmin duygusunun en önemli belirleyicilerinden birisi olduğunu bulmuşlardır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre birey üç farklı aşamadan geçtiği bir süreç sonucunda bir yargıya varmaktadır. Buna göre birey; sosyal bilgiyi elde etmekte, bu sosyal bilgi ile ilgili düşünmeye başlamakta ve bu bilgiye sosyal bir kıyaslama ile karşılık vermektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Sosyal karşılaştırma ve psikolojik iyi oluş arasında yapılan farklı ve ilginç çalışmalara yazında rastlamak mümkündür. Örneğin Diener ve Fujita (1997) sosyal karşılaştırma kuramı ve iyi oluş arasındaki ilişkinin performans ve kişilik özelliklerinden etkilendiğini belirtmektedirler. Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu kişilerin genellikle kendilerini kendilerinden daha aşağı durumda olduklarını düşündükleri kişilerle karşılaştırdıklarını öte yandan mutsuz kişilerin kendilerini her iki yönde olduğunu düşündükleri kişilerle de karşılaştırdıkları görüşünü ileri sürmüşlerdir. Lyubomirsky ve Ross (1997)'a göre aşağı yönelimli sosyal karşılaştırmalar bireyin öz güvenine ve öz onayına olumlu etki yaparak iyi oluşuna artırırken, yukarı yönelimli sosyal karşılaştırmalar bireydeki öz güven ve iyi oluş seviyesine olumsuz etki yapmaktadır.

2.1.3.2.5. Adaptasyon kuramı. Bu kurama göre bireyin şu anki yaşamı geçmiş yaşamına kıyaslanınca eğer birey tarafından daha iyi olarak algılanıyorsa bireyin iyi oluş seviyesi de yüksek olacaktır (Diener ve Ryan, 2009). Örneğin birey çalıştığı ortamda bir terfi aldığında bu durum geçmişte olmadığı için terfi durumunu geçmişe kıyasla daha iyi bir durum olarak algılayacak ve bireyin psikolojik iyi oluşu artacaktır. Diener ve Ryan (2009)'a göre bireyler etraflarında gerçekleşen her olaya veya her değişikliğe karşı adapte olma ihtiyacı hissetmezler. Buna ek olarak bireylerin farklı durumlar karşısındaki adaptasyon süreçleri de farklılık gösterecektir (Diener ve diğerleri, 1999). Genellikle olumlu yönde gelişen durumlara karşı adaptasyon daha hızlı olurken, olumsuz olaylara karşı adaptasyon çok daha yavaş seyretmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

2.1.3.2.6. Sağlık ve psikolojik iyi oluş. Sağlık ve iyi oluş arasındaki kuvvetli bir ilişki olduğu konusu yazında oldukça yoğun bir biçimde vurgulanmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Ancak Okun ve arkadaşları (1984) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışması incelendiğinde bireylerin öz raporlama sonucunda anladıkları genel anlamda sağlık durumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin doktor değerlendirmesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiden daha kuvvetli olduğu görülmektedir. Sağlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yönünün ters olduğu durumlarda ilişkinin kuvvetinin daha güçlü olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Diener ve Chan (2011) psikolojik iyi oluşun bireylerin duygularını ve içinde bulundukları ruh halini olumlu yönde etkileyerek sağlıklarına ve uzun dönemde yaşam kalitelerine olumlu yönde etki ettiğini iddia etmektedirler. Özellikle Batı toplumlarında sağlığın, buna paralel olarak diyet ve egzersiz programlarının bireylerde iyi oluş ile ilişkisi olduğu yapılan çalışmalarda gözlenmektedir (Diener ve Chan, 2011). Ancak sağlık psikolojik iyi oluş konusunda boyutlardan sadece birisi olarak ele alınmaktadır ve psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok farklı faktör olduğunu dikkate almak doğru olacaktır.

2.1.3.2.7. Gelir ve psikolojik iyi oluş. Psikolojik iyi oluşla gelir durumu arasında olumlu bir ilişki olduğu varsayımı genel anlamda kabul görmüş bir görüş olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar da bunu doğrular niteliktedir (Fyrnham ve Argyle, 1998). Araştırmacıların gelir ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi yazında dört farklı koldan araştırdıkları görülmektedir;

- a- Gelir ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ülkeler arası kıyaslaması yapılarak gerçekleştirilen çalışmalar,
- b- Gelirlerinde düşüş veya artış yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarındaki değişim seviyelerini inceleyen çalışmalar,
- c- Ülke bazında ekonomik büyümenin tecrübe edildiği dönemlerde bireylerdeki psikolojik iyi oluş seviyelerini araştıran çalışmalar,
- d- Ülke içinde bireylerin psikolojik iyi oluşu ve gelir düzeyi arasındaki korelasyonlara odaklanmış çalışmalar (Diener ve diğerleri, 1999).

Ancak genel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında, gelir düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasında tutarlı bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkün görünmemektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Temas engelleri ile ilgili araştırmalar. Bu bölümde temas engelleri konusunda literatürde bulunan daha önce yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar. Gökdemir-Aktaş (2002) 18-58 yaş arası bireylerle yaptığı bu çalışmada “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu’nun Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliği ve Güvenirliği’ni araştırmayı amaçlamıştır. Sağlıklı temas kuran kişilerin sosyal ilişkileri kurmada istekli oldukları ve olumlu benlik algısına sahip oldukları görülmüştür.

Bozkurt (2006) tarafından yapılan çalışmada Temas Biçimleri ile Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişki ve Bağlanma Stilllerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Temasın düşük kaygı ve düşük kaçınma ile, Kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin yüksek kaçınma ve kaygı ile ve duyarsızlaşmanın yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal duyarsızlaşmanın kaçınan bağlanma stili ile, kendine döndürme ve saptırmanın korkulu kaçınan bağlanma ile, temasın güvenli bağlanma ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Tagay (2010) Anadolu üniversitesinde okuyan öğrencilerle yaptığı bu çalışmada üniversite öğrencilerinin temas engellerinin cinsiyeti sınıf düzeyi, aile biçimi, ÖSS alan türü, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne baba tutumu ve üniversite yaşantısına kadar en çok yaşanan yer değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında Temas engellerinin diğer tüm değişkenlere göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur.

Kuyumcu (2011) 2000 evli çift üzerinde yaptığı bu çalışmada evli kişilerde gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Sonuç incelendiğinde gestalt temas engelleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca cinsiyete göre bakıldığında evli erkeklerin evli kadınlara göre daha sık duyarsızlaşma temas engeli kullandıkları görülmüştür.

Tagay ve Karataş (2012) yapılan bu çalışmada bağlanma stilleri ile Gestalt temas engelleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuca bakıldığında korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin temas ve tam temas engellerini anlamlı şekilde pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma stili ile temas ve tam temas engelleri arasında negatif yönde anlamlı bir yordama ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Çalışandemir, Tagay ve Ünüvar (2018) Burdur ilinde yaşayan yaşları 21 ve 35 arasında değişen genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada Temas engelleri ve Benlik saygısı ile ilişkilerinde algıladıkları istismar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlar incelendiğinde benlik saygısı ilişkilerde algılanan istismarı negatif yönde yordarken Temas Engellerinin pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Çakır ve Gökmen (2019) Antalya ilinde Akdeniz Üniversitesine giden öğrencilerle yaptığı bu çalışmada Eğitim Fakültesine giden öğrencilerin Gestalt Temas Engelleri, Sosyal Bağlılık, Duyguları Yönetme Becerileri, Koşulsuz Kendini Kabul ve Yaşam pozisyonları ile Affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlar incelendiğinde Temas Engeli ve Tam Temas Engeli değişkenleri ile Affetme arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken Bağımlı Temas Engeli ve Temas Sonrası Engeli arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmacıya göre literatür incelendiğinde Temas Engelleri ile yapılan çalışmaların çok az olduğu dikkat çekmiştir. Çok yeni bir kavram olduğu ve daha önce bu konuda çok az çalışma yapıldığı görülmüştür. çalışmayı zenginleştirmeye yetecek kadar kaynak bulunmadığı dikkat çekmiştir.

2.2.1.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar. Myers (1997)'in polislerin stres düzeyleri ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı doktora çalışmasında stres düzeyi yüksek olan polislerin, yansıtma, iç içe geçme, saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini daha sık kullandıkları bulunmuşken düşük stres

düzeyi olan polislerin ise duyarsızlaştırma ve içe alma temas biçimlerini daha sık kullandığı bulunmuştur (akt. Gürsoy, 2009).

Potgieter (2006) Temas Biçimlerinde farkındalık oluşturma'nın amaçlandığı bu vaka çalışmasında ergenliğin son dönemindeki 8 kadın örneklem kullanılmıştır. Sonuca bakıldığında Gestalt hareket evresi ile bireyde ilgiyi devam ettirip odaklanma ve artırma yollarının oluşturulabileceği ayrıca bireyde gelişimin uyumlu aşamalar halinde destekleneceği sonucuna varılmıştır.

Araştırmacıya göre yapılan literatür taramasında temas engelleri kavramı çok az çalışılmış ve yeni bir kavram olduğundan dolayı yabancı literatürde çalışma bulunamamıştır. Gestalt çalışmaları incelendiğinde temas engelleri kavramının içinde geçmediği veya doğrudan bu kavramla ilgili bir araştırma olmadığı görülmüştür.

2.2.2. Umutsuzluk ile ilgili araştırmalar. Bu bölümde umutsuzluk konusunda literatürde bulunan daha önce yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar. Özkaya (2017) Haliç Üniversitesi’nde okuyan öğrencilerle yaptığı bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında umutsuzluk ile Yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Altınsoy ve Özyer (2018) lise öğrencileri ile yaptığı bu çalışmada Türkiye’deki bir devlet lisesinde bulunan ergenlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin okula aidiyet duygularını yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında lise öğrencilerinin umutsuzluk ve yalnızlık düzeyleri okula aidiyet duygusunu anlamlı düzeyde negatif yönde yordamaktadır.

Küçük, Torpuş ve Usta (2019) Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu son sınıfa giden öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada öğrencilerin umutsuzluklarını ve iş bulma endişelerini etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında öğrencilerin iş bulacaklarını düşündükleri tahmini süre arttıkça iş bulmaya yönelik umutsuzluk düzeylerinde de artış olduğu görülmüştür.

Yaman (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı bu çalışmada genç bireylerin bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında bağlanma stillerinin umutsuzluk üzerinde anlamsız düzeyde bir yordama ilişkisi kurduğu bulunmuş bu ilişkinin negatif yönlü olduğu görülmüştür.

2.2.2.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar. Winsler, Deutsch, Vorona, Payne and Szklo-Coxe (2015) kenar mahallede yaşayan lise öğrencileri üzerinde yaptıkları bu çalışmada hafta içi uyudukları uyku sürelerinin umutsuzluk, intihar eğilimi ve madde kullanımı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlara bakıldığında haftada sadece 1 saat bile daha az uyumanın madde kullanımı intihar ve umutsuzluk üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Aralarındaki ilişki erkek ergenlerde daha güçlü çıkmıştır.

Thompson, Mazza, Herting and Eggert (2005) ergenlik döneminde olan kişilerde umutsuzluk, depresyon ve anksiyetenin intihar davranışları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuna bakıldığında intihar davranışı ile umutsuzluk ve depresyon arasında erkeklerde bir ilişki bulunurken kadınlarda bulunamamıştır.

Heisel, Flett and Hewitt (2003) öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmada; intihar düşüncesinin umutsuzluk ile aralarında anlamlı ilişki olduğunu ve paralellik gösterdiğini tespit etmişlerdir.

2.2.3. Psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalar. Bu bölümde psikolojik iyi oluş ile ilgili daha önce yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.3.1. Türkiye’de yapılan araştırmalar. Ekşioğlu (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı bu araştırmasında öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile dünya görüşleri ve inanç arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Sonuçlara bakıldığında öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile dünya görüşleri ve dini inançları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Demirci (2012) çalışmasında öğretmen adaylarının öz bilgileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Sonuçlara bakıldığında öğretmen adaylarının öz bilgi ortalamalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Yani öz bilgi ortalamaları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.

Sarı ve Özkan (2016) bu çalışmada ergenlerin anne baba tutumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarında iki kavram arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Anne babasını algılama açısından demokratik ve hoşgörülü olarak belirten ergenlerin öznel iyi oluşları, anne babasını otoriter ve ihmalkar olarak tanımlayan ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Çakmak (2019) Suriyeli ve Türk ergen anneleriyle yaptığı bu çalışmada farklı ekonomik seviyelerdeki Türk ve Suriyeli ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Ayrıca cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, travmatik yaşantı ve sağlık durumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında Suriyeli ergenlerin Türk ergenlere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu ve sosyal desteği daha az algıladıkları görülmüştür. Cinsiyet değişkeni iki grupta da sosyal destekle psikolojik zorluklar arasında düzenleyici çıkmıştır. Sağlık durumu kötü olan ve yaşadığı yere göre bakıldığında kamplarda yaşayan mülteci ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmıştır.

2.2.3.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar. Selmala – Aro & Nurmi (1997) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bu çalışmada öğrencilerin sahip oldukları yaşam standartları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucuna bakıldığında gelecekte iyi bir aileye sahip olma amacı olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin etkilendiği; psikolojik iyi olma düzeyinin de gelecekte iyi bir aile sahibi olma isteğini etkilediği ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca daha iyi yaşam standartlarına sahip gençlerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek çıktığı bulunmuştur.

Hermon & Hazler (1999) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bu çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile sahip oldukları yaşam standartları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında öğrencilerin

arkadaşlık ilişkileri, sahip oluğu manevi değerler ve aşık olma ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Rice & Steele (2004) Bu çalışmada bireyin sahip olduğu kültürle psikolojik iyi oluşunun arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda bireyin psikolojik iyi oluşu ile sahip olduğu kültür arasında istatistiksel olarak bir anlam bulunmuştur.

Agaloos Pesigan, Luyckx and Alambay (2014) Filipinli gençlerle yapılan bu çalışmada gençlerin depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ebeveyn kontrolünü içeren davranışlar ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Sonucuna bakıldığında ebeveyni tarafından kontrol edildiğini düşünen ergenlerde depresyon açısından olumlu psikolojik iyi oluş açısından olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Ebeveynleri tarafından destek algılayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha fazla olduğu da sonuçlar arasındadır.

Orang, Razini ve Abdollahi (2017) yaşlı bireylerde yaptığı bu çalışmada erken dönem uyumsuz şemaların, psikolojik iyi oluş ve yaşam anlamını yordayıcılığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında yaşlı bireylerde erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan, diğerleri ile olumlu ilişkiler, kendini kabul ve çevresel hakimiyet alt boyutlarını ve yaşam anlamını anlamlı derecede yordadığı görülmüştür.

Hashemipoor, Jafari ve Zahibi (2019) menopoiz dönemi ve menopoiz öncesi dönemde olan 45-55 yaş aralığında kadınlarla ile yaptıkları bu çalışmada kadınların psikolojik iyi oluşları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır.. Araştırma sonucunda, menopoiz öncesi kadınlarda psikolojik iyi oluşu hastalık ve tehditlere karşı dayanıksızlık, izolasyon ve boyun eğme şemalarının yordadığı; menopoiz dönemindeki kadınlarda ise psikolojik iyi oluşu kusurluluk, bağımlılık, onay arayıcılık ve izolasyon şemalarının yordadığı bulunmuştur

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite Öğrencilerindeki temas engellerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bireylerdeki umutsuzluk düzeyini yordamasının incelenmesinin amaçlandığı bu araştırma Karasar (2017)'ye göre betimsel yöntemli ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri betimsel araştırma türlerindendir. İki ya da çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi sağlar.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu için 2018-2019 öğretim döneminde Şanlıurfa Harran Üniversitesi'nde okuyan 90 Eğitim Bilimleri Fakültesi, 80 Sağlık Bilimleri Fakültesi, 80 Mühendislik Fakültesi, 90 Fen Edebiyat Fakültesi, 80 Veterinerlik fakültesi ve 80 İktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencisinden oluşan 500 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Uygulama öncesinde sınıflar halinde araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ölçeklerin nasıl doldurulacağı ile ilgili bilgi verilmiş ve verdikleri cevaplarda samimi olmaları rica edilmiştir. Eksik doldurulan ve yanlış doldurulan ölçekler çıkarıldıktan sonra 463 katılımcıyla çalışma grubu oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kişisel verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Üniversite öğrencilerinin kullandıkları gestalt temas engellerini ölçmek için, Tagay ve Voltan

Acar tarafından 2012 yılında geliştirilen Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, Umutsuzluk düzeylerini ölçmek için Beck, Lester, Trexler ve Weissman tarafından 1974 yılında geliştirilen, ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin tarafından yapılan Beck Umutsuzluk Ölçeği, psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Diener tarafından 1989 yılında geliştirilen Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Telef tarafından 2013 yılında yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılacaktır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Kişisel Bilgi Forumu'nda öğrencilerin yaş, cinsiyet, üniversite, sınıf, algıladıkları anne-baba tutumları, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey bilgileri yer alacaktır.

3.3.2. Gestalt temas engelleri ölçeği. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Tagay ve Voltan-acar tarafından 2012 yılında yapılmıştır. Ölçek geliştirme amacıyla hazırlanan maddeler, 2008-2009 öğretim yılı Güz döneminde Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 739 kız ve 336 erkek olmak üzere toplam 1075 öğretmen adayına uygulanmıştır. Yapı geçerliliği için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Geçerlilik çalışmaları kapsamında yapılan açıklayıcı faktör analizinde ölçek için dört boyutlu yapı elde edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapı sınanmış ve sınanan modelin oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğu saptanmıştır. Buna göre; temas alt boyutunda beş, tam temas alt boyutunda sekiz, bağımlı temas alt boyutunda yedi ve temas sonrası alt boyutunda dört madde yer almıştır. Araştırmada geliştirilen 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 (Tagay ve Voltan-acar, 2012).

3.3.3. Beck umutsuzluk ölçeği. Beck Umutsuzluk Ölçeği, bireylerin geleceğe yönelik bakış açılarındaki olumsuzlukları, umutsuzluklarını belirlemek amacıyla

Beck, Lester, Trexler ve Weissman (1974) tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten toplanan puanlar 0 ile 20 arasında değişmekte ve puan arttıkça ölçülen umutsuzluk düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Bu ölçekten yüksek alan bireylerin geleceğe karşı daha karamsar ve güvensiz olduğu ve ya umutsuz olduğu anlamı taşımaktadır. Ölçeği geliştiren araştırmacılar, ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını titiz ve detaylı bir biçimde yapmıştır. Aynı zamanda değişen koşullar göz önüne alındığında ölçeğin birçok kez günümüze hala uygun olup olmadığını ölçmek amacıyla farklı araştırmacılar tarafından bu çalışmalar tekrarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik araştırmasında, yapı geçerliğini incelenirken umutsuzluğa ilişkin umut, umutsuzluk-motivasyon kaybı ve geleceğe yönelik beklentiler olmak üzere üç faktör bulunmuştur. İntihar girişiminde bulunan kişilerde ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .93 olduğu, madde-toplam puan korelasyonlarının .39 ile .76 arasında değiştiği görülmüştür. Depresyona ilişkin tedavi gören hastalarda uygulanan BUÖ ile Beck Depresyon Envanteri'nin umutsuzluk içeren maddeleri arasındaki korelasyonun ise 63 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin tarafından 1993 yılında yapılmıştır.

3.3.4.Psikolojik iyi oluş ölçeği. Diener tarafından 1989 yılında geliştirilen Türkçeye uyarlanması için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Telef tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Benzer ölçek geçerliği için Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş ile Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu .56 ve .73 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .86, p < .01$). Araştırma sonucunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin psikolojik iyi oluşu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (Telef, 2013).

3.4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizde, üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgileri, temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerini saptayabilmek amacı ile ortalama ve standart sapma, minimum ve maksimum değerleri kullanılmıştır. İstatiksel çözümler yapılmadan önce elde edilen puanların normallik dağılımı (Kolmogorov-Sminov Normallik Testi) sonuçları incelenmiş ve bu kapsamda normallik sağlanamamıştır ($p<.05$). Normallik testi sonuçları doğrultusunda analizler parametrik olmayan analiz metotları uygulanmıştır (Kruskal-Wallis H Testi, Mann Whitney U Testi).

Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin dağılımları frekans ve yüzdeyle; ölçek ve alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri betimsel istatistikler tablosunda gösterilmiştir. Betimsel istatistiklerin normallik 3'lü, 5'li ve 7'li likert ölçeklerine göre puanlandırılmıştır. Normallik sağlanamadığı için ($p<.05$) parametrik olmayan analiz metotları tercih edilmiştir.

Ölçeklerin güvenirlik ve geçerlik analizlerinde yapı geçerliliğini test etmek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi (Cronbach Alpha) yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modellerinde, model uyumunun değerlendirilmesinde Ki-kare (X^2) analiz metodu kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerine ilişkin bulgular, temas engellerine ilişkin bulgular, psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bulgular ve umutsuzluklarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin fakülte, cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan anne baba tutumu, kardeş sayısı ve aylık gelir gibi sosyo-demografik unsurlara ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Öğrencilerin Sosyo-Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım

	Frekans (f)	Yüzde (%)
Fakülte		
Fen-Edebiyat	85	17,2
Eğitim	87	17,6
Mühendislik	80	16,2
Sağlık	79	16,0
Veterinerlik	79	16,0
İktisadi ve İdari Bilimler	83	16,8
Toplam	493	100,0
Cinsiyet		
Kadın	283	57,4
Erkek	210	42,6
Toplam	493	100,0
Yaş		
18	50	10,1
19	93	18,9
20	102	20,7
21	87	17,6
22	52	10,5
23	40	8,1
24	27	5,5
25	17	3,4
26	15	3,0
27	10	2,0

Toplam	493	100,0
Sınıf		
1. Sınıf	192	38,9
2. Sınıf	151	30,6
3. Sınıf	70	14,2
4. Sınıf	80	16,2
Toplam	493	100,0
Algılanan Anne Baba Tutumu		
Otoriter-Kuralcı	228	46,2
Demokratik	192	38,9
Serbest-İlgisiz	73	14,8
Toplam	493	100,0
Kardeş Sayısı		
1	32	6,5
2-3	156	31,6
4-5	143	29,0
5 ve üstü	143	29,0
10 ve üstü	19	3,9
Toplam	493	100,0
Aylık Gelir		
1000 TL	48	9,7
1000-2000 TL	179	36,3
2000-3500 TL	127	25,8
3500-5000 TL	80	16,2
5000 TL ve üstü	59	12,0
Toplam	493	100,0

Öğrencilerin oransal olarak çoğunluğu (% 17,6) eğitim fakültesine gitmektedir. % 57,4'ü kadın iken % 42,6'sı erkektir. Çoğunluğu (% 20,7) 20 yaşındadır. Öğrencilerin çoğunluğu (% 38,9) 1. sınıfa gitmektedir. Öğrencilerin % 46,2'sinin anne baba tutumu otoriter ve kuralcı olarak bulunmuştur. Öğrencilerin % 31,6'sının kardeş sayısı 2-3'tür. Çoğunluğunun (36,3) ailesinin aylık geliri 2000-3000 TL'dir.

4.2. Öğrencilerin Temas Engellerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin temas engelleri alt boyutları ve sosyo-demografik özelliklerine göre temas engelleri alt boyutlarına ilişkin karşılaştırmalar yapılmıştır.

Tablo 2.

Öğrencilerin Temas Engellerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.
Temas	493	3,13	0,94	1,00	5,00
Tam Temas	493	2,60	0,93	1,00	4,75

Bağımlı Temas	493	3,46	0,88	1,00	5,00
Temas Sonrası	493	3,14	0,98	1,00	5,00

Öğrencilerin temas boyutundan aldıkları puanlar 5’li likert ölçek üzerinden 1 ile 5 puan arasında dağılmaktadır. Öğrencilerin bu boyuttan aldıkları puanların ortalaması 3,13 standart sapması da 0,94 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin temas boyutunun orta düzey olduğu söylenebilir. Öğrencilerin tam temas boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 4,75 arasında dağılmaktadır. Öğrencilerin bu boyuttan aldıkları puanların ortalaması 2,60 standart sapması da 0,93 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin tam temas boyutunun orta düzey olduğu söylenebilir. Öğrencilerin bağımlı temas boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 puan arasında dağılmaktadır. Öğrencilerin bu boyuttan aldıkları puanların ortalaması 3,46 standart sapması da 0,88 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin bağımlı temas boyutunun yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin temas sonrası boyutundan aldıkları puanlar 1 ile 5 puan arasında dağılmaktadır. Öğrencilerin bu boyuttan aldıkları puanların ortalaması 3,14 standart sapması da 0,98 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin temas sonrası boyutunun orta düzey olduğu söylenebilir. Temas Engelleri Ölçeği normallik dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3.

Temas Engelleri Ölçeği Normallik Testi Sonuçları

	İstatistik	Kolmogorov-Smirnov	
		Sd	p
Temas	0,066	493	0,000
Tam Temas	0,106	493	0,000
Bağımlı Temas	0,073	493	0,000
Temas Sonrası	0,088	493	0,000

Öğrencilerin temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası normallik dağılımı sonuçları incelendiğinde, bu boyutlarda normallik sağlanamamıştır ($p < .05$). Bundan dolayı, temas engelleri ile ilgili testlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Öğrencilerin fakültelerine göre temas engellerine ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4.

Öğrencilerin Fakültelerine Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Temas	Fen-Edebiyat	85	244,01	5	3,05	0,692
	Eğitim	87	231,33			
	Mühendislik	80	267,76			
	Sağlık	79	248,21			
	Veterinerlik	79	240,56			
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	251,46			
Tam Temas	Fen-Edebiyat	85	266,20	5	9,250	0,100
	Eğitim	87	218,19			
	Mühendislik	80	239,13			
	Sağlık	79	277,06			
	Veterinerlik	79	237,45			
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	245,60			
Bağımlı Temas	Fen-Edebiyat	85	233,32	5	3,358	0,645
	Eğitim	87	262,20			
	Mühendislik	80	256,49			
	Sağlık	79	230,52			
	Veterinerlik	79	253,33			
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	245,60			
Temas Sonrası	Fen-Edebiyat	85	248,30	5	2,766	0,736
	Eğitim	87	250,38			
	Mühendislik	80	224,31			
	Sağlık	79	249,61			
	Veterinerlik	79	249,35			
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	259,28			

*p<.05

Tabloya göre, öğrencilerin fakültelerine göre temas boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, fakülte değişkenine göre öğrencilerin temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin fakültelerine göre tam temas boyutu puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna göre, fakülte değişkenine göre öğrencilerin tam temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin fakültelerine göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Buna göre, fakülte değişkenine göre öğrencilerin bağımlı temas düzeyinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir. Öğrencilerin fakültelerine göre temas sonrası boyutu puanları anlamlı derecede

farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, fakülte değişkenine göre öğrencilerin temas sonrası düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 5.

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Temas Engellerine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	P
Temas	Erkek	283	255,73	72372,00	27244,00	0,113
	Kadın	210	235,23	49399,00		
Tam Temas	Erkek	283	253,52	71746,00	27869,00	0,237
	Kadın	210	238,21	50024,50		
Bağımlı Temas	Erkek	283	253,61	71712,00	27844,00	0,231
	Kadın	210	238,09	49999,00		
Temas Sonrası	Erkek	283	255,20	72220,00	27395,00	0,137
	Kadın	210	235,95	49550,00		

* $p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde, erkeklerin temas boyutu puanları sıra ortalaması 255,73 kadınların 235,23 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin temas düzeyinin birbirine benzer olduğu söylenebilir. Erkeklerin tam temas boyutu puanları sıra ortalaması 253,52 kadınların 238,21 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre tam temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Buna göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin tam temas düzeyinin birbirine benzer olduğu söylenebilir. Erkeklerin bağımlı temas boyutu puanları sıra ortalaması 253,61 kadınların 238,09 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$). Buna göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin bağımlı temas düzeyinin birbirine benzer olduğu ifade edilebilir. Erkeklerin temas sonrası boyutu puanları sıra ortalaması 255,20 kadınların 235,95 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre temas sonrası boyutu puanları arasında anlamlı farklılık yoktur ($p>0,05$).). Buna göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin temas sonrası düzeyinin birbirine benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 6.

Öğrencilerin Yaşlarına Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Temas	18	50	284,19	9	25,138	0,003*
	19	93	270,20			
	20	102	226,54			
	21	87	220,29			
	22	52	268,81			
	23	40	194,28			
	24	27	288,19			
	25	17	311,24			
	26	15	202,70			
	27	10	229,90			
Tam Temas	18	50	240,33	9	6,022	0,738
	19	93	265,90			
	20	102	233,59			
	21	87	245,76			
	22	52	247,55			
	23	40	242,40			
	24	27	243,15			
	25	17	301,71			
	26	15	218,57			
	27	10	227,70			
Bağımlı Temas	18	50	226,47	9	9,911	0,358
	19	93	258,88			
	20	102	248,53			
	21	87	265,18			
	22	52	244,64			
	23	40	199,26			
	24	27	256,65			
	25	17	276,03			
	26	15	247,13			
	27	10	193,00			
Temas Sonrası	18	50	286,70	9	23,945	0,004*
	19	93	252,75			
	20	102	204,33			
	21	87	273,21			
	22	52	234,52			
	23	40	210,53			
	24	27	294,33			
	25	17	286,76			
	26	15	244,80			
	27	10	222,56			

*p<.05

Tablo 6 değerlendirildiğinde, öğrencilerin yaşlarına göre temas boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<.05$). 25 yaşındaki öğrencilerin diğer yaşlardaki öğrencilere göre temas boyutu puanları sıra ortalaması daha yüksektir. Buna göre, yaş değişkenine göre 25 yaşındaki öğrencilerin temas düzeyinin diğer

yaşlardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yaşlarına göre tam temas boyutu puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna göre, yaş değişkenine göre öğrencilerin tam temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yaşlarına göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Buna göre, yaş değişkenine göre öğrencilerin bağımlı temas düzeyinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir. Öğrencilerin yaşlarına göre temas sonrası boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<0,05$). 24 yaşındaki öğrencilerin temas sonrası puanları sıra ortalaması diğer yaş gruplarından daha yüksektir. Buna göre, yaş değişkenine göre 24 yaşındaki öğrencilerin temas sonrası düzeyinin diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 7.

Öğrencilerin Sınıflarına Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Temas	1. Sınıf	192	237,39	3	1,796	0,616
	2. Sınıf	151	248,53			
	3. Sınıf	70	255,25			
	4. Sınıf	80	259,96			
Tam Temas	1. Sınıf	192	240,87	3	2,169	0,538
	2. Sınıf	151	244,16			
	3. Sınıf	70	245,89			
	4. Sınıf	80	268,04			
Bağımlı Temas	1. Sınıf	192	251,41	3	1,135	0,769
	2. Sınıf	151	241,72			
	3. Sınıf	70	257,36			
	4. Sınıf	80	237,31			
Temas Sonrası	1. Sınıf	192	261,53	3	3,337	0,343
	2. Sınıf	151	235,93			
	3. Sınıf	70	239,31			
	4. Sınıf	80	239,75			

* $p<0,05$

Tablo 7'deki bilgilere göre, öğrencilerin sınıflarına göre temas boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, sınıf değişkenine göre öğrencilerin temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sınıflarına göre tam temas boyutu puanları anlamlı farklılık göstermemektedir

($p>0,05$). Buna göre, sınıf değişkenine göre öğrencilerin tam temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sınıflarına göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Buna göre, sınıf değişkenine göre öğrencilerin bağımlı temas düzeyinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir. Öğrencilerin sınıflarına göre temas sonrası boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, sınıf değişkenine göre öğrencilerin temas sonrası düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 8.

*Öğrencilerin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Temas Engellerine İlişkin
Kruskal Wallis H Testi Sonuçları*

	Algılanan Anne Baba Tutumu	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Temas	Otoriter-Kuralcı	228	274,48	2	16,089	0,000*
	Demokratik	192	226,05			
	Serbest-İlgisiz	73	216,29			
Tam Temas	Otoriter-Kuralcı	228	263,03	2	6,068	0,048*
	Demokratik	192	237,67			
	Serbest-İlgisiz	73	221,47			
Bağımlı Temas	Otoriter-Kuralcı	228	261,25	2	12,600	0,002*
	Demokratik	192	250,30			
	Serbest-İlgisiz	73	193,79			
Temas Sonrası	Otoriter-Kuralcı	228	261,97	2	5,628	0,060
	Demokratik	192	239,27			
	Serbest-İlgisiz	73	220,56			

* $p<0,05$

Tablo 8'deki bilgiler doğrultusunda, öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre temas boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Otoriter ve kuralcı anne baba tutumuna sahip öğrencilerin diğer anne baba tutumlarına sahip öğrencilere göre temas boyutu puanları sıra ortalaması daha yüksektir. Buna göre, algıladıkları anne baba tutumu otoriter-kuralcı olan öğrencilerin temas düzeylerinin diğer anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumuna göre tam temas boyutu puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Otoriter ve kuralcı anne baba tutumuna sahip öğrencilerin diğer anne baba tutumlarına sahip öğrencilere göre tam temas boyutu puanları sıra ortalaması daha yüksektir. Buna göre, algıladıkları anne baba

tutumu otoriter-kuralcı olan öğrencilerin tam temas düzeylerinin diğer anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumuna göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmektedir ($p<.05$). Otoriter ve kuralcı anne baba tutumuna sahip öğrencilerin diğer anne baba tutumlarına sahip öğrencilere göre bağımlı temas boyutu puanları sıra ortalaması daha yüksektir. Buna göre, algıladıkları anne baba tutumu otoriter-kuralcı olan öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinin diğer anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumuna göre temas sonrası boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, algılanan anne baba tutumu değişkenine göre öğrencilerin temas sonrası düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 9.

Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Temas	1	32	226,92	4	6,018	0,198
	2-3	156	237,85			
	4-5	143	249,67			
	5 ve üstü	143	249,67			
	10 ve üstü	19	317,26			
Tam Temas	1	32	270,14	4	12,298	0,015*
	2-3	156	266,72			
	4-5	143	229,48			
	5 ve üstü	143	229,12			
	10 ve üstü	19	312,53			
Bağımlı Temas	1	32	197,63	4	6,599	0,159
	2-3	156	253,16			
	4-5	143	235,72			
	5 ve üstü	143	260,04			
	10 ve üstü	19	266,37			
Temas Sonrası	1	32	242,55	4	6,720	0,151
	2-3	156	263,95			
	4-5	143	230,59			
	5 ve üstü	143	239,54			
	10 ve üstü	19	294,97			

* $p<.05$

Tablo 9 incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayılarına göre temas boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin kardeş sayılarına göre tam temas boyutu puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Kardeş sayısı 10 ve üzeri olan öğrencilerin tam temas boyutu puanları sıra ortalaması diğer kardeş sayısı gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Buna göre, 10 ve üzeri kardeş sahip olan öğrencilerin tam temas düzeyinin diğer kardeşe sahip olan öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin kardeş sayılarına göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Buna göre, kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin bağımlı temas düzeyinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir. Öğrencilerin kardeş sayılarına göre temas sonrası boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin temas sonrası düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 10.

Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Temas Engellerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Temas	1000 TL	48	273,88	4	8,288	0,082
	1000-2000 TL	179	254,26			
	2000-3500 TL	127	217,37			
	3500-5000 TL	80	252,12			
	5000 TL ve üstü	59	259,93			
Tam Temas	1000 TL	48	271,86	4	4,140	0,387
	1000-2000 TL	179	242,37			
	2000-3500 TL	127	239,39			
	3500-5000 TL	80	265,96			
	5000 TL ve üstü	59	231,48			
Bağımlı Temas	1000 TL	48	248,90	4	2,885	0,577
	1000-2000 TL	179	252,47			
	2000-3500 TL	127	228,86			

	3500-5000 TL	80	256,74			
	5000 TL ve üstü	59	254,71			
Temas Sonrası	1000 TL	48	240,47	4	5,547	0,236
	1000-2000 TL	179	257,23			
	2000-3500 TL	127	231,28			
	3500-5000 TL	80	268,01			
	5000 TL ve üstü	59	226,63			

*p<.05

Tablo 10'daki bilgiler değerlendirildiğinde, öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre temas boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, aylık gelir değişkenine göre öğrencilerin temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre tam temas boyutu puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna göre, aylık gelir değişkenine göre öğrencilerin tam temas düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre bağımlı temas boyutu puanları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Buna göre, aylık gelir değişkenine göre öğrencilerin bağımlı temas düzeyinin birbirine yakın olduğu ifade edilebilir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre temas sonrası boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, aylık gelir değişkenine göre öğrencilerin temas sonrası düzeyinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

4.3. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve sosyo-demografik özelliklerine göre psikolojik iyi oluşlarına ilişkin karşılaştırmalar yapılmıştır.

Tablo 11.

Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.
Psikolojik İyi Oluş	493	4,72	1,53	1,00	6,88

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları 7’li likert ölçek üzerinden 1 ile 6,88 puan arasında dağılmaktadır. Öğrencilerin aldıkları puanların ortalaması 4,72 standart sapması da 1,53 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının orta düzey olduğu söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği normallik dağılımına ilişkin bulgular Tablo 12.’de yer almaktadır.

Tablo 12.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov İstatistik	Sd	P
Psikolojik İyi Oluş	0,111	493	0,000

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş normallik dağılımı sonuçları incelendiğinde, normallik sağlanamamıştır ($p < .05$). Bundan dolayı, psikolojik iyi oluş ile ilgili testlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 13.

Öğrencilerin Fakültelerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Psikolojik İyi Oluş	Fen-Edebiyat	85	236,39	5	12,276	0,031*
	Eğitim	87	264,25			
	Mühendislik	80	266,68			
	Sağlık	79	201,41			
	Veterinerlik	79	249,82			
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	261,54			

* $p < .05$

Tablo 13’e göre, öğrencilerin fakültelerine göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p < .05$). Mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları sıra ortalamasının diğer fakültedeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, mühendislik fakültesinde okuyan

öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının diğer fakültedeki öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 14.

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	P
Psikolojik İyi Oluş	Erkek	283	238,24	67241,00	27235,00	0,113
	Kadın	210	258,81	54350,00		

*p<.05

Tablo 14 incelendiğinde, erkeklerin psikolojik iyi oluş puanları sıra ortalaması 238,24 kadınların 258,81 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının birbirine benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 15.

Öğrencilerin Yaşlarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Psikolojik İyi Oluş	18	50	226,16	9	8,835	0,496
	19	93	236,98			
	20	102	254,71			
	21	87	277,84			
	22	52	235,57			
	23	40	251,49			
	24	27	236,94			
	25	17	226,32			
	26	15	254,07			
	27	10	190,65			

*p<.05

Öğrencilerin yaşlarına göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna göre, yaş değişkenine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 16.

Öğrencilerin Sınıflarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Psikolojik İyi Oluş	1. Sınıf	192	259,19	3	3,427	0,330
	2. Sınıf	151	239,87			
	3. Sınıf	70	251,70			
	4. Sınıf	80	227,09			

* $p<0,05$

Tablo 16'daki bilgilere göre, öğrencilerin sınıflarına göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı derecede farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, sınıf değişkenine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 17.

Öğrencilerin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Algılanan Anne Baba Tutumu	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Psikolojik İyi Oluş	Otoriter-Kuralcı	228	230,26	2	7,771	0,021*
	Demokratik	192	268,85			
	Serbest-İlgisiz	73	241,82			

* $p<0,05$

Tablo 17'deki bilgiler doğrultusunda, öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerin diğer anne baba tutumlarına sahip öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanları sıra ortalaması daha yüksektir. Buna göre, algıladıkları anne baba tutumu demokratik olan öğrencilerin

psikolojik iyi oluşlarının diğer anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 18.

Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Psikolojik İyi Oluş	1	32	242,14	4	10,698	0,030*
	2-3	156	227,07			
	4-5	143	260,37			
	5 ve üstü	143	265,15			
	10 ve üstü	19	181,53			

*p<.05

Tablo 18'deki bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayılarına göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<.05$). 5 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları sıra ortalamasının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, 5 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğer kardeşe sahip olan öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19.

Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Psikolojik İyi Oluş	1000 TL	48	197,32	4	9,904	0,042*
	1000-2000 TL	179	263,58			
	2000-3500 TL	127	239,71			
	3500-5000 TL	80	237,84			
	5000 TL ve üstü	59	265,25			

*p<.05

Tablo 19'daki bilgiler değerlendirildiğinde, öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre psikolojik iyi oluş puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<.05$). Ailesinin aylık geliri 5000 TL ve üstü olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları sıra ortalaması diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Buna göre, ailesinin aylık geliri 5000 TL ve üzeri olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu düşünülebilir.

4.4. Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ve sosyo-demografik özelliklerine göre umutsuzluk düzeylerine ilişkin karşılaştırmalar yapılmıştır.

Tablo 20.

Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.
Umutsuzluk	493	0,40	0,21	0,05	1,30

Öğrencilerin umutsuzluk puanları 3'lü likert ölçek üzerinden 0,05 ile 1,30 puan arasında dağılmaktadır. Öğrencilerin aldıkları puanların ortalaması 0,40 standart sapması da 1,21 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Umutsuzluk Ölçeği normallik dağılımına ilişkin bulgular Tablo 21'de yer almaktadır.

Tablo 21.

Umutsuzluk Ölçeği Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov İstatistik	Sd	P
Umutsuzluk	0,088	493	0,000

Öğrencilerin umutsuzluk normallik dağılımı sonuçları incelendiğinde, normallik sağlanamamıştır ($p<.05$). Bundan dolayı, umutsuzluk ile ilgili testlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 22.

Öğrencilerin Fakültelerine Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Umutsuzluk	Fen-Edebiyat	85	273,71	5	16,336	0,006*
	Eğitim	87	196,53			
	Mühendislik	80	256,95			
	Sağlık	79	261,84			
	Veterinerlik	79	236,06			
	İktisadi ve İdari Bilimler	83	259,25			

*p<.05

Tablo 22'ye göre, öğrencilerin fakültelerine göre umutsuzluk puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<.05$). Fen-Edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin umutsuzluk puanları sıra ortalamasının diğer fakülte'deki öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, Fen-Edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin diğer fakülte'deki öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 23.

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	P
Umutsuzluk	Erkek	283	242,71	68687,50	28501,50	0,436
	Kadın	210	252,78	53083,50		

*p<.05

Tablo 23 incelendiğinde, erkeklerin umutsuzluk puanları sıra ortalaması 242,71 kadınların 252,78 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre umutsuzluk puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin birbirine benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 24.

Öğrencilerin Yaşlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Umutsuzluk	18	50	257,69	9	6,954	0,642
	19	93	259,61			
	20	102	223,62			
	21	87	234,64			
	22	52	256,38			
	23	40	238,91			
	24	27	267,48			
	25	17	270,59			
	26	15	285,70			
	27	10	252,35			

*p<.05

Öğrencilerin yaşlarına göre umutsuzluk puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna göre, yaş değişkenine göre öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 25.

Öğrencilerin Sınıflarına Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Umutsuzluk	1. Sınıf	192	225,38	3	13,568	0,004*
	2. Sınıf	151	252,91			
	3. Sınıf	70	240,06			
	4. Sınıf	80	293,81			

*p<.05

Tablo 25'deki bilgilere göre, öğrencilerin sınıflarına göre umutsuzluk puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p<.05$). 4. sınıfa giden öğrencilerin umutsuzluk puanları sıra ortalaması diğer gruplarda yüksek bulunmuştur. Buna göre, 4. sınıfa giden öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin diğer sınıfa giden öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 26.

Öğrencilerin Algıladıkları Anne Baba Tutumuna Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Algılanan Baba Tutumu	Anne	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Umutsuzluk	Otoriter-Kuralcı		228	255,52	2	11,838	0,003*
	Demokratik		192	222,39			
	Serbest-İlgisiz		73	285,10			

*p<.05

Tablo 26'daki bilgiler doğrultusunda, öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre umutsuzluk puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır (p<.05). Serbest ilgisiz anne baba tutumuna sahip öğrencilerin diğer anne baba tutumlarına sahip öğrencilere göre umutsuzluk puanları sıra ortalaması daha yüksektir. Buna göre, algıladıkları anne baba tutumu serbest ilgisiz olan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin diğer anne baba tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 27.

Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Umutsuzluk	1	32	285,16	4	12,792	0,012*
	2-3	156	266,28			
	4-5	143	223,69			
	5 ve üstü	143	233,85			
	10 ve üstü	19	298,84			

*p<.05

Tablo 27'deki bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayılarına göre umutsuzluk puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır (p<.05). 10 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilerin umutsuzluk puanları sıra ortalamasının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre, 10 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin diğer kardeşe sahip olan öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 28.

Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Umutsuzluk	1000 TL	48	265,36	4	2,118	0,714
	1000-2000 TL	179	252,33			
	2000-3500 TL	127	236,57			
	3500-5000 TL	80	248,86			
	5000 TL ve üstü	59	235,83			

*p<.05

Tablo 28'deki bilgiler değerlendirildiğinde, öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre umutsuzluk puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır (p<.05). Buna göre, aylık gelir değişkenine göre öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin birbirine yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 29.

Öğrencilerin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşlarının Umutsuzluk Düzeylerine Etkisine İlişkin Model Özeti

	R	R ²	Düzenlenmiş R ²	Sh
Model	0,603	0,364	0,358	0,16

Tablo 29.'a göre, öğrencilerin temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluşları bağımlı değişken olan umutsuzluğun % 35,8'ini açıklamaktadır (R=0,603; R²=0,358).

Tablo 30.

Öğrencilerin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşlarının Umutsuzluk Düzeylerine Etkisine İlişkin Modelin Anlamlılığı

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Regresyon	7,951	4	1,988	69,710	0,000*
Artık	13,914	488	0,029		

*p<.05

Tablo 30'daki bilgilere göre, öğrencilerin temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluşlarının umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin model anlamlı olarak bulunmuştur ($F=69,710$; $p<.05$).

Tablo 31.

Öğrencilerin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşlarının Umutsuzluk Düzeylerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Testi Sonuçları

	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	P
	B	Sh	Beta		
Sabit	0,655	0,054		12,161	0,000*
Temas	0,032	0,011	0,144	3,039	0,000*
Tam Temas	0,041	0,011	0,182	3,636	0,000*
Bağımlı Temas	-0,071	0,011	-0,299	-6,728	0,000*
Temas Sonrası	0,044	0,010	0,204	4,354	0,000*
Psikolojik İyi Oluş	-0,051	0,006	-0,373	-7,972	0,000*

* $p<.05$

Tablo 31 değerlendirildiğinde, öğrencilerin temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluşlarının umutsuzluğu yordadığı bulunmuştur ($p<.05$). Öğrencilerin temas, tam temas ve temas sonrası engelleri arttıkça umutsuzluklarının da artacağı; bağımlı temas engelleri ve psikolojik iyi oluşları arttıkça umutsuzluklarının azalacağı söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve temas engellerinin umutsuzluk düzeylerini yordayıcılığını araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda belirlenen sekiz alt amaca ilişkin sonuçlar literatür ile ilişkili olarak tartışılmaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.1. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin fakülte türü değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.1.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin fakülte türü değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Temas engellerinin alt boyutları olan temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası boyutları fakülte türü değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmamıştır. Yani buna bakarak Araştırmaya katılan öğrencilerde fakültelerinden bağımsız olarak temas engellerinin tüm alt boyutlarda benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırma sonucunda temas engelleri düzeylerinin benzer çıkmış olma sebepleri olarak araştırmaya katılanların hangi fakülteden olursa olsun genellikle güneydoğu Anadolu bölgesinde büyümüş benzer ailevi ve kültürel özelliklere sahip kişiler olduğu düşünülebilir. Temas engelleri bireylerin çevresi ile iletişim kurarken kullandığı yollar olduğu ve aynı zamanda bireyin çevresinden asla bağımsız düşünülmemeyeceği bilinmektedir (Kudiaki, ve Sezgin, 2018; Erzan vd. 2007). Bu

bilgilere dayanarak benzer çevrelere sahip benzer yaşantılardan geçmiş bireylerde görülen temas biçimlerinin de benzer olduğu düşünülebilir.

5.1.1.1.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin fakülte türü değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin fakülte türleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluş düzeyi en yüksek olan fakülte Mühendislik Fakültesi çıkmıştır. Onun hemen ardından Eğitim Fakültesi gelirken Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi psikolojik iyi oluş düzeyi en düşük fakülteler olarak bulunmuştur. Araştırmacıya göre yapılan literatür taramasında daha önce yapılmış tam olarak böyle bir araştırma bulunmadığından karşılaştırma yapılamamıştır.

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999)'a göre maddi imkanlar psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir. Bu sonucun olası sebepleri düşünüldüğünde iş bulma imkânları açısından bakılırsa mühendislik fakültesi bir çok gencin hayalini kurduğu iş imkanı yüksek, maddi gelir anlamında tatmin edici bir bölüm olduğu için bulundukları konum ve yerden memnun olan öğrencilerin mutluluklarının da fazla olduğu düşünülebilir. Aynı şekilde Eğitim Fakültesi de diğer bölümlere oranla iş bulma imkânı yüksek ve toplum tarafından değerli görülen bir meslek elemanı yetiştirdiği için okuyan öğrencilerin kendilerini diğer fakültelere göre daha iyi hissettikleri düşünülebilir.

5.1.1.1.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin fakülte türü değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin fakülte türleri değişkeni ile Umutsuzluk Düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu durumda öğrencilerin hangi fakültede okuduklarının umutsuzlukları üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Sonuçlara göre Umutsuzluk düzeyi en yüksek fakülte Fen Edebiyat Fakültesi olarak gözükmektedir. Ardından Sağlık Fakültesi gelmektedir. Şahin (2002)'in yaptığı çalışmada da fakülte türüne bağlı umutsuzluk miktarı üzerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat daha sonra yapılan farklı bir çalışmada umutsuzluk düzeyi en yüksek fakülte

Fen Edebiyat Fakültesi bulunmuştur (Şanlı Kula ve Saraç, 2017). Elde edilen sonuçlar bu çalışma ile de desteklenmiştir.

Sonuçların olası sebepleri düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş değişkeni gibi umutsuzluğun da iş bulma ile ilgili olabileceği söylenebilir. Fakülte değişkeninin bireylerde maddi gelir, statü farkı gibi değişikliklere sebep olduğu düşünülürse Umutsuzluğu nasıl etkilediği anlaşılmaktadır. Umutsuzluk düzeyi yüksek çıkan fakültelerin aynı zamanda psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düşük çıkması bu düşünceyi desteklemektedir.

5.1.1.2. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.2.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeni ile temas engellerinin alt boyutları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yani bu durumda üniversite öğrencilerinin kullandıkları temas engelleri tüm alt boyutlarda cinsiyete göre benzerlik göstermektedir. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde temas döngüsünü çeşitli demografik değişkenlerle ölçen araştırmaların çok kısıtlı olmasından dolayı detaylı bir karşılaştırma yapılamamıştır. Daha önce sadece Tagay (2010)' a göre bağımlı temas düzeyi ile kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmuş fakat diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Araştırmanın yapıldığı üniversite Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yer alan ve çoğunlukla civar illerden öğrencilerin okuduğu bir üniversitedir. Bulunan bölgede kız öğrencilerin okumasına karşı gelen bir tutum benimsenmiş olması üniversiteye gelen kızların bölgenin genelini yansıtmadığı veya zaten ailevi olarak küçüklüğünden itibaren destelenmiş olduğu için şu an diğer yaşlılarından farklı olarak okuyabildiği bilgisi düşünüldüğünde sonuçların cinsiyet anlamında farklılık oluşturmadığı düşünülebilir. Araştırmada okuyamayan, kız erkek farkının ve yetiştirilme tutumunun bariz farklı olduğu kızlara ulaşmak mümkün olmadığından dolayı zaten

cinsiyet anlamında dezavantajını yaşamayan bir grupta yapılmıştır. Bu da sonuçların benzer çıkmasına sebep olmuş olabilir.

5.1.1.2.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Cinsiyet faktörüne bağlı psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Daha önceki çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve cinsiyet faktörü arasında anlamlı fark bulamayan destekleyici çalışmalar vardır (Timur, 2008; Erginsoy Osmanoglu ve Kaya, 2013; Şahin, 2011). Fark olmadığını bulan çalışmalardan sonra ise anlamlı fark olduğunu bulan çalışmaların çoğunluğu psikolojik iyi oluşun kızlarda daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017; Boysan, 2012; Cenkseven, 2004). Fakat literatürde erkeklerde psikolojik iyi oluşun daha yüksek olduğunu bulan çalışmalar da mevcuttur (Ercan ve Eryılmaz, 2011). Sonuçların bu kadar farklı olmasının nedeninin araştırmanın yapıldığı coğrafi ve kültürel bölgelere bağlı olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş denen kavram kişisel bir olgu olduğu için yaşanan bir olay kimi bölgelerde mutluluk katsayısının düşmesine kişilerin kendini kötü hissetmesine sebep olurken diğer bir bölgede ise son derece normal karşılanabilir.

Araştırma sonucunda ve kavramların tanımı gereği birbiriyle ters ilişkisi olan umutsuzluk ve psikolojik iyi oluş kavramı düşünüldüğünde cinsiyete bağlı Umutsuzluğun farklılaşmadığı bir çalışmada psikolojik iyi oluş kavramının farklılaşmaması beklenen bir sonuç olmuştur. Bu durumun sebepleri benzer şekilde olmakla birlikte psikolojik iyi oluş toplumsal özelliklerle de ilgili olduğu bilinmektedir. Diener, Suh ve Oishi (1997)'e göre bireyselci toplumlarda psikolojik iyi oluş yüksek fakat toplulukçu kültürlerde psikolojik iyi oluş düşüktür.

Araştırmanın yapıldığı bölgenin toplulukçu bir kültür olduğu düşünülürse cinsiyet faktörü düşünülmeden her iki cinsiyetin de omuzlarına farklı konularda olsa da ağır yükler ve sorumluluklar yüklenmesi ve kendi mutluluklarından önce ailelerinin hatta bölgede aşiret olarak adlandırılan tüm sülalelerinin mutluluğunu düşünmeleri sonucu psikolojik iyi oluşlarının düşük çıkmasına sebep olmuş olabilir.

5.1.1.2.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Yani kız öğrencilerin ve erkek öğrencilerin benzer umutsuzluk düzeylerine sahip olduğu düşünülebilir. Daha önceki çalışmalarda da cinsiyet ve umutsuzluk arasında anlamlı bir fark bulamayan destekleyici nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Doğan, 2012; Duman, 2018; Filiz ve Tekin, 2007; Kabataş ve Dereli, 2009; Ottekin, 2009). Literatürde anlamlı fark bulunan çalışmalar da vardır. Bunlardan çoğunluğu umutsuzluğun erkeklerde fazla olduğunu söylemektedir (Ağır, 2007; Akça, Oğuztürk ve Şahin, 2011; Aktaş ve Alpay, 2015; Özmen, Dündar, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen, 2008; Şanlı Kula ve Saraç, 2017). Şahin, 2002'e göre ise umutsuzluk bazı alt boyutlarda erkeklerde yüksek çıkarken bazı alt boyutlarda kızlarda yüksek çıkmıştır. Ayrıca Üngören ve Ehtiyar (2009)'a göre ise kızlarda ümitsizlik daha yüksek bulunmuş bu da literatürde aksi örnek oluşturan bir çalışma olmuştur.

Bu durum aynı temas engellerinde olduğu gibi araştırmanın yapıldığı grupta dezavantajlı daha doğrusu cinsiyet faktörünü bariz şekilde yaşanan gruba ulaşılamadığı için sonuçlar benzerlik göstermiş olabilir. Ayrıca bulunan bölgede kızların okuyabilmek ve çalışabilmek adına verdikleri çaba ile erkeklerin ise ailesinin beklentisi olan bir an önce iş gücü sahibi olup bir aile kurması gerektiği konusundaki baskı birleştiğinde dönemin iş bulma imkânları da düşünülürse her iki cinsiyetin de benzer şekilde farklı sebeplerden kaynaklı da olsa umutsuzluk yaşayabileceği düşünülebilir.

5.1.1.3. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.3.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin yaş değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yaş değişkeni ile temas engellerinin temas ve temas sonrası alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Tam temas ve bağımlı temas arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. 25 yaşındaki öğrencilerin temas düzeylerinin daha yüksek olduğu

görülmüştür. Aynı zamanda 24 yaşındaki gençlerin temas Sonrası düzeyleri diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Mevcut yaşlara bakıldığında 24 ve 25 yaşın üniversiteyi bitirip çoktan iş güc sahibi olmaları gereken ve yaşanan toplum içinde artık okuması uygun görülmeyen bir yaş olduğundan dolayı bu yaşlarda farklılaşma oluşmuş olabilir.

Bu durumu daha önceki çalışmalarla karşılaştırma şansımız bulunmamaktadır.

5.1.1.3.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yaş değişkeni ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Diğer bir deyişle Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi yaşlar açısından bakıldığında benzerlik göstermektedir. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde destekleyici nitelikte yaş ve Psikolojik İyi Oluş düzeyi arasında anlamlı fark bulunamayan çalışmalar vardır (Şahin, 2011; Timur, 2008). Fakat yaş arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2011; Ryff, 1989). Ayrıca farklı bir çalışmada 26-45 yaş arası yetişkinlerin daha küçük ve daha büyük yaş gruplarına göre Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmüştür (Ercan ve Eryılmaz, 2011).

5.1.1.3.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin yaş değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yaş değişkeni ve umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı umutsuzluk düzeyleri her yaşta benzerdir denilebilir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar yani umutsuzluk arasında anlamlı bir fark bulunmayan araştırmalar bulunmaktadır. Araştırma sonucu literatürle paralellik göstermektedir (Duman, 2018; Kabataş ve Dereli, 2009; Şahin, 2002).

5.1.1.4. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin sınıf değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.4.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin sınıf değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; temas engelleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yani üniversite öğrencilerinin temas engelleri tüm alt boyutlara göre sınıftan bağımsız şekilde benzerlik göstermektedir. Okumanın kolay olmadığı ve hoş görülmediği bir bölgede herkesin kolaylıkla okuyamadığı bilinmektedir. Dolayısı ile sınıflardaki öğrencilerin diğer bölgelerden farklı olarak çok karma yaşlara sahip olduğu bilinmektedir. Yaş değişkeninin de etkisi düşünüldüğünde öğrencilerin kaçınıcı sınıfta olduğu fark etmeksizin aynı temas durumları içinde olduğu düşünülebilir. Çıkan sonuca aksi bir örnek olarak Tagay (2010)'a göre Tam Temas ve Bağımlı Temas düzeyleri 1. sınıf öğrencilerde 3. sınıflara göre daha yüksek çıkmıştır. Literatürde araştırma sınırlı olduğu için yeterli destekleme yapılamamaktadır.

5.1.1.4.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; sınıf değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yani diğer bir deyişle öğrencilerin sınıflarından bağımsız olarak benzer psikolojik iyi oluşa sahip oldukları söylenebilir. Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya (2013)'e göre de iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum araştırmayı destekler niteliktedir.

5.1.1.4.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin sınıf değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; sınıf değişkenine bağlı umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 4. sınıfa giden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. 1. sınıf öğrenciler ise en düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir. Filiz ve Tekin (2007)'nin araştırmasına göre 3. sınıfların psikolojik iyi oluş düzeyi en yüksek 1. sınıfların ise en düşük bulunmuştur. Bu araştırma yapılan araştırma ile benzer nitelikte olup desteklemektedir. Aksi sonuç veren araştırmalara bakıldığında anlamlı fark bulunmayan sonuçlar da literatürde

dikkat çekmektedir (Akça, Oğuztürk, Şahin, 2011; Aktağ ve Alpay, 2015; Doğan, 2012).

Çıkan sonucun olası sebepleri düşünüldüğünde son sınıfa giden öğrencilerin artık öğrencilik hayatının bitiyor olması ve ekonomik özgürlüğe daha çok yaklaşmış olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini artıran bir sebep olabilir. Ayrıca son sınıf oldukları için yıllarca göstermiş oldukları çabaların sonuna yaklaşmış olmak, toplumun verdiği kendi ayaklarının üzerinde durma baskısının sonuna gelmiş olmak öğrencilerde olumlu duygulara sebep olmuş olabilir. Yine aynı sebeplerle 1. sınıflarda bilinmezlik, mezun olabilecek miyim endişesi, toplumun okumaya karşı bakış açısı ve baskısıyla mücadele etme gibi sebeplerle yaşanan stres benzeri duygular kötümser hislere yol açıp mutluluğu ve hayattan duyduğu zevki azaltmış buna bağlı olarak Psikolojik iyi oluş düzeyi düşmüş olabilir.

5.1.1.5. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin anne baba tutumu değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.5.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin anne baba tutumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Temas engelleri alt boyutları açısından incelendiğinde algılanan anne baba Tutumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Algılanan anne baba tutumu otoriter-kuralcı olan gençlerin anlamlı derecede Temas, Tam Temas ve Bağımlı Temas alt boyutu düzeylerinin yüksek çıktığı görülmüştür. Fakat Temas Sonrası Alt boyutunda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benzer bir şekilde anlamlı farklılık bulunan bir diğer çalışmada anne baba tutumunu koruyucu olarak adlandıran bireylerde otoriter ve demokratik olanlara göre Temas, Tam Temas ve Bağımlı Temas düzeyleri yüksek çıkmıştır. Literatürdeki çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle benzer veya karşıt sonuçlar veren çalışmalar eklenememiştir.

Bu durumun olası sebepleri düşünüldüğünde; temas kavramının doğrudan kişilikle ilgili olduğu ve bireyin yetiştiği çevrenin önemi bilinmektedir. Sahip olunan anne

baba tutumu bireyin kişiliğini etkilediği için doğrudan kullandığı temas biçimine de etki etmiş olabilir.

5.1.1.5.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin algılanan anne baba tutumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; algılanan anne baba tutumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır. Demokratik aileye sahip ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğerlerinden anlamlı ölçüde yüksek çıktığı görülmüştür. Bu sonuç literatürde benzer sonuçlar bulan yani demokratik aileye sahip gençlerin diğer aile yapılarına göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu söyleyen çalışmalarla desteklenmiştir (Karabeyeser, 2013; Özdemir, 2012; Sarı ve Özkan, 2016; Şahin, 2011). McCampbell (2012)' e göre ebeveyn bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı derecede ilişki olduğu bulunmuştur. Tam olarak aynı şeyi ölçmemekle birlikte benzerlik içerebileceği düşünülmüştür.

Diğer yandan tam olarak psikolojik iyi oluşu ölçmemekle birlikte ilişkili olduğu düşünülen kavramlarla yapılan çalışmalar da şöyledir; Aktaş (2011)' e göre algılanan anne baba tutumu demokratik olan gençlerin benlik saygıları daha yüksektir. Ayrıca Kulaksızoğlu (1985)'e göre demokratik anne baba tutumuna sahip ergenlerin daha sorunsuz olduğu bulunmuştur.

5.1.1.5.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin algılanan anne baba tutumu değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumu değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Algıladıkları anne baba tutumu serbest-ilgisiz olan gençlerin umutsuzluk düzeylerinin belirgin şekilde farklılaştığı dikkat çekmiştir. Şanlı, Kula ve Saraç (2017)'e göre de anne-baba tutumu ilgisiz olan bireylerin umutsuzluk puanlarının anlamlı derecede yüksek çıktığı bulunmuştur. Aynı araştırmada Demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerde ise umutsuzluk düzeyi anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bu çalışma ile bulunan sonuç desteklenmiştir. Aksi örnek oluşturacak çalışmalara da bakıldığında anne baba tutumu ile umutsuzluk

düzeyleri arasında anlamlı fark olmayan çalışmalar da vardır (Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011).

Bu sonucun olası sebepleri düşünüldüğünde serbest-ilgisiz yetiştirme tutumuna sahip ebeveynlerde çocukların ihtiyaçları göz ardı edilir yeterince karşılanmaz. Bir sorunla karşı karşıya kaldığında çocuk sorunu çözmeye dair ebeveynlerinden yeterli desteği göremediği için soruna karşı umutsuzluğa kapılır. Çocukluğunda yaşadığı bu durum zamanla yetişkinliğe de taşınabilir.

5.1.1.6. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.6.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin kardeş sayısı değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Üniversite öğrencilerinin kullandıkları temas engelleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Alt boyutları açısından incelendiğinde temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken tam temas düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. 10 ve üzeri kardeşe sahip üniversite öğrencilerinin diğerlerine göre Tam Temas düzeylerinin daha fazla çıktığı söylenebilir. Bu konuda daha önce karşılaştırma yapılabilecek bir araştırma olmadığı için desteklenememiştir.

Bu durumun olası sebepleri düşünüldüğünde araştırmanın yapıldığı bölgede kardeş sayısı oldukça fazladır. 10 ve üzeri kardeşe sahip olmak evde kişi başına düşen maddi geliri azaltmakta, kişilerden beklenen sorumluluklar da hayli artmaktadır. Bölgede 10 kardeş olan evlerde kardeşler arası yaş farkı da fazlalaşmaktadır. Büyüyen çocuklara karşı evin gelirine, ev işine ve kardeş bakımına yardımcı olma gibi yaşından orantısı beklentiler oluşmaktadır. Çevresiyle ve kendisiyle yaşadığı ilişkiler bireylerin temas engelleri üzerinde etkili olduğu için yetiştiği aile ortamına bağlı olarak temas engellerinin de farklılaşmış olduğu söylenebilir.

5.1.1.6.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde

edilen bulgulara göre; Kardeş Sayısı değişkenine bağlı Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin anlamlı ölçüde farklılaştığı bulunmuştur. 5 ve üzeri (araştırmada 5+ değişkeni 5-10 arasını kapsamaktadır) kardeşe sahip üniversite öğrencilerinin diğerlerine göre psikolojik iyi oluşların daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu durumun olası sebepleri düşünüldüğünde yaşanılan bölgede kardeş çokluğu bir gurur meselesi, dayanacak bir güç, aile bağlarının önemi gibi değerler atfetmektedir. Dolayısı ile hem sayıca çok hem de evde maddi anlamda çok ciddi problemlere sebep olmayacak 10'dan az kardeşe sahip olmak kültürel özelliklerin de etkisiyle mutluluk verici kişinin kendini iyi hissetmesine sebep olacak bir durum olabilir.

Elde edilen sonuç literatüre aksi bir örnek oluşturmaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda kardeş sayısının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017; Şahin, 2011). Bu farklılığın sebebi araştırmanın yapıldığı bölgedeki kültürel değişiklikler ve çok çocuk yapmanın, çoğalmanın desteklenmesi olabilir.

5.1.1.6.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına bağlı umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kardeş sayısı 10 ve üstü olan gençlerin umutsuzluk düzeyi anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Aynı değişkenin temas engelleri ile yapılan sonuçta da anlamlı derecede farklılaşmış olması dikkat çekmektedir. Bu durumun dolaylı olarak birbirini desteklediği düşünülebilir.

Bulunan sonucun olası sebeplerinin de Temas engelleri bulgusunun sebepleri ile aynı olabileceği düşünülmektedir. Evdeki birey sayısı arttıkça yaşanılan maddi imkânsızlıklar da artacaktır buna bağlı olarak henüz çalışma çağına gelmese bile eve maddi olarak destek olması beklenen bireyler çok küçük yaşta ağır sorumluluklar alacaklardır. Ayrıca maddi destek olabilmek için okumalarına karşı çıkılacak ve okuyabilmek için de aileleriyle mücadele vermek zorunda kalacaklardır. Kız öğrenciler açısından ayrıca okumak yerine evde kardeşlerine bakmak veya evdeki kişi sayısını artırmak amaçlı erken yaşta evlendirmek gibi düşünceler hâkim olmaktadır. Tüm bunlara rağmen üniversiteye gelmeyi başaran gençler tüm bu sorunlarla tek başlarına mücadele ettikleri için umutsuzlukları artmış olabilir.

Bulunan sonuç Literatüre aksi örnek oluşturmaktadır. Yerlikaya (2014)'ya göre kardeş sayısına göre Umutsuzluk anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Farklılaşma araştırmanın yapıldığı kültürel bölge farklılığından kaynaklanabilir.

5.1.1.7. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri, psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre karşılaştırma sonuçları.

5.1.1.7.1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin aylık gelir değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; aylık gelir düzeyi değişkenine bağlı Temas engelleri hiçbir alt boyuta göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Daha önce bu konuda bir çalışma yapılmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır. Araştırmada toplam gelir sorulmuş olup evde kişi başına düşen gelir hesaplanamadığından gelirin ekonomik etkisi tam olarak kestirilememektedir. Yüksek gelire sahip fakat 8-9 kardeş olup evde büyük aile olarak yaşayan bireylerin ekonomik sıkıntı yaşama olasılığı daha yüksekken, ortalama ve altı gelire sahip fakat 1-2 kardeş olanların maddi durumları daha iyi sayılabilir ve durumdan maddi geliri yüksek olandan daha az etkilenebilir. Araştırmada ekonomik durum ve bunun etkisi çoklu kardeş sayısından dolayı tam olarak kestirilememiş ve bundan dolayı farklılık çıkmamış olabilir. Tagay (2010)'a göre düşük sosyo-ekonomik gelir sahibi olan bireylerde Tam Temas puanı anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Düşük ve orta sosyo-ekonomik gelire sahip olanlarda ise Bağımlı Temas düzeyi anlamlı derecede düşük çıkmıştır.

5.1.1.7.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aylık gelir değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; aylık gelir düzeyine bağlı psikolojik iyi oluş değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aylık geliri 5.000,00 TL ve üzeri olan gençlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Tatmin edecek düzeyde gelire sahip bireylerin kendini daha iyi hissettiği söylenebilir. Araştırma literatürde farklı sonuçlar içermektedir. Aylık gelir değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulan çalışmalar olmuştur (Cenkseven,

2004; Şahin, 2011). Ayrıca aksi bir örnek olarak İşgör (2011)'e göre araştırmasında düşük gelire sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini daha yüksek bulmuştur.

5.1.1.7.3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin aylık gelir değişkeni açısından incelenmesine ilişkin bulgular. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Aylık gelir değişkenine göre Umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç literatüre aksi bir örnek oluşturmuştur, literatüre göre düşük maddi gelir sahibi gençlerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu daha çoğunlukta bulunmuştur (Filiz ve Tekin, 2007; Özmen, Dündar, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen, 2008; Şahin, 2002; Tümkeya, 2005). Ayrıca Duman (2018)' e göre ise literatürden farklı olarak düşük ve yüksek gelire sahip bireylerin Umutsuzluk düzeylerinin ortalama gelire sahip olan bireylerden daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Ayrıca Kabataş ve Dereli (2009)' a göre aylık gelir ile umutsuzluk arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç da yapılan çalışmayı desteklemektedir.

5.1.2. Öğrencilerin temas engelleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin umutsuzluk düzeylerini yordayıcılığının incelenme sonuçları. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluşlarının umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin model anlamlı olarak bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluş düzeyleri umutsuzluğu yordamaktadır. Yordamanın yönüne bakıldığında temas, tam temas, temas sonrası ile pozitif yönde olduğu yani temas, tam temas, temas sonrası düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin de arttığı söylenebilir. bağımlı temas ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

Bu durum beklenen bir sonuç olmuştur. Araştırmanın giriş bölümünde anlatıldığı kavramlar birbirlerine benzer sebeplerden meydana gelmektedir. Kişiliğin yetişilen çevre ile etkisi hem temas engelleri ve psikolojik iyi oluşun hem de umutsuzluğun sebebi olarak sunulmuştur. Bu durumda aralarında yordayıcı bir etki çıkması

beklenen bir sonuç olmuştur. Araştırmacıya göre yapılan literatür taramasında daha önce benzer bir çalışma yapılmadığı için karşılaştırma yapılamamıştır.

Bu araştırmada Temas Engelleri, Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Temas Engelleri ve Psikolojik İyi oluş düzeylerinin Umutsuzluk Düzeylerini yordayıcılığına bakılmış ve bu kapsamda şu sonuçlara ulaşılmıştır;

1. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin alt boyutları olan temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası boyutları fakülte türü değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmamıştır.
2. Üniversite öğrencilerinin fakülte türleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluş düzeyi en yüksek olan fakülte mühendislik fakültesi çıkmıştır. Onun hemen ardından eğitim fakültesi gelirken sağlık bilimleri fakültesi ve fen edebiyat fakültesi psikolojik iyi oluş düzeyi en düşük fakülteler olarak bulunmuştur.
3. Üniversite öğrencilerinin fakülte türleri değişkeni ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre umutsuzluk düzeyi en yüksek fakülte fen edebiyat fakültesi olarak gözükmemektedir.
4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile temas engellerinin alt boyutları arasında anlamlı fark bulunamamıştır.
5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet faktörüne bağlı psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.
7. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ile temas engellerinin temas ve temas sonrası alt boyutları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Tam temas ve bağımlı temas arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. 25 yaşındaki öğrencilerin temas düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda 24 yaşındaki gençlerin temas sonrası düzeyleri diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.
8. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
9. Üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ve umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

10. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.
11. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.
12. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine bağlı umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 4. sınıfa giden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. 1. sınıf öğrenciler ise en düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir.
13. Üniversite öğrencilerinin temas engelleri alt boyutları açısından incelendiğinde algılanan anne baba tutumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Algılanan anne baba tutumu otoriter-kuralcı olan gençlerin anlamlı derecede temas, tam temas ve bağımlı temas alt boyutu düzeylerinin yüksek çıktığı görülmüştür. Fakat temas sonrası alt boyutunda anlamlı farklılık bulunamamıştır.
14. Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır. Demokratik aileye sahip ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin diğerlerinden anlamlı ölçüde yüksek çıktığı görülmüştür.
15. Üniversite öğrencilerinin algılanan anne baba tutumu değişkenine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Algıladıkları anne baba tutumu serbest-ilgisiz olan gençlerin umutsuzluk düzeyleri yüksektir.
16. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları temas engelleri kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Alt boyutları açısından incelendiğinde temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmezken tam temas düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. 10 ve üzeri kardeşe sahip üniversite öğrencilerinin diğerlerine göre tam temas düzeylerinin daha fazla çıkmıştır.
17. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine bağlı psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı ölçüde farklılaştığı bulunmuştur. 5 ve üzeri kardeşe sahip üniversite öğrencilerinin diğerlerine göre psikolojik iyi oluşların daha yüksek çıktığı görülmüştür.
18. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına bağlı umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kardeş sayısı 10 ve üstü olan gençlerin umutsuzluk düzeyi anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

19. Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyi değişkenine bağlı temas engelleri hiçbir alt boyuta göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
20. Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyine bağlı psikolojik iyi oluş değişkeninde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aylık geliri 5.000,00 tl ve üzeri olan gençlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.
21. Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyi değişkenine bağlı umutsuzluk düzeyi anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.
22. Üniversite öğrencilerinin temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluşlarının umutsuzluk üzerindeki etkisine ilişkin model anlamlı olarak bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde temas, tam temas, bağımlı temas, temas sonrası ve psikolojik iyi oluş düzeyleri umutsuzluğu yordamaktadır. Yordamanın yönüne bakıldığında temas, tam temas, temas sonrası ile pozitif yönde olduğu yani temas, tam temas, temas sonrası düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Bağımlı temas ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri azalmaktadır.

5.2. Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın sonuçları dikkate alınarak alan uygulayıcılara ve bu kavramlar ile çalışma yapmak isteyen araştırmacılara yönelik bazı önerilere yer verilmiştir.

1. Temas Engelleri kavramında literatürde oldukça az araştırma bulunduğu için yapılan çalışmalar birbiriyle desteklenememiştir. Araştırmacıların, literatürün zenginleştirilmesi amacıyla temas engellerinin sebep ve sonuçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi önerilmektedir.
2. Yapılan araştırmanın sonuçları bölgeye ve kültürel özelliklere bağlı değişiklik göstermiş olabileceğinden benzer bir çalışmanın farklı kültürel özellikte bölgelerde tekrarlanması hem araştırma sonucunu karşılaştırmayı sağlayacak hem de kültürün çalışma üzerindeki etkisini gösterecektir.
3. Araştırmacıların yapacağı çalışmalarda aylık gelirin temas engelleri ve umutsuzluk düzeyine etkisine bakılırken hanedeki kişi sayısı dikkate alınarak kişi başına düşen gelir hesaplanarak çalışmanın tekrarlanması sonuca katkı sağlayacaktır.

4. Cinsiyet faktörünün dezavantajlarının bölgede kültürel olarak hissedilmesi dikkat çekmektedir buna bağlı olarak özellikle kız çocuklarının Yükseköğrenime dahil edilmesi sağlanabilir bu konuda çevre halkına seminerler, eğitimler verilebilir.
5. Çok kardeş sayısının olumsuz etkileri göze çarpmıştır. Bölgede doğum kontrol yöntemleri hakkında eğitimler verilip bakabileceklerinden fazla çocuğa sahip olmanın çocuk ve ebeveynler açısından olumsuz etkileri anlatılabilir.
6. Öğrencilerin umutsuzluklarını azaltmak amacıyla başa çıkma yöntemleri gibi eğitimler verilebilir ve üniversitelerdeki Psikolojik Danışma merkezleri yaygınlaştırılabilir. Bu sayede psikolojik olarak yardıma ulaşması kolaylaşan bireylerin umutsuzluklarında azalma görülebilir.
7. Yapılan araştırmanın sonuçları üzerinde bölgenin kültürel özellikleri dikkat çekmiştir. Bölgede yapılacak her türlü psikolojik danışmanlık çalışmalarında kültürel farklılıklar merkeze alınırsa ve yanlış kültürel inanışların düzeltilmesi için çalışmalar yapılırsa sonuçlar iyileştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. & Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96.
- Acar, N. V. (2015). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Adler, A. (2002). *İnsanı tanıma sanatı*. İstanbul: Say Yayınları.
- Agaloos Pesigan, I. J., Luyckx, K. & Alambay, L. P. (2014). Brief report: Identity processes in Filipino late adolescents and young adults: Parental influences and mental health outcomes. *Journal of Adolescence*, 3.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akça, F., Şahin, Ş. 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.
- Akça, F., Oğuztürk, Ö. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 85-93.
- Aktaş, I. ve Alpay, D. D. (2015). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-24.
- Aktaş S. (2011). *Dokuzuncu sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Uzmanlık Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Altınsoy, F. ve Karakaya Özyer, K.(2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *İlköğretim Online*, 17(3), 1751-1764
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Batmaz, V. ve İsen, G. (2002). *Ben ve toplum*. İstanbul: Om Yayınevi
- Beck, A. T., Kovacs, M. & Weissman, A. (1975). A. Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Journal of the American Medical Association*
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6)
- Boysan, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bozkurt, S. (2009). *Sportif Performansa Psikolojik Bakış*. Bilimsel mektup.
- Bulut, İ. ve Koç, H.(2014). Gestalt kuramının öğrencilerin harita okuma ve yorumlama beceri düzeyleri üzerine etkisini belirlemeye yönelik bir inceleme. *Marmara Coğrafya Dergisi*, 30(1), 1-19

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-101.
- Clarkson, P. (1994). *Gestalt counseling in action*. London: Sage Publication
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları.
- Çakar, F. & Karataş, Z. (2012). The self-esteem, perceived social support and hopelessness in adolescents: the structural equation modeling. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2406-2412.
- Çakır, S. G. ve Gökmen, G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Çakmak, B. G. (2019). *Perceived social support and the psychological well-being of adolescent syrian refugees* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışandemir, F., Tagay, Ö. ve Ünüvar, P. (2018). Romantik ilişkilerde algılanan istismarın yordayıcıları olarak temas engelleri ve benlik saygısı. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 707-716.
- Çelikel, F. Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Noropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 45(4), 122-9.

- Demirci İ. (2012). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dereli F. ve Kabataş S. (2009). Sağlık Yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26(1), 31-36.
- Diener, A. ve Myers, D. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1).
- Diener, E. ve Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and well-being*, 3(1).
- Diener, E., Suh, E., Lucas, E. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1).
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A general Overview. *South Africa Journal of Psychology*. 39(4).
- Dilbaz, N. & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan, P. (2012). Resim öğretmeni adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 36, 115-127.
- Duman, N. (2018). Denetimli serbestlik tedbiri altında olan hükümlülerin umutsuzluk düzeyi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 6, 220-229.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

- Erginsoy Osmanoglu, D. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- Eryayar, E. (2011). Endüstri ürünleri tasarımında gestalt teorisi uygulaması. *Journal of World of Turksh*, 3(2), 125-133.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 139-151.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluş artırma stratejileri ölçeğinin geliştirmesi. *Türk Psikoloji Dayanışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Erzan, T., Uluç, S. 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.
- Filiz, K. ve Tekin, M. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Metre, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 27-37.
- Forgeard, M. J. C., Jayaw'ckreme, E., Kern, M. ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy. *International Journal Of Wellbeing*, 1.
- Frankl, E. V. (2007). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) Ankara: Öteki Yayınevi.
- Gaffney, S. (2004). Gestalt at work a gestalt organization and systems dynamics case study. *Gestalt Review*, 8(3), 263-290.

- Geçtan, E. (1988). *Çağdaş yaşam ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökdemir-Aktaş, C. (2002). *Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliliği ve güvenilirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hashemipoor, F., Jafari, F. ve Zahibi, R. (2019). Maladaptive schemas and psychological well-being in premenopausal and postmenopausal women. *Prz Menopauzalny*, 18(1).
- Heisel, M. J., Flett, G. L. ve Hewitt, W. L., (2003). Social hopelessness and college student suicide ideation. *Archives Of Suicide Research*, 7.
- Hermon, D. A. & Hazler, R. J. (1999). Adherence to a wellness model and perceptions of psychological well-being. *Journal of Counseling and Development*, 77.
- Horney, K. (2007). *Ruhsal çatışmalarımız*. İstanbul: Öteki Yayınevi.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Jacobs, S. (2007). *The implementation of humour as deflective technique in contact boundary disturbance* (Mastre of Diaconiology). Universty of South Africa.

- Kaplan, S. (2003). *Gestalt görsel algı teorilerinin Bahaüs ekolü içinde seramik temel teknikleriyle uygulanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Karabenek, F. (2007). *Türk ve alman edebiyatında psikolojik roman Julı Zeh'in "Adler un engel" ile Aydilge Sarp'in "Altın aşk vuruşu" adlı eserleri üzerine karşılaştırmalı bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi.
- Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlar örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005, Eylül). *Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- 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. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6).
- Kılınçaslan, İ. ve Önem, A.B. (2005). Haliç bölgesinde çevre algılama ve kentsel kimlik. *İTÜ Dergisi*, 4(1), 115-125.

- Kim-Prieto, K., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. ve Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential frame work of subjective well being. *Journal of Happiness Studies*, 6.
- Kirchner, M. (2000). Gestalt therapy theory: an overview. *Journal of Gestalt Therapy* 4, (3).
- Kızıroğlu, M. (2012). *Sınıf öğretmenlerinin sosyodemografik özelliklerine göre umutsuzluk düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Koca, S. (2011). *Sinematografik görüntünün üretilmesinde görme biçimlerinin rolü ve 2000 sonrası Türk sineması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 171-194
- Korb, M. P., Gorrell, J., & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt therapy: practice and theory*. Boston: Allyn & Bacon
- Korkut, F.(1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 151-162.
- Kudiaki, Ç. ve Sezgin, N. (2018). Baş ağrısı olan ve olmayan grupların Gestalt temas biçimleri, öfke ve anksiyete düzeyleri açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21, 68-78.
- Kulaksızoğlu A. (1985). *Ergen aile çatışmaları ile annenin tutumları arasındaki ilişki ve ergenin problemleri* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuyumcu, B. (2011). Evli kişilerde gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70.

- Küçük, U., Torpuş, T. ve Usta, U. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeyleri. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 367-372.
- Latner, J. (1992). *The theory of gestalt therapy*. Gestalt Institute of Cleveland Pres.
- Mackewn, J. (1999). *Developing gestalt counseling*. London: Sage Publications.
- McCampbell, D. S. (2012). *Relationships between attachment and psychological well-being in Hispanic American and non-Hispanic White college students*. Dissertation. Fordham University. New York.
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve destek aldıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Orang, S., Razini, H. H. ve Abdollahi, M. H. (2017). Relationship between early maladaptive schemas and meaning of life and psychological well-being of the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 12(3).
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özdemir Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana-baba kontrolü ve ana-baba kabul/ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(20), 20-33.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.

- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1996). *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, California: Real People press.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. USA: Vintage Books.
- Potgieter, C. A. (2006). *Creating awareness of contactmaking styles through movement within a gestalt context* (Unpublished Master Thesis). University of South Africa, College of Human Science, South Africa.
- Rice TW, Steele BJ. (2004). Subjective well-being and culture across time and space. *J. Cross-Cult. Psychol.* 35,633–47
- Richard, T. L., Kleiman, E. V., Nestor, N. B. ve Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter Century in Review. *Clin Psychol*, 22(4).
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life's satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1).
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *In The Self and Society in Aging Processes*, ed. New York: Springer.
- Sarı, T. ve Özkan, İ. (2016). Ergenlerin öznel iyi oluşları ile algıladıkları anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(2), 155-162.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23.

- Seligman, M. E. ve Csikzentmihaly, M. (2000). Pozitive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 555.
- Selmala – Aro, K. ve Nurmi, J. E. (1997). “Goal contents, well – being, and life context during transition to university: a longitudinal study”. *International Journal of Behavioral Development*, 20(3).
- Sills. C., Fish, S. ve Lapworth, P. (1998). *Gestalt counseling*. Oxon: Winslow Press Limited.
- Spagnuolo-Lobb, S. M. ve N. Amendt-Lyon (2003), *Creative license: The art of gestalt therapy* (pp 3751), New York: Springer. 3 Ocak 2020 tarihinde <http://books.google.com/books> sayfasından erişim sağlanmıştır.
- Spagnuolo-Lobb, S. M. (2005) *Classical gestalt therapy theory* (Ed: Woldt & Toman) Gestalt therapy history theory and practise (pp 21-41), California: Sage Publications. 3 Ocak 2020 tarihinde <http://books.google.com/books> sayfasından erişim sağlanmıştır.
- Snyder, C. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4).
- Şahin A. (2002). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13, 143-157.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, M. ve Yazıcı, S. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ve romantik ilişki durumunun gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1649-1658.
- Şanlı Kula K. ve Saraç T. (2017). Fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluklarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 14-29.

- Tagay, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(19), 71-86.
- Tagay, Ö. ve Voltan-acar, N. (2012). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
- TDK (2017, Ekim). Umut. <http://www.tdk.gov.tr/TR/Sozbul> adresinden edinilmiştir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, E., Mazza, J. J., Herting, J. R., Eggert, L. L., (2005). The mediating roles of anxiety, depression, and hopelessness on adolescent suicidal behaviors. *Suicide And Lifethreatening Behavior*, 35 (1).
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3,(23), 103-109.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesinin yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Uz Baş, A. ve Kabasakal Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-26.

- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*. 4(14), 2093-2127.
- Vardal, E. (2015). *Yeme tutumu: bağlanma stilleri ve gestalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vatan, S. ve Dağ, İ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik mmpı-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi? *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 187-197.
- Voltan, A., N. ve Yalçın, İ. (2006). Candan Erçetin'in seslendirdiği şarkıların Gestalt terapi açısından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 1-10.
- Voltan-Acar, N. (2006). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Winsler, A., Deutsch, A., Vorona, R.D., Payne, P.A. & Szklo-Coxe, M. (2015). Sleeplessin Fairfax: the difference one more hour of sleep can make for teen hopelessness, suicidal ideation, and substance use. *Journal Youth Adolescence*, 44(2).
- Wright, T.A. ve Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: an examination of conservation of resources (cor). *Theory and Job Burnout. Journal of Business and Mangement*. 9.
- Yaman, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin umutsuzlukdüzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, A. (2009). *8–25 yaş üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi (Sakarya Üniversitesi örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Yerlikaya, İ. (2014). Devlet ve özel ortaokul öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 9(8), 865-877.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, İ. (2007). *Anne baba desteği ve başarı*. Ankara: Anı Yayıncılık.



