

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ GESTALT TEMAS
BİÇİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selin ÇAĞRI ŞİRİN

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

Haziran, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ GESTALT TEMAS
BİÇİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selin ÇAĞRI ŞİRİN
(Y1512.272006)

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

Haziran, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1512.272006 numaralı öğrencisi **Selin ŞİRİN**'in "**Çocukluk Çağı Travmalarının Gestalt Temas Biçimleri Açısından İncelenmesi**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 10.05.2019 tarih ve 2019/10 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 22/05/2019 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Engin EKER	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Hakan İŞÖZEN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Mehmet Zeki ILGAR	Biruni Üniversitesi	
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Zeliha Nurdan BAYSAL	Marmara Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Çocukluk Çağı Travmalarının Gestalt Temas Biçimleri Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla beyan ederim. (13.06.2019)

Selin ÇAĞRI ŞİRİN

ÖNSÖZ

Eğitim hayatımın boyunca üzerimde emeği geçen, bilgi ve tecrübelerini sabır ve sevgiyle aktaran değerli hocalarıma teğerkkür eder, minnetlerimi ve saygılarımı sunarım. Tez danışmanlığımı yapan Engin EKER hocama, değerli yorum ve önerileriyle çalışmama katkı yapan Hakan İŞÖZEN ve Mehmet Zeki ILGAR hocama, desteklerinden dolayı Zeliha Nurdan BAYSAL hocama ve tez çalışmamın konusunu belirlememde bana ilham kaynağı olan Seniha KOÇYİĞİT hocama emekleri için teğerkkürü borç bilirim.

Her zaman yanımda olan, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen canım ailem; Elif ÇAĞRI, Salih ÇAĞRI, Zafer KILIÇ, Esra ÇAĞRI KILIÇ ve Sema KATI AYENK'e, sevgili dostum Cengiz ÇOBAN'a, her ihtiyaç duyduğumda zamanını ve bilgisini esirgemeyen dostlarım Ceren AYENK BAYRAM ve Melisa ARITUĞ WANKUM'a ve varlığıyla bana güç veren sevgili eşim, diğer yarım Cüneyt ŞİRİN'e sonsuz sevgi ve teğerkkürlerimi sunarım.

Haziran, 2019

Selin ÇAĞRI ŞİRİN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR.....	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2 Problem Durumu	4
1.3 Sayıtlar.....	4
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5 Tanımlar.....	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1 Çocukluk Çağı Travmaları	7
2.1.1 Fiziksel istismar	8
2.1.2 Duygusal istismar	9
2.1.3 Cinsel istismar.....	9
2.1.4 İhmal	10
2.2 Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	11
2.3 Gestalt terapi yaklaşımı	13
2.3.1 Gestalt terapi yaklaşımının temelleri	15
2.3.2 Gestalt terapi yaklaşımının temel kavramları	16
2.4 Gestalt Terapi Yaklaşımında Temas Kavramı ve Temas Biçimleri.....	21
2.4.1 İç alma.....	23
2.4.2 Duyarsızlaşma.....	24
2.4.3 Saptırma.....	25
2.4.4 Yansıtma	26
2.4.5 Kendine döndürme.....	26
2.4.6 Kendini seyretme	27
2.4.7 İç içe geçme	27
2.5 Gestalt Temas Biçimleri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	28
3. YÖNTEM	33
3.1 Araştırmanın Modeli.....	33
3.2 Evren ve Örneklem	33
3.3 Veri Toplama Araçları.....	33
3.3.1 Kişisel bilgi formu	34
3.3.2 Çocukluk örselenme yaşantıları ölçeği.....	34
3.3.3 Gestalt temas biçimleri ölçeği-yeniden düzenlenmiş formu	35
3.4 Verilerin Toplanması.....	37

3.5 Verilerin Çözümlemesi.....	37
4. BULGULAR	39
5. TARTIŞMA.....	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	67
6.1. Sonuç	67
6.2. Öneriler	68
KAYNAKLAR.....	70
EKLER	74
ÖZGEÇMİŞ	81



KISALTMALAR

OKB	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
ÇİKORED	: Çocuğu İstismardan Koruma Rehabilitasyon Derneği
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
PDR	: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
SED	: Sosyo-ekonomik düzey



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1 : Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı....	39
Çizelge 4.2 : Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeylerine Göre Dağılımı.....	39
Çizelge 4.3 : Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Puanlarının Betimsel İstatistikleri	40
Çizelge 4.4 : Gestalt Temas Biçimlerinin Betimsel İstatistikleri.....	40
Çizelge 4.5 : Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları İle Gestalt Temas Biçimleri Arasındaki İlişkiler	41
Çizelge 4.6 : Kendine Döndürme Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	42
Çizelge 4.7 : Saptırma Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	42
Çizelge 4.8 : “Temas” Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	43
Çizelge 4.9 : İç İç Geçme Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	44
Çizelge 4.10 : Duyarsızlaşma Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	44
Çizelge 4.11 : Gestalt Temas Biçimlerinin Duygusal Kötüye Kullanım/ihmal Düzeylerine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması	45
Çizelge 4.12 : Gestalt Temas Biçimlerinin Fiziksel Kötüye Kullanım Düzeylerine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması	46
Çizelge 4.13 : Gestalt Temas Biçimlerinin Cinsel Kötüye Kullanım Düzeylerine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması	47
Çizelge 4.14 : Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması	48
Çizelge 4.15 : Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları	49
Çizelge 4.16 : Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması	51
Çizelge 4.17 : Gestalt Temas Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması	52
Çizelge 4.18 : Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları	53
Çizelge 4.19 : Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması	54

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARININ GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, çocukluk çağında travmatik yaşantılara maruz kalmış üniversite öğrencilerini Gestalt temas biçimleri açısından incelemektir. Çalışmada Gestalt yaklaşımına, çocukluk çağı travmatik yaşantılarına ve bu yaşantıların yetişkinlik dönemindeki ruh sağlığına yansımalarına değinilmiştir. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinden ve bölümlerinden, 359 öğrenci katılım sağlamıştır. Ölçme araçları, "Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu", "Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği" ve demografik bilgileri edinmek adına hazırlanmış bir "Kişisel Bilgi Formu"dur. Araştırma SPSS 22.0 aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada ölçeklerin arasındaki ilişki Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir. Araştırmanın değişkenleri Bağımsız Grup t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve LSD testi ile incelenmiştir. Bulgular neticesinde; çocukluk çağı travmatik yaşantılarının alt boyutları olan fiziksel kötüye kullanım, cinsel kötüye kullanım, duygusal kötüye kullanım/ihmal ile Gestalt temas biçimlerinden kendine döndürme ve saptırma arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve psikiyatrik/psikolojik yardım almak değişkenlerinin de hem Gestalt temas biçimleri hem de çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Araştırmanın neticesinde, çocukluk çağında travmatik yaşantılara sahip olmanın, kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini yordadığı tespit edilmiştir. Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının alt boyutu olan "cinsel kötüye kullanım" alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı, ruhsal destek almanın temas biçimlerine ve travmatik yaşantılara etki ettiği tespit edilmiştir. Araştırmanın son bölümünde bulgular literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Gestalt, Gestalt temas biçimleri, Örselenme, Travmatik yaşantı*

THE ANALYSIS OF CHILDHOOD TRAUMAS IN TERMS OF GESTALT CONTACT STYLES

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze university students who have been exposed to traumatic experiences in childhood in terms of Gestalt contact styles. In this study, Gestalt approach, childhood traumatic experiences and the reflections of these experiences on mental health in adulthood are discussed. 359 students from Turkey's various universities and departments have participated in this research. The surveying tools are "Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised Form", "Childhood Trauma Experiences Questionnaire" and a "Personal Information Form" prepared for obtaining demographic information. The survey was analyzed with SPSS 22.0. The relation between the questionnaires was tested with Pearson Moments Correlation Coefficient. The variables of the study were examined with Independent Group t-Test, One-Way Variance Analysis and LSD test. Findings; a highly significant relation has been determined between sub-dimensions of childhood traumatic experiences such as physical abuse, sexual abuse, emotional abuse/neglect and retroflection and deflection as Gestalt contact styles. Furthermore, it is observed that gender and psychiatric/psychological help variables have significant relations with both Gestalt contact styles and childhood traumatic experiences. As a result of the study, it is determined that having traumatic experiences in childhood predicted retroflection and deflection contact styles. It is determined that the sub-dimension of "sexual abuse", which is one of the sub-dimensions of childhood traumatic experiences, is to be differentiated due to gender, and that receiving psychological support affects the contact styles and traumatic experiences. In the final chapter of the study, the findings are evaluated by being compared with the literature and suggestions are made.

Keywords: *Gestalt, Gestalt contact styles, Trauma, Traumatic experience*

1. GİRİŞ

Çocukluk çağı travmaları yaşandığı andan itibaren etkisi yıllar boyu süren, pek çok alanın araştırma konusuna giren ve toplumların tüm sosyo ekonomik ve sosyo kültürel çevrelerinde görülebilen bir olgudur. Yapılan araştırmalar ışığında çocukluk çağında yaşanan bir travmanın yetişkinlikte bir çok ruhsal sorun ve bozukluklara sebep olduğu bilinmektedir (Bilim, 2012).

Polat (2007), çocuk istismarı ve ihmali olarak da adlandırılan olgunun, ülkemizde uzun yıllardır varlığını sürdürüyor olması ile birlikte yakın bir tarihe kadar bu konu ile ilgili yapılmış çalışmaların sayısının yok denecek kadar az olduğunu belirtmiştir. 2007 yılından sonra ve özellikle son bir kaç yılda, birbirinden farklı alanlarda, konu ilgili yapılan çalışmaların sayısı oldukça artmıştır.

Çocukluk çağında travmatize olmuş bireylerin psikolojik yardım alması kadar önemli olan diğer bir nokta da bu konunun toplumsal bir olgu olarak ele alınmasıdır. Bireylerin erken çocukluk dönemlerindeki travmatik yaşantılarının araştırılması sadece niteliksel değil niceliksel olarak da değerlendirilerek yapılan çalışmaların artması, mevcut durumu incelemek ve şiddetin boyutlarını görebilmek adına bir gereklilik olarak ortaya çıkmıştır (Şar vd., 2012).

Yaşantısal bir terapi yöntemi olan Gestalt terapi yaklaşımı hayata, insanı sürekli geliştiren ve değiştiren bir süreç olarak bakar. Kişi, süreç içerisinde kendisiyle, diğer canlılarla ve çevresiyle mütemadiyen temas içerisinde. Kişinin tüm temas yaşantıları birer deneyimdir ve kişi, bu deneyimlerden ders çıkartarak gelişerek büyür (Yontef ve Jacops, 2012). Temas kavramı, deneyimin birinci basamağı olduğu için, Gestalt terapisinde son derece önemlidir. Kişi kendisiyle temas halindeyken bedeni, duyguları, düşünceleri ile de temas halindedir. Çevresiyle temas halindeyken geçmiş, şimdiki zamanı, geleceği ve mevcut objeler ile de temas halindedir (Goldstein vd., 1988; Akt. Tagay-Voltan Acar,

2012). Yani Gestalt terapi yaklaşımı temas, temas biçimleri ve bunlara ilişkin farkındalıklar üzerinedir (Voltan Acar, Tagay, 2012).

İnsan, tüm ihtiyaçları ile birlikte varlığını sürdürür. Bazı ihtiyaçlarını kendi kendine bazılarını ise çevresi vasıtasıyla giderir. Bir ihtiyacın giderilmesi söz konusu olduğunda “temas” devreye girer. Temas süreci, bir ihtiyacın farkına varmakla başlar yani bu aşamada fondaki “şey” şekle dönüşür. Birey bu ihtiyacı karşılamak için harekete geçer ve karşılandığında şekil, fona dahil olarak tamamlanır. Yeni bir ihtiyacın oluşması ile döngü yeniden başlar ve ihtiyacın giderilmesiyle son bulur (Kepner,1982; Akt. Bozkurt, 2006).

İhtiyaç ve farkındalık kavramı Gestalt yaklaşımı için çok önemli kavramlardır. Bireyler yaşamlarının her anında fiziksel, sosyal ya da psikolojik olarak bir şeylere ihtiyaç duyabilirler. İhtiyaçların varlığı bireylerde gerilim yaratır ve genellikle de organizma ihtiyaçları karşılayarak gerilimi azaltma eğilimine girer. İhtiyaçların fark edilmesi ve sonrasında giderilmesi ile bireyler dengeye ulaşırlar. Sonrasında yeni bir ihtiyaç ve o ihtiyacın giderilmesi süreci oluşur. Duyum, fark etme (farkındalık), harekete geçme, hareketi yapma/eylem, temas, doyum ve geri çekilmeden oluşan bu döngünün adı “ihtiyaç döngüsü”dür. (Daş, 2012).

Gestalt terapi yaklaşımına göre ihtiyaç döngüsünün bir takım engellerden dolayı tamamlanamaması ihtiyaçların birikmesine ve döngünün bozulmasına yol açar. Bu tip tıkanıklıklar bireylerde nevrotik veya ruhsal bozukluklar ortaya çıkmasına sebep olur (Gökdemir Aktaş ve Daş, 2002). Sağlıklı bir birey duyularını farkederek ve döngüyü tamamlar. İhtiyaç döngüsünün herhangi bir aşamasında bozulmalar yaşanabilir. Bozulmanın yaşandığı aşamayı ve bozulma şeklini belirlemek terapide müdahale yöntemlerini belirler. Döngüdeki bozulma ne kadar erken dönemde oluşursa problem o kadar uzun soluklu olur (Melnick ve Newin, 1997; Akt. Bozkurt, 2006). Çocukluk çağındaki tamamlanmamış işler, bireyin gelecekte kuracağı ilişkilerin kimyasını etkilemektedir (Sakarya, 2002). Bu bağlamda çocukluk çağı travmatik yaşantıları, Gestaltın ihtiyaç döngüsündeki temas bozukluklarının ana konularından biridir.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Literatür incelendiğinde çocukluk çağı örselenme yaşantılarının yetişkinlik dönemine yansımaları ile ilgili son yıllarda yapılmış bazı araştırmaların yer aldığı görülmektedir. Gestalt terapi yöntemi ve Gestalt temas biçimleri ile ilgili ise sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Bu iki değişkenin birbiri ile ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırma ise bulunmamaktadır. Bu araştırmanın hem Gestalt temas biçimleri hem Gestalt terapisi hem de çocukluk çağı travmaları ile ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gestalt temas biçimleri ile ilgili araştırmalar incelendiğinde kendine döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimlerinin, kontrolsüz kullanımının çeşitli psikolojik rahatsızlıklara ve hayatı zorlaştırıcı bir takım yönelimlere sebebiyet verdiği görülmüştür. Çocuklukta travmatik yaşantıların da sebebiyet verdiği ve yetişkinlik dönemine yansıyan bir takım psikolojik rahatsızlıklar ve hayatı zorlaştırıcı eğilimler mevcuttur. Bu iki değişkenin birbirleriyle ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırma literatürde yer almamaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulgular doğrultusunda, çocukluk çağında travmatik yaşantılar yaşamının Gestalt temas biçimlerini kullanım şekilleri ile ilişkisinin olup olmadığı ve bu olası ilişkinin niteliği tespit edilecektir. Bu ilişki tespit edildiğinde Gestalt yaklaşımını kullanan terapistler, danışanlarını çok daha iyi tanıma ve müdahale etme olanağına sahip olurlar. Bu çalışmanın hem literatüre hem de Gestalt terapistlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bulguların, Gestalt terapistlerinin tanı koymasına, tedavi planlama aşamasına ve danışan farkındalığı aşamasına katkı sağlaması beklenmektedir. Bazı araştırmalar, Türk toplumunda psikolojik problem yaşama yaşının yoğun olduğu aralığı 18-35 olarak, psikolojik problem yaşama ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin ise eğitim düzeyi arttıkça problem yaşama oranının da arttığı yönünde tespit etmiştir (Altıntaşer, 2014). Ayrıca psikolojik danışmaya olan inanç da eğitim seviyesi yükseldikçe artmaktadır (Arslantaş, 2003). Bu yüzden araştırmanın örneklem grubu lisans ve lisansüstü öğrencilerinden seçilmiştir.

Araştırmada, çocuklukta travmatik yaşantılar yaşamının Gestalt temas biçimlerinin dengeli kullanılmasını engellediği düşünülüp bu bağlamda,

travmatik yaşantılara sahip olan üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimlerini kullanım şekillerini incelenmek amaçlanmıştır.

1.2 Problem Durumu

Araştırmanın temel problemi; Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları (duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım yaşantıları) ile Gestalt temas biçimleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu temel problem doğrultusunda aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve Gestalt temas biçimleri kullanımı, birbirlerinin anlamlı birer yordayısı mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ve duygusal kötüye kullanım/ihtmal düzeyi arasında anlamlı bir kolerasyon var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ve fiziksel kötüye kullanım düzeyi arasında anlamlı bir kolerasyon var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ve cinsel kötüye kullanım düzeyi arasında anlamlı bir kolerasyon var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni açısından, çocukluk çağı travmatik yaşantılarında (duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanımları) anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkeni açısından, çocukluk çağı travmatik yaşantılarında (duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanımları) anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni açısından, Gestalt temas biçimlerinde anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkeni açısından, Gestalt temas biçimlerinde anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.3 Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıda sıralandığı gibidir;

- Katılımcıların yanıtlarının doğru olduğu kabul edilir.

- Araştırmanın evreni temsil ettiği kabul edilir.
- Araştırmanın analizlerinin yeterli olduğu kabul edilir.
- Kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacına yönelik ve yeterli olduğu kabul edilir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada, Türkiye'nin farklı üniversitelerinin farklı bölümlerinden katılımcılara ulaşmaya dikkat edilmiştir ve katılımcı çeşitliliği sağlanmıştır fakat yinede araştırma, ulaşılabilen katılımcı sayısı ve evreni ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma, ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Çocukluk çağı travmaları içerisinde birden çok yakın veya eş anlamlı kavramı barındıran bir ifadedir. İngilizce "Child Abuse and Neglect" olarak kullanılır. "Abuse" kelimesinin karşılığı yaygın olarak "istismar" diye çevrilse de zaman zaman Türkçe'de örselenme olarak da kullanılır. Örselenme (travma) kavramı "Bireyin ruhsal ve bedensel varlığını çok değişik biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olaydır." Zorlanma (stres) ise "Organizmanın denge durumunu (homeostazis) bozan herhangi bir etmendir." Kişi bir olaydan etkilendiğinde bu durum yaşantının şiddeti, kişinin benlik gücü, genetik faktörler, kişinin gelişim süreci ve sorunlarla başa çıkma kabiliyeti ile birlikte hareket eder. Travmatik yaşantılar, çocukluk çağında yaşanmışsa, kişilik gelişimi açısından zedeleyici ve kişilik gelişimini geriletici bir hal alır (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

"Çocuk istismarı ve ihmali", "çocuğa yönelik kötü muamele", "çocukluk dönemi örselenme yaşantıları" "çocukluk çağı travmatik yaşantıları" kavramları literatürde zaman zaman birbirleri yerine kullanılan kavramlardır. Bu kavramlar yer yer değişiklik gösteriyor olsa da, ifade edilmek istenen şey temelde aynıdır: "Çocuğun sağlığını ve her türlü gelişimini olumsuz etkileyen davranışlar ve buna benzeyen davranışlardır" (Polat, 2007).

Bu araştırmada, çocukluk çağındaki travmatik yaşantılardan kasıt, fiziksel duygusal, cinsel istismar veya ihmaldir. Ayrıca araştırma çocukluk döneminde

yaşanan travmatik olaylarının etki ettiği psikolojik gelişimsel süreçlerle ilgilidir. Çocukluk çağı travmatik yaşantılarına sahip olma düzeyi ile ifade edilen ise çocukluk örselenme yaşantıları ölçeğinden aldığı puan bazında belirlenir.

Travma kavramına bakıldığında, bireyin ruhsal ve bedensel varlığını farklı şekillerde örseleyen her türlü yaşantıyı adlandırmak için kullanıldığı görülmektedir (Kokurcan ve Özsan, 2012). Travma, travmatik yaşantıya sahip kişinin bunu dile getirmesinden çok semptom olarak ortaya çıkar. Travmatize kişiler yaşadıkları semptomun türüne bağlı olarak altında yatan travmayı farketmeyebilir ve travmatize olayı hatırlayarak yeniden o ana gitme ve gitmeme arasında gidip gelebilirler (Herman, 2007).

Gestalt temas biçimleri, Gestalt yaklaşımında, kişinin kendisi dahil tüm varlıklarla kurduğu ilişki biçimini temsil eder. Bu ilişki biçimlerine “temas biçimleri” denir. İçe alma, yansıtma, kendine döndürme, saptırma, kendini seyretme, iç içe geçme ve duyarsızlaşma olmak üzere yediye ayrılan temas biçimlerinden bazen biri, bazen daha fazlası birlikte, baskın olarak kullanılabilir (McConville, 2003).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Çocukluk Çağı Travmaları

Dünya Sağlık Örgütü, çocuğa yönelik kötü muameleyi, "Bir yetişkin tarafından bilerek ya da bilmeyerek yapılan ve çocuğun sağlığını, fizik gelişimini, psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen tüm davranışlardır." şeklinde tanımlar ve çocuğa yapılan kötü muameleyi dört gruba ayırmıştır. Bunlar; fiziksel istismar, cinsel istismar, duygusal istismar ve ihmaldir (Kaya, 2014).

Travmatik yaşantılar değerlendirilirken bireyde yarattığı sonuca bakılır. Yani travmatik yaşantının failinin niyeti değil, yaşantının çocuk üzerindeki etkileri üzerinde durulur. Hatta yaşantı çocuğa göre istismar olarak algılanmadığı ve yetişkinin travmatik davranışları bilinçli olarak sergilemediği durumlarda bile yaşanan olay "çocuk istismarı" kapsamına girebilir (Polat, 2007). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre istismar fiziksel, duygusal, cinsel ve ekonomik istismar gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. "Çocuk ihmali" ise, "Başta anne ve baba olmak üzere, çocuğa bakmakla yükümlü kimseler ve diğer yetişkinlerin, çocuğun beslenme, giyinme, barınma, eğitim, sağlık ve sevgi gibi temel gereksinimlerini ihmal etmeleri sonucu, çocuğun bedensel, duygusal, ahlaksal ya da sosyal gelişiminin engellenmesi." olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2014).

Toplumlar geliştikçe, bilimsel bilgi arttıkça, değerler, doğrular, yanlışlar da değişmiştir. Yıllar önce normal kabul edilen bir davranış bugün anormal sayılabilir ve bu nokta çocuk istismarında önemli bir yer kaplar. Davranışlar ve değerler toplumdan topluma değiştiği için kültürel farklılıklar meydana gelir. Bir yüzyıl önce uygulanan ve yasal sayılan cezalar, bugün suç olarak değerlendirilmektedir. Bizim kültürümüzde de uzun yıllar "dayak" bir disiplin yöntemi olarak kabul edilmiştir. Bunun bir sonucu olarak, 2005 yılında, çocuk hakları ile ilgili, üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada katılımcıların %56 sı çocukluğunda istismara maruz kaldığını belirtmiştir

(Polat, 2007). Dayak hala pek çok kişi tarafından fiilen bir terbiye etme yöntemi olarak kullanılsa da yasal olarak desteklenmez ve norm olarak kabul edilmez.

2.1.1 Fiziksel istismar

Kempe ve arkadaşları tarafından, 1985 yılında, ilk defa “örselenmiş çocuk sendromu” olarak tanımlanan fiziksel istismarın en geniş tanımı “çocuğun kaza dışı yaralanması” olarak ifade edilebilir. Bu tanımın en sık rastalanan fiili dövme eylemi ile gerçekleşir. Çeşitli objeler veya el yordamıyla çocukta meydana gelen her türlü tahribat fiziksel istimar kapsamına girer (Polat, 2007).

Fiziksel istismar hem ülkemizde hem diğer ülkelerde oldukça yaygındır. Amerika Birleşik Devleti’nde 2010 yılına ait istatistiksel veriler sonucu, 1560 çocuğun fiziksel şiddete maruz kalarak hayatlarını kaybettikleri bilinmektedir (Çamuroğlu, 2014). Prof.Dr. Bahri Öztürk’ün yürüttüğü, Türkiye genelinde görüşme yöntemiyle yapılmış, 2001 ve 2003 yıllarında tekrar edilen, çocuk istismarı ve ihmalini tespit etmek amacıyla yapılmış bir çalışmada katılımcılara çocukluklarında şiddete maruz kalıp kalmadıkları sorulmuştur. Kadın katılımcıların %69’u erkek katılımcıların %82’si bu soruya “evet” cevabını vermişlerdir. Ayrıca ÇİKORED’in yaptığı bir çalışmada, fiziksel şiddete maruz kaldığı için Kadın Sığınma Evleri’ne başvuran kadınların %82’sinin kendi çocuklarına fiziksel şiddet uyguladıkları görülmüştür (Polat, 2007). Erükçü’nün aktarımına göre, çocuklukta fiziksel istismara uğramak büyüme ve gelişim geriliklerine sebep olur ve yetişkinlikte intihar riskini arttırır. Ailelerinde şiddet yaşantıları olduğunu belirten kişilerde intihara meyilliğin çok daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca yetişkinlikte güven temalı ilişkilere çekimser yaklaşıma sebep olduğu bilinmektedir (Erükçü, 2013). İstismar olgusu nesilden nesile aktarılarak ve kendini tekrar ederek varlığını sürdürür.

Fiziksel istismar, sonuçları ölüme kadar varabildiğinden en tehlikeli olanıdır fakat bedensel buluntuları en belirgin olan olduğu için de en çabuk tespit edilebilen istismar türüdür. Fiziksel istismarın sonuçları beyin hasarı, konuşma bozuklukları, hiperaktivite veya uyku bozuklukları olabilir. Uzun vadeli sonuçları arasında antisosyal davranışlar, saldırganlığa eğilim ve suça karışma da vardır (Çamuroğlu, 2014).

2.1.2 Duygusal istismar

Polat (2007), duygusal istismarı şöyle ifade etmiştir; “Çocuk ve gençlerin kendilerini etkileyen tutum ve davranışlara maruz kalarak ya da gereksindikleri ilgi, sevgi ve bakımdan mahrum bırakılarak toplumsal ve bilimsel standartlara göre psikolojik hasara uğratılmaları durumudur. Bu davranışlar; yaş, statü, bilgi, konum gibi özellikleriyle çocuk veya gencin üzerinde etki sahibi olan kişi ya da kişiler tarafından uygulanır.” Tanımdan da anlaşılacağı gibi tahribat gözle görülemediği için duygusal istismarın tespiti oldukça zordur.

Günlük hayatın içinde en sık rastlanan istismar türü duygusal istismardır. Çocuğun ceza alması, emeğinin sömürülmesi, kabul görmemesi, rencide edilmesi, sevgiden yoksun bırakılması gibi durumların hepsi duygusal istismar kapsamına girer. En sık rastlanan duygusal istismar davranışı çocuğa bağırma (Şimşek, 2010; Akt. Beyhan Mayda, 2017). Çocuğun üzerinde otoritesi olan ve genellikle çocuğa yakın birey tarafından gerçekleştirilir. Duygusal istismara maruz kalan çocuklar sürekli gerginlik, çeşitli bağımlılıklar veya bağımlı kişilik, değersiz hissetme, saldırganlaşma davranışlarına daha sık rastlanır. Duygusal istismar diğer istismar türleriyle birlikte veya tek başına görülebilir. Diğer tüm istismar türlerini de kapsar ve sürdürülebilirliği en uzun istismar biçimidir (Polat, 2001; Akt. Beyhan Mayda, 2017).

2.1.3 Cinsel istismar

Çocuğun bir yetişkin veya ergen tarafından cinsel doyum amacıyla kullanılması şeklinde tanımlanabilir (Polat, 2007). Kinnear (2007), cinsel istismarı tanımlarken “rıza” üzerinde durmuştur. Çocukların bu tür bir yakınlığa razı olması mümkün değildir çünkü çocuklar cinsel ilişkinin içeriği ve sonuçları hakkında bilgi sahibi değildirler. Bu yüzden Kinnear cinsel istismarı tanımlarken çocuğun “yumuşak da olsa” baskı kullanılarak suistimal edilmesi ifadelerini kullanır (Çamuroğlu, 2014). Topçu (1997)’ya göre, çocuğun cinsel amaçla kullanılmasına teşvik etmek, izin vermek, görmezden gelmek ya da bu durumlardan fayda sağlamak da istismar sayılan durumlardır (Bilim, 2012).

Cinsel istismar olgusu en yaygın istismar türlerinden biri olup en az bildirilendir. Yaşanan vakaların %90’ında istismarı, çocuğun tanıdığı birinin gerçekleştirildiği tespit edilmiştir fakat yaşanan istismar olaylarının sadece

%10'unun bildirildiği düşünülmektedir. Çocuklar yetişkinlerle daha kolay güven bağı kurması, ikna olmaya daha açık olmaları, kolaylıkla korkutulabilmeleri gibi sebeplerden dolayı açık hedef haline gelmektedirler. Kız çocukları erkek çocuklarına göre daha sık cinsel istismara maruz kalmaktadır. İstismara uğrayan çocuklar korktukları için, damgalanmaktan çekindikleri için veya anne babaları tarafından terk edileceklerini düşündükleri için durumu bildiremezler ve uğradıkları istismar yıllar boyu sürebilir (Çeçen, 2007).

Koten ve arkadaşları, 1996 yılında üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ensest (yasak-sevi) oranının %1.4 olduğunu tespit etmiştir. Sadece ülkemizde değil Avrupa ve Kuzey Amerika'da da oldukça yaygındır. Avrupa ve Amerika'da kurumlar, cinsel istismarın tespiti konusunda oldukça bilinçli olmalarına rağmen önleme çalışmaları hala geliştirilmesi gereken konular arasındadır (Finkelhor, 1998)

2.1.4 İhmal

İhmal, diğer istismar türlerinden daha zor tespit edilen bir olgudur. Polat (2007) ihmal kavramını; “Çocuğa bakmakla yükümlü kişinin bu yükümlülüğü yerine getirmemesi, çocuğu fiziksel ya da duygusal olarak ihmal etmesidir. Beslenme, giyim, tıbbi gereksinimler, duygusal ihtiyaçlar veya optimal yaşam koşulları için gereken ilgiyi göstermeme.” şeklinde ifade eder. Howe (2005) ihmal kavramını şöyle tanımlar; “İhmal, çocuğun fiziksel ve/veya duygusal ihtiyaçlarını karşılamada kesintisiz bir başarısızlık halidir ve genellikle çocuğun sağlığının veya gelişiminin ciddi şekilde bozulmasına neden olur.” (Howe, 2005; Akt. Özer, 2014). Her iki tanımda da çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması durumu söz konusudur.

Çocukluk çağında ihmal edilen bireylerin yetişkin döneminde major depresyon, distimi, sosyal fobi gibi bir takım bozukluklara daha yatkın olduğu görülmüştür. Bu tür bozukluklar kişiyi sosyal olarak geri çekilmeye ve ilişki kurarken zorlanmaya teşvik eder. Şefkat ve sevgiden yoksun bırakılmak çocuklarda bağlanma sorunlarına yol açtığı için gelecekte ilişki kurma kabiliyetlerini de tehlikeye atar (Slep vd., 2011).

2.2 Çocukluk Çağı Travmaları ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile ilgili farklı alanların yaptıkları bilimsel çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik dönemine etkilerini vurgulayan çalışmalar son yıllarda gündemdedir ve pek çok araştırmaya konu olmaya devam etmektedir.

Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının yetişkinlikte pek çok psikolojik ve fiziksel bozukluğa sebep olduğu yapılan çalışmalarda netleşmiştir. Bunun en önemli sebebi travmatik yaşantıların, bedenin rutin gelişimini sarsıcı etkilerle kişiyi daha hassas, daha kırılgan ve stres yüklü hale getirmesidir (Çamuroğlu, 2014). Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının beyin yapısında bazı farklılıklara sebep olduğuna dair bazı araştırmalar mevcuttur. (Anda, R.F. vd., 2006). Örneğin Ayhan Ersoy'un (2010) migren hastalarının çocukluk travmatik yaşantıları ile öfke tarzları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasının bulgularında görülmektedir ki, yetişkin migren hastalarının kontrol grubuna oranla çocuklukta travmatize olma düzeyi anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca migren hastalarının sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke ifade tarzının çocuklukta travmatik yaşantılarla arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ayhan Ersoy, 2010).

Yapılan araştırmalar depresyon, panik atak, bağlanma problemleri, ebeveyn kimliği vb. gibi pek çok konu ile çocukluk çağı travmalarının arasındaki anlamlı ilişkiyi ortaya koymuştur. Psikodinamik ve bilişsel davranışçı yaklaşıma göre kendine zarar verme olgusunun temelinde çocukluk çağı istismar yaşantıları yatmaktadır (Favazza, 1992; Akt. Ögel ve Aksoy, 2006). Cinsel istismara ve özellikle enseste maruz kalan kişilerde gelişen utanç duygusu, kişilerin kendilerini cezalandırmak adına sergilediği davranışlara sebep olur. Kendini suçlama, utanma, kendilikle ilgili olumsuz algıların hepsi istismar yaşantıları sonucu kendini değersiz hissetmenin doğurduğu sonuçlarıdır (Saphiro, 1987; Akt. Ögel ve Aksoy, 2006). Sarchiapone ve arkadaşlarının (2007) intihar girişimi olan ve unipolar depresyon teşhisi konmuş hastalarda çocuklukta ihmal ve duygusal istismar puanlarının kontrol grubuna oranla çok daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Brodsky ve arkadaşları (2001)'nin yaptığı, majör depresif bozukluk tanısı almış danışanlarda fiziksel ve cinsel örselenme

puanlarının, travmatik yaşantı öyküsü olmayan kişilere göre oldukça yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Erol vd., 2013).

Zerenoğlu (2011), üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve örselenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın bulgularında; örselenme düzeyinin ebeveynlerden ayrılma durumu, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumu, kardeş sayısı faktörlere göre değişkenlik gösterdiği saptanmıştır.

Bilim (2012), genel psikolojik sağlık, duygu düzenleme gücü ve örselenme yaşantılarının ilişkisini incelemiştir. Bulgular; örselenme yaşantılarının diğer değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. İstismar puanı yüksek çıkan bireylerin duygu düzenleme gücünün bütün boyutlarında zorluk yaşadığını ve genel psikolojik sağlık belirtilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Özer (2015)'in yaptığı, Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan hastaların, obsesyon alt tiplerinin, çocukluk travmalarıyla ilişkisini araştırdığı çalışmanın bulgularında; ailenin psikopatolojik geçmişi ile fiziksel ve cinsel istismar boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alkol veya uyuşturucu bağımlılığı ile cinsel istismar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak çocukluk çağı travmalarının direkt olarak OKB ile ilişkili olduğuna dair bir sonuca varılmamıştır (Özer, 2015). OKB ile yetişkinlik travmaları arasında ilişki olduğu araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır ancak çocukluk çağı travmaları ile OKB arasında bazı çalışmalar ilişkili olduğunu savunurken bazıları ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Örneğin, Kıvılcım (2015)'in yaptığı, çocukluk çağı travmatik yaşam olaylarının yetişkin obsesif kompulsif bozukluk ile komorbiditesini incelediği çalışmasında; obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış yetişkinlerin, tanı almayan yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde çocukluk çağı travmatik yaşam olaylarına maruz kaldıkları ve çocukluk çağı travmatik yaşam olaylarına maruz kalan OKB hastalarında obsesif kompulsif belirtilerin daha yüksek olduğu öngörülmüştür (Kıvılcım, 2015).

Çocukluk çağı travmalarının yaşam boyu psikopatoloji ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, çocuklukta istismar öyküsü, 5 psikiyatrik bozukluk kategorisinde değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulgularında; çocukluk döneminde travmatik öyküsü bulunan bireylerin kontrol grubuna oranla daha fazla kaygı bozukluğu, alkol bağımlılığı ve antisosyal davranış oranına sahip

olduğu görülmüştür. Ayrıca fiziksel istismar öyküsü olan kadınların erkeklere oranla daha fazla majör depresif bozukluk ve bağımlılık oranına sahip olduğu görülmüştür (MacMillan vd., 2001).

Çamuroğlu'nun 2014 yılında gerçekleştirdiği “Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı ve İntihar Olasılığının, Çocukluk Örselenmeleri ve Saldırganlıkla İlişkisi” adlı çalışmada 1000 üniversite öğrencisi ile çalışılmış, araştırmanın neticesinde elde edilen bulgularda; çocuklukta örselenme yaşantısına sahip olan öğrencilerin kendilerine zarar verme ve intihar eğiliminin, örselenme yaşantısına sahip olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Örselenmelerin intihar olasılığını yordadığı görülmüş ve intihara meyilli olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin de örselenme yaşantısı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çocuklukta yaşanan travmatik yaşantılar yetişkinlikte, disosiyasyon, kişilik bozuklukları, kaygı bozuklukları, depresyon, somatizasyon bozukluğu, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, madde kullanımı, hipokondriazis gibi ruh sağlığı bozukluklarına sebep olduğu ortaya konmuştur (Brown ve Anderson 1991, Pribor vd. 1993, Paris vd. 1994, Sarwer vd. 1997; Akt. Aslan ve Alparlan, 1999). Ülkemizde yapılan, yakın tarihli bir çalışmada da benzer bir sonuç çıkmış; çocukluk travmatik yaşantılar arttıkça, algılanan sosyal destek azaldığı ve madde kullanımının arttığı tespit edilmiştir (İnhanlı, 2016).

Çocukluk çağı travmaları ile ilgili uzun soluklu araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve intihar ilişkisini inceleyen bir çalışmada, rastgele seçilmiş 776 çocuk 17 sene boyunca incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, travmatik yaşantılara sahip olan katılımcıların intihar ve depresyona meyillilik oranının, normal bir çocukluk süreci geçiren katılımcılara oranla 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Brown J. vd., 1999).

2.3 Gestalt terapi yaklaşımı

Gestalt terapi yaklaşımı, içeriği oldukça zengin olup pek çok kaynaktan beslenmiş bir terapi yöntemi ve kuramdır. Gestalt denilince akla ilk gelen isimler ve bu terapi yaklaşımının kurucuları Fritz Perls ve Laura Perls'tür. Fritz Perls tıp fakültesini bitirdikten sonra kariyerine, Kurt Goldstien'in asistanı

olarak, Beyin Hasarlılar Enstitüsü'nde çalışmakla başlamış ve Laura Perls ile de burada tanışmışlardır. Gestalt psikolojisini beyin hasarlı askerleri tedavi ederken kullanan Goldstein'den etkilenmişlerdir. Viyana ve Berlin'e psikoanalist olmak için eğitim almaya giden Perls burada Jung, Adler ve Freud tanışmıştır. Yaşamları boyunca pek çok ülkede ve eyalette Gestalt Enstitüleri açmışlardır Fritz Perls'ün ölümünden sonra Laura Perls 2. Kuşak Gestalt terapistlerini yetiştirmiştir (Voltan Acar, 2005).

“Gestalt” hem Türkçe'de hem diğer dillerde tam karşılığı olmadığı için orijinal haliyle kullanılır. Gestalt, kuramda, “Bütünlük, şekil, düzen, organize olmuş örüntü.” anlamında kullanılırken; terapide, “Kişinin bütünleşmesi, bitmemiş işlerinin tamamlanması.” anlamını taşır (Simkin ve Yontef, 1984; Akt. Bozkurt, 2006).

Gestalt terapisinde bütüncülükten kasıt, nesnenin kendisi, nesnenin içinde yer aldığı ortam ve nesnenin ortamı yani çevresi ile ilişkisinin bir bütün içerisinde değerlendirilmesidir. Aynı nesneyi farklı ortamlara koyduğumuzda anlamının değişmesi gibi, insan da farklı bir çevrede, çevrenin o anki koşullarına göre değerlendirilir. Örneğin cenaze töreninde gördüğümüz bir çelenk, ölüme duyulan üzüntünün paylaşıldığını ifade ederken, düğün törenine gönderilen bir çelenk mutluluğu ve tebriği temsil eder (Daş, 2012).

Bireylerin büyümesi, gelişmesi ve varlığını idame ettirebilmesi için ihtiyaçlarının bir bölümünü kendi kendine bir bölümünü de çevresinden karşılar. Kişi ihtiyaçlarının farkına varabildiği ve uygun koşullarda doğru kaynaklardan bu ihtiyaçlarını karşılayabildiği sürece büyür ve gelişir. Bu duruma “organizmanın kendini ayarlaması” denir. Kişinin herhangi bir ihtiyacının olmaması durumuna “dengede olmak” (homeostasis) denir. Yeni bir ihtiyaç ortaya çıktığında denge hali bozulur. Örneğin, kişi acıktığının farkına varır ve yeniden denge haline dönebilmesi için bu ihtiyacını karşılaması gerekmektedir (Daş, 2012). Fakat bireyler her zaman ihtiyaçlarını tam olarak karşılamaz. Örneğin açlık dürtülerini duyumsamasına rağmen zayıflamak veya zayıf kalmak için yemek yememek veya yardıma ihtiyacı olduğu halde, “kimseyi yormayayım” düşüncesiyle diğer insanlardan yardım istememek gibi, birey kendi ihtiyaçlarını karşılamayı kendisi reddedebilir. İnsan dışındaki hiçbir canlı, kendi büyüme gelişmesini engelleyici davranışlar sergilemez. Perls bu sebeple

psikolojik sağlığın bozulmasına nevroitik bozukluklar demek yerine “büyüme bozuklukları” ifadesini kullanır (Perls vd., 1973).

Gestalt terapisinde tanı konulurken, an içerisindeki hale bakılır. Danışanın öne çıkan bir davranış biçimi bir psikolojik durum bilgisi verebilir. Mesela danışanın yansıtma temas biçimini belirgin olarak kullandığı tespit edilirse bu, tanı olarak da değerlendirilmeye alınır ve sonraki görüşmelerde bu temas biçimi ile ilgili çalışılır. Danışanın birden fazla temas biçimi öne çıkıyorsa hepsi birlikte veya tek tek çalışılabilir (Melnick ve Nevis, 1997).

Gestalt travmatik yaşantıları çalışırken yöntem olarak şimdi ve burada kavramına bağlı çalışır. Geçmiş yaşantıyı seansa canlandırmak için danışan odaklı ve danışanın yaşantıyı seansa getirmesini sağlayacak, fiziksel veya zihinsel aktivite içeren çeşitli yöntemler kullanır. Gestalt terapisinde travmalar “tamamlanmamış işler” olarak görülür bu yüzden bu yaşantıyı tamamlayıp bütünleştirecek çalışmalar yapılır (Cohen, 2004).

Gestalt yaklaşımında sağlıklı bir ruh hali içerisinde olanlar, kendisi hakkında pozitif düşünen, çevresiyle kurduğu ilişkilerden tatmin olan ve bu memnuniyeti devam ettirmek adına çözümler üreten, içinde yaşadığı çevre ile ilişkilerine hakim ve belirleyici olan, tamamlanmamış işleri olmayan kişilerdir (Sills vd., 1998; Akt. Gökdemir Aktaş, 2002).

2.3.1 Gestalt terapi yaklaşımının temelleri

Gestalt terapi yaklaşımı temellerini pek çok kaynaktan almıştır. Bunların başında isim benzerliğini de barındıran Gestalt kuramı gelir. Gestalt kuramının temellerinden bütüncül bakış açıcı ve alan kuramı en temel yeri kaplamaktadır. Bütüncül bakış açısı insanın gelişim temelli olduğunu ve çevresinden bağımsız şekilde algılanmaması gerektiğini savunur. Gestalt terapisinde de kişinin kendisi, çevresi ve çevresi ile ilişkisiyle birlikte ele alınır. Alan kuramı da bütüncül bakış açısı ile iç içedir (Yontef ve Jacops, 2012). Alan kuramı, Gestalt kuramını ve sonra da Gestalt terapisini etkilemiştir. Alan kuramının yaratıcısı Kurt Lewin'dir. Alan kuramının Gestalt terapisine kattığı en önemli önerme, “Bütün, parçaların toplamından daha fazla ve farklıdır.” ifadesidir (Daş, 2012). Bu bağlamda her iki bakış açısı da bireyi, içinde bulunduğu çevre ile birlikte düşünerek büyük resmin yorumlanması gerektiği üzerinde durur.

Fritz Perls, kendisini bir analist olarak yetiştirmek için, psikanalist Reich ve Horney'den hem eğitim almış hem kendi analizinden geçmiştir. Perls, insanların hatıralarını ve geçmişte yaşadıkları olaylara verdikleri tepkileri kaslarında ve iç organlarında muhafaza ettikleri “zırh teorisi” denilen kavramı Reich'ten almıştır. Çocukluk döneminde cinsel istismara uğramış bir kadında vajinismus görülebilmesi zırh teorisine bir örnektir. Gestalt terapisinde geçmiş deneyimlerin önemi üzerinde durulması psikanalizin katkısıdır ve bu sayede erken dönem yaşantıların yetişkinliğe etkilerinin olduğu görüşünden yararlanır. Diğer bir katkı, kullandığı teknikleri itibariyle psikodramanın katkısıdır. Gestalt terapinin süreçleri içerisinde danışanın bazı tekniklerle duygularının açığa çıkarılması sağlanır. Bu teknikler danışanın bedensel ve zihinsel olarak aktif olduğu yöntemlerdir. Bu yöntemlerin içerisinde boş sandalye tekniği, rol oynama/değiştirme, rüyanın canlandırılması gibi teknikler psikodramanın teknikleriyle ortaktır (Voltan Acar, 2005).

Varoluşçu bakış açısına göre insanın yaşayacaklarını önceden belirleyen bir merci yoktur. Kişi yaşadıklarından ve iyi kötü tüm deneyimlerinden kendisi sorumludur ve insanların koşulsuz iyi veya koşulsuz kötü olması söz konusu değildir. İnsan bir noktaya kadar hayatının akışını seçemese de, örneğin ebeveynleri, doğduğu coğrafya vb., kendi iradesiyle yaptığı tercihlerden sorumludur. Bu tercihler söz konusu olduğunda fenomenolojik bakış açısı da devreye girer. Fenomenolojik bakış açısında kişilerin yaşadıkları olayları kendi algılarına kendi bakış açılarına göre yorumlamaları üzerinde durulur (Daş, 2012). Örneğin bir meyve ağacı kimine göre insanı doyuran bir bitki, kimine göre resmi yapılacak bir obje, kimine göre gölgesinde dinlenilecek bir alan anlamına gelebilir.

2.3.2 Gestalt terapi yaklaşımının temel kavramları

2.3.2.1 Farkındalık

Farkındalık kavramı, kelime anlamı olarak kolay anlaşılabilir ve bilindiktir fakat Gestalt terapisinde tüm terapi sürecine yön veren ve Gestalt terapisinin tohumunu oluşturan en temel kavramlarından biridir (Shub, 1994; Akt. Sakarya, 2003). En temel anlamıyla farkındalık; “Bireyin tüm duyu organlarıyla başka bir

birey veya çevresi ile temasa geçerken, neyi nasıl yaşadığının ayırında olmasıdır.” (Voltan Acar, 2004).

Perls ve arkadaşları (1951) farkındalık kavramını, “Kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması.” diye ifade etmişlerdir. Clarkson ve Mackewn (1993), “Kişinin kendi duyumu, duygu, düşünce ve davranışlarıyla, yani kendi varlığıyla ve çevresiyle temas içinde olması.” diye tanımlarlar. Zinker (1990) “Kişinin yaşadığının, kim ve nasıl biri olduğunun göstergesidir” diye tanımlar. Yontef (1993) “Farkındalık, bir yaşam şeklidir” der. Polster ve Polster (1974) da farkındalığı, “Üzerine düştüğü her şeyi aydınlığa kavuşturan bir güneş ışığı”na benzetirler. (Daş, 2012).

Farkındalık bireyin değişimi için en gerekli kavramlardandır. Bu yüzden Gestalt terapisinde farkındalık düzeyini yükseltmek, terapistin başlıca amaçlarından biridir (Daş, 2012). Farkındalık kavramı ilk seanstan son seansa kadar kullanılır ve hatta farkındalık, kendi başına bir terapi süreci gibidir. Bu kavram kişinin olumsuz yaşantıları kabullenmesinde son derece etkilidir (Ülker Tümlü, 2012). Kişi kendisinde ve hayatında bir şeyleri değiştirmekten söz ediyorsa bu, farkındalıkla gerçekleşir ve kişinin doğasına uygun olduğu sürece oldukça faydalıdır zaten sağlıklı olmak bir bakıma tüm ihtiyaçlarının bilincinde olmaktır (Sakarya, 2003). Polster ve Polster (1973)’e göre, kişi tüm gereksinimlerini karşılamak için duygu ve düşüncelerinin farkında olarak, gereksinimine uygun müdahalelerle döngüsünü tamamlar. Böylece ruhsal büyüme gerçekleşmiş olur. Kişi kendini, yaşadıklarını, çevresini kabullenme ve bundan sonraki ilişkilerini ve davranışlarını düzenleme konusunda farkındalığa ihtiyaç duyar.

Perls ve arkadaşları (1973), farkındalık kavramının içebakış kavramından farklı olduğunu belirtmişlerdir. İçebakışta kişi, dikkatini ve enerjisini içsel değerlendirme yapmaya yöneltirken farkındalık, kişinin iç dünyasını, hayallerini, hislerini, arzularını spontan bir şekilde duyumsamasıdır.

Gestalt kuramıyla ilgili yeni araştırmacı ve kuramcılarının çoğunluğu, Perls ve arkadaşlarının, farkındalığın duyumsal olduğu görüşüne katılmazlar. Duyumsal sürecin nasıl anlamlandırıldığının farkındalığı üzerinde de dururlar. Yani farkındalığın “düşünce” ile ilişkili olduğu ve bu ikisinin birbirini tamamladığını ifade ederler (Sakarya, 2003). Yani farkındalığın farkındalığı durumu söz

konusudur. Bireyler bazı duyumsamalar yaşayıp ne olduğu tespit edemediklerinde, genellikle kendilerinde kabul edemedikleri bir durumunun hissini yaşarlar. Bu durumda eksik olan farkındalığın farkındalığıdır (Yontef ve Jacops, 2012).

2.3.2.2 İhtiyaçlar ve ihtiyaç döngüsü

Gestalt yaklaşımında ihtiyaçlar, şekil-zemin ilişkisi ile birlikte düşünülebilir. Kişinin bir ihtiyacı oluştuğunda, o ihtiyaç şekil olarak ön plana çıkar ve zemindeki figürlerden ayrılır. İhtiyaç karşılandığında şekil zemine dahil olur ve yeni ihtiyaç zeminden ayrılarak şekil olarak karşımıza çıkar (Voltan Acar, 2005). Serok (2000), ihtiyaç kavramının yaşamın temeli olduğunu, hayatın amacının ihtiyaçları karşılamak üzerine kurulu olduğunu söylemiştir (Daş, 2012).

Herhangi bir ihtiyaç oluştuğunda Gestalt da oluşmaya başlar ve karşılandığında kapanır. Yeniden bir ihtiyaç oluştuğunda, yeni bir Gestalt oluşur, sürekli olarak birbirini takip eden bu döngüye “ihtiyaç döngüsü” denir (Daş, 2012). İhtiyaç döngüsünde belli aşamalar vardır. Bu aşamalar duyum, farkındalık, harekete geçme, hareket, temas, doyum ve geri çekilmedir. Örneğin; dergi okurken karnımızın guruldadığını hissederiz bu “duyum”dur. Bu hissini açlık hissi olduğunu anladığımız da bu durum “farkındalık”tır. Buzdolabındaki yiyeceklere yönelmek üzere ayaklanmak “harekete geçme”dir. Yemek için seçtiğimiz yiyeceği hazırlayıp sofraya oturduğumuz aşama “hareket”tir. Yiyeceği ağızımızla buluşturduğumuzda bu “temas”tır. Yiyeceğin tadını beğendiyseniz ve karnımızı doyurduysa bu “doyum”dur. Doymuş bir şekilde sofradan kalktığımız bu “geri çekilme”dir. Bu aşamalardan sonra yarım bıraktığımız dergi okuma eylemine geri döneriz çünkü yemek yemek için ara verdiğimizde okuduğumuz metni yarım bırakmışızdır bu yüzden bu eylemde bir tıkanıklık oluşmuştur. Bazen döngüler açlık, uykusuzluk gibi temel ihtiyaçlardan oluşur bazen arkaaş edinme gibi sosyal ve duygusal ihtiyaçlardan oluşur bazense eğitim hayatının hedeflenen noktaya gelmesi gibi uzun vadeli ihtiyaçlardan oluşur (Daş, 2012).

Bir ihtiyaç oluştuğunda, duyum aşamasından geri çekilme aşamasına kadar herhangi bir basamakta tıkanma yaşayabilir. Bu tıkanma ne kadar erken bir basamakta yaşanırsa örüntü o kadar köklü bir hal alır. Bir basamakta yaşanan

tıkanma diğer basamakları da etkiler. Terapi sürecinde etkilenen tüm basamaklar çalışılsa da esas tıkanıklık yaşanan basamak çalışılmadığı sürece sorun köklü olarak çözülmez (Melnick ve Nevis,1997).

2.3.2.3 Tamamlanmamış işler

Latner (1986), içselleştirilememiş, sindirilememiş yaşantılar ve hisleri “tamamlanmamış işler” olarak ifade eder. Latner’e benzer şekilde Voltan Acar (2004)’a göre de kişinin ifade edemediği, içinde tıkalı kalan duygular tamamlanmamış işlerini oluşturur. Perls (1976), ihtiyaç döngüsünün yarım kalmasıyla tamamlanmamış işlerin olacağını, kişinin bu tamamlanmamış işleri halletmeden şu ana odaklanamayacağını ve bu yüzden bu anda da tamamlanmamış işlerin oluşacağını belirtir. Corey (1991), tamamlanmamış işlerin olumsuz duyguları da olumlu duyguları da barındırabileceğini söyler.

Gestalt yaklaşımında tamamlanmamış işler sadece psikolojik örüntüyü bozan etmenler değil aynı zamanda travmatik yaşantıların da kaynağıdır. Örneğin birey ebeveynlerine benzettiği birini farkında olmadan sürekli üzüyorsa ebeveynleriyle tamamlanmamış bir işi olduğunun göstergesidir. Bu gibi durumlarda, seanslarda kişinin transfer ettiği duygular çalışılır ve bu şekilde danışana yardımcı olunur (Voltan Acar,2004). Tamamlanmamış işler, ihtiyaç döngüsünün kesintiye uğramasıyla oluşur. Organizma, döngüyü tamamlamak için başarısızlıkla sonuçlanan bir çok deneme yaparak şekli oluşturmaya çalışır. Seanslarda danışanı travmatik yaşantıya götürecek çalışmalar yapılır ve açığa çıkan tamamlanmamış işin fenomenolojik yaklaşımla uygun bir şekilde özümsemesi sağlanır (Cohen, 2004).

Kişi, tamamlamadığı işi gelişiminin hangi döneminde yaşadığıysa, şuanda yaşadığı çevre ve kişiler farklı olsa bile o döneme ait reaksiyonlar gösterir. Clarkson ve Mackewn (1993) bunun sebebinin, bireyin kendini korumak için geliştirdiği yöntemlerin ileriki yaşamındaki örüntüsüne ve davranışlarına belirgin şekilde etki etmesinden kaynakladığı görüşündedir. Birey, geçmişte karşılayamadığı ihtiyacını bu zamanda karşılamaya çalışır ve bunu yaparken ihtiyacın tamamlanamadığı dönem ki davranışları sergiler. Yeni durum ve ihtiyaçlar, eski davranışlarla kazanılamayacağı için kişinin yaşadığı sıkıntı çözülmez. Bir ihtiyaç tamamlandığında öne çıkan şekil fona geri döner ama

tamamlanmamış işler şekil ve fonun sürekli karışmasına sebep olur bu durumda kişi, yeni yaşantılara odaklanamaz (Daş, 2012).

Gestalt terapisinde, hatırlanabilen dönemde gerçekleşen tamamlanmamış bir işi seansta çalışabilmek daha belirgin bir tablodur fakat hatırlanmayan bir dönemde gerçekleşen tamamlanmamış işleri seansa getirmek daha karmaşık bir iştir. Örneğin bir çocuk, ebeveyninin istemediği bir davranış sergilediğinde ve cezalandırıldığında üzüлüp ağlamasına tepki gösteriliyorsa, bu engellenmeleride çocuğun üzüntüsünü ifade etmemeye daha sonra üzüntüsünü farketmemeye, en sonunda da üzüldüğünde, öfke gibi, başka bir davranış şekli ortaya çıkartmasına sebep olur (Daş, 2012).

2.3.2.4 Şimdi ve burada olmak

Ruhsal sıkıntıların bir bölümü, “zaman bozukluğu”ndan kaynaklanır. Bazı insanlar tamamlanmamış işinin olduğu geçmiş zamana odaklı yaşarlar, bazı insanlar geçmiş ve gelecek yokmuşçasına bugüne odaklı yaşarlar. En sık rastlanan durum ise, kaygı bozukluklarının da kaynağı olan, geleceği bugün olacakmışçasına yaşamaktır. Örneğin eski bir yaşantıyı şuanda ne tetikliyor diye düşünmek gibi, geçmiş yaşantıları seansa taşıırken “şuan” ın bilinciyle yapılır (Yontef ve Jacops, 2012).

Şimdiki zamana odaklanmak, geleceği ve geçmişi yok saymak değil; geleceğin bilincinde olmak ve geçmişten dersler çıkartarak anı yaşamaktır. Şimdiki zaman en gerçek andır. Sağlıklı bir insan “şuan”dan kopmadan geleceğe de geçmişe de bakan kişidir (Perls ve ark., 1973).

2.3.2.5 Direnç

Direnç, yapılması gerekenlerin farkında olup yapamamaktır. Direnç, insanın kendisini savunmasına yardımcı olur ve insanı içinde bulunmak istemediği durumlardan korur. Freud (1938) direncin dış tehditlere karşı geliştirilmiş bir savunma olduğunu söyler. Reich (1945), direncin, kabullenilmemiş yaşantılarla baş etmek için geliştirilmiş bir çeşit savunma olduğunu söyleyerek Freud’u destekler. Ancak Freud da Reich de, terapi esnasında direncin kaldırılması gerekliliği konusunda hemfikirlerdir (Daş,2012). Gestalt terapi yaklaşımının temellerinde psikanalitik yaklaşımın etkisi olduğu için, başlangıçta direnç, kişinin kendiyle temasını engelleyen bir duvar gibi görülüyordu. Ancak daha

sonra direncin kişiye hizmet eden tarafı üzerinde de duruldu ve direncin kişinin bütünlüğünü sağlayan ve dış müdahalelere karşı duruş olduğu kabul edildi. Yani kişi, kendisine kabul ettirilmeye çalışılan her türlü baskıya karşı insani bir duruş sergileyerek direnir. Bireyin kendisini korumaya çalışması da doğal bir güdü olarak kabul edilir. Bu yüzden Gestalt yaklaşımına göre direnç, kişinin bir parçası olarak görülür bu yüzden onu kırmak veya yok etmek yerine kabul edip anlama ve inceleme yoluna gidilir. Bunu bir örnekle açıklamak gerekirse kapısı olan bir duvarı omuzlayarak kırmaya çalışmak hem canımızı yakar hem de çıkış kapısını görmemizi engeller. Fakat duvarın varlığını kabul edip omuzlamayı durdurursak canımızın yanmasını engelleriz. Duvarı inceleyip anlamaya çalıştığımızda da çıkış kapısını görmemiz kaçınılmazdır (Daş, 2012).

Direnç bazen kişinin kabullenme noktasında bir engel olarak ortaya çıkar bazen de kişinin duygu ve düşünceleriyle teması kesmesine sebep olur. Terapi ile terapötik büyümenin gerçekleşmesini sağlayan en önemli faktörlerden biri kabullenmektir. Ancak bu fiiliyatta kolay bir süreç değildir. Bireyin bir durumu kabul edebilmesi, direnci kırabilmesi için öncelikle neye direndiğinin farkında olması lazım. Bu bazen kişide büyük üzüntülere sebep olan durumlar da olabileceğinden kişi farkında olmadan hisleriyle temasını keser.

2.4 Gestalt Terapi Yaklaşımında Temas Kavramı ve Temas Biçimleri

Polster ve Polster (1973) temasın, kişinin değişim için ihtiyacı olan en önemli faktörlerden biri olduğunu söyler. Temas, kişinin iyileşmesi, hayatı hissederek yaşaması için gerekli bir araçtır. Bir başka deyişle “Temas, can suyudur.” Laura Perls (1992)’e göre, “Temas, başkalarının tanınması, farkların farkındalığı, ben ve başkası sınırlarının yaşamasıdır.” (Voltan Acar, 2004)

Temas, birbirinden bağımsız, en az iki ayrı varlığın arasında gerçekleşir. Taraflar, birbirleri ile etileşim sayesinde kendi kimliklerini geliştirir. Gestaltta terapi sürecine başlarken, öncelikle terapistle danışan arasında bir temas sağlanır. Bireyin kendisi, fantezileri, sosyal ve fiziksel çevresi ile birlikte temas sürecini yaşamadan iyileşme sağlanamaz (Sakarya, 2003). Yani terapinin temelinde iki ayrı varlığın teması yatar. İyileşme yani büyüme ve gelişme sadece danışana veya terapistte değil, iki birbirinden ayrı varlığın diyaloguna bağlıdır (Mackewn, 1997; Akt.Daş, 2012). İyileşme için diğer bir koşul,

danışanın temas kanallarının iletken olması, sınırlarının esnek ve yumuşak olmasıdır. Danışan bunlar sayesinde bir döngü içerisinde ritmik olarak ihtiyacını karşılar. İhtiyacını karşılama şekli, temas biçimlerine göre değişiklik gösterir (Daş, 2012). Perls (1973)'e göre, insanların ihtiyaçlarını karşılamak için doğuştan iki özellikle dünyaya gelirler. Bunlardan birincisi, insanın ihtiyacının çevresinden karşılama oranını hissetmesidir. İkincisi ihtiyaçlarını çevresine göre dengeleyebilmesidir. Kısacası ihtiyaçlarını elindekilerle karşılayabilecek potansiyeldedir (Perls ve ark.,1973).

Temas biçimleri erken dönemlerde gelişmeye başlar. Bazı temas biçimleri ruhsal büyümeye ve gelişime katkı sağlarken bazı temas biçimleri sağlamayabilir. Çocukluk çağında ailesi tarafından kabul görmeyen, gereksinimleri dikkate alınmayan, ailesi tarafından baskı altında tutulan veya ailesinin yüksek beklentilerini karşılayamayan bireyler yetişkinlik çağında risk altında olurlar. Yanlış öğrenilen temas biçimleri bireyin olgunlaşmasını ve ruhsal gelişimini engeller ve temas engellerine dönüşür (Jacops, 2007; Akt. Tagay, 2010).

Clarkson ve Mackewn (1993), bireyin çevresiyle temas ettiği nokta, aynı zamanda tüm ruhsal olayların meydana geldiği noktadır. Bu nokta kendilik ve çevreyi, yani canlı, cansız, insan, hayvan, bitki farketmeksizin, hem ayırır hem de kesiştirir. Buna göre, temasın gerçekleştiği sınır aktif, değişken ve geçirgen bir sınırdır. Temas gerçekleştikten sonra, kişinin benliğine gerçekleşen temas deneyimini de katar fakat bu deneyim olumlu da olabilir olumsuz da olabilir. Bunu belirleyen; yaşantının kendisi ve çevre olabildiği gibi kişinin temas kanallarının doğru kullanılıp kullanılmadığına göre de değişir (Daş, 2012).

Temas biçimleri dışında bir de temasın nasıl gerçekleştiğini ifade eden temas engelleri vardır. Kişi, temas gerçekleşmeden önce, teması sağlayacak durumu direkt içe alarak organizmayla uyumluluğunu test eder, eğer uyumlu değilse dışarı püskürtür. Bu durum dışı yansıtma temas engelidir. Eğer uyumluysa kişi, durumu kabullenir ve dengeli şekilde devam eder. Durum eğer kişi ile uyumlu değilse kişi, yön değiştirme ya da kendine döndürme seçeneklerinden birini de kullanabilir. Bu durum tam temastır. Eğer kişi bu deneyimi sağlıklı yöntemle teması keser. Temas süreci sağlıklı şekilde tamamlandıysa birey, yeni temas

deneyimini hazmeder ve bununla bütünleşir (Spagnuolo-Lobb,2003; Akt. Tagay ve Voltan Acar, 2012).

2.4.1 İçe alma

Tüm temas biçimlerinin temelinde, içe alma temas biçimi vardır. İçe alma temas biçimi, çevreden gelen iletilerin koşulsuz içe alınıp özümsemesidir. Dünyaya gelen bir birey, çevresi ile etkileşime geçtikçe içe alımlar yapar. Başlangıçta bu alımlar şahsi bir elekten geçmeden direkt kabul görerek doğru kabul edilir. Çünkü içe alınanlar tecrübe ile oluşan elekten geçmektedir ki bebeklikte ve çocuklukta bu elek henüz oluşmamıştır (Perls ve ark., 1951; Akt. Daş, 2012). Perls (1992) içe alma sürecinin gelişimini, bebeğin yeme alışkanlıklarının gelişme sürecine benzetir. Yeni doğan bir bebek, emme güdüsüyle dişleri çıkana kadar kendisine verilen her şeyi ağzına götürür. Dişleri çıktıktan sonra yiyecekleri öğütmeye başlar ve bazılarını yutar bazılarını ise tadına baktıktan sonra tükürür (Daş,2012). Perls'ün benzetmesinde dişler, tecrübe ve tercihleri temsil eder diyebiliriz. Aile özellikleri, kültürel özellikler bu dönemlerde içselleştirilir ve bireyin ileriki yaşamında ahlaki değerlerini oluşturacak hale evrilir. Bu etkileşim ergenlik çağına kadar geçirgen şekilde sürerken, ergenlik çağından sonra bu geçirgenlik yeniden şekillenir ve ergenlik döneminde aile dışı çevre ile etkileşim artar (McConville, 2003).

Perls (1976), bireyin ilk önce içe alma temas biçimini öğrendiğini ve bu sayede diğer temas biçimlerini geliştirdiğini belirtir. Korb ve arkadaşları (1989), çocuklukta içe alınan alışkanlıkların, ritüellerin ve kültürel nüansların ileriki yıllarda da sürdürüldüğünü aktarmıştır (Gökdemir Aktaş, 2002).

Silis ve arkadaşları (1989), içe alma temas biçiminin diğer temas biçimlerinin yordayıcısı olabileceği üzerinde durmuştur. Mesela, duyarsızlaşma temas biçimi ile içe alma temas biçimi, davranışın kişide tezahür edişi açısından birbiri ile benzerlik gösterir. Örneğin, çocukluğunda “itiraz etme”nin kötü bir davranış olduğunu içe alan birisi, çevresinde olan bitenler hoşuna gitmese de bu rahatsızlığı hissetmeyecek kadar yani kendi iç rahatsızlıklarına duyarsız kalacak kadar hislerine ket vurabilir (Gökdemir Aktaş, 2002). Bu anlamda içe almanın iki zararı doğabilir. Birincisi, bireyler kendilerinin gerçek seçimlerine kulak veremezler. İkincisi, bireylerin sürekli çevresel müdahaleye açık olmasından

kaynaklı olarak kendi karakteristik özelliklerini ve yapılarını keşfedememesidir. Perls ve arkadaşları (1973), içe alma temas biçiminin geri döndürme temas biçimini, olumsuz dışavurumlar olarak yordayabileceğini belirtmiştir (Perls ve ark.,1973). Korb ve arkadaşları (1989), içe alma temas biçiminin yansıtma temas biçimini yordayabileceğine işaret eder. Çocukken hislerini paylaştığında terslenen birisi, yetişkinlikte hislerini paylaşırken sürekli şakaya başvurabilmesi, içe almanın yansıtma temas biçimine dönüşüne örnek olabilir (Daş, 2012). Bir ailede içe alma temas biçimi yoğunsa, aile içi enerjide düşüş olur. Genellikle aile içi tutum geleneksel ve kuralcıdırlar. Yeni deneyimlere açık olmazlar. Herhangi bir görüş dikta edildiğinde kolayca içe alım olur. Bu durumun kişinin kendisine hizmet eden tarafı ise,” daha güvenli bir yaşam” hissi vermesidir (McConville, 1995; Akt. Daş, 2012).

2.4.2 Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma temas biçimi, kişinin kendisi ile temasını hissedememesidir. İnsanların kendi iç dünyalarını, duygularını hissedebilme ve yorumlayabilme durumu doğal bir beceridir. Bu becerinin yoksunluğu ile duyarsızlaşma temas biçimi ortaya çıkar (Sills vd., 1989; Akt. Akça vd., 2011). Kişi, bu durumu bazen vücudundaki duyumlara karşı yaşarken, bazen hislerine karşı yaşar. Sills ve arkadaşları (1998), duyumsal olarak hiçbir şey hissetmeyen bireylerin, uyaranlara karşı kayıtsız kaldığını, duygusal olarak hissizlik yaşayanların ise duygularına karşı kayıtsız kaldığını aktarır. Negatif bir yaşantı ile yüzleşmek yerine bu durumu yok saymak veya duruma karşı tepkisiz kalmak, duyarsızlaşma temas biçimine işaret eder. Kepner (1982), duyarsızlaşma temas biçiminin, şekil ve fon ilişkisinin bozulması olduğunu belirtir. Kişi bozulmuş olan şekil ve fonu yanlış yorumlamaya başlar. Strese giren birinin acıktığını sanarak sürekli yemek yemesi bu duruma örnek olabilir (Daş, 2012). Diğer duyarsızlama göstergeleri ise duygusal reaksiyon göstermekten kaçınmak, kendi duygularına karşı kayıtsız kalmak ve sürekli mantık çerçevesinde hareket etmeyi tercih etmek olabilmektedir. (Gökdemir-Aktaş, 2002).

McConville (1995), duyarsızlaşma temas biçiminin yoğun olduğu ailelerde, fertlerin birbirlerine olan ilgilerinin minimum seviyede olduğunu belirtir. Hatta fertler, birbirlerinden beklenti içerisine girmeyi reddeder çünkü ihtiyaçlarını

birbirlerinden karşılayamayacaklarına alışmışlardır. Bu tür ailelerde yaşanan krizler, taraflar birbirlerini dinlemediği için anlaşmaya varamadan sona erer (Zinker, 1994; Akt. Daş, 2012). Bu tür ailelerin duygusal dinamikleri soğuktur, boğuk bir hava vardır. Fertler yoğun olarak televizyon izler. Bu şekilde aile fertleri birbirleri ile etkileşime girmekten de kaçınmış olur ve temassızlığın verdiği güvenle iyi hissederler ancak bu güven hissi suni bir duygudur (Daş, 2012).

Joyce ve Sills (2003) duyarsızlaşma farklı tezahür ediş biçimleri olduğunu belirtir. Bunlardan bir tanesi aşırı zihinselleştirme yapmaktır. Bu kişiler düşüncelere dikkat kesilir ve tüm odaklarını düşünceye yöneltirler. Alanyazında bu temas biçimini yoğun kullanan kişilerde donukluk, aşırı soğukkanlılık, duyguların yükselmesine imkan vermeme, kendi bedenlerini hissetmeme gibi özellikler gösterirler (Kepner,1982; Akt. Gökdemir Aktaş, 2002).

2.4.3 Saptırma

Polster ve Polster (1974), saptırma temas biçimini, bireyin çevre ile temas içerisine girmekten kaçması ve bu sayede kendini koruduğuna inanmasıdır. Kişi, temas gerçekleştiğinde duygulanımlarının ve ortaya çıkacak enerjinin şiddetinden çekinir bu yüzden bu etkileşimden kaçınır. Joyce ve Sills (2003)'e göre bu temas biçimi, etraftaki tüm uyarıcılara karşı geçirgen olan içe alma temas biçiminin tam tersidir (Akt. Daş, 2012).

Mann (2010), saptırmanın genellikle sözlü ifadelerde kendini gösterdiğini belirtir. Esas konuya değinmek yerine, sürekli başka konulara atlamak, sorulan sorulara soru ile yanıt vererek konunun odak noktasını değiştirmek ,soyut bir dil kullanarak fiiliyatı değil kavramları tartışmak, espriyi konunun etkisini azaltmak için kullanmak gibi göstergeleri olduğunu belirtir (Akt. Topaloğlu, 2017).

Saptırma temas biçimi de diğer tüm temas biçimleri gibi dozunda kullanıldığında bireye hizmet eder ve fayda sağlar. Travmatik yaşantılara sahip bireylerle çalışan kişiler, saptırma temas biçimini kullanarak, travmatik deneyimlerin etkisinden kendilerini koruyabilirler (Gürdil,2014).

2.4.4 Yansıtma

Corey (2015), yansıtma temas biçiminin, sahip olmak istemediğimiz ama sahip olduğumuz özelliklerin, çevremizdeki diğer insanlara ait olduğuna inanıp, bu özellikler yüzünden suçlamalar yapmamız, şeklinde gerçekleştiğini söyler. Yani aslında kişi, kendisinde var olan bir özelliği bir başkasına yansıtarak tepki gösterir. Kişi bu şekilde, beğenmediği özelliğin sorumluluğunu almaz ve sahiplenmez (Akt. Topaloğlu, 2017). Kişi kendisinde beğenmediği özellikleri içe alarak bu süreci başlatır. Daha sonra kendisinde de bulunan ama hazmedemediği özellikleri dışarı yansıtarak rahatlama yaşar (Balkaya, 2006).

Yansıtma temas biçimini sık kullanan kişi, an içerisinde aslında çevrelerine odaklanırlar ancak çevre ile durumu yorumlamaya odaklıdırlar. Bu da, “kendi”ne odaklanarak an içerisindeki süreci aslında yaşamadıklarına işaret eder. Bu temas biçiminin dozunda kullanılması sanatsal faaliyetlerin derinliğini arttırırken yoğun kullanımı paranoyalara sebep olabilir (Bozkurt, 2006).

2.4.5 Kendine döndürme

Kendine döndürme (retroflexion) anlam olarak “kendisine karşı döndürme” anlamına gelir. “Kişinin, enerjisini kendi ihtiyaçları için dışarıya yönlendirmeyip kendi üzerinde kullanmak üzere kendine yöneltmesidir”. Kendine döndürme temas biçimini sık kullanan insanlar, sosyal kaygı, depresyon, huzursuzluk, duygusal olarak sürekli kendine yüklenme, utangaçlık, sosyal izolasyon, öfke kontrol problemi gibi özellikleri olduğu görülmektedir. Bu kişiler aynı zamanda, kendi ihtiyaçlarını sürekli kendileri karşılar. Aksiyona geçtiğinde talebine karşılık aldığı kişi yine kendisidir (Perls ve vd. 1973).

Kepner (2014), kendine döndürme temas biçiminin, kişideki yansımasının iki çeşit olduğunu ifade eder. Birincisi, kişinin başkalarına yansıtmak istediklerini kendine yansıtmasıdır. Başkalarına yansıtmak istediği duyguların olumsuz karşılanacağını düşündüğü için, bu duyguları yansıtan fiziksel göstergeleri direkt kendisine yöneltmek hüzünlü bir yüz ifadesi, hızlı soluklanma veya duygularını ifade etmeyip o durumdan uzaklaşarak kendini mahrum bırakma davranışlarını tercih edebilir. İkincisi ise kişinin başkalarından beklediği davranışların aynısını, başkalarına karşı sergilemesidir. Örneğin ilgi görmek istediğinde karşı tarafa aşırı ilgi gösterir (Akt. Topaloğlu, 2017). Benzer şekilde

kişi, duyguları ve davranışlarını içinden geldiği gibi sergilediğinde, küçük duruma düşeceği, reddedileceği, dikkate alınmayacağı gibi inanışlarla enerjilerini kendilerine döndürürler. Oysaki büyüme ve gelişmenin en temel yolu çevre ile etkileşimdir (Daş, 2012).

Kendine döndürme temas biçimi, kendine döndürme savunma mekanizması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Her iki durumda da kişi enerjisini kendisine yöneltir ve sağlıklı ruhsal durumların oluşmasını sebep olur. Saptırma temas biçiminin de kendine döndürme temas biçimi gibi, kendine döndürme savunma mekanizmasıyla ilişkisi pozitif yönde anlamlı ilişkidir. Saptırma temas biçimi de, ihtiyacı gerçek kaynağından karşılayamadığı için enerjisini farklı yönere çevirir ve tıpkı kendine döndürme temas biçiminde olduğu gibi ihtiyacın gerçek muhatabıyla temasa geçemez (Gökdemir-Aktaş, 2002).

2.4.6 Kendini seyretme

Kendini seyretme temas biçimini yoğun kullanan kişiler, yaşanan an içerisinde sürekli kendisinin nasıl görüldüğüne odaklanır. Bunun sonucunda kişi, kendi davranışlarından yücelme duygusu yaşar ya da sürekli kendisini eleştirir. Bu temas biçimi, sıklıkla, ihtiyaç döngüsünün “geri çekilme” aşamasında tıkanır (Gökdemir Aktaş, 2002). Bu durumun temas esnasında gerçekleşmesi, kişinin kendisi ile çevresinin temas alışverişine engel olur. Kişi, kendi etkileşimine seyirci olduğu sürece temasın ritmi bozulur (Daş, 2012).

Kendini sürekli kontrol eden kişiler, akış içindeki doğal reaksiyonlarını yitirdiği için tam olarak temasa giremezler. Bunu kronik hale getiren kişilerde narsistik kişilik yapısı ortaya çıkabilir. Ayrıca yaratıcılık ve doğallıklarını zayıflatırlar. Bu bireyler kendi kontrolleri dışındaki etkileşimlerden hoşlanmazlar, planlı davranmayı daha güvenli bulurlar (Wheeler, 1998; Akt. Gürsoy, 2009).

2.4.7 İç içe geçme

Kepner (1982), iç içe geçme temas biçimini, bireyin kendisi ve çevresi arasındaki sınırın aşırı geçirgen olması olarak ifade eder. Kişinin sınırları aşırı geçirgen olduğunda, çevre içinde var olup ayrılamaz. İç içe geçmenin ihtiyaç döngüsündeki yeri, “ben” ile “diğerleri” nin “biz” olma noktasıdır. İhtiyaç

fondan ayrılıp şekil olduğunda ihtiyaç döngüsü devreye girer. Fakat temas sınırındaki geçirgenlik gereğinden fazla ise ihtiyaç, sürekli şekil olarak kalır ve tamamlanamaz (Akt. Bozkurt, 2006).

Yoğun bir şekilde iç içe temas biçimini kullanan kişiler, özne olarak genellikle “biz” kelimesini kullanırlar. “Biz” öznesi, aşırı iç içe geçen bireyler için “yakınlık” ifade etmekten öte bir durumdur. İç içe geçtiği kişinin hayatının her noktasına dahil olma hakkını kendisinde görür. İç içe geçtiği kişinin mektuplarını okuyabilir, özel görüşmelerini dinleyebilir veya bir başkasıyla yakınlaşmasını kabullenmeyebilir (O’leary,2013; Akt. Topaloğlu,2017). Öte yandan Polster ve Polster (1973)’e göre bu temas biçimi, kişinin başkalarını anlamasına fayda sağlayan en önemli temas biçimidir. Empati kurmayı sağlar ve karşı tarafla anlam birliği içerisine girmeye olanak tanır (Akt.Daş, 2012).

İç içe geçme temas biçimini sık kullanan kişiler genellikle uyumlu, problem yaşamaktan kaçınan, rutinlerini bozmaktan hoşlanmayan, hayır diyemeyen bireylerdir (Kepner, 1982; Akt.Gökdemir Aktaş, 2002). Bu temas biçimini kullanan kişilerin sevgi ihtiyaçları karşılanmayan bireyler oldukları belirtilmiştir (Korb ve ark,1989; Akt. Gökdemir Aktaş, 2002).

2.5 Gestalt Temas Biçimleri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Gestalt temas biçimleri ile ilgili yapılmış birkaç Türkçe çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda Gestalt temas biçimlerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve bir takım bulgular ortaya konmuştur. Bu çalışmalardan kısaca bahsetmek gerekirse;

Gürsoy (2009), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgular sonucunda, kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin, yaşam doyumu ile arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Güner Öztürk (2016), “Gestalt kişisel gelişim grup programının üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine etkisi” adlı çalışmada “Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programının” üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyini artırma ve temas biçimlerini geliştirmede etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma 48 üniversite öğrencisinin katılımı

ile yapılmıştır. Katılımcılar deney I, kontrol I, deney II, kontrol II olmak üzere 4 gruba ayrılmıştır. Araştırmanın bulgularında, öntest puanları açısından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Deney I ve deney II gruplarının “farkındalık” son test puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Deney II ve kontrol II gruplarının “farkındalık” düzeyleri arasında son test puanları açısından ve deney II grubunun lehine olmak üzere anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre deneyin sonucunda, "Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programı", çalışmaya katılan deney grubu öğrencilerinin farkındalıklarını yükselten yararlı bir program olduğu tespit edilmiştir.

Vardal (2015) “Bağlanma stilleri ve gestalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme” adlı çalışmasında, yeme tutumlarını, yetişkin bağlanma biçimleri ve Gestalt temas biçimleri açısından incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmanın neticesinde yeme bozukluğu olan bireylerin Gestalt temas biçimlerinden “kendine döndürme” temas biçimini, diğer temas biçimlerinden daha fazla kullandığı ortaya konmuştur.

Gürdil (2014) “Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin, travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde Gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi” adlı çalışmasında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişlik kavramlarının ampirik olarak ayırt edilip edilemeyeceği, travma çalışmalarını bu üç kavram açısından riske sokan değişkenler incelenmiş ve bu üç kavramın Gestalt temas biçimleriyle ilişkisi incelenmiştir. Psikolog, sosyal hizmet uzmanı, avukat ve ambulans görevlilerinden oluşan 150 kişilik bir örneklem grubu ile yapılan çalışmanın sonucunda Gestalt temas biçimlerinden “kendine döndürme” temas biçiminin özellikle üstlenilmiş travma ve tükenmişlik gelişimine karşı koruyucu bir etken olabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların kendi travmatik yaşantılarında etkilenme düzeylerinin, ikincil travmatik stres gelişimi açısından risk faktörü olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların kendi çevreleriyle ve iç dünyalarıyla temas içerisine olma seviyesi ve “duyarsızlaşma” temas biçiminin üstlenilmiş travma ve tükenmişlik gelişimi açısından risk faktörleri olabileceği saptanmıştır.

Ülker Tümlü (2012) “Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi.” adlı çalışmasında, psikolojik dayanıklılık seviyeleri farklı olan bir grup üniversite öğrencisinin temas

engellerini demografik özellikler bağlamında incelemiştir. Araştırmanın bulguları şöyle özetlenebilir: Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı olan öğrencilerin temas düzeyleri aile tipine göre değişkenlik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı olan öğrencilerin tam temas düzeyleri cinsiyet, psikolojik dayanıklılık, algılanan anne-baba tutumuna göre değişkenlik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı olan öğrencilerin bağımlı temas düzeyleri, psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre değişkenlik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı olan öğrencilerin temas sonrası düzeyleri, psikolojik dayanıklılık seviyelerine göre farklılık göstermektedir.

Bozkurt (2006) “Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmasında 686 üniversite öğrencisinin nevrotik temas biçimleri ile kişilerarası şema ve bağlanma stillerinin ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın neticesinde; kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin yüksek kaçınma ve yüksek kaygı ile; temasın düşük kaçınma ve düşük kaygı ile duyarsızlaşmanın yüksek ve düşük kaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kaygı ve kaçınma boyutları temel alındığında; temas güvenli bağlanma, kendine döndürme ve saptırma korkulu kaçınan bağlanma ve duyarsızlaşma ise kaçınan bağlanma stilinde tanımlanabilir. Temas biçimlerinin kişilerarası şemalar ile ilişkisine bakıldığında sonuçlar; temasta işlevsel bilişsel-kişilerarası şemaların; kendine döndürme, saptırma ve duyarsızlaşmada işlevsel olmayan kişilerarası şemaların olduğunu göstermektedir. Temas biçimleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar açısından yardım almayan ve yardım alan grubun karşılaştırılması sonucunda; yardım almayan ve yardım alan grubun temas biçimleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar açısından farklılaştıkları saptanmıştır.

Kuyumcu (2005) “Evli çiftlerin evlilik doyumu ile Gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmasında evlilik doyumu ve Gestalt temas biçimlerini merkeze almıştır. Araştırmasında belli demografik özelliklere dikkat çekerek yaş ve cinsiyetin, temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzlarının evlilik doyumunu yordadığı görülmüştür. Evlilik doyumu üzerinde tek başına cinsiyete dayalı farkın ise olmadığı görülmüştür. Çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme

biçiminin evlilik doyumunu etkilediği anlaşılmıştır. Evlilik doyumu düşük olan kadınların eşlerinin saptırma ve iç içe geçme temas biçimlerini daha sık kullandıkları görülmüştür.

Özkara (2015) “Ufuk Üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmasında kadın ve erkek öğrencilerden oluşan toplam 473 kişilik örneklem grubunun temas engellerini incelemiş, bulguları ise kısaca şöyle sıralamıştır: 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 (SED) 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, üniversite öğrenimine kadar yaşamlarını geçirdikleri yer, değişkeni açısından temas tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası alt ölçeklerinde ortak bir etki göstermemiştir.

Tagay ve arkadaşları (2016), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve temas engelleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda temas engellerinin alt ölçeklerinin (temas, tam temas, temas sonrası, bağımlı temas) psikolojik iyi oluşun %24'ünü açıkladığı tespit edilmiş, temas ve tam temas engellerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde negatif yönde, bağımlı temas engelininse pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Topaloğlu (2017)'nin, Obsesif Kompulsif Bozukluğu (OKB) olan hastaların Gestalt temas biçimlerini incelendiği araştırmasının bulgularında kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin kullanımı arttıkça OKB ile ilişkili davranışların sergilendiği durumlarında arttığı tespit edilmiştir.

Gestalt terapisi ile ilgili çalışmaların odağında Gestalt temas biçimleri ve temas engelleri vardır. Bu iki değişkenin çeşitli nevrotik bozukluklar veya ruhsal durumlar ile ilişkisini inceleyen çalışmalar alanyazında oldukça az olup zaman içerisinde artması beklenmektedir. Mevcut çalışmalara bakıldığında temas kavramının çeşitli ruhsal durumlarla anlamlı ilişkileri tespit edilmiştir. Bu bilgiler terapi programına ışık tutacak niteliktedir.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırmalar çoğunlukla ilişkisel araştırma modelleridir (Büyüköztürk ve ark., 2008, s.24). Bu model geçmiş zamanda veya bir durumu mevcut şekliyle tanımlamayı hedefleyen tarama modellerindedir. Kolerasyon ve karşılaştırma bu gruba girer. Bu modeller araştırmanın konusu olan olay, kişi veya nesneyi, mevcut şartları içerisinde ve var olduğu şekliyle tanımlamaya çalışır. Araştırma konusu üzerinde herhangi bir değişiklik yapmak gibi bir hedefi yoktur. İki ya da daha fazla değişken arasında, birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlar. (Karasar, 1984,79; Akt. Ekşim, 2016). Tarama modelinin en temel özelliği olayları olduğu gibi kaydetme olmakla beraber yorum ve değerlendirme yapma zorunluluğu vardır. (Yıldırım, 1966, 67; Akt. Ekşim, 2016).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye'deki lisans ve lisansüstü üniversite öğrencileridir. Araştırma Türkiye'nin çeşitli üniversite ve bölümlerinden katılımcılar ile gerçekleşmiştir. Ölçekler "Google forms" aracılığıyla online olarak dağıtılmış, 124'ü erkek, 227'si kadın olmak üzere toplamda 359 öğrenciye ulaşılmıştır. 8 öğrenci, vereceği yanıtların bilimsel bir çalışmada kullanılmasını istemediği için katılım sağlamayı reddetmiştir. Bu yüzden örneklem grubunu 351 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, 2 ölçek bir de Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeklerin tamamı katılımcının öz bildirimine dayalıdır. Çocukluk çağı örselenme yaşantılarını ölçmek için "Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği", temas

biçimlerini ölçmek için “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu” ve bazı sosyodemografik bilgiler için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin sahiplerinden kullanım izinleri alınmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Katılımcılar tarafından doldurulması istenen bir “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların demografik bilgileri, hangi okulda okudukları, okudukları bölümler ve daha önce psikolojik veya psikiyatrik bir yardım alıp almadıkları gibi konular ele alınmıştır.

3.3.2 Çocukluk örselenme yaşantıları ölçeği

1994 yılında Bernstein ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı “The Childhood Trauma Questionnaire”dir. Ölçek, yetişkinlerin çocukluk çağında yaşanan örselenmeleri taramak amacıyla geliştirilmiştir. 1999 yılında Aslan ve Alparşlan tarafından orijinal dilinden Türkçeye çevrilmiştir. 40 maddelik ve 5’li likert tipli bir ölçek olup, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 200, en düşük puan ise 40’tır. Çocukluk örselenme yaşantılarının var olduğuna dair cevaplar artınca puan yükselir.

Ölçeğin orijinalinde, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, 4 alt boyut belirlenmiştir. Bunlar, fiziksel istismar, duygusal istismar, cinsel istismar, fiziksel ve duygusal ihmaldir. Geçerliği ve güvenilirliği yüksek bir ölçek olup Cronbach alfa katsayıları .79 ve .94 arası belirlenmiştir (Aslan ve Alparşlan, 1999).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında geçerlik güvenilirlik çalışmasında, güvenilirlik .96’dır. Yine Türkçe uyarlamada duygusal kötüye kullanım ve duygusal ihmal (duygusal istismar ve ihmal), fiziksel kötüye kullanım (fiziksel istismar), cinsel kötüye kullanım (cinsel istismar) olmak üzere 3 adet alt ölçek belirlenmiştir (Aslan ve Alparşlan, 1999). Duygusal istismar ve ihmal 19 maddeden oluşur ve 19-95 arası puanlanır, fiziksel istismar 16 maddeden oluşur ve 16-80 arası puanlanır, cinsel istismar 5 maddeden oluşur ve 5-25 arası puanlanır (Aslan ve Alparşlan, 1999). Ölçeğin sonucunda 40-200 arası bir puan oluşur. Puanın

yüksek olması çocukluk çağı travmatik yaşantıların ne kadar çok olduğuna işaret eder.

3.3.3 Gestalt temas biçimleri ölçeği-yeniden düzenlenmiş formu

Gestalt yaklaşımına göre danışanın temas biçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen ilk ölçek Byrnes'in (1975) geliştirdiği Gestalt Q Short ölçeğiydi. Bu ölçek 4 faktör (temas kurma, kendine döndürme, yansıtma, iç içe geçme) ve 72 sorudan oluşmaktaydı. Daha sonra Kepner'in (1982) Gestalt Contact Styles Questionnaire GCSQ ölçeğini geliştirmesiyle, Byrnes'in ölçeğinde yer almayan faktörlerin de yer aldığı yeni bir ölçek oluşturuldu. Ancak bu ölçekte de saptırma temas biçiminin yer almaması sonucu yeni bir ölçek geliştirme ihtiyacı doğdu. 1986 yılında GCSQ'ye 24 madde daha ekleyen Woldt ve Kepner Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu oluşturdular. 100 maddeden oluşan bu yeni ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Hoopingarner (1987) yapmıştır (Gökdemir-Aktaş, 2002).

Ölçeğin Türk örneğinde geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı çalışmalarını Gökdemir-Aktaş (2002) yapmıştır. Ölçeğin faktör analizi sonucu kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duyarsızlaşma adlı 5 faktör belirlenmiştir. 61 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Temas biçimlerini belirleyen maddeler her bir alt boyut için aşağıdaki gibidir:

- Kendine döndürme:2,7,9,11,15,19,24,25,29,32,33,35,38,48,54,58,59,60
- Saptırma: 1,3,6,10,13,26,31,37,39,43,44,55,56
- Temas 4,8,17,21,30,42,45,46,50,51,61
- İç içe geçme: 5,12,14,20,22,27,28,34,40,41,47,52,53
- Duyarsızlaşma: 16,18,23,36,49,57

Alınan puanlar yükseldikçe katılımcının çevresiyle temasının yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı .53 ve .83 arasında değişmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002).

Ölçeğin belirlenen faktörlerinin tanımı aşağıdaki gibidir :

- Kendine döndürme: Bu faktörde harekete geçememe, fiziksel gerginlik, olumsuz benlik algısı, sosyal yetersizlik duyguları, duyguları karıştırma ve depresif belirtiler ile ilgili maddeler kapsamaktadır.
- Saptırma: Bu faktörde, temasa geçmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, duyguları farkedememe ve kararsızlık ile ilgili maddeler kapsamaktadır.
- Temas: Bu faktörde kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, kendini beğenme, girişken ve baskın olma, problemler ile baş etmek için sosyal ilişkiler kullanma ile ilgili maddeler içerilmektedir.
- İç İç Geçme: Bu faktör uysal ve uyumlu olma, yumuşak başlılık, farklılıklardan hoşlanmama, iletişimde dolaylı yolları kullanma ve gerginliğe toleranssızlık ile ilgili maddelerden oluşmaktadır.
- Duyarsızlaşma: Bu faktör altında çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler vermekten kaçınma ile ilgili maddeler yer almaktadır.

Elde edilen faktörler, içerdiği maddelerin içerikleri ile değerlendirildiğinde, faktörlerin kendi içinde homojen bir örüntü oluşturduğu görülmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002).

Gestalt Terapi kuramı temas biçimlerinin aşırı kullanılması ile bazı psikolojik sorunlar arasındaki ilişkilere dikkati çekmektedir. Buradan yola çıkarak Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu alt boyutları ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutları (anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik, somatizasyon) ve global değerlendirme indeksleri (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi, semptom rahatsızlık indeksi) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişki şöyle özetlenebilir :

- Kendine döndürme ve saptırma puanı ile Kısa Semptom Envanteri alt ölçek puanları ve Kısa Semptom Envanteri global değerlendirme indeksleri arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.
- İç içe geçme puanları ile hostalite alt ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- Duyarsızlaşma puanları ile Kısa Semptom Envanteri alt ölçek puanları ve Kısa Semptom Envanteri global değerlendirme indeksleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.
- Temas puanları ile ne Kısa Semptom Envanteri alt ölçek puanları ne de Kısa Semptom Envanteri global değerlendirme indeksleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir (Gökdemir-Aktaş, 2002).

3.4 Verilerin Toplanması

Katılımcılar araştırmada iki ölçek bir de kişisel bilgi formu yanıtlamışlardır. Katılımcılar form ve ölçeklere online olarak ulaşmışlardır. Araştırmaya katılım gerçekleşmeden önce yazılı olarak, araştırma ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılar ölçekleri yanıtlamaya başlamadan önce, verecekleri yanıtların bilimsel bir araştırmada kullanılabilmesi için izinleri alınmıştır.

3.5 Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bulgular, frekans ve yüzdelik tablolar halinde düzenlenerek yorumlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları (ihmal/duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım yaşantıları) ile Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantılarını yüksek veya düşük olarak sınıflandırmak amacıyla ihmal/duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım puanları standart puan türlerinden z-puanına dönüştürülmüştür. Z-puanı +1'den büyük olan katılımcıların travmatik yaşantıları "yüksek"; -1'den küçük olan katılımcıların travmatik yaşantıları ise "düşük" olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların Gestalt temas biçimleri, çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeylerine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılırken Bağımsız Grup t-Testi; psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre karşılaştırılırken Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Benzer şekilde öğrencilerin Gestalt temas biçimleri, cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılırken Bağımsız Grup t-Testi;

psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre karşılaştırılırken Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizinde istatistiksel açıdan fark oluşması durumunda, farkın kaynağını belirlemek amacıyla tamamlayıcı hesaplardan (Post Hotc Tests) LSD testinden yararlanılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan tüm istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiş ve elde edilen tüm sonuçlar çift yönlü olarak sınanmıştır. Araştırmanın istatistiksel işlemleri SPSS 22.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, verilerin çözümlenmesi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre dağılımları tablolar halinde verilmiştir.

Çizelge 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	227	64,7
	Erkek	124	35,3
Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumu	Psikolojik Destek Aldım	71	20,2
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	8,3
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	12,8
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	58,7

Çizelge 4.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,7’si kadın (N=227), %35,3’ü ise erkektir (N=124). Katılımcıların %20,2’si psikolojik destek aldığını (N=71), %8,3’ü psikiyatrik destek aldığını (N=29), %12,8’i hem psikolojik hem de psikiyatrik destek aldığını (N=45), %58,7’si herhangi bir destek almadığını (N=206) ifade etmiştir.

Çizelge 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeylerine Göre Dağılımı

Değişken		N	%
Duygusal Kötüye Kullanım/İhmal	Düşük	46	13,1
	Yüksek	51	14,5
Fiziksel Kötüye Kullanım	Düşük	36	10,3
	Yüksek	53	15,1
Cinsel Kötüye Kullanım	Düşük	246	70,1
	Yüksek	26	7,4

Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeylerine göre dağılımı Çizelge 4.2’de verilmiştir. Buna göre duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyi düşük olan öğrencilerin oranı %13,1 (N=46), yüksek öğrencilerin oranı %14,5 (N=51)’dir. Fiziksel kötüye kullanım düzeyi düşük olan öğrencilerin

oranı %10,3 (N=36), yüksek olan öğrencilerin oranı %15,1 (N=53)'tür. Cinsel kötüye kullanım düzeyi düşük olan öğrencilerin oranı %70,1 (N=246), yüksek olan öğrencilerin oranı ise %7,4 (N=26) olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 4.3: Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	\bar{X}	ss	Min.	Max
Duygusal Kötüye Kullanım/İhmal	36,27	13,56	19,00	88,00
Fiziksel Kötüye Kullanım	27,38	10,14	16,00	73,00
Cinsel Kötüye Kullanım	6,29	3,02	5,00	25,00
Toplam	69,95	23,97	40,00	167,00

Çizelge 4.3'te öğrencilerin çocukluk çağı travmatik yaşantı puanlarının betimsel istatistikleri sunulmuştur. Duygusal kötüye kullanım/ihmal alt boyut ortalaması 36,27; standart sapması 13,56'dır. Fiziksel kötüye kullanım alt boyut ortalaması 27,38; standart sapması 10,14'tür. Cinsel kötüye kullanım alt boyut ortalaması 6,29; standart sapması 3,02'dir. Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının toplam puan ortalaması 69,95; standart sapması ise 23,97 olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.4: Gestalt Temas Biçimlerinin Betimsel İstatistikleri

	\bar{X}	ss	Min.	Max
Kendine Döndürme	55,93	11,35	26,00	89,00
Saptırma	34,43	8,84	14,00	61,00
Temas	37,48	5,12	22,00	51,00
İç İçe Geçme	43,58	5,46	28,00	59,00
Duyarsızlaşma	15,68	4,23	6,00	27,00

Çizelge 4.4'te öğrencilerin Gestalt temas biçimlerinin betimsel istatistikleri sunulmuştur. Kendine döndürme alt boyut ortalaması 55,93, standart sapması 11,35; saptırma alt boyut ortalaması 34,43, standart sapması 8,84; temas alt boyut ortalaması 37,48; standart sapması 5,12; iç içe geçme alt boyut ortalaması 43,58, standart sapması 5,46; duyarsızlaşma alt boyut ortalaması 15,68, standart sapması 4,23'tür.

Çizelge 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları İle Gestalt Temas Biçimleri Arasındaki İlişkiler

	Duygusal Kötüye Kullanım/ İhmal	Fiziksel Kötüye Kullanım	Cinsel Kötüye Kullanım
Kendine Döndürme	,332**	,296**	,258**
Saptırma	,172**	,138**	,191**
Temas	-,077	-,022	-,008
İç İçe Geçme	-,094	-,130*	-,037
Duyarsızlaşma	-,031	-,041	-,069

*p<.05; ***p<.01

Çizelge 4.5'te öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiler verilmiştir. Bu sonuçlara göre Gestalt temas biçimleri kendine döndürme alt boyutu ile duygusal kötüye kullanım/ihmal ($r=,332$; $p<.01$); fiziksel kötüye kullanım ($r=,296$; $p<.01$) ve cinsel kötüye kullanım ($r=,258$; $p<.01$) boyutları arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Saptırma alt boyutu ile duygusal kötüye kullanım/ihmal ($r=,172$; $p<.01$); fiziksel kötüye kullanım ($r=,138$; $p<.01$) ve cinsel kötüye kullanım ($r=,191$; $p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Temas alt boyutu ile duygusal kötüye kullanım/ihmal ($r=-,077$; $p>.05$); fiziksel kötüye kullanım ($r=-,022$; $p>.05$) ve cinsel kötüye kullanım ($r=-,008$; $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

İç-içe geçme alt boyutu ile duygusal kötüye kullanım/ihmal ($r=-,094$; $p>.05$) ve cinsel kötüye kullanım ($r=-,037$; $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Bununla birlikte iç içe geçme temas biçimiyle fiziksel kötüye kullanım ($r=-,130$; $p<.05$) puanı arasında negatif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Duyarsızlaşma alt boyutu ile duygusal kötüye kullanım/ihmal ($r=-,031$; $p>.05$); fiziksel kötüye kullanım ($r=-,041$; $p>.05$) ve cinsel kötüye kullanım ($r=-,069$; $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.

Çizelge 4.6: Kendine Döndürme Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	p	F	p	R^2
Sabit	43,39	23,88	,000	18,27	,000	,136
Duygusal Kötüye Kullanım/İhmal	,22	2,83	,005			
Fiziksel Kötüye Kullanım	,02	,15	,882			
Cinsel Kötüye Kullanım	,64	3,19	,002			

Çizelge 4.6’da, kendine döndürme temas biçiminin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Bu bulguya göre öğrencilerin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının, kendine döndürme temas biçiminin ortaya çıkmasında anlamlı bir katkı sunduğu belirlenmiştir ($R^2=0,136$; $F=18,27$; $p<.05$). Duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım puanları, kendine döndürme temas biçimindeki toplam varyansın %13,6’sını açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde duygusal kötüye kullanım/ihmal ($t=2,83$; $p<.05$) ve cinsel kötüye kullanım ($t=3,19$; $p<.05$) puanlarının, kendine döndürme temas biçiminin anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel kötüye kullanım puanları ise kendine döndürme temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı değildir ($t=0,15$; $p>.05$)

Çizelge 4.7: Saptırma Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	p	F	p	R^2
Sabit	28,89	19,46	,000	6,26	,000	,051
Duygusal Kötüye Kullanım/İhmal	,11	1,77	,077			
Fiziksel Kötüye Kullanım	-,05	-,62	,533			
Cinsel Kötüye Kullanım	,46	2,81	,005			

Çizelge 4.7'ye göre öğrencilerin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının, saptırma temas biçiminin ortaya çıkmasında anlamlı bir katkı sunduğu belirlenmiştir ($R^2=0,051$; $F=6,26$; $p<.05$). İhmal/Duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım puanları, saptırma temas biçimindeki toplam varyansın %5,1'ini açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiği zaman sadece cinsel kötüye kullanım puanlarının, saptırma temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ($t=2,18$; $p<.05$). Duygusal kötüye kullanım/ihmal puanlarının ($t=1,77$; $p>.05$) ve fiziksel duygusal kötüye kullanım/ihmal puanlarının ($t=0,62$; $p>.05$) saptırma temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.8: “Temas” Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	p	F	p	R^2
Sabit	38,15	43,47	,000	1,51	,212	,013
Duygusal Kullanım/İhmal	Kötüye -,08	-2,09	,038			
Fiziksel Kötüye Kullanım	,08	1,52	,129			
Cinsel Kötüye Kullanım	,01	,14	,889			

Çizelge 4.8 incelendiğinde, öğrencilerin “temas” temas biçimlerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları tarafından anlamlı olarak yordanmadığı görülmektedir ($R^2=0,013$; $F=1,51$; $p>.05$). İhmal/Duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım puanları, “temas” temas biçimindeki toplam varyansın sadece %1,3'ünü açıklamaktadır.

Çizelge 4.9: İç İçe Geçme Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	p	F	p	R ²
Sabit	45,36	48,57	,000	2,12	,097	,018
Duygusal Kötüye Kullanım/İhmal	,02	,58	,565			
Fiziksel Kötüye Kullanım	-,09	-1,79	,074			
Cinsel Kötüye Kullanım	,01	,09	,932			

Çizelge 4.9 incelendiğinde, öğrencilerin iç içe geçme temas biçimlerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları tarafından anlamlı olarak yordanmadığı görülmektedir ($R^2=0,018$; $F=2,12$; $p>.05$). İhmal/Duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım puanları, iç içe geçme temas biçimindeki toplam varyansın sadece %1,8'ini açıklamaktadır.

Çizelge 4.10: Duyarsızlaşma Temas Biçiminin Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	p	F	p	R ²
Sabit	16,43	22,60	,000	0,61	,607	,005
Duygusal Kötüye Kullanım/İhmal	,01	,24	,812			
Fiziksel Kötüye Kullanım	-,02	-,41	,686			
Cinsel Kötüye Kullanım	-,09	-1,10	,271			

Çizelge 4.10'a göre, öğrencilerin duyarsızlaşma temas biçimlerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları tarafından anlamlı olarak yordanmadığı belirlenmiştir ($R^2=0,005$; $F=0,61$; $p>.05$). İhmal/Duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım puanları, duyarsızlaşma temas biçimindeki toplam varyansın sadece %0,5'ini açıklamaktadır.

Çizelge 4.11: Gestalt Temas Biçimlerinin Duygusal Kötüye Kullanım/ihmal Düzeylerine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması

	Düzyey	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kendine Döndürme	Düşük	46	50,28	12,35	-5,46	95	,000
	Yüksek	51	62,52	9,66			
Saptırma	Düşük	46	31,82	9,20	-3,14	95	,002
	Yüksek	51	37,56	8,78			
Temas	Düşük	46	38,65	5,11	1,56	95	,121
	Yüksek	51	36,96	5,50			
İç İçe Geçme	Düşük	46	44,82	6,20	1,48	95	,141
	Yüksek	51	43,03	5,65			
Duyarsızlaşma	Düşük	46	15,78	4,29	0,42	95	,676
	Yüksek	51	15,41	4,39			

Çizelge 4.11’de üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri, duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeylerine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmıştır. Duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeylerine göre kendine döndürme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-5,46$; $p<0,05$). Duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri yüksek öğrencilerin kendine döndürme ortalaması ($\bar{X}=62,52$); duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri düşük öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=50,28$) önemli derecede yüksektir.

Benzer şekilde saptırma ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-3,14$; $p<0,05$). Duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri yüksek öğrencilerin saptırma ortalaması ($\bar{X}=37,56$); duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri düşük öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=31,82$) önemli derecede yüksektir. Bu bulgular, duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri yüksek olan öğrencilerin hem kendine döndürme hem de saptırma ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin temas ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=1,56$; $p>0,05$). Duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri düşük

öğrencilerin temas ortalaması ($\bar{X}=38,65$); yüksek öğrencilerin ortalaması ise ($\bar{X}=36,96$)'dır.

Öğrencilerin iç-içe geçme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=1,48$; $p>0,05$). Duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri düşük öğrencilerin iç-içe geçme ortalaması ($\bar{X}=44,82$); yüksek öğrencilerin ortalaması ise ($\bar{X}=43,03$)'tür.

Öğrencilerin duyarsızlaşma ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=0,42$; $p>0,05$). Duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyleri düşük öğrencilerin duyarsızlaşma ortalaması ($\bar{X}=15,78$); yüksek öğrencilerin ortalaması ise ($\bar{X}=15,41$)'dir.

Çizelge 4.12: Gestalt Temas Biçimlerinin Fiziksel Kötüye Kullanım Düzeylerine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması

	Düzyey	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kendine Döndürme	Düşük	36	49,83	11,37	-5,33	87	,000
	Yüksek	53	61,75	9,60			
Saptırma	Düşük	36	30,47	8,03	-3,52	87	,001
	Yüksek	53	36,77	8,47			
Temas	Düşük	36	38,36	5,19	0,52	87	,607
	Yüksek	53	37,79	5,03			
İç İçe Geçme	Düşük	36	43,63	5,68	0,64	87	,523
	Yüksek	53	42,86	5,48			
Duyarsızlaşma	Düşük	36	15,25	3,75	-0,19	87	,848
	Yüksek	53	15,43	4,84			

Çizelge 4.12'de üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri, fiziksel kötüye kullanım düzeylerine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmıştır. Fiziksel kötüye kullanım düzeylerine göre kendine döndürme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-5,33$; $p<0,05$). Fiziksel kötüye kullanım düzeyleri yüksek öğrencilerin kendine döndürme ortalaması ($\bar{X}=61,75$); düşük öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=49,83$) önemli derecede yüksektir.

Öğrencilerin saptırma ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-3,52$; $p<0,05$). Fiziksel kötüye kullanım düzeyleri yüksek öğrencilerin saptırma ortalaması ($\bar{X}=36,77$); düşük öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=30,47$) önemli derecede yüksektir. Bu bulgular, fiziksel kötüye kullanım düzeyleri yüksek olan öğrencilerin hem kendine döndürme hem de saptırma ortalamalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin temas ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=0,52$; $p>0,05$). Fiziksel kötüye kullanım düzeyleri düşük öğrencilerin temas ortalaması 38,36; yüksek öğrencilerin ortalaması ise 37,79'dır.

Öğrencilerin iç-içe geçme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=0,64$; $p>0,05$). Fiziksel kötüye kullanım düzeyleri düşük öğrencilerin iç-içe geçme ortalaması 43,63; yüksek öğrencilerin ortalaması ise 42,86'dır.

Öğrencilerin duyarsızlaşma ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=-0,19$; $p>0,05$). Fiziksel kötüye kullanım düzeyleri düşük öğrencilerin duyarsızlaşma ortalaması 15,25; yüksek öğrencilerin ortalaması ise 15,43'tür.

Çizelge 4.13: Gestalt Temas Biçimlerinin Cinsel Kötüye Kullanım Düzeylerine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması

	Düzy	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kendine Döndürme	Düşük	246	54,53	10,90	-4,72	270	,000
	Yüksek	26	65,19	11,46			
Saptırma	Düşük	246	33,27	8,65	-3,09	270	,002
	Yüksek	26	38,73	7,60			
Temas	Düşük	246	37,86	4,98	0,54	270	,593
	Yüksek	26	37,30	5,76			
İç İçe Geçme	Düşük	246	43,76	5,59	1,00	270	,317
	Yüksek	26	42,61	5,38			
Duyarsızlaşma	Düşük	246	15,71	4,26	1,33	270	,186
	Yüksek	26	14,53	4,58			

Çizelge 4.13'te üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri, cinsel kötüye kullanım düzeylerine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmıştır. Cinsel kötüye kullanım düzeylerine göre kendine döndürme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-4,72$; $p<0,05$). Cinsel kötüye kullanım düzeyleri yüksek öğrencilerin kendine döndürme ortalaması ($\bar{X}=65,19$); düşük öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=54,53$) önemli derecede yüksektir.

Öğrencilerin saptırma ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-3,09$; $p<0,05$). Cinsel kötüye kullanım düzeyleri yüksek öğrencilerin saptırma ortalaması ($\bar{X}=38,73$); düşük öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=33,27$) önemli derecede yüksektir. Bu bulgular, cinsel kötüye kullanım düzeyleri yüksek olan öğrencilerin hem kendine döndürme hem de saptırma ortalamalarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin temas ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=0,54$; $p>0,05$). Cinsel kötüye kullanım düzeyleri düşük öğrencilerin temas ortalaması 37,86; yüksek öğrencilerin ortalaması ise 37,30'dur.

Öğrencilerin iç-içe geçme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=1,00$; $p>0,05$). Cinsel kötüye kullanım düzeyleri düşük öğrencilerin iç-içe geçme ortalaması 43,76; yüksek öğrencilerin ortalaması ise 42,61'dir.

Öğrencilerin duyarsızlaşma ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=1,33$; $p>0,05$). Cinsel kötüye kullanım düzeyleri düşük öğrencilerin duyarsızlaşma ortalaması 15,71; yüksek öğrencilerin ortalaması ise 14,53'tür.

Çizelge 4.14: Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Duyusal Kötüye Kullanım/İhmal	Kadın	227	36,60	13,77	0,62	349	,538
	Erkek	124	35,66	13,18			
Fiziksel Kötüye Kullanım	Kadın	227	27,66	10,44	0,71	349	,477
	Erkek	124	26,86	9,57			

Çizelge 4.14 (devam): Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p	
Cinsel	Kötüye	Kadın	227	6,53	3,42	2,00	349	,047
Kullanım		Erkek	124	5,86	2,01			
Toplam Puan		Kadın	227	70,81	24,89	0,90	349	,369
		Erkek	124	68,40	22,20			

Çizelge 4.14’de üniversite öğrencilerinin duygusal kötüye kullanım/ihmal ortalamaları cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=0,62$; $p>0,05$). Kadın öğrencilerin duygusal kötüye kullanım/ihmal ortalamaları 36,60; erkek öğrencilerin ortalaması ilse 35,66’dır.

Öğrencilerin fiziksel kötüye kullanım ortalamaları cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=0,71$; $p>0,05$). Kadın öğrencilerin fiziksel kötüye kullanım ortalamaları 27,66; erkek öğrencilerin ortalaması ilse 26,86’dır.

Öğrencilerin cinsel kötüye kullanım ortalamaları cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=2,00$; $p<0,05$). Kadın öğrencilerin cinsel kötüye kullanım ortalamaları ($\bar{X}_{Kadın}=6,53$), erkek öğrencilere göre ($\bar{X}_{Erkek}=5,86$) önemli derecede daha yüksektir.

Öğrencilerin çocukluk çağı travmatik yaşantı ortalamaları cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($t=0,90$; $p>0,05$). Kadın öğrencilerin çocukluk çağı travmatik yaşantı ortalaması 70,81; erkek öğrencilerin ortalaması ilse 68,40’tır.

Çizelge 4.15: Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

	Destek Alma	N	\bar{X}	ss
Duygusal	Kötüye Psikolojik Destek Aldım	71	36,08	12,37
Kullanım/İhmal	Psikiyatrik Destek Aldım	29	36,07	12,80
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	43,73	18,38
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	34,74	12,32

Çizelge 4.15 (devam): Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

	Destek Alma	N	\bar{X}	ss
Fiziksel Kötüye Kullanım	Psikolojik Destek Aldım	71	26,99	9,75
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	25,51	8,65
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	34,29	14,44
Cinsel Kötüye Kullanım	Herhangi Bir Destek Almadım	206	26,27	8,70
	Psikolojik Destek Aldım	71	6,19	2,87
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	6,69	2,91
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	8,24	5,17
Toplam Puan	Herhangi Bir Destek Almadım	206	5,85	2,18
	Psikolojik Destek Aldım	71	69,27	22,36
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	68,28	21,93
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	86,27	34,16
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	66,86	20,63

Çizelge 4.15'te üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik/psikiyatrik destek alma durumlarına göre ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. Duygusal kötüye kullanım/ihtmal alt boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 36,08; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 36,07; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 43,73; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 34,74'tür.

Fiziksel kötüye kullanım alt boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 26,99; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 25,51; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 34,29; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 26,27'dir.

Cinsel kötüye kullanım alt boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 6,19; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 6,69; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 8,24; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 5,85'tir.

Öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının toplam puanları göz önüne alındığında psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 69,27; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 68,28; hem psikolojik hem de

psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 86,27; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 66,86'dır.

Çizelge 4.16: Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Destek Alma	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal	Gruplar Arası	2993,74	3	997,92	5,64	,001
Kötüye	Gruplar İçi	61332,00	347	176,75		
Kullanım/İhmal	Toplam	64325,74	350			
Fiziksel Kötüye	Gruplar Arası	2510,38	3	836,79	8,67	,000
Kullanım	Gruplar İçi	33484,70	347	96,49		
	Toplam	35995,07	350			
Cinsel Kötüye	Gruplar Arası	217,09	3	72,36	8,45	,000
Kullanım	Gruplar İçi	2972,09	347	8,56		
	Toplam	3189,18	350			
Toplam Puan	Gruplar Arası	14056,57	3	4685,52	8,69	,000
	Gruplar İçi	18798,70	347	539,19		
	Toplam	20115,27	350			

Çizelge 4.16'da üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları, psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre Tek Yönlü Varyans Analizi karşılaştırılmış ve duygusal kötüye kullanım/ihmal boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=5,64$; $p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen LSD testi sonucunda hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalamasının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel kötüye kullanım boyutunda da psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=8,67$; $p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla LSD testi uygulanmış ve hem psikolojik ve hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin fiziksel kötüye kullanım ortalamasının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cinsel kötüye kullanım boyutunda da psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=8,45$;

$p < 0,05$). Uygulanan LSD testi sonucunda, hem psikolojik ve hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin cinsel kötüye kullanım ortalamasının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının toplam puanları psikolojik/psikiyatrik destek alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($F=8,69$; $p < 0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen LSD testi sonucunda hem psikolojik ve hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin çocukluk çağı travmatik yaşantı ortalamalarının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.17: Gestalt Temas Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup t-Testi İle Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	sd	p
Kendine Döndürme	Kadın	227	55,77	11,33	-0,35	349	,730
	Erkek	124	56,21	11,42			
Saptırma	Kadın	227	34,28	8,54	-0,43	349	,669
	Erkek	124	34,70	9,40			
Temas	Kadın	227	37,39	5,05	-0,42	349	,675
	Erkek	124	37,63	5,26			
İç İçe Geçme	Kadın	227	43,16	5,36	-1,97	349	,049
	Erkek	124	44,36	5,59			
Duyarsızlaşma	Kadın	227	14,59	4,12	-6,90	349	,000
	Erkek	124	17,66	3,68			

Çizelge 4.17’de üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri, cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Grup t-Testi ile karşılaştırılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre kendine döndürme ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=-0,35$; $p > 0,05$). Kadınların ortalaması 55,77; erkeklerin ortalaması ise 56,21’dir.

Öğrencilerin saptırma ortalamaları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($t=-0,43$; $p > 0,05$). Kadınların ortalaması 34,28; erkek öğrencilerin ortalaması ise 34,70’tir. Benzer şekilde öğrencilerin temas ortalamaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($t=-0,42$; $p > 0,05$). Kadın öğrencilerin temas ortalaması 37,39; erkeklerin ortalaması ise 37,63’tür.

Bununla birlikte öğrencilerin iç-içe geçme ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($t=-1,97$; $p<0,05$). Erkeklerin iç-içe geçme ortalaması 44,36; kadın öğrencilerin ortalamasından 43,16'dır ve erkek öğrencilerin ortalaması önemli derecede daha yüksektir. Öğrencilerin duyarsızlaşma ortalamaları da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=-6,90$; $p<0,05$). Erkek öğrencilerin duyarsızlaşma ortalaması 17,66; kadın öğrencilerin ortalamasından 14,59'dur ve erkek öğrencilerin ortalaması önemli derecede daha yüksektir.

Çizelge 4.18: Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları

	Destek Alma	N	\bar{X}	ss
Kendine	Psikolojik Destek Aldım	71	56,78	11,17
	Döndürme	Psikiyatrik Destek Aldım	29	56,58
Saptırma	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	63,60	10,51
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	53,87	10,95
	Psikolojik Destek Aldım	71	35,98	9,52
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	34,34	9,76
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	37,02	8,21
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	33,34	8,46
Temas	Psikolojik Destek Aldım	71	37,69	5,02
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	36,41	6,24
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	38,35	5,07
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	37,36	5,00
İç İçe Geçme	Psikolojik Destek Aldım	71	43,46	4,97
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	43,51	5,49
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	42,26	6,26
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	43,92	5,43
Duyarsızlaşma	Psikolojik Destek Aldım	71	14,23	4,42
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	14,20	3,22
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	14,73	3,91
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	16,59	4,13

Çizelge 4.18'de, öğrencilerin Gestalt temas biçimlerinin psikolojik/psikiyatrik destek alma durumlarına göre ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Kendine döndürme boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 56,78; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 56,58; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 63,60; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 53,87'dir.

Saptırma boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 35,98; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 34,34; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 37,02; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 33,34'tür.

Temas boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 37,69; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 36,41; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 38,35; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 37,36'dır.

İç içe geçme boyutunda psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 43,46; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 43,51; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 42,26; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 43,92'dir.

Duyarsızlaşma boyutunda ise psikolojik destek alan öğrencilerin ortalaması 14,23; psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 14,20; hem psikolojik hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin ortalaması 14,73; herhangi bir destek almayan öğrencilerin ortalaması ise 16,59'dur.

Çizelge 4.19: Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Destek Alma	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendini Döndürme	Gruplar Arası	3583,11	3	1194,37	9,98	,000
	Gruplar İçi	41508,38	347	119,62		
	Toplam	45091,49	350			
Saptırma	Gruplar Arası	714,95	3	238,32	3,10	,027
	Gruplar İçi	26667,35	347	76,85		
	Toplam	27382,30	350			

Çizelge 4.19 (devam): Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi İle Karşılaştırılması

	Destek Alma	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Temas	Gruplar Arası	73,14	3	24,38	0,93	,428
	Gruplar İçi	9122,49	347	26,29		
	Toplam	9195,63	350			
İç İçe Geçme	Gruplar Arası	103,48	3	34,49	1,16	,327
	Gruplar İçi	10365,61	347	29,87		
	Toplam	10469,10	350			
Duyarsızlaşma	Gruplar Arası	422,02	3	140,67	8,36	,000
	Gruplar İçi	5840,23	347	16,83		
	Toplam	6262,26	350			

Çizelge 4.19'da, üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimlerinin psikolojik/psikiyatrik destek alma durumlarına Tek Yönlü Varyans Analizi karşılaştırılmıştır.

Kendine döndürme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=9,98$; $p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen LSD testi sonucunda hem psikolojik ve hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin kendine döndürme ortalamasının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde saptırma boyutunda da anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3,10$; $p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen LSD testi sonucunda; hem psikolojik ve hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin saptırma boyutu ortalamasının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öte yandan temas ve iç içe geçme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F=0,93$; $p>0,05$; $F=1,16$; $p>0,05$).

Duyarsızlaşma boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=8,36$; $p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen LSD testi sonucunda; herhangi bir destek almayan öğrencilerin duyarsızlaşma boyutu

ortalamasının, diğer öğrencilere göre önemli derecede düşük olduğu belirlenmiştir.



5. TARTIŞMA

Araştırmanın bulgular bölümünde istatistiksel çözümler ve problem sorularının istatistiksel yanıtları verilmiştir. Bu bölümde bulgular bölümündeki çizelgelere ilişkin yorumlar, literatür ve kavramsal çerçeve bağlamındaki tartışmalar bulunmaktadır.

- “Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve Gestalt temas biçimleri kullanımı, birbirlerinin anlamlı birer yordayısı mıdır?” sorusuna ilişkin tartışmalar

Üniversite öğrencilerinin, çocukluk travmatik yaşantıları ile Gestalt temas biçimlerinin arasındaki ilişkiler incelenmiş, kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri ile duygusal kötüye kullanım/ihmal, fiziksel kötüye kullanım ve cinsel kötüye kullanım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş; İç içe geçme temas biçimi ile ise fiziksel kötüye kullanım arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (bkz. çizelge 4.5).

Çoklu regresyon analizleri sonucu ise (bkz. çizelge 4.6) kendine döndürme temas biçiminin duygusal kötüye kullanım/ihmal ve cinsel kötüye kullanımı yordadığı; saptırma temas biçiminin (bkz. çizelge 4.7) ise cinsel kötüye kullanımı yordadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, Gestalt temas biçimleri ölçeğinin faktör yapısı, geçerliği ve güvenilirliğinin araştırıldığı çalışmada, temas biçimlerinin birbirleri ile ilişkisi incelenmiş; saptırma ve kendine döndürme temas biçimi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada, temas biçimlerinin kısa semptom envanteri, stresle başa çıkma tarzları, savunma mekanizmaları ile ilişkileri incelenmiş, burada da saptırma ve kendine döndürme temas biçiminin tüm değişkenlerin alt boyutlarıyla ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür (Gökdemir-Aktaş, 2002). İki temas biçiminin de diğer değişkenlerle paralel ilerlemesinin sebebi, çocukluk döneminde içe alınan olumsuz mesajlarla, bahsi geçen temas biçimlerinin yanlış kodlanması sonucu

olabilir. Çocuklukta, çevreden alınan olumsuz mesajlar, yetişkinlikte teması geçerken, esas ihtiyaç duyulan duruma yönelmemeye (saptırma) veya bir başkasının karşılaması gereken bir ihtiyacı dışarıda aramayıp kendi içinde karşılamaya (kendine döndürme) çalışmaya neden olabilir.

Saptırma teması biçimi, gelişimin tüm dönemlerinde ama özellikle çocukluk döneminde öğrenilir. Çocuğun birey olarak yok sayılması, fikirlerine, hislerine veya gereksinimlerine değer verilmemesi, ihtiyaçlarını dile getirdiğinde tepki görmesi veya azarlanması saptırma teması biçiminin yanlış öğrenilmesine sebep olur (Daş, 2003). Yani kişi, duygusal kötüye kullanıma veya ihmale maruz kaldığında, saptırma teması biçimini sağlıklı kullanmayı öğrenebilir. Kepner (1987), çocukluk çağında cinsel kötüye kullanıma maruz kalmış kişilerin, saptırma teması biçimini daha sık kullandıklarını belirtmiştir (Akt. Daş, 2003). Yani çocuklukta maruz kalınan kötüye kullanımların yetişkinliğe yansımaları, saptırma teması biçimini daha yoğun kullanma ile kendini gösterebilir.

Kendine döndürme teması biçiminin temeli de çocuklukta atılmaya başlanır. Çocuğun ihtiyaçlarını direkt bakım verenden ya da çevresinden karşılama isteğinin reddedilmesinden dolayı çocuk, kendi ihtiyaçlarının muhatabı olarak yine kendisini seçmeyi ya da ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenir (Perls vd., 1973). Uluğtekin (2007)'in, "Çocuk yetiştirme yöntemleri açısından anne-baba-çocuk ilişkileri" konulu araştırmasında, annenin sınırlayıcı/baskıcı ve reddedici davranışlarının yoğun olmasının, çocuklarda, kendine karşı acımasız, suçlayıcı ve zarar verici davranışları arttırdığını tespit etmiştir (Tezel Şahin ve Cevher, 2007). Yani çocuklukta maruz kalınan bu muamele kişinin psikolojik sağlığını tehdit eder.

İki teması biçimi de çocuklukta atılan temellere göre geliştiği için, travmatik yaşantılar içeren bir çocukluk, saptırma ve kendine döndürme teması biçimini sağlıklı bir şekilde yetişkinliğe taşıyabilir.

- "Üniversite öğrencilerinin Gestalt teması biçimleri ve duygusal kötüye kullanım/ihmal, fiziksel kötüye kullanım ve cinsel kötüye kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?" sorularına ilişkin tartışmalar

Duygusal kötüye kullanım/ihmal, fiziksel kötüye kullanım ve cinsel kötüye kullanım düzeyleri yüksek olan öğrencilerin kendine döndürme ve saptırma temas biçimi ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür (bknz. çizelge 4.11, 4.12, 4.13). Buna göre çocukluk çağı travmatik yaşantılarının sonuçları, saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini kontrolsüz kullanmanın sebepleri haline gelmektedir denilebilir.

Saptırma temas biçimi, kişinin çevresindeki tüm canlılarla, nesnelere ve aynı zamanda kişinin kendisiyle direkt temas kurmaktan kaçmasıdır. Saptırma temas biçimini kullananlar, temas esnasında hissedeceği yoğun duyguların vereceği ruhsal sıkıntıdan uzak durmak isterler. Kişi saptırma temas biçimini pek çok şekilde kullanabilir. Kişi, sürekli konuşarak esas konuya gelmemek, konuyu ciddiyyetten uzak bir hale getirmek, sürekli mecaz anlamlı yanıtlar vermek, aşırı süslü ve kibar bir dil kullanmak ve daha bir çok davranış şekliyle, saptırma temas biçimini kullanabilir (Daş, 2012). Buna göre kişinin, çocuklukta yaşadığı travmatik olayların verdiği yoğun ve olumsuz duygulanımlardan uzaklaşmak ve kendini korumak için saptırma temas biçimini daha sık kullandığı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar çeşitli ruhsal bozuklukların çocukluk çağı travmatik yaşantılarla ilişkisini ortaya koymuştur. Silverman (1996), çocukluk çağında travmatik yaşantılara maruz kalan yetişkinlerin %80 kadarının, ruhsal bozukluk kriterlerini karşıladığını belirtmiştir (Kaya, 2014). Çamuroğlu (2014), ihmal/duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanımın kendine zarar verme davranışı ile pozitif ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. İnhanlı (2014), madde kullanımı ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında pozitif bir ilişki saptamıştır.

Akça ve arkadaşları (2011)'nın, kaygı ile Gestalt temas biçimlerinin arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kişilerin kaygılarını azaltmak üzere saptırma temas biçimini daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Carden (1993), ruhsal sorunları olan kişilerin daha çok kendine döndürme, saptırma ve yansıtma temas biçimlerini kullandıklarını belirtmiştir (Akt. Gökdemir Aktaş, 2002). Topaloğlu (2017) yaptığı araştırmada, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış bireylerde kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin kullanımının önemli ölçüde baskın olduğunu tespit etmiştir. Lochner ve

arkadaşları (2012) çocukluk çağı travmalarıyla OKB'nin ilişkisini inceleyen çalışmalarında ise duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyinin OKB üzerinde etkili olduğu tespit etmişlerdir (Akt.Özer, 2015). Benzer şekilde ülkemizde yapılan bir araştırmada, OKB tanısı almış kişilerin, OKB tanısı almamış kişilere göre daha fazla çocukluk çağı travmatik yaşantılarına sahip olduğu ve çocukluk çağı travmatik yaşantı sahibi olan OKB tanısı almış kişilerin semptomları daha belirgin yaşantığı ortaya çıkmıştır (Kıvılcım, 2015). Buna göre duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyi yüksek olan bireylerin saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini sık kullanmaları ve OKB tanısı almaları arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Bozkurt (2006), temas biçimleriyle bağlanma ve şemaların ilişkisini incelediği araştırmasında, kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin her ikisinin de kaygı ve kaçınma ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerinin “korkulu, kaçınan bağlanma” stiliyle pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olduğunu tespit etmiştir. Vardal (2015)'ın çalışmasında yeme bozukluğu ile kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin ilişkisi tespit edilmiştir. Aynı çalışmada korkulu, kaçınan bağlanma stilinin yeme bozukluklarını yordadığı aktarılmıştır.

İnsan yaşamı boyunca gelişimini sürdürmektedir. Bu süreç kabaca belli dönemlere ayrılır. Bir gelişim dönemi tamamlandığında diğer gelişim dönemine geçilir. Eğer gelişim döneminin içerisindeki bazı görevler travma sebebiyle tamamlanmazsa o dönem eksiklerle atlanır ve bu eksiklik yıllar boyu sürebilir. Bu yüzden çocukluk çağında travmatik yaşantılara sahip bireylerin genel psikolojik sağlık düzeyleri diğer bireylere göre daha düşüktür (Bilim, 2012). Başka bir deyişle birey, gereksinimlerini karşılayamadığında ihtiyaç döngüsü kesintiye uğrar. Gestalt yaklaşımı, ihtiyaç döngüsü sürekli kesintiye uğrayan bireylerin, gelişim süreci engelleneceği için bir takım nevrotik veya duygusal sorunları olacağını kabul eder (Mackewn, 1999; Akt. Balkaya, 2006). Bu bağlamda, temas sağlanamadığında birey, gelişim, değişim veya büyümeyi de sağlayamaz bu durum psikolojik sorunların ortaya çıkışında önemli bir etkindir denilebilir.

Kepner (1982), kullanım şekli en zor tespit edilen temas biçiminin iç içe geçme temas biçimi olduğunu öne sürmüştür. Özellikle toplumumuzda

sivrilmemek, uyumlu davranışlar sergilemek ve uysal biri olmanın takdir gören özellikler olması, bu temas biçiminin diğer değişkenlerle ilişkisinin kurulmasını zorlaştırır (Bozkurt, 2006). Yani iç içe geçme temas biçiminin nevrotik bir temas biçimi olduğu halde değişkenlerle ilişkisinin kurulamaması kültürel özelliklerden kaynaklı olabilir.

“Temas” temas biçimini yüksek olan bireylerde farkındalığın daha yüksek olduğu ve daha uyumlu davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir (Topaloğlu, 2017). Bu yüzden travmatik yaşantılara sahip olan üniversite öğrencilerinde “temas” temas biçiminin sık kullanılmaması beklenen bir sonuçtur.

- “Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni açısından, çocukluk çağı travmatik yaşantılarında (duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanımları) anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna ilişkin tartışmalar

Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları, cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin cinsel kötüye kullanım ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutların ortalamasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır (bkz. çizelge 4.14).

Literatür incelendiğinde, yapılan çalışmaların bir bölümü araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösterirken, bir bölümü ise farklı sonuçlara ulaşmıştır.

Arslan ve Alparslan (1999)’ın çalışmasında, kadınların erkeklerden daha fazla fiziksel, cinsel ve duygusal kötüye kullanıma maruz kaldıklarını belirtmiştir. Kıvılcım (2015), duygusal kötüye kullanım/ihtmal düzeyinin erkeklere oranla kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda, erkeklerin çocukluk çağı travmatik yaşantılarına daha çok maruz kaldığıyla sonuçlanan çalışmalar ağırlıktadır. Çağatay (2014)’ın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında, erkek öğrencilerin duygusal kötüye kullanım/ihtmal ve fiziksel kötüye kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Buna paralel olarak Zeren ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada da travmatik yaşantıların tüm alt boyutlarının erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Çağatay, 2014). Başka bir araştırmada, kendine zarar verme ve çocukluk travmatik

yaşantıların ilişkisi araştırılmış, sonucunda kendine zarar verme davranışı gösteren, fiziksel, cinsel ve duygusal kötüye kullanım/ihtmal puanları erkek katılımcılarda daha yüksek çıkmıştır (Çamuroğlu, 2014). Bilim (2012)'in yaptığı araştırmada da erkek katılımcıların çocukluk çağı travmatik yaşantı puanı daha yüksek çıkmıştır.

Bu araştırmada, sonuçların farklı çıkmasının sebebi, önceki yıllarda kadın öğrencilerin toplumsal baskı ve damgalanma korkusunu erkeklere göre daha yoğun hissediyor olmasından dolayı, travmatize yaşantıları ifade etmemiş olması olabilir. Ancak son zamanlarda, sosyal medya üzerinden başlatılan bir takım kitlesel hareketler -örneğin “me too” hareketi- istismar mağdurlarının başlarından geçen olayları ifşa etmeleri, bu durumun ne kadar yaygın olduğunu ve kişinin yaşadığı talihsiz olayda yalnız olmadığını hissederek bu durumu paylaşma cesareti göstermesine katkıda bulunmuş olabilir. Ayrıca, yapılan bir araştırma kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre, ruhsal yardım almaya daha ılımlı baktıklarını tespit etmiştir (Çebi, 2009). Bu araştırmanın diğer bir bulgusu psikolojik psikiyatrik yardım alma düzeyidir ki katılımcıların %41.3'ü psikolojik, psikiyatrik veya hem psikolojik hem psikiyatrik yardım aldığını belirtmiştir. Yardım alma travmatik yaşantılarla yüzleşmeye yardımcı olduğundan bu çalışmada kadın öğrencilerin cinsel kötüye kullanım yaşantısı, ruhsal destek almanın katkılarıyla bu durumu daha rahat ifade edebilmelerinden dolayı yüksek çıkmış olabilir.

- “Üniversite öğrencilerinin, psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkeni açısından, çocukluk çağı travmatik yaşantılarında (duygusal, fiziksel ve cinsel kötüye kullanımları) anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna ilişkin tartışmalar

Duygusal kötüye kullanım/ihtmal, cinsel kötüye kullanım ve fiziksel kötüye kullanım düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem psikolojik hem psikiyatrik destek alma ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna paralel olarak çocukluk çağı travmatik yaşantı toplam puanı yüksek olan öğrencilerin de hem psikolojik hem psikiyatrik destek alma ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür (bknz. çizelge 4.16).

Arslantaş (2003)'in psikolojik/psikiyatrik yardım alma tutumu ile ilgili yaptığı araştırmada, eğitim seviyesi yükseldikçe yardım alma ve alınan yardımın sağlayacağı faydaya inanma düzeyi de yükselmektedir. Bu çalışmada çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi yüksek olan öğrencilerin yardım almaya yöneldiği görülmekte ve bu durum eğitim seviyelerinin üniversite düzeyinde olmasına bağlanmaktadır.

- “Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet değişkeni açısından, Gestalt temas biçimlerinde anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna ilişkin tartışmalar

Erkek öğrencilerin iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimi ortalamaları kadın öğrencilere göre önemli derecede daha yüksektir (bnkz. çizelge 4.17).

Duyarsızlaşma temas biçimi diğer temas biçimlerinden şu açıdan ayrılmaktadır; diğer temas biçimleri, yaşanan bir olay sonrası çevreden aldıkları reaksiyon doğrultusunda şekillenir. Örneğin, saptırma ve kendine döndürme temas biçimleri, kişinin aldığı reaksiyonun olumsuz olma durumunda öne çıkar ancak duyarsızlaşmada olumlu veya olumsuz bir reaksiyon oluşmaz ve kişi nötr hisseder. Aslında bu, kendi hislerini farketmeme ile ilgili bir durumdur (Bozkurt, 2006). Yani kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin kullanımı, yaşanan olay sonrası karşılaşılan reaksiyona göre ortaya çıkan duyum ve hissiyat neticesinde oluşan bir davranış olarak ortaya çıkarken; duyarsızlaşma temas biçiminde duymalara karşı duyarsızlık ve hissizlik kendini gösterir. Çocukluk çağı travmatik yaşantıları kişinin kendi duygularının farkına varmasını ve kabullenmelerini zorlaştırır (Linehan, 1993; Akt. Beyhan Mayda, 2017). Ayrıca duyarsızlaşma temas biçimi, duygularını belli etmeme, mantık çerçevesinde hareket etme ve mantık çerçevesinde tepkiler verme durumlarını da karşılar (Gürsoy, 2009).

Bu araştırmada erkek öğrencilerin duyarsızlaşma temas biçiminin yüksek çıkması, Türkiye'deki genel erkek çocuk yetiştirme tarzı ile uyumlu bir sonuçtur. Pek çok kültürde olduğu gibi bizim kültürümüzde bireyleri, toplumsal cinsiyet rollerine göre kategorize eder. Güneysu (1982), çalışmasında, toplumumuzda, ailelerin erkek çocuklara daha fazla sorumluluk yüklediğini bu yüzden de erkek çocukların daha şiddetli cezalara maruz kaldığını belirtmiştir.

Yani aileler erkek çocuklardan, sorumluluk bakımından, daha fazla beklenti içerisinde denilebilir. Cerit (2007)'in, ergenlerin aile içi ilişkilerine yönelik algılarını incelediği araştırması ise Güneysu'nun araştırmasının sonucu niteliğindedir. Araştırmada, erkek çocukların aile içi problemlerini çözmede daha başarılı olduğunu belirtmiştir (Akt. Tezel Şahin ve Cevher, 2007). Erkek çocuklarına verilen rol genellikle; güçlü olma, yönetme veya “dik durma” gibi mesajlar olup, duyguları belli etmek zayıflık ve güçsüzlük olarak görülür. Bu yüzden ki “Erkekler ağlamaz!” gibi bir deyim toplumumuzda dilimizde yerleşmiştir. Öte yandan kız çocukları çekip çeviren, besleyip büyüten, kendini ailesi ve çocukları için feda eden bir kadın rolünün kabul gördüğü toplumla karşı karşıya kalır. Bu manipülasyona yoğun olarak maruz kalan çocuklar, kendi kişiliklerinden ziyade önceden tasarlanmış cinsiyet rollerini üstlenip, gerçek duyguları ile aralarına duvar örerler (Çelik, 2007). Bu bağlamda, sürekli “güçlü olma” mesajına maruz kalan erkek çocuğu, duygularını özgürce dışarıya yansıtamadığı için zamanla duyguları ile iletişimi tamamen kesilir. Bu durumun sebebi bu kültürel etki olabilir.

Gürsoy (2009), araştırmasında saptırma temas biçiminin, erkek öğrencilere göre kadın öğrencilerde daha fazla kullanıldığını; iç içe geçme temas biçiminin, kadın öğrencilerde, erkek öğrencilerden daha fazla kullanıldığını, tespit etmiştir. İç içe geçme temas biçimi daha çok uyumluluğu, sivrilmemeyi karşıladığı için, kültürel olarak kadın öğrencilerde daha yüksek çıkması beklenmiş ama fakat bu araştırmanın bulguları, erkek öğrencilerde iç içe geçme temas biçiminin daha fazla kullanıldığını göstermiştir.

- “Üniversite öğrencilerinin, psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkeni açısından, Gestalt temas biçimlerinde anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna ilişkin tartışmalar

Hem psikolojik hem psikiyatrik destek alan öğrencilerin, kendine döndürme ve saptırma temas biçimi ortalamalarının diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Herhangi bir destek almayan öğrencilerin ise duyarsızlaşma ortalaması, diğer öğrencilere göre önemli derecede düşük olduğu belirlenmiştir (bkz. çizelge 4.19).

Duyarsızlaşma temas biçiminde mantıklı ve serinkanlı olma davranışı belirgin bir özelliktir. Bu yüzden bu temas biçimini sık kullanan kişilerin, ilişkilerde kriz yaşamamak için risk içeren davranışlardan kaçındıkları ve onları yardım almaya teşvik edici ilişkisel sorunlara, diğer insanlara kıyasla, daha az maruz kaldıkları düşünülmektedir (Gökdemir Aktaş, 2002). Bozkurt (2006), Gestalt temas biçimleri ve şemaların ilişkisini incelediği çalışmasında, yardım almayan grubun duyarsızlaşma temas biçimini daha yoğun kullandığını tespit etmiştir. Yardım alan grubun ise kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini daha yoğun kullandıkları tespit etmiştir. Bu yüzden duyarsızlaşma boyutunun destek almayan gruplarda yüksek çıkacağı öngörülse de düşük çıkmıştır. Sonucun, öngörülenden farklı çıkmasının sebebi, duyarsızlaşma temas biçiminin ruhsal yardım alma ve almama durumu ayırt etmiyor oluşu olabilir. Gökdemir Aktaş (2002) Gestalt temas biçimlerinin geçerlik ve güvenilirliğini ölçtüğü araştırmasında, psikiyatrik destek alan ve almak üzere başvuran iki gruba çalışmıştır. İç içe geçme ve duyarsızlaşma alt boyut puanlarının, psikiyatrik yardım alan ve almak üzere başvurup henüz almayan iki grubu ayırt edemediğini tespit etmiştir. Öte yandan saptırma, kendine döndürme ve “temas” temas biçiminin iki grubu ayırt edebilecek doğruluk oranlarına sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan araştırmalar kendine döndürme ve saptırma temas biçimini daha sık kullanan bireylerin psikolojik/psikiyatrik yardım almaya daha çok başvurduğunu göstermektedir.

Gestalt temas biçimleri ile öfke ve kaygı düzeylerinin ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, deney grubu psikolojik yardım almayan öğrencilerden oluşurken kontrol grubu ise psikolojik yardım almak için başvuruda bulunan öğrencilerden oluşmaktadır. Her iki grubunda öfke ve kaygı düzeyleri ölçülmüş ve Gestalt temas biçimleri incelenmiştir. Kontrol grubunun saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini kullanımının daha yoğun olduğu tespit edilmiştir (Balkaya, 2006). Bu bulgu, bu çalışmanın bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmanın bulgusunda da destek alan öğrencilerin saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini daha yoğun kullandıkları tespit edilmiştir.

Gökdemir Aktaş (2002), kendine döndürme temas biçiminin psikolojik sağlıklı anlamlı ilişki içerisinde olduğunu, ruhsal olarak sağlıklı olmayan insanların

kendine döndürme temas biçimini daha çok kullandığını, sağlıklı olma hali algısının kendine döndürme ile olumsuz ilişki içerisinde olduğunu aktarmıştır. Aynı şekilde ruhsal olarak sağlıklı olmayan bireylerin saptırma mekanizmasını da daha sık kullandıkları belirtilmiştir. (Byrness, 1975, Carden, 1993, Plesec, 1987; Akt. Gökdemir Aktaş, 2002). Saptırma temas biçimini sık kullanan kişilerin ise sosyal izolasyona yatkın bireyler oldukları, bu temas biçimini sık kullanan insanların çevresiyle doğrudan temasa geçmekten kaçındığı için enerjisini farklı yerlere yönlendirip doyuma ulaşamadıkları belirtilmiştir. Böylece ihtiyaç karşılanmamış olur ve tamamlanmamış iş olarak huzursuzluğa ve çaresiz hissetmeye sebep olur (Gökdemir Aktaş, 2002).

Kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri nevrotik temas biçimleridir ve bundan doğan nevrotik bozukluk semptomlarının, öğrencileri yardım almaya sevkettiği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmanın temel problemi üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir;

- Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin birbirlerini anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin duygusal kötüye kullanım/ihmal düzeyine göre kendine döndürme ve saptırma temas biçimini daha yoğun kullandığı tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel kötüye kullanım düzeyine göre kendine döndürme ve saptırma temas biçimini daha yoğun kullandığı tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin cinsel kötüye kullanım düzeyine göre kendine döndürme ve saptırma temas biçimini daha yoğun kullandığı tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadın öğrencilerin cinsel kötüye kullanım ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve tüm alt boyutlarda hem psikolojik hem psikiyatrik destek alma ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimlerini kullanımının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı, duyarsızlaşma ve iç içe

geçme temas biçimlerini, erkek öğrencilerin daha yoğun kullandığı tespit edilmiştir.

- Üniversite öğrencilerinin kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini kullanımının, psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı ve bu temas biçimlerini kullananların hem psikolojik hem psikiyatrik destek alma ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bulguları, çocukluk çağı travmatik yaşantılarının alt boyutlarının üniversite öğrencileri arasında ne kadar yaygın olduğunu göstermektedir. Son yıllarda fiziksel, cinsel, duygusal kötüye kullanım ve ihmal konularında daha sık sempozyumlar düzenlenmekte ve farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Çocukluk dönemi, insanın en savunmasız yıllarıdır. Bu dönemdeki olumlu yaşantıların geleceğe etkisi ne kadar fazlaysa, olumsuz yaşantıların da o kadar fazladır. Bu anlamda travmatik yaşantılara sebebiyet veren faktörlerin önlenmesi esas amaç olmalıdır. İkincil olarak travmatik yetişkinlerin travmatik ebeveynlere dönüşmemesi için yetişkinliğe taşınan ruhsal sıkıntıların giderilmesi gerekmektedir. Sağlıklı bir toplum inşası, bireyden başlayıp, çekirdek aileye doğru genişlediği için ruhsal yardım almak son derece önemlidir. Gestalt terapisi tanı, tedavi ve farkındalık konusunda oldukça etkin bir yöntemdir. Ayrıca erken dönem ebeveyn ilişkilerinin yeniden yapılandırılması ve bağlanma sorunlarının çözümünde de başarılı bir yöntemdir. Gestalt yöntemi, terapi süreci boyunca danışanın kendini tanımasına ve farkındalığının artmasına sağladığı katkı sayesinde, kişinin gelecekte yaşanacak olumsuz yaşantılarla baş edebilmesi için kendine en iyi gelen yolları bulmasını sağlar. Yani bir danışan terapi sürecini sonlandırdığında artık kendisinin ve çevresinin bilincinde olur. “Tamamlanmamış işler”in hayatımızı zorlaştıran etkilerini bilen ve buna göre yaşayan kişiler, aslında kendini olumsuz yaşantıların etkisinden koruyucu bir çalışma sürdürerek yaşamış olur.

6.2. Öneriler

Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlik yıllarına etkisi son derece önemli bir konudur. Psikolojik destek almak üzere başvuran travmatik yaşantı mağdurlarının terapi süreçlerinin daha olumlu ve farkındalık düzeyi yüksek

olarak geçmesi adına bu çalışmanın benzerinin farklı örneklem grupları üzerinde de gerçekleştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Nevrotik bozukluk tanısı almış kişiler veya toplumun farklı sosyoekonomik grupları örnek olarak gösterilebilir.

Bu araştırmada çocukluk çağı travmatik yaşantıların ağırlıklı olarak kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini yoğun kullanmaya sebebiyet verdiği tespit edilmiştir. Gestalt yaklaşımı üzerine çalışan araştırmacıların, kendine döndürme ve saptırma temas biçimine yoğunlaşarak daha detaylı çalışmalar yapmalarının Gestalt yaklaşımı ile ilgili çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın literatür ve kavramsal çerçeve bölümünde değinildiği gibi, çocukluk çağı travmatik yaşantıları sadece fiziksel ve cinsel kötüye kullanımı değil, duygusal kötüye kullanım ve ihmal boyutlarını da kapsamakta ve bu boyutların tespiti en zor boyutlar olduğu belirtilmektedir. Duygusal kötüye kullanım ve ihmal alt boyutlarının da fiziksel ve cinsel kötüye kullanım kadar tahrip edici olduğu aşıkardır. Bu konuda yapılacak yeni araştırmalar ışığında, ebeveynleri bilinçlendirici çalışmaların artması sağlıklı bir toplum yetiştirme açısından faydalı olacaktır.

Gestalt terapisi terapidaki etkinliği kanıtlanmış bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım alanyazındaki çalışmaların azlığı sebebiyle sonuçları karşılaştırmada kısıtlı kalmaktadır. Yurtdışında yapılan pek çok çalışma olsa da kültürel farklılıklardan dolayı çıkan farklı bulgular, ülkemizde Gestalt ile ilgili çalışmaların artmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Gestalt temas biçimleri ile ilgili çalışmaların artması ve literatürün zenginleşmesi, terapidaki etkinliğin daha da artmasına fayda sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akça, F., Şahin, G., Vazgeçer, B.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendilik Algıları, Gestalt Temas Biçimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Altıntaşer, P.** (2014). Türk Toplumda Psikolojik Yardım Alma Davranışının Sosyolojik Analizi : İzmir Örneği. Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Karabük.
- Anda, R.F., Felitti, V.J., Bremner, J.D.** et al. (2006). The Enduring Effects of Abuse And Related Adverse Experiences in Childhood. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 256: 174.
- Arslantaş, H.** (2003). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Entitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul.
- Aslan, S. H., ve Alparıslan, Z. N.** (1999). Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeğinin bir üniversite öğrencisi örnekleminde geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 275-285.
- Ayhan Ersoy, A.** (2010). Migren Hastalarında Mizaç-Karakter Özellikleri İle Çocukluk Örselenmeleri ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişki. Maltepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul.
- Balkaya, F.** (2006). Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke ve Anksiyete ile İlişkisi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Beyhan Mayda, M.** (2017). Genel Psikolojik Sağlığın Yordayıcıları Olarak Duyguları Yönetme Becerileri ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla.
- Bilim, G.** (2012). Çocukluk Örselenme Yaşantıları:Duygu Düzenleme, Kişilerarası Tarz ve Genel Psikolojik Sağlık Açısından Bir İnceleme. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Bozkurt, S.** (2006). Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.
- Brown, J., Cohen, P., Johnson, J. G., & Smailes, E. M.** (1999). Childhood abuse and neglect: specificity of effects on adolescent and young adult depression and suicidality. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(12), 1490-1496.
- Büyüköztürk, Y. Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F.** (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara : Pegem Akademi Yayınları.

- Cohen, A.** (2004). Gestalt Terapisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu : İroni ve Meydan Okuma. Çağay Dürü (Çev.) *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(3), 141-150.
- Çağatay, S.E.** (2014). Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeyi İle Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Çamuroğlu İdiğ, M.** (2014). Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı ve İntihar Olasılığının, Çocukluk Örselenmeleri ve Saldırganlıkla İlişkisi. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul.
- Çebi, E.** (2009). University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience And Gender. A Thesis Submitted To The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Çeçen, A. R.** (2007). Çocuk Cinsel İstismarı: Sıklığı, Etkileri ve Okul Temelli Önleme Yolları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*: 4(1), 1-17.
- Çelik, G.** (2006). Erkekler (de) Ağlar!: Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlamında Erkeklik İnşası ve Şiddet Döngüsü. *Fe Dergi* 8 (2), 1-12.
- Daş, C.** (2003). Hangisi Benim : İçer Alınanlar. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1 (2), 37-52.
- Daş, C.** (2012). *Gestalt Terapi*. Ankara: HYB Yayınevi.
- Ekşim, S.** (2016). Bağlanma Stilleri İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişki. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Erol, A., Ersoy, B., ve Mete, L.** (2013). Majör Depresyonda Özkiyım Girişimi ile Çocukluk Çağı Örselenmeleri Arasındaki İlişki. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24, 1-6.
- Erükçü, G.** (2013). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeyden Gelen Ergenlerin Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Finkelhor, D.** (1998). *Child Sexual Abuse*. New York.
- Gökdemir Aktaş, C.** (2002). Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Türk Örnekleminde Faktör Yapısı Geçerliliği ve Güvenirliği. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Gökdemir-Aktaş, C. ve Daş, C.** (2002). Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliliği ve Güvenirliği. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1 (1), 83-108.
- Gürdil, G.** (2014). Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde Gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara.

- Güner Öztürk, A.** (2016). Gestalt Kişisel Gelişim Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Temas Biçimleri ve Farkındalık Düzeylerine Etkisi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Gürsoy, Ü.** (2009). Üniversite Öğrencilerinin Gestalt Temas Biçimleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Herman, J.** (2007). *Travma ve İyileşme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Kaya, S.** (2014). Çocukluk Dönemi Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla.
- Kıvılcım, S.** (2015). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşam Olaylarının Yetişkin Obsesif Kompulsif Bozukluk İle Komorbiditesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Kokurcan, A., Özsan, H.** (2012). *Travma Kavramının Psikiyatri Tarihindeki Seyri*. *Kriz Dergisi*, 20(1-2-3), 19-24.
- Kuyumcu, B.** (2005). Evli Çiftlerin Evlilik Doyumu ile Gestalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri ve Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim ve Öğretim Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon.
- MacMillan, H. L., Fleming, J. E., Streiner, D. L., Lin, E., Boyle, M. H., Jamieson, D., Walsh, C., Wong, M. & Beardslee, W. R.** (2001). Childhood Abuse and Lifetime Psychopathology in a Community Sample. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1878-1883.
- McConville, M.** (2003). Lewinian Field Theory, Adolescent Development and Psychotherapy. *Gestalt Review*, 7(3), 213-238.
- Melnick, J. Nevis, S.** (1997) Şimdi ve Burada Tanı Koyma : Deneyim Döngüsü ve DSM-IV. Çağla Gülol (Çev.) *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 2003, 1(2), 71-87.
- Ögel, K. ve Aksoy, A.** (2003). Kendine Zarar Verme Davranışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 226-236.
- Özer, S.** (2015) Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarının Obsesyon Alt Tiplerinin Çocukluk Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Özkara, P.** (2015). Ufuk Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Temas Engellerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A.** (2008). *Ruh Sağlığı Bozuklukları-1*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Perls, F.S., Hefferline, R., Goodman, P.** (1973). *Gestalt Therapi: Exciment and growth in human personality*. New York : Jullian Press.
- Polat, O.** (2007). *Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı 1-Tanımlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Sakarya, S.** (2003). Doğurgan Deneyim “Farkındalık”. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 3-18.
- Sakarya, S.** (2002). Gestalt Terapinin Oluşumu ve Günümüze Yansıyan Tartışmalar. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 3-14.
- Slep, A. M. S., Heyman, R. E., & Snarr, J. D.** (2011). Child Emotional Aggression and Abuse: Definitions and Prevalence. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 783-796.
- Şar, V., Öztürk, P. E., & İkikardeş, E.** (2012). Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Ölçeğinin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1054-1063.
- Tagay, Ö. ve Voltan Acar, N.** (2012). Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
- Tagay, Ö.** (2010). Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19,71-86.
- Tagay, Ö., Savi Çakar, F., Ünüvar, P.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(37), 275-281.
- Tezel Şahin, F. ve Cevher, F. N.** (2007). Türk Toplumunda Aile-Çocuk İlişkilerine Genel Bir Bakış. 38. *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurulu, Ankara.
- Topaloğlu, M.** (2017). Gestalt Temas Biçimlerinin Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastalarda İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Ülker Tümlü, G.** (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Vardal, E.** (2015). Bağlanma Stilleri ve Gestalt Temas Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Voltan Acar, N.** (2004). *Gestalt Terapi – Ne Kadar Farkındayım?*. Ankara : Nobel Yayınevi.
- Yontef, G. Jacobs, L.** (2012). *Gestalt Terapisi*. Corsini, R., Wedding, D. (Ed.) Modern Psikoterapiler. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Zerenoglu, L.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleriyle Çocuklukta Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.

EKLER

EK 1 : Kişisel Bilgi Formu

EK 2 : Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği – Yeniden Düzenlenmiş Formu

EK 3 : Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği

EK 4 : Etik Kurul Onayı



EK 1 : Kişisel Bilgi Formu

Bilgilendirme ve Katılım Onay Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, öğrencisi olduğum İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, yüksek lisans tezim için kullanılacaktır. Yapmış olduğum araştırma, çocukluk çağı travmalarının Gestalt temas biçimlerine etkisi üzerine bir incelemedir.

Katılımcıların lisans öğrencisi olması, 18 yaşını geçmiş olması ve çalışmaya katılmaya gönüllü olması yeterlidir.

Sizin de onayınızla anket sonuçları araştırma sorumu doğru bir şekilde cevaplandırmama yardımcı olacaktır.

Kişisel bilgi formunda ve ölçeklerde hiçbir kimlik bilginiz istenmemekle birlikte sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacaktır.

Katılımınız ve katkılarınız için teşekkürlerimi sunarım.

Selin Çağrı Şirin

Bu çalışmaya katılarak vereceğiniz yanıtların bilimsel bir çalışmada kullanılmasını kabul ediyormusunuz?

- Evet
- Hayır

1. Doğum yılınız

...

2. Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek

3. Okuduğunuz üniversite

...

4. Okuduğunuz bölüm

...

5. Daha önce psikolojik veya psikiyatrik destek aldınız mı?

- Psikolojik destek aldım.
- Psikiyatrik destek aldım
- Hem psikolojik hem psikiyatrik destek aldım.
- Herhangi bir destek almadım.

EK 2 : Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği – Yeniden Düzenlenmiş Formu

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi yansıtan harfin üzerine (X) işareti koyun. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız. Maddeler üzerinde fazla düşünmeyin ve ilk aklınıza gelen seçeneği işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır. Aşağıda her harfin anlamı ile ilgili açıklamalar vardır.

A. Bana oldukça uygun

B. Bana uygun

C. Kararsızım

D. Bana uygun değil

E. Bana hiç uygun değil

1. Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekiyorum.
2. Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.
3 İşleri ciddiye almak bana zor gelir.
4. Hoş sohbet biriyim.
5. Çok zor sinirlenirim.
6. Gerçekten ne hissettiğimi fark etmekte zorluk çekerim.
7. Beni rahatsız eden duyguları kafamdan atmakta zorluk çekiyorum.
8. Benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır.
9. Sık sık sorunum olduğunu fark ediyorum.
10. Bazen, ortam gerginleştğinde gülmem tutar.
11. Kendimi donuk (durgun, hissiz) hissediyorum.
12. Sanki özür diliyormuş gibi konuşuyorum.
13. Ne söylemem gerektiğini düşünene kadar iş işten geçiyor.
14. Hareketlerim nazik ve yumuşaktır.
15. İnsanlar beni gerçekten tanısalardı ne kadar gergin bir kişi olduğumu söylerlerdi.
16. Duyarlı bir insan olduğumu düşünüyorum.
17. Özel bir insan olduğumu düşünüyorum.
18. Duygularım kolay kolay incinmez.
19. Yapmak istediğim pek çok şey var ancak bir türlü harekete geçemiyorum.
20. Kolay kolay ikna olmam.
21. Gerçekten inandığım bir konuda sessiz kalmam.
22. Hemen herkesle iyi geçinirim.
23. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri gibi tanımlarım.
24. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.
25. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum.
26. İnsanlar beni tembellikle suçlarlar.

27. İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını isterim.
28. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım.
29. Konuşmayı başkalarının başlatmasını beklerim.
30. Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.
31. Dikkatimi toplayamam ve bir konuya odaklanamam.
32. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır.
33. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim.
34. Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim.
35. Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.
36. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.
37. Zor bir konuyu anlamaktan vazgeçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım.
38. Her şey hakkında çok düşünürüm.
39. Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem.
40. Yakınlarıma “hayır” demekte zorluk çekerim.
41. Başkalarının isteklerine uyarım.
42. Renkli ve ilginç bir hayatım var.
43. Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim.
44. Diğer insanların neler söyleceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin ederim.
45. Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.
46. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyi hissederim.
47. Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.
48. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissederim.
49. En kötü durumlarda bile soğuk kanlılığımı koruyabilirim.
50. Kendimi seksi biri olarak görüyorum.
51. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.
52. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir.
53. İnsanlar ciddileştigiine, ortamı yumuşatmaya çalışırım.
54. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum.
55. İşleri bitirmekte güçlük çekerim.
56. Genellikle çoğu şeye geç kalırım.
57. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım.
58. Rahat biri değilim.
59. İnsanların benim bakış açımı anlamakta zorluk çektiğini düşünüyorum.
60. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissediyorum.
61. Kişisel problemlerden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım.

EK 3 : Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği

Aşağıda çocukluk ve ergenlik yaşamı ile ilgili çeşitli yaşantılar sıralanmıştır.

Kendinize en çok uyan seçeneği işaretleyiniz.

- A. Hiçbir zaman
- B. Nadiren
- C. Bazen
- D. Sıklıkla
- E. Çok sık

1. Ben çocukken ailemde birileri bana vurur ya da beni döverdi.
2. Ben çocukken, hiç kimse benimle ilgilenmediği için, kendi bakımımı kendimin daha iyi yaptığımı hissedirdim.
3. Ben çocukken, ailemdeki kişiler birbirleriyle tartışır, kavga ederdi.
4. Ben çocukken, ailemde benimle ilgilenen ve beni koruyan birinin olduğunu bildirdim.
5. Ben çocukken ailemde bana bağırp çağırın biri vardı.
6. Ben çocukken annemi ya da kardeşlerimi dövülürken ya da onlara vurulurken gördüm.
7. Ben çocukken, gereksinimim olan sevgi ve ilgiyi gördüm.
8. Ben çocukken, ailemde kendimi önemli ya da özel hissetmemi sağlayan biri vardı.
9. Ben çocukken, ailemde kendimi, dövüşerek, ona vurarak ya da ondan kaçarak korumak zorunda kaldığım biri vardı.
10. Ben çocukken, ailemde, başarılı biri olmamı isteyen bir kişinin varlığını hissedirdim.
11. Ben çocukken, değişik zamanlarda değişik kişilerin yanında yaşadım (değişik yakınlarımla ya da evlatlık verildiğim ailelerle).
12. Ben çocukken, sevildiğimi hissedirdim.
13. Ben çocukken, annem ve babam, bana ve kardeşlerime eşit davranmaya çalışırlardı.
14. Ben çocukken, ailemdeki kişilerden, bir doktora ya da hastaneye gitmek zorunda kalacak denli dayak yediğim oldu.
15. Ben çocukken, ailemde, beni başımın belaya girmesinden koruyan birileri vardı.
16. Ben çocukken, ailemdelikiler, beni bir yerlerim çürüyecek ya da iz kalacak denli döverdi.
17. Ben çocukken, bir erişkinle ya da benden en az beş yaş büyük birisiyle cinsel ilişkim oldu.
18. Ben çocukken, kemer, sopa, oklava ya da benzeri sert cisimlerle dövülerek cezalandırılırdım.
19. Ben çocukken, ailemizin üyeleri birbirlerini gözetirlerdi.
20. Ben çocukken, annemle babam ayrı yaşardı ya da boşanmıştı.
21. Ben çocukken, fiziksel olarak istismar edildiğime inanıyorum.
22. Ben çocukken, ailemdeki kişiler beni kötü etkilerden korumaya çalıştılar.
23. Ben çocukken, evde bana bakan ve benim sorumluluğumu üstlenen bir kişi vardı.

24. Ben çocukken, öğretmen, komşu ya da doktor gibi kişilerin dikkatini çekecek denli kötü dayak yedim.
25. Ben çocukken, ailemde denetimsiz davranışları olan kişiler vardı.
26. Ben çocukken, ailemdeki kişiler beni okula devam etmem ve eğitimimi sürdürmem için yüreklendirdi.
27. Ben çocukken, bana verilen cezalar çok katıydı.
28. Ben çocukken, ailemdeki kişiler birbirine yakındılar.
29. Ben çocukken, birisi bana cinsel amaçla dokunmayı ya da kendisine dokundurtmayı denedi.
30. Ben çocukken, ailemdeki kişiler beni itip-kaktı.
31. Ben çocukken, birisi, kendisiyle cinsel ilişkim olmazsa beni incitmekle ve hakkımda yalanlar söylemekle tehdit etti.
32. Ben çocukken, çocukluğum mükemmeldi.
33. Ben çocukken, ailemde incitilmekle korkutuldum.
34. Ben çocukken, birisi benimle cinsel içerikli davranışlara girmeyi ya da bana cinsellikle ilgili şeyler izlettirmeyi denedi.
35. Ben çocukken, ailemde bana güvenen biri vardı.
36. Ben çocukken, duygusal olarak istismar edildiğime inanıyorum.
37. Ben çocukken, ailemdeki kişiler ne yaptığımınla ilgilenir gibi gözükmezler ya da ne yaptığımı bilmezlerdi.
38. Ben çocukken, dünyadaki en iyi aileye sahiptim.
39. Ben çocukken, cinsel olarak istismar edildiğime inanıyorum.
40. Ben çocukken, ailem güç ve destek kaynağımdı.

EK 4 : Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020
Konu : Etik Onay Hk.

Sayın Selin ŞİRİN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 12.07.2019 tarihli ve 2019/10 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Müdür

29/07/2019 Enstitü Sekreteri

Büke KENDER

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE8R3BJ2R>

Adres:Beşyol Mah. İnönü Cad.No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Büke KENDER
Unvanı: Enstitü Sekreteri



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim: Selin Çağrı Şirin

Doğum Yeri: Seyhan-Adana

Doğum Tarihi: 23.11.1989

Öğrenim Durumu

Hacı Sabancı Anadolu Lisesi – (2003-2006)

Marmara Üniversitesi - Lisans - Sanat Tarihi (2011-2015)

Anadolu Üniversitesi - Önlisans - Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık (2014-2016)

Atatürk Üniversitesi – Sosyal Hizmet (Lisans tamamlama) (2018)

YABANCI DİL VE DÜZEYİ

İngilizce / pre-intermediate

Bilgisayar Becerileri

Microsoft Office, Logo, Lightroom, Adobe Photoshop

Kurs Ve Sertifikalar

Yaratıcı Drama Eğitimliği – 320 Saat - MEB Onaylı (Adnan Menderes Üniversitesi - 2018)

Travmada ve Sahada Kullanılacak Sanat Terapisi Müdahaleleri - (Sanat Psikoterapileri Derneği - 2016)

Deneyimsel Oyun Terapisi – (Psikoloji İstanbul - 2016)

Pedagojik Formasyon (Marmara Üniversitesi-2015)

İş Tecrübeleri

Çınar Danışmanlık : Yaratıcı drama eğitmeni olarak bir grup öğrenciyeye eğitim.
(2017-2018)

Temel İhtiyaç Derneği : Stajyer sosyal hizmet sorumlusu. (Şubat 2016-Haziran 2016)

Atakent Anadolu Lisesi : Lise 2. sınıfların Sanat Tarihi dersi stajyer öğrenmeni.
(Ocak 2015-Haziran 2015)

GN Yapı : Dönemsel asistanlık. (Haziran 2014 - Ekim 2014)

ONK Telif : Hakları Ajansı : Ön Muhasebe ve idari işler sorumlusu. (2009 - 2011)

İpsos KMG Saha Araştırma Şirketi : Kodlama ve veri girişi sorumlusu. (2007-2009)

İletişim Bilgileri

selin-cagri@hotmail.com

0534 950 05 89