



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

UFUK ÜNİVERSİTESİ LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN
TEMAS ENGELLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Pınar Özkara

Yüksek Lisans Tezi

Danışman
Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar

ANKARA 2015

UFUK ÜNİVERSİTESİ LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN
TEMAS ENGELLERİNİN
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Pınar Özkara

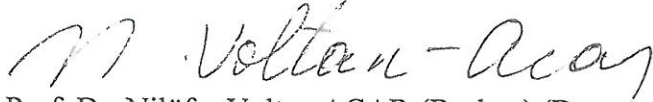
Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

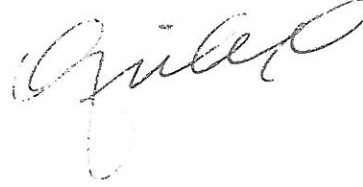
Ankara, 2015

KABUL VE ONAY SAYFASI

Pınar Özkara tarafından hazırlanan “Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 20.03.2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Nilüfer Voltan ACAR (Başkan) (Danışman)

Yrd. Doç. Dr. Gülden BİLAL



Yrd. Doç. Dr. Özlem Haskan AVCI

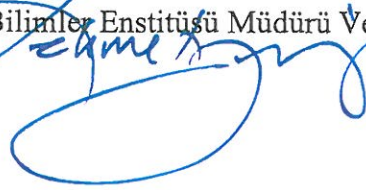


Yukarıda adı geçen imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Mehmet Güneş

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü Vekili





BİLDİRİM SAYFASI

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik topyalarını Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir. |
| <input type="checkbox"/> | Tezim/Raporum sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir |
| <input type="checkbox"/> | Tezimin/Raporumun 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. |

20.03.2015


Pınar Özkara

TEŞEKKÜR SAYFASI

Çalışmam boyunca bana sevgi ve sabırla yol gösteren, zamanını ve emeğini esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Sayın Nilüfer Voltan-Acar'a

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalındaki tüm hocalarıma,

Verilerin toplanması esnasında büyük desteğini gördüğüm bölüm başkanım Prof. Dr. Sayın Emel Ültanır ve bölüm asistanlarına,

Beni yüksek lisans yapmaya teşvik eden ve çalışmam boyunca sabırsızlıkla bitirmemi bekleyen Genel Sekreterim Dr. Veysel Yayan'a

Verileri toplarken benimle birlikte koşuşturan arkadaşlarım Bora İçel ve Hüseyin Uğur'a

Verilerin analizi sırasında bilgisiyle bana destek olan hocam Yrd. Doç. Dr. Zekeriya Çam'a

Çeviriler konusunda yardım eden iş arkadaşım Şahap Ataman'a

Hayatları boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen babam Hamdi Özkara, annem Meral Özkara ve kardeşim Önder Özkara'ya

Buraya ismini yazamadığım varlığıyla bana şekil veren ve destek olan hayatımdaki bütün insanlara,

SONSUZ TEŞEKKÜRLER...

Pınar ÖZKARA

ÖZET SAYFASI

ÖZKARA, Pınar, Ufuk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Temas Engellerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 2015

Araştırma kapsamında, Ufuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesine bağlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma, İngilizce Öğretmenliği İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine bağlı İşletme, Uluslararası Ticaret, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Fen-Edebiyat Fakültesine bağlı Psikoloji Bölümleri ve Hukuk Fakültesi 1.2.3. ve 4. Sınıf öğrencileriyle çalışılmıştır. Araştırma kapsamında, Hukuk Fakültesinden 92, Fen-Edebiyat Fakültesinden 114, Eğitim Bilimleri Fakültesinden 195, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 72 olmak üzere toplam 473 öğrenciye ulaşılmıştır.

Bu araştırmada, Ufuk Üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engelleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

Bunun içinde .05 düzeyinde normal dağılım gösteren değişkenlerde t testi ve varyans analizi, normal dağılım göstermeyen değişkenlerde Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis kullanılmıştır. Bulgulara göre, Ufuk Üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engelleri değişkenlere göre aşağıdaki şekilde farklılık göstermiştir:

1. Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinde erkek öğrencilerin tam temas ve temas sonrası düzeyleri kız öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.
2. Öğrencilerin temas engelleri sınıf düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
3. Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin temas engelleri bölüm değişkeni açısından incelendiğinde uluslararası ticaret bölümünde okuyan öğrencilerin tam temas düzeyleri PDR, Hukuk, Uluslar arası ilişkiler, İşletme, Psikoloji ve İngilizce öğretmenliğinde okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Ayrıca İngilizce öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin **Bağımlı temas** düzeyi, PDR, Hukuk ve Psikoloji bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı olarak farklı çıkmıştır.

4. Öğrenciler algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından incelendiğinde düşük SED belirten öğrencilerin tam temas düzeyi yüksek ve orta SED belirten öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Öte yandan Temas sonrası alt ölçeğinde yüksek SED belirten öğrencilerin puanı orta SED belirten öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.
5. Otoriter ana-baba tutumu belirten öğrencilerin tam temas düzeyi koruyucu ve demokratik ana-baba tutumu belirten öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Koruyucu ana-baba tutumu belirten öğrencilerin temas sonrası puanı otoriter ve demokratik ana-baba tutumu belirten öğrencilere göre düşük çıkmıştır.
6. Öğrenciler aile biçimi değişkenine göre incelendiğinde, geniş aileye sahip olduğunu belirten öğrencilerin tam temas düzeyi çekirdek aileye sahip olduğunu belirten öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.
7. Öğrencilerin temas düzeyleri üniversiteye kadar yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni açısından temas tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt ölçeklerinde ortak bir etki göstermemiştir.

Araştırmada elde edilen bulguların tartışma ve yorumu yapılmıştır. Bu doğrultuda ilerdeki uygulama ve araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Gestalt Terapisi, Temas, Temas Biçimleri, Temas Engelleri, Temas Engelleri Ölçeği.

ABSTRACT

ÖZKARA, PINAR. Analysis of Contact Disturbances of Ufuk University Undergraduate Students in Terms of Some Variables. Master's Thesis, 2015.

As part of this study, the survey was carried out with 473 students from different faculties and departments of Ufuk University. 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students of Psychological Counseling and Guidance and English and Language Teaching departments within the Faculty of Education; International Relations, Business Administration, International Trade, Psychology, Political Science departments within the Faculty of Economics and Administrative Sciences; Psychology department within the Faculty of Arts and Sciences and of the Law department were included in this survey. This survey has been posed to 92 students from the Faculty of Law, 114 students from the Faculty of Arts and Sciences, 195 students from the Faculty of Education and 72 students from the Faculty of Economics and Administrative Sciences.

Variance Analyses and t Test were used where the variables have normal distribution. Significant level was taken as .05. Mann Whitney-U and Kruskal Wallis were utilized for the variables which do not have normal distribution. According to the findings of the study, the contact disturbances of Ufuk University undergraduate students vary in terms of the variables as follows:

1. Contact and post contact level of male students has been observed to be significantly higher than those of female students.
2. When the contact disturbances are analyzed in terms of grade variable of the students, no significant difference was found in full contact, dependent contact and post contact subscales.
3. When the contact disturbances of Ufuk University students are analyzed in terms of department variable, full contact level of the students in the International Trade Department found to be significantly higher than the students at the Psychological Counseling and Guidance, International Relations, Business Administration, Psychology and English Language Teaching departments. In addition, there was a significant relationship between dependent contact level of the students in the English Language Teaching department and students in Psychological Counseling and Guidance, Law and Psychology departments.
4. When the students are analyzed in terms of perceived socioeconomic status variable, contact level of the students who declared low socioeconomic status was found to be higher than the students who declared mid or high socioeconomic status (SED). On the

other hand, the score of the students who declared high SED was significantly higher in the post contact subscale than the scores of the students who declared mid SED.

5. Full contact level of the students who declared authoritarian parental attitude found to be higher than the students who declared democratic parental attitude. Post contact score of the students who declared protective parental attitude has been observed to be lower than the scores of the students who declared authoritarian and democratic parental attitude.
6. When the students are analyzed in terms of family structure, full contact level of the students who declared to have extended family structure found to be significantly higher than the students who declared to have elementary family structure.
7. No significant difference was found at the contact level of the students among contact, full contact, dependent contact and post contact level of university students and the place where they spent most of their lives before university.

Findings, implications of results and suggestions for future research were discussed.

Keywords: Gestalt Therapy, Contact, Contact Style, Contact Disturbances, Contact Disturbances Scale.

İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR

ÖZET

ABSTRACT

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ

ŞEKİLLER LİSTESİ

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem

1.1.1. Alt Problemler

1.2. Tanımlar

1.3. Sayıltı

1.4. Sınırlılıklar

1.5. Araştırmanın Amacı ve Önemi

1

3

3

4

5

5

5

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1.Gestalt Terapinin Tarihçesi

2.1.2. Gestalt Terapinin Etkilendiği Yaklaşımlar

2.1.3. Gestalt Terapinin Kavramları

2.1.3. Temas Sınırları

2.1.5. Temas Engelleri

2.1.5.1.Sınırların Yokluğu

2.1.5.2 Çekilme

2.1.5.3.Soyutlanma

2.1.5.4.İçe Verme

2.1.5.5.Dışa Yansıtma

2.1.5.6.Yardım Eden Sendromu

9

9

11

16

32

33

34

36

36

37

39

41

2.1.5.7.Kendine Çevirme	41
2.1.5.8. Yön Değiştirme	43
2.1.5.9. Duyarsızlaşma	44
2.1.6. Temas Döngüsü	46
2.1.7. Gestalt Psikoterapi Kuramı	53
2.1.8. Gestalt Terapide Ben-Sen İlişkisi	54
2.1.9. Gestalt Terapide İnsan Doğasına Bakış	55
2.1.10 Gestalt Terapide Terapötik İlişki	55
2.1.11. Gestalt Terapinin Amaçları	56
2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	57
2.2.1. Gestalt Terapi Alanındaki Betimsel Çalışmalar	58
2.2.2. Gestalt Terapi Alanındaki Ölçek Geliştirme Çalışmaları	59
BÖLÜM III	
YÖNTEM	63
3.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN BİREYLER	63
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	63
3.2.1. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği	63
3.2.2. Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması	64
3.2.3. Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geçerlik Çalışması	65
3.2.4. Kişisel Bilgi Formu	65
3.3. VERİ TOPLAMA İŞLEMİ	65
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	66
BÖLÜM IV	
BULGULAR	67
GESTAT TEMAS ENGELLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	68
4.1. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Temas Engelleri	68
4.2. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Temas Engelleri	69
4.3 Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölüm Düzeylerine Göre Temas Engelleri	73
4.4. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre	

Temas Engelleri	74
4.5 Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Ana-Baba Tutumuna Göre Temas Engelleri	76
4.6. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Aile Biçimi Göre Temas Engelleri	79
4.7. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Üniversiteye Kadar Yaşamlarını En Çok Geçirdikleri Yere Göre Temas Engelleri	80

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	82
5.2. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	84
5.3 Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	85
5.4. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeylerine Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	87
5.5. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Ana-Baba Tutumuna Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	89
5.6. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Aile Biçimi Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	93
5.7. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Üniversiteye Kadar Yaşamlarını En Çok Geçirdikleri Yere Göre Temas Engellerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	96

BÖLÜM VI

VARGI VE ÖNERİLER	97
KAYNAKÇA	100
EKLER	
EK 1 Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler	106
EK 2 Kişisel Bilgi Formu	108
EK 3 GTEÖ Madde Örnekleri	109
ÖZGEÇMİŞ	110

TABLOLAR

Tablo IV.1.1. Cinsiyet değişkenine ait Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçları	67
Tablo IV.1.2. Temas, Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puanlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları	68
Tablo IV.1.3. Bağımlı Temas alt ölçek puanlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları	69
Tablo IV.2.1 Sınıf düzeyi değişkenine göre GTEÖ puanları Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçları	70
Tablo IV.2.2. Bağımlı Temas alt ölçek puanlarının sınıf düzeyi açısından incelenmesine ilişkin ANOVA Testi sonuçları	71
Tablo IV.2.3. . Temas, Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları	72
Tablo IV.3.1. Katılımcıların GTEÖ'den aldıkları puanların öğrenim gördükleri bölümlere göre karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları	73
Tablo IV.4.4. Katılımcıların GTEÖ'den aldıkları puanların SED değişkeni açısından incelenmesine ait Kruskal Wallis testi sonuçları	75
Tablo IV.5.1. Ana-baba tutumu değişkenine göre GTEÖ puanları Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçları	76
Tablo IV.5.2. Bağımlı Temas alt ölçek puan ortalamalarının ana-baba tutumları değişkeni açısından karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları	77
Tablo IV.5.3 Katılımcıların ana-baba tutumları açısından Temas, Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları	78
Tablo IV.6.1. Katılımcıların aile biçimleri açısından GTEÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları	78
Tablo IV.7.1. Katılımcıların yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni açısından GTEÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları	80

ŞEKİLLER

Şekil I. Temas Döngüsü A	47
Şekil II. Temas Döngüsü B	47
Şekil III. Temas Döngüsü C	52

BÖLÜM I

GİRİŞ

Gestalt psikolojisi 1910'lu yıllarda Max Wertheimer, Wolfgang Kohler ve Kurt Koffka önderliğinde adını duyurmakla birlikte, Terapi Yaklaşımı, 1950'li yıllarda Fritz Perls ve eşi Laura Perls tarafından geliştirilmiştir. Ayrıca, o dönemde Ralph Hefferline ve Paul Goodman gibi pek çok araştırmacı, yaklaşımın gelişmesine katkıda bulunmuştur.

Fritz Perls, Paul Goodman ve Laura Perls ile birlikte 1952'de Newyork Gestalt Terapi Enstitüsü'nü kurmuştur. Newyork Gestalt Terapi Enstitüsü'nde Perls ve arkadaşları tarafından seminerler ve grup çalışmaları düzenlenmiştir. Perls, Newyork'ta dokuz yıl kaldıktan sonra birçok kent ve ülkeye giderek Gestalt Eğitim Merkezlerini kurmuştur. Fritz Perls'ün gittiği yerlerden bazıları; Miami, San Francisco, Los Angeles, İsrail, Japonya ve Kanada'dır. Fritz Perls, 1964-69 yılları arasında, Esalen Enstitüsü'nde çalışmış, Gestalt Terapi eğitimi vermiş ve yaklaşımın giderek yayılmasını sağlamıştır. 1969'da, Vancouver adasına yerleşmiş ve altı ay sonra 1970'de ölmüştür (Sharf, 2000'den akt. Mutlu-Tagay. 2010, s:15).

Gestalt kelimesi Almancada biçim, tamamlama, bütünleşme v.b. gibi anlamlar ifade eder. Psikoterapi alanında kullanıldığında ise kişinin bütünleşmesini, yaşamın bitmemiş, bir sonuca ulaşmamış yönlerini ifade eder.

Gestalt terapi varoluşçuluk, psikanaliz, alan kuramı, holistik görüş, doğu dinleri, tiyatro ve dans gibi çok farklı alanlardan etkilenmiş ve adı geçen bütün uygulamaların içinde yer aldığı bir yaklaşım olarak kendini ortaya koymuştur (Altıntaş, v.d.,2005:139). Böylelikle zemininde barındırdığı zengin etkileşimlerle Gestalt Terapi, seçeneklerin çoğalmasına ve bireyin kendini çok yönlü geliştirmesine imkân tanır.

Gestalt kavramı, iki veya ikiden fazla ilişkilendirilmiş, bütünü dinamik örgütlenmesini ifade eder. Verilerin kaynağı olarak insanın yaşantılarına değer veren fenomenolojik bir yaklaşım olan gestalt terapi, hasta ve terapistin gerçeği yaşamasını vurgular. Bireylerin, kendileri ve diğerleri için sorumlulukları üzerinde duran gestalt terapi, aynı zamanda bireylerin "an"da kendi yaşantılarına karar verme yetenekleri üzerine duran yaşantısal bir yaklaşımdır. Gestalt terapide, diğer bütün yaklaşımlar da olduğu gibi geçmiş ya da geleceğe ilişkin konular "an"a getirilir. Gestalt terapinin genel amacı, ben ve diğerlerine

ve bireyin gelişimini ve bütünleşmesini sağlayan çevreye ilişkin farkındalıktır (Sharf, 2012:215). Diğer bir anlatımla, bireyin geçmiş yaşantıları “şimdi”de çalışılarak, kişinin duygularını, düşüncelerini yeniden değerlendirmesine, yeni farkındalıklar yaşamasına imkân sağlanır.

Gestalt terapi, içinde bulunulan anın farkındalığını ve bireyle çevre arasındaki ilişkinin niteliğini vurgulayan varoluşçu bir yaklaşımdır. Başlıca odak noktası, geçmiş çevrelere yaratıcı biçimde adapte olmanın bir parçası olan davranışların, şimdiki etkin işleyiş ve yaşam üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu fark etmede danışana yardımcı olmaktır. Yaklaşımın amacı, ilk önce ve en önemlisi “farkındalık” edinmektir. Bir diğer terapötik amaç da danışanlara çevresindeki öğelerle nasıl temas geçtiklerini keşfetmelerinde yardımcı olmaktır (Sharf, 2012:219). Dolayısıyla, Gestalt Terapide çalışmanın malzemesini bireyin geçmiş yaşantıları oluşturur. Geçmiş yaşantıların “şimdi”deki etkisine bakılarak, bireye farkındalık kazandırmaya çalışılır.

Gestalt terapide şekli oluşturan, ön planda olan temasdır. İnsanlar, işiterek, dokunarak, koklayarak, görerek, tadararak, konuşarak, hareket ederek temas kurmaktadır. (Voltan-Acar, 2011). Perls ve arkadaşlarına (1951/1996:276) göre temas, özümsebilir yeniliklerin kabul edilmesine ve özümselemeyen yeniliklerin reddedilmesine yol açarak yeni davranışların ortaya çıkmasını sağlar. Başka bir deyişle, özümseme de, özümseme de, çevre ile temas kuran kişi, kaçınılmaz olarak değişir, çünkü temas kişinin aynı kalmasını olanaksız kılar. (Altıntaş, v.d. 2005). Polster & Polster (1973:101)’e göre temas, bireyin kendini değiştirmesi ve dünyayı yaşaması için bir araç ve gelişim için kandır (akt.Voltan-Acar, 2011).Bir başka deyişle temas can suyudur (Voltan-Acar, 2011).

Gestalt terapi insanı sadece bilişsel ve davranışsal düzeyde değil, bütüncül bir yaklaşımla ele alır. Gestalt yaklaşımı varoluşçu ve fenomenolojik öğeleri içerisinde barındıran süreç odaklı bir yaklaşımdır. Varoluşçuluk yaklaşıma göre insan seçenekler arasından seçim yaparak kararlar verebilen ve bu kararlarının sorumluluğunu alabilen bir canlıdır. Gestalt yaklaşımında da sorumluluğun alınmasına odaklanılır. Fenomenolojik yaklaşımda kişinin yaşantıların adayalı algıları önemlidir. Dolayısıyla, kişinin duyguları ve öznel yaşantıları fenomenolojiyi oluşturur. Gestalt yaklaşımında

fenomenolojik bakış açısının amacı bireyin farkındalık kazanmasıdır (Kirchner ,2000; Yontef, 2002'den akt. Tagay, 2010:2).

Gestalt terapide yaşantısal öğeler önemli bir yer tutar. Şöyle ki, hissedilen duygu hakkında konuşmaktansa, o duygunun o anda yaşanılması vurgulanır. Böylece an yaşamaya verilen değer ortaya çıkar. An yaşanılmadığı takdirde, birey ya geçmişte takılı kalır ya da geleceğe dair sonu olmayan planlara saplanır. Böyle durumlarda ise bireyler; kaygı, umutsuzluk, pişmanlık, anlamsızlık gibi duygular yaşanır (Yalçın ve Voltan-Acar, 2006:10). Bir başka ifade ile, bireyin “şimdi”de otantik olarak yaşamasına engel olan geçmişte takılı kaldığı olaylar ve geleceğe dair endişeler terapi ortamına getirilerek duyguların yeniden yaşanması sağlanarak, bitmemiş işler bitirilir.

Gestalt terapinin amaçlarından biri de, kişiliği bütünleştirmektir. Gestalt terapisti kişilik işlevlerindeki ayrışmaya dikkat etmek durumundadır. Kişilikte, birbirleriyle mücadele eden iki zıt yön bulunur. Bu iki zıt yön, bireydeki tutarsızlıkları, değişkenliği ortaya koyar. Kişilikte bu iki zıt yönün bulunması doğaldır. Ancak, gestalt terapi sürecinde bu iki zıt yönün uzlaşması, bütünleşmesi, kabul edilmesi söz konusudur (Voltan Acar, 2011:23) .

Gestalt terapi alanında çok az araştırma bulunmaktadır. Araştırmaların çoğunlukla öğrenme konusunda deneysel çalışmalar olduğu bununla beraber son yıllarda deneysel ve betimsel çalışmalarda da bir artış olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı Ufuk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Temas Engellerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo ekonomik düzey, algılanan ana-baba tutumu ve üniversiteye kadar yaşanan yer değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır.

1.1.Problem

Bu araştırmanın problemi “Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri bazı değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?” olarak belirlenmiştir.

1.1.1. Alt Problemler

Araştırmanın problemine ilişkin alt problemler

- 1.1.1.1. Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.1.2. Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.1.3 Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir
- 1.1.1.4. Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?"
- 1.1.2.5.. Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, algılanan ana-baba tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.2.6. Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, aile biçim değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.2.7. Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin temas engelleri, üniversite yaşantısına kadar yaşamlarını en çok geçirdikleri yer, değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2.Tanımlar

Araştırmada geçen kavramların tanımları aşağıdaki gibidir.

Temas: Laura Perls'e (1992:94) göre başkalarının tanınması, farkların farkındalığı, ben ve başkası sınırlarının yaşanmasıdır (akt. Voltan Acar 2011:51). Bir bakıma temas, birey ve çevre arasında yaşanan etkileşimdir.

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği :Temas engellerini ölçmek amacıyla (Mutlu Tagay,2010) tarafından geliştirilmiştir. Yirmidört madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerin her birinden alınan puanların yüksekliği o engelin sık kullanıldığına işaret eder.

Aile Biçimi : Araştırmanın alt problemlerinde değişken olarak yer alan aile biçimi ile araştırma kapsamına alınan bireylerin aile biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsama çekirdek aile (anne-baba-çocuk) geniş aile (anne-baba-çocuk-yakınlar), parçalanmış aile (anne-çocuk, baba-çocuk) alınmıştır.

Temas Biçimleri: Temas biçimi bireyin çocukluğundan getirdiği kendisi ve çevresi ile iletişime geçme tarzı, yaşadığı olaylara karşı tavrı ve karşılaştığı zorluklar ile başa çıkabilme şekilleridir.

Temas Öncesi: İhtiyacın hissedildiği, duyumsamanın arttığı aşama.

Temas: İhtiyacın ortaya çıktığı ve bireyin eyleme geçtiği aşamadır.

Tam Temas: Bireyin ihtiyacını karşılamak için eylemde bulunduğu süreçtir. Davranış doyumla karşılanır ve birey sindirmek için geri çekilmeye yönelir..

Bağımlı Temas: Temas döngüsünün kesintiye uğramış şeklidir. Ayrı boyutta oluşan sınırların yokluğu ve Yardım Eden Sendromu temas engellerinde diğerlerine karşı oluşan bağımlılıktan söz edilir (Mutlu Tagay, 2010:27)

Temas Sonrası: Bireyin ihtiyacını karşıladığı ve özümseme için geri çekildiği, eylem sonrası aşamadır.

1.3.Sayıltı

Araştırmanın sayıltısı şöyledir:

Araştırmaya katılan öğrencilerin temas engelleri ölçeği ve kişisel bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- 1) Araştırma 2014-2015 eğitim yılında Ufuk Üniversitesi'nde okuyan ve uygulamaya gönüllü katılan, Eğitim, Fen-Edebiyat, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler Fakülteleri, 1., 2., 3., 4. sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
- 2) Araştırma, kullanılan ölçeğin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- 3) Araştırmanın yapıldığı grup normal dağılım göstermediği için sonuçlardan genellemeye gidilmemelidir.

1.5.Araştırmanın amacı ve gerekçesi

Gestalt psikoloji yaklaşımına göre, insan bir bütün olarak çalışır ve her birey mevcut parçaların toplamı değil, bu parçaların bir bütünlük içindeki koordinasyonu ile ahenkli bir sistemdir. Bu yaklaşım; insanı bir sistem olarak görür ve her sistemin kendi içinde bir dengesi olduğunu ileri sürer. Ruh sağlığı ise sahip olunan her şeyin uyumu ve dengeli bir durumudur. (Altıntaş, v.d.. 2005)

Bireyin sağlıklı olabilmesi, yaşamının farklı dönemlerinde sağlıklı ilişkiler yürütebilmesi, sosyal rollerine uygun davranabilmesi, olumlu ve sağlıklı bir kişilik ve benlik gelişimi ile ilgilidir. Bireyin yaşamı boyunca birçok olumsuzlukla karşılaşması beklenen bir durumdur. Her bireyin baş etmek zorunda kaldığı bu durumların üstesinden gelmek için harcadığı çaba ya da kullandığı işlevsel olan ya da olmayan mekanizmalar birbirinden farklıdır. Bu mekanizmaları kullanabilme ve yaşamın getirdiği zorluklara uyum sağlama, zorluklarla baş edebilme gücü olarak ifade edilebilir. Bireyin herhangi bir zorluk durumuyla karşılaşma ya da karşılaşılmış zorluk durumlarını atlatmak için sahip olduğu koruyucu özellikleri bilmeye ve bu konuda farkındalık kazanmaya ihtiyacı vardır. Bu da bireyin psikolojik dayanıklılığıyla ilgili olarak, kendisi ve çevresi ile ilişki içine girmesini, başka bir deyişle temas kurmasını gerektirir. Temas, ilişkinin sadece ben ve öteki arasında olması değil aynı zamanda doğayı, çevreyi ve bireyin kendisini de ifade eder (Polster ve Polster 1973'den akt. Tümlü, 2012). Günlük hayatta birey, çoğu zaman nasıl temas kurduğunun farkında değildir. Sağlıksız kurulan temaslar bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını engellemektedir. Temas engellerinin belirlenmesi, bireylerde farkındalığın sağlanmasına ışık tutması bakımından önemli görülmektedir. Farkındalığın sağlanması değişimin temel taşıdır. Birey farkında olarak sahiplenmediği yönlerini sahiplenir ve ilk kez, sahiplenmediği yönlerinin sorumluluğunu alır. Birey sorumluluğu üzerine alarak olmak istediği insan olmaya çalışmaz. Sadece kendisi olur. Ayrıca, farkındalık sağlanmadığı sürece, birey ihtiyaçlarını belirleyemez. Karşılanmamış ihtiyaçlar da kapanmamış gestaltler olarak bireyin zeminine itilir. Gerginlik yaratmaya devam eder.

Daş'a (2006) göre, Gestalt yaklaşımını diğer terapi yaklaşımlarından farklılaştıran en önemli noktalardan biri de, temas kavramını vurgulamasıdır. Gestalt yaklaşımında temas kavramı, hem psikolojik sorunların ortaya çıkışında, hem de büyüme ve değişimin sağlanmasında oynadığı rol nedeniyle, çok önemlidir. Temas, organizma ile çevre arasındaki temas sınırında yaşanır. Gestalt bakış açısına göre psikoloji, insanı, çevresi içinde ele alarak, kişi ile çevre arasındaki temasın gerçekleştiği sınıra odaklanmalıdır; çünkü tüm düşünceler, davranışlar, hareketler ve duygular bu temasla belirlenmektedir (Perls 1973:17'den akt. Daş,2006). Temas olmadan gelişim ve değişim söz konusu olmaz. Psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlar karşılanamaz.

Gestalt yaklaşımına göre kişi ve çevre bir bütün olarak ele alınmalıdır; çünkü kişi çevresiyle temas kurmadıkça, ihtiyaçlarını karşılayamaz; dolayısıyla varlığını sürdüremez. Eğer insanoğlu tek başına yaşasaydı, fiziksel olarak hayatta kalma, olasılığı çok az olurdu ve yalnız bırakıldığında psikolojik ve duygusal olarak ayakta kalabilmesi ise daha da düşük bir olasılık taşırdı. Fizyolojik düzeyde kişinin, nasıl havaya, yemeye, içmeye ihtiyacı varsa psikolojik düzeyde de diğer insanlara ihtiyacı vardır (Perls 1973:25'den akt. Daş, 2006). Bir başka deyişle birey varlığını sürdürebilmek için diğer bireylerle temas halinde olmalıdır ve ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayabilmelidir. Her sağlıklı temas bireyin olumlu yönde gelişimine katkıda bulunur.

Bütüncülük, alan kuramı ve fenomenolojik yaklaşımın özelliklerini içeren gestalt terapide, birey sosyal çevresinden ve kültüründen bağımsız olarak düşünülemez ve değerlendirilemez. Birey sosyal çevresinden etkilendiği gibi kendisi de sosyal çevresini etkiler. Gestalt terapi danışanın yaşantılarına, bakış açısına, temas biçimlerine, temas kurma sürecini etkileyen kültürel geçmişine odaklanır. Gestalt terapiye göre insanların kullandığı temas biçimleri ya da temas kurma süreçleri içinde bulunulan ortamdan, aile yapısından, sosyal çevreden ve kültürün özelliklerinden etkilenir. (Mutlu Tagay, 2010)

Gestalt terapi kuramına göre ihtiyaç, organizmanın farkındalık oluşturduğu tamamlanmamış bir gestalttır: Bu şekil haline gelir, diğer yaşantıların tümü zemin olarak kalır. Eğer insanın karnı acıkmışsa bu paragrafı okumak için konsantre olması zorlaşır. Belki de kişinin aklından bir dilim pizza geçecektir. Bir ihtiyaç, bir şekil haline geldikten sonra kişi bu ihtiyacı karşılamak için bir davranış başlatır. Organizma ihtiyacı karşılamakta başarılı olursa o zaman gestalt tamamlandı denmektedir (Wallen 1970'den akt., Murdock, 2012:207). İhtiyaç da artık şekil değil bir zemin haline gelmiştir (Wagner-Moore, 2004'den akt., Murdock, 2012:208). Bunun ardından çok çabuk bir şekilde yeni bir gestalt şekil haline gelecektir. Organizma için o anda en önemli olan ihtiyaç, şekil olacaktır (Yontef'den akt. Akkoyun, 2012:209). Temas döngüsü olarak adlandırılan bu döngünün sağlıklı bir şekilde işlememesi, karşılanmamış ihtiyaçların doğmasına, zamanla karşılanmamış ihtiyaçların birikmesine dolayısıyla psikolojik sorunlara yol açar.

Araştırmada öncelikli olarak temas engelleri konusunda farkındalığı arttırmak amaçlanmıştır. Farkındalık gestalt terapinin en önemli kavramıdır. Birey en önce

farkında olarak, kendisi, çevresi ve seçenekleri hakkında daha çok bilgiye sahip olur. Araştırmada geç ergen yada genç yetişkinlerin temas engellerine, bilinçli çözüm yolu üretebilmeleri yolunda seçeneklerini çoğaltabilmeleri amaçlanmaktadır. Temas engelleri aslında birer temas stilidir. Ruh sağlığı yerinde olan birey kendi ihtiyacını karşılayacak şekilde, çevresiyle temasta bulunduktan sonra, içe verilen bilgileri sindirmek için geri çekilebilir, sindiremediklerini tükürebilir. Aynı şekilde yeri geldiğinde duyarsızlaşabilir ya da yön değiştirebilir. Bu şekilde birey, davranışlarında bir kutuptan diğerine kendini her noktada konumlandırabilir. Üzölmek, sevinmek, utanmak, böbürlenmek, öfkelenmek, pişman olmak, mutlu olmak, hüüzünlenmek her insanın zemininde var olan duygulardır. Otantik olan, bu duyguları “şimdi ve burada” akışında yaşamaktır.

Birey çevre ile temasında, temas stillerini kullanmak yerine temas engellerini kullanır ise kendine yararsız ya da hayatını zorlaştıran davranışlarda bulunmuş olur. Bu nedenle, temas engelleri ne kadar erken belirlenirse, birey için o derece faydalıdır. Araştırmada, bireyin temas engellemelerini ne kadar kullandığının ve bu engellerin temas döngüsünün hangi aşamasında sıkıntı yarattığının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Böylece Türk kültürüne uyarlanan ve geliştirilen “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği”nin (Mutlu Tagay, 2010:8) Ufuk Üniversite öğrencilerine uygulanması ile üniversite öğrencilerinin temas engelleri hakkında fikir edinilebilmesinin mümkün olacağı düşünülmüştür. Şöyle ki: öğrencilerin hangi temas engelini kullandığının anlaşılması durumunda, psikolojik danışma süreci için araştırmacının temas engeli hakkında fikir edinebilmesi mümkün olur ve psikolojik danışma sürecine müdahale olasılığı çıkabilir. Ayrıca araştırmada, Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin temas engellerinin, cinsiyet açısından ne gibi dağılım gösterdiğine ve gruplar arasında farklılık olup olmadığına da bakılmıştır. Bu da genç yetişkin ya da geç ergenlerin kullandığı temas engelleri hakkında bilgi vermiştir. Belirlenen temas engellerinin üniversite öğrencileri ile çalışacak olan psikologlar, psikolojik danışmanlar ve gestalt terapistlerinin çalışmalarını kolaylaştıracağı öngörülmektedir. Ayrıca, araştırmanın diğer yaklaşımlara göre, Türkiye’de hakkında daha az çalışma bulunan gestalt terapi literatürüne ve alanda yapılacak diğer uygulamalara da katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, Gestalt Terapinin Tarihçesi, etkilendiği yaklaşımlar, kavramlar ve temas engelleri üzerinde durularak, yaklaşım kuramsal çerçeve kapsamında değerlendirilmiştir. Daha sonra “Gestalt Temas Engelleri” ile ilgili araştırmalar yer almıştır.

2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1. Gestalt Terapinin Tarihçesi

Gestalt psikolojisi 1910’lu yıllarda Max Wertheimer, Wolfgang Kohler ve Kurt Koffka önderliğinde adını duyurmakla birlikte, Terapi Yaklaşımı, 1950’li yıllarda Fritz Perls ve eşi Laura Perls tarafından geliştirilmiştir. Ayrıca, o dönemde Ralph Hefferline ve Paul Goodman gibi pek çok araştırmacı, yaklaşımın gelişmesine katkıda bulunmuştur.

Fritz Perls, orta sınıf bir Alman Yahudi ailenin üç çocuğunun en büyük olanıdır. Tıp Fakültesini bitirdikten sonra Kurt Goldstein ile çalışmaya başlamıştır. Savaşta yaralanan askerlerin algıları üzerine çalıştıkları, Frankfurt’ta bulunan bu enstitüde Perls, daha sonra evleneceği Laura Posner ile tanışmıştır. Tıp eğitimini aldığı yıllarda I. Dünya Savaşı çıkmıştır. Rahatsızlıkları nedeniyle askere alınamasa da, verilen büyük kayıplar sonucu askere çağırılmıştır. Eğitiminden dolayı sağlık memurluğu yaptığı askerlik döneminde yaralanmış, arkadaşlarını kaybetmiş, çok acı çekmiştir. Yaşadığı bu acı ve sıkıntı dolu dönem sonucu her türlü kurumlaşmaya isyan eden biri olmuştur. Savaştan sonra tıp eğitimini tamamlayarak Berlin’de muayenehane açmıştır. Burada sosyal olarak karşılaştığı ortamlar, kuramın temellerinin atılmasında belirgin bir başlangıç noktası olmuştur. Pek çok yazar, aktrist aktör, mimar ve şairin tartışma ortamlarında bulunmuştur. Bu ortamlarda filozof Sigmund Friendler ile de karşılaşmıştır. Onun “zıtlıkların birbirini tamamladığı ve ortada bir denge noktasının bulunduğu” görüşünden çok etkilenmiştir. Her iki ucu da içeren yaratıcı farksızlık fikrini buradan alarak ortaya

koymuştur. Aynı yıllarda empresyonist dansçı Palucca'dan da, kendini yaratıcı olarak ortaya koyma ve ifade etme konusunda etkilenmiştir. (Akkoyun, 2005:12)

Laura Posner, müzik ve dansla ilgilenmekle beraber, hukuk ve ekonomi okumuştur. Fritz Perls'e rastladıktan sonra o da psikanalize gitmeye başlamıştır. Aynı zamanda gestalt psikolojisi konusunda doktora yapmıştır. Kierkegaard ve Heideger'in varoluşçu görüşlerinin gelişimini incelemiş, fenomenolog Husserl ve Scheler'in çalışmalarını da çok iyi öğrenmiştir. Laura, buradan başlayarak Fritz'in düşüncelerinin gelişiminde ve Gestalt terapi yaklaşımının ortaya çıkışında önemli bir rol oynamıştır (Akkoyun, 2005:12). Fritz ve Laura Perls 1929'da evlenmişlerdir. İki çocukları olmuştur (Akkoyun, 2012,:200).

Fritz Perls, 1920'lerin sonlarında Viyana ve Berlin'de Analistleri Wilhelm Reich ve Karen Horney'den psikoanaliz eğitimi almıştır. (Latner 1992'den akt. Mutlu Tagay, 2010:14). Reich'in bedene ağırlık veren çalışmalarından çok etkilenmiştir (Akkoyun,, 2005:16). Psikoanalizden sonra ortaya çıkan tüm psikolojik danışma ve/veya terapi yaklaşımları, psikoanalize karşı gelişmişse de, psikoanalizden şu veya bu şekilde etkilenmişlerdir. Gestalt Terapi, geçmiş yaşantıların önemine ilişkin bilgiyi psikoanalizden almıştır (Voltan-Acar, 2011:10).

Gestalt Terapi terimi ilk kez bir kitap adı olarak Fritz Perls, Ralph Hefferline ve Paul Goodman tarafından 1951'de yazılan "Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality" adlı kitapta kullanılmıştır. Kitap iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde, duygulara ve bedensel süreçlere ilişkin farkındalığı geliştirme amacıyla tasarlanmış alıştırmalar yer almaktadır (Kepner, 1982; Sharg, 2000; Yontef ve Simkin, 1989'dan akt. Mutlu-Tagay, 2010,:4). Bu alıştırmalar, bunları üniversitedeki öğrencileri üzerinde uygulayan Hefferline'nın katkısıdır (Murdock 2012:201). İkinci bölümde ise Gestalt Terapi kuramı anlatılmıştır (Kepner, 1982; Sharg, 2000; Yontef ve Simkin, 1989'dan akt. Mutlu-Tagay,. 2010:14). Fritz Perls , Paul Goodman ve Laura Perls gibi birinci kuşak uygulayıcılardan sonra, Miriam ve Erwing Polster, Isadora Fromm, Gary Yontef gibi isimler, Gestalt Terapi'nin ikinci ve üçüncü kuşak öğrencileri ve uygulayıcıları olarak çalışmaya ve yaklaşımı tanıtmaya devam etmektedirler (Murdock , 2012:202.).

Yukarıdaki bölümde Gestalt Terapinin tarihçesine yer verilmiştir. Gestalt Terapi ağırlıklı olarak Frederick Perls ve Laura Perls tarafından geliştirildiği için, her ikisinin hayat hikâyelerine de yer verilmiştir. Bu bölümde de değinildiği gibi Gestalt Terapinin gelişiminde diğer yaklaşımların da etkisi görülmektedir.

2.1.2. Gestalt Terapinin Etkilendiği Yaklaşımlar

Freud'un kuramsal çalışmasından etkilendiği ve psikanalist olduğu halde Perls, çalıştığı ve tıp öğrencisi olduğu Frankfurt şehrinin zengin entelektüel gücünden yararlanmıştı. Wilhelm Reich'in sözel ve sözel olmayan davranışlara ilişkin düşüncelerinden etkilenmiştir. Aynı zamanda, Sigmund Frielander'in yaratıcı farklılığa ilişkin çalışmaları onu çekmiştir. Perls, Goldstein ile beraber çalışarak, gestalt psikolojisinin terapötik sağaltıma uygulanmasıyla tanışmıştır. Daha çok, kuramsal ve felsefi bakış açısından, Perls'ün gestalt terapiyi geliştirmesi, Lewin'in alan kuramından, fenomenoloji ve varoluşçuluktan etkilenmiştir (Sharf, 2012:217).

Alan Kuramı

Alan teorisi, fizik alanından türetilmiştir. Albert Einstein ve onun devrim niteliğindeki teorileriyle başlar. "Alan" terimi, elektromanyetizma çalışmalarından ödünç alınmakla birlikte karşılıklı olarak birbirini etkileyen kuvvetler ağını tanımlayacak bir metafor olarak kullanılır. En temel dayanağı, her şeyin bir alana dahil olduğu ve alan içerisindeki bir şeyin diğer her şeyi etkilediğidir. Bütün nesnelere, olaylar, dinamikler, bir ilişkiler ağında birbiri ile ilişkili ve bağlantılıdır (Shultz, Friedman PGI:2004). Lynne Jacobs (1992) her gestaltın ancak alan koşulları izin verdiği kadar iyi düzenlenebileceğini belirtir.

Daha sonraları, Kurt Lewin'in psikolojiye uyarlayarak geliştirdiği alan kuramına göre, birey çevresiyle bir bütündür. Dolayısıyla bireyi anlamak için, içinde bulunduğu çevre ile birlikte değerlendirmek gerekir. Ayrıca bireyin kendisi ile ilişkisi de inceleme konusudur. Öte yandan birey kendi alanını (zeminini) ne kadar zengin, geniş ve çok yönlü tutarsa ihtiyaçlarını karşılamada o derece çeşitli temas seçeneği olur.

Fenomenolojik Yaklaşım

Alan kuramı, alanın gözlemci tarafından tanımlandığını öngören fenomenolojik bir yaklaşımdır. Bir olayı anlamak için, bireyin, gözlemcinin o olaya bakış açısını bilmek gerekir. Alan kuramını kullanarak, hipotez kurmaya örnek Zeigarnik etkisidir. Zeigarnik, bitirilmiş işlerden çok, bitirilmemiş işlerin kalan geriliminden dolayı daha çok hatırlanabileceğini bulmuştur (Woodworth&Schlosberg, 1954'den akt. Sharf, 2014:218).

Reich, Friendlar, Lewin ve Goldstein ve diğer gestalt psikologlarının çalışmalarında rastlanan fenomenolojik yaklaşım, Perls'ün gestalt terapiyi geliştirmesinde etkili olmuştur (Sharf, 2014:218).

Hem alan teorisi hem de psikolojik fenomenoloji, gözlemcinin bakış açısı bilgisi ve referans noktasını esas alır (Yontef, :1, t.y.).

Fenomenolojinin, Husserl'ın öğretmeni olan Brentano gibi akademisyenlerin ve Kant gibi filozofların teorilerinde öncü işaretleri vardır. Örneğin Kant "Bir gerçekliğin kendisini bilemeyiz, yalnızca onun bize nasıl görüldüğü fenomenini bilebiliriz" şeklinde düşüncesini ifade etmiştir. Gerçekliğin insan için bilinmez olduğu ve öyle kalacağı, çünkü insanın öznel algılarıyla sınırlı olduğu teorisini ortaya atmıştır. Örneğin, bir balinanın ve bir örümceğin gezegenimizde yaşamanın nasıl bir şey olduğu hakkında, çok farklı bakış açıları olur, çünkü deneyimleri, çevreye kendilerine özgü adaptasyonları ile şekillenir. İnsanların da kendini ve çevreyi kendilerine özgü deneyimleme yolları vardır. Ancak bu, hiçbir şekilde dünyayı algılamamanın tek yolu değildir. (Shultz, Friedman PGI,2004).

Aslında insan beyninin temel fonksiyonlarından biri, gelen bilgileri filtrelemesi ve seçmesidir, böyle yaparak, algılama biçimi bu filtreleme süreci tarafından kısıtlanır. Bu nedenle insan dünyayı kendi algılarıyla yorumlar ve dünya insan için kendi algılarına verdiği anlam yoluyla var olur (Shultz, Friedman PGI,2004).

Fenomenolojik bakış açısına göre önemli olan, bir olayın, durumun, nesnenin ya da herhangi bir şeyin genel olarak taşıdığı anlam değil, o kişi için, o an ve mekanda taşıdığı spesifik ve öznel anlamdır (Mckewn, 1999:99). Bu nedenle, Gestalt Terapisinde

genellemelere ve yorumlara yer verilmemektedir. Bir ailede yaşanan herhangi bir olay, anne-baba ve çocuklar için ayrı ayrı anlamlar ifade etmektedir; çünkü annenin kendi kişisel tarihi, babanın kendi kişisel tarihi ve çocukların da kendi kişisel tarihleri ve bu kişisel tarihlerde edindikleri kendilerine özgü içsel referans noktaları vardır. Her birey, olayı kendi içsel referans noktasına ve o an içinde bulunduğu zemini algılayış şekline göre değerlendirir. Ayrıca, bireyin neleri algılayıp neleri algılamadığı, yani neleri şekil, neleri zemin haline getirdiği de değerlendirme konusudur.

Gestalt terapistleri, fenomenoloji terimi ile bireyin o andaki gerçeği, başka bir deyişle bireyin farkındalık düzeyindeki yaşantısını kasteder. Kişinin gerçeği o anda farkında olduğu kadardır (Riet, 1999'dan akt. Mutlu-Tagay 2010:16). Gestalt Kuramı, objektif olarak gözlenen kadar, öznel olarak hissedilenlerle de çalışır. Gestalt'de fenomenolojik bakış açısının amacı, bireyin farkındalık kazanmasıdır (Yontef ve Simkin 1989'dan akt. Mutlu-Tagay.2010:16).

Bütüncüllük

Gestalt terapinin savunduğu en önemli görüşlerden biri de bireylerin beden, duygu, düşünce ve algı olarak bir bütün olduklarını ve tüm bunların birbirleriyle ilişkili olduğunu ve birlikte işlev gördüklerini vurgulamasıdır. Bu özellik ise gestalt terapinin bütüncül boyutunu oluşturur (Polster&Polster 1974, Corey 1982, Simkin 1982). Voltan-Acar'da (2011:13) insandaki bütünlüğü, birliği ifade etmek kullanılan, duygu, düşünce ve beden kapalı döngüsüne, spiritüellik boyutunu da eklemek gerektiğini belirtir.

Schulz'a göre, bu soyut kavramı insanlar ve psikoterapi dünyasına dahil etmenin bir yolu olarak, alan teorisi, birinin şartlarının diğerinin kendini ve diğerini nasıl deneyimlediğini anlamının bir yoludur. Bir kişi alanı veya içinde yaşadıkları bağlamı anlamadan anlaşılabilir. Bir aile, o ailede yaşayan herhangi birisinin başına gelen bir olaydan etkilenir ve o ailenin herhangi bir üyesi de bütün olarak ailenin başına gelenlerden etkilenir (Shultz, Friedman PGI, 2004).

Teoriye göre, bütünü oluşturan her bir parça birbiriyle etkileşim halindedir ve parçalardan birinde oluşan değişiklik, diğer parçayı ve aynı zamanda bütünün tamamını

etkiler. Bu nedenle bireyi anlamak için davranışa yön veren bütün güçlerin anlaşılması gerekir. Örneğin, astım rahatsızlığı yaşamaya başlayan bir birey için hayat eskisi gibi değildir. Buna yeme içme tarzı, evindeki eşyaları ve giyeceklerinde kullandığı kumaşların niteliklerini, sigara içen ve içmeyen arkadaşlarıyla görüşmelerini düzenlemesini, bitki ve hayvan beslemedeki değişikliği örnek olarak verilebilir.

Alan teorisinde Schulz'un geçmişe bakışı, geçmişin insanı dolaylı olarak etkilediğidir. Şöyle ki; kişinin geçmiş olayların hatırasını hafızasında nasıl tuttuğu şu andaki deneyimini şekillendirir. Geçmişteki olay, kişinin algısını nasıl organize ettiğini etkiler ve algı şu ana yansır. Örneğin, bir çocuğun annesine ihtiyacı olduğu ve çocukla ilgilenmediği bir durumu ele alalım. Bu hatıra ile birlikte gelen düşünceler, hisler ve duyular, şimdiki zamana ait olaylardır ve insanın şu anı nasıl algıladığını etkiler. Ayrıca birey anne ile ilgili durumun algısını ""Birine ihtiyaç duyduğumda kolaylıkla incinebilirim. Dikkatli olmalıyım!" şeklinde anlamlandırabilir ve bu tür bir anlamlandırma devam ettiğinde şimdiki ilişkisel olayları organize etme biçimini etkiler (Shultz, Friedman PGI, 2004). Bir başka deyişle, bireyin geçmiş yaşantıları algılayışı ve şu anda zeminde bulunanlar, parçalar halinde bir araya gelerek bütünü oluşturur. Birey geçmişle bütünleşerek "şimdi ve burada"yı anlamlandırır.

Latner (1986)'ya göre bütüncüllük, Gestalt terapi kuramının temel ilkelerinden biridir. Doğa, birleşmiş ve bağdaşım içinde olan bir bütündür; bütün, bütünü oluşturan parçaların toplamından daha fazla anlam ifade eder, çünkü, o parçaların bir araya gelmesinin de bir anlamı vardır. Bireyin yaşamı, o yaşamın tüm boyutları göz önünde bulundurularak anlaşılabilir. Nitekim, Gestalt terapistleri, insanı bir bütün olarak ele alırlar; bireyin belli bir özelliğine daha fazla değer vermezler. Gestalt terapi uygulamaları; bir danışanın düşünceleri, duyguları, davranışları, bedeni ve rüyalarıyla ilgilenir. Bu farklı özellikler arasındaki etkileşim vurgulanır; parçaların nasıl bir araya geldiği ve bireyin çevreyle nasıl ilişki kurduğu üzerinde durulur (Corey,2008:214).

Varoluşçuluk

Perls gestalt terapiyi, Frankl'ın logoterapisi, Binswanger'in Daseinanalysis'i ile birlikte üç varoluşçu terapiden biri olarak görür. Varoluşçuluk, fenomenolojiden köklendiği için var olmanın, neşenin, acı çekmenin ve bunların birbirleriyle ilişkisinin doğrudan

yaşanmasına odaklanır. Varoluşçuların saydamlık kavramı, gestalt terapideki farkındalıkla benzerlikler gösterir. Düşünceler, duygular ve eylemlere ilişkin varoluşçu vurgu, gestalt terapi ile tutarlıdır. Gestalt terapide olduğu gibi, varoluşçuluk geçmiş ya da gelecek yerine “an”a odaklanır (Sharf, 2012:218).

Var oluşçu yaşamda, insanların kendini keşfetmesinin veya kendini tekrar tekrar yeniden yaratmasının sonsuz olduğu kabul edilir.. Her zaman yeni bir boyut, yeni bir sorun ve yeni fırsatlar vardır. Var oluşçulukta çoklukla kişinin kendi yaşamını şekillendirmedeki sorumluluğu üzerinde durulur. Gestalt yaklaşımında da, bu sorumluluğun şimdi ve burada nasıl yüklenildiğine odaklanılır (Akkoyun, 2005:34). İnsan gelişen, değişen bir varlıktır. Herhangi bir temas sonucunda kişi artık temas öncesindeki gibi değildir. Bireyde iyi yada kötü yönde bir değişim söz konusudur. Yaşamın sürekliliğini göz önünde bulundurursak koşullar devamlı değişir, kişinin hayatına yeni insanlar girer, daha önce karşılaşmadığı olaylar ve sorunlarla karşılaşır. İnsanın hayatında karşılaştığı her mefhum yeni bir teması dolayısıyla bir gelişme fırsatını barındırır. Başka bir ifade ile karşılaşılan olaylara nasıl tepki verileceği, sorunların nasıl değerlendirileceği kişinin kendi tasarrufundadır. Buradan hareketle kişi kendi hayatından sorumludur.

Psikodrama

Jacob Moreno (1977) tarafından geliştirilen psikodrama ile Gestalt Terapinin ortak yanları çoktur (Voltan-Acar, 2011:12). Psikodrama en basit anlamıyla terapide canlandırmanın kullanılmasıdır. Psikodrama tarihsel süreçte Gestalt Terapiden önce yer almıştır. Perls, Gestalt Terapiyi oluştururken psikodramadan birçok tekniği olduğu gibi ya da biraz değiştirerek almıştır. Boş sandalye, rol oynama, rol değiştirme, rüyanın oynanması (Gestalt Terapide rüya çalışması), ambivalan durumlar (Gestalt Terapide kutuplar) her ikisinde de ortaktır (Voltan-Acar, 2011:12). Psikodramanın kurucusu Moreno (1963) tarafından da belirtildiği üzere, psikodramanın iki temel ilkesi spontanlık ve yaratıcılıktır (Dökmen, 1992:411). Moreno, bireyin yaşadığı sorunun sorumluluğunun kendisinde olduğunu ve sorunu çözme sorumluluğunun da yine bireyin kendisine ait olduğunu öngörür. Psikodramada birey bir grup içinde kendi sorunu ile ilgili değişik roller üstlenerek, farkındalığını artırıp, başka açılardan da sorununu gözlemleyip, çözüm üretebilir. (Voltan Acar, 2011:12).

2.1.3. Gestalt Terapide Kavramlar

Şimdi ve Burada

Şimdiki zaman, Gestalt terapideki en önemli kavramlardandır. Gestalt yaklaşımının temel katkılarından biri, içinde bulunulan anın değerini anlamaya ve onu tam anlamıyla yaşamaya verdiği önemdir. Geçmiş üzerinde odaklanmak “şimdi”yle uzlaşmaktan kaçınmanın bir yolu olabilir (Corey,2008:215).

Geçmiş-şimdi-gelecek üçlemesi bir bütünün farklı parçalarıdır. Her parça kendi içinde çeşitli yüklemeleri barındırır. Bu yüklemelerin bir araya gelişi “şimdi ve burada”nın temelini oluşturur. Bu üç zaman iç içe geçmiş, öncelik ve sonralık etkisinden öte, bütünlük gösteren bir yapı niteliğindedir (Soysal Ş. v.d. 2005:276).

Polster ve Polster (1973 “Güç içinde bulunulan zamandadır” görüşünü ileri sürer Bir çok insan enerjisini geçmişteki hatalarından şikâyet etmeye ve hayatlarını nasıl daha farklı olabileceğini düşünüp durmaya harcar veya gelecekle ilgili hiç bitmeyen planlar ve çözümler üretir. Enerjilerini, ne olduğuna ve ne olabileceğine yönelttikleri sürece güç azalır (Corey, 2008:216). Bir başka deyişle birey, geçmişte kapanmamış gestaltlarını, bitmemiş işlerini hafızasında tekrar tekrar canlandırarak içsel diyaloglarla enerjisini tüketir ve şu anı yaşamayı kaçırır.

Sağlıklı bireylerde, şimdiki durumların duyumsanması düzenli ve sürekli. Ancak yaşantılar tıpkı bir trenin penceresinden görülen manzara gibi sürekli ve hızlı bir şekilde değişir. Şimdiki durumların sabit aynı nitelikte değişmez ve değiştirilemezmiş gibi görüldüğü durumlar da vardır. Gestalt terapisinde böyle durumlarda kurgusal bir şimdiki zaman oluşturulur. Bununla amaçlanan belli bir şimdiki zamanı, terapi ortamındaki amaca bağlı olarak korumaktır. Kişiler yaşadıkları duyguları nasıl ifade edeceklerini bilemediklerinden genellikle sorunun ilk ortaya çıktığı zaman, kurgusal ortamda konuşulur (Soysal.v.d. 2005:279). Psikolojik sağlığı yerinde olan otantik bireyler, kendi ihtiyaçlarını, karşılaştıkları olaylarda ve sorunlarda, anda kalarak, çevre ile ihtiyacını en iyi şekilde bağdaştırarak ve duygularını en doğal ve anlamlı şekilde

ifade ederek karşılayabilirler. Otantik birey neye ihtiyacı olduğunu bilir; çevreyi değerlendirerek uygun yer ve zamanda bu ihtiyacını giderir.

Daha önceki, gelecekteki olaylar, şimdi aracılığıyla görülür. Şimdi önemlidir, çünkü bireyin bedensel ve duyumsal sistemleri burada görülebilir (Sharf, 2014:225).

Geçmişin, “an”ı nasıl etkilediğine bakmanın bir yolu, bitmemiş işler kavramıyla olur (Joyce&Sills, 2001). Bu, geçmişte, ifade edilmemiş duyguların, anda ele alınmasıyla ilgilidir. Bu duygular, öfke, nefret, suçluluk, korku gibi duygular olabilir ya da bazen, bireyin içindeki anılar ve fanteziler olabilir (akt. Sharf, 2012:225).Perls’e (1976) göre eğer birey, bir gestaltı tamamlamamışsa, bir başka deyişle bir bütün oluşturmamışsa, onun tam anlamıyla şimdi ve burada olması mümkün değildir. Bireyin şimdiye ilişkin farkındalığı, geçmiş yaşantılarının tamamlanmamasıyla sekteye uğrar (akt. Yalçın. 2006:9)

Gestalt terapistleri genellikle, geçmiş deneyimlerde bitirilmemiş işlerin olması nedeniyle, geçmişin şimdi üzerinde düzenli yansımaları olduğunu bilirler. Danışanın şu andaki hal ve davranışları üzerinde geçmişin belirgin bir etkisi varsa bunu mümkün olduğu kadar içinde bulunulan ana yansıtarak, böylesi bir durumla baş edilebilir (Corey, 2008:216).

Danışan terapi sırasında geçmişteki bir olayı şu ana taşır, böylelikle geçmişteki olayı şimdide yaşayarak “ne” yaşadığını ve “nasıl” yaşadığını şu anda deneyimleyerek farkındalığını artırır. Terapist, danışanın geçmiş olayı şimdi de yaşarken, nefes alış-verişine ve beden diline dikkat ederek danışanın içinde bulunduğu duygunun vücudunu nasıl etkilediği konusunda rehberlik eder. Danışan, çocukluğunda annesiyle yaşadığı üzücü bir olayı “şimdi” yaşadığında, bu aslında bir yetişkinin değil bir çocuğun üzüntüsüdür. Danışan terapi ortamında olayı “şimdi” de yaşayarak çocukluğunda yarım kalan gestaltı tamamlamış olur.

Gestalt terapide yaşantısal öğeler önemli bir yer tutar. Şöyle ki, hissedilen duygu hakkında konuşmaktansa, o duygunun o anda yaşanılması vurgulanır. Böylece anı yaşamaya verilen değer ortaya çıkmaklar. An yaşanılmadığı takdirde, birey ya geçmişte takılı kalır ya da geleceğe dair sonu olmayan planlara saplanır. Böyle durumlarda ise

bireyler; kaygı, umutsuzluk, pişmanlık, anlamsızlık gibi duygular yaşanır (Yalçın, İ., Voltan-Acar, 2006:10).

Voltan (2011:22)ye göre öğretilmesi en zor gerçek, anın şimdi var olduğudur. Bir çok insan için anın gücü kaybedilmiştir. Anda olmak yerine, insanlar geçmişlerine yas tutmak için enerjilerini harcarlar ya da gelecekle ilgili sonsuz planlar yaparlar.

Gestalt yaklaşımının vurguladığı gibi bireyler şimdi ve burada yaşayarak sahip oldukları varlıkların kıymetini bilmeli, elindeki kaybetmeden sevgisini ifade edebilmeli, pişmanlık ve yalnızlık yaşamamak için olumlu duygularını gösterirken cimri olmamalıdır.

Kutuplar

Gestalt terapidaki bir diğer kavram “zıtlık”tır. Eylemin zıt, birbirini dengeleyen kutupları olduğu fikridir. Bu zıtlıklar birbirini çeker. Her kutupla ilgili tecrübe bilgisi mevcut davranış yelpazesini genişletir. Amaç bir sarkacın sallanması gibi, bir kutuptan diğerine ritmik bir hareketi sağlayabilmektir. Örneğin, zihinsel veya algısal olaylarla çok ilgili kişiler, kendi duygusal veya bedensel tepkileri hakkında çok az şey biliyor olabilirler. Zihinsel ve fiziksel arasında zıtlık vardır. İkisini de anlamaya çabalayarak, kişi bunları daha iyi bütünleştirebilir (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

Gestalt terapisinin amaçlarından biri de, kişiliği bütünleştirmektir. Gestalt terapisti kişilik işlevlerindeki ayrışmaya dikkat etmek durumundadır. Kişilikte, birbirleriyle mücadele eden iki zıt yön bulunmaktadır. Bu iki zıt yön, bireydeki tutarsızlıkları, değişkenliği ortaya koymaktadır. Kişilikte bu iki zıt yönün bulunması doğaldır. Ancak, gestalt terapi sürecinde bu iki zıt yönün uzlaşması, bütünleştirilmesi, kabul edilmesi söz konusudur (Voltan Acar, 2011:23) .

Bu kutuplaşma veya zıtlıkların varlığı, insanın farklılaşmamış bir zemin içinde, neyin kendisini gerçekten ilgilendirdiğini veya neyin gereksinimini karşılayabileceğini belirleyebilmek üzere, net ve güçlü bir şekil oluşturabilmesi için gereklidir. Bunlar yaşamı daha çok karmaşıklaştıran bir şey gibi görünebilir, ancak bunların birey için önemli bir işlevi vardır. Zıt şeyler birlikte vardır, iyinin olabilmesi için kötünün de var

olması gerekir. Kötü yoksa iyi yoktur, iyi yoksa kötü yoktur. Gestalt terapide alandaki kutupsal yönlerin birini diğerinden ayıran ve tamamlayan yönleri ile (kutuplaşmayla) ilgilenilir ve bunların bütünleştirilmesi üzerinde durulur. Benlik, birbiriyle zıt pek çok süreçten oluşur. Herkes olası her özelliğe sahip olarak, buna ilişkin her davranışı gösterebilecek kapasitededir. Ancak insan değişik derecelerde bunlardan bir kısmını kabullenir ve diğerlerini kabullenmeyebilir. Bu kişinin kendisine getirdiği bir sınırlamadır ve böylece kendisine destek olmayı, temas kurmayı ve eyleme geçmeyi değerlendirmemiş olur. Birey ne kadar olası özelliği özümseyerek bütünleştirebilirse, o kadar gelişir ve büyür. Bir kimse daha fazla birbiriyle zıt yönünün farkında oldukça ve bunları kendinde kabul ettikçe, daha esnek ve daha geniş bir benlik oluşturur ve çevresiyle ilişkilerinde daha etkili temas kurabilir (Akkoyun, F., 2005:54,55).

Kutuplar iyi-kötü, sabırlı-sabırsız, neşeli-durgun, konuşkan-suskun, sorumlu-sorumsuz gibi çok çeşitlilik göstermekle beraber en çok çalışılan, top dog-under dogdır (bastırğan yan-basılğan yan).

Bastırğan yan (top dog): Kişiliğin otoriter, talepkâr, manüplatif, kuralcı yanıdır. Bu eleştirel ana-babadır. -meli, malı ları getiren kişiliğin bu yanıdır. (Voltan Acar N., 2011, s:25).

Basılğan yan (under dog): Kurban rolü oynayarak ortaya çıkar, savunucudur, çaresiz görünür, zayıftır, özür diler. Bu sorumsuz, pasif yandır ve davranışlarına devamlı özür bulur Birey, çoğu kez bir kutbun etkisi altında kalır ya da bir kutuptan diğerine geçer, bir başka deyişle, uçlarda dolaşır(Voltan Acar N., 2011, s:25).

Bireyin, kendisinin bazı durumlarda farklı olacağını bilmesi, bunu kabullenmesi, sahiplenmesi, benlikteki kutuplara ilişkin farkındalığın gelişmiş olmasını gösterir ve bu da gelişimi kolaylaştırır (Yalçın, İ., Voltan N.A., 2006:10).

Kutuplar gün içerisinde her an yaşanabilecek bir olgudur. Bireyin aklından aynı anda, içinde bulunulan duruma ters düşebilecek bir çok şey geçebilir. İnsan, Gece geç saatte uykusu kaçtığında bir arkadaşını aramak isteyebilir. İşyerinde önemli bir işi yetiştirmeye çalışılırken, diğer taraftan arkadaşlarıyla gezmek isteyebilir. Yaşam alanında bir çok kutup bulunur. Önemli olan bir kutuptan diğerine, bireyin kendini birçok noktada var edebilmesidir. Kişi, düzenli- dağınık kutbunda, ben her zaman çok

düzenliyim diyorsa, kendisini sadece bu noktada var ediyor demektir. Hâlbuki kişi, şekil-zemin ilişkisi içerisinde kendisini o anın gereklerine göre her noktada var edebilmelidir.

Benzer nitelikteki bireylerle bir arada bulunmak, güvenli alanda ve gelişmeye kapalı olarak yaşamak demektir. Kişi nerede büyük tepki veriyor ise orası bir kutuptur ve gelişmek için bir fırsattır. Büyüme ve gelişme insanın kendisiyle çalışmasını, aktif çaba harcamasını gerektirir. Bireyin bir kutuptan diğerine kendisini bir çok noktada var etmesi, her duruma uyabilecek esneklikte olduğunu gösterir, böylece bireyin ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitesi gelişir. Birey kendisinde kabul edemediği olguları başkalarında da kabul etmediği gibi, yargılayabilir de. Kutuplar arasında birçok noktada var olabilmek aynı zamanda o kadar çok anlam üretebilmeyi de sağlar. Anlam üretmek kişinin farkındalık düzeyi ile ilgilidir Farkındalık düzeyiyle beraber gelişme ve büyüme potansiyeli de artar. Mutluluk ve mutsuzluk kutbunda birey, kendisini sürekli mutlulukta var etmeye çalışır ise en ufak bir mutsuzlukta alt üst olabilir, .küçük bir mutsuzlukla baş edebilecek potansiyeli gösteremez. Kutuplar insanın zeminini belirler. İnsan kendisini ne kadar çok noktada var edebilirse, sınırlar o kadar genişler, sorunlarla baş edebilme gücü artar,.gerginlik azalır ve farkındalık artar. Büyüme ve gelişme çoğalır. Değişim kendiliğinden gelir.

Farkındalık

Gestalt yaklaşımında temas kadar önemli bir diğer kavram da temas anındaki farkındalıktır. Sharf'a göre tam anlamıyla farkında olmak, bireyin sınırlarıyla temas kurmasıdır (2014:224). Farkındalık kavramı, bireyin diğerleriyle ve nesnelere olduğu kadar kendileriyle temasta olmalarını ifade eder (Sharf, 2000'den akt. Yalçın, :2).Farkındalık, hatırlanandan çok şimdi olanı kasteder (Sharf, 2014, 224). Gestalt terapide gücün ve kuvvetin şimdi ve burada olduğu savunulur. Bütün farkındalıklar şimdi ve burada yaşantılarına dayanır (Clarkson, 1991).

Terapinin başlangıcından itibaren danışanla irdelenecek olan en temel konu “şu anda farkındayım” anlatımıdır. Şu anda“ sözcükleri kişiyi bugünde tutar ve şu an dışında hiçbir zaman bir deneyim yaşanmayacağı gerçeğini ortaya çıkarır. Önemli olan,

danışanın şu anın değişen bir süreç olduğunu fark etmesidir. Terapist, “şu anda” ifadesini kullandığında, hasta zorlansa bile, bir süre sonra, şimdiki zamanı kullanır. Danışanın kendi duygu, düşünce ve belirtilerine karşı sorumluluk hissi geliştirmesinde “ben” ifadesinin önemi büyüktür. Şu anki varlığını kabul etmesi ile kişi hızlı bir şekilde yeni yaşanan “şu an”ın önceliklerden farklı olduğunu öğrenir, çünkü farkındalık her zaman “şu anda” oluşur. Rutin olaylardan ve alışkanlıklardan kurulu olan işlevleri değiştirme gereksinmesi, ancak farkındalığın sağlanabilmesi ile olasıdır (Soysal v.d.. 2005:278).

Buber’a göre farkındalık bireyin kendinin farkında olması ancak kendi dışındaki bir şeyle temas halinde olmasıyla gelişebilir (Schulz, F.2004). Bireyin, karşılaşılan kişilere, olaylara ve durumlara, kendi düşünce, duygu ve değer yargılarına göre yüklediği mânâ daha anlamlı gelir. Birey kendi değer yargılarına göre karar verir. Farkındalık düzeyini artırmak, bireyin anlam yüklemesi bakımından bir kutuptan diğerine birçok noktada kendini konumlandırmasına, algılama ve davranış çeşitliliğine olanak tanır. Bu açıdan farkındalık, bireyin, kendisinin daha önce temasta bulunmadığı bir yönüyle temasa geçmesi, daha önce zemininde bulunmayan anlamlar üretebilmesidir.

Temas döngüsünün veya birey/çevre temasının gerçekleşebilmesi için temel bir unsur farkındalığın olmasıdır. Farkındalık öyle bir yaşantıdır ki, insana bir şeyi nasıl yaptığını gösterir. Farkındalık kapasitesi insanın kendi ve çevresini düzenleyebilmek için gerekli olan geri bildirim sağlar. İnsanın birey ve çevre etkileşimini etkili bir şekilde gerçekleştirebilmesi; ona ne olduğuyla ve de onun davranışlarının çevredeki etkisiyle ilgili olmak üzere iki temel konuda gerekli geri bildirimleri alabilmesine dayanır. Bu kaynakların işe koşulması durumunda da karşılaşılan problemlerle baş etme kapasitesi artar. İnsanın gelişmesinde ve büyümesinde de bu yetenek önemli bir role sahiptir (Akkoyun, 2005:87). Gestalt, farkındalığı yaratmayı veya tasarlamayı kolaylaştıran bir süreçtir ya da bireyin “ne yapıyor, neden yapıyor, nasıl yapıyor, nasıl değiştirebilir” gibi süreçleri hakkında fikir edinmesini, süreci kavramasını ve aynı zamanda kabul etmeyi öğrenmesini kolaylaştıran bir süreçtir ((Yontef ve Simkin, 1989’dan akt. Gürsoy, 2009;9)

Eğer birey, farkındalık kazanırsa, ihtiyaçlarının, isteklerinin ne olduğunu, nasıl işlev gördüğünü bilir. Böylece, yaşamında daha dengeli bir birey haline gelir. Üç farkındalık kuşağı bulunur (Sills, v.d., 1998:30'dan akt. Voltan Acar,2011:30).

- 1- İç kuşak: bedende ve duygulanımlardaki farkındalıklardır. Bedenin hangi bölümleri gevşemiş, hangi bölümleri sert yada duyguların ve duygulanımların neler olduğunun ayırt edilmesidir. Merak, kızgınlık, üzüntü, korku, mutluluk gibi duyguların fark edilmesi ve bu duyguları yaşarken bedende olan değişikliklere dikkat etmek, bu kuşağa girer.
- 2- Orta kuşak: hayallerin, fantezilerin ve düşüncelerin farkındalığıdır. Bu kuşakta fazla uzun kalmak, sorunlar yaratabilir. Alışkanlık haline gelen bu düşünce kalıpları ve fantezilerin fark edilmesi bu kuşağa girer.
- 3- Dış kuşak: beş duyu organı, konuşma ve hareket etme yoluyla farkındalık bu kuşağa girer. Gestalt terapistleri bunu temas işlevleri olarak adlandırır. Biriyle veya bir şeyle temasa geçmek için bakmak, dinlemek, hareket etmek, tatmak ve koklamak gerekir. Bireyin neyi duyduğunu, dinlediğini, gördüğünü, dokunduğunu, tattığını, kokladığını, söylediğini fark etmesi, bir başka deyişle algılaması bu kuşağa girer

Gestalt terapinin temel amacı, farkındalık ve beraberinde daha fazla seçenek oluşturur. Farkındalık, çevreyi bilme, kendini bilme, kendini kabul etme ve ilişki kurabilmeyi içerir. Arttırılmış farkındalık, başlı başına terapötik bir özellik taşır. Farkındalık olmadan, danışanlar kişilik değişimi için gerekli araçlara sahip olamazlar. Farkındalık sayesinde danışanlar öznelliklerini tam olarak yaşayabildikleri gibi reddettikleri kısımlarını kabullenebilirler ve onlarla yüzleşebilirler. Birleşebilir ve bütün olabilirler. Danışanlar farkındalıklarını devam ettirdiklerinde, terapide ele alınabilmeleri için yarım kalmış önemli işler ortaya çıkar. Gestalt yaklaşımı, danışanların ayırt edici ve seçici tercihler yapabilmeleri ve sorumlu olabilmeleri için kendi farkındalık süreçlerine dikkat etmelerini sağlar. Farkındalık danışan ve terapist arasındaki samimi görüşmeler ya da Ben/Sen (I/Thou) ilişkisi bağlamında ortaya çıkar (Jacobs, 1980; Yontef, 1993'den aktaran Corey, G. 2008:220)

Farkındalık, insanın yaşam repertuarını genişletir, bilinçli temas sınırı oluşturulmasına yardımcı olur. Aynı zamanda farkındalık, bireyin tanımlayamadığı alanlara ulaşmasına

olanak sağlar, çevreyle ve kendisiyle ilişkisinde ihtiyacı olan seçenekleri artırarak yaratabilmesine ve gerekli esnekliği sağlamasına imkân tanır. Kişi duygularını geçmiş ve geleceğe dayandırmadan otantik yaşar dolayısıyla gelişmeye yönelir.

İhtiyaçlar

Gestalt terapide ihtiyaçların doyrurulmasının ayrı bir yeri bulunır. Organizma neye ihtiyaç duyarsa bu şekle, bir başka deyişle birinci plana taşınır. Sözelimi aç bir insanın dikkatini yiyecekler çeker. Bu insanın ihtiyacı doyrurulduğunda, sözü geçen durumda yiyecek verildiğinde artık dikkatini çekmeyecektir; çünkü bu ihtiyaç giderildiği için zemine, ikinci plana taşınır (Voltan-Acar, 2011:30).

Gestalt terapi kuramına göre, ihtiyaç organizmanın farkındalık oluşturduğu tamamlanmamış bir gestaldır; bu şekil haline gelir, diğer yaşantıların tümü zemin olarak kalır. Bir ihtiyaç bir şekil haline geldikten sonra, kişi bu ihtiyacı karşılamak için bir davranış başlatır. Organizma ihtiyacı karşılamakta başarılı olursa o zaman, gestalt tamamlanır (Wallen 1970'den akt. Murdock, 2012:209). İhtiyaç da artık şekil değil, bir zemin haline gelir (Wagner-Moore 2004'den akt. Murdock, 2012:209). Bunun ardından çok çabuk bir şekilde yeni bir gestalt şekil haline gelir. Organizma için o anda en önemli olan ihtiyaç, şekil olur (Yontef 1995'den akt Murdock, 2012:209).

Sağlıklı bireyler ihtiyaçlarının ve çevrelerinde bu ihtiyacı karşılayabilecek olanakların farkındadır. İhtiyaç, zemindeki algı ve anlamlandırma doğrultusunda belirir. Zemin, yaşantısal olarak ne kadar geniş ise algılama ve anlamlandırma bakımından da o kadar geniş olur.. Birey, ne kadar çok insanla temasta bulunursa, ne kadar çok gezip, tanıyıp, okursa, yaşam alanı bir başka ifade ile zemini o kadar genişler.

Yaşam alanı bir insanı etkileyebilme ihtimali olan, geçmiş, şimdi ve geleceğe ait her tür olaydan oluşur. Psikolojik bakış açısıyla davranışı, yaşamın bu üç yönüyle her biri, herhangi bir tek durumda belirleyebilir. Yaşam alanı bireyin kendi psikolojik çevresiyle etkileşimi sırasında ortaya çıkan ihtiyaçlarından oluşur. Bireyin biriktirdiği deneyimin tür ve miktarının bir fonksiyonu olarak çeşitli farklılık dereceleri gösterebilir (Schultz&Schultz, 2002:488).

Davranış şu andaki ihtiyacı belirlemeye yönelik ise sağlıklı, geçmişte, kalmış, zeminde beliren, tamamlanmamış bir gestaltı tamamlamaya yönelik ise sağlıksızdır. Karşılanmayan ihtiyaçlar zemine itilerek, bireyde gerginlik yaratarak, daha sonraki davranışları belirleyici yönde rol oynar. Davranışın ihtiyaç doğrultusunda gerçekleşmediği durumlar da vardır. Kişi arkadaşına kızar ama kalbini kırmamak için kendini tutar, normal davranır, başka bir davranışa yönelir. Örneğin yemek yer. Kızgınlık duygusu doyurulmadığı için, gün içinde davranışı güdülemeye devam eder. Bu nedenle o gün bütün işler ters gidebilir ve bireyin farkındalığı yüksek değilse sebebini anlayamaz. Başkasıyla gerginlik yaşayabilir ya da içine kapanabilir. Davranış ihtiyaç doğrultusunda ise uyku gelir uyunur, acıkılır yemek yenir, bir başkasına kızılmışsa bu doğru bir şekilde ifade edilebilir. Bitmemiş işler de geçmişte doyurulmamış ihtiyaçlardır ve şu an da davranışı güdülemeye devam ederler. Bu nedenle, şu an yaşanan olaylarda, karşılaşılan durumlarda ve insanlarda doğru algılama ve anlamlandırmaya engel olurlar.

Direnç

Ohlsen ve ark. (1988) direnci terapötik süreçle işbirliği yapmamak olarak tanımlar. Psikanalizde direnç, terapötik iletişimi engelleyen ve danışanı daha önceki bilinçaltı statükoyu güçlendiren ve değişim yoluna engel olan herhangi bir düşünce, tutum, duygu, danışanın bilinçli veya bilinçsiz olarak ortaya koyduğu bir davranışı ifade eder. Gestalt yaklaşımında direnç, ilişki kurmada şimdiki tam ve gerçek anlamda yaşamaktan uzaklaştırır (Corey 2008'den akt.Umucu,., Voltan-Acar,2011:102.) Psikolojik danışma ortamında danışanların biricik olan dünyalarını, süreç içerisinde ortamdan soyutlamaları, terapötik iletişimi, engelleyen bir öge olarak tanımlanabilir (Umucu, Voltan,-Acar.2011:102)

Direnç, gestalt terapide önceleri bireyin kişiliğindeki bir parçanın diğeriyle çatışmasının farkında olmaması olarak görülmüştür. Kişi bir şeyi yapmak isteyebilir. Bunun farkında olabilir; ama aynı güçte başka bir şey onu bunu yapmaktan alıkoyabilir ve bunun farkında olmayabilir. Direnç daha sonraları kişinin bilerek ortaya koydukları arasındaki kutuplaşma olarak ele alınmıştır. Buradaki temel güçlük, bireyin bu direncinin yaşadığı

zıtlığının farkında olmamasıdır. Onun içindir ki, terapinin amacı da kişinin içinde yaşadığı bu içsel çatışmayı açığa çıkararak, yaşadığı bu çatışmanın farkında olmasının sağlanmasıdır (Akkoyun, 2005:83)

Temas döngüsünü engelleyen körelmiş farkındalığa ek olarak, dirençler de temas engeller. Direnç, temas döngüsünde uyarım ve eylem arasında gerçekleşen fenomenlerdir. Bazı dirençler amaca zararlı olsa da, diğerleri temas edilmeyen şeylere temas edilmesini engellemek açısından kişiye fayda sağlayabilir (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

Gestalt terapide, enerjinin nerede olduğuna, nasıl kullanıldığına ve nasıl engellenebileceğine büyük önem atfedilir. Engellenmiş enerji direncin bir diğer türüdür. Bu, vücudun bazı bölgelerinde gerilme, duruş, vücudu gergin ve kapalı tutma, derin nefes alamama, konuşurken ilişkiden kaçınmak için insanlara bakmama, duyguları frenleme, duyguları bastırma ve kısık sesle konuşma gibi belirtiler ile açığa çıkabilir (Corey, G. S:219).

Gestalt terapisti roller arasında iletişimi teşvik eder; Onlardan birbirleriyle konuşmalarını bile isteyebilir. Eğer hasta buna karşı çıkar veya bir engel koyarsa, terapist ondan reddedişine veya direncine tamamen eğilmesini ister. Tecrübe göstermiştir ki, danışan ayrılmış parçalarla özdeşleştiğinde, bütünleşme meydana gelir. Böylece kişi tamamen kendisi olarak başka bir şey haline gelebilir (Beisser A. PGI, t.y.)

Bireyin kendiyile ve diğeri ile ilişki tarzı seçimli olduğu zaman davranış, farkındalık düzeyindedir. İlişki tarzı seçimsiz olduğunda enerji aynı kalmak doğrultusunda kullanılır. Aynı kalmak, farklı seçenekler denememek bireyin farklı yönlerini yaşatmaması anlamına gelebilir. Davranış o andaki ihtiyacı karşılamaya hizmet ederse, temas döngüsü engellenmez. Buna karşılık, temas geçmişten gelen bir ihtiyacı karşılamaya dönükse, temas döngüsü engellenir. Kişi çocukken karşılaştığı bir uyarı tehdit unsuru olarak algılar ve davranışı o an kendini korumaya yöneliktir. Daha sonra davranış aynı tehdit unsuru olmadan ya da farklı bir zeminde kalıplaşmış olarak tekrarlanırsa, davranış bir temas engeline dönüşür. Direnç halinde birey hissettiklerinin ve ihtiyaçlarının farkına varamaz. Direnç tespit edildiği anda incelenir, bireyin kaçındığı duygunun ne olduğu saptanır.

Organizmanın kendini düzenlemesi

Bazen sadece bir ihtiyacı ifade edebilmek ve bunun empatik olarak kavranmasını sağlamak bile, yeterince yeni bir temadır. Bir danışanın “ihtiyacı olan” şey için daha fazla öz destek olsa bile, bu öz desteğin gelişmesi veya kullanılabilmesi için çevreden veya diğerleri ile olan ilişkisinden neye ihtiyaç duyulduğu sorulur. Öz destek her durumda, göreceli olarak çevresel desteğe bağlıdır. Kişi her zaman bir temas sürecinde bulunur. Bu yüzden düzgün destekleyici bir çevrede kişinin kendisine görece daha bağımsız bir inisiyatif merkezinde olduğuna inanması paradoksaldır (Jacobs, L. 1992).

Şekil oluşturma süreci, “kendi kendini düzenleme” ilkesiyle iç içe geçer. Organik kendi kendini düzenleme; bir gereksinim, duygu ya da farklı bilginin ortaya çıkmasıyla organizmanın dengesinin bozulduğu ve yeniden kurulduğu bir süreçtir. Organizma çevrenin kaynaklarıyla ve kendi becerileriyle kendi kendini düzenlemek için ellinden geleni yapar (Latner, 1986). Birey dengesini yeniden sağlayacak ya da büyüme ve değişmesine katkıda bulunacak önlemleri alır, ilişkileri kurar. Terapötik çalışmalarda danışan için ortaya çıkanlar, ilgi duyulanlarla veya danışanın yeniden denge sağlayabilmesi için gereksinim duyduklarıyla yakından ilişkilidir. Gestalt terapistleri, terapi sırasında danışanın farkındalığını, zeminden farklı olan şekle yöneltir ve şekli oluşturma sürecinden terapötik çalışmalarında bir araç olarak yararlanır (Corey, G. 2008,:215).

Bir başka deyişle, birey, yaşantı döngüsünde zemine aldığı her yeni bilgiyle beraber, doğal olarak kendini düzenlemeye gider; çünkü her gelen yeni veri, var olan dengeyi bozar. Birey, gelen bilginin işine yaraması durumunda özümseyerek içselleştirir. Zeminde yer alan bu yeni bilgiyle beraber yeni bir denge durumu oluşturur.

Sorumluluk

Bu kavram varoluşçu felsefeden temellenir. Varoluşçu felsefeye göre, birey davranışlarından sorumludur; seçimlerinden sorumludur (Beck, 1961’den akt.Voltan-Acar, 201:37).

Farkındalık arttıkça organizma çevreye karşı daha duyarlı olacağından, kendi gereksinimlerini karşılamada da daha etkin olmaya başlar. Daha duyarlı oldukça, daha sorumlu olur. Haris (1989) insanların (danışanların) sorumluluk alma bakımından üç aşamadan geçtiğini düşünmüür (akt. Akkoyun,, 2005:58)

- 1- **Ben böyleyim aşaması:** Çoğu insan pek çok özelliğiyle yüzleşmek istemez, bu bireye zor gelir ve kaçınır. Bir kimsenin bir özelliğini kabul etmesi, sorumluluk almaya başlamak demektir. Terapi ilişkisinin de, terapistin danışanın bir özelliğini veya yaşadığı olumsuz bir duygusu, düşüncesi veya özelliği önem verdiği bir kimse tarafından kabul edildiğinde, o da bunu kabullenebilir.
- 2- **Ben böyleyim çünkü böyle olmayı ben seçtim aşaması:** Yine bir çok insan kendini olayların kurbanı olarak görerek başka bir şekilde düşünmenin, hissetmenin, yaşamının mümkün olmadığını zanneder ve buna sıkıca sarılır. Her bir durumda birkaç farklı duygular hissedilebileceği, farklı düşünceler oluşturulabileceği ve farklı şekillerde yaşanabileceği olasılığını hep göz ardı edilir. Bu bazen bir alışkanlık olduğundan dolayıdır bazen farklı olmasından korkulduğundandır. Eğer kişi kendini olayların ve başkalarının kurbanı olarak görürse, başkalarını suçlama hakkının kazanır ve kendi sorumluluğunu almaktan kurtulur. Bir olayda eğer birey kızılıyorsa, bu kişinin kızmayı seçtiğindendir ve düşüncelerini bakış açısını buna göre şekillendirdiğinden dolayıdır. Kişi aynı olayla ilgili bakış açısını değiştirecek olursa o zaman kızmak yerine belki de sevinebileceği bir şey bile bulabilir.
- 3- **Eğer seçebiliyorsam o zaman değişik de davranabilirim aşaması:** Kişi bir kere seçimi kendisinin yaptığını fark ettiğinde, o zaman artık farklı eylemler de yapabileceğini görür ve işi kolaylaştırır. Bir önceki aşamada oldukça zorlanır ama bu aşamada da artık çevremizdeki insanlar zorlanmaya başlar, çünkü birey farklı davranmaya başladığından ilişkilerdeki dengeler değişir. Artık başkalarının ve olayların kurbanı olmamaya başlar, karşı taraf şaşkınlık içindedir. Özellikle yakın ilişkilerde yeni bir dengenin kurulması gerekir. Kişi her zaman kendisini kızdıran bir şeye artık kızmıyorsa, daha önce hoşlanmadığı şeylerden hoşlanıyorsa karşı tarafı şaşırtması doğaldır

Gestalt Terapide birey, farkındalığı arttıkça, algıladığı seçenekleri daha iyi değerlendireceği ve bunu sadece kendisinin gerçekleştirebileceği düşüncesiyle kendi hayatından sorumlu tutulur. Birey, kendi davranışlarını en iyi şekilde organize edebilir, kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olarak seçim yapabilir ve bu seçimlerin sorumluluğunu alabilir. Bir başka deyişle, insan kendi ihtiyaçlarını etkin bir şekilde düzenleme potansiyeline sahiptir.

Şekil-Zemin İlişkisi

Gestalt teorisinde birey için açık ve kesin biçimde odaklanılan şey bir şekildir. Örneğin birey susadığında bir bardak su isteği bir şekil haline gelir. Bir bardak su içildiğinde susamışlık hissi zemine gider ve yeni bir şekil öne çıkar; şekiller fark edilir, belirlenir ve “şimdi ve burada” baş edilir ve geri plana itilir. Bazı konular yalnızca onları kabul ederek şekilden zemine aktarılabilir. Diğerleri ile örneğin hisler ve fiziksel ihtiyaçlarla daha özel olarak ilgilenilir. Sistem eyleme doğru harekete geçtikçe, enerji o şekil çevresine taşınır ve temas kurulup teyit edildiğinde zirveye ulaşır. Bütünleşme meydana gelirken, o şekle olan ihtiyaç yavaş yavaş azalır ve başka bir şekil ortaya çıkar (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

Wallen (1970) tamamlanmamış gestaltın gelişmesinde veya şeklin zemine karşı netleşmesinde üç çeşit engelden söz eder. Bunların birincisi, bireylerin değerleri ve kendileriyle zayıf algısal temasları olabilir. Buna, onunla konuşan bir arkadaşına baş çevrilmesi örnek verilebilir. İkincisi, tamamlanmış gestalt ihtiyaçların ifadesi engellendiğinde önlenir. Arkadaşa sevgi ifade etmeyi istemek ancak bunu yapmaktan kendini alıkoymak buna örnektir. Üçüncüsü; duygu ya da algıları bastırmak, gestaltın tamamlanması yaşantısını engeller. Bu tür bireyler, muhtemelen kaygı yaşar. Midede gerilim hissederler, diğer bir ifadeyle gestaltı tamamlayamazlar. Gestalt terapisti, bireylere gerilimlerinin farkında olmaları ve gestaltı tamamlamaları konusunda yardımcı olmak için çalışır. Böylece şekil son haddinde olur. Böyle yaparak terapist, hastaya kendi dünyasında olan insanlarla daha gelişmiş bir temas kurması için yardım eder. Risk almak ve yaşantılara olan engelleri kaldırmak, bireylerin kendi sınırlarını keşfetmelerini sağlar (Sharf, 2012:221).

Özetle, zemin kişinin doğduğu andan itibaren şimdiye kadar olan yaşantılarını kapsar. Birey yaşam alanında ne kadar çok bilgi ve deneyim barındırırsa, algı ve anlamlandırmada da o kadar geniş bir bakış açısı olur. Ne kadar çok gezer, görür, ne kadar çok insanla tanışır, kendini ne kadar çok yaşantıya açarsa, o kadar derin bir yaşam alanı olur. Davranış bireyin zemininde barındırdığı şekiller doğrultusunda belirir. Bazı ihtiyaçlar açlık ve susuzluk gibi daha kısa sürelidir, sevgi ve güven gibi ihtiyaçlar ise zeminin daha derinlerinden gelebilir.

Bitmemiş İşler

Bitmemiş işler, ifade edilmemiş kaygı, nefret, kin, direnç, suçluluk gibi olumsuz duyguları ve sevgi ve mutluluk gibi olumlu duyguları içerir (Corey, 1991) Bir başka deyişle; bireyin ifade etmediği, içinde ukde kalan duyguları, onun bitmemiş işlerini oluşturur (Voltan Acar. 2011,:28). Bitmemiş işler, ifade edilmemiş duyguların, ifade edilmesi ve yaşanmasına kadar sürer. Perls'e göre, direnç en önemli bitmemiş iştir. Dirençlerini ifade edene dek insanlar bloke olurlar. İfade edilmemiş direnç genellikle suçluluğa dönüşür (Corey, 1991'den akt. Voltan Acar 2011:28)

Gestalt terapiyi diğerlerinden ayıran önemli bir yön de fiziksel veya bedensel duyuların insan varlığının kritik bir yönü olarak vurgulanmasıdır. Bitirilmemiş işlerin genellikle danışanın bedeninde olduğu düşünülür (Murdock N., 2012:218)

Bitmemiş işler, bireyin zemininde var olan tatmin edilmemiş ihtiyaçlardır. Bunlar tam bir farkındalıkla yaşanmamış öfke, kıskançlık, özlem, acı, yas gibi duygular olabilir. Doyurulmayan ihtiyaçlar tamamlanmadan zemine itilir bitmemiş işler olarak sonraki olayları algılama ve anlamlandırmada etkili olur. Bitmemiş işler zeminde varlığını koruyarak, bireyin davranışının o anki ihtiyacını etkin bir şekilde karşılamasını engeller. Davranış geçmişteki ihtiyacı tatmine dönük olarak yapılandırılır. Bir başka ifade ile bitmemiş işler kapanmamış gestatler olarak sabitlenir ve zeminde yer almaya devam eder.

Sahiplenilmeyenlerin Sahiplenilmesi

Gestalt terapi açısından bakıldığında, bütün yaşananlar sahiplenilmelidir. Bunun gerçekleşmesi için de farkındalık düzeyinin geliştirilmesi gerekmektedir. Olgunluğun geliştirilmesi ve bütünleşmenin temeli farkındalığın gelişmesidir. Perls, organizmanın ya da bireyin tam olarak farkında olması ile kendisini ve işlevlerini en iyi biçimde düzenleyebileceğini savunmaktadır. Tam olarak farkında olan bireyler, çevrelerinin farkındadırlar, seçimlerinin sorumluluğunu almaktadırlar ve kendilerini kabul etmektedirler. Bireylerin eylemlerinin ve bunların sonuçlarının sorumluluğunu almaları, farkındalığın önemli bir parçasıdır (Yalçın,, Voltan Acar 2006:6)

Sahiplenilmeyenlerin sahiplenilmesiyle birlikte değişim gelir. Bu paradoksal değişim kuramı olarak anılır. Öyle ya, hem sahipleniliyor hem de değiştiriliyor. Paradoks burada yatıyor. Ancak değiştirmek için sahiplenmek gerekir (Voltan Acar, 2011:42).

Değişim kişi olduğu şey haline geldiğinde gerçekleşir. Olmadığı şey haline gelmeye çalıştığında değil. Değişim kişinin kendisi veya bir başkası tarafından onu değiştirmek adına yapılan zorlayıcı bir girişimin sonucu olarak ortaya çıkmaz, eğer kişi olduğu şey olmak için mevcut konumlarına tamamen eğilmek için zaman ve çaba harcarsa gerçekleşir. (Beisser A. PGI, t.y.).

Sahiplenilmeyenlerin sahiplenilmesiyle birlikte, zemine farklı bir anlam yüklenir. Birey daha önce temas etmediği bir yönüyle temas etmiştir ve bu nedenle hiçbir şey eskisi gibi değildir. Algılama, anlamlandırma farklılaşır, Zemin zenginleşmiştir aynı oranda seçenekler de çoğalır.

Temas

Gestalt terapide temas, bireyin iletişiminin ana unsuru olması ve farkındalık ile değişimin gerçekleşmesindeki etkisi nedeniyle önemli bir kavramdır. Yontef'e göre temas ilişkinin temel birimidir. Bir başka deyişle, temas ilişkiyi kurar ve ilişki de teması şekillendirir (Yontef, Gary, s:1,t.y.). Ayrıca bu tezin konusu olduğu için üzerinde ayrıntılı biçimde durulmuştur.

Temas, çevre ile ki bu kişinin dışındaki bir şey veya kendisinin bir yönü de olabilir, karşılaşmak olarak tanımlanmaktadır (Murdock, 2012,:207). Voltan Acar'a (2011:51) göre, Gestalt Terapide şekli oluşturan, ön plânda olan temastır. İnsanlar işiterek, dokunarak, koklayarak, görerek, tadararak, konuşarak, hareket ederek temas kurmaktadır. Temas kurmak, bakmak değil görmektir. Buradan da anlaşılacağı gibi, temasa geçmek için temas kuranın farkındalığı ve anında olması gereklidir. Gestalt kişilik kuramı, birey ve diğerleri veya bireyi anında etkileyen nesnelere teması ilgilendirir (Sharf, 2012:219). Gestalt hem fizyolojik hem de psikolojik farkındalığı arttırmanın üzerinde fazlasıyla durur. Farkındalık başarıldığında uyarım gelişir. Bir başka ifadeyle kişinin içinden geçen enerji harekete geçer Uyarımı eylem izler ve bu da teması yaratır (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

İnsanın farkındalığının artması gelişimsel açıdan çok önemlidir. Kişi öncelikle farkındalığı Ben-Sen sınırını belirlemede, daha sonra nasıl hissettiği, nasıl algıladığı, nasıl duyduğu, nasıl tepki verdiğini anlama, zemininde barındırdıklarını çoğaltma, bir kutuptan diğerine bir çok noktada var olabilme de kullanır, başka bir ifade ile kişi kendi duyguları, düşünceleri, tepkileri ile temasa geçer. Bir konu hakkında temasta bulunulan farkındalık o konunun artık başka bir şekilde yaşanmasını sağlar.

Gestalt yaklaşımında temas kavramı, hem psikolojik sorunların ortaya çıkışında, hem de büyüme ve değişimin sağlanmasında oynadığı rol nedeniyle çok önemlidir (Daş , 2006,:105). Temas, istenen bir şey olsa da, fazlası farkındalığı azaltabilir. Bu nedenle, herkesin günlük yaşantısında temas döngüleri ve geri çekilmeleri vardır. Yemek yemek ve başkaları ile etkileşime geçmek, temas ve geri çekilme ritimlerinin örnekleridir (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

Birey ihtiyaçlarını karşılayabilmek için kendi ile ya da çevresi ile temasa geçebilir. Kişi bu esnada ileride sözü edilen, içe verme, dışa yansıtma, geri çekilme, sınırların yokluğu, soyutlanma, kendine çevirme, yön değiştirme, gibi temas stillerini kullanır. Temas tarafların karşılıklı olarak sınırlarının esnekliğini gerektirir. Temasta iki taraf geçici bir süre için birbirinin sınırlarını girer alışverişte bulunur ve çıkar, sonra geri çekilir, ardından özümseme gelir.

2.1.4. Temas Sınırları

Öz benliği ilişkisel bir fenomen olarak kavramlaştıran Buber'a göre "diğeri olmadan kendi olunmaz". Öz benlik diğeri ile temastan veya buluşmadan ortaya çıkar. Diğeri algısı ancak birey kendine bir sınır inşa ederse var olabilir. Eğer her şey öz benlik olarak algılanabilseydi, diğeri ile deneyim olmazdı ve paradoksal olarak öz benlik deneyimi de olmazdı, çünkü kendinin farkında olmak ancak kendi dışında bir şeyle bağlantı halinde gelişebilir (Schulz F.2004).

Temasta, birey hem bağlılığı hem de bireyselliği aynı anda destekleyebilir. Temas kendisini kişisel tercihleri olan bir birey olarak bilmek ve aynı zamanda diğerlerine de yakından bağlı olmaktır. Birinin alanında onlar tarafından yabancılaştırılmadan veya tamamen çevrelenmeden insanlara bağlı olma durumudur. Temas, "Ben ve Sen" in ayrı ayrı kendilerinin ve birbirlerinin ihtiyaçları ve sınırları ile ilgilendiği ilişki niteliğindedir. Temasta beni tanımlayan ve ancak sana da açık olan geçilebilir bir sınır bulunur (Starak, v.d. 1997:18).

Sağlıklı bir temas insanın psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi açısından önemlidir. Sağlıklı temasın gerçekleşmesi için temas biçimlerinin de sağlıklı olması gerekir. Zaman zaman birey ve çevresi arasındaki diyalogda dengesizlikler oluşur. Bu, temas sınırında oluşan dengesizlikler olarak da adlandırılabilir. Temas sınırları şöyledir: (Voltan Acar, 2011:54).

Beden Sınırları: Bazı bireylerin bedenleri ile olan temas düzeyleri (hassasiyetleri) düşüktür. Bedenin bazı bölümlerini daha az duymuşlar, vücutlarındaki değişiklikleri kolay kolay fark edemezler.

Değer sınırları: Bireyin çocukken kendisini büyüten ebeveynlerden içe aldığı toplumsal değerler, düşünceler bireyin değer sınırlarını oluşturur. Kişi zamanla ebeveynlerinden içe almayı azaltabilir. Kendi değerlerini edinebilir.

İfade sınırları: İfade sınırları da değerler gibi çocuklukta ebeveynlerden içe alınan değer ve davranış kalıplarıdır. Bunlar yüksek sesle gülme, güçlü ol, terbiyeli ol, ağzını sapırdatma vs. olabilir. Birey büyüyünce bu tür içe alınanlar ifade kısıtlamaları şeklinde

kendini gösterir. Babasından kucaklama, öpme ya da saçının okşanması şeklinde sevgi belirtileri görmeyen bir bireyin kendi çocuklarına sevgisini gösterememesi gibi.

Dışa vurma sınırları: Bireyin kendisini çevresiyle paylaşması, kendini “Ben-Sen” ilişkisi çerçevesinde karşısındaki bireye açabilme düzeyi, dışa vurma sınırını belirler. Film yıldızları, ses sanatçıları, politikacılar dışa vurma sınırları geniş bireylerdir.

Tanıdıklık sınırları: Bireyin hayatında yerleşik hale gelen, uzun süredir temasta bulunduğu diğer birey ve ortamlara işaret eder. Ev, işyeri, işe giderken kullanılan güzergah, alışveriş yapılan market, kuaför vs.

Bilinen her zaman rahatlık sağlar. Bilinmeyen, heyecan yarattığı kadar korku da yaratabilir. Bilinmeyenle, “ben”in oluşturduğu sınırlar dolayısıyla, bireyler yeni kişilerle tanışmayı, çevre değiştirmeyi red ederler (Voltan Acar, 2011:54).

Genellikle bireyin sınırlarını belirlemesi ustaca kendini dinlemesi ve kendi tercihlerini belirlemesi ile olur (Starak, v.d. 1997:14).

Temas, sınırların belli bir ölçüde geçirgen olmasını gerektirir. Temasın gerçekleşmesi için Ben ve Sen arasında bir alış veriş olmalıdır. Sınırlar, Ben’i koruyacak kadar belirgin, Sen ile temasta bulunabilecek kadar geçirgen olmalıdır. Başka bir ifadeyle temas sınırları, Ben-Sen ilişkisini oluşturabilecek şekilde birleşmeye, aynı zamanda Ben ve Sen’in farklılığını korumaya yönelik olmalıdır. Temas stillerinin yanlış kullanımı sonucu temasın gerçekleşmemesi yada kopması psikolojik sağlıksızlığa işarettir. Psikolojik sağlığı yerinde olan bireylerde temas, Ben-Sen ilişkisi bağlamında her iki tarafında ihtiyacını en iyi şekilde karşılamaya yöneliktir. Bir başka deyişle bu tür bireylerde temas eylemi gereksiz duygu ve düşüncelere kapılmadan nitelikli bir şekilde gerçekleşir.

2.1.5. Temas Engelleri

Birey ve çevre etkileşiminde herhangi bir anda tam temasın gerçekleşmemesiyle, bireyin o andaki gereksinimi karşılanmaz. Bireyin çevreyle temas sınırında, o andaki gereksinimini tam olarak karşılayacak şekilde yaratıcı uyumu oluşturamaması Gestalt

Terapi’de temas engellenmesi olarak adlandırılır (Clarkson’dan akt. Yalçın, Voltan Acar 2006:4)

İnsanda farklı derecelerde temas bozukluklarının bulunduğu akılda tutulması gerekir. Gestalt terapide amaç, psikolojik danışmandaki ve danışandaki temas bozukluklarını ortadan kaldırmak değil, farkındalığı teşvik etmektir; böyle yaparak, temas bozuklukları ile nasıl başa çıkacakları konusunda bilinçli bir seçim yapmak için danışanlara yardım edilebilir (Starak , v.d. 1997:19)

Gestalt terapi sırasında sansüre uğramış olan malzemedeki çok onu sansürleyen duygu ele alınmalıdır. Terapist bu engellemeler ile meşgul olursa, hastanın şu anda yaşadıkları ile doğrudan meşgul olmuş olur. Bu durumda kişiyi engelleyen şeyin ne olduğunu tahmin etmeye veya yorumlamaya gerek yoktur. Danışanın söylediği bir cümle, düzensiz nefes alıp vermesi, sanki birisine vuracaktı gibi yumruğunu sıkması, göz teması kurmaması ortada bir engellenmenin olduğuna işaret eden belirtilerdir. İşte bu noktada, hastanın bu engellemelerin farkında olmadığı davranışı ile kendisine nasıl engel olduğunu fark ettikçe kaçınılmaz olarak kendisinin neye engel olduğunu daha çok farkına varır. Bundan sonra engelleme ortadan kaldırılabilir, kişi bununla yaşayabilir ya da bitmemiş olan yaşantılarını tamamlayabilir. Yön değiştirme, dışa yansıtma ve içe alma gibi nevrotik düzenekler sık sık yaşanan ortamlarda karşılaşılan engellemelere karşı kullanılan savunma düzenekleridir (Soysal v.d.. 2005:270).

Bireyin kendisi yada çevresiyle iletişiminin kesilmesi, hiç kurulamaması durumları temas engeli olarak adlandırılır. Kişi farkındalığı düzeyinde ihtiyaçlarını karşılamak için yaratıcı uyuma gider. İhtiyacın tam anlamıyla fark edilememesi, çevrenin yeterince iyi kullanılmaması ve kişinin yetersiz uyumu sonucu temas tam olarak gerçekleşmeyebilir.

2.1.5.1. Sınırların Yokluğu (Confluence): İnsan çevresiyle o denli birleşir, karışır ki, çevre nerede başlar, kendi nerede biter, bu pek belli olmaz. Gestalt terapi oturumlarında terapist ile danışan arasında sınırların yokluğu, sağlıklı olarak nitelendirilir; çünkü terapistle, danışanda sınırların yokluğu söz konusuysa onlar, eş düzeyde, ben-sen ilişkisi içinde, içten bir terapi süreci yaşanır ve bu durumda

farkındalıktan söz etmek olasıdır. Sağlıksız olan sınırların yokluğunda farkındalıktan söz etmek mümkün değildir (Voltan-Acar, 2011:56. Sınırların yokluğu temas engelini kullanmanın temelinde bireyin yalnız kalma korkusu yatar. Özellikle de bebeklik döneminde bebeğin kendisine bakan kişiye sağlıksız bağlanması yetişkinlik döneminde sınırların yokluğu temas engelini sağlıksız bir biçimde kullanılmasına neden olabilir (Kepner, 1982; Clarkon, 1991'den akt. Tümlü, , 2012:41).

Sınırların yokluğunun yaşandığı durumlarda birey çevre ile tam bir ilişki kuramadığı gibi, çevreden uzaklaşmaz, ondan kendini ayırmaz. Başka bir kişiye neredeyse otomatik olarak yakınlaşır veya o insanın yaşantısı ile kendi yaşantısının aynı olmasını ister. Kalabalığın içinde kaybolur, çatışmadan kaçınır ve de kendi gereksinimlerinin ne olduğunu ayırtamaz (Akkoyun, 2005:72).

Sınırların yokluğu kişiyle başkalarının arasındaki sınırlar açılır ya da belirsizleşirse meydana gelir. Bireylerin kendi duygu ve değerlerine ilişkin farkındalıkları az olduğunda, ilişkide her bir bireyin aynı duyguları olduğu algısı olabilir, kabul edilme ihtiyacı çok güçlü olanlar sınırların yokluğunu yaşayabilirler. Başkalarınca kabullenilmek için kendi gerçek duygularından fikirlerinden feragat edebilirler (Sharf, 2012:223).

Sınırların yokluğunda içe vermeye benzer bir yaşantıdır, ama bir şey hariç, kişi kendi benliğini diğer kişiden yada çevreden ayırtamamıştır (Perls ve ark. 1951). Yontef ve Jacobs (2005) Sınırların yokluğunun kişinin uygun olmasına rağmen geriye çekilememesi durumunda yaşandığını belirtmektedir. Başka birisi ile sınırların yokluğunu yaşayan birisi kendi inanç ve değerlerini açıklamakta zorluk çeker. Sınırların yokluğuna iyi bir örnek; bir çocuğun çete üyesi olması ve kendi kimliği olarak çetenin kimliğini benimsemesi verilebilir (Murdock, 2012:211)

Sınırların yokluğu bir bakıma bireyin Ben-Sen ilişkisini kuramamasıdır. Birey kendi sınırlarının nerden bittiğini karşısındakinin sınırlarının nerde başladığını ayırt edememektedir. Sınırların yokluğu, içe verme temas engelini de içermektedir. Birey kendisinin ve karşısındakinin duygu, düşünce ve istekleri ayrı ayrı tanımlayamamaktadır.

2.1.5.2. Çekilme (Withdrawal) : Sınırların yokluğunun tam tersi bir durumdur. Zaman zaman, yoğun yaşantılardan sonra, insanlar, sindirme için çekilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Türkçede inzivaya çekilme diye bir deyim bulunmaktadır. İnzivaya çekilme bu süreci iyi ifade eden Türkçe bir sözcüktür çevreden uzaklaşmak, kafa dinlemek, daha önce olanları sindirmek için çekilme gereklidir. Bazen de sınır koymak için çekilmeye gereksinim duyulabilir. Bu iki durum, sağlıklı bir çekilmedir. (Voltan-Acar, N.2011:56)

Çekilme bireyin dikkatini temas objesinden çekmesidir. Bazen, dikkat temas objesinden bireyin kendisine de yönelir. Çekilme temas engeli, yorgunluk, doyunluk, ilgilerde donukluk, hareketlerde, yavaşlık göz kontağının kesilmesi gibi duyum ve davranışlarla kendini gösterebilir (Jacobs, 2007'den akt. Tagay, 2010:49)

Bağımsızlıktan çok bağımlılığı pekiştiren Türk toplumunda çekilme pek alışılmış bir durum olarak değerlendirilmez. Kazara biri gruptan uzaklaşmak istese, ya da konuk gittiği evde odasına çekilmek istese bu hakaret olarak yorumlanır. Ev sahibi de, misafirle birlikte olup, planlarını konuğa göre yapar, konuğa göre tüm yaşamını ayarlar. Dolayısıyla çekilmeye Türk kültüründe olumsuz bir anlam yüklenir (Voltan-Acar 2006'dan akt. Mutlu-Tagay, 2010;49).

2.1.5.3. Soyutlanma (Isolation) : Bireyin diğerlerinden koparıldığını ve yabancılaştığını hissettiği ilişki niteliğidir. Soyutlanmada, kişi kendi alanındaki kişilerle bağlantı anlamında buluşmaz. Diğerlerinin onun iyi olmasıyla ilgilenmediğini düşünür ve yalnız, yabancılaşmış ve hem kendinden hem de çevresindeki diğerlerinden koparılmış hisseder. İzolasyon alandaki kişiler arasındaki sınırların geçilemez gibi görüldüğü bir ilişki kurma tarzıdır.(Starak Y., Mclean A., Bernet A , 1997:21).

Soyutlanma, sınırların yokluğunun tam tersidir. Bu durumda hiçbir döngü oluşmamıştır; çünkü temas şoktur. Daha önce de olmamıştır. Otistikler özellikle böyledir (Voltan-Acar,2011:58)

2.1.5.4. İçe Verme (Introjection): Perls ve ark. (1951,1996)insanların kendileri ve çevreleri ile temasları sonucunda bir benlik geliştirdiklerini belirtmektedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında bireyin çevreyle kurduğu temasta, çevrenin kuralları hâkimdir. Küçük çocuklar davranışsal örüntüleri, ilişki kurma biçimlerini, insanlar hakkındaki temel fikirleri, dinsel inanış ve uygulamaları, değerleri ve çok sayıda diğer fenomenleri içe vermektedirler. Çocuklar içe verdikleri bu değerleri; kendileri, oyuncakları, anne babaları ve arkadaşları ile olan etkileşimlerinde kullanmaktadırlar. Bu denemelerle çocuklar, yavaş yavaş nasıl davranacaklarını ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceklerini öğrenmektedirler. Çocukluk çağında içe verilenle benlik arasındaki fark, belirginleşmiş değildir. Çocuk kendini içe verdikleri ile tanımlar. Ancak çocukluktan yetişkinliğe geçilirken, birey çevreden içe verdiklerini benliğinin bir parçası haline getirecek özümseme yeteneğini kazanır (akt. Balkaya, F.2006).

İçe verilenler kişinin, bunların kendisi için gerçekten doğru olup olmadığını yeterince belirlemeden kabul ettiği tutumlar, hisler ve “gereklilikler” (-meli, malı) dır. İçe veren kişi ile çalışırken, danışana çevresinin kendisinden bekledikleri ve bireyin kendisinden bekledikleri arasında bir sınır oluşturması için yardım edilir (Starak Y., Mclean A., Bernet A , 1997:19). İçe vermede temas sınırı, bireyin kendisine ait olan alandan içeriye doğru döndüğü için, kendisi olduğu alanda bir azalma olur (Perls, 1973’den akt. Akkoyun, F., 2005:67)

İçe vermenin sebebi insanın ailesi, dini görüşler, politik sistemler ve kültür tarafından maruz bırakılan değerleri ve normları kabul edişidir. İçe verilen bir değer veya inançtan ötürü bir eylem yarıda kesilebilir (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

Perls (1969) ısırma eyleminin kazanılmasının özümseme sürecinin kazanılmasında bir dönüm noktası olduğunu belirtmektedir. Dişlerin çıkması ile ısırma edimini gerçekleştirilebilir olması, bebeğe istemediği besinleri seçme ve ona sunulan besinleri içeri almak için parçalama yeteneğini de kazandırır. Isırma aşamasında eğer anne baba, ısırmayı kötü bir eylem olarak nitelendirir ve çocuğa o anda istemediği şeyleri zorla yedirirse ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu dönemde ortaya çıkan iğrenme eylemi her sağlıklı organizmanın sahip olduğu doğal bir engellemedir. İğrenme organizmaya yaramayan, sindirilemeyen ya da onun doğasına yabancı olan şeylerin organizmaya girmesini engelleyen doğal bir savunmadır. Ancak pek çok anne baba, çocuğu kendi

kendine kazanabileceği yeterli ve dengeli beslenme sürecini kesintiye uğratarak, kendileri için sağlıklı olan ne ise, çocuğun o biçimde beslenmesini dayatabilmektedir. Bu yolla çocuğun gelişmesi için gerekli olan özümsemeyi başlatacak eylem engellenmiş olmaktadır. Bu süreç kişinin kendi özelliklerini oluşturmada kullanacağı özümseme yeteneğinin işlevselliğini yok etmektedir (akt. Balkaya, F.2006).

Psikolojik yapılarda meydana gelen özümseme işlemi fiziksel özümseme ile çok benzerlik gösterir. İçerme temas biçimini kullanan birey, ona sunulan çevresindeki şeyleri hiç parçalamadan “çiğnemedi” kendi deneyimleri ya da ihtiyaçlarına göre özümsemeden içine verir. İçerme veren birey başkalarının inanışlarını, tutumlarını, kişilik stillerini davranış kurallarını ve moral değerlerini hiçbir dönüştürmeye tâbi tutmadan bütünü ile içine verir ve özümseyemediği bu kurallar ile “şimdi”de yaşar. Onları değişmeyen kanunlar olarak değerlendirir. İçerme veren birey dışarıdaki şeyleri kendi deneyimleri ile değerlendirerek, kendine uygun taraflarını almak, değiştirmek ya da kendine uymayan taraflarını reddetmek yerine, bütünü ile sorgulamaksızın kişiliğine dahil eder (Korb. & ark. akt. Balkaya, F., 2006)

Birey çevredeki parçayı kendi içine vererek bunu kendi değer sistemine yerleştirir, bir başka deyişle, “enjekte edileni” olduğu gibi alır ve bunu olduğu gibi kendisinin yapar, Sonuçta da kendi kendisi olan alan azalır. (Akkoyun, 2005:67)

İçerme vermenin bireyin kişiliğini oluşturması gibi olumlu yanları da vardır. Örneğin kültüre ait özellikler içerme şeklinde alınır. Sills, Finch ve Lapworth’a göre içerme verilen pek çok mesaj ve kurallar, insanın nasıl ilişki kurduğunu ve nasıl yaşadığını belirler. Yemek yeme alışkanlıkları, giyinme tarzı, insanlarla nasıl ilişki kurduğu, insanların olayları anlamlandırma şekli küçüklükten itibaren alınan mesajlarla belirginleşir. İçerme verilen kurallar insanın öğrenmelerini ve kendisini korumasını sağladığından aynı zamanda yaşamın önemli bir parçasıdır. Büyürken model alınan kişiler sayesinde yeni şeyler öğrenilir (Tagay, 2010:37)

Yapılan araştırmalar, içerme alma temas biçimini sık sık kullanan kişilerin, belli özelliklere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu temas biçimini kullanan kişilerin “kurallara bağlı” bir kişilik yapısına sahip oldukları görülmüştür. Bu kişiler, nasıl düşünmesi gerektiği veya nasıl davranacağı konusunda “-meli,-malı” ifadelerini içeren ve aşırı katı kurallara

sahiptirler. Gerek kendilerinin gerekse başkalarının kurallara uymamasından oldukça rahatsız olurlar (Kepner, 1982'den akt.Gürsoy, 2009)

İçe verme tümü yutma ya da diğerlerinin bakış açılarını gözden geçirmeden kabul etmeyi imâ eder. Örneğin çocuklar ailelerini görüşlerini değerler olarak değil de, gerçekler olarak kabul ederler. Çocuklar büyüdükçe, ana-babalarının bakış açılarını daha az sıklıkla içe verirler (alırlar). İçe verme durumlara bağlı olarak sağlıklı ya da hastalıklı olabilir (Sharf, 2012:223).

Gestalt terapi kuramına göre buradaki problem bizim bunların kendi değerlerimiz olup olmadığına karar vermemiş olmamızdır veya tipik olarak gestalt terapide söyleneceği üzere bunları çiğnememiş, hazmetmemiş ve asimile etmemiş olmamızdır. Bunlar bizim midemize oturan yabancı maddelerdir (Murdock N.,2012:210). İçe verme insanın büyürken ebeveynleri ve çevresiyle temasında öğrendiği ilk temas stili olması nedeniyle kaçınılmazdır. Çocuk öncelikle anne babasından sonra da çevresinden neyi nasıl yapması gerektiğine dair bir çok bilgi öğrenir yada bu bilgiler yetişkinler ve çevre tarafından çocuğu dayatılır yani içe verilir.

2.1.5.5. Dışa Yansıtma (Projection): Dışa yansıtan kişi bazı düşünce ve duygularının farkında değildir. Kendisinin olarak “kabul etmediği” bir duygu olduğunda bu duyguyu diğerlerinde yoğun biçimde fark edebilir. (Starak Y., Mclean A., Bernet A., 1997). Yansıtma birey kendisi için doğru olan ne ise onun diğerleri içinde doğru olduğunu söyler. Örneğin, kişi kendisini yorgun hisseder ve bir başkasına “yorgun görünüyorsun” der. Aynı şekilde diğerlerinin sıkılmış, mutlu veya korkmuş olduğunu farz edebilir. Bütün empatinin dışa yansıtma dayalı olduğu öne sürülür (Pfeiffer& Pfeiffer, 1975).

Yansıtma aşamasında, insan bazı özelliklerini çevreye yansıtarak onları sahiplenmekten uzaklaşabilir. Yansıtırken birey iç dünya ile dış dünyanın ayrımını yapmakta güçlük çekebilir. Kendi imajıyla uyuşmayan kişilik özelliklerini sahiplenmez ve başka insanlara yükler. Birey kendinde görmeyi reddettiği özellikleri başkalarında görerek kendi duygularının ve kimliğinin sorumluluğunu almaktan kaçınır. Bu da kişiyi değişimden alıkoyar (Corey, 2005'den akt. Gürsoy, 2009:26)

Burada birey temas sınırını kendi dışına çıkarmakta ve kendi duygu, düşünce ve tercihlerini kendi dışında bir yere (çevresine) yerleştirmektedir. Böylece kendinde olan ancak kabullenemediği şeyleri başka bir yere yüklemektedir. Duygularını “Aklım başımdan gidiyor” şeklinde, bedeninin bir parçasını “Başımın ağrısı beni öldürüyor” şeklinde kendi dışına yüklemektedir. Gerçekte kimsenin aklı başından gitmez, çünkü akıl bir yere gidemez, ama birey aklını başına toplamanın sorumluluğunu “Aklım başımdan gidiyor” diyerek kendi sınırı dışına atabilir. Kendi sorumluluğunu kendisi yüklenen bir kimse “Aklımı başıma toplayamıyorum” der. Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan yansıtımlar, başkalarına yapılan yüklemeler ile gerçekleşmektedir. Genellikle sadakat konusunda aşırı kıskanç olan kişilerin kendileri bir kaçamak yapma hevesiyle tutuştuklarını kabul etmek yerine, her an eşlerinin sadakatsizlik yapacağından şüphelenerek olay çıkartır. Bir eylem seçilmiştir, heyecan vardır ama gereksinimi karşılayacak bir eylem seçilmemiştir. Bireyin karşısındaki kişi ile yakınlık kurma gereksinimi vardır, fakat bunun için seçtiği “yaratıcı uyum” şekli o kişiyi suçlamak, ona hakaret etmek veya rencide etmek şeklinde olduğundan, kişiyi sonuçta kişiyi kendinden uzaklaştırır. Kendisi başkalarını reddetmektedir ama kendi algılaması başkalarının onu reddettiği şeklindedir. (Akkoyun, 2005:68:69).

İçe vermenin zıddı olan durum, dışa yansıtımdır ki burada benliğin kabul edilmeyen tarafı çevreye yansıtılmaktadır. Perls ve meslektaşlarına göre, birey itilimlerinin farkındadır ama bununla baş edememektedir, bu nedenle de bunun kendi dışında olduğuna karar verir. Dışa yansıtmanın iyi bir örneği, birisinden nefret etme yaşantısından kaçınmak üzere karşıdakinin bireyden nefret ettiğine inanılmak şeklindedir. Dışa yansıtma, içe vermeye dayalıdır, çünkü “mamalısın” aslında bir “malısın”i içe vermeye karşı ortaya çıkmaktadır (Polster&Polster, 1973). Dışa yansıtmanın daha az fonksiyonel olduğu bir durum empati sırasında yaşanabilir. Empati bireyin karşısındaki kişinin ne yaşadığını anlamakla başlar, bunun bir yolu da kendi yaşantımızdan yola çıkarak bunu bir rehber olarak kullanmaktır (Parlett&Hemming, 1996’dan akt. Murdock 2012:211).

Dışa yansıtma başkalarına yüklenen, insanın kendinde sahiplenmediği, kabul etmediği yönlerini ifade eder. Genellikle, suçluluk duygusu ya da öfke bireyleri başkalarına yansıtmaya yönlendirir. Geçici olarak böyle yapınca birey daha rahat hissedebilir fakat

diğerleriyle tam temas azalır. Dışa yansıtma benliğin cepheleri diğerlerine yansıtılır, böylece ben ve öteki arasındaki sınırlar genişletilir. Öğrencinin çalışmadığı bir sınavda onu bıraktı diye profesörü suçlaması yansıtma örnektir (Sharf, 2012:223).

Dışa yansıtma temas biçiminin farkında olunmadan ve sürekli kullanılması pek çok sorunun doğmasına neden olmaktadır. İlk sakıncası kişinin, kendi kişiliği ile ilgili daha önceden içe aldığı düşünce ve tutumlarla uyumlu olmayan bir parçasını yansıtma yoluyla sürekli olarak dışarıda tutmasıdır bu yansıtma kişiliğin gerçekte olduğundan daha dar bir alanda kullanılmasına neden olur. Bir başka olumsuz tarafı ise kişinin kabullenmediği taraflara ilişkin sürekli savunma durumunda olmasıdır. Kişi enerjisini kişiliğinin korktuğu, ürktüğü tarafları ile yüz yüze gelip onları çözmek yerine bu özellikleri dışarıda tutup kendini savunmaya yönlendirmektedir. Bu nedenle yansıtma temas biçimini kullanan bireyin kendi ve çevresi ile olan teması da bozulmaktadır (Kepner, 1982'den akt. Balkaya, 2006)

Yansıtma temas stilinde bireyin kendine ait farkındalığı yeterli değildir. Kişi ne hissettiğini, nasıl davrandığını yeterince anlamaz ve bunu karşısındaki insanlara atfeder. Gerçekte kendisinde de bulunan, hoşuna gitmeyen veya uyum sağlayamadığı bir tavır karşısındaki kişide daha kolay görür ve bu hoşlanmama duygusunu karşıya yansıtır. Yansıtma temas stilinde birey sorumluluğu üzerine almaktan kaçınmaktadır.

2.1.5.6. Yardım Eden Sendromu (Proflection) :Dışa yansıtmanın bir şekli, ancak gerçekte dışa yansıtma ile kendine çevirmenin karışımı olarak nitelendirilen bir temas engellemesidir. Yardım etme sendromu, insanların kendisine yapılmasını istediklerini başkalarına yapmalarını ifade edemeyebilir, bir istekte bulunamayabilir. Bu gibi durumlarda bu kişiler, başkalarına gereksinimlerini giderme konusunda yardım etmektedirler. Böylesi davranışlarının farkında değildirler. İnsanın kendi ihtiyaçlarına ilişkin dürüst olması onun bu temas engellemesini kullanmasını sağlamaktadır. Bu kişiler kendilerinin yardıma ihtiyacı olduğu için diğerlerine yardım etmektedirler. Böylece ikincil doyum sağlamaktadırlar (Voltan-Acar, 2011:62).

2.1.5.7.Kendine Çevirme (Retroflection): Kendine çevirme temas engeli bireyin enerjisini kendine çevirmesidir. Kendine çevirme bir eylem veya hissin en iyi biçimde

kişinin dışına yansıtılabileceği zaman bunun yerine kendisine yansıtıldığı zamanları anlatır (Starak v.d., 1997:19). Birey duygularının ve ihtiyaçlarının farkında değildir. Bu nedenle yaratıcı uyum sağlayarak ihtiyaçlarını karşılayamaz.

Çocuklukta dile getirilen gereksinimlerin cezalandırılması ve yineleyen girişimlerin başarısızlığa uğraması ile bu mekanizma kazanılmaya başlanır. Çocuk cezalandırılmaya yol açacakları için, içgüdüsel ihtiyaçlarını aynı çevrenin ondan istediği gibi bastırmaya başlar. Böylece çocuğun enerjisi ikiye bölünmüş olur. Enerjinin bir bölümü ihtiyacı karşılamak için harcanır. Diğer bir bölümü ise bu çabayı denetim altında tutmaya çalışır. Başlangıçta organizmanın çevreden istediğini alması için başlatılmış organizma ve çevre arasındaki çatışma kişinin yapmak ve tutmak isteyen yanları arasında kişinin içinde bir çatışmaya dönüşmüş olmaktadır (Perls, 1973'den akt. Balkaya, 2006) Bu çatışma kişinin benliğini ifade etmesinde de karışıklığa yol açmaktadır. İçe almada kişi "ben" diyorsa bunun anlamı "onlar"dır. Dışa yansıtmada kişi "onlar" dediğinde "ben"i anlatmaktadır. Kendine döndürmede ise kişi "ben" dediğinde aslında "geri" döndürdüğü aslında "kendine yabancı bir benlikten" söz etmektedir (Clarkson, 1982'den akt. Balkaya, 2006)

Birey gerçekçi veya gerçekçi olmayan nedenlerle olsun, eğer bir şey için kızgınlık yaşıyorsa bunu çevreye yaratıcı bir şekilde aktarmak yerine farkında olmadan kendisine yöneltebilir, örneğin kendisini "kazayla" yaralayabilir. Kendine çevirme günlük yaşamda elde edilemeyen isteklerin farkında olmadan bireyin kendi kendisine vermesiyle gerçekleşir. Böylece kendi varlığının bir kısmına çevrenin bir parçası imiş gibi işlem yapılmaktadır. Başkalarıyla doyurucu sevgi ilişkisine girmek beraberinde bir riski getirir, bu riski almak yerine kendini giyim, süs, saunalar ve kuaförler gibi şeylerle şımartmak örneğinde olduğu gibi. Patronuna veya bir iş arkadaşına çok kızdığı halde sorun olan şeyi onunla konuşmak yerine daha çok fanteziler kurarak olanı da üretip büyütme ve sonuçta belki de psikosomatik bir rahatsızlık yaşamak gibi. Pek çok kültürde, özellikle çocukluk döneminde bazı duyguların ve düşüncelerin nasıl kendine çevrileceği öğretilmektedir. Kişinin birisine kızdığına meyhaneye gidip kafayı çekmesi ve ortalığı dağıtması gibi veya gidip birisini vurması gibi. Bu örneklerde kişi çevreye zarar vermekte ama sonuçta kendine zarar vermekte ve orijinal gereksinimini "yaratıcı bir uyumla" karşılayamamaktadır (Akkoyun, 2005:70)

Kendine çevirmede kabul edilemeyen itilimi kişi kendisine yönlendirir. Kendine çevirme, sağlıklı olabilir çünkü bazen itilimleri ifade etmek (birisine vurmak gibi) tehlikeli olabilir; kendine çevirmenin uyum sağlayıcı olup olmaması, kişinin itilimini ketlememesinin ardındaki mantığa dayalıdır (Perls ve ark.1951den akt. Murdoc,2012:211) Sağlıklı kendine çevirmeyi anlamının anahtarı, farkındalıktır. Farkında olmadan ve kronik olarak kendine çevirme Perls ve meslektaşlarına (1951)göre bastırma ile aynıdır, bu nedenle de nevrotiktir (Murdock, 2012:211).

İnsan başkalarının kendine yardım etmesini istediğinde kullanılan “ben kendim yaparım” cümlesi kendine çevirmeye örnektir. Bu davranış, insanın kendisi için yeterli hissetmesi amacıyla tasarlanmışsa bile insan kendini yalnız ve diğerlerinden uzaklaşmış hissedebilir. Kendine çevirmede, genellikle bireyden diğerine yönlendirilen işlev yön değiştirir ve bireye geri döner. İntiharın, öldürmenin yerini alması, buna aşırı bir örnektir. Daha simgesel olarak, bireyin tırnak yemesi, başkalarına karşı saldırganlık ya da kafalarını yemek olabilir. Bu yolla sembolik olarak tırnaklarını yiyen kişi, başkalarına davranmak istediği gibi kendine davranır(Sharf, 2012:223).

Bir başka ifade ile kendine çevirmede birey karşısındakine yönlendiremediği duyguyu kendisine çevirir, çevresine kızgınlığını otantik bir biçimde açıklayamadığında kapıya çarparak, elini keserek bu duyguyu kendine yöneltebilir. Kişi ilgi görme sevilme ihtiyacını hissedip bu ihtiyacını yaratıcı uyumla karşılayamadığında, hayvan besleyip onlara sevgi gösterebilir veya alışveriş yapıp ilgisini kendine yöneltebilir.

2.1.5.8. Yön Değiştirme (Deflection) : Yön değiştirme temas biçiminde kişi, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için, enerjisini başka yönler döndürerek hedeften uzaklaşmaktadır (Sills ve ark. Akt. Balkaya, F. 2006). Birey başkasının kendisiyle kurmaya çalıştığı temas gerçekleşmemiş gibi davrandığında yön değiştirme temas engelini kullanmaktadır (Starak Y., Mclean A., Bernet A , 1997:21).

Yön değiştirme, bireyin enerjiyi doğal yolundan alternatif bir yöne çevirmesi sürecidir (Sills, Finch, Lapworth, 2000'den akt. Voltan N.2011:67). Kan aldılmaktan korkan

birinin, kan aldırma sırasında şarkı söyleyerek dikkatini başka yöne çevirmesi sağlıklı yön değiştirmeye örnektir (Voltan N.2011:67).

Yön değiştirme, temastan çeşitli yollarla kaçınmayı ifade eder. Sadede gelmeyen, gereğinden fazla nazik olan kişi yada devamlı konuşan kişi temastan kaçarak yön değiştirmektedir. Diğer bir örnek de, biriyle konuşmak yerine biri hakkında konuşmak ya da karmaşık duygularla, basit duyguları değiştirmektir. Özellikle, terapötik sürecin başında, hastaların sorunlarını soyut bir şekilde yada başkasının sorunuymuş gibi yada anlamsız ayrıntılandırarak anlatması, yön değiştirmedir, fiziksel temastan kaçınmak da buna bir örnektir (Sharf, 2012:223).

Günlük yaşamda, insanların gözüne bakmaktan kaçınarak iletişim kurma yolunu seçen insanlar da bu yolu izlemektedir. Yön değiştirmeyi alışkanlık haline getiren insanlar kendilerini gözden geçirme, başkalarından ve çevreden geri bildirim alma fırsatlarını kullanamazlar. Bu kimseler ne başkalarından gelen eleştirileri alabilirler ne de sunulan sevgiyi alabilirler. Karşıdaki ile bir iletişime girilmekte, iletişim için çaba sarf edilmekte ama iletişimin amacı ve yönü olmadığından sadece konuşmaktadır. Kişi bir çok şey söyler, konuşur ama konuşmasının içinde ne var bulunamaz. Bu konuşmadan ne alma istediği anlaşılmaz, zaten kendisi de bilmemektedir. Kişi sonuçta bir şey elde etmemekle birlikte, burada duyarsızlaşmadan farklı olarak bir şey için çaba sarf edilmektedir(Akkoyun, 2005:66) Bir başka deyişle yön değiştirmede birey kendi temas döngüsü içinde, teması tamamlayabilmek için çabalar, fakat sonuca ulaşamaz. Yön değiştirme teması kesintiye uğratar. Bu şekilde kişi diğer temas stillerinde olduğu gibi, kendisi için olumsuz duygular uyandırabilecek yaşantılardan korunmakla beraber, olumlu sonuçlar doğurabilecek yaşantılardan ve olumlu geri bildirimlerden de kendini mahrum bırakır.

2.1.5.9. Duyarsızlaşma (Desensitization): Duyarsızlaşma temas engeli, temas döngüsünün duyumsama aşamasındaki sıkıntılardan kaynaklanır. Kişi bedenini verdiği uyaranları yanlış değerlendirebilir ya da olayları net değerlendiremeyebilir. Ayrıca, kişinin bedenini verdiği uyaranları ya da çevreden gelen uyaranları gereğinden fazla duyumsaması da sıkıntı yaratabilir (Sills, Finch ve Lapworth, 1998).

Hissedebileceklerini hissetmemiş olma ile belirdir. Midesinin guruldamasın rağmen kendini bir TV programına kaptırma ve son derece acıkmış olmasına rağmen acıktığını hissetmeme durumunda kişi açlık hissine karşı duyarsızlaşmıştır. Duyarsızlaşma bazen çevresinde olup bitenleri görmeme ve anlamama şeklinde de yaşanabilir. Gözünüzün önünde biri birine eziyet ediyor olabilir, sizin bunu görmemiş olmanız mümkün değildir ama nedense hiç görmemiş gibi tepkide bulunursunuz ve bunu hiçbir şekilde görmediğinizi düşünürsünüz. Yaşantınız hiçbir şey görmediğiniz şeklindedir (Akkoyun, 2005:64)

Duyarsızlaşma temas engelini sıklıkla ve farkında olmadan kullanan kişiler bedenleri ile ilgili duyuları sıklıkla fark etmezler. Örneğin; kişi vücudunda uyuşukluk, hissizlik yaşar, nefesinde hızlanma, kasılma, titreme gibi bedensel işaretleri fark etmez. Duyarsızlaşma, temas engelini farkında olmadan kullanan birey, sosyal ilişkilerinde, etkileşimden çok, zihinsel etkinlikleri tercih eder ve ilişkilerini yüzeysel kurarlar. Aynı zamanda, bu kişiler “duygusuz, duyarlı olmayan, duygusal tepki vermekten kaçınan, çevreye duyarlı olmayan kişiler” olarak tanımlanır (Kepner, 1982’den akt. Tümlü, 2012:40)

Sills ve arkadaşlarına (1998) göre rahatsız eden uyaranlardan kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda kişi, duyularına dikkat etmeyerek ya da duyu organlarının algı kapasitesini azaltarak bu uyaranlarla başa çıkmaya çalışır. Bu başa çıkma kişiyi çatışmadan korurken, olumlu keyif verecek olan uyaranları da dışarıda bırakarak, keyif yaşamasına engel olmaktadır (Bozkurt’tan akt. Gürsoy, 2009:23) daha genel anlamıyla duyarsızlaşma duyguların uyuşturulmasıdır. Duyarsızlaşma kişinin bedeninde var olan acının ya da çevresinden gelen uyaranların görmezden gelinmesidir (Clarkson, 1991’den akt. Gürsoy, Ü. 2009:23)

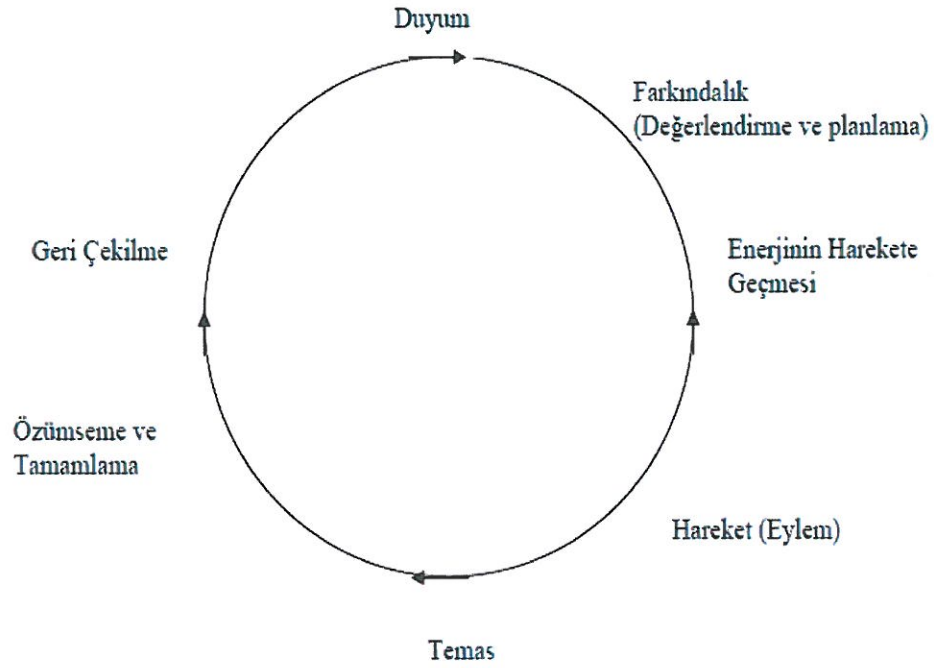
Duyarsızlaşma temas engelini kullanan birey, farkında olmadan, hissedebilecekken hissetmemeyi, algılamamayı seçer. Bunun nedeni bireyin rahatsız olabileceği yaşantılardan, hislerden kaçınmasıdır. Bir yandan birey kendisini korurken diğer yandan sorunlu yaşantılarla başa çıkabilme becerisinden kendisini yoksun bırakır, tıpkı son günlerde toplumda, kaşanan olaylara duyarsız kalan insanlar gibi.

2.1.6. Temas Döngüsü

Birey ve çevre etkileşimi, gerçekte oldukça karmaşık olarak gerçekleşmektedir. Bu süreç, değişik kaynaklarda farkındalık döngüsü, yaşantı döngüsü, içgüdü döngüsü, temas/geri çekilme döngüsü veya bazen sadece temas olarak adlandırılmaktadır (Akkoyun, 2005:69)

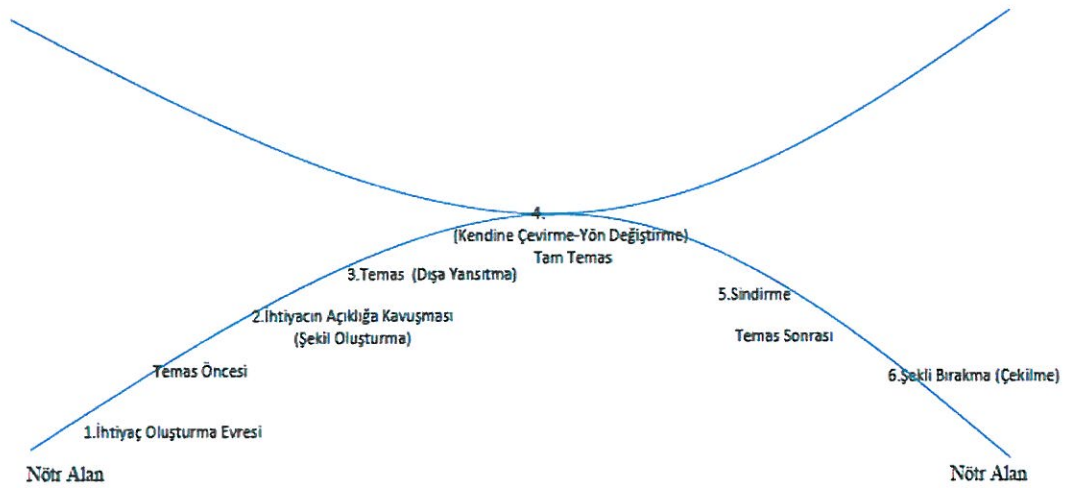
Gestalt temas döngüsünde, temas basamaklara ayrılarak incelenmektedir. Tüm şekiller, organizmanın zemininde yer almaktadır. Organizmanın zemini içinde duyumlar, çevresel özellikler, içsel dürtüler ve ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu farklılaşmamış zeminde bazı duyumlar belirginleşmeye başlar ve farkındalık oluşur. Duyum belirgin hale gelir. Örneğin boğazda ve ağızda bir kuruluk hissetmek bir beden duyumunun ortaya çıkmasına neden olur. Bu kuruluk hissi bir süre sonra organizmanın fonunda yer alan diğer duyumlardan daha baskın hale gelir. Kuruluğun oluşturduğu his, susuzluğun algılanmasına ve giderilmesine yönelik davranışa geçilmesine neden olur. Burada organizmayı davranışa geçme konusunda motive eden şey kapanma, tamamlanma dürtüsüdür (Perls, 1973'den akt. Balkaya, 2006). Organizma davranışı için hazırlandığında kas sistemini ayarlar, suyu nereden bulacağını hayal eder. Bu hareketlenmeler davranışa dönüşür ve kişi sandalyesinden kalkarak bir bardak su almak için mutfığa yönelir. Bu davranış organizmanın ihtiyaçlarına teması ile son bulur. Kişi suyu içtiğinde daha önce çevrenin bir parçası olan su, bir süre sonra kişinin bir parçası olur. Su içeri alındıktan sonra ihtiyaç giderilir, tamamlanma deneyimi yaşanır. Bu deneyim, içeriye alınan suyun bireyin hücreleri tarafından özümsemesi ile ihtiyacı kişinin zeminine belirsiz bir örüntü olarak yerleşmesi ile son bulur (Clarkson, 1989'dan akt. Baklaya, 2006).

Perls, Hefferline ve Goodman (1951) bir yaşantı döngüsünde temas öncesi, temas, tam temas (son temas, temas sonrası olmak üzere dört aşama bulunduğunu ifade eder. Clarkson (1989) bu döngüyü daha ayrıntılı olarak ele almakta ve hissetme, farkında olma, harekete geçme, eylem, son temas, doyum ve geri çekilme olmak üzere yedi aşamadan söz etmektedir.



Şekil I. Temas Döngüsü A: Clarkson (1991), Sills, Finchve Lapwort (2000) ve Kepner (1982) bu yedi aşamayı yukarıdaki gibi grafikleştirilmektedir (akt. Tümlü, G.Ü.2012:42).

Temas aşamaları bazı kaynaklarda dairesel şekilde alınırken bazı kaynaklarda dalga kum saati şeklinde alınmaktadır.



Şekil II: Temas Döngüsü B:(Clarkson, 1991; Sillsve ark., 2000'den akt.Tümlü, G.Ü., 2012:47.).

Şekildeki kum saati ve aşamaları aşağıda açıklanmaktadır:

Temas Aşamaları

Temas Öncesi

1. **Aşama Duyum (Hissetme):** Temas döngüsünün ilk aşaması olan duyumun başlangıcında organizma dengede olduğundan henüz bir ihtiyaç söz konusu değildir. Aşamanın sonraki evresinde denge bozulup, ihtiyaçlar oluşmaya başlar. Bireyler, üzüntü, haz alma, öfke gibi duyguların; açlık, susuzluk, uykusuzluk, acı, cinsel istek gibi iç duyumların ya da diğer insanlar ve objelerle ilgili çevresel uyarıların farkında olmaya başlar (Perls, Hefferline ve Goodman, 197'den akt. Tümlü, 2012:45).

Perls bu aşamada oluşabilecek ihtiyaçları dörde ayırmaktadır:

- Periyodik ihtiyaç ve istekler: açlık, susuzluk gibi...
- Sürekli ağrı: tansiyon, migren...
- Dışarıdan gelen tepkimeyle oluşan duygu ya da acılar. Reddedilen telefonlar, yakın bir arkadaşına aşık olunması v.b.
- Çevreden meydana gelen değişimlere verilen psikolojik tepkiler. Hava durumunun değişmesi, deprem, gürültüv.b. gibi

Perls, Hefferline ve Goodman (1973) ihtiyaç şekle geçmeden önce oluşan bu durumları ön temas olarak adlandırır (akt. Mutlu Tagay, Ö. 2010:51)

Baver ve Toman (20003'e göre) duyum aşamasında içsel ve dışsal duygular yer alır. Bu süreçte duyu organlarıyla elde edilen duyumlar ve acı çekmek, iğrenmek gibi psikolojik duygular da aynı anda görülür. Farkındalık ise bu alandaki duyumların anlamlandırılmasıdır. Kriz durumlarında ya da travmatik yaşantılarda bireyin olaydaki bilişsel tepkisi en üst düzeyde iken, duygusal tepkisi ve vücuttaki kimyasal değişimi, en alt düzeydedir. Gestalt teorisinin bakış açısına göre,

duyumlar davranışlara göre daha baskındır. Örneğin korku ve kızgınlığın sağlayacağı enerji, koşmak ve kavga etmenin sağlayacağı enerjiden daha fazladır. Olumsuz bir olaya ilişkin düşüncelerin etkisi giderek azalır ya da yok olur fakat duyguların etkisi daha da artar ve yoğunlaşır (akt. Mutlu Tagay, Ö. 2010:57). Duyarsızlaşma temas engeli daha çok bu aşamada kullanılır. Klinik olarak depresyon, borderline ve şizofreni tanılarının olduğu durumlarda, duyarsızlaşma belirgin olarak gözlenir (Akkoyun, 2005:64)

Temas

2. **Aşama Farkındalık (Tanıma)** Organizmanın dışarıdan aldığı uyarıyı algıladığı, anlamlandırdığı, örgütleyip bütünleştirdiği aşamadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1973'den akt. Tümlü, 2012:45). Kişinin titremesini üşüme, midesine kramplar girmesini acıkma, yorgunluk, halsizlik durumunu hastalık olarak adlandırması, farkındalık aşamasına örnektir. Farkındalık aşaması, başka bir deyişle bireyin, çevre ve kendisi ile iletişim kurması aşamasıdır (Tümlü, 2012:45). Bu aşamada görülebilecek sıkıntı kişinin duyularını isimlendirmesinde ve ihtiyaçlarını belirlemesinde görülür. Birey psikolojik danışmaya “bir şeyler yanlış geliyor fakat ne olduğunu bilemiyorum” diyerek gelir. Birey oldukça dürtüsel ya da enerjik görülebilir fakat yaşadığı sıkıntıları netleştiremez, isimlendiremez (Sills, Finch veLapworth, 1998'den akt. Mutlu-Tagay, 2010:57).

Tam Temas

3. **Aşama Değerlendirme ve Planlama (Enerjinin Harekete Geçmesi):** bu basamakta, birey dışarıdan gelen uyarana tepki vermek için değerlendirir ve eyleme geçmek için bir plan hazırlar; örneğin, kişi telefon sesi duyduğunda cevap vermeye karar verir. Bu durumda beyne ileti gider ve bunun sonucunda bireyin kasları harekete geçer. Eğer uyarı kişi için daha önce hiç karşılaşmadığı bir uyarı ise bu kez kişi uyarı ile ilgili bir değerlendirmede bulunur, tepkilerini sıralar ve değerlendirme sonucunda birini seçmeye karar verir (Sills, Finchve Lapwort,

1998'den akt. Tümlü, 2012:45). Bu aşama, kişinin davranışsal ve duygusal aktivitelerini içerir. Danışan bu aşamada seçenekleri kabul ya da reddeder. Örneğin 30 yaşlarında işsiz bir danışan pek çok işe başvurur, iş ve işçi bulma kurumlarını ziyaret eder. Aynı zamanda da iş deneyimlerini artırmaya çalışır. Değerlendirme aşamasında birey enerjisini yeterli ve uygun şekilde kullanmadığında depresyon geçirebilir ve anksiyete yaşar, kararsız ve endişeli görülebilir. Kişinin uygun duyuları alması ve fark etmesi önemlidir. Danışan sorumluluklarını yerine getirmekte yeteri kadar iyi olmadığından şikâyet ederse değerlendirme ve planlama aşamasında bir sıkıntı yaşadığı düşünülebilir (Sills, Finchve Lapwort, 1998'den akt. Mutlu-Tagay, 2010:57).

4. **Aşama Hareket (Eylem):** Sills, Finchve Lapwort, (1998)'e göre, bu aşama III. Aşamadaki değerlendirme sonucunda beliren seçeneklerin uygulanmaya koyulması aşamasıdır. Kişi, kendini tatmin edecek olan bütün seçenekleri teker teker uygulamaya koyma imkânına sahiptir. Örneğin çalan telefona cevap verir ya da kendini olumsuz bir ruh hali içerisinde hissettiği için telefona cevap vermek istemeyebilir Bireyin üniversiteye girmesi için sınavlara hazırlanması, bebeğin acıktığını belirtmek için ağlaması eylem aşamasına örnektir (Tümlü, 2012:45). Birey ihtiyacını tatmin edene kadar belirlediği seçenekleri tek tek deneyebilir ya da sadece bir seçenek üzerinde durabilir

Bu aşamada yaşanan sıkıntılar özellikle erteleme davranışından kaynaklanır. Sıkıntı yaşayan kişi, işlerinin yoğunluğundan ve zamansızlıktan yakınıyor, karar verir fakat harekete geçmekte zorlanır. Kişinin çok arkadaşı olabilir fakat, yakın dostu azdır ve ilişkilerinde samimi değildir. Bu aşamada sıkıntı yaşayan erkeklerde "Kazanova Sendromu" görülebilir (Sills, Finchve Lapwort, 1998'den akt. Mutlu-Tagay, 2010:57). Dışa yansıtma temas stili, temas döngüsünün her hangi bir aşamasında ortaya çıkabilmekle beraber, daha çok eylem aşamasında gerçekleşir (Akkoyun, 2005:65)

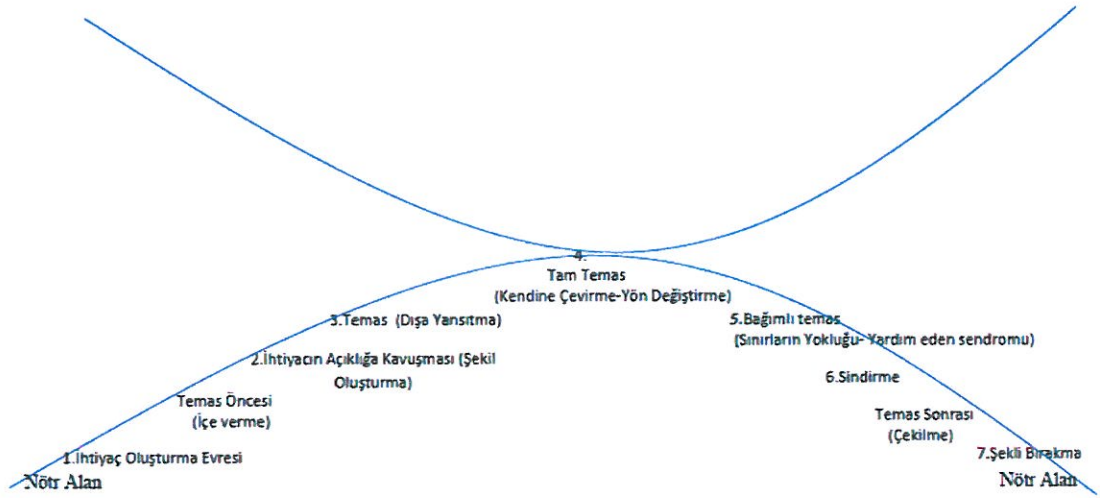
5. **Aşama Temas :** Bu basamakta kişi ne yapacağını bilir. Her şey geçici olarak fona geçer ve ihtiyaç bir şekil halini alır. Örneğin kişi acıktığını fark eder ve mutfağa giderek sandviç yemeye karar verir. Bu aşamadan sonra çevredeki tüm şeyler,

odanın şekli, odadaki çiçekler gibi ayrıntıların tümü geçici süreliğine zemine geçer. Kişi istediği şeyle temas geçer (Sills ve ark, 1989'dan akt. Balkaya, 2006). Bu aşamada kişinin yaptığı eylemden tam olarak tatmin olup olmadığı belirgin değildir (akt. Tümlü, 2012:45). Duygular ve duyular temas oluştuğunda işler hale gelir, fakat bütün bunlar iyi bir temasın garantisi değildir. Temas sırasında hayaller ve anılarda işe karışır (Mutlu-Tagay, 2010:53)

6. Aşama Bağımlı Temas

Mutlu-Tagay (2010) Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'ni geliştirdiği çalışmasında bu döngüye ek olarak Tam Temas ve Temas sonrası aşamasının arasında Türk kültürüne özgü Sınırların Yokluğu ve Yardım Eden Sendromu temas engellerinin kullanıldığı Bağımlı Temas aşamasını saptamıştır (Tümlü, 2012:47). Türk toplumu gibi yarı kolektivist toplumlarda, bireyler kendileri adına konuşmayı ve karar vermeyi zor bulurlar. Bireyler ağırlıklı olarak, birinci çoğul şahıs şeklinde konuşurlar. Aile bağları güçlüdür ve sonuç olarak da bireyin kararlarında diğerlerinin etkileri yüksektir. Örneğin özellikle kırsal kesimlerde, genç bir aile üyesinin eşini daha yaşlı aile üyeleri seçer Türk toplumunda geniş çapta sağlıklı bir kesişmenin olduğu belirtilebilir. Özellikle küçük yerleşim yerlerinde, kasabalarda ve köylerde insanlar gün içerisinde saatin kaç olduğunu göz önünde bulundurmadan ve önceden bildirmeden komşularının kapılarını çalabilir ve evlerine girebilirler. Dahası dışa yansıtma, Türk toplumunda oldukça yaygındır. Türk toplumu bağımsızlık yerine bağımlılığın öne çıkarıldığı ve fedakârlık etmenin ve çaba sarf etmenin bir değer olarak empoze edildiği bir toplumdur. Çocuklarını yetiştirirken, ebeveynler kendi ailelerinde tecrübe ettiklerine uygun olarak hareket ederler ve kendi çocukları adına karar alma eğiliminde olurlar. Türk toplumunda, bireylerin çoğu kendi gereksinimleri veya ne istediklerinin farkında değildirler. Kendi için değil, başkaları için yaşamak toplum tarafından bir değer olarak kabul edilmektedir (Votan-Acar, 2006). Dışa yansıtma, bireylerin diğerlerine kendilerine nasıl davranılmasını istiyorlarsa o şekilde davranmalarıdır. Bu şekilde bireyler ikincil doyum elde ederler. Yansıtmanın sağlıklı yönlerine sahip bireyler kendi ihtiyaçlarının tamamen farkında değildirler ve diğerleri için yaşamının erdemine

inanırlar. Bu bireyler temas stillerini iyi bir şekilde kullanarak bağımsız ve özerk olamazlar (Mutlu-Tagay-Voltan-Acar, 2012:20)



Şekil III. Temas Döngüsü C:(Tümlü, G.Ü., 2012:48.).

Temas Sonrası

7. **Aşama Özümseme (Doyum, Tamamlama):** Bu aşamada birey, duygu ve düşünceleri ile uygulamaya koyduğu eylemi değerlendirir. Bu sürece kadar, kişinin ihtiyaçları istediği gibi karşılanmışsa, kişi mutlu olup haz alabilir; aksi halde ihtiyaçları karşılanmadığı için üzülüp, kederlenebilir (Tümlü, 2012:45). Korb ve ark. (1989) kişiyi harekete geçiren ihtiyaç karşılanmamışsa kişinin yeni bir plân yapacağını belirtmiştir (akt. Balkaya,2006).).
8. **Aşama Geri Çekilme:** Önceki aşamalarda bireyin o anki ihtiyacı zemin üzerinde şekil halindeyken, geri çekilme aşamasında şekil halindeki ihtiyaç zaman içinde zemine dönüşür. Bu aşamada, birey artık ilgisini şekilden geri çeker (Tümlü, 2012:45). Bu aşama ile diğer aşamalar arasında boşluk bulunmaktadır. Bu aşamadaki çabalar kişi için, boş, anlamsız, ümitsiz, yorucu ya da yanlış gelebilir. Kişi böyle bir durumda kendine dinlenme ya da ara verebilir (Mutlu Tagay, 2010:53).

Bir başka ihtiyaç çıkana kadar kişi bu basamakta kalır. Bu basamakta kişi her türlü duyuma, duyguya, düşünceye, isteğe ve çevresel uyaranlara açıktır. Geri çekilme basamağı yeni bir döngünün oluşabilmesi için ön koşuldur (Sills ve ark. 1989'dan akt. Balkaya, 2006).

Bu basamakta birey ihtiyacını karşılayıp doyum sağlamış ya da ihtiyaç karşılanamayıp bitmemiş bir iş olarak zemine itilmiştir. Yeni bir ihtiyaç belirene kadar bu ihtiyacın döngüsü tamamlanmış görünür.

Sills ve ark. (1998)'e göre doyum ve geri çekilme aşamalarında sıkıntı yaşayan bireyler olayları sonuçlandırmakta ve sonlandırmada sorun yaşarlar, ayrıca vedalaşma ve ayrılma konusunda sıkıntılıdır. Bu bireyler psikolojik danışma sırasında sürekli olarak konuşurlar (Mutlu Tagay, Ö. 2010:57). Sınırların yokluğu, temas stiline daha çok geri çekilme aşamasında yaşandığı gözlenir. Doyum yaşanır ama öylesine uzatılır ki geri çekilme aşamasında takılı kalınarak döngü tamamlanmaz ve başka bir gestalt için hazır hale gelinemez (Akkoyun, F., 2005:65). Bu takılmalara da sabit gestalt denir.

Bireyin ihtiyaçları bir düzen içerisinde gerçekleşir, ihtiyaç zeminden duyumsanıp, belirlenip şekil haline gelir. İhtiyaç, kişinin farkındalığı düzeyinde çevresel alan değerlendirilerek, seçenekler belirlenip doyurur. Çevresel alanın ya da farkındalığın yetersizliği en önemlisi de bireyin adı geçen temas stillerini uygun olmayan şekilde kullanması durumunda, bunlar temas engeline dönüşmekte ve ihtiyaç doyurulamayarak bir başka deyişle bitmemiş bir iş olarak zemine itilir. Temas döngüsünün bittiği yerde tekrar bir başka ihtiyaç duyumsanır ve döngü bir akış içinde tekrarlanır. Bir temas stili akış içinde farkında olmayarak yinelenir ve birey ihtiyacını karşılayamaz ise o ihtiyaç bireyin zemininde kişinin davranışlarını güdülemeye devam eder. Psikolojik yönden sağlıklı olan temas stillerini döngü içerisinde otantik ve bilinçli olarak kullanır.

2.1.7. Gestalt Psikoterapi Kuramı

Farkındalık aracılığıyla, kişisel bütünleşme ve gelişme, gestalt terapinin temel amacıdır. Bu iyi bir terapötik ilişkinin kurulmasıyla olur. Bu amaca bağlı olarak, terapötik rol, diğer terapilerden farklıdır. Gestalt terapidde farkındalığın harekete geçirilmesi ve “an”ın vurgulanması önem kazanır. Değerlendirmenin çoğu, terapistin hastayı an be an gözlemesiyle olur. Birçok gözlem, hem terapist hem de hasta için problemin yararlı

olarak gözden geçirilmesini sağlar. Hastanın hem sözel hem de sözel olmayan farkındalığını arttırmak için olan işlemler, bu değerlendirme sonucudur (Sharf, 2012:225).

2.1.8. Gestalt Terapide Ben-Sen İlişkisi

Buber'in ünlü sözlerinden biri şudur: "Bütün gerçek yaşam buluşmadır". Bunun anlamı, Ben-Sen (I-Thou) buluşması denilen şeyde en büyük ifadesini bulan, kişi kişiye buluşmadır. Buber, "Ben-Sen" ve "Ben-O" adını verdiği iki ilişki kurma türü tanımlar. İnsanın çevresiyle olan temaslarının hepsi "Ben-Sen" ve "Ben-O" konumları arasında bir yerlerdedir. "Ben-Sen", diğer bir kişi veya "kendinin sonu" olarak buluşmayı ve böyle görmeyi anlatır. Genelde sevgi dolu bir arkadaşlık veya şefkatli bir ebeveyn-çocuk ilişkisi doğal olarak bir "Ben-Sen" buluşmasının özelliklerini taşır. "Ben-O", diğer kişi ile bir nesne olarak ilişki kurulması anlamına gelir. Burada kişi "bir sona giden araç" olarak görülür. Kişinin hayatında işlevi vardır ve bu, genellikle hiyerarşik bir ilişki kurma biçimidir. İnsanın marketten yiyecek alırken kasiyerle kurduğu etkileşimin böyle bir niteliği vardır. Her iki ilişki kurma modu da yaşamak için gereklidir. Ben-Sen ve Ben-O kutupları arasında gidip gelmek tabii ki mevcut psiko-terapötik buluşmalarda da geçerlidir. Danışan ile olduğu yerde buluşmak "Ben-Sen" yönünde bir buluşmadır. Buber'in buluşma yoluyla iyileştirme kavramının altında terapötik ilişkisinin hastanın geri kalan hayatındaki ilişki dinamiklerin hologram bir resmi olduğu ve terapötik ilişkideki değişikliklerin, kişinin diğer ilişki olaylarını da etkileyeceği yatar (Schultz, F. 2004). Bir başka deyişle terapist ve danışan arasında, terapi seanslarında yaşanan "Ben-Sen" ilişkisindeki farkındalık yoluyla gerçekleşen değişimler kişinin dışarıdaki hayatına yansır.

"Ben-Sen" anı, katılımcıların birbirlerini kendilerine özgü varoluşları içerisinde onayladıkları özel bir anlayış veya aydınlanma anıdır. Bu tür anlar gerçek bir diyalog esnasında birçok kere yaşanır ve sıklıkla diyalog sürecinin doruk noktalarıdır. "Ben-Sen" anı Polster ve Polster'in (1973) temas bölümü dedikleri şeyin en yoğun anıdır. Bir "Ben-Sen" anı deneyimi bir bütünlükte birleşme ihtimalinin onaylanması, bir kişinin diğerinin dünya ile ilişkisini yeniden onarabileceği bir iyileştirme sürecinin

onaylanmasıdır. “Ben-Sen” ilişkisinin kabul edilmesi, derinleşen bir farkındalık sağlar ve kendi başına değişimin ön koşulunun, ki o ön koşul olanı kabul etmektir, cisimleştirilmesidir. Bu biçimde, farkındalık ve “Ben-Sen” ilişkisi bütünsel olarak bağlıdır (Jacobs, L., 1989.)

2.1.9. Gestalt Terapi Yaklaşımının İnsan Doğasına Bakış

Gestalt terapinin insan doğası görüşü; köklerini varoluşçu felsefe, fenomenolojik görüş ve alan kuramından alır. Gerçek bilgi, danışanların yaşantılarının ürünüdür. Terapi analizi değil, farkındalığı ve çevreyle ilişki kurmayı hedefler. Aynı şekilde Beisser de terapistin görevinin değişimin ajanı olmaktan çok danışana farkındalığını arttırması için yardımcı olmak olduğunu belirtir (Corey, G. 2008, s:215).

2.1.10. Gestalt Terapide Terapötik İlişki

İlk çağlardan günümüze kadar bireylerin içinde buldukları gruplarla güçlü ve kalıcı bağlara sahip olmaları hayata tutunmasını kolaylaştırmıştır. Hayatla kurulan bu bağ bir başka deyişle bireyin kendisiyle ve diğerleriyle ve içinde bulunduğu yaşamla ilişki içinde olması sağlıklı oluşun bir göstergesidir. Bu görüşü destekler şekilde, Sullivan (1953) kişiliği diğer bireylerle etkileşim halinde olmanın bir ürünü olarak tanıtmıştır ((Yalom 2002’den akt. Voltan Acar, 2012:101).

Gestalt terapisinde terapi, hasta ve terapist tarafından birlikte inşa edilir. Hasta terapist tarafından bir yere götürülmez. Değişimin paradoksal teorisi uygulanır. Bu, terapistin hastanın öznelliğinin bütün boyutlarını otomatik olarak kabul ettiği anlamına gelmez. İş, terapistin gerçek deneyimi ve uzmanlığı ile hastaninkini birleştirmektir, böylece aralarında olan şeyden gerçek bir diyalektik dönüşüm ortaya çıkabilir (Yontef G. 1999). Dolayısıyla danışan ile terapist arasındaki terapötik ilişki farkındalık ve değişime giden yolu ifade eder.

Lewin, kişi ile çevresi arasında bir denge hali olduğunu kabul etmiştir. Bu denge zarar gördüğünde bir gerilim oluşur. Bu gerilim dengeyi yeniden sağlama çabalarında

harekete sebep olur. Lewin, insan davranışlarının, gerilimlerin sürekli görünümünü, hareketi ve rahatlama kapsadığını düşünmüştür. Gerilim-hareket-denge sıralaması, ihtiyaç-davranış-rahatlama sıralamasına benzemektedir. Her ne zaman ihtiyaç hissedilse, bir gerilim hali yaşanır ve organizma dengeyi yeniden oluşturmaya çalışarak, bu gerilimi çözmek için harekete geçer. Gerilim motivasyon ve ihtiyaç anlamındadır. Lewin bir amaca ulaşıldığında gerilimin boşaldığını ifade etmiştir (Schultz&Schultz, 2002:489).

2.1.11. Gestalt Terapisinin Amaçları

Gestalt terapinin temel amacı, farkındalık ve beraberinde daha fazla seçenek oluşturmaktır. Farkındalık çevreyi bilme, kendini bilme, kendini kabul etme ve ilişki kurabilmeyi içerir. Artırılmış farkındalık başlı başına terapötik bir özellik taşır. Farkındalık olmadan, danışanlar kişilik değişimi için gerekli araçlara sahip olamazlar. Farkındalık sayesinde danışanlar, öznelliklerini tam olarak yaşayabildikleri gibi reddettikleri kısımlarını kabullenebilir ve onlarla yüzleşebilirler, birleşebilir ve bütün olabilirler. Danışanların farkındalıklarını devam ettirmeleri, yarım kalmış önemli işleri yapabilmeleri ve sorumlu olabilmeleri için kendi farkındalık süreçlerine dikkat etmelerini sağlar. Farkındalık danışan ve terapist arasındaki içten görüşmeler ya da Ben/Sen(I/Thou) ilişkisi bağlamında ortaya çıkar (Jacobs, 1989;Yontef, 1993'den akt. Corey, G. 2008, s:215). Bir başka ifadeyle farkındalık kişinin daha özgür ve otantik bir hayat yaşamasına imkân sağlar.

Parlett ve Heming (1996), gestalt terapinin amacını biraz daha farklı bir şekilde açıklar: Onlara göre, bu süreç "kişinin, sorumluluk becerisini" arttırır, özgür bir yaşam sürmesi ve seçimler yapabilmesi için yeterli şekilde kendi kendine destek olmasını sağlar (s:205). Bir bakıma gestalt terapi kişinin farkındalığını artırarak, zeminini genişletmesini dolayısıyla seçeneklerini çoğaltmasını ve ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmesini sağlar.

Zinker (1978:96) gestalt terapinin, bireylerin çevreleri ve kendilerine ilişkin farkında olmaları için daha ayrıntılı şekilde yardım etmeleri amacıyla ana hatları sunmuştur. Bunlar:

- Bireyler duyguları, bedenleri ve çevrelerine ilişkin farkındalık geliştirirler.
- Başkalarına yansıtmak yerine, bireyler yaşantılarını sahiplenirler.
- Başkalarını haklarına tecavüz etmeden, kendilerini doyurmak için kendi ihtiyaç ve becerilerinin farkında olmayı öğrenirler.
- Koklama, tatma, dokunma, işitme ve görme duyularıyla tam temas kurmaz, bireylerin tüm yönlerinin tadını çıkarmasına izin verirler.
- Sızlanma, suçlama, suçlu hissettirme yerine; bireyler kendilerini desteklemek için yeteneklerini ve güçlerini denerler.
- Bireyler duyarlı hale getirirler. Ancak çevrenin tehlikeli olan kısımlarından da kendilerini korumaya muktedirler.
- Eylem ve sonuçlarına ilişkin sorumluluk, daha büyük bir farkındalığın parçasıdır.

Gestalt terapinin en öncelikli ve önemli amacı bireyde farkındalık sağlamaktır. Farkındalık ve temas gestalt terapinin en önemli öğeleridir. Farkındalığın geliştirilmesiyle beraber birey kendi hayatının ve davranışlarının sorumluluğunu ister istemez üstlenir. Kişi kendi duygu ve davranışlarını fark ettiği zaman değişim ve gelişim kendiliğinden gelir. Farkındalıkla beraber bireyin kendisini otantik bir biçimde ifade etmeyi öğrenmesi amaçlanır. Bu şekilde kişi ihtiyaçlarını kendisinden kaynaklı bir engelle karşılaşmadan çözebilir. Kişi karşılaştığı engellerle daha kolay başa çıkabilir. Bir başka amaç da, bireyin artan farkındalığıyla beraber bitmemiş işlerden kaynaklanan ve şimdide karşılamaya çalıştığı ihtiyaçlarıyla yüzleşebilme gücünü gösterebilmesidir. Bitmemiş işler tamamlandığı zaman kişi “şimdi”de, oluşan ihtiyaçlarını karşılayabilir.

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde gestalt terapi alanındaki betimsel araştırmalara ve ölçek geliştirmeye yönelik çalışmalara yer verilmiştir.

Gestalt terapi çalışmaları, 1973 yılından önce gestalt psikolojisinden ayrılmamaktaydı. Gestalt terapi alanındaki çalışmaların az olmasına karşın, Harman (1984) Gestalt terapi çalışmalarına ilişkin bir literatürün ortaya konmasının daha uygun olacağını dile getirmiştir. Gestalt Review (1997) Gestalt terapi alanında 300’den fazla bilimsel

doktora çalışmasının olduğunu ve bunların sadece çok az kısmının yayınlandığını rapor etmiştir. Son yıllarda az da olsa Gestalt terapi yaklaşımını destekleyecek çalışmaların arttığı söylenebilir (Kirchner 2000'den akt. Mutlu Tagay, Ö. 2010:72)

2.2.1. Gestalt Terapi Alanındaki Betimsel Çalışmalar

Hurting (1991) çalışmasında Gestalt denge kuramı ile Holland mesleki seçim kuramını karşılaştırmayı amaçlamıştır. 46 kolej öğrencisine Martinek (2985 tarafından geliştirilen Gestalt Kişisel Denge Envanteri ve Holland tarafından geliştirilen Mesleki Tercih envanteri uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında her iki ölçeğin alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Holland'ın Realist tipi ile sınırların yokluğu direnç tipi arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Araştırmacı tipi ile içe verme ve sınırların yokluğu direnç stili arasında olumsuz; farkındalık ve çekilme temas stili arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Geleneksel tip ile hareket temas stili arasında negatif ilişki çıkmıştır. Artistik tip ile durum ve heyecan temas stili arasında pozitif, dışa yansıtma ve kendine çevirme direnç stilleri arasında negatif ilişki elde edilmiştir.

Balkaya'nın (2006) bir başka araştırmasında ise üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, temas biçimlerinin öfke ve kaygının pek çok boyutu ile anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür. Temasın araştırma grubunda daha yüksek, kendine çevirme ve yön değiştirme ise kontrol grubunda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma grubunda teması en çok kendine yönelik öfkenin yordadığı, kontrol grubunda ise teması en çok sübjektif kaygının yordadığı tespit edilmiştir. (Gürsoy, 2009;31)

Mutlu-Tagay'ın (2010) "Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi" başlıklı araştırması ölçek geliştirme çalışması olmasının yanında betimsel bir araştırmadır olma özelliğini de taşır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin temas düzeyleri ile algıladıkları anne-baba tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin tam temas düzeyleri ile, sınıf düzeyleri, algıladıkları sosyo-ekonomik düzey ve algıladıkları anne-baba tutumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bağımlı temas düzeyleri ile cinsiyet, ÖSS alan türü, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne-baba tutumu ve

aile biçimi arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin temas sonrası düzeyleri ile ÖSS alan türü ve üniversiteye kadar yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Mutlu-Tagay, 2010:128)

Tümlü (2012) psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerini incelediği araştırmasında, temas engelleri, cinsiyet, aile tipleri, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu değişkenleri açısından incelenmiştir. İncelenen değişkenler temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde ortak etki göstermemiştir. Öte yandan tam temas üzerinde erkeklerin lehine bir fark çıkarken, temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde cinsiyetler açısından fark gözlenmiştir. Aile tipi değişkenine göre temas üzerinde geniş ailenin lehine bir fark varken, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde anlamlı fark çıkmamıştır. Öğrencilerin algıladıkları anne tutumu temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde de fark bulunmuştur. Son olarak baba tutumları temas, bağımlı temas ve temas sonrası üzerinde fark çıkmazken tam temas üzerinde algılanan demokratik baba tutumunun lehine bir fark elde edilmiştir. (Tümlü, 2012:127.

2.2.2. Gestalt Terapi Alanındaki Ölçek Geliştirme Çalışmaları

Brynes (1975) psikolojik sağlık ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olan temas engellerini belirlemek amacıyla Q-Metodoloji tekniğini kullanarak Q-Sort ölçeğini geliştirmiştir. MMPI ölçütlerine göre belirlediği 15 sağlıklı 15 sağlıksız üniversite öğrencisine uygulanarak geliştirilen Q-Sort ölçeği 72 maddeden ve iyi temas kurma, kendine çevirme, dış yansıtma, sınırların yokluğu olmak üzere dört boyuttan oluşmuştur. Brynes (1975)yaptığı çalışmada temas engelinin çok sık kullanılmasının psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Mackey, 20027den akt. Mutlu Tagay, 2010:73)

Kepner 1982 yılında, Brynes'in (1975) çalışmasından etkilenerek beş faktörlü "Gestalt Contact Styles Questionnaire" (Gestalt Temas Biçimleri) ölçeğini geliştirmiştir. Bu faktörler içe verme, dışa yansıtma, kendine çevirme, sınırların yokluğu ve duyarsızlaşma olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için GCSQ alt ölçekleri ile 16 Faktörlü Kişilik Ölçeğinin alt ölçekleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın

sonucunda Kepner bazı temas engellerine ait olduğu düşünölen maddelerin beklenenden farklı faktörlerde çıktığını belirtmiştir. Dolayısıyla Kepner (1982) bazı özelliklerin ilgili olduğu düşünölen temas engelleri için tipik özellikler olmayabileceğini ileri sürmüştür (Akt. Mutlu Tagay, Ö. 2010:73)

Martinek (1985) bireylerin çevre ile etkileşim stillerini belirlemek amacıyla Gestalt Kişisel Dengeleme Envanterini (Gestalt Personal Homeostasis Inventory) geliştirmiştir. Ölçekte davranış ve tutumlara ilişkin durumu içeren 240 madde bulunur. Gestalt terapi yaklaşımından hareketle Martinek (1985) tarafından geliştirilen ölçekte altı temas ve altı direnç mekanizmalarını içeren 12 alt ölçek vardır. Direnç tipleri; sınırların yokluğu, içe verme, dışa yansıtma, kendine çevirme, duyarsızlaşma ve yön değıştirme, temas tipleri ise, farkındalık, hareket, duyarlılık, heyecan, tam temas ve çekilme olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında faktör analizinden yararlanılmıştır. Diğer çalışmalar (Baybak, 1985; Dinkleman, 1985; Mraz, 1990) ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin uygun olduğunu göstermiştir (Hurting, 1991'den akt. Mutlu Tagay, 2010:74)

Woldt ve Kepner (1986), Kepner (1982) geliştirdiği ölçeğin niteliklerini artırmak amacıyla GCSQ'ne 24 madde ekleyerek oluşturulan yeni ölçeğin ismini Gestalt Contact Styles Questionnaire Review GCSQ R olarak değıştirmişlerdir. Oluşturulan 100 maddelik ölçek, 517 kişiye uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğe Kepner (1982'in çalışmasında yer alan faktörlere ek olarak dışa yansıtma boyutu eklenmiştir. Woldt faktör analizi çalışmasında ayrıca hareket ve farkına varma olarak adlandırılabilir iki faktör daha eklendiğini bildirilmiştir (Hurting, 2001'den 1991'den akt. Mutlu Tagay, 2010:74.)

Gestalt temas engelleri konusundaki araştırmalara bakıldığında, araştırmaların betimsel olmaktan çok deneysel araştırmalar olduğu görölmüştür. Ayrıca araştırmalarda, temas engellerini belirlemek için genel olarak Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilen Gökdemir-Aktaş (2002) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği (Gestalt Contact Styles Questionnaire) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali ve Türk kültürüne uyarlanmış halinin alt faktörleri ve maddelerin faktörlere dağılımına ilişkin farklılıklar yaşandığından, Türk kültürünü yansıtan bir ölçekle çalışmanın anlamlı sonuçlar vereceği düşünölebilir.

Gökdemir-Aktaş (2002) Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilen Gestalt Temas Biçimleri Ölçeğini (Gestalt Contact Styles Questionnaire Revized-GCSR) Türk kültürüne uyarlamıştır. Bu çalışmada, 18-58 yaş aralığında en az lise eğitimi almış iki grup kullanılmıştır. Psikiyatrik yardım almamış “normal grup” Ankara ili içerisinde çeşitli kamu kuruluşlarında çalışanlar ve onların yakınlarından olmak üzere 627 kişiden oluşmuştur. “Sorunlu grup” ise, psikiyatrik yardım almak amacıyla Ankara ilinde bulunan çeşitli hastanelere ve terapi merkezlerine başvuran 18-58 yaş aralığında 42’si kadın ve 40’ı erkek olmak üzere toplam 82 kişiden oluşmuştur. Faktör örüntü ile ilgili analizler sonucunda, Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği’nin Yeniden Düzenlenmiş formunun GTBÖ-YDF’nun kendine çevirme, dışa yansıtma, temas, sınırların yokluğu ve duygusal duyarsızlaşma şeklinde adlandırılan beş faktörden oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin orijinalinde içe verme, dışa yansıtma, kendine çevirme, sınırların yokluğu, duyarsızlaşma, yön değiştirme faktörleri olmak üzere altı faktör bulunmuştur. Ayrıca temas engellerine ek olarak hareket ve farkına varma olarak adlandırılabilir iki faktörden daha söz edilmiştir. Uyarlanan ölçeğin faktörlere göre dağılımı incelendiğinde, bazı maddelerin birden fazla faktörde yer aldığı ifade edilmiştir. Ayrıca ölçeğin orijinalinde farklı temas engelinde yer alan maddeler, uyarlanan ölçekte farklı faktörlerde çıkmıştır (Ülker-Tümlü, 2012:59).

Mutlu-Tagay (2010) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin Gestalt temas engellerini cinsiyet, ÖSS puan türü, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan anne-baba tutumları, aile biçimleri ve öğrencilerin üniversiteye kadar yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer değişkenleri açısından incelemiştir. Bu amaçla öncelikle Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ) geliştirilerek, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Tarama çalışmasında birden çok bağımlı değişkin olmasından dolayı, Tek Yönlü MANOVA uygulanmıştır. Analiz için Wilk’s Lambda ve Pillais Trace değerinin anlamlılık düzeyi göz önüne alınmıştır. Tek yönlü MANOVA analizi sonucunda, Wilk’s Lambda ve Pillais Trace değerlerinin anlamlı çıktığı durumlarda farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey ve Dunnett testleri kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin temas engelleri ile algıladıkları anne tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin tam temas düzeyleri ile, ÖSS alan türleri, sınıf düzeyleri algıladıkları sosyo ekonomik düzey ve algıladıkları anne

tutumları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bağımlı temas düzeyleri ile cinsiyet, ÖSS alan türü, sınıf düzeyi, algılanan sosy ekonomik düzey, algılanan anne tutumu ve aile biçimi arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin temas sonrası düzeyleri ile ÖSS alan türü ve üniversiteye kadar yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tümlü, 2012:60).

Araştırma sürecinde gestalt terapi eğitimlerinin genellikle enstitülerde verildiği ve enstitülerde araştırmalara önem verilmediği bununla beraber Üniversitelerin araştırmalara önem verdiği fakat araştırmaları gestalt eğitimi almamış kişilerin yürüttüğü gözlenmiştir. Bu nedenle gestalt konusunda survey tipi ve deneysel araştırmalara az rastlanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN BİREYLER

Araştırma kapsamında, Ufuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesine bağlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma, İngilizce Öğretmenliği İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine bağlı İşletme, Uluslararası Ticaret, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Fen-Edebiyat Fakültesine bağlı Psikoloji Bölümleri ve Hukuk Fakültesi 1.2.3. ve 4. Sınıf öğrencileriyle çalışılmıştır. Araştırma kapsamında, Hukuk Fakültesinden 92, Fen-Edebiyat Fakültesinden 114, Eğitim Bilimleri Fakültesinden 195, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 72 olmak üzere toplam 473 öğrenciye ulaşılmıştır.

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Temas Engellerinin belirlenmesi için Mutlu-Tagay (2010) tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “GTEÖ ; (Gestalt Temas Engelleri Ölçeği) bağımsız değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla da araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu Ek 1’de verilmiştir. Belirtilen veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.2.1. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ)

Mutlu-Tagay (2010) tarafından geliştirilen “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği”, 24 maddeden oluşmuştur. Ölçekte yer alan her bir durumun kendilerine ne kadar uyduğunu 1-5 arasında derecelyerek göstermeleri istenir. Maddelere verilen tepkiler 1= Hiç Katılmıyorum, 2= Kısmen Katılıyorum, 3= Katılıyorum, 4= oldukça Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum şeklinde derecelendirilir. Ölçeğin dört alt ölçeği vardır. Temas alt ölçeğinde beş; Tam temas alt ölçeğinde sekiz, Bağımlı temas alt ölçeğinde yedi,

Temas sonrası alt ölçeğinde dört madde yer alır. Temas alt ölçeği için alınabilecek puanlar 5-25, Tam temas alt ölçeği için alınabilecek puanlar 8-40, Bağımlı Temas alt ölçeği için alınabilecek puanlar 7-35, Temas sonrası alt ölçeği için alınabilecek puanlar 4-20 arasında değişir. Alt ölçeklerden alınan puanlar kişilerin kullandıkları temas engellerini ortaya koyar. GTEÖ toplam puan vermez, çünkü Gestalt temas döngüsünde temas engelleri basamaklara ayrılarak incelenir. Her bir temas aşamasının özellikleri birbirinden farklılık gösterdiğinden toplam puan alınmaz. Ölçek hem bireysel hem grup olarak uygulanabilir ve cevaplama süresi yaklaşık 10 dakikadır (Mutlu-Tagay, 2010, 81). Ölçekler alınan puanların yüksekliği bireyin o temas engelini çok kullandığı anlamına gelir.

3.2.2. Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması

Test tekrar test güvenirlilik katsayısı Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi dördüncü sınıfa devam eden toplam 81 öğrenciye üç hafta arayla uygulanmıştır. Hesaplanan test tekrar test güvenirlilik katsayıları temas alt ölçeği için 0.74, tam temas alt ölçeği için 0.77, bağımlı temas alt ölçeği 0.69, temas sonrası alt ölçeği için 0.65 bulunmuştur (Mutlu-Tagay, 2010)

Ölçeğin bir diğer güvenirlilik çalışması için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin tarama amacıyla 365 kişiye uygulanmasıyla elde edilen verilere ait alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise temas alt ölçeği için 0,61; tam temas alt ölçeği için 0,79; bağımlı temas alt ölçeği için 0,75 ve temas sonrası alt ölçeği için 0,60 bulunmuştur (Mutlu-Tagay, 2010).

Bu araştırma için Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin (GTEÖ) Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Temas alt ölçeği için 0.80; Tam temas alt ölçeği için 0.81; Bağımlı temas alt ölçeği için 0.70; Temas sonrası alt ölçeği için 0.58 olarak hesaplanmıştır. Bütün bu bulgular bir arada ele alındığında Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nin güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlılığının alt ölçekler için düşük olmasının nedeni, bu çalışmada hücrelere düşen ayının az olması dolayısıyla normal dağılım sağlanamaması olabilir.

3.2.3. Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geçerlilik Çalışması

Ölçeğin kapsam geçerliliği için uzman görüşlerine başvurulmuştur. Hazırlanan 98 maddeye ait uzman görüşlerine ilişkin geri bildirimler değerlendirilerek, madde havuzundan ondört madde çıkarılmış ve madde havuzuna beş yeni madde eklenmiştir. Tez izleme komitesinde ki akademisyenin görüşleri doğrultusunda madde sayısı 103'e çıkarılmıştır. Başkent Üniversitesine devam eden 50 kişilik öğrenci grubuna pilot uygulama yapılmış ve öneriler doğrultusunda bir madde çıkarılarak 102 maddelik deneme formu elde edilmiştir (Mutlu-Tagay, 2010:87)

Ölçeğin yapı geçerliği Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne devam eden 1075 öğrenciden elde edilen veriler üzerinden yapılmıştır. Faktör analizi çalışmalarından sonra 24 maddelik ölçeğin dört alt faktörü olduğu görülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam 24 maddeden oluşan dört faktörün yapısal geçerliliğini sınamak amacıyla söz konusu dört boyutlu yapıya ait model Lisrel 8.71 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Model tanımlamasında maddelerin dört faktör ile temsil edileceği ve sekiz maddenin tam temas, yedi maddenin bağımlı temas beş maddenin temas, dört maddenin temas sonrası faktörünün altında yer alacağı denencesi sınanmıştır. Böylece açımlayıcı faktör analizi sonrasında, toplam yirmi dört maddeden oluşan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Mutlu-Tagay, 2010:88).

3.2.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada demografik bilgileri edinmek üzere, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Form kapsamında sınıf düzeyi, cinsiyet, bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan ana-baba tutumu ve üniversiteye kadar yaşamlarını geçirdikleri yer sorulmuştur. Kişisel bilgi formu Ek 1'de sunulmuştur.

3.3. VERİ TOPLAMA İŞLEMİ

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları (GTEÖ) Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerine 2014-2015 eğitim yılında (2014-Ekim ayı) uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından, verilerin toplanması ile ilgili olarak derse giren öğretim üyelerine araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiş, tüm öğrencilerin

sınıfta olmaları düşünölen uygun gün ve saatlerde veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı girdiği sınıflara kendi ve uygulama hakkında bilgi vermiştir. Öğrencilere, maddelere kendilerinden beklenen değil, kendilerini yansıtacak şekilde cevap vermelerinin araştırmanın güvenilirliği açısından önemli olduğu bildirilmiştir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen veriler üzerinde SPSS?? Programı kullanılarak işlem yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nden elde edilen puanlar söz konusu demografik değişkenler açısından incelenmiştir. İncelenen demografik değişkenlerde kişi sayısının 30'dan az olması durumunda non-parametrik test istatistikleri kullanılmıştır. Katılımcı sayısının 30'dan az olması durumunda non-parametrik testler kullanılmıştır (Büyüköztürk 2008). Katılımcı sayısının 30'dan fazla olduğu değişkenler için öncelikle Kolmogorov Smirnov normallik testi yapılmış ve kullanılacak testler buna göre belirlenmiştir .Normal dağılım gösteren alt ölçeklerde t testi, normal dağılım göstermeyen alt ölçeklerde ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

GTEÖ'den alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde ('Tablo Ek2) Temas alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X} = 12,62$), standart sapması ($S_x = 4,52$)'dır. Tam Temas alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X} = 16,73$), standart sapması ($S_x = 5,81$)'dır. Bağımlı Temas alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X} = 23,30$), standart sapması ($S_x = 4,89$)'dır. Temas Sonrası alt boyutu puan ortalaması ($\bar{X} = 10,76$) ve standart sapması ise ($S_x = 3,08$)'dir. Puan ortalamaları ve standart sapma değerlerinin birbirlerine oranla aşırı bir sapma göstermediği belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, 2014-2015 öğretim yılı bahar döneminde Ufuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdare Bilimler Fakültesi ve Hukuk Fakültesi'ne devam eden 463 birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencisine GTEÖ uygulanmış ve temas engellerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular araştırmanın problem ve alt problem sırasına göre sunulmuştur

4.1. Ufuk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Temas Engelleri

Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin GTEÖ'den aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediği ilişkin gerekli analizler yapılmadan önce, dağılımın normallik koşulunu yerine getirip getirmediği belirlenmiş ve Tablo 1'te sunulmuştur.

Tablo IV.1 1.. Cinsiyet değişkenine ait Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçları

Cinsiyet		Temas	Tam Temas	Bağımlı Temas	Temas Sonrası
Kadın	n	329	329	329	329
	Z	2,205	2,143	1,052	1,887
	p	,000	,000	,218*	,002
Erkek	n	134	134	134	134
	Z	1,871	1,373	,926	1,270
	p	,002	,046	,358*	,079*

* $p > .05$

Tablo 1'de yer alan normallik testi sonuçları incelendiğinde Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin Temas engellerinin, Temas, Tam temas ve Temas sonrası alt ölçeklerinde her iki grup birlikte göz önüne alındığında z değerinin 1,270 ile 2,205 arasında değişmekte olduğu ve verilerin normal dağılım koşulunu sağlamadığı

belirlenmiştir. Bu nedenle cinsiyet bakımından fark olup olmadığı araştırılırken, Temas, Tam temas ve Temas sonrası alt ölçeklerinde için yapılan analizlerde Mann Whitney U testi kullanılmış ve sonuçlar aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo IV.1. 2 Temas, Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puanlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
Temas	Kadın	329	232,08	76353,00	22018,000	,985
	Erkek	134	231,81	31063,00		
	Toplam	463				
Tam Temas	Kadın	329	222,14	73083,00	18798,000	,013
	Erkek	134	256,22	34333,00		
	Toplam	463				
Temas Sonrası	Kadın	329	219,36	72170,00	17885,000	,001
	Erkek	134	263,03	35246,00		
	Toplam	463				

Tablo 2’de görüldüğü gibi; Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin temas engelleri incelendiğinde, GTEÖ’nün alt ölçeklerinden alınan puanların cinsiyet değişkenine ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların sıra ortalamaları (SO) arasında farklılıklar bulunmuştur. Temas alt ölçeklerine ilişkin yapılan U testi sonuçlarına göre kadın (SO=232,08) ve erkek (SO=231,81) öğrencilerin sıra ortalamaları arasında istatistiksel açıdan manidar bir fark çıkmamıştır [U değeri= 22018,00 P=0,985>.05].

Ancak Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde ise erkek öğrencilerin sıra ortalamasının (sırasıyla SO=256,22 ve SO=263,03) kadın öğrencilere (sırasıyla SO=222,14 ve SO=219,36) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Analizlerde kadın ve erkek katılımcılar arasında gözlenen bu puan farklılığının istatistiksel açıdan manidar olduğu belirlenmiştir [sırasıyla U değeri=18798,000, p <.05; U=17885, p<0,01]dir. Diğer bir deyişle erkek katılımcılar

kadın katılımcılara göre Tam temas ve Temas sonrası boyutlarında daha yüksek puanlara sahiptirler.

Bağımlı Temas alt ölçeğinde yapılan t testinde kadın ve erkek katılımcıların sıra ortalamalarının normal bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir ($p>.05$)

Tablo IV.1.3. Bağımlı Temas alt ölçek puanlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Alt Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	S _x	Sd	t	p
Bağımlı Temas	Kadın	329	23,46	4,87	461	,665	,507
	Erkek	134	23,13	4,89			

Tablo 3’de görüldüğü gibi Bağımlı Temas alt ölçeğinde kadın ($\bar{X} =23,46$) ve erkek ($\bar{X} = 23,13$) öğrencilerin aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde kadın ve erkek öğrenciler arasında,033 puanlık bir farkın olduğu görülebilir. Yapılan t testi sonuçları kadın ve erkek öğrenciler arasında gözlenen bu puan farklılığının istatistiksel açıdan manidar olmadığı belirlenmiştir ($t=0,461$ ve $p>.05$).

4.2. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Temas Engelleri

Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin temas engelleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkeni açısından da analiz edilmiştir. Ancak analizler gerçekleştirilmeden önce veri setinin sınıf değişkeni açısından normal bir dağılıma sahip olup olmadığı Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo4’te verilmiştir.

Tablo IV.2.1 Sınıf düzeyi değişkenine göre GTEÖ puanları Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçları

Sınıf Düzeyi		Temas	Tam Temas	Bağımlı Temas	Temas Sonrası
1. Sınıf	n	197	197	197	197
	Z	1,849	1,634	1,123	1,626
	p	,002	,010	,161*	,010
2. Sınıf	n	106	106	106	106
	Z	1,314	1,185	1,231	1,432
	p	,063*	,121*	,097*	,033
3. Sınıf	n	107	107	107	107
	Z	1,495	1,182	,667	,859
	p	,023	,122*	,765*	,452*
4. Sınıf	n	63	63	63	63
	Z	1,085	,832	,862	1,122
	p	,190*	,493*	,448*	,161*

*p>.05

Öğrencilerin GTEÖ'den aldıkları puanların öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkeni açısından normallik testi sonuçları incelendiğinde tüm sınıf düzeylerine ait puanların sadece Bağımlı Temas alt ölçeğinde tüm sınıf düzeylerine ait z değerlerinin 0,667 ile 1,231 aralığında çeşitli değerler aldığı ve puanlarının her bir sınıf düzeyinde normal bir dağılım göstermiştir (p>.05). Bu nedenle Bağımlı Temas alt ölçeğinden alınan puanların öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Tablo IV.2.2. Bağımlı Temas alt ölçek puanlarının sınıf düzeyi açısından incelenmesine ilişkin ANOVA Testi sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler		Kareler		
	Toplamı	Sd	Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	60,075	3	20,025	,836	,475
Gruplar İçi	11235,480	469	23,956		
Toplam	11295,555	472			

Bağımlı Temas alt ölçeğinin puanları öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Analizden elde edilen sonuçlar öğrencilerin Bağımlı Temas alt ölçeği puanlarında öğrenim gördükleri sınıf düzeyi açısından istatistiksel açıdan manidar bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(3-469)}=,836$; $p>.05$).

Bağımlı Temas alt ölçeği dışındaki ölçeklerde bazı sınıf düzeylerinde puanlar normal dağılırken bazılarında normal dağılım gerçekleşmediği gözlenmiştir. Örneği Temas alt ölçeği için 2. Sınıf ($z=1,31$ ve $p>.05$) ve 4. Sınıf ($z=1,31$ ve $p>.05$) düzeylerinde puanlar normal dağılırken 1. Sınıf ($z=1,84$ ve $p<.05$) ve 3. Sınıf ($z=1,45$ ve $p<.05$) düzeylerinde veriler normal dağılımına uymamıştır.

Tam Temas alt ölçeğinde için 2. Sınıf ($z=1,18$ ve $p>.05$), 3. Sınıf ($z=1,18$ ve $p>.05$) ve 4. Sınıf ($z=0,83$, $p=>0,05$) düzeylerinde normal dağılım iken 1. Sınıf ($z=1,63$, $p=<0,05$) düzeyinde puanlar normal dağılıma uymamıştır.

Benzer şekilde Temas Sonrası alt ölçeğinde 3. Sınıf ($z=0,86$ ve $p>.05$), 4. Sınıf ($z=1,12$ ve $p>.05$) düzeylerinde puanlar normal dağılırken, 1. Sınıf ($z=01,62$ ve $p<.05$), 2. Sınıf ($z=1,43$ ve $p<.05$) düzeylerinde puan dağılımı normal dağılıma uymamıştır.

Temas, Tam temas ve Temas sonrası alt boyutlarında bazı sınıf düzeylerinde puanlar normal dağılırken bazı sınıf düzeylerinde de normal dağılıma uymaması ve karşılaştırmalarının da sınıf düzeyleri arasında olması nedeniyle bu alt ölçeklerden alınan puanların öğrenim görülen sınıf değişkeni açısından karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmış ve sonuçlar aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo IV.2.3. . Temas, Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P	Anlamlı Fark
Temas	1. Sınıf	197	249,72	3,908	,272	
	2. Sınıf	106	232,60			
	3. Sınıf	107	232,03			
	4. Sınıf	63	213,08			
	Toplam	473				
Tam Temas	1. Sınıf	197	243,16	,820	,845	
	2. Sınıf	106	235,99			
	3. Sınıf	107	229,20			
	4. Sınıf	63	232,69			
	Toplam	473				
Temas Sonrası	1. Sınıf	197	244,23	4,366	,225	
	2. Sınıf	106	212,73			
	3. Sınıf	107	244,70			
	4. Sınıf	63	242,15			
	Toplam	473				

Tablo 7’de görüldüğü gibi; Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin temas engelleri sınıf değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerin Temas alt ölçeği için sıra ortalaması puanlarının sınıf düzeyi bakımından 213,08 ve 249,72 aralığında değişik değerler aldığı ve bu dağarlar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Ki Kare=3,90, $P=0,272>0.05$).

Tam temas ve Temas sonrası alt ölçeklerinden aldıkları puanlar (sırasıyla 229,20-243,16ve 213,73-244,70) aralıklarında değişik değerler almış ve her bir alt ölçek için bu değerler arasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı görülmüştür (Ki Kare_{Tam temas}=0,820, $P=0,845>0.05$; Ki Kare_{Temasonrası}=4,36, $P=0,225 >0.05$).

4.3. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Temas Engelleri

Bölümler bazında yapılan normallik testi analizinde normal dağılım sağlanamadığı görülmüş Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Buna göre çıkan puanların sıra ortalamaları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo IV.3.1. Katılımcıların GTEÖ’den aldıkları puanların öğrenim gördükleri bölümlere göre karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Bölümler	n	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	p	Anlamlı Fark
Temas	(1) Uluslararası Ticaret	21	270,10	6,216	,399	
	(2) PDR	121	220,31			
	(3) Hukuk	92	231,62			
	(4) Siy. Bilimi ve Ulus. İliş.	32	224,59			
	(5) İşletme	19	278,53			
	(6) Psikoloji	114	249,71			
	(7) İngilizce Öğretmenliği	74	236,72			
	Toplam	473				
Tam Temas	(1) Uluslararası Ticaret	21	319,21	17,590	,007	1-2
	(2) PDR	121	237,90			1-3
	(3) Hukuk	92	248,78			1-4
	(4) Siy. Bilimi ve Ulus. İliş.	32	212,88			1-5
	(5) İşletme	19	219,89			1-6
	(6) Psikoloji	114	248,57			1-7
	(7) İngilizce Öğretmenliği	74	194,55			2-7
	Toplam	473				3-7
Bağımlı Temas	(1) Uluslararası Ticaret	21	248,14	2,418	,878	
	(2) PDR	121	230,19			
	(3) Hukuk	92	246,73			
	(4) Siy. Bilimi ve Ulus. İliş.	32	213,05			
	(5) İşletme	19	243,08			
	(6) Psikoloji	114	244,22			
	(7) İngilizce Öğretmenliği	74	230,56			
	Toplam	473				

	(1) Uluslararası Ticaret	21	236,81		
	(2) PDR	121	226,55		
	(3) Hukuk	92	252,01		
Temas Sonrası	(4) Siy. Bilimi ve Ulus. İliş.	32	231,69	2,410	,878
	(5) İşletme	19	240,84		
	(6) Psikoloji	114	242,64		
	(7) İngilizce Öğretmenliği	74	228,12		
	Toplam	473			

Tablo 7’de görüldüğü gibi Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin temas engelleri bölüm değişkeni açısından incelendiğinde öğrencilerin aldıkları puanların sıra ortalamaları Temas alt ölçeği için 220,31-278,53 aralığında; Tam temas alt ölçeği için 194,55-319,21 aralığında; Bağımlı temas alt ölçeği için 213,05-248,14 aralığında; Temas sonrası alt ölçeği için de 226,55-252,01 aralığında çeşitli değerler almıştır. Temas, bağımlı temas, temas sonrası alt ölçekleri için gerçekleştirilen analizlerde Temas (Ki Kare =6,21, , P=0,399>0.05), Bağımlı Temas (Ki Kare =2,41, P= 0,878>0.05), ve Temas Sonrası (Ki Kare =2,41, P=0,878>0.05), alt ölçeklerinde öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre istatistiksel açıdan manidar bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tam Temas alt ölçeğinde ise Uluslararası Ticaret (SO=319,21) bölümünde öğrenim gören öğrenciler ile PDR (SO=237,90), Hukuk (SO=248,78), Uluslararası İlişkiler (SO=212,88), İşletme (SO=219,89), Psikoloji (SO=248,57) ve İngilizce Öğretmenliği (SO=194,55) bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel açıdan manidar bir farklılığın olduğu belirlenmiştir (p <0.05).

4.4. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Temas Engelleri

Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin algılanan sosyo ekonomik düzey değişkeni ile temas engelleri arasındaki ilişkiyi açığa çıkarabilmek için, algılanan sosyo-ekonomik düzeyine bağlı olarak öğrencileri “Düşük”, “Orta”, “Yüksek” olmak üzere üç grupta sınıflandırılmış ve düşük SED’de sadece 11 öğrencinin bulunması ve bu sayının 30’dan

küçük olması nedeniyle gruplar arası karşılaştırmada non-parametrik Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Tablo IV.4.4. Katılımcıların GTEÖ'den aldıkları puanların SED değişkeni açısından incelenmesine ait Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	SED	n	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P	Anlamlı Fark
Temas	Düşük	11	314,36	3,991	,136	
	Orta	368	232,31			
	Yüksek	91	238,88			
	Toplam	470				
Tam Temas	Düşük	11	367,95	11,130	,004*	Düşük-Orta Düşük-Yüksek
	Orta	368	234,27			
	Yüksek	91	224,46			
	Toplam	470				
Bağımlı Temas	Düşük	11	155,14	4,291	,117	
	Orta	368	235,61			
	Yüksek	91	244,77			
	Toplam	470				
Temas Sonrası	Düşük	11	283,50	8,234	,016*	Orta-Yüksek
	Orta	368	226,16			
	Yüksek	91	267,46			
	Toplam	470				

*p<.05

Tablo 8'de görüldüğü gibi; Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin temas engelleri SED değişkeni açısından incelendiğinde, SED'ler açısından grupların sahip oldukları puanların sıra ortalamaları arasında farklılıklar gözlenmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen analizlerde Temas ve Bağımlı Temas alt ölçeklerinden alınan puanlarından sıra ortalamaları 232,36-314,36 ve 155,14-235,61 aralığında değişik değerler almaktadır. Ancak her iki alt ölçek içinde puanlar arasında bu farklılaşma istatistiksel olarak anlamlı değildir (Ki Kare =3,99, p>.05; Ki Kare =4,29 , p>.05)

Tam Temas ve Temas sonrası alt ölçeklerinde GTEÖ'den alınan puanların SED bakımından puanların sıra ortalamaları sırasıyla 224,46-367,95 ve 226,16-283,50

aralığında değişik değerler almış; bu puanlar arasındaki fark her iki alt ölçek içinde istatistiksel olarak anlamlıdır (Ki Kare $T_{am\ temas}=11,130$ ve $p<0,05$; Ki Kare $T_{emas\ sonrası}=8,234$ ve $p<0,05$). Tam temas alt ölçeğinde düşük SED’deki öğrencilerin puanları orta ve yüksek SED’deki katılımcılara göre daha yüksektir. Ayrıca gözlenen bu puan farklılığının istatistiksel açıdan manidar olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Buna ek olarak Temas sonrası alt ölçeğinde ise yüksek SED’e sahip öğrencilerin puanların sıra ortalamaları orta SED’e sahip öğrencilerin puanlarının sıra ortalamasına göre daha yüksektir ve bu ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan manidardır ($p<0,05$).

4.5. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Ana-Baba Tutumu Değişkenine Göre Temas Engelleri

Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin algılanan ana-baba tutumları, “Koruyucu”, “Otoriter”, “Demokratik” olmak üzere üç grupta sınıflandırılmış ve Grupların temas engellerine ilişkin GTEÖ’den aldıkları puanların Kolmogorov Smirnov normallik testi Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo IV.5.1. Ana-baba tutumu değişkenine göre GTEÖ puanları Kolmogorov Smirnov normallik testi sonuçları

Ana-baba Tutumu		Temas	Tam Temas	Bağımlı Temas	Temas Sonrası
Koruyucu	n	208	208	208	208
	Z	,402	,645	,667	,506
	p	,997*	,800*	,766*	,960*
Otoriter	n	52	52	52	52
	Z	1,822	1,722	,900	1,545
	p	,003	,005	,393*	,017
Demokratik	n	210	210	210	210
	Z	2,077	1,548	,862	1,636
	p	,000	,017	,447*	,009

* $p>.05$

Kolmogorov Smirnov testi sonucunda sadece Bağımlı Temas alt ölçeğinde z puanlarının 0,667 ile 0,900 aralığında değerler aldığı ve ana-baba tutumlarına ilişkin Koruyucu-Otoriter-Demokratik kategoride verilerin normal bir dağılım sergilediği görülmüştür ($p>.05$).

Ancak Temas, Tam temas ve Temas sonrası alt ölçeklerinde veriler Koruyucu Ana-baba tutumu açısından normal dağılırken (z puanları sırasıyla 0,40-0,64-0,50 ve her üçü için de $p>0,05$); Otoriter (z puanları sırasıyla 1,82-1,72-1,54 ve her üçü için de $p<0,05$); Demokratik (z puanları sırasıyla 2,07-1,54-1,63 ve her üçü için de $p<0,05$) Ana-baba tutumları açısından normal dağılıma uymuştur.

Bu nedenle Bağımlı Temas alt ölçek puanlarının ana-baba tutumları açısından karşılaştırılmasında ANOVA, diğer alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

Tablo IV.5.2. Bağımlı Temas alt ölçek puan ortalamalarının ana-baba tutumları değişkeni açısından karşılaştırılmasına ait ANOVA testi sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler		Kareler		
	Toplamı	Sd	Ortalaması	F	p
Gruplar İçi	74,003	2	37,001	1,554	,212
Gruplar Arası	11117,638	467	23,807		
Toplam	11191,641	469			

Ana-baba tutumları açısından Koruyucu-Otoriter-Demokratik gruplarının Bağımlı Temas alt ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre grupların sahip oldukları ana-baba tutumlarına göre Bağımlı Temas alt ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan manidar bir farklılık belirlenmemiştir ($F_{(2-467)}1,554$; $p>.05$).

Normal dağılım göstermeyen Temas, Tam Temas ve Temas sonrası alt ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

Tablo IV.5.3 Katılımcıların ana-baba tutumları açısından Temas, Tam Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Anababa Tutumları	n	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	p	Anlamlı Fark
Temas	Koruyucu	208	233,21	5,224	,073	
	Otoriter	52	275,36			
	Demokratik	210	227,90			
	Toplam	470				
Tam Temas	Koruyucu	208	238,86	19,403	,000	Kor.- Otor. Oto.- Dem.
	Otoriter	52	306,55			
	Demokratik	210	214,58			
	Toplam	470				
Temas Sonrası	Koruyucu	208	213,48	11,442	,003	Kor.- Otor. Kor.- Dem.
	Otoriter	52	273,80			
	Demokratik	210	247,82			
	Toplam	470				

Tablo 11’de görüldüğü gibi; Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin temas engelleri ana-baba tutumu değişkeni açısından incelendiğinde, Temas alt ölçeğinde alınan puanların sıra ortalamalarının istatistiksel açıdan manidar bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Ki Kare =5,22, $p=0,073>.05$). Tam Temas alt ölçeğinde ise Otoriter ana-baba tutumuna sahip öğrencilerin aldıkları puanların sıra ortalamalarının Koruyucu ve Demokratik ana-baba tutumlarına sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve gözlenen bu sıra ortalaması puan farklılığının ise istatistiksel açıdan manidar olduğu saptanmıştır (Ki Kare =19,40, $p=0,000<.05$). Ancak Temas Sonrası alt ölçeğinde ise Koruyucu ana-baba tutumuna sahip öğrencilerin Otoriter ve Demokratik ana-baba tutumuna sahip öğrencilerin göre daha düşük puanlar aldıkları ve gözlenen bu puan farkının da istatistiksel açıdan manidar olduğu ortaya çıkmıştır (Ki Kare =11,44, $p=0,003<.05$).

4.6.. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Aile Biçimi Değişkenine Göre Temas Engelleri

Öğrencilerin aldıkları puanların sıra ortalamaları sahip oldukları aile biçimleri açısından da karşılaştırılmıştır. Öğrenciler “aile”, “geniş aile” ve “parçalanmış aile” olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır Sadece 29 öğrencinin parçalanmış aileye sahip olması ve sayının da 30’dan küçük olması nedeniyle non-parametrik fark testlerinden olan Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Tablo IV.6.1. Katılımcıların aile biçimleri açısından GTEÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Aile Biçimi	n	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	p	Anlamlı Fark
Temas	Aile	386	235,94	4,979	,083	
	Geniş Aile	54	206,61			
	Parçalanmış Aile	29	275,29			
	Toplam	469				
Tam Temas	Aile	386	228,97	7,254	,027	Aile-Geniş Aile
	Geniş Aile	54	281,65			
	Parçalanmış Aile	29	228,36			
	Toplam	469				
Bağımlı Temas	Aile	386	235,51	,536	,765	
	Geniş Aile	54	240,38			
	Parçalanmış Aile	29	218,24			
	Toplam	469				
Temas Sonrası	Aile	386	235,19	1,042	,594	
	Geniş Aile	54	223,06			
	Parçalanmış Aile	29	254,69			
	Toplam	469				

Tablo 12’de görüldüğü gibi Öğrencilerin temas engelleri aile biçimi değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerin Temas (Ki Kare =4,97 , p=0,083<.05) ve Temas Sonrası (Ki Kare =7,25 , p=0,027<.05) alt ölçeklerinden aldıkları puanların sıra ortalamaları arasında gözlenen farklılığın istatistiksel açıdan manidar bir fark olmadığı görülmüştür (p>.05). Ancak Tam Temas boyutunda Geniş Aile’ye sahip öğrencilerin puanların sıra ortalamalarının çekirdek aileye sahip öğrencilere göre daha yüksektir ve bu gözlenen

sıra ortalaması puan farklılığının ise istatistiksel açıdan manidar olduğu belirlenmiştir (Ki Kare =7,25 , p=0,027<.05).

4.7. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Üniversiteye Kadar Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Temas Engelleri

Araştırma kapsamında Ufuk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin üniversiteye kadar yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni ile temas engelleri arasındaki ilişkiyi açığa çıkarabilmek için analizler gerçekleştirilmiştir. Yaşadıkları yere bağlı olarak öğrenciler “belde”, “küçükşehir” ve “büyükşehir” olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Ancak “belde”de yaşamını geçirenlerin sayısının sadece 16 olması nedeni ile bu analizlerin gerçekleştirilmesinde non-parametrik test istatistiklerinden olan Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo IV.7.1. Katılımcıların yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni açısından GTEÖ puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaşamın Geçirildiği Yer	n	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	p	Anlamlı Fark
Temas	Belde	16	279,09	2,007	,367	
	Küçük Şehir	107	227,89			
	Büyükşehir	349	237,19			
	Toplam	472				
Tam Temas	Belde	16	287,69	2,498	,287	
	Küçük Şehir	107	239,28			
	Büyükşehir	349	233,30			
	Toplam	472				
Bağımlı Temas	Belde	16	244,69	,287	,866	
	Küçük Şehir	107	241,70			
	Büyükşehir	349	234,53			
	Toplam	472				
Temas Sonrası	Belde	16	214,06	,486	,784	
	Küçük Şehir	107	235,20			
	Büyükşehir	349	237,93			
	Toplam	472				

Tablo 13'te görüldüğü gibi, Öğrencilerin üniversiteye kadar yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni açısından GTEÖ puanların sıra ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde grupların aldıkları puanların sıra ortalamaları arasında farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Ancak analiz sonucunda gruplar arasındaki sıra ortalaması puan farkının, istatistiksel açıdan manidar olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Diğer bir ifade ile Temas (Ki Kare =2,00, $p=0,367 > .05$), Tam Temas (Ki Kare =2,49, $p=0,287 > .05$), Bağımlı Temas (Ki Kare =0,28 , $p=0,866 > .05$) ve Temas sonrası (Ki Kare =0,48, $p=0,784 > .05$), alt ölçek puanlarının sıra ortalamalarının öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni açısından istatistiksel olarak manidar bir farklılık göstermemiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen ve bulgular bölümünde sunulan sonuçlar tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkeni açısından Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin Tam Temas ve Temas sonrası alt ölçeklerinden elde edilen puanlar incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre erkek katılımcıların Tam Temas ve Temas Sonrası düzeyleri kadın katılımcılara göre anlamlı olarak yüksektir. Ülker-Tümlü'nün (2012) psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük ve yüksek üniversite öğrencileri üzerindeki araştırmasında erkeklerin tam temas düzeyi kadınlara göre yüksek çıkmıştır.

Temas aşamasında kız ve erkek öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıklar nedeniyle iki cinsiyetin insan ilişkilerine yaklaşım biçimlerinde de farklılıkların bulunması beklenen bir durumdur. Erkekler çevredeki olaylara mantık odaklı tepkiler vermekte, duygu yüklü davranışlardan kaçınma eğilimindedir (Hortaçsu, 2003'den akt. Ülker-Tümlü, 2012:108).

Temas aşamasında kullanılan dışa yansıtma temas engeli başkalarına yüklenen, insanın kendinde sahiplenmediği, kabul etmediği yönlerini ifade eder. Genellikle, suçluluk duygusu ya da öfke bireyleri başkalarına yansıtmaya yönlendirir. Geçici olarak böyle yapınca birey daha rahat hissedebilir fakat diğerleriyle tam temas azalır. (Sharf, 2012:223). Yansıtma temas stilinde bireyin kendine ait farkındalığı yeterli değildir. Kişi ne hissettiğini, nasıl davrandığını yeterince anlamaz ve bunu karşısındaki insanlara

atfeder. Kişi sorumluluğu üzerine almaktan kaçınır. Bu alt ölçekte öğrenciler arasında normal dağılım sağlanamadığından dolayı farklılık çıkmadığı düşünülebilir.

Tam temas aşamasında erkeklerin puanı kızlara göre yüksek çıkmıştır. Üniversite çağı ergenliğin bitimine denk gelir. Ergenlik döneminde kimlik arayışı başlamasına karşın dönemin sonunda mutlaka kimlik duygusunun kazanılmış olması da gerekmez. Bazı durumlarda kimliğin kazanılması sonraki gelişim dönemlerine ertelenmiş olabilir. Her ergen bu dönemde belirli ölçülerde kimlik bocalaması yaşamakta ancak bazı ergenlerde bocalamanın şiddeti daha fazla olmaktadır. Kimlik bocalamasına yol açan etkenlerden birisi de cinsel rollerdeki değişimlerdir. Bireyin geliştireceği cinsiyet rolleri, içinde yaşadığı toplum ve ailesi tarafından benimsendir. Yapılan araştırmalar kadın ya da erkek cinsiyetine ait olarak kabul edilen ve çoğunluk tarafından benimsenen cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargıların bulunduğunu göstermektedir. Erkeklerle has olduğu düşünülen özellikler arasında soğukkanlılık, sertlik, hırslı olmak, gerçekçilik, güvengenlik, kendine güven, saldırganlık, etrafına hükmetmek, üstünlük duygusu ve katılık gibi duygular söz konusudur (Erden ve Akman 2014:90). Toplum ve aile tarafından yüklenen bu içe vermelerle, kimliği henüz tam oturmamış ve ergenlikten yeni çıkmış bulunan erkek öğrenciler kendi duygularından kaçmak için bir çıkar yol olarak tam temas aşamasında görülen kendine çevirme ve yön değiştirme temas engelini çoklukla kullanıyor olabilir. Bu nedenlerle, erkek öğrencilerin tam temas puanlarının yüksek çıkması beklenen bir durumdur.

Sınırların yokluğu ve yardım eden sendromunun görüldüğü bağımlı temas aşamasında, cinsiyet değişkeni açısından normal dağılım sağlanmış ve bir farklılık çıkmamıştır. Ülker-Tümlü'nün (2012) araştırmasında da öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Bu araştırmada 470 öğrenciden 459'u yüksek SED'e sahip olduğunu ve 456'sı şehirde yetiştiğini belirtmiştir. Bu öğrencilerin ergenliklerini tamamlamış, özgüveni yeterli, ihtiyaçlarını karşılamak için seçenek yaratabilen, seçenekleri değerlendirebilen bireyler olarak hayatlarını sürdürdükleri ve sınırların yokluğu ya da yardım eden temas engelini kullanmaya ihtiyaç duymadıkları düşünülebilir. Bu sebeplerden dolayı bağımlı temas aşamasında farklılık çıkmaması beklenen bir durumdur.

Temas sonrası aşamada görülen Çekilme, sınırların yokluğunun tam tersi bir durumdur (Voltan-Acar, 2011:57). Çekilme kişinin yaşadıklarını sindirebilmesi için gerekli bir temas stilidir. Sağlıksız çekilme de ise kişi farkındalıktan yoksundur. Temas sırasında doyum yaşayamayan bireylerin küskünlüğü buna örnektir. Temas sonrası alt ölçeğinde erkek öğrencilerin puanları kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Yine toplum ve aile tarafından içe verilen ve erkek cinsiyetine özgü olduğu düşünülen soğukkanlılık, sertlik, gerçekçilik, güvengenlik, kendine güven, saldırganlık v.s. gibi duygulardan dolayı erkek öğrenciler temas sonrasında daha çok çekilme stilini kullanabilirler. Dolayısıyla erkek öğrencilerin temas sonrası puanlarının yüksek çıkması beklendik bir durumdur.

Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Sınıf Düzeyi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, sınıf düzeyi değişkenine bakıldığında, Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sadece Bağımlı temas alt ölçeğinde bütün sınıflar düzeyinde normal dağılım görülürken, Temas alt ölçeğinde puanlar 2. ve 4. sınıflarda, Tam temas alt ölçeğinde 2. ve 3. sınıflarda, Temas sonrası alt ölçeğinde ise 3. ve 4. sınıflarda normal dağılım görülmüştür.

Ufuk Üniversitesi'nde yapılan araştırmada sınıflar düzeyinde temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası boyutlarında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Araştırmaya katılan 470 öğrenciden 459'u orta ve yüksek SED belirtmiştir. İmamoğlu (1987) araştırmasında üst sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarını bireyci ve bağımsız yetiştirirlerken, alt sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarını bağımlı kişiler olarak yetiştirdiklerini bulmuştur. Sayısal göstergeler bir yana, alt sosyo-ekonomik düzey çocuklarının daha az imkâna sahip olduğu, üst sosyo-ekonomik düzey çocuklarının ise daha çok imkâna sahip olduğu ve bu yüzden kalıtımla gelen dezavantajlarının en azından bir kısmını imkânlarla telafi edebilecekleri açıktır. Alt düzey çocuklar ise tersine, kalıtımla getirdikleri bir takım üstünlükleri imkânsızlıklar nedeniyle ortaya koyamayabilmektedirler (Bacanlı, 2014:157).

Erikson'nun psiko-sosyal gelişim kuramına göre araştırmanın gerçekleştirildiği 18-22 yaş arası dönem ergenlikten yeni çıkılan kimlik oluşturma döneminin bitmek üzere olduğu genç yetişkinlik dönemidir. Erikson bu evrede cinsel kimlik ve mesleki kimlik olmak üzere iki kimliğin söz konusu olduğunu savunur. Ergenlik çağındaki çocuk bu evreyi benlik duygusu, ne yapmak ve nasıl biri olmak istediğine dair görüşleri ve uygun cinsel rolü yeniden bütünleşmiş olarak geride bırakır (Bee, Boyd, 2009;524) Ayrıca kişi, bu dönemde başta karşı cins olmak üzere başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilme becerisini edinir. Kişi bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlattırsa aile kurma ve yeni kuşaklar yetiştirerek üretken bir yetişkin olma yolunda ilerler.

Ufuk Üniversitesinin bir vakıf üniversitesi olduğu, ayrıca araştırmaya katılan 470 öğrenciden 459'nun orta ve yüksek SED belirttiği ve 456 öğrencinin şehirde yetiştiği göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin kendine yeten özgüveni yüksek, ihtiyaçlarını ifade edebilen, karşılayabilen, kimliklerini bulmuş bireyler oldukları dolayısıyla sınırların yokluğu çekilme, soyutlanma, içe verme, dışa yansıtma, yardım eden sendromu, kendine çevirme, yön değiştirme ve duyarsızlaşma temas engellerini kullanmadıkları düşünülebilir

Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, öğrenim gördükleri bölüm değişkeni açısından Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin Tam Temas alt ölçeğinden elde edilen puanlar incelendiğinde istatistiksel açıdan manidar bir farklılık görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre; Uluslararası Ticaret bölümünde öğrenim gören öğrencilerin tam temas düzeyleri, PDR, Hukuk, Uluslararası İlişkiler, İşletme, Psikoloji ve İngilizce Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Ayrıca, İngilizce Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bağımlı temas düzeyleri de, PDR, Hukuk ve Psikoloji bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı olarak düşük çıkmıştır.

Temas, Organizmanın dışarıdan aldığı uyarıyı algıladığı, anlamlandırdığı, organize edip bütünleştirdiği aşamadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1973'den akt. Tümlü,

G.Ü.2012:45). Duyum, değerlendirme ve planlamanın birleştiği, farkındalık aşaması, başka bir deyişle bireyin, çevre ve kendisi ile iletişim kurması aşamasıdır (Tümlü, G.Ü.2012:45). Bu aşamada görülebilecek sıkıntı kişinin duyumlarını isimlendirmesinde ve ihtiyaçlarını belirlemesinde görülür. Birey psikolojik danışmaya “bir şeyler yanlış gidiyor fakat ne olduğunu bilemiyorum” diyerek gelir. Birey oldukça dürtüsel ya da enerjik görülebilir fakat yaşadığı sıkıntıları netleştiremez, isimlendiremez (Sills, Finch veLapworth, 1998’den akt. Mutlu Tagay, Ö. 2010:57). Araştırmada bölüm düzeyi değişkeni açısından temas alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bölüm değişkeni açısından normal dağılım sağlanamadığından böyle bir sonuç beklenebilir.

Tam temas aşaması kişinin seçeneklerini değerlendirip harekete geçtiği aşamadır. Kişi duygu ve düşüncelerini değerlendirip eylemde bulunur. Temastan yeterince doyum sağlanmazsa kişi kendine çevirme ya da yön değiştirme temas engellerini kullanabilir. Uluslar arası ticarete okuyan öğrenciler eşyanın tabiatı gereği uluslararası ilişkiler kuracaklarından bazı konuları kendi beklentileri yönünde değiştirmek isteyebilirler. Bundan dolayı kendine çevirme ve yön değiştirme temas engellerini çoğunlukla kullanmaları beklenebilir. Ayrıca uluslararası ticaret bölümünde ulaşılabilen öğrencilerin hücre başına düşen sayısı sağlıklı sonuç almak için yeterli gelmemiş olabilir.

İngilizce öğretmenliğinde ise tam temas puanı anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Tam temas aşaması kendine çevirme temas engelinin de kullanıldığı aşamadır. Kendine çevirme temas engeli bireyin enerjisini kendine çevirmesidir. (Starak Y., Mclean A., Bernet A , 1997:19). İngilizce bölümünde okuyan öğrencilerin, mesleklerinin tabiatı gereği çocuklarla ilgilenme, öğretme görevini üstlenmiş olmaları, öğrencileri anlama, değer verme, başaracaklarına inanma, öz değerlendirme yapma, kişisel gelişimi sağlama, öğrenciyi tanıma, gelişim özelliklerini dikkate alma, öğrencinin ilgi ve ihtiyaçlarını dikkate alma ve ona rehberlik etme v.s. gibi öğretmen yeterlik alanlarında gelişmiş olmalarından dolayı yön değiştirme ve kendine çevirme temas stillerini kullanmıyor olmaları ve tam temas puanlarının düşük olması beklenen bir durumdur.

Mutlu-Tagay (2010) Gestalt Temas Engelleri Ölçeği’ni geliştirdiği çalışmasında bu döngüye ek olarak Tam Temas ve Temas sonrası aşamasının arasında Sınırların Yokluğu ve Yardım Eden Sendromu temas engellerinin kullanıldığı Bağımlı Temas

aşamasını saptamıştır (Tümlü, G.Ü., 2012:47). Araştırmada öğrencilerin okudukları bölüm değişkeni açısından temas, bağımlı temas ve temas sonrası düzeyde anlamlı farklılık çıkmamasının, hücelere düşen sayının yeterli gelmediği için normal dağılım sağlanamamasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Temas sonrası alt ölçeğinde bölümler düzeyinde puanlar arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Temas sonrası aşamada çekilme temas engeli kullanılmaktadır. Çekilme, sınırların yokluğunun tam tersi bir durumdur. Zaman zaman, yoğun yaşantılardan sonra, insanlar, sindirme için çekilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bazen de sınır koymak için çekilmeye gereksinim duyulabilir. Bu iki durum, sağlıklı bir çekilmedir. (Voltan-Acar, N.2011:56). Araştırmada temas sonrası düzeyinde bölümler arasında bir farklılık görülmemiştir. Normal dağılım görülmediği için farklılık çıkmaması beklenebilir..

Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin Tam Temas alt ölçeğinde düşük SED'deki katılımcıların puan ortalamalarında manidar bir farkın olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre düşük SED'deki katılımcıların tam temas düzeyleri orta ve yüksek SED'deki katılımcılara göre daha yüksektir. Buna ek olarak Temas Sonrası alt ölçeğinde ise yüksek SED'e sahip katılımcıların temas düzeyleri orta SED'e sahip katılımcılara göre daha yüksektir.

Dışa yansıtma temas engelinin görüldüğü temas aşamasında SED değişkenine göre bir farklılık çıkmamıştır. Bu araştırmada Temas aşamasında sosyo ekonomik düzeyde herhangi bir farklılığa rastlanmamasının sebebi, hücelere düşen kişi sayısının yeterli olmaması sonucu normal dağılım sağlanamaması olabilir.

Tam temas aşamasındaki bireyler özgüvenleri daha düşük bireyler olabilmektedir. Üst sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin tersine alt sosyo-ekonomik ailelerde yetişen bireyler daha bağımlı ve daha az özgüvenli olabilmektedirler (Mutlu-Tagay, 2010:134). İmamoğlu (1987)araştırmasında üst sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarını

bireyci ve bağımsız yetiştirirlerken, alt sosyo-ekonomik seviyedeki ailelerin çocuklarını bağımlı kişiler olarak yetiştirdiklerini bulmuştur. Sayısal göstergeler bir yana, alt sosyo-ekonomik düzey çocuklarının daha az imkâna sahip olduğu, üst sosyo-ekonomik düzey çocuklarının ise daha çok imkâna sahip olduğu ve bu yüzden kalıtımla gelen dezavantajlarının en azından bir kısmını imkânlarla telafi edebilecekleri açıktır. Alt düzey çocuklarının ise tersine, kalıtımla getirdikleri bir takım üstünlükleri imkânsızlıklar nedeniyle ortaya koyamayabilmektedirler (Bacanlı, 2014:157). Mutlu-Tagay'ın (2010) araştırmasında da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Mutlu-Tagay'ın (2010) "GTEÖ geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin belirlenmesi" başlıklı araştırmasında da düşük SED'e sahip katılımcıların Tam Temas düzeyleri orta ve yüksek SED'e göre yüksek çıkmıştır. Tam Temas aşaması bireyin ihtiyaçlarını giderip doyuma ulaştığı aşamadır. Düşük SED belirten öğrenciler hem yetiştikleri aile ortamından dolayı ihtiyaçlarını duyumsamada hem de ekonomik yönden fark ettikleri ihtiyaçlarını karşılamada yeterli olmayabilirler.. Düşük SED belirten öğrencilerde olabilecek bir özgüven eksikliği de Ufuk Üniversitesinin bir Vakıf Üniversitesi olması ve yüksek SED belirten öğrencilerle aynı ortamda okumaktan dolayı beslenebilir. Ayrıca yetiştirilme konusundaki farklılıklardan dolayı da alt sosyo-ekonomik düzeye sahip olduklarını belirten üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyi puanlarının düşük çıkması beklenen bir durumdur

Sınırların yokluğu ve yardım eden sendromunun görüldüğü bağımlı temas aşamasında herhangi bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu çalışmada sosyo ekonomik düzeyde bağımlı temas aşamasında herhangi bir farklılığa rastlanmamasının sebebi, hücrelere düşen kişi sayısının yeterli olmaması sonucu normal dağılım sağlanamaması olabilir.

Temas sonrası aşamada yüksek SED belirten öğrencilerin puanları yüksek çıkmıştır. Temas sonrası aşaması çekilme temas engelinin görüldüğü aşamadır. Zaman zaman, yoğun yaşantılardan sonra, insanlar, sindirme için çekilmeye ihtiyaç duyar. (Voltan-Acar, N.2011:56) Çekilme bireyin dikkatini temas objesinden çekmesidir. (Jacobs, 2007'den akt. Tagay, 2010:49). Ufuk Üniversitesi'nde araştırmaya katılan 470 öğrencinin 459'u orta-yüksek SED belirtmiştir. Yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler eğitim, sağlık ve sosyal yaşamlarında ihtiyaçlarını karşılamak için daha çok seçeneğe daha rahat ulaşabilme imkânına sahiptir. Yüksek SED bildiren öğrenciler

ihtiyaçlarını yeterince doyurup, sağlıklı bir çekilme yaşayarak yeni ihtiyaçlara yelken açabilir. Dolayısıyla üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğunu ifade eden öğrencilerin tam temas aşamasından aldıkları doyumun yeterli olması ve temas sonrası düzeylerinin yüksek çıkması beklenen bir durumdur.

Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Algılanan Ana-Baba Tutumu Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, aile biçimi değişkeni açısından Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin "Tam Temas" ve "Temas Sonrası" alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre otoriter ana-baba tutumuna sahip olduğunu belirten öğrencilerin tam temas puanları, koruyucu ve demokratik ana-baba tutumuna sahip olduğunu belirten öğrencilerin tam temas puanlarından anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Koruyucu ana baba tutumuna sahip olduğunu belirten öğrencilerin temas sonrası puanları ise otoriter ve demokratik ana baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır.

Dışa yansıtma temas engelinin kullanıldığı temas aşamasında ana-baba tutumu değişkeni açısından farklılık çıkmamıştır. Dışa yansıtma, içe vermeye dayalıdır, çünkü "mamalısın" aslında bir "malısın"i içe vermeye karşı ortaya çıkar (Polster&Polster, 1973). İçe verme de çocukluk çağına dayalıdır. Anne-baba-çocuk ilişkisi, temelde anne-babanın tutumlarına bağlıdır. Çocuklar arasında uyum bozukluğuna yol açan bir çok vakaya, yeterli ve uygun olmayan ilk anne-baba-çocuk ilişkilerinin neden olduğu saptanmıştır. Aile üyeleriyle olan ilişkileri, çocuğun diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur. Aile aynı zamanda çocuğa, aile ve toplumun bir üyesi olduğu bilincini aşılabilir ve uyum biçimlerinin temelini atar (Yavuzer, 2011:133). Çevre deyince ilk akla gelen aile olur çünkü kalıtımın ardından kişi ailesi ve ana-baba tutumu ile karşı karşıya gelir. Anne ve babanın çocuğa yaklaşım biçimi, uyguladığı disiplin tarzı çocuğun kişiliğini ve diğer bireysel özelliklerini biçimlendirir. Aynı zamanda bu tutumlar öğrencilerin okullardaki başarılarını da etkiler (Bacanlı, 2014:155) Bir başka deyişle anne-babanın çocuğa karşı tutumu yetişkinliğe giden yolda rehber niteliği taşıırken, çocuğun derslerini, arkadaşları,

öğretmenleri ve kendisiyle ilişkisini etkiler. Literatürde yer alan nedenlerden dolayı ana-baba tutumu değişkeni açısından temas ölçeğinde farklılık çıkması beklenebilirdi. Ancak, hücrelere düşen sayının yeterli olmaması nedeniyle normal dağılım sağlanamadığından anlamlı bir farklılık çıkmadığı düşünülebilir.

Kendine çevirme ve yön değiştirme temas engellerinin kullanıldığı tam temas aşamasında ana-baba tutumu değişkenine göre, otoriter ana-baba tutumu belirten öğrencilerin puanı yüksek çıkmıştır. Ana-baba ve çocuk ilişkisi, çocuk yetiştirme ve ona uygulanan disiplin yöntemiyle yakından ilgilidir. Aşırı sert ve otoriter bir disiplin yöntemi, olumsuz ve itaatsiz çocukların yetişmesine neden olur. Çocukların bu olumsuz davranışları, anne-baba-çocuk ilişkisinin gelişim basamaklarında daha da bozulmaya yol açar. Sert ve otoriter bir baba çocukta olumsuz tavırların oluşmasına ve onun uyumsuz bir birey olmasına yol açar (Yavuzer, 2011:137,138). Çocuklukta dile getirilen gereksinimlerin cezalandırılması ve yineleyen girişimlerin başarısızlığa uğraması ile kendine çevirme temas engeli kazanılmaya başlanır. Çocuk cezalandırılmaya yol açacağı için, içgüdüsel ihtiyaçlarını aynı çevrenin ondan istediği gibi bastırmaya başlar. Böylece çocuğun enerjisi ikiye bölünmüş olur. Enerjinin bir bölümü ihtiyacı karşılamak için harcanır. Diğer bir bölümü ise bu çabayı denetim altında tutmaya çalışır. Başlangıçta organizmanın çevreden istediğini alması için başlatılmış organizma ve çevre arasındaki çatışma kişinin yapmak ve tutmak isteyen yanları arasında kişinin içinde bir çatışmaya dönüşmüş olur (Perls, 1973'den akt. Balkaya, F. 2006:31) Otoriter bir ortamda yetişen çocuk dıştan denetimli bir kişilik oluşturur, çünkü içinden geldiği davranmak yerine olması gerektiği gibi davranmak şeklinde koşullandırılır (Yavuzer, 2013:29). Bu şekilde çocuk kendi isteklerinden vazgeçmek ve anne-babanın isteklerine göre davranabilmek için yön değiştirebilir. Yön değiştirme temas biçiminde kişi, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için, enerjisini başka yönlere döndürerek hedeften uzaklaşır (Sills ve ark. Akt. Balkaya, F. 2006). Otoriter ana baba tutumuna sahip öğrenciler, yetiştikleri baskı dolu ortam ve içe verilen “-meli, -malı”lardan dolayı, bir çıkar yol olarak kendine çevirme, yön değiştirme temas engellerine yönelebilir bu nedenle otoriter ana baba tutumuna sahip öğrencilerin tam temas puanlarının yüksek çıkması beklendik bir durumdur.

Sınırların yokluğu ve yardım eden sendromunun görüldüğü bağımlı temas aşamasında öğrencilerin puanlarında bir farklılık görülmemiştir. Anne-babanın çocuğa karşı tutumu, yetişkinlikte kişinin temas stillerini biçimlendirir. Koruyuculuk, sık rastlanan bir ana-baba tutumu olarak gözlenmektedir. Ana-babanın aşırı koruması, çocuğa gerektiğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu olarak çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, güvensiz, duygusal kırıklıkları olan bir kişi olabilir. Çocuğun yeterli kas gelişimini sağladıktan sonra yemeğini kendi yemesine, kendi giyinip soyunmasına, arkadaşlarının evine gidebilmesine ve arkadaşlarını kendi evine davet edebilmesine fırsat vermek onun kendine olan güvenini sağlayacak, psiko-sosyal olgunluğunun gelişimine yardımcı olur ve otonom (özerk) bir birey olarak, gelecekte girişimci ve sosyal bir kişi olmasına imkan hazırlar. Tersine olan koruyucu davranışlar ise çocuğun psiko-sosyal gelişimini olumsuz açıdan etkileyecek ve sosyal ilişkilerinde daha çocukluk yıllarından başlayıp başarısız olan bireyin gelecekte bağımlı bir kişi olmasına sebep olabilir. Aile ortamının çocuğa kendi benliğini tanımlama olanağı vermemesi, onun ailenin istediği yönde bağımlı bir kişi olarak gelişmesine neden olur (Yavuzer, 2013:31) Söz konusu sebeplerden dolayı araştırmada koruyucu ana-baba tutumuna sahip olduğunu belirten öğrencilerin bağımlı temas aşaması puanlarında farklılık çıkması beklenmiştir Ancak, Ufuk Üniversitesinin bir Vakıf Üniversitesi olması sebebiyle öğrencilerin orta-yüksek SED'e sahip aileler tarafından kendine yeten, ihtiyaçlarını karşılayabilen, seçenek yaratan bireyler olarak yetiştirildikleri dolayısıyla bağımlı temas puanlarında fark çıkmaması beklendi bir durumdur.

Temas sonrası aşamada görülen çekilme, sınırların yokluğunun tam tersi bir durumdur. Bu araştırmada ana-baba tutumu değişkenine göre koruyucu ana-baba tutumu belirten öğrencilerin temas sonrası puanları düşük çıkmıştır. Koruyucu aileler çocuklarına kural koymakla birlikte sonsuz destek de verirler. Ancak bunu yaparken, ana-babalarda uygun olmayan bir duygusal katılım ve kaygı görülür. Bu ana-babalar çevreye karşı çocuklarını sürekli korurlar. Bu ortamda yetişen çocuklar kurallara harfiyen uyan, utangaç, bağımlı, içine kapanık olurlar. Genellikle kendi kendine yetmekte güçlük çekerler (Whirter&Voltan-Acar:2005'den akt. Mutlu-Tagay, 2010, 134). Anne-babanın aşırı koruması, çocuğa gerektiğinden fazla kontrol ve özen göstermesi anlamına gelir. Bunun sonucu, çocuk, diğer kimselere aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal kırıklıkları olan bir kişi olabilir. Bu bağımlılık çocuğun yaşamı boyunca sürebilir ve

yetişkinliğinde aynı koruma duygusunu çevresinden bekleyebilir (Yavuzer, 2011:135). Temas sonrası aşaması temastan alınan doyumla ilgilidir, kişi nitelikli teması ölçüsünde doyuma ulaşır ve sağlıklı çekilme yaşar. Birey sağlıklı bir temasta kendisi için uygun olanı belirler, özümser, kabul etmediklerini uygun bir şekilde geri çevirir. Kişi, bu özümseme ve geri çekilme aşamasını uygun bir şekilde aşamazsa sağlıklı bir geri çekilme deneyimlenir. Koruyucu ebeveyne sahip bireylerin, yetişkin yaşamlarında hayata karşı yaklaşımları çocukluklarının bir uzantısı olarak devam edebilir. Kişi koruyucu ana babadan gördüğü kollama ve itinayı çevresinden bekler, kırılğan ve sorunlarla başa çıkamayan, tavırlar sergiler. Bu itina ve kollama beklentisi sonucu ihtiyaçlar tam anlamıyla karşılanamaz, yeterli doyum sağlanamaz. Bu sebeplerden dolayı Koruyucu ana-baba tutumuna sahip olduğunu ifade eden öğrencilerin temas sonrası düzeylerinin düşük çıkması beklenen bir durumdur.

Demokratik tutuma sahip olan bir anne-baba çocuğunu ayrı bir birey olarak değerlendirir, ona değer verir ve çocuğunun bağımsız bir kişilik geliştirmesi yolunda onu destekler. Çocuğunun tek ve özel olduğunu kabullenir,” kendini gerçekleştirmesine” destek olur ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirir. Çocuğunun sadece fiziksel ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda duygusal ihtiyaçlarını da karşılıksız bir şekilde karşılar. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk anne-babasının asla sevgi ve desteğini kaybetmeyeceğini bilir. Aile ortamı içinde çocuğa da diğer tüm bireyler gibi eşit haklar tanınır, düşüncelerini açıkça ifade etmesine izin verilir ve bu konuda cesaret verilir. Demokratik anne-babalar çocuklarına arkadaş gibi davranırlar, paylaşımcıdırlar, onlara değer verirler ve tüm bunları çocuklarına hissettirirler. Her zaman için değiştirilemez ve sorgulanamaz kurallar koymaktansa bazen kurallarda esnek de davranabilirler. Çocuk böyle bir aile ortamında yetiştiği takdirde olağan bir şekilde daha küçük yaşlardan itibaren sorumluluklarının bilincinde bir birey haline gelir (Şendil 2003'den akt. Altundağ, 2011:33) literatürde yer alan bu sebeplerden dolayı demokratik ana-baba tutumuna sahip öğrencilerde temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası düzeylerinde anlamlı bir farklılık çıkmaması beklenen bir durumdur.

Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Aile Biçimi Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, aile biçimi değişkeni açısından Ufuk Üniversitesi öğrencilerinin “Tam Temas” alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre geniş aileye sahip olduğunu bildiren üniversite öğrencilerinin tam temas düzeyleri, çekirdek aileye sahip olduğunu bildiren öğrencilerin tam temas düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Dışa yansıtma temas engelinin kullanıldığı temas aşamasında öğrencilerin puanlarında bir farklılık gözlenmemiştir. Hürelere düşen sayının yeterli olmaması sonucu normal dağılım sağlanamadığı için böyle bir sonuç çıkmış olabilir. Tam temas aşamasında geniş aileye sahip olduğunu belirten öğrencilerin puanları çekirdek aileye göre yüksek bulunmuştur. Gestalt temas döngüsünün tam temas aşamasında birey ihtiyacını gidermek için kendisine en uygun olduğunu düşündüğü seçeneği seçer. Duygular duyular temas oluştuğunda işler hale gelir. Bu aşamada karşılanabilecek temas engelleri kendine çevirme ve yön değiştirmedir. Kendine çevirme temas engelini farkında olmadan kullanın birey, hem ihtiyacını karşılamaya çalışır hem de bu çabayı baskı altına alır. Bu temas engelini sık kullanan bireyler sürekli olarak kendilerini suçlar kontrollü olmaya çalışır ve olumsuz benlik imgesine sahiptir. Onlar ihtiyaçlarını dile getirmek ve yardım almak konusunda zorluk yaşar (Perls ve diğ. 1973, Clarkson, 1994, ekt. Mutlu-Tagay, 2010;132). İçinde bulunduğu ailenin sosyal yapısı ve biçimi, çocuğun gelişimini etkiler. Ailenin “ataerkil” yapıda ya da “parçalanmış” bir aile biçiminde olması kadar, çocuğun farklı aile üyeleriyle olan ilişkisi de gelişiminde etkili olur. Çocuğun gelişimini ailenin ne denli etkilediği ya da hangi etkilerin daha baskın olduğu, Ailenin ne tür bir aile olduğuna ve farklı aile üyelerinin etkisine bağlıdır (Yavuzer, 2011:132). Geniş ailelerde bireylerin birbirleriyle etkileşimi ve ihtiyaçlarını duyumsama düzeyleri çekirdek aileye göre daha az olabilir. Kişi ihtiyacını duyurma konusunda zorluk yaşayarak, kendine çevirme ve yön değiştirme temas engellerini kullanabilir. Bir başka deyişle bireyler ihtiyaçlarını yeterince gideremeyebilirler. Bu nedenle geniş aile biçimine sahip öğrencilerin tam temas puanlarının çekirdek aileye sahip öğrencilere göre yüksek çıkması beklenebilir.

Sınırların yokluğu ve yardım eden sendromunun görüldüğü bağımlı temas aşamasında öğrencilerin puanlarında farklılık çıkmamıştır. İçinde bulunduğu ailenin sosyal yapısı ve biçimi, çocuğun gelişimini etkiler. Ailenin “ataerkil” yapıda ya da “parçalanmış” bir aile biçiminde olması kadar, çocuğun farklı aile üyeleriyle olan ilişkisi de gelişiminde etkili olur (Yavuzer, 2011:132).

Psikoanalitik modele göre yaşamın ilk yıllarında insan doyum sağlayıcı bir bağlanmaya ihtiyaç duyar. Bağlanma varsayımına göre bakım veren kişi ile olan erken yaşantılar “nesne ilişkileri” şeklinde içselleştirilir. Sürekli ve doyum sağlayıcı nesne ilişkileri tehlikelere karşı güven duygusunun gelişmesini sağlar. Nesne ilişkilerindeki bozukluk ise sosyal fobiye yatkınlığı artırır. Güven duygusu gelişmemiş ve özerk birey olma, kimlik bulma çabası desteklenmemiş birey kendisini sosyal ilişkilerden geri çeken ve dolayısıyla sosyal fobiye yatkın birey haline dönüşebilir (Dilbaz 1997; Geçtan 2000; Kuzucu 2013).

20. yüzyılın ortalarında Freud’un kişilik kuramını genişleten nesne ilişkileri kuramcıları da Freud gibi erken çocukluk deneyimlerine büyük önem verirler.. Çocuğun anne ve babasının bilinçaltındaki yansımaları, anne-baba imgelerini içselleştirme tarzı, gelecekte bir ilişkiye girdiğinde, karşısındaki kişiyi ne gözle göreceğinin temelini oluşturur. Başka bir deyişle, çocukların anne babalarına duyduğu bağlılık yetişkin olduklarında başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerilerini etkiler. Nesne ilişkileri kuramı, bağlanma kuramı içinde bir sıçrama tahtası olmuştur (Burger, 2006:232).Bağlanma kuramına göre, bağlanma davranışı bir insanda, dünya ile daha iyi başa çıkabildiği düşünülen ve iyi tanınan bir başka bireye yakınlığı elde etmek veya o yakınlığı korumak şeklinde sonuçlanan herhangi bir davranış biçimidir. Bu davranış en çok kişi korktuğu yorulduğu veya hasta olduğu zaman ve rahat ettirme ve bakıcılık ile bunlar hafifletildiği zaman belirgindir. Diğer zamanlarda bu davranış daha az görünür durumdadır. Bununla beraber bir insan için bir bağlanma figürünün mevcut ve cevap verebilir olduğunu bilmek ve o insanı ilişkiye değer verme ve devam ettirme konusunda cesaretlendirir. Bağlanma davranışı en bariz olarak erken çocuklukta görülmekle beraber tüm hayat döngüsü içinde, özellikle de acil durumlarda gözlemlenebilir (Bowlby, 2012:34)

Ayrılık kaygısına, temel insan doğası unsuru olarak bakıldığı zaman bu bakış açısı, genellikle bir kontrol aracı olarak kullanılan, bir çocuğu terk etmekle tehdit etmenin

neden bu kadar korkunç olduğunu anlamada yalnızca küçük bir adımdır. Terk etmekle tehdit edilmek yalnızca yoğun bir kaygı yaratmaz aynı zamanda da özellikle daha büyük çocuklarda ve ergenlerde genellikle yoğun öfke yaratır. Ayrılık kaygısı, bir tehdide veya diğer bazı kaybetme risklerine verilen olağan bir tepkidir. Psikanalizin ilk yıllarında bir çok analist çocuklukta veya hayatın daha sonraki dönemlerinde olan kayıpları tanımlamışlardır. Bu analistlere göre kayıplar duygusal bozukluklarda özellikle de depresif bozukluklarda nedensel bir rol oynar (Bowlby, 2012:38).

Parçalanmış aileye sahip çocuklar bağlanma kuramına göre anne babayla edindikleri bağlanma stilini yetişkin ilişkilerinde de devam ettirirler. Anne-babanın ayrı olmasından kaynaklanabilecek bir özgüven eksikliği de çocukluk ve ergenlik boyunca özgüven duygusunun ve kimlik bulma çabalarının zedelenmesine yol açar. Geç ergen ya da genç yetişkinler bu durumla başa çıkabilmek için kendi sınırlarını açıp iç içe olma çabasında olabilirler. Başka bir çıkar yol olarak da başkalarına kendilerine davranılmasını istedikleri gibi davranıp yardım eden sendromunu kullanabilirler. Bu nedenle, her ne kadar ölçme aracı gestalt yaklaşımına dayalı olsa da nesne ilişkileri ve bağlanma kuramında literatürde yer alan sebeplerden dolayı bağımlı temas aşamasında en azından parçalanmış aileye sahip olduğunu belirten öğrencilerde anlamlı fark çıkması beklenmiştir. Parçalanmış aileye sahip olduğunu belirten öğrencilerin sayısının yeterli olmaması nedeniyle non-parametrik test uygulanması ve normal dağılım sağlanamaması sonucu anlamlı fark çıkmamış olabilir.

Temas sonrası aşamasında yaşanan çekilme temas engeli sınırların yokluğunun tam tersi bir durumdur. Zaman zaman, yoğun yaşantılardan sonra, insanlar, sindirme için çekilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Çevreden uzaklaşmak, kafa dinlemek, daha önce olanları sindirmek için çekilme gereklidir. Bazen de sınır koymak için çekilmeye gereksinim duyulabilir. Bu iki durum, sağlıklı bir çekilmedir. (Voltan-Acar, N.2011:56) Çekilme temas engelinin kullanıldığı temas sonrası aşamasında öğrencilerin puanlarında bir farklılık çıkmamıştır. Hücrelere düşen sayının yeterli olmaması sonucu normal dağılım sağlanamadığı için böyle bir sonuç çıkmış olabilir.

Ufuk Üniversitesi Öğrencilerinin Temas Engellerinin Üniversiteye Kadar Yaşadıkları Yer Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre Üniversiteye Kadar Yaşadıkları Yer değişkeni açısından Ufuk Üniversitesi öğrencilerini Temas, Tam Temas, Bağımlı Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Küçük bölgelerde yetişerek daha büyük şehre gelen üniversite öğrencileri hem ailesine ve geleneklerine bağlı kalmaya çalışır hem de kendi ayakları üzerinde durabileceği bir gelişim seviyesine ulaşmaya çalışarak, kendi içinde çatışma yaşayabilir. Aileye daha bağımlı olarak yetişen birey, üniversite gibi farklı bir ortama geldiğinde uyum sağlamakta güçlük yaşayabilir. Alışkın olmadığı bir ortamda bulunan birey kendisini korumak adına da ortamdan çekilebilir (Mutlu-Tagay, 2010, 137) Alan yazınında, üniversite öğrencilerinin üniversiteye kadar yaşamlarını en çok geçirdikleri yer ile ilgili Mutlu-Tagay'ın (2010; 137) araştırmasında, üniversite hayatına kadar yaşamlarını belde de geçiren öğrencilerin temas sonrası düzeyleri yaşamlarını küçük şehir ve büyük şehir de geçiren üniversite öğrencilerinin temas sonrası düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır Mutlu-Tagay'ın (2010) araştırması Devlet üniversitesinde gerçekleştirilmiştir ve belde, küçükşehir, büyükşehir katılımcı rakamları birbirine yakındır. Araştırmanın bu yönde çıkması beklendik bir durum olarak görülebilir. Ancak Ufuk Üniversitesinde araştırmaya katılan 470 öğrenciden 456'sı üniversite yaşamına kadar şehirde yaşadığını belirtmiştir. Ufuk Üniversitesi'nin bir vakıf üniversitesi olması ve 459 öğrencinin orta-yüksek SED'e sahip aileler tarafından üniversite yaşamına kadar yeterli özgüveni edinerek ve ihtiyaçlarını doyurucu bir şekilde karşılayabilecek yeterliliğe ulaşarak yetiştirildikleri düşünülebilir. Ayrıca, son yıllardaki teknolojik gelişmelerin mesafeleri ortadan kaldırdığı ve bilgi erişimi kolaylığının belde, küçükşehir, büyükşehir farkını büyük ölçüde azalttığı göz önüne alındığında öğrenciler arasında Üniversiteye Kadar Yaşadıkları Yer değişkeni açısından Temas, Tam Temas, Bağımlı Temas ve Temas Sonrası alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark çıkmaması beklendik bir durum olarak görülebilir.

BÖLÜM VI

VARGI VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde vargılara ve uygulayıcılar ile alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. VARGI

Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin temas engelleri düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan ana-baba tutumu, aile biçimi ve üniversite eğitimine kadar yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği araştırmada göre şu vargılara ulaşılmıştır

1. Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinde erkek öğrencilerin tam temas ve temas sonrası düzeyleri kız öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Kız öğrencilerin bağımlı temas düzeyleri erkek öğrencilere göre yüksek çıkmıştır.
2. Öğrencilerin temas engelleri sınıf düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
3. Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencilerinin temas engelleri bölüm değişkeni açısından incelendiğinde uluslararası ticaret bölümünde okuyan öğrencilerin tam temas düzeyleri PDR, Hukuk, Uluslar arası ilişkiler, İşletme, Psikoloji ve İngilizce öğretmenliğinde okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Ayrıca İngilizce öğretmenliğinde okuyan öğrencilerin Bağımlı temas düzeyi, PDR, Hukuk ve Psikoloji bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı olarak farklı çıkmıştır.
4. Öğrenciler algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından incelendiğinde düşük SED belirten öğrencilerin tam temas düzeyi yüksek ve orta SED belirten öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Öte yandan Temas sonrası alt ölçeğinde yüksek SED belirten öğrencilerin puanı orta SED belirten öğrencilere göre anlamlı olarak yüksektir
5. Otoriter ana-baba tutumu belirten öğrencilerin tam temas düzeyi koruyucu ve demokratik ana-baba tutumu belirten öğrencilere göre yüksek çıkmıştır.

Koruyucu ana-baba tutumu belirten öğrencilerin temas sonrası puanı otoriter ve demokratik ana-baba tutumu belirten öğrencilere göre düşüktür.

6. Öğrenciler aile biçimi değişkenine göre incelendiğinde, geniş aileye sahip olduğunu belirten öğrencilerin tam temas düzeyi çekirdek aileye sahip olduğunu belirten öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.
7. Öğrencilerin temas düzeyleri üniversiteye kadar yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeni açısından temas tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt ölçeklerinde ortak bir etki bulunamamıştır.

ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER

1. Temas engelleri ile ilgili Türkiye'deki çalışmaların azlığı nedeniyle alan yazın sınırlı kalmaktadır. Farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.
2. Bu araştırma Ankara Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Türkiye çapında farklı üniversiteleri de kapsayan bir araştırma alan yazına katkı sağlayabilir.
3. Ufuk Üniversitesi Lisans öğrencileri normal dağılım koşulunu sağlamadığı için normal dağılım sağlayabilecek bir üniversitede çalışılması faydalı olabilir.
4. Araştırmada Tıp Fakültesi hariç tutulmuştur. Ayrıca Ufuk Üniversitesi'nde Güzel Sanatlar Fakültesi de bulunmamaktadır. Araştırma Tıp Fakültesi ve Güzel Sanatlar Fakültesinin de bulunduğu bir üniversitede daha geniş kapsamlı olarak uygulanabilir.
5. Araştırmanın yaş sınırları değiştirilerek liselerde ve yetişkinlerde örneğin endüstride fabrika çalışanlarında ya da evli çiftler üzerinde uygulanabilir.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLARA YÖNELİK ÖNERİLER

1. Gestalt temas engelleri ölçeğinin kullanılması, gestalt yaklaşımını benimseyen psikolojik danışmanlar için, terapinin başında uygulayarak danışanın ihtiyaçlarını nasıl karşıladığını ya da nasıl karşılayamadığını belirlemek ve süreci buna göre düzenlemek açısından fayda sağlayabilir.

2. Ayrıca temas engelleri ölçeği kişiye tanımak, ailesi ve çevresiyle yaşantısını anlamak danışan hakkında bilgi edinmek için yararlı olabilir.
3. Araştırma bulguları incelendiğinde bazı değişkenler açısından özellikle tam temas alt ölçeği arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur Bu durum, farkındalığın önemini ortaya çıkarabilir. Tam temas aşaması bireyin gelen uyaranları fark edip, seçenekleri değerlendirerek, vereceği tepkiyi belirlediği duygusal ve davranışsal bir aşamadır. Bu aşamada kişinin farkındalığı önemlidir. Bireyin hayatını daha nitelikli yaşaması, kendisi ve çevresiyle ilişkisinin niteliğiyle orantılıdır. Bu niteliği arttırmanın yolunun farkındalıktan geçtiği düşüncesi ile kişi ilişkisel anlamda farkındalığını ne kadar erken yaşta ve ne kadar çok arttırırsa o kadar nitelikli bir yaşam sürer. Bu nedenle üniversitelerde öğrenciler için farkındalık ile ilgili grup çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş, E., Gültekin, M (2005). Psikolojik Danışma Kuramları, İstanbul, Aktuel Yayıncılık.
- Akkoyun,, F. (2005) Gestalt Terapi, 2. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları.
- Altındağ, G. (2011) Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Bacanlı, H. (2014) Eğitim Psikolojisi, 20. Baskı, Ankara Pegem Akademi.
- Balkaya, F. (2006) Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke ve Anksiyete ilişkisi. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Baver, A.L.& Toman, S. (2003) "Gestalt perspective of crisis depriefing: working in the here and now is unbearable", Gestalt Review 7 (1), 56-71.
- <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/agestaltperspectiveofcrisisdepriefing-workinginthehereandnowwhenthehereandnowisunbearable.pdf>
(Eylül 2014))
- Bee H., Boyd D. (2009) Çocuk Gelişim Psikolojisi, Çev. Gündüz O. 1. Baskı, İstanbul.Kaknüs Yayınları .
- Beisser A. "Paradox of Change", Pacific Gestalt Institute.
- http://www.gestalttherapy.org/_publications/paradoxical_theoryofchange.pdf (Eylül 2014)
- Bowlby J. (2012) Güvenli Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi, Çev. Güneri S. İstanbul Psikoterapi Ens. Eğitim Yayınları:84.
- Bozkurt, S. (2006) Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burger, J.M. (2006) Kişilik, 1, Çev. Erguvansarıoğlu İ.D, 1.Basım, İstanbul ,Kaknüs Yayınları.
- Clarkson, P. (1994) Gestalt Counselling in Action London: Sage Publications.
- Clarkson, P. (2004) Gestalt counselling in action (3rd ed.)London: Sage

Corey (1982) Theory and Practice and Counselling and Psychotherapy, Brooks Cole Publishing Company, Pacific Grove Ca: Brooks/Cole-Thomson Learning.

Corey, G. (2005) Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis, Soc. Indic Res, 70:139-150

Corey, G. (2008) Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Mentis Yayınları.

Daş, C. (2006). Bütünleşmek ve Büyüme. Ankara, BPE Yayınları

Dilbaz N. (1997) "Sosyal Fobi" Psikiyatri Dünyası, 1, 18-24

<http://www.cty.com.tr/files/journals/4/3.pdf> (Ocak-2015)

Dökmen, Ü. (1992) Mesleki Danışmada Psikodramanın Kullanılması, Ankara Üniversitesi Dergiler veri tabanı, Ankara. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/501/5976.pdf> (Ekim 2014))

Erden M., Akman Y. (2014)Eğitim Psikolojisi, Gelişim-Öğrenme-Öğretme, 21. Baskı, Ankara Arkadaş Yayınevi.

Goldstein AP, Krasner L, GarfieldD SL, (1989) Gestalt Therapy 2.Baskı, BostonAlly&Bacon,.

Geçtan, E. (1993) İnsan Olmak, 16. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul

Geçtan, E. (2000) Psikanaliz ve Sonrası, 9. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Gürsoy, Ü. (2009) "Üniversite Öğrencilerinin Gestalt Temas Biçimleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Gürses İ., Kılavuz M.A.(2011) "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din , Eğitimi ve İletişiminin Önemi" Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 20-2, s:153-166.

[http://ucmaz.home.uludag.edu.tr/PDF/ilh/2011-20\(2\)/M7.pdf](http://ucmaz.home.uludag.edu.tr/PDF/ilh/2011-20(2)/M7.pdf) (ocak-2015)

Jacobs, L. (1989) "Diyalogue in Gestalt theory and therapy". The Gestalt Journal, 12 (1)25-27. <http://www.gestaltpsychotherapie.de/jacobs1.pdf>

Jacobs, L. (1992) Insight from Psychology and intersubjectivity Theory for Gestalt Therapist, Published in The Gestalt Journal, v.15, no:2

http://www.gestalttherapy.org/_publications/insights_selfpsychology.pdf (Ağustos 2014)

- Jacobs, L. "It's Not Easy To Be Field Theorist: Commentary on "Cartesian and Post Cartesian Trends in Relatiional Psychoanalysis"- Pacific Gestalt Institute Publications"
- http://www.gestalttherapy.org/_publications/its_not_easy.pdf (Ağustos 2014)
- Jacobs, S. (2007) The implementation of Humour as deflective technique in contact boundary disturbance. Maestre of Diaconiologh, Universty of South africa.
- Joyce,P.& Sills, C. (2001) "Skills in Gestalt Counselling and psychotherapy" London: Sage. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt:25, Sayı:2.
- Hamamcı Z., Duy B., (2005) "Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerine Etkisi" İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi http://www.ebuline.com/pdfs/7Sayi/7_1.pdf (Ocak 2015)
- Harman, R.L. (1996) Gestalt Theray Tecniques. Working with groups, couples and sexuallş dsyfunctional man. USA. JasonAranson.
- Hurting, P.J. (1991) Breaking ground: a study of gestalt theory and Holland'stheory of vocational choice, Speeches/Confedrence, Papers, Reports, Reseach, 150-165, 13 th
- Kepner, J.I. (1982) Questionnaire Measurement of Personality Styles from the Theory of Gestalt Therapy. Unpublished doctoral dissertation Ohio; Kent State University
- Kirchner M. (2000) Gestalt therapy theory: An overview. Journal of GestaltTherapy 4, (3)
- Kuzucu Y. (2013)Küçükler İçin Büyüklere Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı, 3. Baskı, Ankara Pegem Akademi Yayıncılık.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş.& Bökeoğlu, Ç.Ö., (2006) Sosyal Bilimler İçin İstatistik, Ankara:Pegem A Yayıncılık.
- Latner J. (1986) Gestalt Therapy Book, New York Gestalt Journal Press
- Mckewn, J, (1999) Developing Gestalt Counseling. London: Sage Publications.
- Moreno, J.L. (1963) Sosyometrinin Temelleri, (Ş.S. Kösemihal, Çev.) İstanbul Matbaası, (Orj. Eserin yayımı 1953).
- Murdock , N. , (2012) Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları , (Çev. Ed. Akkoyun,, Füsun)2. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları.

- Ohlsen, M. Ve ark. (1988) Group Counseling. 3rd ed., New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Öztürk Ş. (2008) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Ankara Pegem Akademi.
- Parlett, M. & Heming , J. (1996) Gestalt therapy. In W. Dryden (ed.) Handbook of Individual therapy (pp.194-218) Thousand Oaks, CA:Sage
- Perls, F., (1973) The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy , New York, Science and Behavior.
- Perls, F., Hefferline, R. F.& Goodman, P. (1973) Gestalt therapy Excitement and growth in the human personality . New York, Julian Press.
- Perls, F., (1969) Gestalt Therapy verbatim Lafayette Calif: Real People Press.
- Perls, F., Hefferline, R. F.& Goodman, P (1951/1996). Gestalt therapy Excitement and growth in the human personality. Great Britain: The guernsey Press Co.
- Pfeiffer, J.W.& Pfeiffer J.A. (1975) A Gestalt Primer Inj. W. Pfeiffer and J.E. Jones (Eds), The 1975 annual handbook for group facilitators. San Diego, C.A.: University Associates
- Polster, E. & Polster M. (1973). Gestalt Therapy Integrated. New York: Random House.
- Polster, E. ve Polster M (1974) Gestalt Therapy, Integrated: Countours of Tpeory and Practice. New york: Vintage Books.
- Riet V. (1999) How We create experience and meaning: Phenomenologş and Existentialism. Working Darft-Chapter Four of Gestalt Therapy Practice and Theory. Third Edition.
- Roscoe J.T. (1975) Fundemental research statistics fort he behavioral science. New York: Holt Rinehart and Winston, Inc.
- Sharf, R.S. (2000). Theories of psychotherapy and counseling : concepts and cases. Belmont: Wadsworth, Brooks ,Cole.
- Schultz D.P.& Schultz S.E (2002) Modern Psikoloji Tarihi, Kaktüs Yayınları, İstanbul.
- Shutz, F, (2004)Relational Gestalt Threapy: Therotical Foundations and Diological Elemenet. Pacific Gestalt Institute
- http://www.gestalttherapy.org/_publications/RelationalGestaltTherapy.pdf (Ağustos 2014)
- Sills, C., Fish, S.&Lapworth P. (1998) Gestalt Counseling Oxon: Winslow Press.

- Simkin J.S.(1982) Gestalt Therapy en Groups: Basics Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling, Charles Thomas Publisher.
- Soysal, A.Ş., Bodur Ş., Hızlı F.G., (2005) “Şimdi ve Burada Terapisi” Anadolu Psikiyatri Dergisi,, 6:274-280, <http://lokman.cu.edu.tr/psikiyatri/derindex/apd/fulltext/2005/274.pdf> (Eylül 2014)
- Starak Y., Mclean A., Bernet A. (1997) More Grounds For Gestalt, Christchurch New Zeland, Foreground Press. http://sicgt.org/wp-content/uploads/2014/02/More-Grounds-For-Gestaltsmallpdf.com_.pdf (Ağustos 2014)
- Tagay, Ö.M.:(2010) “Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tagay, Ö.M.& Voltan Acar, N.:(2012) “Contact Disturbances and the Contact Cycle Gestalt Therapy According to Turkish Culture”, GANZ, Journal, Vol. 9, No1 p.20-32, New Zeland
- Tofte, B. (2001) “A Phenomenological study of the impact of shaming on the self developmental process in Gestalttherapy training” Master dissertation, Gestalt Academy of Scandinavia and university of Derby.
- Tümlü G.Ü. (2012) “Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Umucu, E., Voltan Acar, N. (2011) “Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Direnç Ögesi Olarak Kültürel etmenlere Psikolojik Danışmanın Müdahalesi”, Ege Eğitim Dergisi, (12) 1:99-113
- Voltan Acar, N.: (2011.) Ne Kadar Farkındayım, 4. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları, 2011.
- Voltan Acar, N.: (2012)Grupla Psikolojik Danışma, 9. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları,
- Wagner-M. L. (2004). Gestalt therapy: Past, present, the-ory and research. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 41, 180-189.
- Wallen, R. (1970). Gestalt therapy and gelstalt psychology. In J. Fagan&I.L. Sheperd (Eds) Gestalt therapy now (pp. 8-13) New York: Harper&Row
- Woodworth, R.&Schlosberg, H. (1954)Experimental Psychology, New York; Holt Reinehart&Winston

- Yalçın İ., Voltan Acar N., (2006) “Candan Erçetin’in Seslendirdiği Şarkıların Gestalt Terapi Açısından Değerlendirmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 20:01-10 , <http://web.deu.edu.tr/befdergi/1.pdf> (Eylül 2014)
- Yavuzer, H. (2011) Çocuk Psikolojisi, 3. Baskı, Remzi İstanbul Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2013) Ana-Baba ve Çocuk 24. Baskı, İstanbul Remzi Kitabevi.
- Yontef, G. & Jacob.S L. (2005) Gestalt therapy On R.j. Corsini&Dr Wedding (Eds) Current psychotherapies, (96th ed.pp.299-336) Belmont, CA:Brooks/cole.)
- Yontef, G. & Simkin,J.S. (1989) Gestalt Therapy. Current Psychotherapies (Ed. Corsini, R.J, Wedding D.) Illinois Peacock Publishers.)
- Yontef, G.M. (1993) Awareness, dialogue and process. Essays on Gestalt therapy. Highland, NY: Gestalt Journal Press.
- Yontef, G.M. (1995). Gestalt therapy. In A.S. Gurman& S.b. Messer (Eds) Essential psychotherapies: Theory and practice (pp. 261-303) New York: Guilford Press.
- Yontef, G.M. (1999) “Awareness , Dialogue and Process , Pacific Gestalt Institute, http://www.gestalttherapy.org/_publications/AwarenessDialogueProcess.pdf (Ağustos 2014)
- Yontef G.M. (2002) The Relational attitude in gestalt therapy theory and practice. International Gestalt Journal, 25 (1), 15-34
- Zinker, J. (1978) Creative process in gestalt therapy, New York: Brunner/Mazel

Ek 1 . Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	329	69,6
	Erkek	134	28,3
	Belirtmeyen	10	2,1
	Toplam	473	100
Bölüm	Ulus. Tic.	21	4,4
	PDR	121	25,6
	Hukuk	92	19,5
	Siy. Bil. ve Ulus. İliş	32	6,8
	İşletme	19	4,0
	Psikoloji	114	24,1
	İngilizce Öğrt.	74	15,6
	Toplam	473	100,0
Sınıf	1. Sınıf	197	41,6
	2. Sınıf	106	22,4
	3. Sınıf	107	22,6
	4. Sınıf	63	13,3
	Toplam	473	100,0
SED	Düşük	11	2,3
	Orta	368	77,8
	Yüksek	91	19,2
	Belirtmeyen	3	,6
	Toplam	473	100
Anababa Tutumu	Koruyucu	208	44,0
	Otoriter	52	11,0
	Demokratik	210	44,4
	Belirtmeyen	3	,6
	Toplam	473	100,0
Aile Biçimi	Aile	386	81,6
	Geniş Aile	54	11,4
	Parçalanmış Aile	29	6,1
	Belirtmeyen	4	,8
	Toplam	473	100,0
Yaşam Geç. Yer	Belde	16	3,4
	Küçük Şehir	107	22,6
	Büyükşehir	349	73,8
	Belirtmeyen	1	,2
	Toplam	473	100,0

Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımları

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenler açısından nasıl bir dağılım gösterdikleri aşağıda tablolar halinde betimlenmiştir. Tablo Ek 1 incelendiğinde katılımcıların 329'u (%69,6) kadın, 134'ü (%28,3) ise erkektir. Katılımcılar 10'u ise cinsiyetlerini belirtmemişlerdir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler açısından incelendiğinde ise 21'i Uluslararası Ticaret, 121'i PDR, 92'si Hukuk, 32'si Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, 19'u İşletme, 114'ü Psikoloji ve 74'ü ise İngilizce Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedirler. Sınıf düzeyi incelendiğinde 197 kişi 1. sınıfa, 106'sı 2. Sınıfa, 107'si 3. Sınıfa, 63'ü ise 4. Sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların SED'leri incelendiğinde 11 kişi düşük, 368 kişi orta ve 91 kişi ise yüksek SED'den gelmektedir. Ayrıca katılımcıların 3'ü SED'ini belirtmemiştir. Ana-baba tutumlarının dağılımına bakıldığında ise 208 kişi koruyucu, 52 kişi otoriter, 210 kişi ise demokratik ana-baba tutumuna sahip olduklarını bildirmiş, 3 kişi ise ana-baba tutumu hakkında bilgi vermemiştir. Aile biçimleri incelendiğinde 386 kişinin çekirdek aileye, 54'ünün geniş aileye, 29 kişinin ise parçalanmış aileye sahip oldukları görülmüştür. Bununla beraber 4 katılımcı aile biçimi hakkında bilgi sunmamıştır. Katılımcıların yaşamlarını geçirdikleri yer incelendiğinde 16 kişinin beldede, 107 kişinin küçük şehirde, 349 kişinin büyükşehirde yaşamlarını geçirdikleri görülmüştür. Ancak 1 katılımcı yaşamını geçirdiği yer hakkına herhangi bir bilgi sunmamıştır.

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler

	n	Min.	Maks.	\bar{x}	S_x
Temas	473	5,00	25,00	12,62	4,52
Tam Temas	473	8,00	40,00	16,73	5,81
Bağımlı Temas	473	7,00	35,00	23,30	4,89
Temas Sonrası	473	4,00	20,00	10,76	3,08

EK 2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra sizi ne derece yansıttığını ifadenin karşısındaki derecelerin altındaki paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Maddeleri sizden ne beklendiğine yada olmak istediğinize göre değil, nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız.

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

Ufuk Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Teşekkür ederim.
Pınar Özkara
Yüksek Lisans Öğrencisi

- | | | | | |
|--|---|----------------------------------|--|---|
| 1. CİNSİYETİNİZ | : | | | |
| 2. BÖLÜMÜNÜZ | : | | | |
| 3. SINIFINIZ | : | | | |
| 5. ALGILANAN SOSYO-EKONOMİK DÜZEYİNİZ | : | DÜŞÜK
() | ORTA
() | YÜKSEK
() |
| 6. ALGILANAN ANNE-BABA TUTUMU | : | KORUYUCU
() | TORİTER
() | DEMOKRATİK
() |
| 7. AİLE BİÇİMİ | : | AİLE
(Anne-Baba-Çocuk)
() | GENİŞ AİLE
Anne-Baba-Çocuk ve yakınlar
() | PARÇALANMIŞ AİLE
(Anne-çocuk yada Baba-çoc
() |
| 8. ÜNİVERSİTE EĞİTİMİNE KADAR YAŞAMINIZI GEÇİRDİĞİNİZ BELDE | : | BELDE
() | KÜÇÜKŞEHİR
() | BÜYÜKŞEHİR
(Ankara-İstanbul-İzmir-Ada
Bursa)
() |

EK 3**GESTALT TEMAS ENGELLERİ ÖLÇEĞİ (GTEÖ)****MADDE ÖRNEKLERİ**

- 1- İşime odaklanmakta güçlük çekerim.
- 2- Kendimi ifade etmekte zorluk çekerim.
- 3- Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşarım.
- 4- Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşarım.
- 5- Kendiliğimden bir işi başlatmakta zorlanırım.
- 6- İnsanlarla konuşurken çatışma çıkmaması için özen gösteririm.

Özgeçmiş

E-posta	: pinarozkara@hotmail.com
Adı Soyadı	: Pınar Özkara
Doğum Yeri, Tarihi	: 21.03.1970, Tarsus
Medeni Hali	: Bekar
Öğrenim Durumu	:Ön Lisans, Lisans
Diplomalar	: Hacettepe Üniversitesi, Meslek Yüksek Okulu, Büro Yönetimi Anadolu Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İktisat Bölümü
İş Hayatı	: Yönetici Asistan 1992- (Devam ediyor)
Eğitimler	: Trans Aksiyonel Kişilik Analizi Eğitimi 101, 202 (80 saat, (2010-2011) Yaşam Koçluğu Eğitimi Livcon 2012) Öğrenci Koçluğu Eğitimi (Livcon 2012) Gestalt Terapi Eğitimi (2013-2014, 80 saat)
Üyesi olduğu dernekler	: Türk PDR Derneği Fahri üye
Hobiler	: Seyahat, dekorasyon sinema.