



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK AYRILAŞMA DÜZEYİ İLE ÖZGÜNLÜK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE YABANCILAŞMANIN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ¹

Examination Of The Intermediate Role Of Alienation In The Relationship Between The Level Of Self Discrimination And The Level Of Authenticity Of University Students

Yasemin GÜVEN

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Genel Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye
ORCID: 0000-0002-1427-1739



ÖZET

Gerçekleştirilen bu araştırma, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Ayrışma Düzeyi ile Özgünlük Düzeyi Arasındaki İlişkide Yabancılaşmanın Aracı Rolünün İncelenmesine yöneliktir. İstanbul'da vakıf ve devlet üniversitelerinde bulunan, lisans ve lisansüstü ruh sağlığı alanında çalışan ya da çalışmaya aday öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklem kolayda örneklem yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışma grubunu İstanbul'da eğitim gören 253 kadın ve erkek lisans-lisansüstü öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrencilere bir adet kişisel bilgi formu ile birlikte, benlik ayrışma düzeyini belirlemek için Benlik Ayrışma Ölçeği, özgünlük düzeyini belirlemek için Otantiklik Ölçeği ve yabancılaşma düzeyini belirlemek için Yabancılaşma Ölçeği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin benlik ayrışması alt boyutlarından Duygusal Tepkisellik ile cinsiyet, baba eğitim durumu ve çalışma durumu, Duygusal Kopma ile cinsiyet, yaş, mezun olunan lise türü, baba eğitim durumu, Ben Pozisyonu ile baba eğitim durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Otantiklik ile cinsiyet, eğitim ve çalışma durumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yabancılaşma ve yabancılaşma alt boyutlarında ise Sosyal Yalıtılmışlık ile cinsiyet, çalışma durumu ve mezun olunan lise türü, Güçsüzlük ile yaş ve eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Yabancılaşma değişkeninin benlik ayrışması ve otantiklik değişkenlerine göre yordanabilirliğini incelemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Benlik Ayrışmasının Yabancılaşmayı pozitif yönde, Otantikliğin ise Yabancılaşmayı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Benlik Ayrışması, Otantiklik ve Yabancılaşma

ABSTRACT

This research is aimed at examining the Mediator Role of Alienation in the Relationship Between Self-Distinction Level and Authenticity Level of University Students. The population of the research is the students working in the undergraduate and graduate mental health field or who are candidates for study at foundation and state universities in Istanbul. The sample was determined using the convenience sampling method. The study group consists of 253 male and female undergraduate-graduate students studying in Istanbul. Along with a personal information form, the Self Discrimination Scale to determine the level of self-differentiation, the Authenticity Scale to determine the level of authenticity, and the Alienation Scale to determine the level of alienation were applied to the students. A significant difference was found between Emotional Responsiveness, which is one of the sub-dimensions of self-differentiation of university students, and gender, father's education and employment status, Emotional Disconnection and gender, age, type of high school graduated, father's education level, I Position and father's educational status. Significant differences were found between authenticity and gender, education and employment status. In the sub-dimensions of alienation and alienation, it was determined that there was a significant difference between Social Isolation and gender, employment status and type of high school graduated, Powerlessness and age and educational status.

Multiple Regression Analysis was conducted to examine the predictability of alienation variable according to self-differentiation and authenticity variables. According to the results obtained, it was determined that Self Discrimination predicted Alienation positively and Authenticity predicted Alienation negatively.

Key Words: UniversityStudents, Dissociation of Self, Authenticity and Alienation.

¹ Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü Psikoloji anabilim dalında Cem KİRAZOĞLU danışmanlığında yürütülen Yasemin Güven tarafından hazırlanan tezden türetilmiştir.

1. GİRİŞ

Bireyler, doğdukları andan itibaren içerisinde bulundukları ailenin birer parçası olmaya başlamakta ve ailenin dinamikleri çerçevesinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Yaşamları boyunca bireyler bu ailenin ekseninde yaşamakta ve özellikle gelişim dönemlerinde elde ettikleri davranış kalıplarını ve tutumlarını hayatlarının ilerleyen dönemlerinde sergilemekte, kendisine özgü algılama, düşünme ve yorumlama sistemlerini devreye sokarak benlik algılarını, kendilik algılarını, kendi bakış açılarını geliştirirler (Türk, 2019).

Aile yapısı bireylerin davranışlarında, benlik gelişiminde, karar verme becerilerinin gelişmesinde ve özerklikte belirleyici unsur olarak kabul edilmekte, bundan dolayı araştırmacılar, aile terapistleri bireyi daha iyi anlayabilmek, sorunlarına çözüm bulabilmek amacıyla danışanlarının bir aile üyesi olarak ele alınmasının önemini vurgulamaktadır (Mert ve Çetiner, 2018). Bu çalışmanın ana odaklarından biri olan Benlik Ayrışması kavramı, bireyin ayrışmasında yüksek endişe ve duygusal yoğunluk anında dahi kendi kimliğini ve tercihlerini, aşırı duygusal reaksiyon vermeden koruyabilme becerisine sahip olma olarak tanımlamakta ve bu kavramdan hareketle ayrışma, bireyin içerisinde büyüdüğü aileden, çevreden kopmadan farklılaşması anlamına geldiği kadar olumlu olarak da nitelendirilebilecek güçlü bir benlik duygusu geliştirerek ayrı bir kimliğe sahip olması şeklinde de değerlendirilebilmektedir. Benlik ayrışma düzeyleri bireylerin kendisi ve çevresiyle olan iletişimde önemli bir rol oynamakta, benlik ayrışma düzeyi yüksek olan bir kişi, toplumsal ve kişiler arası ilişkilerinde, çatışmalarında, karşı karşıya kaldığı stres ve duygusal yoğunluğu içeren olaylarda sakin kalabilmekte ve esnek davranabilmekteyken ayrışma düzeyi düşük bir kişi ise bunun tam aksine yaşadığı duygular içinde kaybolup yoğun bir stres durumu yaşayarak sakin kalmayı ve uygun çözümler bulmayı başaramamaktadır. Bowen (1978) bireyin kimlik ve kişilik olarak farklılaşmasını özerklik ve yakınlık çerçevesinde kurulan ilişkiler ile açıklamakta, farklılaşma ile özerklik ve yakınlık arasında kurulan sağlıklı bir denge mekanizmasında bireyler stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumları daha az tecrübe etmekte, sağlıklı kararlar alabilmekte ve yüksek bilişsel esneklik gösterebilmektedir.

Çalışmanın bir diğer odağı ise özgünlük olmaktadır. Özgünlük bireyin kendini bilmesi, farklılıklarının farkında olması olarak kabul edilmekte, davranış ve tutumlarını bu farklılıklar çerçevesinde sergilemeyi ifade etmektedir (Beydoğan, Tangör ve Curun, 2016). Benlik ayrışma düzeyini koruyup, “ben”in farkında olan ve farkındalığa dayalı seçimlerinin sorumluluğunu alma özgünlüğünü gösteren birey psikolojik iyi olma eğilimi gösterecektir. Özgünlük bir başka tanımda ise bireyin kendini diğer bireylerden ayıran, kendine özgü olan bütün özellik ve nitelikleri karşılayan kavram olarak ifade edilmektedir (Kalkan, 2018). Özünde bireyin kendisine sorduğu “ben kimim” sorusuna verdiği yanıtın cevabı olan özgünlük bu sorunun cevaplanmadığı durumlarda, bireyin benliğine yabancılaşması ve özgünlükten uzaklaşmasına neden olmaktadır (Sarıçalı, 2018).

Benlik Ayrışması ve özgünlük arasındaki köprüyü kuran ve bu iki değişkenin gözlemlenmesine imkân veren bir değişken de yabancılaşmadır. En genel tanımıyla ele alacak olursak; bireyin kendine yabancılaşması ve buna bağlı olarak da sosyal izolasyon yaşamaması durumu ortaya çıkmaktadır. Bireyin psikolojik, toplumsal vb. her yönden kendisiyle bütünleşememesi ya da zayıf bütünleşmesi bu yabancılaşma olgusuna sebep olmaktadır. Bu bağlamda kendini bilmek, farkına varmak, her durum ve koşulda kimliğini koruyabilmek ve bu kimlik seçiminde özgün ve özgür olabilmek bireyin kendisiyle bütünleşmesi ve kendisine yabancılaşma olgusunu yıkmaya adına en doğru eylem olacaktır (Tezcan, 1985, s. 121-125).

Bu çerçevede bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin herhangi bir duygusal baskı anında ya da yüksek endişe yaşadıklarında kimliklerini ve tercihlerini ne derece koruyabildiklerinin ortaya koyulması amaçlanmış ve benlik ayrışma düzeyleri ile özgünlük arasındaki ilişkide yabancılaşmanın aracı rolü incelenmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Benlik ayrışması kavramının temeli benlik kavramı üzerine kurulu olmakta ve bundan dolayı Benlik Ayrışmasını açıklamadan önce Benlik kavramını ele almak yerinde olacaktır. Psikoloji biliminde Benlik kavramının geçmişi incelendiğinde ilk çalışmaların William James tarafından gerçekleştirildiği (Özen ve Gülaçtı, 2010) ve benlik kavramının bireyin kendisine ve varlığına dair hissettiği, anlamlandırdığı farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramı kişilik ve kimlik çerçevesinde oluşmakta, her bir bireyin bireysel olarak farklılıklar göstermesinden dolayı kendine ait bir benlik kavramı çerçevesinde incelenebileceği düşünülmekte ve farklı birer kimlik oluşturdıkları savunulmaktadır. Kimlikler bir bütün bir aynılık olarak düşünmek yerine en büyük farkındalık, en büyük farklılık olarak düşünülmelidir (Donahue, Robins, Roberts, ve John, 1993).

Benlik, kişinin bilişsel bir farkındalık çerçevesinde kendini tanımlaması ve kendisini dışarıdan aldığı yorumlar karşısında doğru bir şekilde değerlendirilebilmesini ifade etmektedir (Aydemir, 2014). Benliğine ilişkin işlevleri yerine getirerek, örneğin kendisine ilişkin negatif yönde bir tanımlama gerçekleştiren birey, bunun sonucunda farkındalığını arttırabilir, kendisini pozitif yönde değerlendirmeye yönelterek, benlik algısına katkı sağlayarak bunun için çaba sarf edebilmektedir. Birey büyüdükçe ve geliştikçe, oluşan Benlik kavramı yenilenir ve netlik kazanır. Benlik kavramı, olumlu bir Benlik algısına sahip olmak ve hayat boyu mutluluğu sürdürebilmek açısından büyük öneme sahip olmaktadır (Cüceloğlu, 1991). Bireyin kendi benliğini tanıması, duygularının farkında olması ve buna çevrenin verdiği tepki birey için oldukça önemlidir. Kendine güvenli, yaşadığı zorluklara karşı direnç gösterebilen, başarı için istek duyan, gelişime açık bireyler benlik saygısı yüksek bireylerdir. Bu bireylerin daha mutlu, daha farkında ve dolayısıyla daha sağlıklı ilişkiler içerisinde olan kişiler olduğu görülmektedir (Saygın, 2008).

Benlik ayrımlaşması kavramı ise özünü benlik kavramından almak ile birlikte farklı bir alan olarak öne çıkmakta, bireyin bireysel özgürlüğünün farkında olması, duygu-düşünce ayrımını yapabilmesinin yanında yüksek farkındalık ve benlik saygısını içermektedir (Polat ve İlhan, 2018). Kavram, empati, güvenlik ve hassas düşünce gibi duygular arasındaki denge çerçevesinde oluşturulan mantıklı ve sağlıklı düşünce mekanizmasını ifade etmekte (Mert ve Çetiner, 2018) ve bireyin kendine kıymet vermesini, kendinin farkında olmasını ve benimsemesini bununla beraber özgürce seçim yapma hakkını kendisine tanımasını ifade etmektedir (Acar ve Acar, 2013). Benlik ayrımlaşması bir süreç olarak değerlendirilmekte ve bu süreç bireyin kendi benliği çerçevesinde bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini ayrımlaştırabilmesini ve farklılaşmasını içermektedir. Duygularında, düşüncelerinde yeterli özerkliğe sahip olan birey, duygusal süreçlerini düşünsel süreçlerinden ayırt edebilme yetisine sahip olarak Benlik ayrımlaşmasının yüksek düzeyde olduğunu gösterecektir. Farklılaşma olgusunda birey hem bireysel olarak işlevselliği devam ederek gelişmekte hem de ailesiyle ilişkisel bağlantısı sürmektedir. Tek başına sürdürdüğü işlev başkalarıyla kurduğu ilişkiye engel olmaz (Tımm ve Keiley, 2011).

Ayrımlaşma düzeyinin birey üzerindeki etkileri incelendiğinde, ayrımlaşma düzeyi düşük olan bireylerin duygu ve düşünce ayrımını yapamadıkları ve kendi kararlarını almakta zorlandıkları görülmektedir, bu bireyler onay alma ve verecekleri kararlar için cesaretlendirilme üzerine odaklanmakta buna karşın ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireyler duygularının da düşüncelerinin de farkında bir şekilde hareket etmekte; hangi durumda nasıl tepki vereceğini bilerek, duygu ve düşüncelerini göz önünde bulundurarak karar verir, mantıksal süreçlerini iyi yönetir, olaylara uyum sağlamakta ve karar vermekte zorlanmazlar (Polat ve İlhan, 2018).

Benlik ayrımlaşmasına örnek olarak, bireylerin yoğun öfke ya da stres yaşanan bir durumla karşı karşıya kalındığında duyguların bireyi yönetmesine izin vermeyerek mantıkla hareket etme yetisidir. Kişisel ve kişilerarası boyutta kendisini gösterir. Kişisel boyutta birey duygu ve düşünce ayrımını rahatça yapabilir ve hangi durumda hangisiyle hareket etmesi gerektiğine kolaylıkla karar verebilir. Kişilerarası boyutta ise birey birliktelik, bireysellik ayrımını yaparak, ikisi arasındaki dengeyi rahatça kurabilmektedir (Tuason ve Friedlander, 2000). Benlik ayrımlaşması farklılaşma çerçevesinde incelendiğinde ise farklılaşma düzeyi düşük bireyler, sosyalleşme, birlikte olma ihtiyacına daha yatkın oldukları için birliktelik istemektedir. Farklılaşma düzeyi yüksek olan kişiler ise bireyselliği daha ön planda tutmaktadır. Farklılaşma düzeyi düşük bireyler talep ettikleri birlikte olma ihtiyaçları karşılanmadığında yüksek kaygı ve gerilim yaşayarak bunu yaşantılarına ve çevrelerine yansıtırlar (Ersevim, 2008).

Araştırmanın bir diğer odağı ise özgünlük kavramı olmakta ve bu kavramın temelleri antik Yunan medeniyetlerine kadar dayanmaktadır. İlgili dönemlerde düşünürlerin birçoğu edindikleri felsefe içerisinde özgün olmayı savunmuş, örneğin; Sokrates “Sorgulanmamış hayat yaşanmaya değer” diyerek insanın özüne ve özgün olmasının kıymetine vurgu yapmıştır. Aynı şekilde Mevlana Celaleddin Rumi, “Ya olduğun gibi görün, ya da görüldüğün gibi ol” sözüyle (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017). Özgünlüğün yayılmasında ve tanınmasında büyük katkıları olan Heidegger (1962), özgünlük kavramını gerçeklerle ilişkide, temas halinde olma, kendini dünyaya kapatmama, bir yabancılaşma yaşamama durumu olarak ifade etmektedir. Birçok psikolog ve araştırmacı özgünlük kavramını ele almış ve yorumlamıştır, Rogers özgünlüğü tam işlevsel olmak olarak, Maslow kendini gerçekleştirme olarak tanımlamıştır. Öz-Belirleme kuramına göre ise insanlar yalnızca tam olarak kendilerini yansıtabildiklerinde özgün olurlar yorumuyla özgünlüğe vurgu yapmıştır (Aydoğan, Özbay, ve Büyüköztürk, 2017).

Özgünlük, kişinin bir başkasının düşünce, yaptırım gücünden, değerlerinden etkilenmeden kendi içsel deneyimleriyle bir yaşam tarzı oluşturması demektir. Bireyler, farkındalıklarına dayalı sorumluluklarında,

tamamen kendi seçimlerine göre davrandıklarında, kendilerini istedikleri şekilde ifade edebildiklerinde özgün bir birey olabilirler (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, vellido, 1997). Bir başka tanıma göre ise özgünlük, toplumsal ve kültürel normlara karşı bireyin benliğini korumayı sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Lenton, Slabu, ve Sedikides, 2016). Birey sosyal anlamda iyi hissettiği ve kabul gördüğü ilişkiler içerisinde daha özgün olabilmektedir, bu duyguyla özgünlüğünü daha açık yaşayabileceği ilişkiler deneyimleyerek, benlik ve ilişki orantısını istediği gibi kurabilecektir (Sarıçalı, 2018).

Varoluşçu kurama göre özgünlüğünün farkına varan birey, kendisini de tüm yanlarıyla kabul etmeyi öğrenerek sosyal çevresine ve kendisine yabancılik çekmeyerek bütünleşmeyi başarır (Yalom, 2001). Psikodinamik kuramda, özgünlük süper egoya karşı egonun güçlendirilmesi olarak ele alınmaktadır (Aslan, 2019). Hümanistik kuramda ise, kendini tanıma ve gerçekleştirme ön plandadır. Benlik farkındalığının yüksek olduğu kabul edilir. Bireyin özgürlüğü ve dolayısıyla özgürlükten doğan özgünlüğü temel öneme sahiptir (Rogers, 1995). Özetle, özgünlük birçok kuram çerçevesinde farklı şekillerde değerlendirilmektedir. Kernis ve Goldman (2005), özgünlüğü dört temel boyutta incelemiştir. Bunlar; farkındalık, tarafsızlık, davranışsal ve ilişkisel uyum. Farkındalık, bireyin duygu ve düşüncelerine yönelik farkında olma halidir. Tarafsızlık, kişinin kendisiyle ilgili yansızlığı olarak nitelendirilir. Kendisiyle ilgili tüm olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirmesi ve kabul etmesidir. Davranış boyutu, bireyin çoğu şeyi kendisi için, kendi değerleri için yapmasını içerir. İlişkisel uyum boyutunda ise, bireyin yakın ilişkide bulunduğu kişilerle olan samimiyeti, dürüstlüğü üzerinde durulur.

Birçok araştırmacı tarafından otantiklik olarak da nitelendirilen özgünlük, kuramlara göre farklılık gösterdiği gibi kültürle göre de farklılık göstermektedir. Örneğin, bireyci kültür yapısının hakim olduğu bir toplumda olması gereken bir kavram olarak ele alınırken, toplulukçu kültüre hakim yapılarda tam tersi istenmeyen davranış olarak görülmektedir (Adams, 2005). Özgün olarak nitelendirilen bireyler anlık yaşamaya açık, kendine ve içgüdülerine güvenen, özgürlüğüne düşkün, yenilikçi bireylerdir. Burada önemli olan bireylerin yaptıkları ve söyledikleri arasındaki uyum ve tutarlılıktır (Bowens, 1999). Bir bireye özgün diyebilmemiz için söylediği, inandığı ve de yaptığı şeylerde tutarlılık bulunması gerekir (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017). Özgün olduğu farkındalığında olan birey bunu kişilerarası ilişkilerinde de göstererek psikolojik sağlığını koruması yolunda önemli bir adım atmış olacaktır (İlhan ve Özdemir, 2013).

Yabancılaşma kavramı, sanayileşme ile birlikte varlığını gösteren bir kavram olmaktadır. Bununla beraber yine o dönemde varlık gösteren sosyoloji, psikoloji ve sosyal psikolojinin de büyük ilgi odağı olmuştur. Yabancılaşma kavramı; bir şeyden ya da bir kimseden uzaklaşma, içinde bulunulan toplumu özde olandan farklı kavrama halidir. Çok çeşitli tanımı ve kullanım alanı bulunan yabancılaşma kavramı, özü itibarı ile doğrudan benlik ve benliğin genel kabulüyle ilişkili olmaktadır (Çelik ve Babaoğlu, 2017). Psikoloji alanında yabancılaşma, normalden, normlardan sapma olarak isimlendirilmekte, bireyin ilişkilerindeki sağlıksız tavırlar nedeniyle dışlanması, psikolojide, bireyin kendisine, içinde bulunduğu topluma, işe, doğaya, eşyaya yabancılaşması, felsefede ise kişinin öz olarak nitelendirdiği kendi benliğiyle tüm temasını kaybetmesi ve kopuşu olarak tanımlanmaktadır (Sevgili, 2005).

En genel anlamıyla yabancılaşma, “Bireyin toplumsal, kültürel ve doğal çevresine olan uyumun azalması, özellikle çevresi üzerindeki denetiminin etkisizleşmesi ve bu denetim ile uyum azalmasının giderek bireyin yalnızlığına ve çaresizliğine yol açması” olarak tanımlanabilir. Birey yabancılaşma duygusunu yaşarken içinde bulunduğu, üye olarak kabul edildiği topluma uzaklaşır ve toplumun bir nevi dayatmaya çalıştığı ya da benimsetmeye çalıştığı kültüre düşman atfedilmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Yabancılaşma kavramının oluşmasında, bireyin bunu hissetmesindeki temel taş insanın özünün, yaratıcılığının ve bir şey üzerindeki etkinliğinin işlevsiz hale getirilmesidir (Tükel, 2012).

3. YÖNTEM

Bu araştırmada var olan durumun ortaya çıkarması hedeflendiği için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, geçmişte ve halen var olan bir durumu var olan şekliyle betimlemeyi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan yaklaşımlar olarak tanımlanır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Eroğlu, 2006). Tarama türü araştırmalar büyük gruplar üzerinde çalışma olanağı sağlaması sebebiyle büyük öneme sahiptir ve sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılır. Tarama türü araştırma modellerinde var olan durum gözlenir. Yani araştırmacının bağımsız değişken üzerinde bir manipülasyonu yoktur (Büyüköztürk, 2001).

3.1. Çalışma Grubu

Benlik Ayrışması ve Özgünlük Arasındaki İlişkide Yabancılaşmanın Aracı Rolünün İncelenmesi adına Benlik ayrışması, Otantiklik ve Yabancılaşma ölçekleri Üniversitelerin Psikoloji, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Klinik Psikoloji vb. bölümlerinde eğitim gören ruh sağlığı alanında çalışmaya aday ya da halihazırda çalışan öğrencilerine, toplamda 253 kişiye ülkece içinde bulunduğumuz pandemi süreci nedeniyle online olarak uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul İlnde eğitim gören lisans ve lisansüstü öğrenciler oluşturmaktadır. Evrenin İstanbul İli olarak seçilmesinin sebebi, birçok farklı özelliğe sahip bireyin bulunduğu kozmopolit bir şehir olması sebebiyledir. Örneklem ise kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen lisans ve lisansüstü öğrencilerine sosyal medya ve mail aracılığı ile ulaşılmıştır. Çalışma, toplam 253 katılımcı tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 71'i (%28) Erkek, 182'si (%72) ise Kadın olmuştur.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verileri toplamak amacıyla sırasıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Benlik Ayrışması Ölçeği”, “Otantiklik Ölçeği” ve “Yabancılaşma Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve örneklem gruplarının sosyodemografik (cinsiyet, yaş, mezun olduğu lise türü, anne ve baba eğitim durumu, kendi eğitim durumu, çalışma durumu ve ekonomik düzey) özelliklerini oluşturan 17 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır.

Benlik Ayrışması Ölçeği, Skorwon ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilmiş, temelinde özellikle yetişkinleri yakın ilişkileri ve köken ailesi ile mevcut ilişkilerine odaklanan çok boyutlu bir farklılaşma ölçeği olarak tanımlanmaktadır. Ölçek 43 maddelik 4 alt boyuttan oluşmaktayken daha sonra ölçek Skowron ve Schmitt (2003), tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Işık ve Bulduk (2013), tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması yapılması ile birlikte Benlik Ayrışması Ölçeği, 20 madde içermektedir. Ölçeği etkileyen dört faktör bulunmaktadır. Bu faktörler ayrıca ölçek içerisinde dört alt boyut olarak yer almaktadır. 1- duygusal tepkisellik (DT), 2- duygusal kopma (DK), 3- başkalarına bağımlılık (BB), 4- ben pozisyonu almada (BP) (Kerr ve Bowen, 1988). Değerlendirme sonucunda ölçekten gelen toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrışma düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda dört faktörlü yapı desteklenmiştir. Benlik Ayrışması Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayı ölçeğin tamamı için .81 (DT= .78, BP= .75, BB= .77, DK= .74), 5 hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r = .74$ olarak bulunmuştur (Skowron ve Friedlander, 1988).

Otantiklik Ölçeği, WoodLinley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin Otantiklik (Özgünlük) düzeyini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması İlhan ve Özdemir (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe formun psikometrik çalışmaları ölçeğin orijinal formu ile aynı yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla Yabancılaşma için $\alpha = .79$, Dış Etkileri Kabullenme için $\alpha = .67$ ve Otantik Yaşam için $\alpha = .62$ bulunmuştur. Orijinal formun geliştirilme çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Yabancılaşma için $\alpha = .78$, Dış Etkileri Kabullenme için $\alpha = .78$, ve Otantik Yaşam için $\alpha = 0.69$ bulunmuştur. Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi otantik yaşamdan diğer iki boyuta ait puanların çıkartılması ile de saf otantiklik puanı elde edilmektedir. Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması o kişinin otantik olduğunu işaret etmektedir.

Yabancılaşma Ölçeği, Dean (1961) tarafından geliştirilen ölçek 24 ifade ve üç boyuttan oluşmakta ve bireylerin yabancılaşma düzeyini ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçek geliştirme aşamasında; güçsüzlük, kuralsızlık ve sosyal izolasyon boyutları ile ilgili olarak 70'ten fazla görüşme ve yazın araştırması neticesinde, 139 adet ifade oluşturulmuş ve Ohio State Üniversitesi'nde görev yapan uzmanlar tarafından bu ifadeler sadeleştirilmiş, ölçek nihai forma dönüştürülmüştür.

3.3. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin analizi için öncelikle normal dağılım incelemesi yapılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda; gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü Anova testi ve farklılığa neden olan grubun

tespitinde Post-Hoc testi kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Yabancılaşma değişkeninin benlik ayrımlaşması ve otantiklik değişkenlerine göre yordanabilirliğini incelemek amacıyla çoklu regresyon testi yapılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde çift yönlü olarak değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Yabancılaşma değişkeninin benlik ayrımlaşması ve otantiklik değişkenlerine göre yordanabilirliğini incelemek amacıyla çoklu regresyon testi yapılmıştır. Buna göre, benlik ayrımlaşması ve otantiklik bağımsız değişkenler olarak belirlenmiş bu değişkenlerin yabancılaşmayı yordayıcı gücü test edilmiştir.

Tablo 1’de Benlik Ayrımlaşması ve Otantikleşmenin Yabancılaşma değişkenine olan etkisinin ve yordayıcılığının tespiti amacıyla gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon testinin sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgular incelendiğinde Benlik Ayrımlaşması ve Otantiklik, Yabancılaşma düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta ve bu yordayıcılık Benlik Ayrımlaşması ile Yabancılaşma arasında doğru orantılı ($B = 0,306$), Otantiklik ile Yabancılaşma arasında ise ($B = -0,404$) ters orantılı olarak gerçekleşmektedir. Elde edilen bulgulara göre Benlik Ayrımlaşmasındaki 1 birimlik artış Yabancılaşma üzerinde %30,6 düzeyinde bir artışa neden olurken, Otantiklik düzeyindeki 1 birimlik artış Yabancılaşma üzerinde %40,4 düzeyinde bir azalışa neden olmaktadır

Tablo 1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta	t	P
Benlik Ayrımlaşması	0,306	0,062	0,253	4,906	0,000
Otantiklik	-0,404	0,041	-0,510	-9,866	0,000

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin Benlik Ayrımlaşması ve Otantiklik düzeylerinin, Yabancılaşma düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu yordayıcılığın Benlik Ayrımlaşması ile Yabancılaşma arasında pozitif yönlü ($B = 0,306$), Otantiklik ile Yabancılaşma arasında ise ($B = -0,404$) negatif yönlü olarak gerçekleştiği tespit edilmiştir. Bu bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Benlik Ayrımlaşma düzeylerinin artmasının Yabancılaşma düzeylerini arttırdığı, Otantikleşme düzeylerinin arttığında ise Yabancılaşma düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir.

Otantiklik kapsamında elde edilen bulgu literatür çerçevesinde incelendiğinde araştırma bulgusunun literatür ile uyum gösterdiği, bireylerin otantiklik düzeyleri ile yabancılaşma düzeyleri arasında ters orantılı bir ilişki olduğu birçok farklı araştırma çerçevesinde de belirtilmektedir (Bush vd, 2012; Lopez ve Rice, 2006). Araştırmacılara göre bireyin otantiklik düzeylerinin yüksek olması veya artış göstermesi bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve saygılarını arttıracak, bireylerin iletişim ve etkileşim becerileri ile isteklerini arttıracak ve bireylerin yabancılaşma eğilimlerini sınırlayacaktır. Diğer bir taraftan bireylerin otantiklik düzeylerinin artması yüksek empati yeteneği ile ilişkilendirilmekte (Aydoğan ve Kalkan, 2018) bundan dolayı bu özelliklere sahip bireylerin çevreleri ile daha sağlıklı ve daha güçlü iletişim ve etkileşim içerisinde olabileceği belirtilmektedir.

Benlik Ayrımlaşması kapsamında elde edilen bulgu değerlendirildiğinde ise genel çerçevede benlik ayrımlaşması, bireyin kendi içine, kendi duygu dünyasına çekilmesi ve kendi kimliğini oluşturma çabası ile ilişkilendirilmektedir. Bu çerçevede benlik ayrımlaşması ile yabancılaşma arasında elde edilen pozitif yönlü ilişki literatür ile de uyumlu olmaktadır. Goleman’a (1995) göre yüksek benlik ayrımlaşmasına sahip bireyler kendilerini sosyal çevrelerinden izole etmeye daha eğilimli olmakta ve bu durum doğrudan yabancılaşma ile ilişkili olmaktadır. Hill, Hasty ve Moore (2011) ise yüksek benlik ayrımlaşmasının yetersiz sosyal beceriler ile çift taraflı bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmekte ve bu duruma müdahale edilmediği durumda bireyin kendisini sosyal çevresinden izole edeceğini ifade etmektedir.

Sonuç olarak, Benlik Ayrımlaşmasının Yabancılaşmayı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiş, Otantikliğin Yabancılaşmayı negatif yönde yordadığı tespit edilmişti ve Benlik Ayrımlaşmasındaki 1 birimlik artış Yabancılaşma üzerinde %30,6 düzeyinde bir artışa neden olmaktadır. Otantiklik düzeyindeki 1 birimlik artış Yabancılaşma üzerinde %40,4 düzeyinde bir azalışa neden olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Acar, T., & Acar, N. (2013). Babam ve Oğlum” Filmi’nin Çok Babam ve Oğlum” Filmi’nin Çok Değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 37-53.
- Adams, G. (2005). The Cultural Grounding of Personal Relationship: Enemyship in North. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 948-968.
- Aslan, S. (2019, Temmuz). Psikiyatri Hemşirelerinin Varoluşsal Kaygıları ile Özgünlük ve Öz-Duyarlıkları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydemir, S. (2014). Yüksek Lisans Tezi. *Hemşirelerde Benlik ve Benlik Saygısı (Diyarbakır Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Örneği)*, 8-9. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğan, D., Özbay, Y., & Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği’nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 38-59.
- Beydoğan-Tangör, B., & Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 3-13.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Aronson.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. İstanbul: Pegem Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, E., & Babaoğlu, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma Düzeyi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 405-427.
- Dean, Dwight W. (1961). *Alienation: Its Meaning and Measurement*. American Sociological Review
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The Divided Self: Concurrent and Longitudinal Effects of Psychological. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 834-846.
- Eroğlu, O. (2006). *İzleme Araştırmaları*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Ersevimi, İ. (2008). *Aile tedavisi, örnekleriyle türleri, felsefesi ve terapisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. New York: Harper and Row.
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 40(5), 142-153.
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik İlişki Kalitesinin Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük Bağlamında İncelenmesi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1998). *Family Evaluation*. New York: Norton.
- Kerns, M., & Goldman, B. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective*, 31-52.
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State Authenticity in Everyday Life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64-82.
- Mert, A., & Çetiner, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum ile Benlik Ayrışması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 8(3), 2-3.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 22-24.
- Polat, K., & İlhan, T. (2018). Evli Bireylerde Çift Uyumu ve Bazı Psikolojik Belirtilerin Benliğin Farklılaşması Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 87-115.
- Rogers, C. (2005). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

- Sarıçalı, M. (2018, Aralık). Doktora Tezi. *Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Mizah Kullanımı ve Özgünlük İlişkisinde Bilişsel Esnekliğin ve Psikolojik Kırılganlığın Aracılığı: Karma Desen Araştırma*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saygın, Y. (2008). Yüksek Lisans Tezi. *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*, 9-13. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sevgili, M. (2005). Oğuz Atay ve Alev Alatlının Romanlarında Aydın ve Yabancılaşma Sorunu: Karşılaştırmalı Bir Edebiyat Sosyoloji Çalışması. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380-1393.
- Skowron, E., & Friedlander, M. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 3(45), 235-246.
- Skowron, E. A. & Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35, 60-73.
- Tezcan, M. (1985, Nisan 24-26). Gençlik ve Yabancılaşma.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 206-223.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do Parents' Differentiation Levels Predict Those of Their Adult Children? and Other Tests of Bowen Theory in a Philippine Sample. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35.
- Tükel, İ. (2012). Modern Örgütlerde Yabancılaşma ve Kafka'nın "Dönüşüm" Romanının Bu Bağlamda Analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 2-13.
- Türk, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine Yönelik Tutumun, Benlik Kurgusunun ve Benliğin Ayrışmasının Eş Seçme Stratejilerini Yormadaki Rolü*. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399.
- Yalom, I. (2002). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.