

Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algıları, Gestalt Temas Biçimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Figen AKÇA¹, Gülçilem ŞAHİN² & Buket VAZGEÇER³

Özet: Gestalt Kuramı, temas kavramı üzerine vurgu yapmaktadır. Gestalt kuramına göre temas döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan bireylerde duygusal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu duygusal sorunlardan biri de kaygıdır. Gestalt yaklaşımına göre “kaygı” sağlıksız kullanılan temas biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Alan yazında kaygı ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde, “kendilik algısı” kavramının önemi görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri ilişkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda, Aksaray Üniversitesi’nde öğrenim gören 290 üniversite öğrencisine Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) ve Beck Kaygı Envanteri (BKE) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin saptanması için uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonucunda, öğrencilerin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gestalt temas biçimleri, kendilik algısı, kaygı

Abstract: An Investigation of the Relationships Among Self Perceptions, Gestalt Contact Styles and Anxiety Levels of the University Students. Gestalt Theory mainly focuses on the concept of contact. In regards to Gestalt Theory, the individuals who live constantly frustration in their contact styles have emotional difficulties. One of the emotional problems is anxiety. According to the Gestalt Theory anxiety is caused by contact styles used in an unhealthy way. The importance of the concept of self-perception can be seen when the studies carried out about anxiety are examined. The purpose of the research is to investigate the relationships between the university students’ anxiety levels and their self perceptions and contact styles. For this reason, Gestalt Contact Styles Scale-Revised Form, Social Comparison Scale and Beck Anxiety Inventory applied to 290 university students who attend to Aksaray University. Pearson Moments Multiplier Correlation Coefficient was used to analyze the relationships among the variables. As a result, the significant relationships were found among self-perceptions, Gestalt contact styles and anxiety levels of the university students.

Key Words: Gestalt contact styles, self-perception, anxiety

Giriş

Genel olarak Gestalt kavramı, şeylerin, kendilerini oluşturan öğelerine, parçalarına indirgenerek algılanamayacağı, anlaşılamayacağı, tam tersine bir bütün olarak incelendiğinde anlaşılabilmesi yolundaki görüşleri ifade etmek için kullanılmaktadır (Balkaya, 2006). Gestalt kavramı, Gestalt kuramında, bütünlük, şekil, düzen, organize olmuş örüntü anlamında kullanılırken; terapide, kişinin bütünleşmesine, bitmemiş işlerin tamamlanmasına işaret etmektedir (Bozkurt, 2006). Gestalt terapi yaklaşımının “temas” kavramı üzerine yaptığı vurgu, onu diğer terapi yaklaşımlardan farklılaştıran en önemli noktalardan biridir (Daş, 2006). Bireyi kişilerarası alandaki etkileşimiyle ele alan Gestalt yaklaşımının insana bakışını daha iyi anlamak için temas kavramını açıklamak yararlı olacaktır.

Gestalt terapi yaklaşımı, çevre ile organizma arasındaki etkileşimi “temas” olarak tanımlamaktadır (Aktaş, 2002). Temas, organizmanın (kendilik), diğerleri (ben olmayan) ve fiziksel-sosyal çevre ile sınırdaki buluşmasıdır (Sezgin, 2002). Temas sadece birey ile çevre arasında değil, bireyin kendisiyle etkileşimi şeklinde de yaşanabilir. Diğer bir ifadeyle Gestalt terapisinde danışan kendi bedeni, duyguları ve düşünceleri ile de temas yaşayabilir (Bozkurt, 2006).

Polster ve Polster (1974), teması, bireyi dünya ile ilişkili kılan bir araç olarak tanımlamakta ve bireyin ancak temas yoluyla dünya ile ilişkiye girerek büyüye ve geliştirebileceğini belirtmektedir. Korb, Gorrell ve Van de Riet (1989) ise temasın insan yaşamının özünü oluşturduğunu ve değişim için gerekli enerjiyi yarattığını belirtmektedirler.

Organizmanın ihtiyaçlarını doyurması ve dengeye ulaşması çevre ile kurduğu temas sonucu gerçekleşir. Temas başarılı bir şekilde gerçekleştiğinde, değişim, büyüme ve olgunlaşma yaşanır (Aktaş,

¹ Figen AKÇA, Yrd. Doç. Dr., Aksaray Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Aksaray

² Gülçilem ŞAHİN, Arş. Gör., Aksaray Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Aksaray, e-posta: gulcilemsahin@gmail.com

³ Buket VAZGEÇER, Psikolojik Danışman, Aksaray Üniversitesi, Mediko-Sosyal Kültür Merkezi

2002). Ancak organizmanın tüm ihtiyaçları her zaman bütünü ile karşılanamamaktadır. Dolayısıyla bu durumda temasın kesintiye uğraması söz konusu olur. “Kesintiye uğrama”, kişinin akıp giden gestalt temas döngüsünü engelleyerek, kişinin “şimdi ve burada” yaşamasına olanak vermeyen bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Gestalt yaklaşımı, temas döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan bireylerin "nevrotik ve duygusal sorunları olan" bireyler olduklarını kabul eder (Mackewn, 1999; Akt: Balkaya, 2006). Dolayısıyla temasın, büyüme ve değişmeyi sağlamanın yanısıra, psikolojik sorunların ortaya çıkışında da önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Gestalt temas döngüsünü kesintiye uğratan mekanizmalar “içe alma, yansıtma, iç içe geçme, kendine döndürme, saptırma, kendini izleme ve duyarsızlaşma” olarak tanımlanmaktadır. Bu mekanizmalar aynı zamanda gestalt temas döngüsünün kesintiye uğrama biçimleridir ve temas biçimleri olarak isimlendirilmektedirler (Goodman, 1971; Akt: Aktaş, 2002 ve Balkaya, 2006; Perls, 1969).

Perls'e (1969) göre, bu mekanizmalar sürekli ve uygun olmayan şekilde kullanıldığında nevrotiktir. Ancak uygun bir şekilde kullanılırlarsa, sağlıklı oldukları ileri sürülmektedir. Bu durumda da, sağlıklı kullanılan temas biçimlerinin kaygıya yol açtığı söylenebilir.

Günümüzde oldukça yaygın olan kaygı, yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Araştırma yöntemlerinin farklılığından dolayı sıklık ve yaygınlığına ilişkin veriler değişiklik göstermekle birlikte, epidemiyolojik araştırmalara göre kaygı, prevalansı en yüksek psikiyatrik hastalıklardan birisidir. Genel popülasyondaki prevalansı % 2.0-6.4 arasında değişebilmektedir (Canbaz, Sünter, Aker ve Peşken, 2007).

Gestalt yaklaşımına göre kaygı, şimdi ile gelecek arasındaki boşluk olarak tanımlanmaktadır ve kaygının daima gelecekle ilgili olduğu belirtilmektedir. Bireylerin “şimdi ile gelecek” arasındaki boşluğu planlar yaparak, beklentiler geliştirerek doldurmaya çalıştıkları ve bugünü yaşamadıkları için kaygı yaşadıkları savunulmaktadır (Perls, 1969).

Kaygı yaşayan bireylerin kendini kontrol etmeye çalıştığı ve bunu da dikkatini dağıtarak, ilgisini başka şeylere vererek, nefesini tutarak, dişlerini gıcırdatarak veya sıkarak, karın kaslarını kasarak, kalça bölgesini ve rektumu sıkarak vb. yollarla yaptıkları ifade edilmiştir (Balkaya, 2006). Kaygı yaşayan birey, sadece nefesini kontrol etmekle kalmaz, aynı zamanda bedenini kasar, spontan davranışları durdurur, duygularını içinde tutar ve bu durum bireyin şu andaki yaşantıların farkına varmasını da engeller (Korb ve ark. 1989; Akt: Balkaya, 2006). Dolayısıyla Gestalt terapi bakış açısına göre kaygı, organizmayı bir bütün olarak yani fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak etkilemektedir.

Kaygı, iç içe geçme temas durumundan kaynaklanmaktadır. Örneğin sınav kaygısı yaşayan bir kişi o sınavla o kadar iç içe geçmiş durumdadır ki sınavın başarısız olmasını kendi tüm yaşamının başarısız olması şeklinde yorumlayabilir (Perls, 1992; Akt: Daş, 2004).

Genel popülasyonda sık görülen “kaygı” ile “kendilik algısı” arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda çalışma (Garcia, 1998; Jiao ve Onwuegbuzie, 1999; Uzun, 2008; Ekornas, Lundervold, Tjus ve Heimann, 2010) yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda, normal bireylerin kaygı bozukluğu yaşayanlara göre daha olumlu kendilik algısına sahip oldukları (Uzun, 2008); düşük kendilik algısının yüksek kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu (Garcia, 1998, Jiao ve Onwuegbuzie, 1999); kontrol grubu ile karşılaştırıldığında kaygı bozukluğu yaşayan çocukların düşük kendilik algısına sahip oldukları (Ekornas, Lundervold, Tjus ve Heimann, 2010) bulunmuştur. Özetle, kendimiz hakkında sahip olduğumuz inançların toplamı olan “kendilik algısı” ile “kaygı” arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Olumlu kendilik algısına sahip kişilerin karşılaştıkları koşullarla sağlıklı bir şekilde baş edebildikleri, ancak olumsuz kendilik algısına sahip kişilerin kendilik algılarına yönelik net bir bakışlarının olmadığı ve kendilik değerlerini yükseltmede zorluk yaşadıkları gözlenmiştir (Josephs, Bosson ve Jacobs, 2003). Bu bağlamda bireyin kendisini nasıl algıladığı, ruhsal iyilik hali açısından önemli bir rol oynamakta ve bu durum, kişinin davranış ve tutumlarına yansımakta, sosyal etkileşimlerini biçimlendirmektedir (Koç, 2008). Dolayısıyla Gestalt yaklaşımında çevre ile organizma arasındaki etkileşim olarak tanımlanan “temas” ile kendilik algısının ilişkili olabileceği söylenebilir.

Gestalt kuramında, kaygının ne olduğuna, nasıl oluştuğuna sıkça değinilmesine (Perls, 1969) karşın alan yazında kaygı ile Gestalt temas biçimlerini birlikte ele alan çalışmaların az olduğu dikkat çekicidir (Balkaya, 2006; Korkut, 1992; Serok, 1991). Bu çalışma, kendilerini tanıma ve kimlik keşfiyle ilgili olan üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri ilişkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

Böylece psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi noktasında sıkıntılar yaşayan ve engellenen üniversite öğrencilerinin, temas kurma biçimlerini incelemenin yapılacak psikolojik danışma sürecine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu bakış açısıyla, araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin kendilerini algılama ve temas biçimlerinin kaygı ile ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Genel amaca bağlı olarak oluşturulan alt amaçlar ise;

1. Öğrencilerin temas biçimleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin temas biçimleri ile kendilerini nasıl gördüğüne ilişkin algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin kaygı düzeyleri ile kendilerini nasıl gördüğüne ilişkin algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? şeklindedir.

Yöntem

Araştırmada değişkenler arası ilişkilerin betimlenmesi amaçlandığından, genel tarama yöntemlerinden “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu, Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu’nda öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 290 öğrenci oluşturmuştur. Yaşları 17-28 yaş arasında değişen araştırma grubunun %66.6’sını kız öğrenciler (193 öğrenci), %33.4’ünü erkek öğrenciler (97 öğrenci) oluşturmaktadır. Araştırma grubuna ilişkin betimsel bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Bazı Betimsel Bilgilere Göre Dağılımı

Cinsiyet	Fakülte/Meslek Yüksek Okulu		Toplam
	Eğitim Fak.	Sağlık MYO	
Kız	170	23	193
Erkek	78	19	97
Toplam	248	42	290

Veri Toplama Araçları

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)

GTBÖ-YDF, Gestalt yaklaşımında gerek tanı koyma, gerekse terapide izlenecek yolların belirlenmesinde çok önemli olan temas biçimlerini değerlendirmektedir.

GTBÖ, 61 maddeden oluşan ve grup olarak uygulanabilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Zaman sınırlaması yoktur. Yanıtlar soru formu üzerinde işaretlenmektedir. 1-5 arası Likert tipi puanlanmaktadır. Her madde için kişilerden kendilerini en iyi yansıtan harfi daire içine almaları istenmektedir. Seçenekler “bana oldukça uygun”, “bana uygun”, “kararsızım”, “bana uygun değil” ve “bana hiç uygun değil” şeklindedir. Ölçeklerin her alt boyutu için ayrı puanlar elde edilmektedir. Yüksek puanlar ilgili temas biçimlerinin daha sık kullanıldığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada 18-58 yaş aralığında en az lise eğitimi almış iki grup denek kullanılmıştır. Psikiyatrik yardım almamış “normal” grup Ankara ili içerisinde çeşitli kamu kuruluşlarında çalışanlar ve onların yakınlarından oluşturulmuştur. 304 kadın (%48.5) ve 323 erkek (%51.5) toplam 627 kişiden oluşan bu grubun yaş ortalaması $X=30.5$, $S=7.30$ ’dur. “Sorunlu grup” ise psikiyatrik yardım almak amacıyla Ankara ilinde bulunan çeşitli hastanelere ve terapi merkezlerine başvuran 18-58 yaş aralığında 42’si kadın (%51.2) ve 40’ı erkek (%48.78) toplam 82 kişiden oluşmuştur. Bu grubun yaş ortalaması $X=29.7$ $S=7.59$ ’dur. Faktör örüntüsü ile ilgili analizler sonucunda GTBÖ-YDF’nun kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma şeklinde adlandırılan 5 faktörden oluştuğu görülmüştür. Belirlenen bu faktörlerin özellikleri şöyle özetlenebilir:

Kendine döndürme: Bu faktörde harekete geçememe, fiziksel gerginlik, olumsuz benlik algısı, sosyal yetersizlik duyguları, karıştırma ve depresif belirtiler ile ilgili maddeler kapsamaktadır (Maddeler: 2, 7, 9, 11, 15, 19, 24, 25, 29, 32, 33, 35, 38, 48, 54, 58, 59, 60; $\alpha=.84$);

Saptırma: Bu faktörde, temasa geçmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, duygularını fark edememe, kararsızlık ile ilgili maddeler yer almaktadır (Maddeler: 1, 3, 6, 10, 13,26, 31, 37, 39, 43, 44, 55, 56; $\alpha=.72$);

KENDİLİK ALGILARI, GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Temas: Bu faktör, kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, kendini beğenme, girişken ve baskın olma, sorunlar ile baş etmek için sosyal ilişkileri kullanma ile ilgili maddeler içermektedir (Maddeler: 4, 8, 17, 21, 30, 42, 45, 46, 50, 51, 61; $\alpha = .69$);

İç içe geçme: Bu faktör, uysal ve uyumlu olma, yumuşak başlılık, farklılıklardan hoşlanmama, iletişimde dolaylı yolları kullanma ve gerginliğe toleranssızlık ile ilgili maddelerden oluşmaktadır (Maddeler: 5, 12, 14, 20, 22, 27, 28, 34, 40, 41, 47, 52, 53; $\alpha = .60$);

Duyusal duyarsızlaşma: Bu faktör altında çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler vermekten kaçınma ile ilgili maddeler bulunmaktadır (Maddeler: 16, 18, 23, 36, 49, 57; $\alpha = .53$).

Ölçeğin 2., 16., 20., 34., 36., 37., ve 57. maddeleri ters olarak puanlanan maddelerdir. Orijinal ölçekte yer almasına rağmen “içe alma” ve “yansıtma” temas biçimleri ayrı faktörler olarak ortaya çıkmamıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .53 ile .84 arasında değişmektedir (Aktaş ve Daş, 2002).

Bu çalışmada, GTBÖ-YDF'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise “kendine döndürme” boyutu için .80, “saptırma” boyutu için .77, “temas” boyutu için .66, “iç içe geçme” için .64, “duyarsızlaşma” için .51 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının .51 ile .80 arasında değiştiği görülmektedir.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Kişinin başkaları ile karşılaştırıldığında kendini çeşitli boyutlar açısından nasıl gördüğüne ilişkin algılarını içeren SKÖ, Gilbert ve Trent (1995) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir ve grup olarak uygulanabilir (Akt: Şahin ve Savaşır, 1997).

Ölçekte kişilerin başkaları ile kıyaslandığında kendilerini nasıl algıladıkları değerlendirilmektedir. Çift kutuplu 18 maddeden oluşan ölçek, 1-6 arası Likert tipinde işaretlenmektedir ve puanlama buna göre yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, olumlu benlik şemasına düşük puanlar olumsuz benlik şemasına işaret eder.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiş ve güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa .89 olarak bulunmuştur (Akt: Şahin ve Savaşır, 1997).

Bu çalışmada ise, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Beck Kaygı Envanteri (BKE)

Öğrencilerin kaygı düzeylerini belirlemek için kullanılan ve Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilen BKE 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Bireylerin yaşadığı kaygı belirtilerinin sıklığını belirlemektedir. Her madde için “Hiç”, “Hafif Derecede”, “Orta Derecede” ve “Ciddi Derecede” seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenmektedir.

Türkçe'ye uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1996) tarafından yapılmış olan BKE'nin orijinal formu önce üç psikolog tarafından ayrı ayrı çevrilmiş daha sonra ise yine bu üç psikolog ve İngiliz Dili ve Edebiyatında görev yapmakta olan, her iki dili de çok iyi bilen bir öğretim elemanın da katılımıyla ters çevirme işlemi yapılmıştır. Sonuçta orijinal maddeleri en iyi temsil ettiği düşünülen ifadeler seçilerek, Türkçe formu oluşturulmuştur (Akt: Şahin ve Savaşır, 1997).

Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Madde-toplam puan korelasyon katsayıları ise .45 ve .72 arasında değişmektedir. Test tekrar test güvenirliliği .57 olarak bildirilmiştir (Şahin ve Savaşır, 1997).

Bu çalışmada ise, Cronbach Alfa Güvenirlilik katsayısı “subjektif kaygı” boyutu için .85, “somatik kaygı” boyutu için .81, toplam kaygı için .90 olarak bulunmuştur.

İşlem

Veri toplama araçları, araştırmaya katılmayı kabul eden üniversite öğrencilerine ders saatleri içerisinde grup halinde uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce araştırma hakkında öğrenciler kısaca bilgilendirilmiştir. Uygulamalar sırasında herhangi bir sorunla karşılaşılmasıdır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler SPSS 16.00 for Windows programı ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Önce betimleyici istatistiklere yer verilmiş, ardından alt amaçlara yönelik bulgular sunulmuştur.

Araştırma grubunun uygulanan ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun GTBÖ-YDF, BKE ve SKÖ Ortalama Puanları ve Standart Sapma Değerleri

	N	\bar{X}	Ss
GTBÖ-YDF			
Kendine Döndürme	290	55.79	11.06
Saptırma	290	45.84	8.15
Duyarsızlaşma	290	20.20	4.06
İç İçe Geçme	290	32.15	6.34
Temas	290	27.32	6.01
BKE			
Subjektif Kaygı	290	9.06	6.55
Somatik Kaygı	290	5.76	4.61
Kaygı Toplam	290	14.82	10.41
SKÖ Toplam	290	78.66	18.66

Tablo 2’de araştırma grubuna ilişkin ortalama puanlar ve standart sapma değerleri görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, GTBÖ-YDF’nin alt boyutlarından elde edilen ortalama puanların “kendine döndürme” için 55.79, “saptırma” için 45.84, “duyarsızlaşma” için 20.20, “iç içe geçme” 32.15 ve “temas” için 27.32 olduğu; BKE’den elde edilen ortalama puanların “subjektif kaygı” alt boyutu için 9.06, “somatik kaygı” alt boyutu için 5.76 ve “kaygı” toplam puanı için 14.82 olduğu; SKÖ için ortalama puanın 78.66 olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin temas biçimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

Bu alt amaç doğrultusunda, öğrencilerin Gestalt temas biçimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Gestalt Temas Biçimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirmeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Kaygı Alt Boyutları	Gestalt Temas Biçimleri				
	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
Subjektif Kaygı	-.48**	-.27**	.04	.14*	.03
Somatik Kaygı	-.37**	-.16**	.04	.09	.02
Kaygı Toplam	-.46**	-.24**	.04	.13*	.03

*p<.05 ** p<.01

Tablo 3 incelendiğinde, Beck Kaygı Envanteri alt boyutları ile Gestalt temas biçimleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. “Kendine döndürme” ve “saptırma” temas biçimleri ile “subjektif kaygı” (r=-.48 ve r=-.27, p<.01), “somatik kaygı” (r=-.37 ve -.16, p<.01) ve “kaygı toplam” puan (r=-.46 ve r=-.24, p<.01) arasında negatif yönde ilişkiler gözlenmektedir. “Duyarsızlaşma” temas biçimi ile “subjektif kaygı” (r=.14, p<.05) ve “kaygı toplam” puan (r=.13, p<.05) arasında ise pozitif yönde ilişkiler gözlenmektedir. Gestalt temas biçimlerinden “iç içe geçme” ve “temas” ile kaygı alt boyutları arasında ve “duyarsızlaşma” ile “somatik kaygı” arasında ise bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin temas biçimleri ile kendilik algıları arasındaki ilişki

Bu alt amaç doğrultusunda, öğrencilerin Gestalt temas biçimleri ile kendilik algıları (SKÖ’den aldıkları puanlar) arasındaki ilişkinin saptanması için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Gestalt Temas Biçimleri ve Kendilik Algıları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

SKÖ Puan	Toplam	Gestalt Temas Biçimleri				
		Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
		.41**	.37**	.07	-.16**	-.30**

**p<.01

Tablo 4 incelendiğinde, Gestalt temas biçimleri ile öğrencilerin kendilik algıları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmektedir. Gestalt temas biçimlerinden “kendini döndürme” ve “saptırma” ile öğrencilerin kendilik algıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.41$ ve $r=.37$, $p<.01$) olduğu, “duyarsızlaşma” ve “temas” ile kendilik algıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.16$ ve $r=-.30$, $p<.01$) olduğu görülmektedir. “İç içe geçme” ile öğrencilerin kendilik algıları arasında ise bir ilişki gözlenmemektedir.

Öğrencilerin kaygı puanları ile kendilik algıları arasındaki ilişki

Bu alt amaç doğrultusunda, öğrencilerin kendilik algıları ve kaygı puanları arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Kaygı Puanları ile Kendilik Algıları Arasındaki İlişkiyi Belirmeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

SKÖ Toplam Puan	Kaygı Alt Boyutları		
	Subjektif Kaygı	Somatik Kaygı	Kaygı Toplam
	-.35**	-.26**	-.34**

**p<.01

Subjektif kaygı, somatik kaygı ve kaygı toplam ile öğrencilerin kendilik algıları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler ($r=-.35$, $r=-.26$, $r=-.34$, $p<.01$) saptanmıştır.

Buna göre, öğrencilerin kendilik algılarının olumlu olması kaygı puanlarını düşürmektedir. Olumlu benlik şeması ile kaygı arasında ters yönde ilişki olması beklenen bir sonuçtur.

Tartışma ve Yorum

Öğrencilerin temas biçimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu alt problem doğrultusunda uygulanan korelasyon analizi sonucunda, Gestalt temas biçimlerinden kendine döndürme ve saptırma ile kaygı alt boyutları ve toplam kaygı puanı arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Kendine döndürme temas biçimini kullanan bireyler, yaşadıkları öfke, üzüntü, sevgi, arzu veya korku gibi duyguları ifade etmeyi beden ile durdurmaya çalışmaktadırlar. Birey, bu duygularını göstermek yerine kendine döndürmekte ve gerçek ifade biçimine engel olmaktadır. Zamanla bu durum, alışkanlık haline gelmekte ve farkında olmadan yapılan tırnaklarını eline bastırma, dudaklarını yeme, dişlerini ya da yumruklarını sıkma gibi hareketlere dönüşmektedir. Zamanla kişi bu tür tepkilerini, örneğin yumruklarını neden sıkıldığını hatırlamamakla kalmaz, yumruklarını sıkıldığının bile farkında olmayabilir (Daş, 2006). Kendine döndüren birey, bazı ihtiyaçlarının sesine, yaşamı boyunca sansür koymuş, onu boğmuş ve susturmuştur. Yani bir tür yaratıcı uyum içine girmiştir. Dolayısıyla araştırmamızda kendini döndürme temas biçiminden yüksek puan alan kişilerin kaygı belirtilerine yabancılaştıklarını ve bunu kaygı puanlarına yansıtmadıklarını söyleyebiliriz. Nitekim araştırmadaki öğrencilerin BKE’den aldıkları ortalama puanlar ($X=14.82$, $Ss=10.41$) yüksek kaygıyı yansıtmamaktadır.

Saptırma temas biçimini sık kullanan bireyler kendi ihtiyaçlarının veya çevrenin davet ve taleplerinin farkında değildirler. Birey, kendi sağlığı ya da ihtiyaçları açısından önemli olan şeylere dikkat etmez veya özellikle bunlardan uzaklaşır. Bazı rahatsız edici duyuların etkisini azaltmak üzere saptırmaya

başvurmaktadır (Sills ve ark, 1989; Akt: Balkaya, 2006). Bu açıdan sonuçlar değerlendirilirse, kişilerin kaygılarını azaltmak üzere saptırma temas biçimini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Diğer yandan elde edilen bu sonuçlar, Balkaya (2006) ve Aktaş'ın (2002) çalışmasından elde ettiği sonuçlar ile örtüşmemektedir. Balkaya (2006) bulgularımızın tersine, kaygı alt boyutları ile temas biçimlerinden “kendine döndürme” ve “saptırma” arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Aktaş (2002) GTBÖ-YDF'nin Türk örnekleminde geçerliliğini incelediği çalışmasında, Gestalt temas biçimlerinden “kendine döndürme” ve “saptırma” ile Kısa Semptom Envanteri'nin anksiyete alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde etmiştir.

Araştırmamızda, “duyarsızlaşma” temas biçimi ile “subjektif kaygı” arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Duyarsızlaşma insanlarda doğal biçimde var olan kendi dünyasını hissetme becerisinin zayıflaması ve yetersizleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark., 1989). Duyarsızlaşma, sıklıkla kişinin kendi duyularına, kendi dünyasına yönelik kayıtsızlık ve ilgisizlik olarak ortaya çıkmaktadır (Akt: Balkaya, 2006). GTBÖ-YDF'nin “duyarsızlaşma” alt boyutunda mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler vermekten kaçınma ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Duyarsızlaşma temas biçiminin subjektif kaygı ile düşük düzeyde anlamlı pozitif ilişkisi bu temas biçimini kullanan bireylerin kendi dünyasına yönelik kayıtsızlık ve ilgisizlik özelliklerinden kaynaklanabilir.

Duyarsızlaştırma temas biçimi ile “somatik kaygı” arasında anlamlı bir ilişkinin çıkmamasının nedeni de bu açıklamalar çerçevesinde anlamlıdır. Zira GTBÖ-YDF ölçeğinde bu alt ölçek çevresinde yer alan maddeler beden duyuları ile ilgili duyarsızlık boyutunu değerlendirmemekte daha çok “duygusal duyarsızlaşma” çerçevesinde yer almaktadır (Aktaş ve Daş, 2002). Bu nedenle beklendiği gibi somatik kaygı ile duyarsızlaşma arasında ilişki olmaması doğaldır denebilir.

Bu bulgu, Balkaya'nın (2006) çalışmasından elde edilen bulgulardan farklıdır. Balkaya (2006), duyarsızlaşma temas biçimi ile subjektif ve somatik kaygı arasında anlamlı negatif ilişkiler elde etmiştir. Aktaş (2002), GTBÖ-YDF'nin Türk örnekleminde uyarladığı çalışmasında, araştırmamızdan elde edilen sonucun tersine duyarsızlaşma temas biçimi ile Kısa Semptom Envanterinin anksiyete alt boyutu arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler bulmuştur.

Araştırmamızda iç içe geçme temas biçimi ve temas ile kaygı arasında ilişki gözlenmemiştir. İç içe geçme temas biçimi kullanan kişiler genelde kurallara uyum gösterirler ve bireysel farklılıklarını ortaya koymazlar. Dolayısıyla bu kişiler kendilerini daha güvende hissedebilirler. Bu yüzden kaygı ile ilişki gözlenmemiş olabilir. Temas, Gestalt yaklaşımının en önemli kavramlarından biri olup, büyüme ve gelişmenin temelinde yatmaktadır. Dolayısıyla temasın olumlu kullanılması ya da olumsuz kullanılması söz konusu olabilir. Değişim kişi için yararlı da zararlı da olabilir.

Öğrencilerin temas biçimleri ile kendilik alguları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu alt problem doğrultusunda uygulanan korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin Gestalt temas biçimlerinden “kendine döndürme” ve “saptırma” ile “kendilik alguları” arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler, “temas” ve “duyarsızlaşma” temas biçimleri ile “kendilik alguları” arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Perls ve arkadaşlarına göre (1951/1996) kendine döndürme temas biçimi, çocuklukta ihtiyaçların dile getirilmesinin cezalandırılması ve bu konudaki tekrarlanan girişimlerin başarısızlığa ve hayal kırıklığına yol açması ile kazanılmaya başlayan bir durumdur (Akt: Daş, 2006). Polster ve Polster (1974), böyle bir durumda çocuğun iki tür kendine döndürmeden birini seçebileceğini belirtmiştir. Anne babası tarafından duygu, düşünce ve isteklerine yeterince önem verilmemiş, ilgisiz ve duyarsız davranışlarla karşılaşmış çocuk “kimse bana önem vermez” şeklinde düşünmeye başlayabilir. Böyle bir çocuk aynı anne-babası gibi kendini yargılamaya, aşağılamaya, kendine önem vermemeye ve her şeyden kendini sorumlu görmeye başlar. Aynı koşullarda yetişen bir başka çocuk ise yine “kimse bana önem vermez” şeklinde bir düşünce geliştirebilir ve ilk çocuğun aksine “o zaman, ben kendime önem vereyim” şeklinde bir görüşle kendine özen göstermeye, kendine değer vermeye, kendini yüceltmeye başlayabilir. SKÖ puanları ile kendine döndürme temas biçimi arasındaki pozitif ilişki buna bağlanabilir. Saptırma temas biçiminde kişi, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için enerjisini başka yönlere döndürerek hedeften uzaklaşmaktadır. Saptırmanın amacı kişinin rahatsız olduğu durumlarda kendini koruyabilmesidir. Böylece kişi bir çeşit izolasyon sağlayacak kendisine yöneltilen bir sözün veya hareketin hedefine, yani kendisine ulaşmasını engeller (Daş, 2006). Uygulanan kendilik algısı ölçeği aynı zamanda kişinin kendine ait kişilik özelliklerini de içerdiğinden öğrencilerin kendilerini daha iyi gösterme eğiliminde olduklarını ve buna bağlı olarak yüksek puan alanların aynı zamanda saptırma temas biçimini sık kullanan bireyler olduğunu söylemek mümkündür.

KENDİLİK ALGILARI, GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Duyarsızlaşma temas biçiminde kişi kendi istek ve özelliklerine duyarsızlaştığından kendilik algısı ile negatif ilişkili olması beklenen bir sonuçtur.

GTBÖ-YDF'nin "temas" alt boyutu kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, kendini beğenme, girişken ve baskın olma, sorunlar ile baş etmek için sosyal ilişkileri kullanma ile ilgili maddeler içermektedir (Aktaş ve Daş, 2002). Temas alt boyutundan yüksek puan alanların kendilik algılarının da yüksek olması dolayısıyla pozitif ilişkili olmaları beklenmekle birlikte araştırmada negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin bu alt boyutuna ilişkin maddeler irdelendiğinde bireylerin daha çok sosyal ilişkilerinde nasıl davrandığını anlamaya yönelik maddelere rastlanmaktadır (örn. "insanlar ciddileştiğinde ortamı yumuşatmaya çalışırım", ya da "benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır" gibi). Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinde (SKÖ) ise bireylerin sadece sosyal ilişkilerinde kendilerini nasıl algıladıkları ile ilgili kutuplar araştırılmamakta (içedönük-dışadönük, atılgan-çekingen), aynı zamanda kendilerini nasıl algıladıklarına yönelik kutuplar da (sabırlılık, düzenlilik, hakkını aramak gibi) araştırılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında araştırmaya katılan öğrenciler temas konusunda kendilerini yeterli düzeyde algılamakla ancak kendilerine yönelik diğer algılarında negatif değerlendirmeler yapabilmektedirler. Yani kendilerine yönelik algılarında, kişiliklerinin değişik kutuplarında bir bütünlük olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın bu alt probleminde iç içe geçme temas biçimini kullanma ile kendilik algıları arasında anlamlı bir ilişkinin çıkmamış olduğu görülmektedir ($r=.07$). Kaynaklarda iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, kolay anlaşılabilir, başkalarına uyum gösteren, farklılıktan ve gerginlikten hoşlanmayan, gerginlik oluştuğunda durumu yumuşatmaya çalışan ve başkalarının isteklerini reddetmekte zorluk yaşayan bireyler oldukları belirtilmektedir (Aktaş ve Daş, 2002). Öğrencilerin kendilik algılarına ait özellikler bütünü ile ele alındığında çok daha karmaşık bir yapının varlığından bahsedilebilir. Yeterlilik, başarı duygusu, girişkenlik, karar mekanizmalarının nasıl çalıştığı, inisiyatif kullanıp kullanamama, cesaretli olup olmama ve diğer kutuplar, kendilik algısını belirleyen faktörlerdir. Bu nedenle, iç içe geçme temas biçiminin sınırlı özellikleri ile kendilik algısının karmaşık yapısı arasında bir ilişkinin çıkmaması anlamlı görülmektedir.

Benlik kavramlarındaki farklılıkları anlamaya yönelik çeşitli araştırmalarda, düşük kendilik değeri olan kişiler, kendilik değeri kaybindan kaçınmak için kendilerini diğerlerine açma konusunda temkinli davrandıkları bulunmuştur (Baumeister, 1993). Dolayısıyla öğrencilerin SKÖ'de kendilerini daha iyi gösterme eğilimi içerisinde oldukları ve bunun da analiz sonuçlarını etkileyerek araştırmanın sınırlılığı içinde ele alınması uygun olacaktır.

Öğrencilerin kaygı puanları ile kendilik algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Subjektif kaygı, somatik kaygı ve toplam kaygı ile öğrencilerin kendilik algıları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre, öğrencilerin kendileri ile ilgili algılarının olumlu olması kaygı puanlarını düşürmektedir. Olumlu benlik şeması ile kaygı arasında ters yönde ilişki olması beklenen bir sonuçtur.

Kirkcaldy, Eysenck, Furnham ve Siefen (1998), kaygı düzeyi yüksek olanların, kaygı düzeyi düşük bireylere göre kendilerine yönelik daha fazla olumsuz duygulanım yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmaya göre, kaygılı çocuklar kontrol grubuna oranla, kendilerini akranları tarafından daha az kabul edilir ve fiziksel aktivitelerde daha az yeterli algılamaktadırlar (Ekornas, Lundervold, Tjus ve Heimann, 2010). Dolayısıyla, kaygılı çocukların kendilik algılarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Garcia (1998) ve Jiao ve Onwuegbuzie (1999) düşük kendilik algısının yüksek kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Alan yazındaki bu sonuçlar araştırma bulgularımızla örtüşmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, kaygı, temas biçimleri ve kendilik algısı arasında önemli sayılabilecek ilişkilerin olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bireyin yaşamı boyunca geliştirdiği ve devamlı olarak gelişmeye devam eden kendilik algısı ile bu süreçte ortaya çıkan temas biçimleri arasındaki ilişkinin kaygı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin duyarsızlaşma temas biçimleri ile subjektif kaygıları arasında düşük de olsa anlamlı bir ilişkinin çıkmış olması ve bunun somatik kaygı ile bağlantısının olmaması önemli bir konudur. Üniversite gençliğinin özellikle duygusal duyarsızlaşmaya doğru gitmekte olduğu ve bunun da kaygılarını yükseltme eğilimini yansıttığı göz önüne alındığında "duyarsız" olmanın bir ayrıcalık değil tam tersi dezavantaj yarattığı söylenebilir. Bu nedenle bundan sonra yapılacak çalışmaların duyarsızlaşma temas biçiminin bu ve benzeri etkilerine de ağırlık verilerek yürütülmesi önem kazanmaktadır.

Araştırmanın bulgularından biri olarak öğrencilerin “temas” alt boyutu ile “kendilik algıları” arasındaki negatif anlamlı ilişki çıkmış olması dikkate değerdir. Özellikle de rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki uygulamalarda önemli bir değere sahiptir. Zira, öğrencilerin kendilerine yönelik algılarındaki değerlendirmelerinin kişiliklerinin ve kimliklerinin bir bütünlük içinde olması açısından sadece temas kurma biçimi ile sınırlı olmaması gerektiği ve öğrencilere bu konuda gerek bireysel gerek grup çalışmaları ile farkındalık kazandırılması yerinde olacaktır.

Bireylerin “olumlu kendilik algısına” sahip olmaları ve temas biçimleri açısından sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri, diğer bir ifadeyle sosyal becerilerinin güçlü olması, kaygının ortaya çıkmasını engellemek, kendini gerçekleştirme ve aynı zamanda koruyucu ruh sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır.

Bununla birlikte, bu çalışmada cevaplanmamış, gelecekteki araştırmalarda önemli olabilecek bazı sorular bulunmaktadır. Kaygı ile ilişkili bulunan değişkenlerin kaygı için öncül mü olduğu, yoksa kaygının bir sonucu mu olduğunu belirlemek oldukça güçtür. Bu bağlamda, neden-sonuç ilişkisine yanıt verecek çalışmalar, müdahaleye ilişkin de önemli ipuçları verecektir. Örneğin kendine döndürme, saptırma ve duyarsızlaşma temas biçimlerinin kaygının sonucu mu olduğu yoksa kaygının bir nedeni mi olduğunu bilmek, geliştirilecek bir müdahale programı için büyük önem taşıyacaktır. Kuşkusuz daha geniş bir örneklem ve izleme çalışmasını da içeren bir “temas biçimlerini anlama ve ayırt etme yöntemi” ya da “kendilik algısını geliştirme” eğitimi etkililik araştırmasının, kaygı için daha da aydınlatıcı olacağı açıktır.

Bu çalışmanın bir başka sınırlılığı da, çalışma grubunun yaş ve cinsiyet özellikleridir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olan çalışma, yetişkinlik ve geç yetişkinlik dönemini kapsayacak şekilde genişletilebilir. Bu nedenle sonuçlar, bu sınırlılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Bununla beraber, elde edilmiş sonuçların kaygının doğasına ilişkin, gelecekteki çalışmalarla sınanması gerekecek önemli ipuçları verdiği söylenebilir.

Son olarak, üniversitelerdeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde, bireylerin temas biçimlerini sağlıklı kurmalarına yardımcı olacak grupla ve bireysel psikolojik danışma terapi hizmetlerine ağırlık vermek araştırmanın uygulama açısından bir önerisi olarak düşünülebilir.

Kaynaklar

- Aktaş, C. G. (2002). *Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliliği ve güvenilirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, C. G., ve Daş, C. (2002). Geştalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Formunun Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 83-110.
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of low self-esteem uncertain, fragile, protective and conflicted. R. F. Baumeister (Ed.), *Self-Esteem: The puzzle of low self-regard* içinde (s.201-218). New York: Plenum Press.
- Beck, A.T.; Epstein, N.; Brown, G. ve Steer, A. R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Canbaz, S., Sünter, A.T., Aker, S., Peşken, Y.(2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1): 15-19.
- Daş, C. (2006). *Büyüme ve gelişme: Geştalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: HYB.
- Ekornas, B.; Lundervold, A.J.; Tjus, T.; Heimann, M. (2010). Anxiety disorders in 8-11-year-old children: motor skill performance and self-perception of competence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51 (3), 271-277.
- Garcia, D. S. (1998). Appearance Anxiety, Health Practices, Metaperspectives and Self-Perception of Physical Attractiveness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 307-318.
- Jiao, G.Q. ve Onwuegbuzie, J.A. (1999). Self-perception and library anxiety: An empirical study. *Library Review*, 48 (3), 140-147.
- Josephs, R.A., Bosson J.K. ve Jacobs, C.G. (2003). Self-Esteem maintenance processes: Why low self-esteem may be resistant to change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 920-933.
- Kirkcady, B. D., Eysenck, M., Furnham, A. F., Siefen, G. (1998). Gender, anxiety and self image. *Journal of Personality and Individual Differences*, 24(5), 677-684.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

KENDİLİK ALGILARI, GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

- Korb, M.P., Gorrell, J ve Van de Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and theory*, Second Edition, Boston: Allyn&Bacon.
- Korkut, F. (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 151-162.
- Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, Calif: Real People Press.
- Polster, E. ve Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books.
- Serok, S. (1991). The application of Gestalt methods for the reduction of test anxiety in students. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 16(2), 157-164.
- Sezgin, N. (2002). Gestalt terapisinde temas işlevleri ve temasın engellenmesi. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 15-41.
- Strickland, B. R. (2001). *The Gale Encyclopedia of Psychology* (2. baskı). United States: Gale Group.
- Şahin, N. H. ve Savaşır, I. (1997). *Bilişsel Davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölççekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Uzun, C. (2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Extended Abstract

In Gestalt approach, the concept of “contact” has an important role (Daş, 2006). The contact is a result of the interaction between environment and the organism. The organism’s satisfaction and equilibrium-reaching is possible with establishing contact with environment (Aktaş, 2002). If contact is successful, changing, growing, and maturing is possible (Aktaş, 2002). However, all needs of the organism could not meet every time. Therefore, the contact is cut in this case.

Gestalt approach considers that the individuals suffering from inhibitions continuously in contact circle have “neurotic and emotional problems” (Mackewn, 1999; Akt: Balkaya, 2006). It can be stated that, the contact both provides growing and changing and plays important role in the emerging of psychological problems at this stage. The mechanisms that cut Gestalt contact circle were described as “introjection, projection, confluence, retroreflection, self-monitoring, and desensitization”. These mechanisms were called contact styles (Perls, 1969).

According to Perls (1969), contact styles are neurotic if they are used continuously and unhealthfully. In this case, it can be stated that contact styles used unhealthfully causes anxiety. According to Gestalt approach, anxiety is a vacancy between present and future and always related to future. Individuals asserted to experience anxiety because of not experiencing present (Perls, 1969).

Various studies, which investigated the relationship between “anxiety” and “self-concept” that were seen in general population frequently, were done (Garcia, 1998; Jiao and Onwuegbuzie, 1999; Uzun, 2008; Ekornas, Lundervold, Tjus and Heimann, 2010). As a result of these studies, it was found that normal individuals have more positive self-concept than the individuals suffering from anxiety disorder (Uzun, 2008); lower self-concept is related higher anxiety level (Garcia, 1998, Jiao and Onwuegbuzie, 1999); and the children suffering from anxiety disorder have lower self-concept (Ekornas, Lundervold, Tjus and Heimann, 2010).

It was also observed that people having positive self-concept cope with the conditions that they face healthfully (Josephs, Bosson and Jacobs, 2003). In this connection, self-perception pattern of individual has an important role in terms of mental well-being and this situation projects to individual’s behaviours and attitudes and shapes individual’s social interactions (Koç, 2008). Therefore, it can be considered that “contact” that described as an interaction between environment and organism is related to “self-concept” in Gestalt approach.

This study planned to examine the relationship between self-concepts, Gestalt contact styles, and anxiety levels of university students that interested in self-knowledge and identity exploration. In this context, the general purpose of the study is determined as to examine the relationship between the self-concept and contact styles of university students and anxiety level.

In line with this general purpose, Gestalt Contact Styles Scale-Revised Form (GCSS-RF), Social Comparison Scale (SCS), and Beck Anxiety Inventory (BAI) were applied to 290 university students, who attended Aksaray University and whose age ranged from 17 to 28 (66.6 % female and 33.4% male).

Data gathering tools were applied to university student groups, who participated in the research, in course hours. Before the application, the students were informed briefly.

Pearson product-moment correlation analysis was applied to analyse data. Statistical analyses were done with SPSS 16.00 for Windows.

According to the results of correlation analysis that was made in order to determine the relationship between the students' contact styles and anxiety levels, it was found that there was reasonable relationship between Beck Anxiety Inventory sub-dimensions and Gestalt contact styles. Negative relations were observed between "retroreflection" and "deflection" contact styles and "subjective anxiety", "somatic anxiety", and "total anxiety" scores. Positive relations were observed between "desensitization" contact style and "subjective anxiety" and "total anxiety" scores. Any relation was not observed between "confluence" and "contact" and anxiety sub-dimensions and between "desensitisation" and "somatic anxiety".

The findings does not coincide with the findings that Balkaya (2006) and Aktaş (2002). We can say that people, who received higher scores from retroreflection and deflection contact styles, were alienated to anxiety signs and did not project this to their anxiety scores.

According to the correlation analyses that were made in order to determine the relationship between Gestalt contact styles and self-concepts (SCS scores) of the students, reasonably positive relations were observed between the contact styles, "retroreflection" and "deflection" and "self-concepts", reasonably negative relations were observed between "contact" and "desensitization" and "self-concepts". Any relation was not found between "confluence" contact style and "self-concept" of the students.

In the researches that were conducted to understand the differences between the self-concepts, it was found that people that have lower self-concept can not open themselves in order to avoid loosing in value (Baumeister, 1993). Therefore it can be stated that the students are prone to show themselves in a better way in SCS and this situation affects analysis results.

According to the result of correlation analysis that applied to determine the relationship between the anxiety scores and self-concepts of the students, negative relations were found "subjective anxiety", "somatic anxiety, and "total anxiety" and "self-concepts" of the students in reasonable levels. Accordingly, being positive of students' self-concept lowers their anxiety scores. It is an expected result that there is a negative relation between the positive self-schema and anxiety.

Anxious children are perceived less acceptable and less capable in physical activities by their peers (Ekornas, Lundervold, Tjus and Heimann, 2010). Therefore, it can be stated that the self-concepts of anxious children are lower.

Garcia (1998) and Jiao and Onwuegbuzie (1999) was found that lower self-concept is related to higher anxiety level. These findings of literature coincide with our research findings.

When the findings obtained from this study examined as a whole, it can be stated that there are significant relations between anxiety, contact styles and self-concept. Therefore it can be thought that the relationship between self-concept that individual develops and the contact style that emerges in this process has a significant effect on anxiety.

However, there are some unanswered questions that will be important in future research in this study. It is considerable difficult to determine either the variables that are related to anxiety are premise for anxiety or a result of anxiety. In this context, the studies that can answer cause and effect relation will also give significant cues related to intervention.

Another limitation of this study is age and gender properties of study group. The study that conducted on university students can be extended and cover adulthood and late adulthood. Therefore the findings should be assessed with these limitations.