

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GEŞTALT TEMAS BİÇİMLERİ İLE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGUSAL FARKINDALIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sema YAZICI

**TRABZON
Haziran, 2017**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GEŞTALT TEMAS BİÇİMLERİ İLE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGUSAL FARKINDALIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sema YAZICI

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN**

**TRABZON
Haziran, 2017**

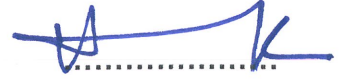
KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 14 / 06 / 2017

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN



Üye : Prof. Dr. Hikmet YAZICI



Üye : Yrd. Doç. Dr. Serkan Volkan SARI



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdür V.

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Sema YAZICI

14 / 06 / 2017

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN başta olmak üzere lisans eğitimim boyunca bana bildiğim her şeyi öğreten ve bu alanı sevdiğim Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim dalındaki kıymetli hocalarımla yanı sıra yüksek lisans eğitimimde emeği geçen tüm hocalarıma değerli katkıları için teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin yanı sıra yüksek lisans eğitimime başlama aşaması ve sonrasında tezimin son noktasını koyma aşamasına kadar akademik anlamda yaptığı katkıların yanı sıra manevi katkılarından dolayı sevgili okul arkadaşım ve meslektaşım Arş. Gör. Fedai KABADAYI'ya çok teşekkür ederim. Onun yanı sıra bilgi ve deneyimleriyle desteğini esirgemeyerek aklıma takılan bütün konularda yardımını istemekten çekinmediğim ve yardımını hiç esirgemeyen hocam Yard. Doç. Dr. Serkan Volkan SARI'ya yapmış olduğu katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde çalışma grubuna ulaşmamı sağlayan arkadaşlarıma ve akrabalarıma, bunun yanı sıra çalışmamda katılarak bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan değerli katılımcılara teşekkür ederim.

Son olarak okula başladığım ilk gün bile sınıfın kapısına gelip arkama baktığımda gördüğüm ve her zamanda arkamda olarak beni destekleyen, tezin yazım aşamasında da aktif olarak bana katkı sağlayarak tezimi zenginleştiren sevgili babam Murat YAZICI'ya; her zaman bana inanan, sevgi ve şefkatiyle beni destekleyen sevgili annem Müslime YAZICI'ya; onların yanı sıra beni her zaman güldüren, bana inanan, varlıklarına şükrettiğim sevgili kardeşlerime teşekkür ederim.

Sema YAZICI

Haziran, 2017

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	2
1. 2. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	3
1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1. 5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1. 6. Tanımlar.....	4
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	6
2. 1. 1. Geştalt Terapi Kuramı.....	6
2. 1. 1. 1. Geştalt Terapinin Ortaya Çıkması ve Tarihçesi.....	6
2. 1. 1. 2. Geştalt Terapinin Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Başlıca Kuram ve Yaklaşımlar.....	8
2. 1. 1. 2. 1. Fenomenolojik Yaklaşım.....	9
2. 1. 1. 2. 2. Varoluşçu Yaklaşım.....	9
2. 1. 1. 2. 3. Bütüncül Yaklaşım.....	10
2. 1. 1. 2. 4. Alan Kuramı.....	11
2. 1. 1. 3. Geştalt Terapinin Temel Kavramları.....	12
2. 1. 1. 3. 1. Farkındalık.....	12
2. 1. 1. 3. 2. İhtiyaçlar.....	14
2. 1. 1. 3. 3. Şekil Zemin İlişkisi.....	16
2. 1. 1. 3. 4. Şimdi ve Burada.....	18
2. 1. 1. 3. 5. Bitirilmemiş İşler.....	20

2. 1. 1. 3. 6. Yaratıcı Uyum	20
2. 1. 1. 3. 7. Kutuplar	21
2. 1. 1. 3. 8. Paradoksal Değişim Kuramı	22
2. 1. 1. 3. 9. Deneyim	23
2. 1. 1. 3. 10. Sınırlar	24
2. 1. 1. 3. 11. Temas	25
2. 1. 1. 3. 11. 1. İçe Alma	27
2. 1. 1. 3. 11. 2. İç İç Geçme	28
2. 1. 1. 3. 11. 3. Geri Döndürme	29
2. 1. 1. 3. 11. 4. Yansıtma	30
2. 1. 1. 3. 11. 5. Saptırma	32
2. 1. 1. 3. 11. 6. Duyarsızlaşma	33
2. 1. 1. 3. 11. 7. Kendini Seyretme	34
2. 1. 1. 4. Geştalt Terapi Uygulamaları ve Geştalt Terapisinin İnsan Doğasına Bakışı	35
2. 1. 2. Kişilik ve Kişilik ile İlgili Kavramlar	37
2. 1. 2. 1. Kişilik Kavramının Tanımlanması	37
2. 1. 2. 2. Kişiliğin Gelişimi ve Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler	40
2. 1. 2. 3. Kişiliğin Bileşenleri	42
2. 1. 2. 3. 1. Karakter	42
2. 1. 2. 3. 2. Mizaç	42
2. 1. 2. 3. 3. Yetenekler	43
2. 1. 2. 4. Kişilik ile İlgili Başlıca Kuramlar	44
2. 1. 2. 4. 1. Psikanalitik Kuram	44
2. 1. 2. 4. 2. İnsancıl Kuram	45
2. 1. 2. 4. 3. Sosyal Bilişsel Kuram	45
2. 1. 2. 4. 4. Ayırıcı Özellik Kuramı	46
2. 1. 2. 5. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı	47
2. 1. 2. 5. 1. Beş Faktör Kuramının Boyutları	53
2. 1. 3. Duygu Kavramı	61
2. 1. 3. 1. Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi	65
2. 1. 3. 2. Duygusal Farkındalık Kavramı	66
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	76
3. YÖNTEM	78
3. 1. Araştırma Modeli	78
3.2. Araştırma Grubu	78

3. 3. Verilerin Toplanması.....	79
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları/Teknikleri	79
3. 3. 1. 1. Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF).....	79
3. 3. 1. 2. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDTK)	80
3. 3. 1. 3. Aleksitimi Ölçeği (AÖ).....	81
3. 3. 1. 4. Kişisel Bilgi Formu.....	81
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	82
3. 4. Verilerin Analizi.....	82
4. BULGULAR.....	83
4. 1. Verilerin Analizler Öncesi Kontrolü	83
4. 2. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerine İlişkin Bulgular	84
4. 2. 1. Geşalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	84
4. 2. 2. Geşalt Temas Biçimlerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	87
4. 2. 2. 1. Geşalt Temas Biçimlerinden Geri Döndürme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	87
4. 2. 2. 2. Geşalt Temas Biçimlerinden Saptırma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	88
4. 2. 2. 3. Geşalt Temas Biçimlerinden Temas Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	89
4. 2. 2. 4. Geşalt Temas Biçimlerinden İç İç Geçme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	90
4. 2. 2. 5. Geşalt Temas Biçimlerinden Duygusal Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	92
4. 2. 3. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	93
4. 2. 4. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Kavramı	93
4. 2. 5. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Psikolojik Yardım Alma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi.....	94
4. 2. 6. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Algılanan Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesi	95

5. TARTIŞMA	97
5. 1. Geştalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler.....	97
5. 1. 1. Geri Döndürme Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	97
5. 1. 2. Saptırma Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	99
5. 1. 3. “Temas” Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	100
5. 1. 4. İç İç Geçme Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	102
5. 1. 5. Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	104
5. 2. Geştalt Temas Biçimleri ile Cinsiyet Değişkeni	106
5. 3. Geştalt Temas Biçimleri ile Romantik İlişki Değişkeni	107
5.4. Geştalt Temas Biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Değişkeni.....	109
5. 5. Geştalt Temas Biçimleri ile Algılanan Anne Baba Tutumu Değişkeni.....	109
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	113
6. 1. Sonuçlar	113
6. 2. Öneriler	114
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	114
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	115
7. KAYNAKLAR	117
8. EKLER	130
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	141

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İnsanoğlu yaşamını sürdürmek için çevresiyle etkileşim kurmak zorundadır. Geşalt temas biçimleri kavramı da bireyin çevreyle nasıl etkileşim kurduğunu ifade etmektedir. Bireylerin iletişim kurma yöntemlerini ve davranışlarını modüle eden tutarlı özellikleri ifade eden kişilik özellikleri de insan davranışında önemli bir konuma sahiptir. Bireylerin davranışlarının diğer bir önemli unsuru olan duygular ve bireylerin davranışları ve öz düzenlemeleri üzerinde etkili olan duygusal farkındalık kavramı, davranışlar üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmaları sebebiyle önemli unsurlardır. Bu üç kavram arasındaki ilişkiler insan davranışını anlamak için önemli bir kaynak teşkil etmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin geşalt temas biçimleri ile kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Geşalt temas biçimlerinin cinsiyet, romantik ilişki durumu, psikolojik yardım alma ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre incelenmesi de araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

İlişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenen araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim döneminde Artvin, Rize, Trabzon, Ankara, İstanbul, Kocaeli, Karabük illerinde eğitim görmekte olan rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 794 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 469 kız öğrenci (%59.1) ve 325 erkek öğrenci (%40.9) bulunmaktadır. Araştırmada Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (Aktaş ve Daş,2002), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (Bacanlı, İlhan ve Arslan,2007), Aleksitimi Ölçeği (Kemerli ve Çelik,2015) ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve hiyerarşik regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre geşalt temas biçimleri ile cinsiyet, romantik ilişki durumu, psikolojik yardım alma ve algılanan anne-baba tutumu değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca kişilik özellikleri ve duygusal farkındalığın geşalt temas biçimlerini anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulguları literatür bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu bulgular literatür çerçevesinde yorumlanmıştır. Elde edilen veriler ışığında öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Geşalt Temas Biçimi, Kişilik, Duygusal Farkındalık.

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Gestalt Contact Forms with Personality Traits and Emotional Awareness of University Students

Mankind has to interact with its environment to maintain its life. The concept of gestalt contact styles refers to how the individual interacts with the environment. Personality traits that express consistent features that modulate the way individuals communicate and behave also have an important role in human behavior. Emotional awareness, which is another important element of individual behaviors and which has an effect on the behaviors and self-regulation of individuals, is important because they have a direct influence on behavior. Relationships between these three concepts constitute an important resource for understanding human behavior.

The main purpose of this research is to examine the relationship between Gestalt contact styles with personality traits and emotional awareness of university students. The examination of gestalt contact forms according to gender, romantic relationship status, psychological assistance and perceived parental attitudes are sub-purposes of the research.

The research group of the study, which is organized in accordance with the relational screening model, constitutes 794 university students selected by random sampling method in Artvin, Rize, Trabzon, Ankara, Istanbul, Kocaeli and Karabük in the education period of 2016-2017. There were 469 female students (59.1%) and 325 male students (40.9%) in the study group. The Personal Information Form prepared by the researcher and the Alexithymia Scale (Kemerli and Çelik, 2015) were used in the research and the Gestalt Contact Forms Scale Revised Form (Aktaş ve Daş, 2002), Adjective Based Personality Test (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2007) In the analysis of the data, t-test, one-way variance analysis, Pearson moment product correlation and hierarchical regression analysis technique were used.

According to the findings of the study, Gestalt contact styles and gender, romantic relationship status, psychological assistance and perceived parental attitudes were found to be significantly different. It was also found that personality traits and emotional awareness significantly predicted gestalt contact styles. The research findings are parallel to the literature findings. These findings have been interpreted in the literature. Recommendations have been developed in the light of the obtained data.

Keywords: Gestalt Contact Styles, Personality, Emotional Awareness.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Kutuplarında Yer Alan Özellikler	51
2.	Beş Faktöre İlişkin Yapılan Çeşitli İsimlendirmeler	51
3.	Kişiliği Oluşturan Beş Faktör ve Bu Faktörlere Ait Özellikler	53
4.	Duygusal Farkındalık Seviyeleri	69
5.	Duygusal Farkındalık Seviyelerinin Genel Özellikleri	70
6.	Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı	78
7.	Değişkenlerin Dağılımına İlişkin Betimleyici İstatistikler	83
8.	Geşalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler	85
9.	Geri Döndürme Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları	87
10.	Saptırma Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları	89
11.	“Temas” Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları	90
12.	İç İçe Geçme Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları	91
13.	Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları	92
14.	Geşalt Temas Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup <i>t</i> Testi Sonuçları	93
15.	Geşalt Temas Biçimlerinin Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Grup <i>t</i> Testi Sonuçları	94
16.	Geşalt Temas Biçimlerinin Psikolojik Yardım Alma Değişkenine Göre Bağımsız Grup <i>t</i> Testi Sonuçları	95
17.	Anne Baba Tutumuna göre Temas Biçimlerine İlişkin Farklılıklar	96

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	İhtiyacın belirginleşmesi ve çözümlenmesi döngüsü	15
2.	Geşalt deneyim döngüsü.....	16
3.	Duygusal farkındalık düzeylerinin hiyerarşik grafik olarak gösterilmesi.....	72



KISALTMALAR LİSTESİ

GTBÖ	: Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği
GTBÖ-YDF	: Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Düzenlenmiş Formu
SDKT	: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi
AÖ	: Aleksitimi Ölçeği
GDTB	: Geri Döndürme Temas Biçimi
STB	: Saptırma Temas Biçimi
TTB	: Temas Temas Biçimi
İİGTB	: İç İçe Geçme Temas Biçimi
DDTB	: Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçimi
DD	: Duygusal Denge
D	: Dışadönüklük
DA	: Deneyime Açıklık
Y	: Yumuşakbaşlılık
S	: Sorumluluk
DTSD	: Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme
DTAE	: Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme
DB	: Duygu-biliş
SS	: Standart Sapma
SD	: Serbestlik Derecesi

1. GİRİŞ

Toplumsal fenomenler içinde yetişen ve sosyal bir varlık olan insan, kişilerarası ilişkiler yoluyla varlığını sürdürürken, diğer yandan varlığına anlam katarak büyür ve gelişir. Bu süreçte organizmada ortaya çıkan çeşitli ihtiyaçların karşılanması yanı sıra organizmanın gelişim gösterebilmesi için çevreyle etkileşim kurması gerekmektedir. Bu etkileşimi konu alarak insanın çevreyle kurduğu ilişkiye odaklanan Gestalt Terapi kuramı, insanın içinde var olduğu çevrenin bir parçası olduğunu ve çevresinden ayrı olarak ele alınamayacağını ifade eder. Bu kuramda insanların dünya ile kurdukları iletişimin niteliğini kendilerinin belirlediği ve bu iletişimin çıktıkları olarak dünyayı etkiledikleri ve ondan etkilendikleri ileri sürülür (Clarkson, 1989). Bireyi çevresiyle bir bütün olarak ele alan ve davranışları bu yolla açıklamaya yönelik Gestalt terapi yaklaşımının temel konularından biri olan temas kavramı bireyin dünya ile ilişkisini sağladığı bir araçtır ve kişi dünyayı ancak ve ancak temas yoluyla edindiği bilgiler ve deneyimlerle anlamlandırabilir (Polster ve Polster, 1974).

Bireyin çevreyle kurduğu temas farklı ve karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte ilk olarak farkındalık döngüsü, yaşantı döngüsü, içgüdü döngüsü temas/geri çekilme döngüsü ya da bazen sadece temas döngüsü bulunur (Akkoyun, 2001). Gestalt terapistleri tarafından 7 aşamaya ayrılan temas döngüsü süreci; duyum, farkındalık, temas ve hareketlenme, eylem, temas; ihtiyacın tamamlanması, doyum ve geri çekilme aşamalarından oluşmaktadır (Clarkson, 2004). Gestalt terapistleri bireylerin çevreyle ve kendisiyle etkileşiminin bu döngü çevresinde gerçekleşerek ortaya çıktığını ileri sürmektedirler. Kişinin gelişmesi ve organizmik varlığını sosyal olarak sürdürmesini sağlayan bu döngü sırasında kullandığı 7 çeşit temas biçimi vardır. Gestalt terapisinde ele alınan bu temas biçimleri; içe alma, duyarsızlaşma, geri döndürme, saptırma, yansıtma, kendini izleme ve iç içe geçmedir.

Temas biçimleri dışında insan davranışları üzerinde etkili olan kişilik, insanların doğduğu andan itibaren ortaya koydukları birbiriyle tutarlı davranış örüntülerini ifade eden ve bireylerin dünyayı algılama ve anlamalarını etkileyen önemli bir kavramdır. Her bireyin olayları değerlendirme biçimleri ve olaylara karşı verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Birbirinden farklı birçok özelliğe sahip bireyleri tanımlayan ve birçok araştırmada ortaya çıkan kişilik modeli, beş faktörlü kişilik modelidir. Pek çok kaynaktan elde edilen kanıtlar kişilik özelliklerinin çoğunun nevroitiklik, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve öz disiplin olarak ifade edilebilen beş temel kişilik boyutu üzerinde toplanabileceğine işaret eder (Burger, 2006).

Geşalt temas biçimleri ve kişilik özelliklerinin önemli bir bileşeni olarak ifade edilebilecek olan duygu kavramı; yaşamın her anında öylece ortaya çıkabilen ve yaşam süresince bireyleri harekete geçiren itici bir güç olarak tanımlanır (Greenberg, 2015). İnsan psikolojisi ve davranışları üzerinde son derece önemli bir etkiye sahip olan duygu kavramı, iç ve dış uyarıcıların kişide yarattığı uyarımların hoşta gitmemesi ya da gitmesi durumunda kişide oluşan haz ya da elem duygusu olarakta formüle edilebilir (Köknel, 1982). Yaşamın birçok boyutunda etkisini hissettiğimiz duygular yaşam olaylarından tat almamızı sağlar ve insanın hayatını sürdürebilmesinin yanı sıra varoluşsal düzeyini yükseltebilmesi için gerekli motivasyonun kaynağını sağlar (Dökmen, 2010). En önemli motivasyon kaynaklarından biri olan duygular, bireylerin davranışlarını yönlendiren unsurların başında gelmektedir. Davranış üzerinde yönlendirici etkisi olan duygularımızın davranışlarımızı nasıl etkilediğinin farkında olmak temel bir duygusal yeterlilik kabul edilmektedir (Goleman, 2005). Kişinin duygusal olarak rahatsız hissetmesine neden olan olaylarla baş edebilmesi için öncelikle sorun karşısında yaşadığı duyguların farkında olması beklenmektedir. Bu doğrultuda birçok terapi yaklaşımı duygusal farkındalığın yaşamın değiştirilmesi için ana amaç olduğunu ve kişinin psikolojik sağlığında önem taşıdığını ileri sürmektedir (Kuzucu, 2016).

Geşalt kuramı çerçevesinde bireylerin dünyayla iletişim kurması ancak temas yoluyla ortaya gerçekleşebilmektedir ve bireylerin dünyayla temas kurma şekilleri farklılık göstermektedir. İnsan davranışının kişilik özellikleri çerçevesinde ortaya konan belli davranış kalıpları doğrultusunda gerçekleştiği düşünüldüğünde bu iki kavramın birbiriyle yakından ilgili olması beklenir. Bireylerin dünyaya ilişkin algılarını etkileyen ve nasıl bireylerin nasıl davranacaklarını yönlendiren kişilik tipleri insanların çevreleriyle ve kendileriyle kurdukları temas biçimlerinin de belirleyicisi olabilir. Aynı zamanda kişiliğin bir bileşeni olan ve geşalt kuramının da üstünde çok durduğu duygular ve duyguların farkındalığı da bireylerin dünyayla etkileşimini ifade eden temas biçimleri ve kişilik özellikleri açısından itici bir güç olarak değerlendirilebilir. Bu kavramlar arasındaki ilişkileri saptamaya yönelik olarak da herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın, bireyleri tanıma ve davranışlarını anlamlandırmada temas biçimleri, kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik çeşitli kolaylıklar sağlayacağı düşünülmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin geşalt temas biçimlerinin kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu araştırmanın alt amacı ise üniversite öğrencilerinin geşalt temas biçimleri ile cinsiyet, psikolojik yardım alma,

romantik ilişki durumu, algılanan anne-baba tutumu değişkenleri anlamlı fark olup olmadığının incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmanın temel ve alt amaçlarına yönelik olarak aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri cinsiyet ile değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri romantik ilişki değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri psikolojik yardım alma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri algılanan anne-baba tutumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri ile kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları Geştalt temas biçimlerini yordamakta mıdır?

1. 2. Araştırmanın Hipotezleri

1. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri romantik ilişki değişkeni açısından farklılaşmaktadır.
3. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri psikolojik yardım alma değişkeni açısından farklılaşmaktadır.
4. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri algılanan anne-baba tutumu değişkeni açısından farklılaşmaktadır.
5. Üniversite öğrencilerinin geştalt temas biçimleri ile kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları arasında anlamlı ilişkiler vardır.
6. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları Geştalt temas biçimlerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen insan kendini ilişkileri yoluyla gerçekleştirir ve ifade eder. Tam da bu konuyla ilişkili olan temas kavramının bireylerin çevreleriyle ilişki kurarken kullandığı yolları ele aldığını görülmektedir. Kişilik ise insanların doğdukları andan itibaren ortaya koydukları davranışları, düşünceleri ve tutumları etkileyen birbiriyle

tutarlı genetik, kültürel ve psikolojik örüntüleri ifade eden bir kavramdır. İnsan davranışını ve yaşantısını etkileyen diğer bir önemli kavram ise bireyleri bir davranışa iten, psikolojik sağlığı ve sosyal yaşantıyı etkilemek gibi birçok etkiye sahip olan duygulardır. İnsan hayatının her alanında ortaya çıkan bu üç kavram arasındaki ilişkinin ortaya konması insan davranışını daha iyi anlamlandırabilmeyi sağlayarak daha sonraki aşamalarda yapılacak çalışmalar için önemli bir bilgi kaynağı oluşturacaktır.

İlgili literatür incelendiğinde Gestalt temas biçimleri ile ilgili sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu kavramın kişilik ve duygusal farkındalık tarafından yordanmasına ilişkin ise herhangi bir çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıklarının kullandıkları temas biçimlerini yordamasına ilişkin önemli veriler sağlayarak bireylerin ihtiyaçlarını giderme ve çevresiyle iletişim kurması sürecinde önemli olan faktörleri açığa çıkarmayı sağlayacaktır.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın genellenebilirliği çalışma grubu ile sınırlıdır.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

1. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin verilen ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1. 6. Tanımlar

Temas: Yaşayan organizmanın büyürken gelişmesini ve bir şeylere dikkatini yöneltmek çevresiyle birlikte olmasını sağlayan etkileşim şekillerine temas denir (Goldstein, Krasner ve Garfield, 1989).

Geri Döndürme Temas Biçimi: Geri döndürme temas biçimi kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için harcaması gereken enerjiyi çevreye yöneltmesinden ziyade kendine yöneltmesi durumunu ifade eder ve bu temas biçiminde benlik ihtiyacı karşılanan kimse ve ihtiyacı karşılayan kimse olarak iki kısma ayrılır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1966).

Saptırma Temas Biçimi: Doğrudan temas kurmaktan kaçınarak dolaylı yolları kullanmak olarak ifade edilir (Gürsoy, 2009).

Duyarsızlaşma Temas Biçimi: Bireylerin çevresel uyaranlara ilişkin fiziksel ve duygusal uyaranları hissedebilecek mekanizmaya sahip olmasına rağmen kendilerini rahatsız eden durumlardan kaçınmak için bilinçli olarak duyularını dikkate almamaları durumunu ifade eder (Özkara, 2015).

Kendini Seyretme Temas Biçimi: Bireylerin çevreyle temas kurmaktan çok çevreyle temas kurma aşamasında nasıl göründüklerine odaklanması durumunu ifade eder (Gürsoy, 2009).

Yansıtma Temas Biçimi: Bu temas biçimi benliğin bileşenlerini oluşturan duyguları, fikirleri ve değerleri başkaları ile ilişkilendirerek onlara aitmiş gibi davranmayı ifade eden bir temas biçimidir (Myers, 1996).

İç İç Geçme Temas Biçimi: Kişilerin sınırlarının yok olarak bir başkasıyla bütünleşmesi durumunu ifade eden bu temas biçiminde bireyin benliğine ilişkin algılarının öteki kişilerden ayırışamaması durumu söz konusudur (Mann, 2010).

İç Alma Temas Biçimi: Bu temas biçiminde kişilerin çevreden gelen mesajları öğrenme ve özümsemesi yoluyla benliğine dahil etmesi durumu ifade edilir (Tagay ve Acar, 2012).

Kişilik: Burger (2006) kişiliği bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlamıştır. Burada kişilik içi süreçler ile ifade edilmek istenen kişinin davranışlarını ve hislerini yönlendiren içsel duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçlerin hepsidir.

Nevrotiklik/ Duygusal Denge: Bireylerin dünyayı kaygı verici, üzücü ve tehditli bir yer olarak deneyimlemesini ifade eder (Caspi ve Shiner, 2006).

Dışadönüklük: Dışadönüklük kişinin aktif olarak dünyayı ne derece etkilediğini veya yoğun sosyal deneyimlere karşı nasıl bir tavır sergilediğini ifade eder (Caspi ve Shiner, 2006).

Uyumluluk/Yumuşakbaşlılık: Kişilerarası ilişkileri sürdürmek için gerekli becerilere sahip olmayı ve bunları kullanabilmeyi ifade eden bir kavramdır (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001).

Öz disiplin/ Sorumluluk: Kişinin uzak hedefler için hazzı erteleyerek dürtüsel ifadeyi düzenleyerek değiştirebilme alanındaki yeterliliğiyle ilgili bir özelliktir (Caspi ve Shiner, 2006).

Açıklık/Deneyime Açıklık: Kişinin kendi fikirlerini doğru bir şekilde ifade edebilmesi, verileri karşısına doğru ve açık bir şekilde iletebilmesi gibi yetenekleri ifade eden ve insanlarla işbirliği yapabilmeyi sağlayan bir özelliktir (Tatlilioğlu, 2014).

Farkındalık: Farkındalık, kişinin, bireysel ve çevresel alanında gerçekleşen ve kendisi için önem arz eden olaylar ile uyanık bir biçimde temasta olma sürecidir (Gürsoy, 2009).

Duygusal Farkındalık: Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını (Greenberg, 2002) ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin kuramsal çerçeve sunulmuştur.

2. 1. 1. Geştalt Terapi Kuramı

Bu kısımda Gestalt terapi ve yaklaşımı hakkında bilgiler yer almaktadır.

2. 1. 1. 1. Geştalt Terapinin Ortaya Çıkması ve Tarihçesi

“Geştalt” kelimesi Almancada “organize edilmiş bir bütün” anlamında kullanılır (James ve Dorothy, 1996: 7). Geştalt’ın tam olarak çevirisi yapılamasa da genellikle desen veya şekil kelimelerine karşılık geldiği fikri üzerinde birleşmiştir. Çeviri esnasında anlamını yitirmiş olabilmesine rağmen Almancada bir insanın genel görünümünü ya da enerjisinin toplamını ifade eder (Mann, 2010: 3). Desen veya yapılandırma anlamına da gelebilen Geştalt kelimesi parçaların anlamsız bir toplamından farklı olarak Geştalt’ın üyelerinin örgütlü bir bütün haline getirilmesini ifade eder (Sherrill Jr, 1974: 1).

Geştaltı tanımlayabilmek için onun üç bileşeninden söz etmek gerekmektedir. Bunlar; nesne, nesnenin içinde olduğu çevre, nesne ve çevrenin ilişkisidir (Daş, 2015: 4). Geştalt kavramı burada sözü edilen üç bileşenin bir araya gelerek oluşturduğu sentezi ifade eder. Geştalt terapisi ise Frederick Fritz Perls, Laura Perls ve Paul Goodman tarafından 1940’ların ve 1950’lerin farklı kültürel ve entellektüel akımlarının sentezlenmesiyle o dönemin önde gelen kuramlarına bir alternatif olarak ortaya konulmuş bir kuramdır (Corsini ve Wedding, 2012: 524; Daş, 2015: 3).

Geştalt terapinin yaratıcısı olarak anılan Fritz Perls, 1893’te Berlin’de doğmuştur. Almanya, Hollanda, Güney Afrika, ABD ve Kanada’da yaşayan Perls, Avrupada yaşadığı zamanlarda psikanalize ilgi duymuştur. 1931 ve 1932’de Otto Fenichel ve Karen Horney’in denetiminde Wilhelm Reich’ten psikanaliz eğitimi alan Perls, Reich’in Freud’dan ayrılmasının ardından psikanalizden uzaklaşarak kendine başka bir yön çizmiştir. New York’ta 1951 ve 1952 yılında Paul Goodman, Ralph Hefferline ve eşi Laura Perls ile birlikte yeni bir paradigma oluşturarak Geştalt terapiyi ortaya koyan Perls, Kanada’da bir Geştalt topluluğu kurmak için ABD’den ayrılmıştır. Bundan kısa bir süre sonra ise 1970 yılında Chicago’da hayatını kaybetmiştir (O’Leary, 2013: 3).

20. yüzyılın ortalarında ve 21. yüzyılda şemsiye bir kavram olarak kullanılabilen olacak Geştalt terapisi, “Geştalt” tabanlı düşünceden türeyen herhangi bir uygulamayı tanımlayan genel bir kavram olarak kullanılır. Tarihsel sürece baktığımızda da çoğunlukla bir psikoterapi yaklaşımı olarak adlandırılan Geştalt terapi, felsefi temelleri ve radikal fikirleri birleştirmesi açısından epistemolojik ve ontolojik konumu itibariyle psikoterapi alanından çok daha geniş etkilere sahiptir. İnsanla ilgili derin ve geniş çabaları, taze ve yenilikçi bir bakış açısıyla bütünleşmiş durumdadır (Levin, Bar ve Levine, 2012: 1). Geştalt psikolojisi 1910’lu yıllarda ortaya çıkmış olmasına rağmen bir terapi yaklaşımı olarak ortaya konulması kırk yılı bulmuştur ve Perls çiftinin yanı sıra Ralph Hefferline ve Paul Goodman gibi araştırmacılar da bu sürece katkı sağlamıştır (Özkara, 2015). Geştalt terapi yaklaşımı bir çok kuram ve yaklaşımdan etkilenecek oluşturulmuş eklettik bir yapıya sahiptir. Clark (1998) Geştalt terapinin kurucusu olan Perls’ün bu kuramı oluştururken 1960’lı yılların ruhu içinde provakatif bir entelektüel duruşu kabul ederek, duyuşal deneyimin önemini vurguladığını ifade etmiştir.

Geştalt terapisi; Geştalt felsefi teorisi, Geştalt psikolojisi, Smut’un bütüncüllük kuramı, varoluşçuluk, fenomenoloji, Lewin’in alan teorisi, Goldenstein’in organizma teorisi, Zen Budizm’i ve Reich’in beden çalışmaları gibi birçok farklı uygulama, kuram ve yaklaşımdan faydalanılarak oluşturulmuştur. Geştalt terapisinde yer alan temel kavram ve metodolojiler, oldukça fazla ortak özelliklere sahip olan bu perspektiflerin harmanlanmasıyla ortaya konmuştur (Sabar, 2013).

Geştalt terapi üzerinde büyük etkiye sahip olan Geştalt psikolojisi bundan yüz yıl kadar önce psikoloji henüz emekleme aşamasındayken “Geştaltçılar” olarak bilinen bir grup araştırmacının eski problemleri köktenci bir şekilde yeniden ele almak için harekete geçmesiyle başlamıştır. Geştalt psikolojisi; Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka gibi önemli isimlerin laboratuvar deneyleriyle bireylerin görsel algılarına odaklanan ve uyarıların sübjektif algılamalara nasıl yansıdığını araştıran birtakım çalışmaları içermektedir ve bu çalışmalar göstermiştir ki insan beyni sürekli değişen çevreye adapte olmamızı sağlamak için bir kalıp algılama sistemi oluşturur. Bu algılamalar ise dünyamızla olan iletişimimizi yönlendiren yorumlanmış materyallerdir. Bu araştırmacılar insanların dünyayı nasıl algıladıkları, bilişler, motivasyonlar, deneyim ve benzeri konular üzerinde psikoloji laboratuvarlarında ampirik çalışmalar yapmaya başladılar (Sabar, 2013; Wheeler ve Axelsson, 2015: 14-21).

Perls kuramını oluştururken düşünceleri üzerindeki en temel etkiyi insanların algıladıkları uyarıcılardan nasıl anlam çıkardığını inceleyen Geştalt psikolojisi göstermiştir. Bu düşünce onun insanı bütüncül bir şekilde ele almaya çalışmasında ve şekil zemin ilişkisine yaptığı vurguda kendini ortaya çıkarmıştır (Murdock, 2012: 200). Wertheimer,

Koffka ve Köhler tarafından geliştirilen Geştalt psikolojisinin Geştalt terapi yaklaşımı ile olan bağının sadece isim benzerliğinden ibaret olduğunu öne sürenler olmasına rağmen literatür incelendiğinde Perls'ün oluşturduğu kurama katkı sağlayan şekil-fon ilişkisi, tamamlanmamış işler, alan kuramı gibi bir çok kavram Geştalt psikolojisine aittir (Yılmaz, 2015).

Geştalt terapi yaklaşımının kurucusu olan Fritz Perls eskiden bir analistti. Geştalt terapi yaklaşımını geliştirirken geştalt psikolojisinin kavram ve uygulamalarından yararlanan Perls, insan kişiliğinin bir çok parçaya ayrılmış olduğunu ve kişilerin bunların sadece bir kısmının bilincinde olduğunu öne sürmüştür (James ve Dorothy, 1996: 7) ve bunların yanı sıra geçmiş yaşamın günümüz üzerinde etkili olabileceği görüşünü de psikanalizden alarak kendi kuramına katmıştır (Acar, 2015: 11). Perls psikanalizde var olan danışan ile danışman arasındaki ilişkinin deneyim ve davranış hakkında bilince neden olabileceği ve bu bilincin yeni davranışlarla ve nevrozlarla başa çıkmaya yardımcı olabileceği fikrini de benimsemiştir (O'Leary, 2013: 7).

Geştalt terapi yaklaşımının hümanistik yaklaşımlar kategorisinde ele alınması mümkündür. Rogers'ın ve varoluşçu yaklaşımın kavramlarını paylaşan Geştalt terapi, kıtasal felsefe ve Alman biliminin benzersiz bir karışımı içinde ortaya çıkmış Freud'un psikoanalitik yaklaşımının da bir revizyonu olarak tasarlanmıştır. İnsanın yaşam biçimiyle ilgi olan doğu maneviyatından da etkilenen Geştalt terapi mevcut deneyim ve farkındalık akımına dikkat eden yöntem ve eylemle ilgilidir ve şu anda olanı kabul ederek ve bütünlüğü ve iyileşmeyi sağlayacak olan doğal olay akışına dikkat çekmesiyle karakterize edilir (Brownell, 2010: 21-22).

2. 1. 1. 2. Geştalt Terapinin Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Başlıca Kuram ve Yaklaşımlar

Geştalt terapinin epistemolojik temelleri alan teorisinin doğrusal olmayan çok sesli olgusunu, fenomenolojinin öznel kişisel deneyiminin izahını ve hem iç tecrübenin hem de bütüncüllüğe esas olan çevre ile dış etkileşimin aynı anda araştırılmasını içerir (Evans, 2007). Geştalt terapi yaklaşımı "şimdi ve burada"yı vurguladığından dolayı varoluşçu, danışanın algıları üzerinde odaklandığı içinde fenomenolojiktir. Aynı zamanda danışanların düşündüklerini ve yaşadıklarını deneyimlemesine dayanan geştalt terapi bütüncüldür. Tüm bunların ışığında geştalt terapi sürecini üç evreye ayırmak mümkündür; farkında olma, özümseme ve bütünleşme (Acar, 2016).

2. 1. 1. 2. 1. Fenomenolojik Yaklaşım

İnsanların deneyimleri olağanüstüdür ve o deneyimin çalışılmasına fenomenoloji denir (Brownell, 2010: 89). Fenomenoloji gerçeğin yorumlanmış olduğu görüşüne dayanır. Geştalt terapisinin fenomenolojik yaklaşımı ise Edmund Husserl'in varoluşçu fenomenolojisi ve geştalt psikolojisinin fenomenolojisinin bir sentezi olarak ortaya çıkmıştır (Yontef ve Jacobs, 2012). Geştalt terapisi dış dünyayla alakalı nesnel gerçeklerin var olduğunu ancak bireylerin olayları kendi öznel gerçeklikleriyle deneyimleyip değerlendirdiklerini ileri sürer (Metzger, 2008).

Fritz Perls geştalt terapi yaklaşımını geliştirirken, olay ve olguların ifade ettiği anlamın kişiye ve kişinin içinde bulunduğu ana göre farklılaşabileceğini savunan fenomenolojik yaklaşımın bu görüşünü temel önermelerinden biri haline getirerek kuramına katmıştır. Perls' ün tamamen fenomenolojik yaklaşıma dayanan tek terapi olarak gördüğü geştalt terapi, bu yaklaşımın bakış açısına uygun olarak kişiye özgülük boyutunu yok sayan genelleme ve yorumlamaları kuramına dahil etmemiştir (Daş, 2015: 13). Bunun sonucunda da geştalt terapi bireylerin dünyayı kamera merceğinden ya da bir aynadan seyrederek gibi algılamadıklarını ifade eder. Daha ziyade kişilerin gördüklerinin hatırlananlar, beklentiler, inançlar, değerler, korkular, varsayımlar, duygusal durumlar ve buna benzer birçok faktörden etkilendiğini ve insanların olayları bu olgular ışığında değerlendirip anlamlandırdığını ileri sürer (Sabar, 2013).

Daş'ın (2005: 12) ifadesine göre Geştalt terapi fenomenolojik yaklaşımın etkisiyle herkesin biricik olduğu ve içinde bulunduğu çevreyle olan ilişkisi göz önünde bulundurularak bireye özgü bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Bunun için rüya çalışmalarına önem veren Geştalt terapi bireylerin fenomenolojilerini anlamak, ihtiyaçlarıyla ilgili farkındalık kazanmasını sağlamak ve kabullenemediği yanlarını kabullenmesi için rüya analizini kullanır. Geştalt terapistleri rüyaların analizini, bireylerin bütünleşmesini ortaya çıkaran bir yöntem olarak görürler (Özer, 2013). Bu fenomenolojik yöntemlerin kullanılması Geştalt terapiyi fenomenolojik bir yaklaşım haline getirir ve danışmanlar terapi esnasında danışanlarının müdahaleden nasıl anlam çıkardıkları üzerine odaklanırlar. Bu özellikleriyle Geştalt terapi yaklaşımı çağdaş bilişsel terapide bulunan yapısalcılık özelliği ve diğer dikkat çeken yönleriyle yorumcudan gelen düşünceleri kullanan bir yaklaşım olarak ön plana çıkar (Brownell, 2010: 36).

2. 1. 1. 2. 2. Varoluşçu Yaklaşım

Geştalt terapi yaklaşımının varoluşçu unsurları Fritz Perls'ün eşi olan Laura Perls aracılığıyla ortaya çıkmıştır. Buber ve Husserl gibi ünlü fenomenologlarla çalışan Laura

Perls daha sonra Geştalt terapi yaklaşımını geliştirirken onlardan edinmiş olduğu bilgi ve deneyimleri bu yaklaşıma dahil ederek yaklaşımı zenginleştirmiştir (Murdock, 2012: 200). Jean Paul Sartre'nin varoluşçu yaklaşımdan etkilenen geştalt terapi insanların her türlü şart altında yaptıkları ve yapamadıkları bütün davranışlardan sorumlu olduklarını kabul eder (Metzger, 2008).

İnsanın seçme, kendini gerçekleştirme ve kendisini düzenleyebilme yetisinin olduğu varsayımını öne süren varoluşçu yaklaşımın bu önermesi de geştalt terapistleri tarafından kabul görerek kuramın temellerini oluşturan bileşenlerden olmuştur (Daş, 2015: 11). Varoluşçuluğun süreç yaklaşımından hareketle Geştalt terapi bireylerin şu andaki olayları nasıl algıladıkları da dahil olmak üzere, yaşadıklarının farkına varmaları için deneyimlerinin altında yatan faktörleri araştırır (O'Leary, 2013: 23).

2. 1. 1. 2. 3. Bütüncül Yaklaşım

Goldenstein'in şekil zemin ilişkisini inceleyen bütüncüllük kuramı geştalt terapinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir (Acar, 2015: 11). Geştalt terapiyi diğer terapi yaklaşımlarından ayıran bu bakış açısına göre bütün, kendisini oluşturan parçaların işbirliği ve uyum içinde çalışması ile oluşacağından parçaların tek tek ele alınmasından daha çok şeyi ifade eder (Daş, 2015: 14).

Herhangi bir olguyu değerlendirirken onları parçalar halinde değilde oluşturdukları bütünlük çerçevesinde ele alan Geştalt terapi (Gökdemir-Aktaş, 2002), bütünü oluşturan tüm parçaların birbiriyle etkileşim halinde olduğunu ve parçalardan herhangi birinde ortaya çıkan değişikliğin bütünün tamamını etkilediğini öne sürer. Bu durum davranışın ortaya çıkmasında etkili olan bütün süreçlerin anlaşılması gerektiği gerçeğini ortaya çıkarır (Özkara, 2015).

Bütüncül bakış açısına göre hiçbir şey bilinçli olarak yok sayılmaz ve dış dünyanın gözlenmesi iç dünyanın gözlenmesi ile paralel olarak yapılır (Evans, 2007). İç dünya ve dış dünyanın gözlemlenmesinin de bütüncül bir şekilde ele alınabileceğini öne süren Geştalt terapi kuramcıları zihin ve bedenin somatik bütünlüğünü, durumun üzerine baskı yapan tüm etkileri ve bireyin durumunu içeren bütüncül bir bakış açısı ile ele almak gerektiğini düşünürler. Bütüncül yaklaşımın gözlemlenebilir tezahürleri olarak danışanın hareket biçimi, jestleri, sesini kullanma biçimi, nefes alıp vermesi, mekanı nasıl kullandığı ve kendilerini dünyaya nasıl yerleştirdikleri gibi unsurlar bütün halinde ele alınarak değerlendirilir ve danışan anlaşılmaya çalışılır. Geştalt'ın kurucuları, zihin ve beden arasında oluşan yapay bölünmelere, bireyin ve durumlarının yanlış bir şekilde parçalara ayrılmasına bütünsel bir yaklaşımla karşı koymayı hedeflemişlerdir. (Mann, 2010: 24).

Geştalt terapistleri bireyin belli bir özelliğine odaklanarak diğerlerini göz ardı etmek yerine insanı bir bütün olarak ele alırlar ve insan yaşamının ancak bütün boyutlarının birlikte ele alınmasıyla anlaşılabilceği tezini savunurlar (Gürsoy, 2009). Daş (2015: 15), geştalt terapisinin insanın çevresinden bağımsız olarak değerlendirilemeyeceğine dair önermesinin bütüncül yaklaşımın bir yansıması olarak kurama dahil edildiğini ifade etmiştir.

2. 1. 1. 2. 4. Alan Kuramı

Geştalt terapi, organizmanın içinde bulunduğu kendi ortamında ele alınması gerektiğini temel alan Alan Kuramı'na dayanır (Gürsoy, 2009). İlk olarak bilim çalışmalarında kendini hissettiren ve daha sonra psikolojik yaklaşımları da etkisi altına alarak modern çalışmalara katkı sağlayan alan kuramı kişilerin içinde buldukları bağlamın onların duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemek suretiyle yaşantılarına nasıl yansıdığını anlamaya çalışır (Yontef ve Jacobs, 2012).

Alan kuramı Kurt Lewin tarafından ortaya atılmıştır. Lewin, fizikte yer alan elektriksel alanların birbirini etkilemesine benzer olarak insanların yaşamış oldukları bağlamın da insan davranışları üzerinde etkili olabileceğini ileri sürmüştür. Bütüncül bir bakış açısını yansıtan alan kuramına göre kişinin davranışları ortaya çıktığı bağlamdan bağımsız olarak değerlendirilirse kişiyi anlamak mümkün olmayacaktır. Geştalt terapi yaklaşımının da temelini oluşturan kişinin çevresiyle ilişkisinin yanı sıra bireylerin davranışları üzerinde davranışın ortaya konulduğu anın etkisi kadar geçmiş yaşantıların ve gelecekle ilgili düşüncelerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Geştalt terapi yaklaşımı da alan kuramının vurguladığı hususları dikkate alarak bireyi içinde bulunduğu bağlamı ve yaşam sürecinin bütününe göz önüne alarak bütüncül bir şekilde ele alır (Sakarya, 2004).

Sistemik ilişkiler ağı olan alan, evrende ve zamanda süreklilik göstermektedir; ancak bu durum zamanla değişebilir. Alan kavramı insanların ihtiyaçlarının niteliğine ve içinde bulunduğu duruma göre farklılık gösterebilirken her şey bir alana aittir ve ondan soyutlanamaz. Bütünün bir örüntüsü olan alanda meydana gelen bir değişiklik alan tarafından oluşturulan tüm olguları etkileyerek değişmelerine neden olmaktadır (Acar, 2015: 44).

Bir deneyim mevcut saha koşullarıyla yakından bağlantılıdır ve ondan soyutlandığında anlaşılabilir. Bu durum terapi odasındaki hayatı da içine alarak danışanların yaşamış olduğu bağlama gösterilen duyarlılığın önemini ortaya koyar (Evans, 2007). Mevcut alanda var olan değişkenler bireylerin davranışları üzerinde etki yaratacağı için davranışları anlamlandırmakta bağlamı anlamak önemlidir (Yontef ve Jacobs, 2012:521). Deneyim ve deneyime entegre deneyimsel alanımızda ortaya çıkan davranış

her zaman alanın destek ve koşullarının sonucu ise davranış ve deneyimdeki önemli değişikliklerin bu alan koşullarındaki değişikliğe bağlı olduğu gerçeği ortaya çıkar ve pratikte ihmal edilen bu gerçek Geştalt terapi ile ortaya konulmuş olur. Alan kuramının bu katkısı Geştalt terapinin en önemli doğrudan kullanılabilir katkılarından birini ortaya koymasını sağlamıştır (Wheeler ve Axelsson, 2015: 22-24).

Wertheimer deneyleriyle, bireylerin çevrelerini bir bütün olarak algıladıklarını kanıtlamıştır. Goldenstein'de yapmış olduğu araştırmada, beyin hasarına uğrayan askerlerin beyninin hasara uğrayan bölgesinin dışında da bazı işlevsel bozulmalar ortaya çıktığını gözlemlemiştir. Aynı zamanda beyinde ortaya çıkan hasar sadece beyni değil bütün organizmayı etkilemiştir ve çeşitli davranış değişikliklerine neden olmuştur (O'leary, 2013: 9). Bu çalışmalardan da yola çıkarak Geştalt terapi yaklaşımı bireyin içinde bulunduğu çevreden bağımsız olarak ele alınamayacağını ileri süren bir anlayışla oluşturulmuştur ve bu yaklaşım 20. Yüzyıl için çığır açıcı bir nitelik taşımaktadır.

2. 1. 1. 3. Geştalt Terapinin Temel Kavramları

2. 1. 1. 3. 1. Farkındalık

Farkındalık kavramı geştalt terapi kuramının çekirdeğini oluşturmaktadır ve uygulamada da çok önemli bir yere sahiptir (Acar, 2015: 30). Geştalt terapi yaklaşımı çocukluğun ilk yıllarından başlamak kaydıyla kişinin hayatı boyunca kurmuş olduğu ilişkilerden temel alarak gelişen farkındalık kavramını insan ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası olarak görür (Wedding ve Corsini, 2012: 528). Birincil amacı insanların farkındalıklarını artırmak olan Geştaltta insanlar kendilerine "Ben neyi düşünüyorum?", "Şu anda nasıl hissediyorum?", "Kişisel olarak ne yaşıyorum?" gibi soruları sorarak deneyimlerini etkili bir şekilde yapılandırmaya ve çevreyle daha tatminkar bir ilişki kurmaya çalışır (Clark, 1998).

Farkındalık kavramı bilinçli farkındalık, beden farkındalığı, duygusal farkındalık, diğerleri hakkında farkındalık ve durum hakkında farkındalık gibi çeşitli kategorilere ayrılabilir. İnsanların kendilerine sordukları farklı sorular tüm bu alanlarda yaşamış oldukları süreç ile ilgili farkındalıklarını ortaya çıkarmaya yarayabilir (Wheeler ve Axelsson, 2015: 38-39). Sorulara verilen tüm bu yanıtlar ve bunun sonucunda ortaya çıkan cevaplar bireylerin öz bilinçlerini artırır (Sherrill Jr, 1974).

Farkında olmak, birinin ilgi ve kişisel yatırımın ışığını bilinç durumuna yansıtmasıdır (Brownell, 2010: 77). Farkındalık kişinin içinde bulunduğu çevreyle ve kendisiyle bilinçli bir şekilde ve tam bir temas halinde olması durumudur (Gürsoy, 2009). Öte yandan farkındalık herhangi bir yargılama olmaksızın şu anki iç ve dış tecrübelere odaklanmış dikkat olarak da ifade edilebilir. Farkındalığın sağlanabilmesi için aktif bir dikkat süreci

gereklidir. Farkındalık seslere, kokulara, bedensel duymalara, düşünce ve duygulara odaklanmayı içerir (Fodor ve Hooker, 2008). Özkara (2015) ise farkındalığın insanların kendilerinde var olan ama daha önce temasa geçemedikleri bir yönü yönleri ile temas kurmaları olduğunu ifade etmiştir. İnsanın davranış çeşitliliğini artıran farkındalık kişilerin kutuplar üzerinde rahat hareket edebilmesine, farklı anlamlar üretebilmesine, farkında olmadığı alanlara ulaşabilmesine, çevresiyle kurduğu otantik ilişkilerle ihtiyaçlarını daha rahatlıkla karşılayabilmesine olanak sağlar.

Farkında olmak bireyin geçmişe dair bir şeyler hatırlaması anlamına gelmez. Farkında olan kişi içinde bulunduğu ana ilişkin yaşadıklarına odaklanır ve kendi sınırlarıyla temas halinde olur. Tüm duyu organlarını çevresiyle temas kurarken kullanan birey neyi, nasıl yaşadığı gibi ayrıntılara da odaklanarak farkındalık sahibi olur (Acar,2015: 32). Kişinin farkındalığına o anda ortaya çıkan biyolojik ilgi ve ihtiyaçları karar verir (Burley ve Freier, 2004). Sahip olunan bu farkındalık benliğin denetimini sağlayarak kişinin bütünleşmesine yardımcı olur (James ve Dorothy, 1996: 7).

Etkili bir şekilde temas kurmak ve bireyin ihtiyaçlarını karşılayarak denge halini devam ettirmesini sağlaması açısından farkındalık hayati bir önem taşır. Temasın sağlanabilmesi için kişinin tamamen bilinçli bir farkındalıkla temas kurması gerekmektedir. Örneğin; acıktığımızı fark edip yemek yiyerek bu ihtiyacımızı gidermek ya da gün içinde ihtiyaçlarımızı gidermek için yaptığımız rutin hareketler temas kavramına örnek verilebilir (Murdock, 2012: 207). Kişinin söz konusu bu teması sağlayabilmesi şimdi ve burada, içsel ve dışsal olarak olup biten tüm süreçlerin farkında olmasıyla sağlanabilir. Kişiler farkındalık kazanırlarsa ihtiyaçlarını ve ihtiyaçlarının hizmet ettiği işlevleri kavrayarak anı yaşama şansı elde ederler ve daha dengeli bireyler haline gelirler (Acar, 2015: 30).

Geşaltın amacı kişinin kendi varlığıyla ve hali hazırda olan şeylerle temas halindeyken farkındalık yaşaması ve bunun sürekliliğidir. Bunu gerçekleştirmek için ise şekil ve zemin deneyimi arasında ortaya çıkan engeller çözümlenmeye çalışılır ve sonuç olarak kişinin dış dünyadan gelen talepler doğrultusunda ikinci plana ittiği arzu ve istekleri ön plana getirilmeye çalışılır. Örneğin bir annenin çocuğuna bakarken kendi ihtiyaçlarını fark edememesi ve karşılayamaması kendine ilişkin farkındalığının düşük düzeyde olduğunu gösterir (Mann, 2010: 29). Geşalt yaklaşımı ise bu durumda şekil ve zemin üzerinde kişinin ihtiyaçlarını fark ederek onu düzenleyebileceği bir farkındalık düzeyine gelmesini sağlamaya çalışır.

Geşalt terapinin en büyük amacı farkındalığın sağlanmasıdır çünkü; farkındalığın artmasıyla birey çevresiyle daha iyi uyum gösterecektir, insan ihtiyaçlarını daha iyi fark edecek ve onları karşılayarak organizmada ortaya çıkan gerginliği azaltabilecektir ve sonunda tüm bunlar bireyin gelişmesi ile sonlanacaktır (Murdock, 2012: 217-218).

Farkındalığı artan birey bazı şeyleri sadece kendisinin değiştirebileceğini görerek hayatı konusunda sorumluluk almayı öğrenir. Böylelikle kendi davranışları ile ilgili seçimler yapabilir, ihtiyaçlarını etkin bir şekilde düzenleyebilir ve bunların sonuçları ile ilgili sorumlulukları da üstlenebilir (Özkara, 2015).

Geştalt terapisi perspektifinden, terapi çalışmaları, geştalt oluşumunun kesilmesi ve çözülme veya yok olma süreci konusunda farkındalığa dikkat çekmektir (Burley ve Freier, 2004). Geştalt terapistleri danışanın deneyimini keşfetmesine, nerede olduğunu, ne hissettiğini, neye ihtiyacı olduğunu fark etmesine ve bu yolla farkındalığını artırmaya çalışır. Bunu yaparken danışanların olaylar karşısında ne hissettiklerini ve olayların onlar için ne anlama geldiğini yargılayıcı olmadan objektif bir şekilde keşfetmelerini sağlamaya çalışırlar (Metzger, 2008). Geştalt terapistleri terapide danışanlarının çevrelerine ilişkin farkındalıklarını artırmayı, danışanların özgürce istedikleri davranışları seçebilmelerini ve bu seçimlerinin sorumluluklarını üstlenebilmelerini ve benlik imajlarını fark ederek onu kabul etmelerini sağlamaya çalışırlar (Sezgin, 2002). Farkındalık çalışmalarında kişilerin iç ve dış deneyimlerinin farkına varması sağlanır ve onları gözlemlenmesi istenir. Daha sonra onları kabul etmesi sağlanır. Bu aşamalardan sonra ortaya çıkan farkındalık kişinin düşünce ve davranış kalıplarında değişimi getirebilir (Fodor ve Hooker, 2008).

Geştalt kuramında kişi doğasına uygun davrandığı sürece gelişebilir ve bu süreç sonucunda değişim gelir. Ancak bu süreçte kişinin doğasını anlaması için farkındalık sahibi olması gerektiği gibi değişimin ortaya çıkması içinde farkındalık gerekir. Çeşitli yaşantıları da beraberinde getiren farkındalık bir süreç içinde ve çeşitli aşamalardan geçerek ortaya çıkar. Bu aşamaların ilki bireyin zihinsel düzeyde bir farkındalık yaşamasıdır. Bunun ardından zihinsel iç görünümün yaşantısal olarak deneyimlenerek farkındalığa dönüşmesi ve bunun tanımlanması gelir. Son aşamada ise bireyin farkındalığını fark etmesi evresine geçilir (Sakarya, 2003).

2. 1. 1. 3. 2. İhtiyaçlar

Geştalt yaklaşımına göre ihtiyaç, kişinin denge halini bozan bir durum ile ilgili organizmada oluşan bir farkındalığı işaret eden tamamlanmamış bir geştalttır. Bu ihtiyaç şekil haline gelirken diğer uyarılar birey için zemin halini alır (Murdock, 2012: 207). Kişilerin bir ihtiyacı ortaya çıktığında o ihtiyaç organizmada bir gerilime neden olmakta ve şekil haline gelmektedir. Bu gerilimin ortadan kaldırılması ve bunun sonucundan büyüme ve gelişmenin sağlanması için organizmanın bu ihtiyacı gidererek yeniden denge haline ulaşması gerekmektedir (Acar, 2015: 33).

İhtiyaçlar kişinin fenomenolojik alanını şekil ve zemin olarak iki kısma ayırır. Bu süreç şeklin ortaya çıkmasını takip eden şeklin belirginleşmesi süreci ile devam eder.

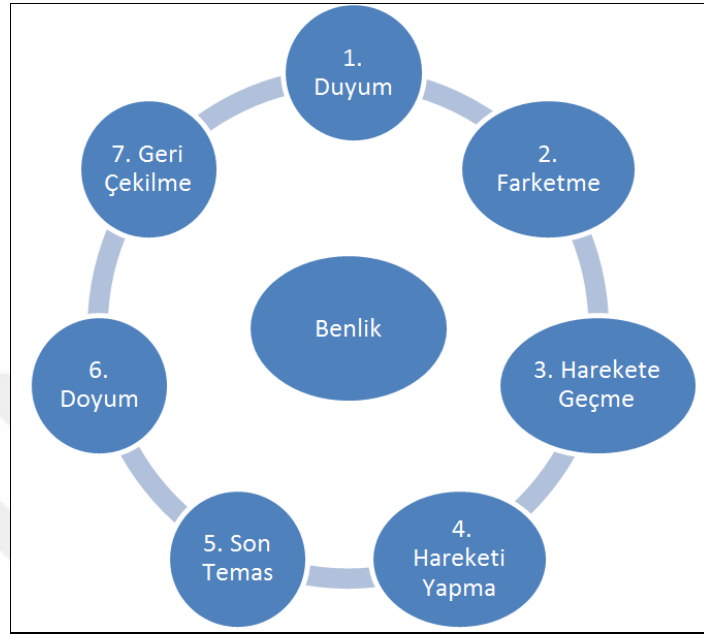
Şekil tam anlamıyla ortaya çıktığında kişi şeklin çözümünü sağlamaya çalışır ve çevreyi tarayarak en uygun araçları bulmaya çalışır. Son şeklin ortaya çıkardığı ihtiyaç için gerekli çözümler uygulanır ve ardından çözümün sonuçları bireyler tarafından özümserir. Normal durumda bir kişinin şekilde olan ihtiyaç ve onun çözümüyle ilgili davranışlarından bunların diğerlerine geçmesinde düzgün bir akış vardır. Fakat zaman zaman bu döngü çözümün engellendiği veya bozulduğu zaman kesilir; böylece çözüm orijinal şekli ortaya çıkaran ihtiyaca yeterince tepki vermez hale gelir. İhtiyaç doyumunun engellenmesi bireyler için sorun yaratır. Bu döngüde ortaya çıkan kesinti; kesintinin ortaya çıktığı yer, kesintinin meydana geldiği yöntem ve süreçler gibi özellikler bakımından bireye özgü olma eğilimindedir. Yani kişilik özellikleri bireylerin ihtiyaç döngüsünü pürüzsüz bir şekilde tamamlamasında önemli bir yere sahiptir. Esnek kişilik özelliklerine sahip olan bir birey içinde bulunduğu ekosistemle karşılıklı olarak ihtiyaçlarını karşılama noktasında daha başarılı olacaktır. Aksi halde bu süreçte ortaya çıkan başarısızlıklar psikopatoloji olarak adlandırılacaktır (Burley ve Freier, 2004).



Şekil 1. İhtiyacın belirginleşmesi ve çözümlenmesi döngüsü (Burley ve Freier, 2004).

Tüm insanlar zaman zaman organizmalarının denge halini bozan birtakım ihtiyaçlarla karşı karşıya kalırlar ve bireylerde bu ihtiyaçları karşılayarak yeniden organizmik dengelerini sağlamaya yönelik doğal bir yeterlilik ile dünyaya gelirler. İnsanların dengelerini bozan bu ihtiyaçlar çeşitlilik gösterebilir. Geştalt yaklaşımının temel kavramlarından biri olan ihtiyaçların ortaya çıkması ve giderilmesi belli bir döngü çerçevesinde gerçekleştirilir (Gürdil, 2014). Bu döngünün tamamlanamaması kişinin ihtiyaçlarını farkına varamayarak bu ihtiyaçları karşılayamamasına sebep olur. Böyle bir durumda temasın kesintiye uğramasıyla şekil zemine geçerek geştalt deneyim döngüsü

engellenmiş olur. Tamamlanmadan zemine geçen ihtiyaçlar ise kişiyi etkileyerek davranışlarına yön vermeye devam eder. Deneyim döngüsü yedi aşamada gerçekleşir. Bu aşamalar şu şekilde sıralanabilir (Gökdemir-Aktaş, 2002);



Şekil 2. Geşalt deneyim döngüsü (Gökdemir-Aktaş, 2002).

Kişilerin ihtiyaçları toplumsal, fiziksel, manevi ihtiyaçlar olarak sınıflandırılabilir gibi kişiye özel ihtiyaçlar ve ortak ihtiyaçlar olarak da sınıflandırılabilirler (Gürsoy, 2009). Kişiler sahip oldukları yetenek ve imkanları kullanarak yaşantılarını ve enerjilerini o ihtiyacı gidermeye yönelik olarak düzenleyebilirler. İhtiyacın kısa sürede ve kolayca karşılanması organizmanın sağlıklı işleyişini sürdürmesi açısından önem taşımaktadır (Daş, 2015: 71). Üniversiteden mezun olmak gibi bazı ihtiyaçlar uzun sürede karşılanabilirken yemek yemek gibi ihtiyaçlar ise kısa sürede karşılanır (Bozkurt, 2006).

Çoğu davranış ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya konur ve sağlıklı olarak nitelendirilebilecek bir kimse ihtiyaçlarını karşılayabileceği olanakların farkında olur. Kişinin zemininde yer alan olgulara göre beliren ihtiyaçlar o kişinin zemininin ne kadar geniş olduğuna bağlı olarak farklılık gösterir. Kişilerin güncel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışları sağlıklı olarak görülürken geçmişte karşılanmadığı içinde organizmayı rahatsız eden ihtiyaçları karşılamaya çalışması sağlıksızdır (Özkara, 2015).

2. 1. 1. 3. 3. Şekil Zemin İlişkisi

İnsanların deneyimlerinin herhangi bir noktasında ihtiyaca yönelik duyuları ortaya çıkmaya başladığında bu ihtiyaç kişiler için önceliği olarak şekil haline gelir. Bu durumda

diğer olgular ise geri plana çekilerek zeminde yerini alır. Kişi bu ihtiyacını giderip doyum sağlama aşamasına geçene kadar söz konusu ihtiyaç kişi için ön planda kalmaya devam eder. Doyum sağlandıktan sonra ise ihtiyaç bir süreliğine de olsa önemini kaybederek kişinin olgu dünyasında geri gider ve sıradan bir yere yerleşir. Bu durum yeniden bir ihtiyaç ortaya çıkana kadar devam eder. Geştalt yaklaşımı ihtiyacın belirginleşerek ön plana çıkması ve doyurulduktan sonra arka plana itilmesi durumuna şekil zemin ilişkisi bağlamında yaklaşır (Evans, 2007; Gürdil, 2009).

Zemin insanların doğdukları andan itibaren buldukları ana kadar yaşamış oldukları yaşantıları simgeler. Ne kadar çok farklı yaşantı yaşanmışsa bireyin algı ve anlamlandırması bu doğrultuda olur. Zeminin geniş olması insanın bakış açısının geniş olmasını sağlar ve davranışlar bu doğrultuda şekillenir (Özkara, 2015). Sosyal yaşantılarımızda oluşan ve ona aracılık eden fiziksel ihtiyaçlarımız, düşüncelerimiz, duygularımız ve anılarımız yaşamımızda Geştalt oluşumundaki şekli oluşturan öğelerdir (Bozkurt, 2006). Şekil ve zemin arasındaki bu ilişkiyi anlamak için biliş ve duygunun ayrılmaz olduğu gerçeğini fark etmemiz gerekmektedir. Şekil zemin ilişkisi hayatlarımızdaki kalıpları ve onların gerçeklik bağlamındaki konumlarını ortaya çıkarmaktadır (Amendt-Lyon, 2001).

Sinemada bir film izlediğinizi hayal ettiğinizde ekranda izlediğiniz görüntü ve o görüntüyü çevreleyen her şey zemindir. Ekrandaki daha az belirgin görüntüler, yanınızda oturan kişi, sinema salonuna gelirken geçirdiğiniz yolculuk, günün erken saatlerinde yaşadıklarınız, dışardaki hayatınız, ilişkileriniz, kültürel mirasınız ise figürünüzü etkileyerek ekranda gördüklerinizden oluşturduğunuz deneyiminizin temelini oluşturur. Yani zemin o figürün nasıl şekilleneceğini büyük oranda etkileyen bir unsurdur. Çevreyle ilgili olarak rekabet halindeki ihtiyaçlar içsel bir deneyim ya da dışsal bir uyarılma sonucunda yükselişe geçer veya doyurularak etkisini yitirir (Mann, 2010: 11-13). Bu süreçte ihtiyaçların ortaya çıkması ve giderilmesi şekil-zemin arasındaki akışı gösterir. Zeminin keşfedilmesi değişim için hayati önem taşıyan, istenmeyen ve sabit olarak tekrar eden desenleri belirlemek adına son derece önemli bir çabadır (Wheeler ve Axelsson, 2015: 23). Bunun dışında sağlıklı bireylerin yaşantılarında her an için figür oluşturan bir farkındalık odağı vardır. Örneğin; bir kutlamaya giden bir kişi aç ise öncelikle yiyecekleri fark eder, alkolik bir kişi hemen bara doğru yönelir. Kutlama burada zemindir; ancak her insanın o anki ihtiyaçları şeklini belirlemektedir (O'Leary, 2013: 17-18).

Geştalt terapisinin temelini oluşturan alan kuramının önermelerinden biri olan şekil zemin ilişkisinde önemli hususlardan biri şekil ve zeminin sürekli yer değiştirdiği, yani ortaya çıkan ihtiyaçlar karşılandıkça tamamlanan geştaltların arka plana geçerek yerine yenilerinin geldiği; diğeri ise şekillerin ve zeminin kişinin içinde bulunduğu ana, kişinin

bireysel özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre değişebileceğidir (Daş, 2015: 68). Şekle odaklanmak zeminde yer alan olgulardan kaçınmamıza yardımcı olarak (Evans, 2007) farkındalığın şekle gelen materyalin üzerine yoğunlaşmasını sağlamaktadır.

Kişinin ihtiyaçları kişi için fonda bulunur. Bir ihtiyacın ortaya çıkması ile şekil haline gelen ihtiyaç karşılandıktan sonra tekrar fon haline gelir. Yani kişinin ihtiyaçları değiştiği sürece şekil ve zemin sürekli olarak yer değiştirmektedir ve bireylerin zemininde ortaya çıkan şekiller onun davranışlarını yönlendiren temel motivasyonlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Gökdemir-Aktaş, 2002). Bireylerin zemininde yer alan olgular ne kadar zengin olursa kişi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için o kadar fazla seçeneğe sahip olur (Özkara, 2015).

2. 1. 1. 3. 4. Şimdi ve Burada

Geşalt terapi kuramı şimdi ve burada yaşamaya verdiği önem dolayısıyla diğer kuramlardan ayrılır ve bu durum onu daha hareket eğilimli bir hale getirir (Gürsoy, 2009). Şimdi ve burada diye ifade ettiğimiz kavramlarda “burada” kelimesi somutlaşmış duyuşal deneyimi işaret ederken, “şimdi” kelimesi ise temasın zamansal yakınlığına atıfta bulunur. Geşalt terapi yaklaşımın şimdi ve burada kavramı, kişisel olmayan çevrenin kişiselleştirildiği ve temas yoluyla desteğe dahil edildiği somutlaştırılmış duyuşal deneyimin oluşum ve dönüşümü anlamına gelir (Levine, 2012: 3).

Geçmiş ya da gelecek hakkında düşünmek her ne kadar zaman zaman yararlı olsa da insanlar bunlar üzerine düşünerek zaman kaybederler. Geçmiş ya da geleceği düşünmek yerine yaşamlarımızı olduğu gibi kabul edebilirsek potansiyelimiz tam olarak kullanılabilir (Burger, 2006: 419-420). Geşalt terapide mevcut yaşantı, geçmişte tamamen işlenememiş deneyimleri ve duyguları içeriyorsa, bu yaşantılar günümüzde tekrar incelenir. Geçmiş tecrübelerden kaynaklanan etiketleme, yalnızca bu olaylar bireyi hala etkiliyor durumdaysa geçmiş hakkında konuşmak yararlıdır. Gelecek ise köklerini şu andan aldığı için önemlidir; fakat geleceği aşırı derecede öngörmek, özellikle de bu beklentinin nihai gerçeğe çok az bir bağlantısı olması durumunda, bireyin enerjisini şu andan itibaren yok eder (O’Leary, 2013: 9).

Terapide esnasında şimdi ve burada yaşanmakta olan mevcut duruma odaklanarak tatmin edici olmayan bir davranışın dinamik kökenleri ortaya çıkarılır (Wheeler ve Axelsson, 2015: 35). Danışanın o anda yaşadıklarını ifade ettiği farkındalık durumu onun devam eden tecrübesinde yolunda gitmeyen durumdan nasıl kaçındığını görmesini sağlar (Sherrill Jr, 1974). Birey geçmişte kapanmamış geşaltlarını, tamamlanmamış işlerini yaşama eğiliminde olursa “şimdi ve burada” yı ihmal ederek anı yaşamayı kaçıır. Şimdi

ve burada yaşamak ise bireylerin sahip olduklarını verimli değerlendirmesini sağlar (Özkara, 2015).

Kişinin sahip olduğu gücün şimdi ve burada olduğu tezini savunan Geştalt terapisinin alana en önemli katkısı da şimdiki ana yapmış olduğu bu vurgudur. İnsanlar anın sahip olduğu gücü kullanmak yerine enerjilerini geçmişte yaşadıkları olaylara odaklanarak ya da henüz yaşanmamış olan gelecek hakkında endişelenerek tüketirler. Perls ise bu doğrultuda bir yaklaşımın doğru olmadığını öne sürerek içinde bulunduğumuz an dışında hiçbir şeyin var olamayacağı, geçmişin bittiği, geleceğin ise henüz yaşanamayacağı gerçeğini destekler (Acar, 2015: 22).

Geştalt terapisinde “şimdi ve burada” ya yapılan vurgu bir deneyimin geçmişte var olan kökenlerinin göz ardı edildiği anlamına gelmemektedir. Bunun yerine içinde bulunulan anda acil olarak deneyimlenen tecrübe üzerine odaklanarak bireyin kendi şekil ve zeminini oluşturma biçimi üzerindeki farkındalığı artırarak, büyüme ve gelişme sağlanmaya çalışılır. Şimdi ve buradaya odaklanan bireyler davranışlarını yönlendiren motivasyonlar hakkında farkındalık kazanabilirler. Örneğin terapi odasına geldiğinde nereye oturacağını kararlaştırmaya çalışan birey gerçek hayatında kendini nereye koyacağıyla ilgileniyor olabilir. Bu anlamda geştalt terapisti, danışanın gündelik hayatının bir mikrokozmosu olarak görülebilir ve bu mikrokozmosun bir kısmı terapistin burada ve şimdi reaksiyonları olarak sürece yansiyabilir. Danışanın davranışını yorumlamaya çalışmak içinde bulunulan andaki ihtiyaçtan uzaklaşılmasına sebep olacağından tercih edilmez (Mann, 2010: 15-16).

Geştalt terapisinde geçmiş yaşantılar bireylerin içinde bulunduğu andaki durumuyla ilişkili olduğu zaman önemli hale gelir ve bireylerin bugünkü tutum ve davranışlarını etkileyen geçmiş yaşantılar o ana getirilerek çalışılır. Yani danışan gelecekle ilgili bir kaygıdan ya da geçmişle ilgili bir pişmanlıktan bahsediyorsa danışman danışanın bu durumu o anda orada oluyor gibi yaşamasını ister (Gökdemir-Aktaş, 2002). Geştalt terapistleri “şimdi ve burada” neler olduğunun farkında olarak danışanları destekler. Danışanların geçmişi değiştiremeyecekleri gerçeğini kabul ederler fakat geçmişin şimdiki ana ya da geleceğe egemen olmaması gerektiği, hayatın her anında yeni şeylerin deneyimlenebileceği yönünde danışanlarını teşvik ederler. Danışanın ihtiyaçlarını fark etmesine yardımcı olarak odak noktasını şimdiki ana çekerler (Metzger, 2008). Çünkü bireylerin içinde buldukları andaki ihtiyaçları karşılayamaması farkındalık sürecini engelleyerek kişinin içinde bulunduğu dünyadan ve benliğinden uzaklaşmasına sebep olabilir. İnsanların şu an ile ilişkisinin kesilmesi geçmişe bağımlı olmasına ya da gelecek üzerinde kaygılanmasına yol açarak uyumsuzluğa yol açar (Vardal, 2015).

2. 1. 1. 3. 5. Bitirilmemiş İşler

Geşalt terapide çok önemli bir unsur olarak göze çarpan bitirilmemiş işler temelde şekil fon ilişkisi ve alan kuramı ile ilişkilidir (Gökdemir-Aktaş, 2002). Bu kavramın temelini alan kuramında yer alan insanların farklı nesnelere anlamlı bir bütün halinde organize ederek algılamaya eğilimli oldukları ve insanların eksik olan şeyleri tamamlamaya yönelik bir çabaları olduğu önermeleri oluşturmaktadır (Daş, 2015: 91). Bireyin içinde bulunduğu anda yaşamasını engelleyen, ifade etmediği ve içinde ukde kalan işleri, duyguları, düşünceleri onun bitirilmemiş işlerini oluşturur. Kişinin tamamlanamayan geşaltlarına "bitirilmemiş işler" denebilir (Acar, 2015: 28-29). Söz konusu geşaltın tamamlanamaması geşaltın tamamlanmak üzere açık kalması ya da tamamlanmadan kapatılarak sabit kalması ile sonuçlanabilir (Daş, 2015: 95).

Bitirilmemiş işler ihtiyaç döngüsü sırasında bireyin doyuma ulaşmak için temas halinde bulunduğu süjeye yönelik eyleminin engellenmesi ile ortaya çıkar ve kişi söz konusu ihtiyacın giderilmesi halinde elde edeceği doyuma ulaşamadığı için bu durum bitirilmemiş iş olarak kişinin zemininde yerini alır (Gürdil, 2014). Geçmişte doyurulmayan ihtiyaçlardan kaynaklanan bitirilmemiş işler insanların güncel davranışlarını da motive eder. Bu durumda şimdi ve burada yaşanan olayları algılama ve anlamlandırmada hatalara sebep olur. Kişinin zemininde sabit hale gelen bu işler kişinin yapmış olduğu davranışlarını geçmişteki bu ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak ortaya koymasına sebep olur (Özkara, 2015).

İhtiyaç döngüsünü tamamlamak isteyen insanların bu çabaları sağlıklı bir şekilde sonuçlanmazsa o enerji hapsolarak bireyi rahatsız eden bir gerilime sebep olur. Bu durum bireyin daha sonraki aşamalarda ortaya çıkan ihtiyaçlarını fark edememesine yol açarak döngü içerisinde belli bir aşamada takılıp kalmasına sebep olur. Kişinin dengeye kavuşması ve sağlıklı duruma gelmesi için bu yarım kalmış ihtiyacı tamamlayarak bitirilmemiş işlerini bitirme yönünde bir eğilimi vardır. Aksi takdirde bilinçdışına itilen bu işler kişinin temasını engelleyerek psikolojik sağlığını bozabilir (Vardal, 2015).

2. 1. 1. 3. 6. Yaratıcı Uyum

Yaratıcı uyum kişinin çevresel faktörlerle etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayan önemli bir süreçtir. Hayatımızın her döneminde ailevi, sosyal ya da dini gerekçeler, sevilen bir kişinin kaybı, hastalık, savaş gibi faktörler kişinin öz düzenleme kapasitesini ve kendini gerçekleştirmesini sınırlandırabilir. Yaratıcı uyum, kişinin hem kendinde de hem de çevresinde çeşitli düzenlemeler yaparak var olan şartlar altında daha iyi işlev görebilmeye çalışmasıdır (Sabar, 2013).

Değişen durumlara akıcı ve sağlıklı şekilde yaratıcı biçimde uyum sağlama kabiliyeti çevremizin geçmişte ne kadar destekleyici olduğuna, ne kadar şimdi ve burada olduğuna bağlı olacaktır. Diğer yaklaşımların semptomları, bozuklukları veya durumları tamir etmesine rağmen Geştalt terapi çevreyle sürekli bir ilişki içinde bulunduğumuzdan dolayı çevresel faktörlerden arındırılmış bir yaratıcı uyumun gerçekleşebilme ihtimalinin düşük olduğunu savunur. Karşılaşılan her yeni durum bireye ihtiyaçları ile çevre kaynakları arasındaki en iyi dengeyi bulma imkanı sağlar. Yeni deneyimlerle karşılaştığımızda yanıtlarımızı yenileme ve gözden geçirme kapasitemiz arttıkça büyüme gerçekleşecektir. Örneğin; yeteri düzeyde uyarılmayan bir çocuk bununla baş edebilmek için fantezini dünyasına sığınabilir. Yaratıcı uyum yoluyla kendi kendini düzenleme süreci o sırada çocuğun mevcut en iyi seçimi olabilir; fakat bu uyum yöntemi farklı bir durum için söz konusu olduğunda çocuğu kısıtlayabilir. Yaratıcı uyum süreci akışkanlığını kaybedip katı davranış kalıplarına dönüştüğünde ise çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Sadece psikolojik bir manevra olmaktan uzak olan yaratıcı uyum süreci bireylerin geçmiş yaşantılarına dair unsurlarda barındırır (Mann, 2010: 8-9).

Her birey tarihine, kültürüne, değerlerine bağlı olarak kısa ya da uzun vadede ihtiyaçları, arzuları ve yaratıcı kapasiteleri doğrultusunda yaratıcı uyum gösterir. Gerçek yaratıcı davranış ise iki kutbun harmanladığı ve birleştirildiği bir "tatlı nokta" da geçmiş deneyimi ve spontanlığı barındırarak ortaya konulabilir. Goodman ve Perls herhangi bir durumda insan davranışlarının bu durumlarla başa çıkmak için etkili bir şekilde organize edildiğini savunmuştur; fakat farklı alan ve durumlarda davranışların yaratıcılık düzeyinin farklılaşabileceğini de ileri sürmüşlerdir (Wheeler ve Axelsson, 2015: 30).

2. 1. 1. 3. 7. Kutuplar

Kutuplar, iyi-kötü, doğru-yanlış, nihilizm-mutlakiyetçilik gibi biri olmadan diğerini tanımlamanın zor olduğu eşyanın doğasına ilişkin nitelikleri ifade eder. Kutbun bir ucundaki kavram diğerinin özelliklerini tanımlar. Burada söz konusu olan kavramlar birbiriyle çelişmemekte sadece bir madalyonun iki farklı yüzünü ifade etmektedir (Evans, 2007). Geştalt terapinin amaçlarından biri parçalar halindeki kişiliğin bütünleşmesini sağlamaktır. Kişilik birbiriyle mücadele halindeki iki zıt yönü de içinde barındırmaktadır. Bu iki zıt yönün kişilikte beraber bulunması doğanın bir gereği olmakla beraber geştalt terapinin amacı bu kutupların uzlaşmasını sağlayarak kişiliğin bütünleşmesine katkıda bulunmaktır (Acar, 2015: 23). Kişiliğin içinde bulunabilecek kutuplara örnek olarak; sinirlilik-sakinlik, kindarlık-affedicilik, rahatlık-tedirginlik, donukluk-coşkululuk vb. gibi örnekler verilebilir.

Polarize durumda olan kutuplarda dengeli kişi sıfır noktasında kalma avantajına sahipken, dengesiz kişi kutupların birinde sıkışarak kendilerini kutbun o ucuyla özdeşleştirebilirler. Geştalt terapiye göre kişi söz konusu kutuplardan her ikisine göre davranma becerisine sahip olmalı ve bu iki kutup arasındaki boyutlarda hareket ederek aynı tür davranışları sergilemekten kaçınmalıdır. Kişinin her zaman kutupların bir ucunda davranması sağlıklı olarak tanımlanır ve kutuplardan birinin ne kadar abartılırsa diğer kutbunda o kadar abartılı olarak belireceğini ve kişinin belli tarz davranışları tamamen kötü olarak değerlendirebilme eğilimine girebileceğini öngörür. İnsanların farkındalıklarının artmasıyla kutbun diğer ucu keşfedilerek kabul edilir ve bireyler ancak böylece kişisel gelişim yolculuklarına başlayabilirler. Böylelikle daha önce fark edilmeyen parçalar bireyin kendini de keşfetmesiyle kendini göstermeye başlar ve değişim ortaya çıkar (Daş ,2015: 219-221; O'Leary, 2013: 18-21).

Kutbun sadece bir yönünde bulunan bir kişi için diğer kutup daha önce katılmadığı bir yönü, çözülmemiş bir sorunu veya inkar edilen bir olguyu işaret eder. Geştalt terapi ise kişinin polarize olmuş durumda olan kutupların her iki tarafını da kazanması için bunları çözmeye çalışır (Dolliver, 1981). Yaşamın her alanında çok çeşitli örneklerini görebileceğimiz bir konu olan kutuplar konusunda önemli olan husus bireyin kendisini kutbun iki farklı ucunda yer alan noktalarda var edebilmesidir. Çünkü kişinin ihtiyaçlarına göre sürekli değişen şekil ve zemin ilişkisine göre içinde bulunduğu ana uygun bir duruş sergileyebilmesi onun sağlıklı temas kurmasını sağlar. Kutupların her ucunda var olabilmek o bireyin farklı durumlarla karşılaştığında esnek olabileceğini ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için geniş bir kapasiteye sahip olduğunu gösterir. İnsanların zeminini belirleyen kutuplar kişinin anlam üretme kapasitesini artırması vesilesiyle farkındalık kazanması sonucunda başa çıkma becerilerini artırır, kaygı ve korkulara karşı güçlü olunmasına yardımcı olur, büyüme ve gelişmeyi sağlayarak değişimin ortaya çıkmasını sağlar (Özkara, 2015).

2. 1. 1. 3. 8. Paradoksal Değişim Kuramı

Paradoksal değişim kuramı üzerine çalışan Geştalt terapisi bireylerin değişiminin yalnızca, kendilerinde var olduğunu kabul etmedikleri noktalarla temas kurduğu zaman ortaya çıkacağını savunur. Bu süreçte ise Geştalt terapistleri bireylerin bitmemiş işlerini tamamlamalarını, temas süreçlerini etkili bir şekilde sürdürmelerini, tecrübelerini özümsemelerini sağlayarak geştaltların tamamlanmasını ve benliğinin bütünleşmesini sağlamaktır (Sherrill Jr, 1974). Bu şekilde birey kabul edemediği yönlerini kabul edecek ve bunu değiştirmek için harekete geçebilecek duruma gelecektir.

Kişiliğin sahiplenilmeyen, reddedilen yönlerinin kişilikle bütünleştirilmesiyle, kabul edilmesiyle beraber kişinin değişimi gerçekleşebilmektedir. Değişimin ortaya çıkabilmesi için sorunların kabul edilmesi, eksikliklerin fark edilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda bunların değişebilmesi için kişiler tarafından sahiplenilmesi de gereklidir. Bu durum paradoksal değişim kuramı olarak adlandırılabilir (Acar, 2015: 42).

Zihinsel olarak olmayı istediğimiz kişi haline dönüşmek bir paradokstur. Geştalt terapisinde bu gerçek her zaman yaşanır. Kişinin gerçek kimliğini ortaya koyabilmesi için ilk adım kim olduğunu ve nerede bulunduğunu belirlemesidir. Kişiler bu şekilde içsel süreçleri hakkında farkındalık kazanmaya başladıklarında gerçek benliklerini ortaya koymak için harekete geçerler ve değişim bu şekilde gerçekleşir (Metzger, 2008).

2. 1. 1. 3. 9. Deneyim

Genel anlamda deneyim, Geştalt terapi teorisinin eylem adıdır. Deneyimler, bir Geştalt terapistinin danışanının alanını araştırması ve onu terapötik bir ilişki içine sokması için kullandığı araçlardır. Durumun doğal zemininden kaynaklanan deneyimler, Geştalt terapisinin davranışsal ve deneyimsel bileşenidir. Deneyimin özünde bireysel tecrübe, ilişkiyel diyalog ve alan teorik stratejileri yer alır (Brownell, 2010: 165).

Geştalt terapi yaklaşımı danışanların durumlar hakkında konuşmasındansa onları deneyimleyerek, şimdi ve burada ilkesine göre doğrudan yaşantı yoluyla ortaya koymasını teşvik etmesi yönüyle aktif ve canlı olmayı ön planda tutan bir yaklaşım olma özelliği taşır (Gürsoy, 2009). Geştalttaki deneyim bir teknik ya da metot olmak olmaktan ziyade bir tutum ya da yaşam yaklaşımı olarak düşünölmelidir. Bu bakış açısı terapi ortamında yaşamın canlı felsefesine dayanan deneyim, öğrenme ve temas yoluyla bireyin ortaya koyduğu kapasitesini geliştirmesini sağlamaya çalışır. Daha fazla deneyim ile temas kapasitesi sürekli olarak büyür ve gelişir. Yaşam ve öğrenme konusundaki bu deneyimler hem terapi sırasında hem de günlük hayatta ortaya çıkan süreçler için bir destektir. Deneyimler yeni olasılıklar ortaya çıkardığı için bireyler kendilerini yönlendiren bazı dinamikleri farklılaştırabilecekleri seçenekleri keşfederek daha esnek ve etkili yanıt verme becerisini kazanırlar. Bu gelişimin ortaya çıkması ile terapistler danışanlarının amaçları, değerleri, temas alanını genişletecek ilişkiyel bağılılıkları, yeni bağlantıları ve anlam yaratma becerileri konularına dikkati çekerek bireylerin sağlıklı bir şekilde gelişme ve büyümelerine katkıda bulunmaya çalışırlar (Wheeler ve Axelsson, 2015: 36).

2. 1. 1. 3. 10. Sınırlar

Bir kimse büyümek ve gelişmek için başkalarıyla ilişki kurmak zorundadır fakat aynı zamanda kendini başkalarından ayırtırmak durumundadır. Kişi kendini başkalarından ayırtıramadığında kendisi olamaz (Gürsoy, 2009). Sınır, kişilerin kendilik kavramlarını kendisi dışında kalan çevreden ayırdığı noktayı ifade eder (Sezgin, 2002). O'Leary (2013: 48-49) sınırları beş kategoride ele almıştır:

1. Yakınlık sınırları; Günlük alışkanlıkları oluşturan yaşam alanını ifade eden bu sınır türü kişinin günlük yaşamında ona yardımcı olur.
2. Anlamlı sınırlar; Kendimizi ifade etmenin yollarını içerir. Örneğin bazı kişiler kendilerini sarılarak ifade ederken bazı kişiler de bundan kaçınırlar. Her iki tepki sağlıklı bir bireyde mevcut olabilir ve duruma uygun olduğu takdirde kullanılabilir.
3. Vücut sınırları; Bazı kişiler bedenlerinin her noktasından haberdar olabilirken bazıları daha az farkındadır. Beden sınırları kişinin hareketleri ve bedensel ifadeleri ile ilgili konularda insanlara bilgi sağlar. Örneğin; uzun süre aynı pozisyonda oturduktan sonra beli ağrıyan bir kişi bu sebepten dolayı ara vermek zorunda olduğunu hisseder. Yani kişinin beden sınırı onu rahatsız eden bir konuda uyararak haber verir. Statik ve kayıtsız beden sınırları bireylerin hareketlerini kısıtlayarak bedenleri yoluyla kendilerini özgürce ifade etmelerini engeller.
4. Değer sınırları; Manevi, ahlaki, dini, toplumsal ve eğitsel değerlere atıfta bulunur. Örneğin bir Yahudi'nin bir Nazi ile konuşmayı reddetmesi değer sınırları ile ilgili bir durumdur.
5. Maruz kalma sınırları; Gizli sınırlar, eylemler ve deneyimlerle ilgili olan bu sınır genellikle gizlidir çünkü onlarla ilgili gizliliği sürdürecektir utanç verici bir boyutu vardır. Bu sınırları açığa vurmamak benliğin savunmasız yönlerini açığa çıkaracağı için rahatsızlık vericidir. Bu sınırların paylaşılmasıyla ortaya çıkabilecek olan gerginlik daha sonra rahatlama ve özgürlük hissinin eşlik edebileceği bir maruz kalma sınırının genişlemesiyle sonuçlanabilir.

Bir fenomenolojinin içinde olmanın getirdiği bir zorunluluk olan sınırlar öteki kişi ile temas kurmamızı sağlayan önemli bir faktördür. Bu nedenle temas kurulabilmesi için birey ve çevresi arasındaki sınırlar kişinin değişimini sağlayabilecek kadar esnek, bağımsızlığını koruyabilecek kadar da katı olmalıdır (Sakarya, 2008). Bireyler kendisi olmayanlarla temas sınırlarında etkileşime girerler (Bozkurt, 2006). Bu sınırların olmadığı durumlarda bireyler ben-sen ilişkisini kuramaz ve kendi benliğinin bittiği yer ile diğerinin benliğinin başladığı noktayı ayırt edemezler. Bu durum bireyin kendi duygu, düşünce ve istekleri ile

ilgili farkındalığının yeterli düzeyde olmamasına sebep olarak sağlıksız süreçlere yol açar (Özkara, 2015). Kişinin sınırları kaybolduğunda ya da korunamadığında temas biçimleri nevrotik bir şekilde bürünerek temas bozukluklarına yol açar (Vardal, 2015).

Sağlıklı bir işleyiş için, temas sınırlarımız, özerkliğimizi korumak ve çevrede bizim için tehdit teşkil edebilecek olana karşı koymak için hem yeterince geçirimsiz hem de ihtiyaçlarımızı karşılamamızı sağlayacak kadar geçirgen olmalıdır. Sonuç olarak, sağlıklı işleyiş, temas sınırlarımızın ne kadar geçirgen veya geçirimsiz olduğu, hali hazırdaki durumla ilişkili olarak geçirgen ve geçirimsiz bir süreklilik boyunca hareket etme kapasitemiz tarafından belirlenmektedir. Bu sürekliliğin bir ucunda sınırların yok olması sonucunda birleşim varken diğer ucunda katı sınırlar neticesinde izole olmak vardır. Sağlıklı olan durum ise karşılaşılan olgulara göre temas sınırlarının geçirgenliği ve geçirimsizliği arasındaki akışın sağlanabilmesidir (Mann, 2010: 35).

İyi bir temas sınırı bireyin ortamla temas kurmasını ve ortamdan çekilmesini mümkün kılacak olan esneklik ve akışkanlık özelliklerine sahip olmalıdır. Kişi temas zamanlarında, çevre ile etkileşim sürecine tamamen girer ve yeni deneyimlerin ortaya çıkmasıyla temas sınırı genişletilmiş olur. Bu süreçte bireyler ve çevreleri arasında seçici bir alışveriş gerçekleşir. Bu alışveriş daha fazla deneyim yaşanmasına olanak tanıyarak büyümeyi sağlar (O'Leary, 2010: 48).

2. 1. 1. 3. 11. Temas

Var olma güdüsü ile dünyaya gelen insan bu varlığını anlamlandırabilmek ve bu anlamı tanımlayabilmek için iletişim kanallarını kullanmaya yönelir. İletişim kurmak için bir diğer kişiye ihtiyaç vardır. Aynı zamanda sosyal bir varlık olarak ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamını sürdürmek zorunda olan insan çevresindeki diğer kişilerle iletişim kurma zorunluluğuna sahiptir. Geştalt yaklaşımında bu durum kişiler arası temas kavramı ile açıklanmaktadır (Kuyumcu, 2011; Tagay ve Acar, 2012). Geştalt yaklaşımının özellikle üzerinde durduğu temas kavramı bireylerin çevre ile etkileşim kurarken kullandığı iletişim yöntemlerini ifade eden bir kavram olarak kullanılmaktadır (Gürdil, 2009).

Temas bireyin çevresindeki başka bir birey ya da nesne ile temas sınırında etkileşime girmesidir. Kişinin kendisini ve kendisi dışındaki çevreyi tanımlayarak, çevreyle alışveriş yollarını düzenlemesi ise temas işlevleri olarak nitelendirilebilir. Bütüncül bir özelliğe sahip olan temas işlevleri bireylerin şimdi ve burada olayları nasıl algılayıp nasıl tepki vereceğini belirleyerek insanların hayatına yeni anlamlar katarak büyüme ve gelişmenin ortaya çıkmasını sağlar. Perls, Hefferline ve Goodman temas sürecini birbiri ardına oluşan şekil ve fon ilişkisi ile açıklayan temel modeli ortaya koymuştur (Sezgin, 2002).

Farkındalık arttıkça kalitesi ve seviyesi değişen temasın tipik olarak dört aşaması vardır. Bunlar (Levine, 2012: 4);

1. İhtiyacın duyulduğu ilk deneyim,
2. İhtiyacın doğru bir şekilde tespit edilmesi,
3. Organizma için asimile edilebilir bir biçimde ihtiyacı karşılayacak kaynakları tanımak ve değiştirmek,
4. İhtiyacı organizmanın memnuniyeti ve daha sonraki temaslar için destek olarak eklemek.

Bireylerin harici ve dâhili uyarımını modüle eden belirli bir davranış biçimi olan temas (Heiden, 2006), temasta bulunan iki tarafında esnek sınırlara sahip olmasını gerektirir. Çünkü temasta bulunan kişi ve temas edilen kişi kısa süre için birbirlerinin sınırına dâhil olarak bir alışverişte bulunurlar. Bu temas sonucunda ise bireyler pozitif ya da negatif bir gelişme ve değişme gösterirler. Her yeni temas yeni olasılıkları ve sorumlulukları beraberinde getirerek insanlar için gelişme fırsatı sağlar (Özkara, 2015).

Temasın varoluşsal anlamda değerli bir unsur olduğunu dile getiren Perls, bireyin kendisi ile yaşadığı, bulunduğu dünya ile yaşadığı ve fantezileri yoluyla yaşadığı üç temas alanı olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin büyümesi ve gelişmesinin bu temas alanlarına ilişkin farkındalığın artmasıyla mümkün olabileceğini ileri sürmüştür (Sakarya, 2003). Temas kavramıyla nesnel gerçekliği pasif olarak almak yerine aktif bir araştırma süreciyle seçmek, yorumlamak ve düzenlemekten bahsedilir (Wheeler ve Axelsson, 2015: 20).

İnsanlar temas biçimlerini kullanarak kendi ihtiyaçları ve çevrenin istekleri arasındaki dengeyi kurarlar ve devam ettirirler. Kullanılan temas biçimleri kişinin çevresiyle ahenkli bir şekilde uyum yakalamasını sağlayan temel faktörlerdendir. Çocukluktan itibaren belirmeye başlayan temas biçimleri değişiklikleri seçme ve reddetme gibi durumlardan etkilenir. Bazı temas biçimleri kişinin büyüüp, bütünleşip, gelişmesine yardım ederken bazıları tam tersi yönde etki yaratabilir (Gürdil, 2009; Tagay ve Acar, 2012).

İyi temas kişinin algısal, duygusal, entelektüel, davranışsal, cinsel ve ruhsal varlığının tüm yönleriyle tamamen bir bütün olarak var olabilme becerisidir (Mann, 2010: 71). Fakat insanlar bazen temas kurarken sorunlarla karşılaşabilirler. En çok ihtiyaçlarımızı karşılamak için kullandığımız temas biçimleri işlevsiz olarak kullanıldığında temas bozukluklarına yol açabilir (Vardal, 2015). Bu durum ise insanlara sosyal, kişisel ve davranışsal bazı problem yaratabilir.

Herhangi bir kişiyle ve varlıkla temas kurmak için beş duyu organımızı kullanmamız gerekir. Temas kurmak için bakmak, dinlemek, görmek, duymak, konuşmak, dokunmak, hareket etmek, koklamak, tatmak gibi yöntemleri kullanabiliriz. Bu yollarla farkındalık kazanmaya temas işlevleri denir (Acar, 2015: 52). İnsanların yaşantı ve tecrübeleri

sonucunda oluşan temas biçimleri diğer insanlarla nasıl iletişim kurduğumuzu belirleyen özelliklerdir. Bu özellikler hayatımızı kolaylaştırabileceği gibi aşırı kullanımı kişiye zarar vererek temas bozukluklarına sebebiyet verebilir (Vardal, 2015). Temas biçimlerinin kişinin yaşamına olumlu katkıları olmasına rağmen aynı temas biçimlerinin duruma uygun olmayan bir şekilde sürekli kullanımı sorunlara yol açar. Bu şekilde bir davranım temas döngüsünü kesintiye uğratarak problemlere yol açabilir (Bozkurt, 2006).

Geşalt terapi kuramında tanımlanan yedi temas biçiminden söz edilmektedir. Bu temas biçimleri içe alma, iç içe geçme, geri döndürme, duyarsızlaşma, yansıtma, saptırma ve kendini seyretme olarak adlandırılmaktadır.

2. 1. 1. 3. 11. 1. İçe Alma

Bu temas biçimi kişilerin toplumsal kuralları ve çevreden gelen mesajları kendi benliğinin içine alması, kendisiyle özdeşleştirerek benimsemesi durumunu ifade eder ve bu durum kişinin benlik imajını etkiler (Tagay ve Acar, 2012). Diğer tüm temas biçimlerinin temelini oluşturan içe alma temas biçiminde içe alınanlar, kişiler arası ilişkileri anlamamızda ve hayatımıza bir anlam yüklememizde bize yardımcı olur (Daş, 2015: 121-123).

İçe alma terimini basitçe tanımlamak gerekirse çevreden gelen tüm mesajları yutmak olarak tanımlayabiliriz. Bir öğrenme davranışını ifade eden içe alma temas biçimi kişinin sürekli etrafında olan, içe içe olduğu yetiştirilme tarzı, okul ortamı, din ve kültür gibi olgulardan etkilenerek çeşitli kuralların içselleştirilmesiyle sonlanan bir süreci ifade eder. Bu süreç başlangıçta bireylerin emniyetini ve toplum tarafından kabulünü sağlamak için ortaya koyulan bir gelişim hareketi iken daha sonra yaratıcı uyum sağlamanın en iyi yolu olarak görülebilir. İnsanlar içselleştirdikleri bu materyallere uymak için bir baskı hissederler ve uymadıkları durumlar rahatsızlık hissiyle sonuçlanır. Örneğin içe alınanlar bireylere kadınların pasif olması gerektiği erkeklerin ise baskın bir karaktere bürünmesi gerektiği gibi kalıp davranışlara uygun davranmayı dikte edebilir (Mann, 2010: 44-45).

Bireylerin kendileri ve dış dünya ile iletişim kurmasında etkili olan içe alınanlar küçük yaştan itibaren bebeklikten yetişkinliğe giden süreçte bireylerin kişilik gelişimini ve kendilik algılarını etkiler. Bebeklik ve çocukluk döneminde içe alınanlar daha çok diğerleri tarafından koyulan kurallardır ve bireyler bu kurallar çerçevesinde iletişim kurma stilleri ve davranış biçimleri gibi birçok özelliklerini şekillendirir. İçe alma süreci çevredeki şeyleri bölüp dönüştürerek organizmanın ihtiyaçlarına uygun hale getirmeyi ifade eden özümseme ile benzerlik gösterir. Özümsemeden içe alınanlar bireyler için ilerde problem oluşturabilir. İnsanların gelişimi için gerekli olan içe alma danışanın kurduğu etkileşimlerinde nasıl davranacağını belirleyen temel bir role sahiptir (Bozkurt, 2006).

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren dünyayla ilgili her türlü bilgiyi ilk etapta ebeveynlerinden daha sonra çevresindeki diğer kişilerden istifade ederek içine alır. İçe alınan bilgiler birey için faydalı ise kurulan temas sağlıklı olur, ancak bireyin ihtiyaçlarını karşılaması için uygun değilse bireyin bunları özümsemesi zorlaşır. İçe alınanları pozitif ve negatif olarak ele almak gerekir. Negatif içe alınanlar bireylerin çevre ile etkileşimini olumsuz yönde etkilerken; pozitif içe alınanlar bireylerin sağlıklı bir şekilde temas kurmasını, özgüveni yüksek, özgür ve aktif insanlar olmasını sağlar (Daş, 2003).

İçe almada birey herhangi bir olguyu almakta fakat organizmasıyla bütünleşmesini sağlayamamaktadır. İçe alma temas biçimi sağlıklı ve sağlıklı olmak üzere iki şekilde gerçekleşebilmektedir (Acar, 2015: 59). Bir çocuğun okuma yazmayı öğrenmesi sağlıklı içe almaya örnek olarak verilebilirken, “insanların beni sevebilmesi için onların istediği şekilde yaşamalıyım” gibi bir düşünceyi içe almak sağlıklı içe almaya örnektir. Daş (2015: 126), içe alma temas biçimini iki şekilde kategorize etmiştir; bireylerin temas kurmasını olumsuz yönde etkileyen “negatif içe alma” ve temasın sağlanmasını kolay hale getiren “pozitif içe alma”. Negatif içe alma kişileri sağlıklı temas kurmasını engelleyerek birçok kişisel, sosyal, psikolojik sorunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

İçe alma davranışı temas döngüsünün her aşamasında ortaya çıkabilir fakat çoğunluklu ihtiyacın duyumsanması aşamasında gözlenir (Sakarya, 2008). Yapılan araştırmalar sonucunda içe alma temas biçimini kullanan kişilerin kurallara sıkı sıkıya bağlı bir kişilik yapısına sahip olduğu görülmüştür (Gürsoy, 2009). İçe alınanlar kişi ile özdeşleşmediğinde bireyler kendilik duygusundan yoksun kalırlar ve olayları toplum tarafından içe aldıkları kriterlere göre değerlendirmeye eğilimli hale gelirler (Mann, 2010: 45).

2. 1. 1. 3. 11. 2. İç İçe Geçme

Bu temas biçimi temas sınırının birleşmesi veya çözülmesi, diğerinden ayırt edilememesine neden olur (Mann, 2010: 53-54). Bu temas biçimini sıklıkla kullanan kişiler çevrelerinde gelişen durumları kendilerine uygun bir hale getiremedikleri için kendileri bu durumlara uygun hale getirirler. Çevresini kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek şekilde düzenleme becerisini sergileyemediği için başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vererek kendisini onlara göre düzenler ve çoğunlukla karşısındaki kişilere hayır demekte zorlanırlar (Gürsoy, 2009).

Bireylerin çatışmayı önlemek ve sorumluluklarını üstlenmekten kaçınmak istemesinden dolayı kendisi ve diğerleri ile arasındaki farklılıkları en aza indirmesi ile karakterize olan (Myers, 1996) ve Türkiye gibi geleneksel toplumlarda desteklenen iç içe geçme, diğer temas biçimlerine göre daha zor fark edilebilir. Dahil olunan grupla

bütünleşerek daha verimli hareket etmek gibi bazı durumlarda iç içe geçme uyumsal olabilir ya da anne ile bebeğin ilişkisinde gözlemlediğimiz iç içe geçme davranışı hayati olabilir (Bozkurt, 2006).

İçe içe geçme temas biçimi genellikle kendimizi yakın hissettiğimiz kişilerle ortaya çıkan bir durumdur. Bu durumun temelinde ebeveynlerin çocuklarının benliklerini kendilerinininkinin bir uzantısı olarak görmesi sonucu ortaya çıkar. İçe içe geçme temas biçiminin öğrenilmesinde ailenin etkisi olduğu kadar toplumsal değer yargıları da önemli bir rol oynar (Daş, 2015: 202).

Başkasıyla iç içe geçmiş kişiler kendi inanç ve değerlerini ortaya koymakta zorluk yaşar (Murdock, 2012: 211). Bu durum kişinin benlik imgesinin oluşmasında ve kendisiyle bütünleşmesi sürecinde sorunlar yaşanmasına neden olur. Psikolojik açıdan bu durum sağlıklı olmamakla beraber kişinin spontan davranmasını engeller ve kendi ihtiyaçlarıyla çevresinin ihtiyaçlarını ayırt edememesine, dolayısıyla ihtiyaçlarını karşılayamayarak büyüme ve gelişmesinin engellenmesine neden olur. Sakarya (2008), içe içe geçmenin temasın geri çekilme aşamasında daha sık ortaya çıktığını ifade etmiştir.

2. 1. 1. 3. 11. 3. Geri Döndürme

Çevreden var olan enerjinin bireyin kendisine çevrilmesi durumunu ifade eden geri döndürmede kişi başkasına veya çevreye yapmak istediğini kendi kendine yapar ya da başka birinin veya çevrenin yapmasını istediği şeyi yerine getirir (Myers, 1996). Kişinin doğal olarak dışa yöneltmesi gereken enerjiyi kendisine çevirmesidir. Kişinin kendine yönelik olumlu ve olumsuz duyguları, tırnak yeme gibi davranışlar, yeme bozuklukları bu davranışa örnek olarak verilebilir. Kişi bu temas biçimini farkında olmadan kullandığı takdirde bu durum bireyler için zararlı nitelik taşır (Acar, 2015: 64). Bu tür davranışlar genelde bireylerin ihtiyaçlarını giderecek davranışlarla ilgili taleplerinin sonuçları hakkında kaygı ve korku yaşadığı durumlarda ortaya çıkar. Geri döndürme yapan kişiler çevrelerinde olumlu değişiklikler oluşturma girişimlerinde enerjilerini dışarıya yönlendirmeyi durdururlar. Bunun yerine, faaliyeti içeriye yönlendirir ve kendilerini kendi davranışlarının hedefi olarak değiştirirler. Daha çok bedensel eylemlerde kendini gösteren bu temas biçimi alışılmış, kronik veya kontrolsüz olduğu durumlarda patolojik olarak değerlendirilir (O'Leary, 2013: 52-53).

Geri döndürmenin bir biçimi ortaya çıkan bir dürtünün ifade edilmektense bireye geri çevrilmesidir. Kişi benliğini davranışı yapan ve yapılan olmak üzere iki kısma ayırarak kendisi ve çevresi olarak yer değiştirir. Perls bu tür davranışa verilebilecek en önemli örneklerden birinin intihar davranışı olduğunu öne sürmüştür. İntihar davranışı gösteren bir bireyin aslında çevreye duyduğu olumsuz duyguları kendisine yönlendirerek bu şekilde

davranıyor olabileceği fikri üzerinde yoğunlaşmıştır. Her ne kadar geri döndürme bir uçta bireyin kendisine zarar vermesine yol açabiliyorsa diğer uçta pozitif yönde bireyin kendisini güdülemesine yol açarak sağlıklı davranışların artmasını da sağlayabilir. Bu süreç bireyin çevreden ne istediği ve ya neye ihtiyacı olduğu gibi konularda farkındalık kazanmasını sağlıyorsa faydalı olabilirken alışlagelmiş bir varlık biçimi haline gelerek sabit bir geştalta dönüştüğünde karakterolojik sorunların temellerinin oluşturabilir (Mann, 2010: 47-48).

Geri döndürmede kişi ihtiyacını esas hedefe yönelmediği için var olan enerjiyi kendisine yönlendirir. Bu kişiler içlerindeki duygu ve düşünceleri ifade etmezler; bunun nedeni ise çeşitli kaygı ve korkulara sahip olmalarıdır (Daş, 2015: 173). Örneğin; başkalarının da onu reddetmesinden kaygı duyan bir kişi kimseye hayır demekten kaçınarak kaygı ve korkuları nedeniyle enerjisini dışarı yönlendiremeyerek kendine döndürmüş olur.

Vardal (2015) bireyin sürekli bu şekilde kendine yüklenmesinin denge durumunu bozarak bazı olumsuz sonuçlara neden olabileceğini ifade etmiştir. Bireyin enerjisini ihtiyaçlarını karşılayacak nesnelere yönelmemesi sonucunda ihtiyaçları karşılanamaz ve enerji boşaltılamamış olur. Bu durumda geri döndürme temas biçimi bireyin başkasına yapmak istediği ya da başkasının ona yapmasını istediği şeyleri kendi kendine yapmasıyla da ortaya konulabilir (Gürdil, 2014). Kendini beğenmiş kişiler olarak nitelendirebileceğimiz insanlar aslında çevrelerindeki kimselerin onu takdir etmesini istiyor ama bu ihtiyacını çevreden sağlayamadığı için kendi kendini överek, takdir ederek ihtiyacını karşılıyor olabilir. Gürsoy (2009) bu durumda kişilerin kendilerine çevrenin bir parçasıymış gibi muamele gösterdiklerini ifade eder.

Bunların yanı sıra geri döndürme davranışı kişinin ihtiyaçları toplum tarafından kabul edilmediğinde kişinin ihtiyacını karşılamaya yönelik oluşan itilimi kendisine yönlendirmesiyle de ortaya çıkabilir (Murdock, 2012: 211). Temas döngüsünün her aşamasında ortaya çıkabilmesine karşın sıklıkla temas aşamasında ortaya çıkar (Sakarya, 2008).

2. 1. 1. 3. 11. 4. Yansıtma

Yansıtma temas biçimi benliğin duygular, fikirler, tutumlar ve değerler gibi özelliklerini başkalarına atfetmek ve bunlarla ilişkilendirmekle karakterizedir (Myers, 1996). Heiden (2006) yansıtmanın bilinçli veya bilinçsiz olarak birey ve çevre arasındaki temas sınırının manipüle edilmesi olduğunu ifade ederek yansıyan kişinin manipüle ettiği sınırın her iki yanında da bulunduğunu dile getirmiştir. Yansıtma birey benlik farkındalığının

gerginliğini iterek kendi psikososyal alanlarından uzaklaşır ve çevre ile olan sınırına girer; böylece ortaya çıkabilecek iç şüphe ve çatışma deneyimini azaltır.

Yansıtma benliğimizin kabul edemediğimiz taraflarını çevreye yansıtma durumu söz konusudur (Gökdemir-Aktaş, 2002; Murdock, 2012: 210). Kişinin fenomenolojik olarak olay ve olguları anlamlandırma süreci olan yansıtma geleceğe yönelik tahminlerde bulunarak ya da bir resim yaparak, önyargılarımız ya da genellemelerimiz gibi çeşitli şekillerde ifade edilebilir. İnsanlar kendi duygu, düşünce ve inançlarını yansıtma yoluyla bir ürün olarak ortaya koyabileceği gibi diğer insanlara aitmiş gibi davranarak ya da bu düşünceleri kendi bedenine yönelterek de ifade edebilir (Daş, 2015: 161-163).

Yansıtma temas biçiminde kişi sahiplenemediği birtakım özelliklerini çevresine yansıtarak bunları benliğinden ayırıştırma yolunu seçer. Bu temas biçiminde kişi zaman zaman iç dünyası ile dış dünyasını birbirinden ayırmakta zorluk çekebilir (Gürsoy, 2009). Bu temas biçimini kullanan birey içe alma yoluyla benimsediği bir takım duygu, durum, davranış gibi özelliklerin kendisine uygun olmadığı keşfini yaparak bunu çevresindeki faktörlere yansıtır. Böylelikle başkalarını suçlayan birey sorumluluklarından kaçınmış olur (Tagay ve Acar, 2012). Yaşamlarıyla ilgili birçok şeyi çevreye yansıtan bireyler sorumluluktan kaçınmış olurlar ve bu durum bir süre sonra yalnızlaşmalarına yol açar. Bu temas biçiminin yoğun olarak kullanımı da bireylerin hem kendilerinden hem de çevrelerinden uzaklaşarak kendilerine ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalıklarının azalmasına neden olur. Bu durumda bireyler kendi içlerinde kabul edemedikleri, sorun teşkil eden duygu, düşünce ve davranışların üzerini örterek bunları çözümden uzak bir şekilde rafa kaldırmış olurlar (Vardal, 2015).

Bireyin kendisinde hoşlanmadığı davranışlarının üstüne örtmesi iletişimlerinde de bunların üstünü örteceği anlamına gelmemektedir aksine bireylerin kendilerine yönelik farkındalığı azaldıkça ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını anlamayarak çevresindekilerin davranışlarında aksayan yönleri daha çabuk gören bir hale gelirler. Bu durumdan ortaya çıkan hoşnutsuzluk ise geciktirilmeden karşı tarafa yansıtılır (Özkara, 2015). Bu durumun getirmiş olduğu sosyal sonuçlar ise bireylerin büyüme ve gelişmesini engelleyecek unsurlar teşkil ederek sağlıklı olmayan uyumsuz sonuçlar doğurur.

İçe alma temas biçiminin tersi olan yansıtma kişiler olumsuz yanlarını dışarı yansıtabileceği gibi kendileriyle bütünleştiremediği bazı olumlu özelliklerini de dışarı yansıtabilir. Yapılan bu yansıtma sağlıklı olabileceği gibi sağlıklı da olabilir. Yapılan bir sanat eseri sağlıklı yansıtma örnek gösterilebilir (Acar, 2015: 61-61). İnsanlar hakkında sürekli olumsuz düşünceler besleyen bir kişinin insanların onun hakkında kötü şeyler düşündüğünü düşünerek ilişki kurmaktan kaçınması ise sağlıklı yansıtma davranışına örnek verilebilir.

Günlük konuşma dilinde de sıklıkla rastlayabileceğimiz yansıtma temas biçimi insanın kendisiyle alakalı olabileceği gibi diğer bedeniyle ilgili de olabilir. Örneğin; kendisiyle ilgili bir durumu ifade ederken ben acıktım demek yerine karnım acıktı demesi ya da başım ağrıyor gibi bir ifade kullanılması buna örnektir. Bu temas biçiminde kişi duygularını içinde tutmayarak hep karşıya iletir (Bozkurt, 2006). Bireylerin belirli özelliklerini kabul etmeyerek agresif bir şekilde çevreye yansıtmaya çalışmaları olarak görülen yansıtma da, yansıtma yapan kişiler daha çok “o ve onlar” gibi zamirleri kullanarak kendi davranışlarını veya özelliklerini başka kişilerde tanımlarlar. Örneğin çok cimri olduğu halde başkalarını cimrilikle suçlayan bir kadını düşünelim. Bu kadının yapmış olduğu yansıtma gerçelik payı olabilir fakat kadın bu şekilde kendisine ilişkin durumu kamufle ederek sorumluluğu üstlenemeyeceği için kendisi ve diğerleri arasındaki sınır belirsiz hale gelir ve sağlıklı temas kurulması güçleşir. Çünkü bireyler kendilerine ait bu öğeleri kabul etmedikçe bütünleşme sağlanamaz ve davranış zenginliklerini kaybederler (O’Leary, 2013: 51).

Yaratıcılık gerektiren etkinliklerin çoğunda bireylerin söz konusu esere kendisini yansıtması söz konusu olduğunda, yansıtma temas biçimi bu alanda kullanıldığında yararlı olabilir. Deneyim döngüsünün her aşamasında ortaya çıkabilen bu temas biçimi en çok hareket aşamasında gözlenir (Sakarya, 2008).

2. 1. 1. 3. 11. 5. Saptırma

Doğrudan temas kurmaktan kaçınarak dolaylı yollara başvurma olarak tanımlanabilecek saptırma temas biçiminin farkındalık aşamasında yaşanan bir bozulmadan dolayı sağlıklı bir işleve büründüğü söylenebilir (Gürsoy, 2009). Saptırma çocukluk döneminde ebeveynlerin çocuklarını ihmal ederek, onların duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını göz ardı etmesi, çocuğun önemsenmemesi ya da ihtiyaçlarından dolayı suçlanması sonucunda çocuğun iç dünyasına çekilmesi ve olumsuz tepkilere karşı kendisini koruması için çevreden gelen tepkileri duymamaya başlaması ile ortaya çıkabilir. Bu temas biçimi çocukluk döneminden sonraki gelişim evrelerinde de öğrenilebilir (Daş, 2015: 151).

Saptırma temas biçimini sık sık kullanan bireyler kendilerini değerlendirmekten kaçınırlar ya da çevreden aldıkları geri dönütleri göz ardı ederler. Bu kişiler karşılarındaki kimselerle temas kurarlar fakat kurulan temasın niteliği zayıf ve amaçsızdır, aynı zamanda belli bir doğrultuda ilerlemez (Kuyumcu, 2011). Saptırma temas biçimini kullanan bireyler kurdukları iletişimlerde dolaylı yolları tercih ederek anlaşılması güç bir tablo çizerler. Kendilerini rahatsız edecek ortam ve kişilerden uzak durma eğilimi gösterirler (Daş, 2015: 152).

İçe almanın tam tersi olan saptırma temas biçiminde kişi dışarıdan gelenleri içine almayı reddeder. Ağız metaforu üzerinden anlatılması gerekirse saptırma da kişinin ağız sımsıkı kapalı bir durumdadır ve ne dışarıdan ne de içeriden herhangi bir giriş ya da çıkış olması söz konusu değildir. Bu şekilde davranan bireyler etkili iletişim kurma becerilerini kullanmaktan kaçınarak farklı şeylerle meşgul olurlar. Kaygı, öfke gibi duygu durumlarını yaşatan bu temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler zamanla sosyal olarak yalıtılmış kişiler haline gelirler ve çevreyle hiçbir şekilde etkileşim kurmadıkları için yaşamlarından zevk alamazlar (Bozkurt, 2006).

Saptırma temas biçimini kullanan bireyler kuracakları iletişimin onlar için oluşturacağı muhtemel olumsuz sonuçlardan kaçınmak için kendilerini süreçten uzak tutarlar (Vardal, 2015). Kişiler bu şekilde davranarak kendilerini korumak için ifadeyi geçici olarak engellemiş olurlar. Bu durumda tam ve nihai iletişim kurmalarının önünde büyük bir engel teşkil eder (Myers, 1996). Sürekli saptırma yapan kişiler kendileri etrafında oluşturdukları bir kalkanın arkasında sosyal etkilerden ve çeşitli duygu deneyimlerinden uzak olarak yaşamaktadırlar; fakat bu şekilde yaşamının herhangi bir getirisi olmadığı ve çeşitli duygusal ve sosyal kayıplara sebep olduğu gerçeğini göz ardı etmektedirler (Heiden, 2006).

Teması engellemeyi veya doğrudan temastan kaçınmayı ifade eden saptırma günlük konuşma dilinde de kendini gösterebilir. Örneğin saptırma temas biçimini kullanan bir kişi sıklıkla konuyu değiştirmeye çalışacaktır. Mesela “Beni seviyor musun?” şeklinde bir soru yöneltildiği takdirde “Sevgiyle ne demek istediğine bağlı” şeklinde cevap vererek saptırma temas biçimini kullanmış olabilir. Ben yerine biz zamirinin kullanıldığı cümleler kurmak, basmakalıp bir dil kullanmak, genellemelere sıkça başvurmak, günümüzün daha önemli olduğu durumlarda geçmişi tartışmak, duygusal tepkileri seyretmek gibi özellikler saptırma temas biçiminin günlük konuşma diline yansımalarıdır (Mann, 2010: 43).

Bu temas biçimini kullanmak bireyler için bazen zararlı bazen de yararlı olabilmektedir. Örneğin kişi için hayati olan bir davranışı ortaya koymak için bilinçli olarak yapıldığında yararlı olabilir. Kişinin farkındalığını engelleyen bu temas biçimini temas döngüsünün her aşamasında gözlemleyebiliriz; fakat genellikle farkına varma aşamasında ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Gökdemir-Aktaş, 2002; Sakarya, 2008).

2. 1. 1. 3. 11. 6. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma temas biçimini kullanan bireyler hissedebilecek mekanizmaya sahip oldukları halde hissetmemeyi kendileri seçerler. Bunu kendilerini rahatsız eden durumlardan kaçınmak için bilinçli olarak yaparlar. Bir nevi başa çıkma yöntemi olmasına

rağmen bireyin sorunlarla baş etme becerileri noktasında yetersiz kalmasına da sebep olabilir (Özkara, 2015).

Duyarsızlaşma temas biçimi iki farklı şekilde ortaya çıkabilir; fiziksel duyarsızlaşma, duygusal duyarsızlaşma. Duygusal duyarsızlaşmada kişi yaşantıların meydana getirmiş olduğu olumsuz duygulardan kaçınmak için ve bunlarla baş edebilmek için onlardan uzaklaşarak bu duyguları hissetmemeye çalışır (Daş, 2015: 137). Fiziksel duyarsızlaşmada ise birey duyularını hissedemez hale gelir. Bu temas biçimini kullanan bireyler bedensel deneyimlerini hissedemez hale gelmek için fantezi, yansıtma ve entellektüelleştirme gibi yolları kullanırlar (Heiden, 2006).

Duyarsızlaşma deneyim döngüsünün her aşamasında ortaya çıkabilir fakat çoğunlukla ihtiyacın duyum aşamasında bu temas biçimine rastlanır (Sakarya, 2008). Yani kişi bir ihtiyaç ortaya çıktığında bunu hissetmez ve ihtiyaçlarına ilişkin farkındalık oluşturamaz.

2. 1. 1. 3. 11. 7. Kendini Seyretme

Kendini seyretme temas biçiminde bireyler çevreyle temas kurmak yerine farkındalıklarını temas kurma sürecinde çevreden nasıl göründükleri üzerinde yoğunlaştırırlar. Bu temas biçimini kullanan kişilerin kendileriyle ilgili bilinçlilikleri yüksektir (Gürsoy, 2009).

Kendini seyretme temas biçimini sık kullanan bireyler sürekli kendilerini değerlendirme eğiliminde olduklarından kendileriyle ilgili hayal kırıklığına uğralar ve çoğu zaman yeterince iyi olmadıkları yönünde bir algı sebebiyle tatmin duygusu yaşayamazlar (Kuyumcu, 2011). Kişi temas sırasında temas yoğunluğu ile ilgili yaşantılarına odaklanmak yerine kendi davranışları ile ilgili değerlendirmelerde bulunduğu için ya kendisi ile gurur duymakta ya da kendisini acımasızca eleştirmektedir. Bu temas biçimini kullanan kişiler çevrelerindeki insanların onların zayıf ve güçsüz oldukları yönlerini görmelerinden korktukları için bu değerlendirmeyi kendileri yapma eğiliminde olurlar ve davranışlarını bu şekilde ortaya koyarlar. Bu temas biçimini kullanmak araba kullanmayı öğrenmek gibi becerileri kazanmak için gerekli görülürken bazı durumlarda kişiler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı da gözlenebilmektedir (Gökdemir-Aktaş, 2002). Örneğin; sürekli kendini seyretme temas biçimini kullanan bir birey kendine yönelik yapmış olduğu öz eleştirilerden ötürü sosyal kaygı problemi ile karşı karşıya kalarak hayatını kendisi için zorlaştırabilir.

Kendini seyretme temas biçimi kişilerin olasılıkları önceden hesaplayarak amaçlarına ulaşmalarına yardım etmek, kişilerin davranışlarına ve kendilerine özen

göstermelerine yol açmak, çevresindekilere saygı duymak gibi olumlu etkiler oluşturabileceği gibi temas sırasında kullanılması kişinin iletişim sürecine odaklanmasını engelleyeceği için olumsuz sonuçlarda doğurabilmektedir. İnsanların sürekli kendini ve çevresini kontrol etmeye çalışması sağlıklı temas kurmasına engel olarak kişilerin uyumunu olumsuz yönde etkiler (Daş, 2015: 189).

Kendini seyreden bireyler çevreyle o kadar çok ilgilenirler ki bu süreç içinde benliklerinden uzaklaşırlar. Bu durum bazen yararlı olabileceği gibi temas anında ortaya çıkması zararlı etkilere neden olabilir. Örneğin; bir sunuma hazırlanan bir bireyin kendini sunum öncesinde seyretmesi hatalarını düzelterek daha iyi performans sergilemesini sağlayabilir; ancak sunum esnasında kendisini seyretmesi yapmış olduğu hatalara odaklanarak kaygı ve korku yaşamasına ve daha kötü bir performans sergileyerek benlik algısının olumsuz etkilenmesine yol açacaktır. Bu durumda uzun vade de bireyleri farklı durumları deneyimlemekten alıkoyacaktır (Vardal, 2015).

Deneyim döngüsünün her aşamasında ortaya çıkabilen kendini seyretme daha çok doyum aşamasında ortaya çıkarak bireylerin yaşadıkları deneyimlerden doyum almasını engeller (Sakarya, 2008).

2. 1. 1. 4. Geştalt Terapi Uygulamaları ve Geştalt Terapisinin İnsan Doğasına Bakışı

Geştalt terapi kuramı insanların gelişme ve değişme kapasitesine sahip olduğu görüşünü temele oturtarak işe başlar (Murdock, 2012: 205). Geştalt terapi temelde, bireylerin öz düzenleme kapasitesine sahip oldukları ve dengelerini bulmaya yönelik doğal bir eğilimleri olduğu fikrini savunur. Bu yaklaşıma göre her birey kendisinin farkında olabilir. Aynı zamanda seçim yapabilen bu bireylerin davranışlarından kendileri sorumlu olur. Kişiler bu özelliklerinin farkına vardıkça kendilerinden daha fazla sorumlu olurlar (Gürsoy, 2009). Kendileri için sorumluluk alabilen danışanlar ise daha fazla şey yapabileceklerinin farkına varırlar (O'Leary, 2013: 28).

Geştalt terapisi danışanların hastalıklı olduğu ve danışmanların verecek olduğu bir yardım sonucunda değişebileceği düşüncesiyle hareket etmez. Geştalt terapisi yardım isteyen kişinin yaptıklarına ve terapistin izlediği yöntem üzerine odaklanan tıbbi bir model değildir. Bir büyüme modeli olarak ele alabileceğimiz Geştalt terapi danışanın alanı olarak adlandırdıkları psiko-sosyal çevre ortamında yer alan her şeyle beraber danışanın bütüncül gelişimini sağlamayı hedefler. Danışanın kişisel deneyimleriyle, temas kalitesiyle ve anlam oluşturma süreciyle ilgilenen terapistler danışanın olaylarla başa çıkma stillerini ortaya koymak için fenomenolojik bir yaklaşım kullanırlar (Brownell, 2010: 94). Bu bakış açısına göre terapisinin temas analizi olarak ele alınabilmesi mümkün olabilirdi ancak;

Goodman ve Perls, analize ağırlık veren klasik psikodinamik yaklaşımlardan farklı bir anlayışla bu süreci ilerlettiler. Analizleri daha diyalog içinde ve ilişkisel, daha eylem tabanlı ve deneysel, danışanın yapıcı yorumlama, değer verme, hedef belirleme ve anlam oluşturma süreciyle daha fazla ilgiliydi (Wheeler ve Axelsson, 2015: 30).

Geştalt terapide kişinin çevresine ilişkin algılarıyla ilgili çalışmalar yapılır ve danışanda ortaya çıkan anlayış üzerinde durulur. Özünde terapist danışana güvenir ve ikisi arasında ortaya çıkan ilişkinin terapötik gücüne bir güven de söz konusudur (Mann, 2010: 60). Geştalt terapi yaklaşımı danışanların büyüme ve gelişme kapasitesine inanır ve danışanları farklı yaşantıları deneyimleyerek öğrenebilmeleri için teşvik eder. Yeni öğrenmelerin ve gelişmenin farkındalık ve yaratıcı uyum gösterme becerileri sayesinde ortaya çıkacağına inanırlar (Metzger, 2008). Bireyler kendi yolları hakkında farkındalık kazanarak, potansiyellerini fark ederek içlerindeki cevapları keşfederek ortaya koyacakları yaratıcı düzenlemelerle sağlıklı olmaya eğilimlidirler (Mann, 2010: 24).

Geştalt terapide aynı olay her birey için farklı anlamlar ifade ettiği için genellemelere yer verilmez. Çünkü her bireyin kendi kişisel tarihi, ve kendilerine ait içsel referans noktaları vardır. İnsanlar içinde buldukları durumu bu tarih, referanslar, ihtiyaçlar bağlamında kendine özgü bir şekilde algılar, değerlendirir ve yorumlar (Özkara, 2015).

Geştalt terapi insanların projeksiyonlarını yeniden ortaya koyarak duyular yoluyla yenilenmiş bir bakış açısıyla bireyin kendisini ayrı bir birey olarak görmesini sağlamaya çalışır. Bunun için öncelikle bireyin kendini anlaması sağlanmaya çalışılır; çünkü kendini anlamak başkalarını anlamının kapılarını açacak olan bir anahtardır. Bireyin kendini anlaması hem kendisini geliştirmesini sağlar hem de diğer insanlarla ilişkilerini geliştirerek hayatını zenginleştirir. Aynı zamanda bireyselliğin ve toplumsallığın sınırlarını belirleyerek benliğin sınırları da çizilmiş olur (Dolliver, 1981). Geştalt terapisi insana, açılım ve gelişme potansiyelleri sunarak insanların eğlenceli ve yaratıcı bir şekilde birbirlerine katılma kabiliyetlerini kolaylaştırabilir (Amendt-Lyon, 2001).

Bu yöntemi uygularken uyulması gereken bazı kurallar belirlenmiştir. Bunlardan birincisi, tüm iletişimlerin kişiden kişiye modunda yürütülmesidir. Böylece danışanın terapistini doğrudan yöneltmesi sağlanmaya çalışılır. İkincisi, konunun muhatabı olan kişi ile direk iletişime geçilmesidir. Üçüncüsü ise, danışanların soru sormaktan caydırılmasıdır; çünkü geştalt terapistleri çoğu sorunun birtakım örtülü ifadeler olduğunu düşünmektedir ve bu yüzden danışanın sorusunu kişisel bir ifade olarak yeniden dile getirmesi istenir (Sherrill Jr, 1974).

Geştalt terapide danışan ile danışman arasında şimdi ve burada yaşanan ben sen ilişkisi çok önemli bir unsurdur. Danışanın bulunduğu anda nasıl davrandığına dikkat çekilir (Korkut, 1992). Mann (2010: 5), Geştalt terapisinin bir insanın dünyasına nasıl

ulaştığını, durumlara nasıl tepki verdiğini, geçmiş ve günümüzdeki durumların şimdi ve burada'ya uzanma süreçlerini ve bunların insanları nasıl etkilediğini araştıran bir keşif yolculuğu olarak gördüğünü ifade etmiştir. Heyecan verici ve enerjik bir yaklaşım olan Geştalt terapi ile insanların ne olduğu, ne olabileceğini ve her şeyin bütünü kucaklayarak ve farkındalıklarını artırarak yapmayı hedefler.

Davranış ve terapi teorilerinin çoğu davranışların neden mevcut olduğuna odaklanma eğilimindeydi. Buna karşın, Geştalt terapisinin teorisi ve uygulaması esas olarak davranışların nasıl olduğu üzerine odaklanmıştır (Burley ve Freier, 2004). Davranışların nasıl olduğunu anlamak içinse danışanın seansa getirdiği fenomenolojik alt yapı çözümlenmeye çalışılır (Bozkurt, 2006). Geştalt yaklaşımı, İnsanoğlunun, yaşadığı çevreyle ilişkili olarak ihtiyaçlarını ve isteklerini düzenlemek için gerekli bir alt yapı ile doğduğu felsefesine dayanan Geştalt yaklaşımı, kişisel farkındalığın artırılması ve ihtiyaçların araştırılması için, danışanların terapötik yolculuğuna aktif olarak destek veren ve destekleyen bir terapist tarafından sağlanır (Levine, 2012: XIII).

2. 1. 2. Kişilik ve Kişilik ile İlgili Kavramlar

2. 1. 2. 1. Kişilik Kavramının Tanımlanması

Bireyler arasındaki farklılıklar insan doğasının en dikkat çekici özelliğidir. Bu durum hayatın her alanına yayılan bireysel farklılıkların bilimsel araştırmalar yoluyla tanımlanması ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır. İnsanlar arasında en göze çarpan kişilik farklılıkları nelerdir? Bu farklılıkların sebebi nedir? Kişilik farklılıkları önemli yaşam sonuçlarını şekillendirir mi? Kişilik, psikopatolojinin ortaya çıkışını nasıl etkileyebilir? Bu sorulara verilen yanıtlar, zaman içindeki bireysel yaşamların doğasını tanımlamak, açıklamak ve tahmin etmek isteyenler için çok önemlidir (Caspi ve Shiner, 2006).

“Kişilik” terimi Latince “persona” kavramından yani insanların dış dünyaya gösterdikleri maske anlamında kullandıkları kelimedenden gelir ancak psikoloji alanında çalışanlar kişiliğin dış görünüşten çok daha fazlasını ifade ettiğini ileri sürer ve kişiliğin insan davranışına tutarlılık kazandıran nispeten kalıcı özellikleri içerdiği teorisini ortaya koyarlar (J. Feist ve G. Feist, 2006). Kendi davranışlarımızın ya da çevremizdeki insanların davranışlarının altında yatan psikolojik süreçleri ifade etmek için kullandığımız kişilik kavramı yıllardır psikoloji alanındaki çalışmaların büyük bir kısmını kaplamıştır. Psikoloji alanı çalışanlarının tanımlamaya ve çeşitli özelliklerini ortaya koymaya çalıştığı kişilik kavramı için kişiliği tanımlamaya çalışan kuramlar benimsedikleri bakış açısına göre birçok farklı tanım yapmışlardır.

Tatlılıoğlu (2014) insanlığın var oluşundan bu yana üzerinde farklı görüş ve düşünceler ileri sürülen kişilik alanında son 30 yılda ortaya çıkan büyük tartışmaların kişiden ziyade durumun kişilik üzerinde etkili olduğunu öne süren yaklaşımlar arasında olduğunu ifade etmiştir. Yani anlaşılacağı üzere kişilik kavramının mutlak geçerli bir tanımı olmamakla beraber her yaklaşım kendi sınırları çerçevesinde bu kavramı tanımlamışlardır. Bu durum birçok tanımın ortaya çıkmasına neden olsa da söz konusu tanımlamalarda ortak noktalara rastlamakta mümkündür.

Kişiliği tanımında zaman ve durumun önemli bir faktör olduğu gerçeği göz ardı edilemez (Corr ve Poropat, 2016); nk kişilik özellikleri yalnızca belirli bir duruma bağlanan bir alışkanlık değildir. Bunun yerine farklı ortamlarda ve durumlarda insanların özelliklerinin ifade biçimlerinde ortaya çıkan farklılıklar olarak tanımlanabilir. Örneğin, genelde çok neşeli bir kişi, sevilen birinin kaybı gibi çok rahatsız edici bir olayın ardından birkaç hafta boyunca zgn olabilir. Bu durum, kişinin neşeli olma seviyesinin gerçekten değiştiği anlamına gelmez; bunun yerine, bu geçici durumun o özelliğin normal ifadesini bir süreliğine engellediği anlamına gelir. Bir kişilik özelliğinden bahsedebilmek için, bireylerin davranışların ilgili kalıplarını göstermede makul derecede kararlı bir eğilimin olması gerekir. Davranış kalıbının özellik olarak kabul edilmesini sağlayacak olan uzun zaman periyodunun ne olması gerektiğini tam olarak belirtmek zordur, ancak en azından birkaç yıllık bir dönem olarak yeterli görülebilir. Bununla birlikte bir kişilik özelliğini kişinin tüm ömrü boyunca aynı eğilim düzeyini göstermesi beklenmez; bunun yerine, bireyin oldukça istikrarlı, uzun süren eğilimlerinin bile zamanla önemli lde değişebileceği kabul edilebilir. Örneğin; bir insan ergenlik döneminde tembellik kişilik özelliği alanında istikrarlı bir eğilim gösterirken yetişkinlik döneminde daha yetişkin bir birey olarak hayatına devam edebilir (Ashton, 2007: 29). Yani kişilik özellikleri içinde bulunan gelişim dönemlerinin de etkisiyle zamanla değişebilir fakat bu değişiklikte kararlı bir özellik gösterir.

Kişiliği incelerken hangi değişkenlerin seçildiği kişiliğin nasıl tanımlandığını etkiler. Kullanılan standart bir tanımı olmamasına rağmen genel olarak kişilik bireyi karakterize eden bir özellik kümesi veya öznitelikleri üreten temel bir sistem olarak tanımlanır (Saucier, 2008: 29). Kişilikle, bir bireyi karakterize eden nispeten kalıcı düşünme, hissetme ve hareket etme tarzını kastediyoruz. Bu zellikler, günlük hayatımızda kendimizi veya tanıdıklarımızı kaygılı, enerjik, orijinal, uyumlu veya dikkatli gibi terimlerle tanımlamamıza yardımcı olur. Belirli ğrenilmiş davranışların aksine, kişilik özellikleri, mesleki tercihleri, kariyer tercihlerini ve iş performansını içeren bir kişinin hayatının pek çok yönüne yansıtılması gereken genel eğilimlerdir (Costa, McCrae ve Kay, 1995). Bir kişilik özelliği, çeşitli durumlar ve oldukça uzun sreler boyunca, kavramsal olarak ilişkili şekillerde davranma, düşünme veya hissetme eğiliminde olan bireyler arasındaki

farklılıkları ifade eder. Davranış eğilimi, bazı davranışları göstermek, bazı düşünceler veya duygulara sahip olma olasılığını ifade eder. "Davranma, düşünme ya da hissetme eğilimi", kişinin eylemleri ya da sözleriyle gösterilen özelliklerin harici ya da davranışsal yönlerini değil, aynı zamanda kişinin fikir ve duygularıyla gösterilen içsel yönlerini de içerir. Bazı özelliklerin tümü bu yollarla ifade edilebilir (Ashton, 2007: 28).

Kişilik; davranışları gözlemleyerek elde edilen verilerden anlam çıkarmaya dayanan, bir kişiyi diğerlerinden ayıran genetik mirası, sosyal ilişkileri, çevresel faktörleri içeren iç ve dış etkilere bağlı, sabit ve süreğen nitelikleri temsil eder (İnanç ve Yerlikaya, 2013: 3). Burger (2006: 23) yapmış olduğu kişilik tanımında kişiliğin bireylerin nasıl davranacağını ve düşüneceğini etkileyen duyguları, güdüleri ve bilişleri kapsayan davranışları tutarlı bir şekilde ortaya koyması olarak ifade etmiştir. Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema (2010: 433) ise kişiliğin bireylerin fiziksel ve sosyal çevreleriyle nasıl etkileşim kurduğunu tanımlayan duygu, düşünce ve davranışların ayırt edici birleşiminden oluştuğunu ileri sürmüşlerdir.

Kişilik kavramının geniş bir çerçeveye sahip olması kişiliğin tarifini zorlaştırmaktadır fakat böyle bir tanımın gerekli olduğu gerçeği de göz ardı edilememektedir. Kişiliği tanımlayan ilk teorisyenlerden olan Allport kişiliği bireyin çevreye uyumunu sağlayan psikofiziksel sistemlerinin aktif bir şekilde organize edilmesi olarak tanımlamıştır (Tatlıoğlu, 2014). Buna paralel bir tanım yapan Sevi (2009), kişiliği çevre ile ilgili bilgilerin algılanması, işlenmesi ve depolanmasına eşlik eden bir uyum sürecinde ortaya çıkan farklılıklar olarak tanımlamıştır. Bu iki tanımında değindiği ortak nokta kişiliğin bireylerin çevreye uyum sürecinde ortaya çıkan farklı yaklaşımlarıyla ilgili bir kavram olduğu yönündeki bilgidir. Bireyler arasındaki farklılıklar fikri buradaki önemli bir noktayı işaret eder; çünkü insanların kişiliğinin tanımı bize doğrudan veya dolaylı olarak bireyleri başkalarıyla karşılaştırma imkanı verdiği ölçüde anlamlılık arz eder. Örneğin; bir kişinin herhangi bir iş üzerine çok fazla yoğunlaştıktan sonra gösterdiği yorgunluk belirtileri herkes için geçerli olacağından kişilik hakkında bize güvenilir bir bilgi sağlamaz. Bunun yanı sıra bir insanın diğer insanlardan daha uzun süre konsantre olduktan sonra yorgunluk düzeyini bilmemiz bize o kişinin kişiliği hakkında daha güvenilir bir bilgi verir (Ashton, 2007: 28).

İçten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altında olan kişilik, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen unsurların genel bir tablosunu ifade eder. Kişilerin biyolojik, psikolojik ve öğrenme yoluyla edindiği yeteneklerini, güdülerini, dürtülerini, isteklerini ve davranışlarını içine alan kişilik kavramı sadece bireyin kendisine ait olan özellikleri değil aynı zamanda içinde yaşanılan çevrenin özelliklerini de yansıtmaktadır (Özer, 2013).

Doğan (2013) kişiliğin insanların doğuştan getirdiği ve daha sonra yaşantıları yoluyla kazandığı ve onu diğer bireylerden ayıran özelliklerin toplamı olduğu şeklinde bir tanımını yapmıştır. Bu tanımda ise kişiliğin oluşumunda etkili olan genetik ve çevresel faktörlerin söz konusu olduğu ortaya koyulmaktadır. Yani kişilik kavramı sadece doğuştan getirdiğimiz ya da tamamen öğrenme yaşantıları sonucunda edindiğimiz özellikleri ifade etmez. Bu kavram daha kompleks bir yapıya sahiptir ve birçok bileşeni içinde barındırır. Bireyin sıklıkla ortaya koyduğu en belirgin davranışlarını içeren ve bu davranışları ile bireyleri başkalarından farklılaştıran kişilik duygusal, bilişsel, sosyal ve bedensel özelliklerin tamamını ifade ederek (Eryılmaz, 2009), davranışları motive edici süreçleri etkiler (Mount, Barrick, Scullen ve Rounds, 2005).

Bireyleri birbirinden ayıran farklı yönleri ifade eden kişilik bireylerin soyut olarak benimsediği davranış modellerinin somut olarak ifadesini açıklamaya çalışan bir araçtır. Bireyin farklı bağlamlar ve durumlarda ortaya koyduğu tutarlı ve ayırt edici davranışların genel profilini ve sosyal ilişkilerinde sergilediği etkileşimlerin birleşimini ortaya koyan bu kavram insanların davranışları üzerinde etkili olan bütün faktörlerin yarattığı etkilerin toplamının dışı yansımasıdır (Düz, 2015). Kişilik yapısı birbirleriyle ve kişinin çevresi ile etkileşim halinde olan çok sayıda bireysel özelliklerin sonucudur (Frick, Barry ve Kamphaus, 2010). Pek çok kararlı kişilik özelliği kısa süreli duygu durumlarının sıklığı ve / veya şiddeti ile ilgilidir (Rusting, 1998).

Kişilik temel eğilimler, karakteristik adaptasyonlar ve kendilik kavramı olarak sınıflandırılabilir olan üç merkezi bileşenden oluşur. Temel eğilimler; kişilik özellikleri, yetenekler, cinsel yönelim gibi süreçleri içeren, doğrudan gözlenemediği halde dolaylı olarak çıkarsama yapabileceğimiz kapasite ve yatkınlıkları ifade eder. Karakteristik adaptasyonlar; öğrenme ve çevre yoluyla kazanılmış olan beceri, alışkanlık ve tutumlar gibi dış etkiler sonucunda ortaya çıkan bir olguyu ifade eder. Kendilik kavramı; kişilerin kendisiyle ilgili düşünce, görüş ve değerlendirmelerini içerir (İnanç ve Yerlikaya, 2013).

2. 1. 2. 2. Kişiliğin Gelişimi ve Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler

Kişiliğin büyüdüğüce geliştiği fikrini ortaya koyan Allport bireylerin davranışları değişmese bile davranışlarının altında yatan nedenlerin farklılaşacağını ifade etmiştir (Budak, 2011). Yaşam boyu kişilik özelliklerinin ortalama seviyelerinde gözlemlenen değişiklikler bu değişimlerin neden ortaya çıktığı sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Bu değişimin açıklamalarından ilki olgunlaşmanın ortaya çıkardığı biyolojik süreçlerden kaynaklanan etkilerin kişilik özellikleri üzerinde değişikliklere yol açabileceğidir. Bir diğer açıklama ise kişilik özelliklerinin değişmesinin hayat boyunca değişen sosyal rollerin içeriği ile ilgili olduğudur (Ashton, 2007: 81).

İnsanlar doğdukları sosyal çevrenin sahip olduğu olanaklar doğrultusunda kişiliklerini yapılandırır (Eryılmaz, 2009) ve geliştirirler. Eryılmaz (2009) insanın doğumundan itibaren bir dizi gelişim aşamasından geçen kişiliği etkileyen öğrenme süreçleri, çevrenin çocuğa sunduğu jest ve mimikler, çevrenin toplumsal bilgiyi işleme şekli, toplumsal ve zamansal karşılaştırma, çevresel seçimde bulunma ve çevresel şekillendirme olmak üzere altı faktör olduğunu ileri sürmüştür. Kişilik araştırmacılarının yaptıkları çalışmalar incelendiğinde ise kişiliğin gelişimi üzerinde etkili olan faktörlerin kalıtsal, ailesel, sosyal-kültürel ve coğrafi faktörler gibi dört ana başlık altında ele alınabileceği görülmüştür (Düz, 2015).

Kişiliğin biçimlenmesinde genetik ve çevresel faktörler doğumdan itibaren birbiriyle iç içe geçerek kişiliğin ortaya çıkmasına katkı sağlar. Kişiliğin gelişiminde ebeveynlerin çocuklarına verdikleri genler ile onlara sağladıkları ve ebeveynlerinin genlerinden etkilenen bir ev ortamı oldukça büyük etkiye sahiptir. Yani çocukların kalıtsal özellikleri ile içinde yetiştiği ortam arasında pozitif yönlü bir ilişkiden bahsetmek mümkündür (Atkinson ve diğ., 2010: 446). Literatürde ailenin önemi ve ebeveynlerin çocuklara yönelik davranışları uzun zamandır vurgulanmıştır. Kişilik üzerindeki aile ortamının etkisi ebeveynlik uygulamalarına tamamen karışmış şekilde olan kalıtsal özellikler yoluyla da bireylere yansır (Digman, 1990). Caspi ve Shiner (2006) ebeveynlik davranışlarındaki bireysel farklılıkların genetik faktörlerden etkilenen kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceği önermesini ortaya atmışlardır. Yani kişiliği etkileyen aile ortamı aynı zamanda ebeveynlerin ve çocukların sahip olduğu kalıtsal özelliklerden etkilenerek oluşur. Bu durum kişilik üzerinde aile ortamının etkisi ile kalıtsal özelliklerin etkisini birbirinden ayrı bir şekilde değerlendirmeyi zorlaştırır.

Kişiliğin oluşumunu biyolojik etkenlerin yanı sıra sosyal ilişkiler ve bu ilişkilerin nitelikleri de etkiler (Kesen, 2014). İnsanların ve kişiliklerin farklı kültürel bağlamlarda var olduğunu fark eden psikologlar kişilik gelişimini etkileyen unsurların sadece bireylerin deneyimleri olmadığını, davranış türlerinin kültüre göre de farklı anlamlar alabileceğini keşfetmişlerdir (Burger, 2006: 32). Sosyo-kültürel yapılar içinde bulunan ve yaşam boyu bu yapılardan etkilenen bireylerin yaşama ilişkin algıları bu yapılar tarafından şekillendirilerek kişilik oluşumunu etkiler. Davranışsal özellikler kalıtım ve çevrenin etkileşimi ile şekillendirilmekte, değiştirilmekte ve gelişmektedir. Tüm bu faktörlerin etkileşimi sonucunda belirli kişilik özellikleri ortaya çıkmaktadır. Kişiliğin oluşumunda sosyal çevreden etkilenme süreci aslen bir öğrenme yaşantısını ifade eder. Kişiliğin oluşumunda çok önemli bir yere sahip olan öğrenme sonucunda davranışta kalıcı değişikliklere sebep olarak kişiliği şekillendirir (Özer, 2013).

Günümüzde kişiliği etkileyen önemli faktörlerden birisi de televizyon, dergi, kitap, internet gibi bireylerin çeşitli davranış örüntülerini öğrenmesi ve uygulamasında etkili olan

kitle iletişim araçlarıdır. Bunun dışında sosyal grup içinde yer alan ve örnek alınan kişilerin davranışları ya da sosyal grubun benimsemiş olduğu davranışlarda bireylerin kişilik özellikleri üzerinde yadsınamaz bir etki yaratır (Özer, 2013).

Çok sayıda özelliğin karmaşık bir bileşimini ifade eden kişilik; karakter, mizaç ve yetenek olarak üç ana boyutta ele alınabilir (Düz, 2015). Allport (1927) kişiliğin altında yatan bu faktörlerin kişilik ile karıştırıldığını düşünerek davranışları ortaya koyanların kişiliğin bileşenleri değil kişinin kendisi olduğunun ve kişilik özelliklerinin zeka, mizaç ya da karakter gibi kavramlarla karıştırılmaması gerektiğinin altını çizerek vurgulamıştır.

2. 1. 2. 3. Kişiliğin Bileşenleri

2. 1. 2. 3. 1. Karakter

Çoğu zaman kişilik kelimesiyle aynı anlamda kullanılan karakter kelimesi kişiliğin etik ve sosyal yönünü ele alır, duygusal deneyimlerin uzun vadeli boyutu üzerine odaklanır; sosyal ortam içinde gelişen ve çevresel faktörlerden etkilenecek kendi içeriğini oluşturan bir yapıdır (Özer, 2013). Kavramsal olarak öğrenme biçimi olarak da nitelendirilebilecek olan karakter üst düzey bilişsel becerileri içeren mantıksal bellekle ilişkilidir (Arkar ve diğ., 2005). Karakter kavramının daha çok kişinin davranışlarına yönelik yapılan toplumsal standartları ve değerleri yansıtan etik bir olgu olduğunu söylemek mümkündür (İnanç ve Yerlikaya, 2013: 248). Kişinin doğumundan itibaren yetişkinliğine kadar mizaç çerçevesinde ve sosyal çevrenin sağlamış olduğu öğrenme yaşantılarıyla olgunlaşan karakter, amaçlar ve tutumlar doğrultusunda bireyin uyarılara vermiş olduğu dönütlerdir (Sevi, 2009).

Karakter kavramını kişiliğe sosyal ve kültürel anlamda etki ederek kişiliğin şekillenmesini etkileyen önemli faktörlerden biridir (Sevi, 2009; Düz, 2015). Kişiliğin oluşmasında etkili olan bu faktörlerden karakter kavramı daha çok kişiliği etkileyen öğrenme ve yaşantı yoluyla kazanılan, insanın sosyal bir varlık olmasının sonucu olarak bireylerin toplumsal olarak birbirini etkilemesi ve birbirinden etkilenmesiyle ortaya çıkan özellikleri içerir. Düz (2015) karakterin sosyal ortam içinde gelişen ve içeriğini çevresel uyarıların etkilediği bir yapı olduğu fikrini öne sürerek bu kavramın psikososyal yönünü ifade etmiştir.

2. 1. 2. 3. 2. Mizaç

Mizaç üzerine yapılan araştırmaların çoğu bebekler ve küçük çocuklar ile yapılmaktadır. Bu kavramı açıklarken karşılaşılan zorluklardan biri mizaç ve kişilik

kavramının üst üste binmiş olmasından dolayı evrensel olarak mutabık kalınan bir ayrımın yapılamamasıdır (Frick ve diğ., 2010).

Mizaç kavramı kişinin duygusal süreçlerinin içerdiği kalıtsal yönleriyle ilgili genel yetenekler, fiziksel özellikler gibi kişi tarafından işlenmemiş nitelikleri ifade eder (İnanç ve Yerlikaya, 2013: 248). Mizaç kişiliğe biyolojik katkılarda bulunmaktadır (Sevi, 2009; Düz, 2015), yani kişiliğimizde mizaçla alakalı özelliklerin çoğu sonradan kazanılmayıp genlerle getirilen özellikleri içerirler ve bu durum da mizaç üzerinde yapılabilecek müdahalelerin kısıtlı olduğunu gösterir. Kişiliğin sinir sistemi tarafından yönetilen kısmı olan mizaç bir takım prosedürlere dair öğrenmeleri de içinde barındırır (Arkar ve diğ., 2005).

Psikologlar kalıtsal olarak sahip olduğumuz mizaç özelliklerinin çeşitli deneyimlerle şekillenerek yetişkin kişilik özelliklerini oluşturduklarını savunmaktadırlar (Burger, 2006: 352). Toplumumuzda sıklıkla huy kelimesi ile ifade edilen mizaç bireylerin duygusallık yönünü ve bu yönün derinliğini ifade eden kalıtım yoluyla nesillere aktarılan değişmesi zor bir özelliktir (Düz, 2015). İnsanların kendilerini ifade etmede mizaç yoluyla oluşturdukları mantıksal süreçleri kullanırlar (Özer, 2013).

Bebek mizacının çocukluk ve yetişkin kişilik gelişimini nasıl etkilediğini anlamak bireysel farklılıkların incelenmesinde temel önem taşımaktadır. Ayrıca, mizaç ve kişilik ortak çalışması, genlerin ve deneyimin altında yatan sinir ağlarını nasıl şekillendirdiğinin analizine yönelik önemli bir adım sağlar (Victor, Rothbart, Baker ve Tackett, 2016: 44).

2. 1. 2. 3. 3. Yetenekler

Kişiliğin oluşumunu etkileyen ve doğuştan getirilen özelliklerden en önemlilerinden biri olan yetenek kavramı zihinsel ve bedensel olmak üzere iki grupta ele alınabilir. Zihinsel yetenekler; olgular arasındaki ilişkileri kavrayabilme, analiz ve sentez yapabilme ve sonuca gidebilme gibi birtakım özellikleri ifade ederken bedensel yetenek, bireylerin duyu organlarıyla bazı etkinlikleri performans olarak ortaya koyabilme yeterliliklerini gösterir (Özer, 2013). Bazı yetenekler ölçülebilirken bazıları ölçülememektedir ve bu yetenekler doğuştan gelmesine rağmen zamanla geliştirilebilir ve uygun sosyal ortamlarda ortaya çıkarılarak sosyal özelliklere katkı yaparak kişiliğe katkı sağlar (Düz, 2015).

Sözel ya da sayısal yetenekler gibi zihinsel yetenekler, kişinin kişilik özelliklerinden olan; davranış, düşünce ya da hissetme biçiminden ziyade bir görevin maksimum seviyesini ne derece gerçekleştirebildiği açısından farklılık gösterir (Ashton, 2007: 30).

2. 1. 2. 4. Kişilik ile İlgili Başlıca Kuramlar

Kişilik kuramlarının iki amacı vardır. Öncelikle bu kuramlar insanların süreklilik gösteren özelliklerini ifade eden genellenebilir bir tanım oluşturmayı hedefler. Bir diğer amaç ise insanları birbirinden ayıran bu özelliklerin neden kaynaklandığını bulmak ve bu özelliklerin boyutlarını ortaya koymaktır. Günümüzde ise birçok kişilik teorisi insanların sürekli ortaya koyduğu tutarlı davranış kalıpları yerine bu bireylerin farklılıklarının kaynaklarına yönelik açıklamalar geliştirmeye çalışmaktadır (Gülgöz, 2002; Özyeşil, 2011).

Kişiliği açıklamaya yönelik olarak her kuram kendince en uygun açıklamayı ortaya koymaya çalışmıştır. Her kuram kendince ele aldığı temel kavramla çerçevesinde kişiliği açıklamaya çalışmış ve bazıları kişiliğin gelişiminde genetik ve erken çocukluk yaşantılarının etkisine dikkat çekerken bazıları toplumsal etkilere odaklanmıştır. Bazı kuramcılar kişiliği bölünemez bir bütün olarak ele almış bazıları ise ayırt edici özellikler üzerinde çalışarak genel olarak kabul edilebilir bir kişilik tanımının yapılmasını zorlaştırmışlardır (Atçeken, 2014). Günümüze kadar kişiliği açıklamaya yönelik birçok yaklaşım geliştirilmesine rağmen Psikanalitik, sosyal bilişsel, fenomenolojik ve özellik kuramları bunların en önemlilerindedir (Özer, 2013).

2. 1. 2. 4. 1. Psikanalitik Kuram

Kişilik üzerinde yıllar boyunca tanımlama çalışmaları yapılmış olsa da bu alanda ilk kişilik kuramı 1800'lü yıllarda psikolojiye nedensellik yaklaşımını ilk olarak getiren Freud tarafından ortaya atılmıştır. Freud bu kuramında kişiliğin bireylerin duygusal yapılarından etkilenecek ortaya çıkan bir olgu olduğunu ileri sürmüştür. Kişilik kuramını oluştururken de toplum tarafından tabu sayılan birtakım konuları gündeme getirerek bilim camiasında bunların ele alınmasını sağlamıştır (Yıldız, 2012).

Birinci Dünya Savaşı sonrası döneminin en popüler teorisi Sigmund Freud ve diğerleri tarafından savunulan psikodinamik kişilik teorisiydi. Psikodinamik kişilik teorisi, kişilik özelliklerini belirlemek için tipik olmayan test uyaranlarının kullanımı ile tutarlı olan diğer yapılar nedeniyle projektif değerlendirme önlemlerinin geliştirilmesi için yararlı teorik bir çerçeve sağlamıştır (Frick ve diğ., 2010: 8).

Kişilik kavramını bundan yüz yıl kadar önce kapsamlı olarak inceleyen ilk kişi Freud'dur. Çalışmaları sırasında bilinçaltı süreçlerin davranışı etkilediğini öne süren Freud kişiliği bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üç bölüme ayırmıştır. Aynı zamanda psikolojik etkinliğin gücünü libido adını verdiği bir kaynaktan aldığını söyleyen Freud kişiliğin id, ego ve süper ego şeklinde üç kısımdan oluştuğunu da öne sürmüştür (Burger,

2006: 71-81). İd; bilinçsizdir, kaotiktir, gerçeğe temastan uzaktır ve zevk ilkesinin hizmetindedir. Ego; gerçek dünyayla temas halindedir ve gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Süperegö ise ahlaki ve idealist ilkelere hizmet eden Oidipus kompleksi çözüldükten sonra biçimlenmeye başlayan kısımdır (J. Feist ve G. Feist, 2006). Tüm bu kavramları ortaya koyan Freud kişiliği bilinçdışı ve gözlemlenmesi güç olan örtük bir bütün olarak tanımlamıştır (Eryılmaz, 2009).

Psikanalitik kuram kişiliğin gelişmesindeki en önemli rolün bilinç dışına, cinsel dürtülere ve çatışmalara verir (Özer, 2013). Kişilik çoğunlukla çelişkili arzular ve hedefler tarafından oluşan bir olgudur ve bu en iyi id, ego, süperegö kavramlarını kullanarak açıklanır. Yaşamın ilk beş yılı içerisinde yaşanan bir dizi psikoseksüel aşama boyunca oluşur (Frick ve diğ., 2010).

2. 1. 2. 4. 2. İnsancıl Kuram

İnsancıl kuramın kurucularından olan Rogers insanların doğumlarından itibaren pozitif yönde gelişime açık canlılar olduğunu öne sürer. Kişiliği açıklarken kişinin kendisinin, düşüncelerinin, fikirlerinin farkında olmasını ve değerleri ile yeteneklerini kapsayan benlik kavramını temele oturtur. Bireylerin dış dünyaya ilişkin algılarını etkileyen "ben" kavramı onların davranışlarını etkileyerek kişiliklerinin oluşmasını etkiler (Özer, 2013). Rogers kişiliği, insanların deneyimleri sonucunda ortaya çıkan bütünleşmiş bir benlik algısı olarak tanımlar (Eryılmaz, 2009).

İnsancıl yaklaşım insanların doğasının pozitif olduğunu ileri sürer ve insanların güvenilir, gelişime açık, yapıcı canlılar olduğunu kabul eder. Bu yaklaşım algı, anlam, duygular ve benlik gibi kavramlar üzerine odaklanarak kişiliğin yapısını tanımlamada bu kavramları temele alır (Kızıllırmak, 2015). Fenomenolojik kuram kişiliği oluştururken insanların kendilerinde var olan potansiyeli kullanarak kendilerini gerçekleştirmelerine odaklanır (Özer, 2013). İnsanoğlunun biricik olduğu ile ilgili görüşe ağırlık veren fenomenolojik kurama göre bireyler dünyaya kendi algılamaları çerçevesinde tepkide bulunur (Eryılmaz, 2009).

2. 1. 2. 4. 3. Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal bilişsel kuramlar kişiliği, insanların çevrelerini algılamalarına ve algıladıkları bu bilgiyi işlemelerine dayanan bir oluşum olarak açıklarlar (Özer, 2013; Kızıllırmak, 2015). Sosyal bilişsel kuram kişiliğin yapısının değişken ve dış etkilere açık aktif bir öge olduğunu öne sürer (Özer, 2013).

2. 1. 2. 4. 4. Ayırıcı Özellik Kuramı

Literatürde kişiliği açıklamaya yönelik bir çok yaklaşım öne sürülmüş olmasına rağmen bunlar içinde dikkati en çok çeken kişisel farklılıklara odaklanarak ortaya konulan davranışlardan hareketle oluşturulan “özellik kuramı”dır (Basım, Çetin ve Tabak, 2009; Özer, 2013). Tüm kişilik teorisyenleri kişilik için tek bir tanımı kabul etmemekle birlikte kişiliğin, bir kişinin davranışına hem tutarlılık hem de bireysellik kazandıran nispeten kalıcı ve benzersiz özelliklerinin bir kalıbı olduğunu kabul etmektedir. Özellikler, durumlardaki davranış farklılıklarına katkıda bulunur. Özellikler bir grup tarafından veya tüm tür tarafından paylaşılabilir, ancak desenleri her birey için farklıdır. Dolayısıyla her insan eşsiz bir kişiliğe sahiptir. Özellikler; mizaç, fiziki nitelikler ve zekâ düzeyi gibi nitelikleri içeren bir bireyin eşsiz nitelikleridir (J. Feist ve G. Feist, 2006).

Özellik, güvenilir bir şekilde ölçüldüğünde, diğer değişkenlerin bağımsızlığını gösteren bir tepki eğilimidir (Allport, 1927). Ayırıcı özellik kuramcıları davranışların tekil olarak ele alındığında tutarsızlık gösterebileceklerini ama geniş davranış kalıpları olarak ele alındıklarında daha tutarlı bir görünüm sergileyeceklerini ileri sürerler (Sevi, 2009). Kapsamlı özellik kümesi, kişilik ve diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin sistematik olarak araştırılmasına olanak tanır (McCrae ve Costa, 1985). Bir grup insan tarafından ortak olarak gösterilen özellikler insanları birbirleriyle karşılaştırmak için yararlı olabilir. Bireylerin özellikleri, bireye özgüdür ve farklı uyarınlara işlevsel olarak eşdeğer hale getirme, davranışı başlatma ve yönlendirme kapasitesine sahiptir (J. Feist ve G. Feist, 2006).

Ayırıcı özellik yaklaşımının temelleri Allport, Eysenck ve Cattell'in çalışmalarıyla atılmıştır. İlk olarak 1936 yılında Allport ve Odbert'in bireylerin davranışlarını birbirinden ayırt ettiği birtakım özelliklerin listesini oluşturmasıyla başlamıştır (Özaydınlık, 2014). Özer (2013) ayırıcı özellik yaklaşımının insanlar arasında kıyaslama yapılmasına olanak vererek herhangi bir özellik bağlamında insanların diğer bireylere göre konumunu belirlemeye olanak verdiğini ifade etmiştir. Warren Norman ve asistanları, Allport ve Odbert'in 1930'larda derledikleri orijinal listeyi kullanarak bu listeye daha yeni bir takım sözcüklerde eklediler. Norman (1967) ortaya çıkan listeyi kişiliği betimleyen 2800 terime indirgedi. Norman'ın belirlediği bu kelimelerle Goldberg faktör analizi yaptı (Ashton, 2007: 64).

Bir kişilik taksonomisi oluşturma görevi için ampirik prosedürleri uygulamada en önemli bilim insanlarından biri İngilizce kişilik tanımlayıcı terimleri araştırmayla işe başlayan en etkili bilim insanlarından biri Raymond B. Cattell'dir (Goldberg, 1990). Cattell bu yaklaşımın insan davranışını açıklayan kişilik kuramlarının ele aldığı kişilik özelliklerinin tutarlılığını açıklayan bir yapı olduğunu ifade etmiştir (Özer, 2013). Kişiliğin gelişimi, yapısı ve işleyişi için daha etkili teorilerin inşası, kişilerin fenotipik özelliklerini belirtmek için

kapsamlı ve iyi düzenlenmiş bir sözcük dağarcığının bulunmasıyla kolaylaşacaktır (Norman, 1963).

Özellik yaklaşımları belirli özelliklere vurgu yaparak insanların bu özellikleri ne kadar sıklıkla gösterdiğini değerlendirir. Sayısız özellik var olduğu için bu özellikler kümesinden anlamlı yapılar oluşturulmaya çalışılır ve birbiriyle yüksek ilişki içinde olan yapıları tek bir faktör altında toplayarak kişiliği tanımlamaya çalışan faktör çalışmaları ortaya koyulur (Eryılmaz, 2009).

Allport (1927) kişilikte değişiklik göstermeyen bir takım özelliklerin varlığını kabul etmekle beraber, belirli niceliksel çalışmalar ile bu özelliklerin kendilerini daha yüksek bir düzende bir araya getiren komplekslerde ortaya çıkarılabileceği önermesini getirmiştir. Ayırıcı özellik kuramcıları kişiliğin bir düzeyin tamamlanması ile diğer düzeyin oluşmasının mümkün olabileceği hiyerarşik bir düzende olduğunu kabul ederler. Bu özellikler üzerinde çalışan araştırmacılar temel özellikleri tanımlamak ve bu özellikleri değerlendirmek için çalışırlar (Özer, 2013).

Kişilik yapısı ile ilgili deneysel olarak belirlenmiş olguların çoğunu temsil edebildiğine inanılan, kişilik organizasyonunun hiyerarşik bir modelini ortaya koymak için faktöriyel analiz metodunun en iyi olduğu düşünülmektedir (Eysenck, 1951). Kültür ve yakın tarihteki çarpıcı farklılıklara rağmen yetişkin kişilikteki değişimlerin insan türü için ortak olan matematiksel süreçleri yansıttığı hipotezinden yola çıkarak (McCrae, 2001), Eysenck faktörleri kişilik özelliklerinin kategorilerini tanımlamak için psikometrik bir kanıtın oluşmasına, ortaya çıkan faktörün güvenilir ve tekrarlanabilir olmasına önem vermiştir. Bu ilkeler ışığında yaptığı faktör analizi çalışmalarında üç genel iki kutuplu faktörler bulmuştur. Bunlar; dışadönüklük/içedönüklük, nevrotiklik/duygusal istikrar ve psikotizm/süper ego' dur. Eysenck' in ortaya koyduğu bu faktörlerin hepsi güçlü biyolojik belirleyicilere sahiptir (J. Feist ve G. Feist, 2006).

2. 1. 2. 5. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı

Kişilik psikologları kişilik özelliklerinin doğasını ortaya koymak ve kişiliğin içsel doğasını aydınlatmak için birçok sistematik araştırma yapmıştır. Bu çalışmalar, aynı zamanda kişiliğin istikrar, gelişimsel değişim ve evrensellik gibi özelliklerini de belgelemiştir (McCrae, 2016: 5). Son yıllarda, kişilik özelliklerinin kavramsallaştırılması, 'Büyük Beşli Kuramı' nın gösterdiği boyutlar etrafında ortaya çıkan bir uzlaşmanın sağlanması ile önemli bir gelişme gösterdi (O'Connell ve Sheikh, 2011). Tamamen ampirik genellemelerden oluşan ve kişilik teorisyenlerinin tanımlaması gereken bir takım fenomenleri ortaya koyan bu yaklaşım, kişilikle ilgili nomotetik ve psikolojik yaklaşımları entegre etmeye yardımcı olmanın yanı sıra bireylerin farklılıklarının anlaşılmasına ilişkin

bazı açıklamalar getirir (McCrae ve John, 1992). Günümüzde çoğu psikolog, kişiliğin kapsamlı bir tasvirinin beş faktör hakkında bilgi içermesi gerektiğini kabul etmektedir (McCrae, 2016: 1).

Kişilikle ilgili birçok görüş ortaya atılmış olmasına rağmen bütün bu görüşleri birleştiren kuramın Beş Faktörlü Kişilik Kuramı olduğu görülmektedir. Beş Faktörlü Kişilik Kuramı tarihsel süreç içinde ortaya koyulan birçok çalışmadan şekillenerek insanların bireysel farklılıklarının konuşma dilinde yer alan birtakım sözcüklere yansıtacağı ve bu sözcüklerden yola çıkılarak kişilik yapısını kategorize etmenin mümkün olabileceği fikrine dayandırılmıştır. Bu kuramda yapılan bütün çalışmaların sonuçlarının deneysel olarak türetilen beş faktörde derlenebileceği fikri ortaya konulmuştur. Daha sonra yapılan kültürler arası çalışmalar sonucunda bu faktörlerin dışadönüklük, duygusal denge/nevrotizm, uyumluluk, öz disiplin ve açıklık olduğu doğrulanmıştır (Gosling, Rentfrow ve Swann, 2003; Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Bu şekilde oluşturulacak olan bir kişilik taksonomisi en az üç araştırma amacına hizmet eder (Caspi ve Shiner, 2006). Birincisi, araştırma iletişimini geliştirir; Kişiliği çoklu ve farklı yönleri ile ilgili onaylanmış bir kişilik yapısına bağlamak, yaygın araştırma bulgularını organize etmeye ve entegre etmeye yardımcı olur. İkincisi, araştırmacılara kişilik ölçümlerini geliştirmede yardımcı olur; Bilinen olgularla ilgili olarak sınıflandırmaların bulunması bilgi kirliliğini ortadan kaldırır ve psikolojik yapıları aydınlatır. Üçüncüsü, araştırmacıların kişilik ölçümlerini daha ayrıntılı nomolojik ağlara bağlamalarını ve dolayısıyla araştırmayı yorumlamalarını ve kişilikteki bireysel farklılıklar hakkında yeni hipotezler oluşturmalarını sağlar.

Birçok yazar beş faktörlü modelin başlangıcının ilk olarak Cattell'in konuşma dilinde yer alan özellikleri kişiliği sınıflandırmaya yönelik analizlerde kullanmasıyla ortaya çıktığını kabul etmektedir. Modern anlamda bu kuramı besleyen çalışmaları ise Eysenck ortaya koymuştur (Yıldırım, 2015). Cattell'in kişilik değişkenleri listesini kullanarak yapılan çalışmaların özeti, birçok farklı kişilik veri setini analiz eden iki araştırmacı Ernest Tupes ve Raymond Christal tarafından gerçekleştirildi. Bu veri setlerinden elde edilen tutarlı sonuç, Cattell'in listesinin beş faktörde sınıflandırılabilmesiydi. Tupes ve Christal'ın araştırmasından kısa süre sonra, bu beş farklı özellik grubu birkaç yeni çalışmada da elde edildi. Bu bulgu, önemliydi; çünkü kişilik özelliklerinin yalnızca beş temel boyutta özetlenebileceğini ortaya koyuyordu (Ashton, 2007: 62). Başlangıç bu çalışmalarla olmak üzere sonraki yıllarda birçok araştırmacı bu kuramı destekleyen ve geliştiren bulgular elde ederek kuramı geliştirmiştir.

Beş faktörlü model üzerine yapılan ampirik çalışmalar yetişkinler tarafından algılanan bireysel farklılıklarının tanımlanmasına dayanmaktadır. Beş faktörlü modeli

destekleyen kanıtlar yaygın olmasına rağmen gelişimsel olarak sığdır (Grazlano ve Ward, 1992). Bireysel kişilik farklılıklarının çeşitliliği neredeyse sınırsızdır, ancak en önemli bireysel farklılıklar belirli kategorilerde kodlanabilir (Antinioni, 1998). Sınıflandırma, belirli bazı kurallar dizisine göre psikolojik olguları farklı kategorilere yerleştirme sürecini ifade eder. İki sınıflandırma düzeyi vardır. Sınıflandırmanın ilk seviyesi, psikolojik bir işlevin ne zaman anormal, sapkın ve / veya tedaviye ihtiyacı olduğunu belirleme metodudur; ikinci ise psikolojik işlevin farklı boyutları veya türlerini ayıran yöntemdir (Frick ve diğ., 2010).

Bu farklılıkların çoğunun başkalarıyla olan günlük etkileşimlerimizde büyük ölçüde fark edilmediği görülmektedir. Sir Francis Galton, insanların davranışlarındaki en önemli bireysel farklılıkların dünya dillerinin bir kısmında veya tamamında tek terimle kodlanabileceğini söyleyen temel sözlü hipotezi açıkça tanımlamaya çalışan ilk bilim insanları arasında sayılabilir (Goldberg, 1990). Temel kişilik boyutları doğal dilde gömülü kavramları inceleyerek keşfedilebilir (Saucier, 2008).

Sözlü hipotez, tüm önemli bireysel farklılıkların, dilin gelişimindeki bir noktada doğal bir dil konuşmacısı tarafından ve özellik bakımından kodlanmış olacağını öne sürer. Bu terimleri çözerek, kişiliğin temel boyutlarını keşfedebiliriz. Sözlü hipotezin doğru olduğu ölçüde, dil analizleri, kişilik özelliklerinin kapsamlı bir taksonomisini sağlayabilir (McCrae ve John, 1992). Sözlü hipotez, insanların hayatlarında önemli sonuçlar doğurduğu düşünülen kişilik özellikleri hakkında konuşmak isteyeceklerini belirtmektedir. Sonuç olarak, insanlar bu önemli özelliklerin yüksek veya düşük seviyelerine sahip kişileri tanımlamak için bazı kelimeler üretecektir. Bu nedenle, belirli bir dildeki kişilik-tanımlayıcı sıfatların tam listesi önemli kişilik özelliklerinin kapsamlı bir listesini bize verecektir. Bu listede yer alan sıfatların faktör analizini yaparak, kişilik özelliklerini ortaya koyan başlıca gruplar bulunabilir (Ashton, 2007: 60). Günlük konuşmayı oluşturan sözcük terimleri, kişilik farklılıklarını oldukça tanımlayıcı niteliktedir ve sözlü hipotez bu gerçeğe mantıklı bir çerçeve oluşturmaktadır. Bu terimler, yalnızca kişilik özelliklerini tarif etmek için değil aynı zamanda bireylerin gelecekteki davranışları anlamak ve tahmin etmek için kullanılabilir (Corr ve Poropat, 2016).

Modelin üç çekici özelliği vardır (McCrae ve John, 1992);

1. Birçok kişilik yapısını bütünleştirir ve böylece araştırmacılar arasındaki iletişimi kolaylaştırır.
2. Kişilik ve diğer olgular arasındaki ilişkilerin sistematik olarak araştırılmasına zemin hazırlayan kapsamlı bir modeldir ve kişilik bakımından beş faktörde en azından genel bir tanımlama sağlayarak verimli bir değerlendirme imkânı sunar.

3. Bunların dışında kapsamlılık belki de bu kuramın en önemli özelliğidir. Kapsamlı bir model olmadan, kişilik özelliklerini öngörmeye çalışan çalışmalar sonuçsuz kalabilir, çünkü en önemli özelliklerin gözden kaçması mümkün olabilir.

Beş Faktör Kişilik Modelinin, kişilik özelliklerinin kapsamlı bir modeli olarak, geniş bir kabul görmesi dört kanıta dayanır. Bu kanıtlar şu şekildedir (McCrae, 1992):

1. Boylamsal ve gözlemciler arası çalışmalar beş faktörü göstermektedir ve bu beş faktör davranış kalıplarını açığa çıkarma gücünü ve etkisini uzun süre korumaktadır.
2. Her bir faktörle ilgili kişilik özelliklerinin çeşitli kişilik sistemlerinde bulunması ve doğal dillerdeki kişilik özellikleri tanımlarıyla tutarlılık gösterir.
3. Bu beş faktör farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında bulunmuştur, bununla beraber farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edilebilmektedir.
4. Beş faktör bazı biyolojik temellere sahiptir.

Beş faktörlü kişilik özellikleri modeli, Cattell ve Eysenck'in faktör analizi geleneğiyle geliştirildi ve çoğunlukla psikometristler ve bu gelenek içinde çalışan kişilik psikologları tarafından uygulanmaya başlandı (Trapnell ve Wiggins, 1990). Yaklaşık 85 yıldır yapılan kişiliği kategorize etme çabaları sözlüklerde yer alan ve kişilik özelliklerini ifade eden sıfatlardan yola çıkarak geliştirilmiş ve son yıllarda farklı dil gruplarında da geçerliği ortaya konulmuştur (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Kişiliğin beş faktörlü modeli, kişilik boyutlarının hiyerarşik olarak beş temel boyutta düzenlenmesidir: Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Nevrotiklik ve Deneyime Açıklık. Faktörlerin adlandırılması için iki önde gelen sistem vardır, birisi söz dizim geleneğinden ve biri anket geleneğinden türetilmiştir (McCrae ve John, 1992). Bu boyutlara faktör denmesi faktör analizinden gelen bir kökene dayanmasından dolayıdır. Faktörler istikrarlı olduğu varsayılan karakteristik özelliklerin prototipik örnekleridir. Büyük beşli genellikle iki kutuplu karşılaştırmalarla tanımlanır (Frick ve diğ., 2010). Her faktör kişiliğin bir boyutunu ifade etmektedir fakat bunu yaparken özellikleri var yada yok gibi kesin çizgilerle belirlemektense bir özellik için belirlenen iki kutupta bireyin konumu ortaya koyulmaya çalışılır (Açıkel,2013). Bir faktörün farklı iki kutbunda bireyler için bir özelliği ölçen düşük ve yüksek puan özellikleri belirlenmiştir (Aydoğdu, 2010):

Tablo 1. Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Kutuplarında Yer Alan Özellikler

Düşük Puan Özellikleri		Faktör Adı		Yüksek Puan Özellikleri
Mesafeli, ciddi, dikkat çekmeyen, yalnızlığı seven, kararlarını başkalarına dayandırmayan	İçe dönük	DIŞADÖNÜKLÜK	Dışadönük	Canlı, girişken sosyal, hareketli, coşkulu, rahat, doğal, iyimser
İnsanlara güvenmeyen, iş birliğinden çok yarışmacı, bağımsız, mücadeleci, uyanık, tepkisel, şüpheli, kendini düşünen	Uyumsuzluk	UYUMLULUK	Uyumluluk	Çatışmadan kaçınan, hassas, merhametli, geçimli, sakin, insanlara güvenen, iş birliğine yatkın
Esnek, plansız, çabuk karar veren, fevri, kurallara çok bağlı olmayan	Düşük Öz denetim	ÖZDENETİM	Yüksek Öz denetim	Düzenli, planlı, amaçlı, kararlı, temkinli, tedbirli, sorumluluk sahibi
Kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkili, sakin, uyumlu, telaşsız	Tutarlı Duygusal Durum	DUYGUSAL TUTARSIZLIK	Tutarsız Duygusal Durum	Hassas, duygusal, endişeli, gergin, dirençsiz, fevri
Muhafazakar, yeniliğe dirençli, ince düşünmeyen, ilgi alanları sınırlı, geleneksel	Somut-pratik	GELİŞİME AÇIKLIK	Gelişime açık	Analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş, yeniliğe açık, yaratıcı

Kaynak: Aydoğdu'dan (2010) alıntılanmıştır.

Birçok araştırmacı beş faktörle ilgili çeşitli adlandırmalar kullanmasına rağmen yaygın olarak Cattell, Goldberg ile McCrae ve Costa'nın kategorileri tercih edilmektedir (Aydoğdu, 2010).

Tablo 2. Beş Faktöre İlişkin Yapılan Çeşitli İsimlendirmeler

Cattell	Goldberg	Costa ve McCrae
Dışadönüklük (Extraversion)	Kabarma (Surgency)	Dışadönüklük (Extraversion)
Kararlılık (Stability)	Duygusal Kararlılık (Emotional Stability)	Nevrotizm (Neuroticism)
Çabuk Kavrama (Receptivity)	Akıl (Intellect)	Açıklık (Openness)
Uyum (Accommodation)	Yumuşak Başlılık (Agreeableness)	Yumuşak Başlılık (Agreeableness)
Özkontrol (Self-Control)	Öz disiplin (Conscientiousness)	Öz disiplin (Conscientiousness)

Kaynak: Aydoğdu'dan (2010) alıntılanmıştır.

Beş faktör kuramında ortaya konan bu faktörler, değişik yöntemler kullanılarak yürütülmüş çalışmalarda birçok kez ortaya çıktığı için araştırmacılar bu faktörlere “büyük beşli” adını verdiler. Elde ettikleri verileri değerlendiren araştırmacılar hangi özelliklerin birbirleriyle grup oluşturduğunu gördükten sonra bu beş boyutu tanımlayan kavramlar geliştirerek kişiliğin temel boyutlarını ortaya koyan bir kuram oluşturdular (Burger, 2006 251-253).

1980'lerde, birçok araştırmacı, Büyük Beş faktörü kişilik özellikleri kategorisi olarak kabul etmeye başlamıştı. Büyük Beş faktörü benimseyen psikologlar arasında Paul Costa ve Robert McCrae vardı. Costa ve McCrae kişiliği ölçmek için eksiksiz ve etkili bir sistem geliştirmek istediler. Cattell'in daha önceki sözlü araştırmalarına dayanarak geliştirdiği anket ölçeklerine ilişkin bazı analizler gerçekleştirdiler ve ardından bu analizlerin sonuçlarını son sözcük tabanlı bulguların sonuçlarıyla birleştirdiler. Birlikte ele alındığında, bu sonuçlar Costa ve McCrae Beş Faktörlü Kişilik Kuramının çerçevesini, kişilik özelliklerini düzenlemenin en iyi yol olduğuna ikna oldu (Ashton, 2007: 64).

1970'lerin sonları ve 1980'lerin başında McCrae ve Costa diğer kişilik araştırmacıları gibi kişilik özelliklerinin ayrıntılı taksonomilerini oluşturmaya çalışıyorlardı fakat bunu yaparken test edilebilir hipotezleri kullanmak yerine kişiliğin sürekliliğini ve yapısını incelemek için faktör analizini kullanıyorlardı. 1980lerin sonuna gelindiğinde bu araştırmacılar kişiliğin ilk merkezi sorusu olan “Kişiliğin yapısı nedir?” sorusuna cevap verdiklerinden emindi. Kişilik özellikleri için önemli bir ilerleme olmasına rağmen bu aşamadan sonra kişilik özelliklerini tanımlamak için bir teori oluşturma ihtiyacı ortaya çıkmıştır (J. Feist ve G. Feist, 2006).

McCrae ve Costa'nın Beş Faktörlü Kişilik Kuramını geliştirirken benimsedikleri katı ampirik yaklaşımları kuramın klinik deneyimlerden ziyade psikometrik temellere dayanmasını sağlamıştır. McCrae ve Costa geliştirdikleri bu model ve ölçme araçları ile kişiliğin ölçülmesi konusunda uygulayıcılara yararlı araçlar ortaya koymuş oldular (İnanç ve Yerlikaya, 2013: 292).

Son yıllarda oldukça fazla kullanılan Beş Faktörlü Kişilik Modeli farklı ülkelerde farklı dillerde yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda bu kuramın yapısal özelliklerini destekler nitelikte kanıtlar sunmuştur (Somer ve diğ., 2002).

Kişiliği sınıflandırmaya yönelik çalışmalar araştırma bulgularının organize edilmesine yardımcı olur ve ampirik bulgulara ilişkin bilimsel terminolojiye katkı sağlayarak bu alanda kurulan iletişimin kalitesini artırır (Saucier, 2008). Bu kuramın bileşenleri psikoloji alanında çalışanlara teşhis, tedavi ve rehberlik alanlarında yapılabilecek uygulamalara yardımcı olacak nitelikte bilgiler sağlar (Özyeşil, 2011).

2. 1. 2. 5. 1. Beş Faktör Kuramının Boyutları

Kişiliği tanımlamaya ve ölçmeye yönelik pek çok kuramcı farklı bakış açılarına dayanan görüşler geliştirmiş olmalarına rağmen bunlar içerisinde sıklıkla kullanılan beş faktörlü kişilik modelidir. Özellik yaklaşımına dayanan bu model insanların kendilerini ve çevrelerindeki bireyleri tanımlarken kullandığı sıfatlara dayanarak oluşturulmuştur (Doğan, 2013).

Bilim bütünü, kabul gören görüşlere meydan okumaya bağlıdır ve beş faktörlü kişilik kuramı çağdaş psikolojide en çok kabul gören modellerden biri haline gelmiştir. Bu durumda, bu kuramın bazı yönlerini eleştiren yazılar kaçınılmazdır (McCrae, 2001). Bu bulguların klinisyenler ve danışmanlar için önemi, beş faktörlü modelin kişilikteki bireysel farklılıkların tanımlanması için evrensel ve kapsamlı bir çerçeve sunmasıdır (McCrae ve Costa, 1986). Uzun geçmişi, kültürler arası geçerliliği ve birçok yöntemle deneysel olarak doğrulanması, beş faktörlü modeli kişilik psikolojisinin temel bir keşfi haline getirmiştir. Model psikologların kişilik hakkında bilmek istediği her şeyi açıklayamayacak, ancak yararlı bir başlangıç noktası sağlayacak bir niteliktedir (McCrae ve John, 1992). McCrae ve Costa (1986) çalışmalarında ortaya çıkardıkları bu faktörleri ve özellikleri aşağıdaki şekilde tabloştırmışlardır.

Tablo 3. Kişiliği Oluşturan Beş Faktör ve Bu Faktörlere Ait Özellikler

Faktör	Özellikler
Nevrotiklik	Kaygılı olmak ya da sakin olmak Güvensizlik ya da güvenlilik Kendine acımak ya da kendinden memnun olmak
Dışa Dönüklük	Sosyal olmak ya da çekingen olmak Eğlenceyi sevmek ya da ciddi olmak Şefkatlilik ya da mesafelilik
Açıklık	Hayalcilik ya da gerçekçilik Sıradışılık ya da sıradanlık Bağımsızlık ya da uysallık
Uyumluluk	Yumuşak kalplilik ya da katılık İnsanlara güvenmek ya da şüpheli olmak Yardımsever olmak ya da işbirlikçi olmamak
Öz disiplin	Düzenli ya da düzensiz olmak Dikkatli ya da dikkatsiz olmak İradeli bir şekilde davranışlarını kontrol edebilmek ya da iradesiz olmak

Kaynak: McCrae ve Costa'dan (1986) alıntılanmıştır.

Dışadönüklük: İnsanlar doğduklarında belli bir uyarılma hassasiyeti kapasitesiyle dünyaya gelirler. Kişinin hayatı boyunca sabit olarak kalan bu fizyolojik özellik yetişkinlik çağına gelindiğinde içedönüklük ya da dışadönüklük kişilik davranış özelliğine dönüşür

(Burger, 2006: 394). Dışadönüklük veya olumlu duygusallık kişinin aktif olarak dünyayı ne derece etkilediğini veya yoğun sosyal deneyimlere karşı nasıl bir tavır sergilediğini açıklar (Caspi ve Shiner, 2006). Bu özellikte kişinin kişilerarası ilişkilerinde karşılaştığı sosyal uyaranların miktarı önemlidir (Sommer ve diğ., 2002). Yani kişinin çevresindeki sosyal uyaranlarla girmiş olduğu ilişki ve bu ilişkiyi nasıl kurduğu onun dışadönük bir birey ya da içedönük bir birey olduğunu belirler.

Sosyallik ve canlılık ile atılganlık ve toplumsal cesaret olmak üzere iki yönü olan dışadönüklüğün temelini açıklamak için birçok model geliştirilmesine rağmen bu modeller açık bir şekilde ilişkilidir ve bütünleştirilebilir. Bu modeller gelişimin ilk yıllarında dışadönük olumlu duygular, yüksek enerji ve etkinlik ve aktif sosyal davranış arasındaki duygulara ortak bir vurgu yaparlar (Ashton, 2007: 80; Caspi ve Shiner, 2006). Watson ve Clark incelemelerinde, dışadönüklüğün yedi bileşeni tespit etti: Girişimcilik, bağlılık, olumlu duygulanım, enerji, yükselme ve hırs (McCrae ve John, 1992). Bu bileşenler dışadönük kişilerin davranışlarını ifade etmekte kullanılan bir takım kriterleri ifade ederek dışadönük davranışın doğasını ortaya koymamızı sağlar.

Dışadönük kişiler aktif, neşeli, pozitif, enerjik ve konuşkandırlar. Buldukları ortamlardaki diğer kişiler tarafından eğlenceli kimseler olarak değerlendirilirler. Yüksek enerji potansiyeline sahip olan dışadönük kişiler belli bir süre içerisinde daha yaratıcı olabilirler ve bunu yaparken içedönük kişilere göre daha az yorgunluk hissi duyarlar (Tatlılıoğlu, 2014). Bir kişinin başkalarıyla ne ölçüde ilişki kurmaya çabaladığı dışadönüklük düzeyinin göstergesidir. Dışadönük bireyin kurmuş olduğu bu ilişkilerde kendine güvenen, öne çıkan, deli dolu, rahat, sosyal olmaktan zevk alan biri olma özelliklerine sahip olması beklenir. Dışadönük insanlar kolay bir şekilde iletişim kurarlar, girişken ve dış dünyaya açıktırlar. Dışadönüklüğün temel belirleyici özellikleri baskınlık ve aktivite olarak görülür (Yıldırım, 2015). Dışadönük kişiler kendilerini savunmakta başarılıdırlar ve başarıya ulaşmak için çevrelerindeki sosyal hiyerarşiyi geçebilirler (Caligiuri, 2000). Sosyal yapıları anlamakta başarılıdırlar ve bu sosyal yapı içinde uygun davranışlar sergileyerek sosyal davranış standartlarına uygun bir şekilde kendilerini ifade edebilirler.

Hoşsohbet olan, heyecan, yenilik ve değişim arayışlarında olan dışadönük kimseler bu özellikleri karşılayabilecek tolere edici uyarılma arayan davranışlara yönelirler. Heyecan gibi duyguları bu şekilde gidermeye çalışarak davranışsal doyuma ulaşmayı hedeflerler (Rusting ve Larsen, 1997). Bu ihtiyaçlarını tolere etmeye çalıştıkları davranışlar ise olumlu duyguların pek çoğunu etkiler, Eysenck kendi kişilik modelinde dışadönüklüğün olumlu bir etkiye sahip olduğunu ileri sürer (Rusting ve Larsen, 1997).

Brebner' de (1998) dışadönüklüğün pozitif duygulanım ile ilişkili olduğunu çalışmalarında keşfetmiştir.

Eysenck dışadönüklük ve içedönüklük boyutunda bireylerin biyolojik farklılıklarının da etkili olduğunu ifade etmiştir. Uyarılma düzeyi düşük olan dışadönük kişiler yeterli düzeyde uyarıcı ile karşı karşıya gelemediklerinde rahatsız olurlar ve bu rahatsızlığı gidermek için daha sosyal ortamlara girerek daha çok uyarıcıyla etkileşime geçerler. İçedönüklerde ise sosyal ortamlar beyin uyarılma düzeyinin üzerinde olduğu için bu özelliğe sahip bireyler sakin ve yalnız kalabilecekleri ortamları daha çok tercih ederler (Budak, 2011).

Dışadönük kişilik özelliğinin diğer ucunda bulunan içedönüklük kişilik özelliğine sahip kişiler ürkek, silik, durgun, etkisiz, tedbirli, uyuşuk, neşesiz, sessiz, çekingen ve yalnızlığı tercih eden bireylerdir. Daha az sosyal olduğu söylenebilecek olan bu kişilerin utangaç olduğunu söylemek doğru olmamaktadır. İçedönük kimseler daha düşük uyarılma eşiğine sahiptirler ve yalnızlığa daha çok ihtiyaç duyarlar (Yıldırım, 2015).

Dışadönük kişiler hoş veya baskın davranışlar sergilemekten içedönük kişilere oranla daha olumlu bir şekilde etkilenirler. Bunun tersine dışadönük kişiler kavgacı veya itaatkar davranışlar ortaya koyduklarında içedönük kişilerden daha olumsuz olarak etkilenirler (Cote ve Moscovitz, 1998). Dışa dönüklük; sosyal çevreden ayrılmış, çekingen ve sessiz olmakla ilişkili içe dönüklük karşısında bireylerin toplu, iddialı ve toplumsal boyutları ile ilgilidir (Antinioni, 1998). Araştırmalar dışadönük kişilerin performanslarının içedönük kişilere göre daha iyi olma eğiliminde olduğunu ve bu kişilerin başarılı kişilerarası ilişkiler kurmayı gerektiren satış, yönetim gibi işleri daha başarılı bir şekilde yürüteceğini ve bu işlerden daha çok hoşlanacaklarını göstermiştir (Yıldırım, 2015).

Jung'a göre içedönüklük psişik enerjinin sübjektif yönelimle içeri girmesidir. İçedönükler dış dünyayı algımlarken seçici ve kendi öznel görüşleri ile bunu yapar. İçedönüklükten farklı olarak, dışadönüklük, psişik enerjinin dışarı doğru çevrilmesi ile ayırt edilen bir tutumdur. Dışadönükler çevrelerinden iç dünyalarından daha çok etkilenirler. Öznelliği savunurken nesnel tutum üzerinde yoğunlaşmaya eğilimli olurlar ve aynı zamanda, ister kendilerinin ister başkalarının olsun öznel tutumlarından aşırı derecede kuşkuludurlar. Sakin, pasif, çekingen, dikkatli, ayrılmış, düşünceli, kötümser, barışçı ve kontrollü olarak tanımlanabilirler (J. Feist ve G. Feist, 2006).

Dışadönüklük faktörüne ait özellikler, sosyal benlik saygısı, sosyal cesaret, iç görü ve canlılıktır. Bu özelliklerin ortak yönü, sosyal çabalara aktif olarak katılma eğilimidir. Dışadönük bir kimse arkadaş edinme eğilimindedir ve sık sık onlarla etkileşime girer ve canlı bir kişiliğe sahip olduğundan dolayı neşeli davranışlar gösterme eğilimindedir. Dışadönüklük düzeyi yüksek olan bir kişi, diğer kişilerin ilgisini çekmeye ve bu ilgiyi canlı

tutmaya çalışacaktır. Bu davranışlar sonucunda arkadaş edinme ve sosyal çevre desteği gibi psikososyal avantajlar sağlayacaktır. Öte yandan, dışadönük bir kişi, sosyal çabalara aktif olarak katılarak büyük miktarda enerji harcar ve aynı zamanda dikkat çeken davranışlarından hoşlanmayacak insanların olumsuz düşüncelerine maruz kalabilecektir (Ashton, 2007: 151).

Uyumluluk/ Yumuşak Başlılık: Uyumluluk kişiliğin bütünlüğünü yordamada iyi bir kriter olmasının yanı sıra kişilerarası olumlu ilişkiler sürdürmek için gerekli becerilere sahip olmayı ve bunları uygun bir şekilde kullanabilmeyi ifade eden bir kavramdır. Uyumluluk noktasında bireylerde ortaya çıkan farklar bireylerin fenotipik özelliklerinin bir özeti olabilir (Jensen-Campbell ve Graziano, 2001). Bu özellik özeleştirici yapabilme yeteneğini, kişinin yaşamı algılayarak benimsediği varoluş felsefesini ve kişilerarası davranışlarında ortaya koyacağı yaklaşımları şekillendirebilecek olan bir faktördür (Yıldırım, 2015). Bu yönü de bu özelliğin genetik olmayan kısmını ifade eder. Caspi ve Shiner (2006) uyumluluk özelliğinin sıcaklık ve merhamet ile düşmanlık arasında insanların kişilerarası yapısını tanımlayan bir noktayı işaret ettiğini ifade eder.

Yapılan araştırmalar uyumluluk faktörünün güven, dürüstlük, fedakarlık, empati, yardımseverlik, itaat, alçakgönüllülük, merhamet alt boyutları olduğunu ortaya koymuştur. Bu faktörde yüksek puan alan bireyler sosyal ilişki kurmaya istekli olan ve kişilerarası ilişkilere açık kimselerdir. (Somer ve diğ., 2002; Caspi ve Shiner, 2006). Uyumluluk faktörü nevrozizm, açıklık ve sorumluluk faktörleriyle karşılaştırıldığında kişilerarası davranışlarla daha yakından ilişkilidir (Hurley, 1998) ve bu özellik bireylerin ilişkilerinin kalitesini belirleyen bir unsurdur (Berry ve Hansen, 2000). Dışadönüklük özelliği gibi sosyal davranışı bir boyutu olan uyumluluk diğer insanlarla iyi geçinmeyi ve onlar hakkında olumlu düşüncelere sahip olmayı ifade eder (Yıldırım, 2015).

Uyumlu kimseler esnek, güvenilir, iyi huylu, yardımsever, cömert, ılımlı, sıcak, hoşgörülü, nazik, affedici, manevi ilgiye eğilimli ve yumuşak kalpli olarak tanımlanabilir (Barrick ve Mount, 1991; Grehan, Flanagan ve Malgady, 2011; Tatlılıoğlu, 2014). Bu kişiler kooperatiftir yani çevresindeki kişilere güvenir, iyi niyetli, neşeli ve nazik davranırlar (Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick, 1999). Uyumlu davranış, sosyal ve kişisel yeterlilik için gerekli günlük aktivitelerin performansı olarak tanımlanmıştır (Frick ve diğ., 2010).

Uyumluluk; kişilerin kaba, sert, sinir bozucu, manipülatif, acımasız, alaycı, samimiyetsiz ve sempatik olmakla bağlantılı olan düşmanca tutumlarına karşı işbirliğine dayalı, sıcak, anlayışlı ve sempatik davranışları ile ilgilidir (Antinioni, 1998; Caspi ve Shiner, 2006). Uyumluluk düzeyi yüksek kişiler olumlu ilişkiler sürdürmek için büyük bir motivasyona sahiptirler ve bu motivasyon bu kişilerin olumlu olarak algılanmasını sağlar. Aksi yöndeki davranışlar provakatif olarak nitelendirilir (Jensen-Campbell ve Graziano,

2001). Uyumluluk kişilik özelliğinin diğer ucunda yer alan uyumsuz bireyler insanlarla iyi geçinemeyen, yardımsever davranışlar sergilemeyen, inatçı, kibirli, çabuk öfkelenen, bencil, hoşgörüsüz, soğuk, saldırgan, işbirlikçi olmayan kimselerdir. Uyumlu bireylerin çevrelerindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurması beklenirken, uyumsuz insanların kurduğu ilişkiler bunun tam tersi yönde bir özellik gösterebilir (Yıldırım, 2015).

Uyumluluk faktörüne ait özellikler affetmek, nezaket, esneklik ve sabırdır. Yüksek düzeyde uyumluluk özelliği gösteren bir kimse muhtemelen istismar edildiği durumlarda bile başkalarıyla işbirliği yapmaya devam edecektir. Bu nedenle, böyle bir kimsenin başkaları tarafından kullanılabilir olması bazı olumsuz sonuçlar doğurabilecektir. Öte yandan, uyumluluk düzeyi yüksek kişiler, gerçekten kendisinden istifade etmeye çalışmayan biriyle yapacağı işbirliğinden çoğunlukla kazançlı çıkacak ve olumlu etkilenecektir. Boyutun diğer ucunda yer alan ve düşük uyumluluk düzeyine sahip olan bir kişi başkaları tarafından sömürülemeyecek olmasına rağmen işbirliği yapmanın getirebileceği olası kazançlardan da mahrum kalacaktır (Ashton, 2007: 149).

Öz Disiplin/ Sorumluluk: Öz disiplin boyutu, birçok sosyal davranış ve kişilik yapısı hakkında teorik olarak özel bir konuma sahiptir. Diğer dört boyuta göre öz disiplin muhtemel performans standartlarına uyma farklılıklarıyla ilgilidir. Bu farklılıklar çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bile görülür (Arthur ve Graziano, 1996). Öz disiplin boyutu görev odaklı alanlardaki itki kontrolünün kapsamını ve gücünü tanımlar yani kişinin daha uzak hedefler için hazzı erteleyebilmesi veya dürtüsel ifadeyi düzenleyerek değiştirebilme alanındaki yeterliliğiyle ilgili bir özelliktir (Caspi ve Shiner, 2006). Bu boyut kişinin kendini kontrol etmesi ve düzenlemesi ile güdülerini kullanması açısından önemli bir özelliktir (Düz, 2015). Öz disiplin düzeyi yüksek olan kişiler dikkatli, özenli ve güvenilir kimseler olarak tanımlanabilir. Görev ve sorumluluklarını yerine getirirken hassas davranırlar, herhangi bir işe başlamadan önce plan yaparak başarıya odaklı davranışlar sergilerler. Bu kişilerin aynı zamanda kararlı kimseler olduğunu söylemekte mümkündür (Burger, 2006: 255; Özaydınlık, 2014). Araştırmacılar bu faktörün yeterlilik, düzen, titizlik, görev bilinci, başarı odaklı olma, öz disiplin ve tedbirlilik gibi özelliklerin bir bileşiminden oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Aynı zamanda bu boyut çocukların ve yetişkinlerin belirlenmiş davranışlar için toplumsal normları benimsemeleri ile ilgili eğilimlerini yansıtabilir (Caspi ve Shiner, 2006).

Öz disiplin faktörüne ait özellikler organizasyon, gayret, mükemmeliyetçilik ve ihtiyatlılıktır. Bu özelliklerin ortak yönü, görevle ilgili çabalara aktif bir şekilde katılma eğilimidir. Örneğin, örgütlü bir kişi fiziksel çevresini düzenleme eğilimindedir; gayretli bir kişi sıkı ve uzun çalışmaya eğilimlidir, mükemmeliyetçi bir kişi ayrıntılara dikkat eder ve ihtiyatlı bir kişi seçenekleri titizlikle düşünür. Yüksek öz disiplin düzeyine sahip bir kişi

önemli görevleri etkili ve doğru bir şekilde yerine getirme eğiliminde olur ve potansiyel olarak maddi avantajlar kazanır. Fakat diğer taraftan bu kişiler yüksek öz disiplin ile birlikte, görevle ilgili çabalara aktif olarak katılarak çok fazla enerji tüketir ve bu çabalar her zaman karşılığında değerli ödüller vermeyebilir (Ashton, 2007: 151-152).

Bu faktör kendi kendine kontrol, sorumluluk, kararlılık, amaçlılık, azim, görevleri tamamlama eğilimi ve güvenilirlik elde etme arzusu ile ilgilidir (Germejis ve Verschueren, 2011; Grehan ve diğ., 2011). Bu özellik alanında yüksek düzeye sahip olan kişiler başarıya yönelimlidirler ve başarı için disiplinli, gayretli, hırslı, dikkatli, düzenli, dakik, iradeli, amaçlı, planlı, sabırlı, yeterli olacak şekilde davranışlarını düzenleme becerileri vardır (Özaydınlık, 2014; Yıldırım, 2015). Öz disiplin boyutu, tembel, düzensiz, güvenilir ve kararsız olmakla ilişkili olan disiplinsizliğe karşı bireylerin ne kadar çalışkan, organize, güvenilir ve emin olduğunu ölçer (Antinioni, 1998).

Öz disiplin boyutunun diğer ucunda heyecan arama davranışı yani hesapsız bir şekilde davranma eğilimi vardır. Bu tarz kişiler düşünmeden davranarak mantık çerçevesi dışında risk alan bir kişilik yapısına sahiptirler (Düz, 2015). Öz disiplin düzeyi düşük kişiler ise sorumsuz, düzensiz, tembel, düşüncesiz, dikkatsiz kimselerdir (Yıldırım, 2015).

Bu faktörün bireyi olumlu etkileyen yönü başarı elde etme isteği, hedef doğrultusunda çalışmaya yönelik süreklilikten, olumsuz şekilde bireyi etkileyen yönü ise ahlaki anlamda fazla duyarlı olmak ve çok tedbirli davranmaktır (Somer, ve diğ., 2002). Olumsuz yönü bireylerin göstereceği performans üzerinde birtakım ketleyici etki ortaya koyarak yüksek olan potansiyele uygun olmayan bazı sonuçların ortaya çıkmasına neden olur. Bu özelliğin ketleyici yönü ahlaki yönden fazla özenli olarak ve sakıngan davranış göstererek kişilerin daha az işlevsel davranmalarınıdır. Bunun yanı sıra bu özelliğin proaktif yönü bireylerin başarıya yönelik aşırı istek duyması ve bunun için görevlerine içten bir bağlılıkla sarılarak mükemmel sonucu yakalamaya çalışmalarınıdır (Yıldırım, 2015).

Öz disiplin boyutunda yüksek puan alan kişiler organize olmuş, çalışkan, başarı odaklı, sorumluluk sahibi kimseler olacağından sergiledikleri performanslarda daha iyi sonuçlar elde etmeleri beklenir ve bu durum akademik, mesleki, sosyal hayattaki performanslarına yansır (Grehan ve diğ., 2011; Yıldırım, 2015).

Açıklık/ Deneyime Açıklık: Açıklık bir kişinin zihinsel ve deneysel yaşamının karmaşıklığını, derinlik ve kalitesini tanımlar (Caspi ve Shiner, 2006). Üzerinde uzlaşılması en zor boyut olan açıklık zeka, gelişime açıklık ya da kültür olarak da adlandırılmaktadır (Aydoğdu, 2010). Açıklık özelliği kişinin kendini ve fikirlerini doğru bir şekilde ifade edebilmesi, verileri karşısındaki bireylere açıkça ve doğru şekilde iletebilmesi, görüşlerini açıkça belirtebilmesi ile ilgili bir yetenektir. Beş faktör modelinde uzmanların üzerinde en az anlaşmaya vardıkları bu faktör diğer insanlarla işbirliği yapabilmemizi sağlar

(Tatlılıoğlu, 2014). Bazı araştırmacılar açıklık faktörünün deneyimle ilgili olduğunu ileri sürerken bazıları da kültürle ilgili olduğunu savunmuşlardır (Somer ve diğ., 2002).

Deneyime açık insanlar yeni yaşam deneyimleri ararlar ve deneyimlerini daha derinden işlerler (McCrae, 1993). Deneyime açıklık, düşünceleri muhafazakâr, belirlenmiş ve pratik olarak ilişkilendirilen yakınlık konusuna karşı, düşünceleri yansıtacak, yaratıcı ve rahat olan kişileri tanımlar (Antinioni, 1998). Gelişime açıklık kişilik özelliği kültürlü olma, yaratıcılık, açık fikirli olma, merak, özgün olma, sanatsal açıdan hassas olma ve akıllı olma gibi boyutları içerir (Barrick ve Mount, 1991).

Deneyime açıklık faktörüne ait özellikler, estetik beğeni, meraklı olma, yaratıcılık ve geleneksel olmayı içerir. Bu özelliklerin ortak bir yönü, fikirlerle ilgili çabalara aktif bir şekilde katılma eğilimidir. Örneğin; estetik algıya değer veren bir kişi sanatsal veya doğal güzellikleri düşünmeye eğilimlidir, meraklı bir kişi insan veya doğal dünyayı anlamaya çalışır, yaratıcı bir kişi yeni fikirler ve yeni çözümler üretme eğilimindedir ve sıradışı bir kişi, insanlar için yeni veya garip olan fikirlere duyarlı olma eğilimindedir. Deneyime açıklık düzeyi yüksek olan bir kişi yeni şeyleri keşfedebilir, öğrenir ve daha sonra sosyal olgularla veya görevle ilgili davranımlarında yararlı olacak olan yeni şeyleri keşfetme eğiliminde olur. Öte yandan, yüksek düzeyde açıklık seviyesine sahip bir kişi, fikirlerle ilgili çabalardan aktif olarak etkilenerек çok fazla enerji harcar (Ashton, 2007: 152).

Açıklık entelektüel olma ve alışılmamış, yaratıcı, özerk ve uyumsuz olma gibi özellikler ile karakterizedir (Judge ve diğ., 1999). Bireylerin neşeli, aktif ve sosyal ilişkilere eğilimli olması ile ilgili bir özellik olan deneyime açıklık aynı zamanda yeni fikirlere açık olma, farklı duyumlara öncelik verme, içsel süreçlere dikkatini verebilme ve entelektüel anlamda merak gibi özellikleri de içinde barındırır (Grehan ve diğ., 2011). Faktörün tanımlayıcı özellikleri; bağımsızlık, yaratıcılık, esneklik, sanatsal düşünme, hassaslık, liberallik, meraklılık, analitik düşünme, geniş ilgi aralığı, farklılığı sevme gibi niteliklerdir (Somer ve diğ., 2002; Tatlılıoğlu, 2014).

Yıldırım (2015) bu faktörü hayal gücü ve yaratıcılık olarak tanımlayarak, bu özellik açısından yüksek düzeyde olan kişilerin yeni fikirleri dinlemeye istekli olduğunu, farklı yaşantıları rutin olaylara tercih ettiklerini ifade etmiştir. Açıklık özelliği açısından negatif uçta yer alan kimselerin ise ilgileri dar, sıradanlıktan hoşlanan, meraksız, dar fikirli, yeni ilişkilere kaçınan, tutucu kimseler olarak tasvir edilebileceğini belirtmiştir. Bu boyutta yüksek olan kişiler ilişkilere açık olmaları ve yeniliklere karşı pozitif yaklaşımları nedeniyle performans açısından daha başarılı bir profile sahiptirler.

Nevrotiklik/ Duygusal Denge: Nevrotiklik veya Negatif Duygusalılık tüm ayırıcı özellik kuramlarında ortaktır ve kişinin dünyayı üzücü ya da tehditkâr bir yer olarak deneyimlemesini ifade eder (Caspi ve Shiner, 2006). 'Psikolojik ayarlama' ve 'duygusal

istikrar' terimleri, nevrotiliğin düzeyini belirlemek için sıklıkla kullanılan terimlerdir (McCrae, 1990). Duygusal istikrar seviyesi arttıkça yani kişinin duygularını belirli bir düzeyde tutabilme yeteneği geliştikçe ve durumlar karşısında psikolojik durumunu stabil tutma becerisi arttıkça nevrotilik düzeyi azalır. Bunun aksine bireyler duygusal durumları üzerinde yeterli kontrol sahibi olmadıkça ve olumsuz duygulanıma doğru bir kayma yaşadıkça nevrotilik düzeyi artar.

Eysenck, nevrotilik düzeyindeki bireysel farklılıkların limbik sistemdeki bazı kısımlarla ilişkili olduğuna inanmaktadır. Limbik sistemin işlevi strese verilecek olan tepkileri düzenlemektir. Bireylerin limbik sistemleri stresli uyarıların üstesinde gelebilecek olan tepkileri veremediği zaman kişiler nevrotilik eğilimler sergiler. Bunun tersine limbik sistem stresin üstesinde gelebilecek şekilde uyumlu davranışlar sergileyebildiğinde duygusal istikrar düzeyi artar (Ashton, 2007: 102).

Nevrotilik duygular (özellikle korku, kaygı, öfke ve sıkıntı gibi olumsuz duygulardan) sorumlu olan limbik sistemi harekete geçirmek için daha düşük bir eşik değerinin olmasından kaynaklanır. Harekete geçme eşığının düşük olması sonucu yüksek nevrotilik düzeyine sahip bireyler ortaya çıkar ve bu kişiler olumsuz duyguları daha sık duyumsarlar (Rusting ve Larsen, 1997). İnsanların yüksek nevrotilik eğilimleri kişilerin kronik negatif duygulanımına olumsuz tepki vermesinden de kaynaklanıyor olabilir (Gunthert, Cohen ve Armeli, 1999). Nevrotiliği yüksek bireyler aynı koşullar altında nevrotiliği düşük kimselere göre daha fazla yaşam stresi algırlar ve tehdidin varlığına bakılmaksızın endişelenme eğilimindedir; herhangi bir kayıp olmasa bile depresif duygulanıma yatkındırlar (McCrae, 1990). Bu sebepler göz önüne alındığında ve literatür taramalarına bakıldığında nevrotiliğin negatif duygulanım ile ilişkili olduğuna ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği konusunda bulgulara rastlanır (Brebner, 1998).

Nevrotilik düzeyi yüksek olan kişiler, sıklıkla endişe, korku, kin, depresyon ve sinirlilik gibi yoğun olumsuz ruhsal durumları yaşarlar ve fiziksel semptomlar gösterirler (Sullis, Green ve Hillis, 1998; Düz, 2015). Bu kişiler genellikle duygusal tepki verme ve duygusal uyanıştan sonra normal bir durumlarına geri dönmede zorluk çekmektedirler. Sıklıkla baş ağrısı ve sırt ağrısı gibi fiziksel belirtilerden, endişe ve kaygı gibi belirsiz psikolojik problemlerden şikâyetçi olurlar (J. Feist ve G. Feist, 2006). Nevrotilik eğilimli bireyler gösterdiği fiziksel semptomlar kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyku problemleri, iştahsızlık ve buna benzer problemler olarak ifade edilebilir. Bunların yanı sıra bu kişilik özelliğine sahip kişilerin duygusal çatışmalarını fiziksel olarak ifade etmeleri sıklıkla karşılaşılan bir durumdur (Tatlılıoğlu, 2014). Yapılan süreç odaklı çalışmalar nevrotiliğin duygusal ve davranışsal düzenlemedeki çeşitli zorluklarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Caspi ve Shiner, 2006).

Costa ve McCrae (1990) nevrotiliği negatif duygu deneyimlemeye yatkınlık olarak tanımlamıştır. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler karşılaştıkları olaylar karşısında stresi daha çok deneyimlerler ve bu olaylarla baş etme konusunda yetkin değildirler; aynı zamanda psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan bu kişiler sosyal desteklerden de memnun değildirler. Bu kişilerin somatik şikayetlerden yakınma oranlarının da daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür (McCrae, 1990).

Nevrotiklik duygusal denge ile ilgili bir özelliktir. Yapılan çeşitli araştırmalarda bu faktörün endişe, güvensizlik, sinir, kaygı gibi özellikleri içerdiği ortaya konulmuştur. Yapılan araştırmalar aynı zamanda bu özelliğin akılcı olmayan düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarında yetersizlikle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Antinioni, 1998; Somer ve diğ., 2002). Nevrotik özelliklere sahip kişilerin dürtü kontrolü zayıftır ve stresle başa çıkmada yeterince etkin olamazlar ve bu durum daha duygusal tepkiler vermelerine neden olur (Gunthert ve diğ., 1999; Grehan ve diğ., 2011). Nevrotik düşünceye sahip olanlar daha fazla kaygı, depresyon, düşmanlık ve benlik bilinci yaşar (McCrae ve Costa, 1986). Nevrotik eğilimli kişilerin benliklerini kabul etmede problemler yaşadıkları, eleştiriye açık olmadıkları ve mükemmeliyetçi tavırlar sergilediği özelliklere sahip oldukları gözlenmiştir (Tatlılıoğlu, 2014).

Nevrotiklik düzeyi düşük olan kişiler sakin ve uyumlu olmanın yanı sıra aşırı duygusal tepkilerden uzak olmak gibi özelliklere sahiptirler (Burger, 2006: 254). Nevrotiklik düzeyi düşük bireylerin pozitif zihinsel sağlık açısından çok iyi olmasalar bile bu kişileri sakin, rahat, dengeli ve temkinli olarak tanımlayabiliriz (McCrae ve John, 1992). Nevrotiklik düzeyi düşük olan yani duygusal dengeye sahip olan kişiler uzun süre kalıcı olumsuz duygulardan uzaktırlar ve hallerinden memnundurlar, kişilerarası ilişkilerinde güven duygusu ön plandadır, krizleri iyi yönetirler ve kendilerine güvenirlere. Duygusal anlamda dengeye sahip bireyler daha fazla yaratıcı fikirler ortaya atabilirler ve insanları etkilemenin oluşturduğu stresi daha başarılı bir şekilde yönetebilirler (Yıldırım, 2015). Bunun yanı sıra nevrotilik düzeyi yükseldikçe insanların daha kavgacı davranış kalıpları ortaya koymaya başladığı görülmektedir (Cote ve Moscovitz, 1998).

2. 1. 3. Duygu Kavramı

İnsanlık tarihinin varoluşundan bu yana insan davranışını inceleyen araştırmacılar için çok önemli bir yere sahip olan ve kişilerin sağlıklı ilişkiler kurmasının yanı sıra dengeli davranış örüntüleri ortaya koymasını sağlayan duyguların (Kemerli ve Çelik, 2015), hiçbiri tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Duygular insan yaşamında önemli bir işleve sahip olan ve varlığı insanlığın var oluşuyla başlayan bir olgudur. Genel olarak doğa ve topluma uyum sağlama işlevine yardım eden duygular bu şekilde bireylerin yaşamda kalmalarına

yardımcı olur. Örneğin korku duygusunun itici gücüyle ortaya koyduğumuz kaçma davranışı hayatta kalmamızı sağlayabilir (Cüceloğlu, 2000).Çevreden gelen uyarıcılar sonucunda ortaya çıkan duygular fizyolojik, bilişsel ve davranışsal olarak insanları etkiler ve insanın varlığını sürdürmesine yardımcı olur (Kuyumcu, 2012).

Dışarıdan gelen uyarılar beş duyumuzdan biri aracılığıyla alındığında sinyal talamusa gönderilir ve beynin kimyasal sinyaller diline "tercüme edilir". Sinyallerin çoğunluğu akılcı düşünceden sorumlu beyne iletilir. Doğru duyguyu içeren sinyaller amigdalaya, beyindeki duygusal merkeze gönderilir. Amigdala bu sinyallere göre nasıl duygusal tepkiler vereceğimizi belirleyerek bunun ortaya çıkmasını sağlar (Mdt Trainers, 2010: 13). Amigdala, otomatik olarak aktive olmasının yanı sıra, korteksten girdi alır ve bilinçli işlemenin duygusallığı etkilemesine izin verir, ancak bu talamustan bilgi alındıktan sonra gerçekleşir. Bu, korteksten alınan karmaşık algı ve kavramları içeren ikinci bir duygusal işleme seviyesinin işlenmesini önerir; fakat bu duygusal beyin tarafından alınan ilk girdiden daha acil bir sezgisel değerlendirme yapıldıktan sonra gerçekleşir (Greenberg, 2002).

Duygular genellikle beynin subkortikal kısımlarında bulunan kültürel olarak evrensel, büyük ölçüde doğuştan evrimsel "eski" sinyalizasyon ve aktivasyon sistemleri olarak görülür. Bunlar, kritik durumlarda hayatta kalmayı teşvik etmek için yani savaşmak, beslenmek, bağlanmak ve cinsel davranış sinyalini vermek ve etkinleştirmek gibi görevleri ortaya koymak için tasarlanmıştır (Kissler, Assadollahi ve Herbert, 2006).

Temel duygular, amigdalanın merkezi bir bileşenidir ve beyin devreleri üzerine kurulur. Duyguyu, tek bir tepki olarak değil, motivasyonel bir sürecin yansıması olarak düşünebiliriz. Duygular dizilenmiş ve somatiktirler. Otonomik refleksler, bireylerin hayatta kalmasını ve nesiller boyunca genlerin yayılımını garanti altına almak için evrim tarihinin üzerinde gelişen beyin devreleri tarafından düzenlenir. Dolayısıyla, olumlu veya tehdit edici olayların, duygu durumları üzerinde etkisi dikkat çekicidir. Duygular, nörokimyasalların salınması, metabolik uyarılma, ilgi çekici olaya yönelik öngörülen tepkiler ve organizmanın eylem hazırlığı için genel bir harekete geçirme fırsatı sunar (Lang ve Davis, 2006). Biyolojik bir amaca hizmet eden duygular bir şeyler yanlış gittiğinde ya da ihtiyaçlarımız karşılanmadığında bize sinyal gönderirler. Bu sinyaller bize öfke, korku gibi olumsuz duygular hissettirir. Vücudumuzun konuşabileceği bir yöntem olarak ele alınabilecek olan bu süreci görmezden gelmek ya da yanlış değerlendirmek fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir (Mdt Trainers, 2010: 11).

Duygular; fizyolojik, bilişsel, motive edici ve deneyimsel sistemleri de içeren birçok psikolojik alt sistemin sınırlarını aşarak organize edilebilen tepkilerdir. Duygular, genellikle birey için olumlu ya da olumsuz bir anlam taşır ve içsel ya da dışsal bir olaya tepki olarak

ortaya çıkarlar. Duyguların organize tepkisi uyarlanabilir bir özellik gösterir ve duygular potansiyel olarak kişisel ve sosyal etkileşimi zenginleştiren bir tecrübeye dönüştürülebilir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygular bu şekilde benliği düzenleyerek diğeriyle ilişkileri de etkiler ve hayata anlam verir (Greenberg, 2002). Duyguları ve düşünceleri yönlendiren duyguların benliğin nihai ifadesi olduğuna inanılır (Gasper ve Bramesfeld, 2006).

Duygu, tek bir ölçüyle operasyonel olarak tanımlanamaz. Duygular, zaman içinde çeşitli şekilde sıralanan motivasyon ipuçları, genel metabolik uyarılma, ilgi çekici olaya yönelik öngörülen tepkileri ve vücudun harekete geçirilmesi için nöromüskülmobilizasyon gibi birden çok tepkiyi içerir. Bu refleks reaksiyonları farklı tempoyla şekillenir ve ceza veya ödül daha yakınlaştığında değişen bir organik durumu yansıtan farklı desenler oluşturarak belirli hedef odaklı eylemlerin ortaya çıkması için devreye girer(Lang ve Davis, 2006). Duygu, otomatik ifade motoru tepkilerinden başlayarak, bilinçli ayrı bir duygudan önce zamanla gelişir. Bu süreçlerin kendileri sürekli olarak etkileşimli bir sırayla, çoğunlukla çok hızlı bir biçimde devreye girer ve yapıcı bir süreç olarak devam eder(Greenberg, 2002). Duygular biyolojide kök salmış olmasına rağmen zihin ve beden arasına köprü kurarlar (Taylor, 2000).

Duygular kimi zaman yararlı ve değerli olarak değerlendirilirken kimi zaman da acı verici ve istenmeyen olabilir (Chhatwal ve Lane, 2016). Duygular insanlara kendileri ve dünyaları hakkında veri sağlar. Duygular, düşünmeye müdahale eden rasgele, kaotik olaylar değildir. Duygular kişi için önemli faktörlerle ilgili olarak ortaya çıkarlar ve insanları motive ederek onların başarısına yardımcı olur. En basit düzeyde, duygu şu şekillerde görülebilir:

1. Etrafınızdaki dünyada ortaya çıkan değişiklikler sonucunda
2. Herhangi bir uyarın ile karşılaşılması halinde otomatik olarak
3. Fiziksel bir takım değişikliklere neden olarak
4. Dikkat edilen ya da düşünülen şeyi değiştirmek suretiyle
5. Kişileri hareketleri için hazırlayan birtakım değişikliklere neden olarak
6. Kişisel duygular yaratarak
7. Bireylerin stresle başa çıkmasına, hayatta kalmasına ve gelişmesine yardım ederek (Caruso ve Salovey, 2004: 9-10).

Temel duyguların evrensel olduğuna yönelik ortak bir kanı bulunmasına rağmen duyguların nasıl oluştuğuyula ilgili farklı kuramlar farklı açıklamalar getirmektedir. Bilişsel yaklaşım duyguların düşüncelerden etkilenecek ortaya çıktığı savını ortaya koyarken sosyo-kültürel yaklaşımlar evrensel bir nitelik gösteren duyguları fark etme ve deneyimleme noktasında kültürlerarası farklılıklar ortaya çıktığını savunur (Kuyumcu, 2012).

Duygular ben ile çevre arasındaki ilişki hakkında bir bilgi kaynağıdır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Kişiler arası iletişim sadece sözcüklerden fazlasını yani duyguları içerir. Duygular, kabaca organize karmaşık iç durumlar olarak görülebilir. Bu durumların farkındalığı insanoğlunun sosyal bilgileri sunmasına ve stratejik sosyal zeka geliştirmesine imkân vererek günlük eylemlere sosyal anlam ve duygu katar (Neyem, Aracena, Collazos ve Alarcon, 2007).

Sosyal ilişkiler içinde ve kültürler arasında değişebilen duygular kim olduğumuzu, nasıl iletişim kurduğumuzu etkileyerek ilişkilerimize yön verirler. Bir grubun üyesi olma hissinin temeli olarak aynı duyguları paylaşmak gelir ve duygular insanları içinde buldukları kültüre bağlar. Örneğin bir çocuğun bakımı üstlenen kişiler onun sosyal uyumu artırmak için duygularını düzenleme üzerinde de etkili olur. Duygunun sosyal paylaşımı, duyguların bireyler ve çevreleri arasında bir bağ olarak işlev görmesinin en belirgin yollarından birini temsil eder. Bu durum, duyguların kültürler arasında ve sosyal ilişkiler içinde değişiklikler gösterebileceğini kanıtlar niteliktedir (Mesquita, Marinetti ve Delvaux, 2012).

Duygu, inkâr etmeye çalışsak da inkâr edemediğimiz ya da saklamak için uğraşsak da saklayamadığımız bir bilgidir. Duygular evrensel olabildiği gibi bireylere özgü duyguların varlığından da söz etmek mümkündür ve bu duygular mantıksal bir desene sahiptir (Caruso ve Salovey, 2004). Yaşamları boyunca insanlar farklı koşullara göre ya duygularını saklama eğiliminde ya da onları kabullenerek onlarla yaşamayı öğrenme eğiliminde olarak duygularını yönetmeye veya yönlendirmeye çalışmaktadır. Bir bireyin duygularını yönetebilmesi bulunduğu bağlamı nasıl algıladığı ile ilişkilidir. Genelde psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin duygularını bastırarak görmezden gelmek ya da reddetmek yerine onları kabullenerek duygularını yönetebileceği bir strateji geliştirdiği görülmektedir. Duygularını yönetme becerisi düşük düzeyde olan bireylerin ise fiziksel ve psikolojik açıdan problemler yaşadığı görülmüştür (Kesen, 2014).

Duyguların anlaşılması normal ve anormal gelişimin aydınlatılması için önemli etkilere sahiptir. Duyguların psikopatoloji konusundaki anlayışımızı arttırmak için yaptıkları katkılar tarih boyunca açıkça görülmektedir. Normal duygusal gelişimin incelenmesinin kuramsal sonuçlarından biri, iyi ayarlanmış ve anormal duygusal gelişim arasında ayırım yapabilecek bir model oluşturmak ihtiyacını vurgular. Eğer duyguların biyoloji, biliş, sosyal biliş, dil, temsil ve motivasyon gibi insan zihninin diğer alanlarıyla nasıl bir ilişki içinde olduğu bilirse, duygusal alanda belirli değişiklikler yapmak için gerekli bilişleri belirlenebilir. Buna ek olarak, anormal bireylerin, normal duygusal gelişim sürecinin bir kısmını anlamamızı sağlayabilir (Cicchetti, Ackerman ve Izard, 1995).

Tam olarak anlaşılammış karmaşık bir fenomen olan duyguların psikiyatri alanındaki önemi aşırı vurgulanmamaktaydı ve duygusal rahatsızlıklar zihinsel bozuklukların temelini oluşturduğu halde tanısai bir kategori olarak ele alınmamaktaydı (Lane ve Schwartz, 1987). Duygularımızdan kaçamayız, onları inkâr edemeyiz ya da susturamayız. Nereye gidersek, ne yaparsak duygularımız bizimledir. Onlar biyolojik ve evrimsel temellere sahiptirler ve bize bir şeyler söylemeye çalışırlar. Biz ise onları nasıl dinleyeceğimizi ve onlara göre en iyi şekilde nasıl davranacağımızı öğrenmeliyiz (MdtTrainers, 2010: 14).

2. 1. 3. 1. Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi

İnsanlar duygularını ne kadar iyi tanıyıp yönlendirebilirse fiziksel ve zihinsel alandaki performansları da o derecede artma ya da azalma eğiliminde olacaktır. Duyguları fark etme ve yönetme süreci yaşam boyu öğrenilebilen bir olgudur (Yeşilyaprak, 2001).

Duygular davranışımızı etkileyerek motive olmamızı sağlar. Hemen hemen her duygu teorisi hayatta kalmamız için duyguların bize sağlamış olduğu, çevremiz hakkındaki bilgilerin, gelişmemizi ve hayatta kalmamızı sağlayan önemli kaynaklar olduğunu ileri sürer. Bütün ihtiyaçlarımızı karşılamamıza yardımcı olmak için farklı duygular gelişir. Bu duygular da eylemle bağlantılıdır. Genellikle pozitif duygular bizi çevrimizi keşfetmemiz, davranış repertuarımızı ve düşünce sınırlarımızı genişletmemiz için motive eder. Olumlu duygular bizi farklı olmamız için cesaretlendirir ve yeni bağlantıları görmemizi ve problemlere yeni çözümler getirmemizde bize yardımcı olur. Aynı zamanda bu olumlu duygular sosyal ilişkilerimizi daha güçlü kılarak daha geniş bir kitleye ulaşmamızı sağlar. Son olarak pozitif duygular olumsuz olay ve duygulara karşı insanlara koruma sağlar (Caruso ve Salovey, 2004: 13-18).

Zayıf duygu becerilerinin, olumlu duygu düzenlemesine engel olduğu düşünülmektedir. Duygu beceri eksikliği olan bireylerde duygular düzensiz hale gelebilir. Duygusal olarak bozuk olan kişiler, duyguların mevcut duruma uygun olarak ifade etmekte ve yönlendirmekte güçlük çekerler. Duygu durumlarının düzenlenememesine ilişkin bu problemler madde kötüye kullanımı gibi olumsuz davranışlarla ilişkilendirilebilir (Novick-Kline, Turk, Mennin, Hoyt ve Gallagher, 2005).

İnsanın temel duyguları, bir insanın refahını etkileyebilecek çevredeki değişikliklere hızlı ve yeterli bir şekilde yanıt vermeye hizmet eder; fakat hayatta kalmayı hedefleyen ve hemen reaksiyona hazırlanmak için fizyolojik uyarılma da dahil olmak üzere harekete geçirilen eylem kalıplarına göre hareket etmek modern toplum içinde mümkün değildir. Bunun yerine bireylere kişisel istekler ve toplumdaki gelen talepler arasında bir denge bulmak için tepkilerini nasıl kontrol edebilecekleri ve hangi alternatif tepkileri

verebilecekleri öğretilmektedir (Rieffe, Oosterveld, Miers, Terwoegt ve Ly, 2008). Bu durum bir nevi bireylerin doğal duygusal odaklı eylem eğilimlerinin normalleştirilmesi adına bireylerin kendi duygularını ve çevresindeki bireylerin duygularını fark ederek bunları düzenleyebilmesi becerisini geliştirmeye yöneliktir.

2. 1. 3. 2. Duygusal Farkındalık Kavramı

Duygusal zekanın da temelini oluşturan ve bireylerin kendini tanıması, duygularının farkında olması, duyguların ortaya çıkması sürecinde bilinçli farkındalık sahibi olması gibi özelliklerin yanı sıra tüm bu süreçleri doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğine öz farkındalık denir. İnsanlar kendi duyguları anlama noktasında başarılı oldukları oranda başkalarını anlayabilirler (Yeşilyaprak, 2001).

Parker, Taylor ve Bagby gibi birçok bilim adamı bireylerin kendi duygularını fark edebilmesinin, duygularını isimlendirebilmesinin ve isimlendirdiği bu duyguları ayırt edebilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Literatüre bakıldığında tüm bu özellikleri farklı kuramcıların farklı isimler vererek açıkladığı görülmüştür. Lane ve arkadaşları bu özelliklere duygusal farkındalık, Swinkels ve Giuliano duygu durum farkındalığı, Salovey ve arkadaşları duygusal zekâ, Lumley aleksitimi, Ciarocchi ise duyguları saptama becerisi adını vermiştir (Civan, 2011). İfadelerde ortaya çıkan farklılıklar olsa da bu farklılıkların ötesinde bütün araştırmacılar bireylerin kendilerinin ve içinde buldukları sosyal çevrenin duygularını fark etmeleri, ifade etmeleri ve bu duyguları düzenleyebilmeleri gibi özellikleri kastederek açıklama yapmaya çalışmıştır.

Genellikle “bilinç” ile ilişkilendirilen, psikolojik anlamda gelişmiş ve olgunlaşmış insanla özdeşleştirilen farkındalık son yıllarda psikoloji alanında çok fazla ilgi çekmektedir. Ancak bu kavram çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Şahin ve Yeniçeri, 2015). Farkındalık duygusal uzmanlık olarak da adlandırılabilir, çünkü belirli duygular hakkında hem uzmanlık bilgisi hem de düzenlenebilecek derece ve tarz hakkında bilgi içerir (Mayer ve Salovey, 1995). Farkındalık düşünme ve akılcı eylem eğilimini artırır (Lambie, 2008). Farkındalık genellikle duygunun bilinmesi, farkına varılması veya tanınmasıdır. Başka bir deyişle, farkındalık yaşanmayı içerir; çünkü bir duygunun var olduğunun farkında olmak, duygunun yaşanmasını gerektirir, ancak aynı zamanda deneyimli olanın bilişsel yansımalarını da içerir. Duyguları ifade, yüz ifadesi, beden dili ve sözlü ifade dahil olmak üzere duygunun harici gösterimini içerdiği için yaşantıdan farklıdır. Duygusal ifade, duygunun eşzamanlı bilişsel farkındalığını gerektirmez ve kendiliğinden ya da bilinçli farkındalık olmadan ortaya çıkabilir (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygusal algılama, kendinde ve diğerlerinde duyguları doğru bir şekilde tanıma becerisini ifade eder. Aynı zamanda, dürüst ve dürüst olmayan duyguların ifadeleri

arasında ayırım yapabilme becerisine atıfta bulunur. Duygusal düzenleme, kendinde ve diğerlerinde bir duygunun yoğunluğunu ve yönünü izlemek ve değiştirmek için kullanılır. Uyum üzerindeki zararlı etkileri ortadan kaldırmak ve hedonistik değere sahip olumlu duyguları sürdürmek için olumsuz duyguları hafifletme yeteneğini de içerir. Duygusal bilgi, duyguların anlaşılması ve bu bilgilerin kullanılması anlamına gelir. Sosyal dünyanın önemli yönlerine dikkat çekmek, yaratıcı ve esnek perspektifler geliştirmek ve hedeflere yönelik motivasyon sağlamak için duyguların kullanılmasını içerir (Pellitteri, 2002). Duyguları doğru analiz edebilmek onları kullanabilmek için önemli bir adımdır. Bireylerin duyguları doğru analiz edebilmesi için ise sadece kendi duygularının farkında olması yeterli değildir, kişi aynı zamanda çevresindeki bireylerin duygularını da doğru anlamalıdır. Duyguları algılama ise beden dilini fark etme, duyguların ifade ettiği anlamı tam ve doğru şekilde kavrayabilme yeteneğidir (Ağal, 2015).

Duygular birkaç bilinç düzeyinde yaşanabilir ve bireyler belirli duyguların veya davranış üzerindeki etkilerinin farkında olmayabilir. Farkında olmadığımız özellikle de rahatsız edici duygular, savunma mekanizmalarının çalışması nedeniyle asla bilinçli bir seviyede tecrübe edilmez. Savunma, olumsuz duygular daha kabul edilebilir bir forma dönüştürüldüğü için tepki oluşumu gibi duygusal kalıntıların algılanmasını bozabilir veya gizleyebilir (Pellitteri, 2002). Duygusal bilinç, nesnel öz değerlendirme ve öz güven kavramlarıyla ilişkili olan duygusal farkındalık ise, kişilerin kendi duygularını tanıyarak bu duyguların kendisi üzerinde oluşturduğu etkiyi fark edebilmesidir (Bircan, 2004).

En dar anlamıyla, duygusal farkındalık, bazı yorumlayıcı ve değerlendirmeye işlevlerle bağlantılı olan dikkatli bir süreci işaret eder. Bu dikkatli süreç yalnızca duygularımızı izlememizi sağlamakla kalmaz aynı zamanda niteliksel anlamda çeşitli duyguları ayırt etmemizi sağlar. Bununla birlikte, duygusal farkındalığın tutarlılık özelliği gösterdiği de düşünülmektedir. Duygulara kendimizin olumlu ya da olumsuz bir parçası olarak değer veririz. Bu tutarlılık yönü, dikkatle ve yorumsal süreçlerle iç içe geçmiş durumdadır (Rieffe ve diğ., 2008).

Kuyumcu ve Güven (2012), duygusal farkındalığı "Kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği" olarak tanımlamıştır. Duygusal farkındalık; bireylerin duygularını, duygularının nedenlerini, duygularının sonuçlarını fark etmesi, duygularına neden olan etkenlerin ayırıcılığında olabilmesi, çeşitli duygu durumları arasındaki farklılıkları çözümleyebilmesi ve tüm bunlara çevreden verilecek tepkileri algılayabilmesi ile ilgili yeterlilikleri ifade eder. Tüm bunlarda ortaya çıkan eksiklikler kişilerin duygularını sözel ifadelerle dönüştürememesine neden olabilir (Ağal, 2015). Bir kişinin belirli bir duygu hakkında farkındalığının, diğer bileşenlerin otomatik gözlemine dayanan, yani fizyolojik

belirtiler, motor ifade ve eylem eğilimlerine dayanan bir öz-atıf sonucunun olduğunu varsayabiliriz (Scherer ve Ceschi, 2000).

Saarni'ye göre, çocuklar ilk önce 12 ila 28 ay arasında kendi duygusal tepkileriyle ilgili bir farkındalık geliştirirler. Daha sonra, okul öncesi dönemde (2,5-5 yaş arası çocuklar), duygular ve duygu içeren olaylar hakkında başkalarıyla iletişim kurarlar. Kurulan bu iletişim farkındalık ve bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuklar ayrıca kendilerini ve duygularını "iyi" veya "kötü" olarak değerlendirme yeteneğini de bu dönemde geliştirir. Ortaokulda çocukların, aynı kişiye karşı birden çok duyguyu hissettiği ve bazen bu duyguların çeliştiği bir dönemden bahsedilir. Nihayetinde ergenlik döneminde çocuklar kendi duygusal döngülerinin farkına varırlar (Ciarrochi, Heaven ve Supavadeeprasit, 2008). Bireysel farklılıklar ve duygusal uyarılma yüksek olduğu halde ergenlik döneminde duygusal farkındalık henüz tam anlamıyla olgunlaşmamıştır (Eastabrook, Flynn ve Hollenstein, 2012). Bireylerin iç duygusal ipuçlarını fark etme, katılma ve ayırt etme becerileri farklıdır ve bu bireysel farklılıkların etkili duygu düzenlemesi için önemli sonuçları vardır (Kranzler, Young, Hankin, Abela, Elias ve Selby, 2015). Atay (2009) çocuk duygusal farkındalığının gelişme sürecinde ebeveynlerin yaklaşımlarının önemli olduğunu ifade etmiştir.

Sümer (2006) duygusal farkındalığı kişinin kendi duygularını, duygularının ortaya çıkardığı sonuçları fark etmesi ve bu farkındalıklarını sözel olarak ifade etmesi şeklinde tanımlamıştır. Sözlü ifade bir duygu bölümünde meydana gelen karmaşık değişikliklerin küçük bir bölümünü ortaya çıkarma imkânı sağlar. Bir kişinin gerçek hayatta duygu atağı sırasında duygu durumunun öznel sözel ifadesi altta yatan duygu sürecinin tüm yönleri için geçerli kriterleri ortaya koyuyor olması mümkün olmamakla birlikte (Scherer ve Ceschi, 2000), duygusal anlatımın kendisi bilişsel işlem gerektir. Bu bilişsel işlem sırasında beynin birçok kaynağından elde edilen veriler duygusal farkındalığın ortaya çıkmasını sağlar (Greenberg, 2002). Duygusal farkındalığın önemli bir faktörü olan duygularını ifade etmenin Rogers'a göre dört önemli sonucu vardır. Bunlar;

1. İnsanın kendi içsel yaşantısı hakkında daha fazla bilgi sahibi olması,
2. Bireylerin artan farkındalığının kişinin kendi yargılarına ilişkin güvenini artırması,
3. Kişinin dışsal kontrolden çok içsel kontrole sahip olması ve bunun sonucunda ise toplum tarafından kabul edilmek için kendi duygularını ifade etmekten kaçınmaması,
4. Kişinin yaşamı sürekli değişen bir süreç olarak algılaması (Kuzucu, 2006).

Duyguları tanımlama, ayırt etme ve ifade etmede yaşanan sorunlara "aleksitimi" denir. Literatüre bakıldığında bu yeteneklere "duygusal farkındalık" kavramının altında yer verilmiştir (Kemerli ve Çelik, 2015). Aleksitimi ise duygusal farkındalık düzeyinin düşük

olması şeklinde ifade edilebilir. Lundh, Sundqvist ve Olsson (2002) aleksitiminin bir eksiklik modeline bağlı olduğuna dikkat çekmeye çalışmışlardır. Yani bir kişinin "aleksitimik iletişim"ini, diğer bir deyişle duyguları hakkında daha az konuşurken dışsal gerçeklik hakkında daha fazla konuşmaya eğilimli iletişim örüntülerini duyguları tanıma ve tanımlama yeteneğindeki bir eksiklikten kaynaklanır şeklinde açıklanmıştır. Böyle bir meta-duygusal iletişim eksikliği, yani aleksitimi, duyguları tarif etme ve iletişim kurmada yetersizliğe neden olabileceği gibi, farklı şiddetteki yaşam olaylarıyla baş etmede bir yol olarak da görülebilir.

Duyguları düzenleyememe ile ilişkili olan aleksitimi gibi rahatsızlıklar ergen ve yetişkinlerin patolojisinde önemli bir rol oynar. Hiçbir araştırma, aleksitiminin, duygu düzenlenmesi ve deneyimsel kaçınma ile ilişkisini araştırmamış olsa da, bu üç yapının hepsinin kavramsal anlamları arasında bir örtüşme vardır. Özellikle, duygularını konuşamayan bireylerin içsel durumlarını yaşamakta güçlük çektiği varsayılabilir. Bu fikrin mantıksal bir uzantısı ise, duyguların psikolojik ve sözlü olarak ifadesinin engellenmesinin duyguların düzenlenmesini zorlaştıracağıdır. Yani bir kişinin duygularını ifade etmede çektiği güçlük onları hissetmesi ve düzenlemesinde sorun ortaya çıkarmaktadır (Venta, Hart ve Sharp, 2013). Aleksitiminin, duyguları tanıma ve işleme süreçlerindeki açıkları yansıttığını ileri süren kuramsal öneri, bu yapıyı, bazı somatik hastalıkların ve hastalıkların patogenezindeki kişisellik ve duyguların rolünü keşfetmek için sezgisel olarak faydalı hale getirmiştir (Taylor, 2000).

Lane, Quinlan, Schwartz, Walker ve Zeitlin (1990) duygunun deneyimlenmesinde ve ifade edilmesinde bir çerçeve sağlamak amacıyla duygusal farkındalığın beş temel düzeyde ele alınabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu düzeyleri şu şekilde adlandırmışlardır; duygusal motor- refleksif düzey, duygusal motor- etkin düzey, işlem öncesi düzey, somut işlem düzeyi ve formal işlev düzeyi. Chhatwal ve Lane (2016), her düzeyi, duygusal tecrübenin sübjektif kalitesi, duygunun farklılaşma derecesi, duyguyu tanımlama yeteneği ve empati kapasitesi gibi özel özelliklerle ilişkilendirerek duygusal farkındalığın seviyelerini şu şekilde tanımlar:

Tablo 4. Duygusal Farkındalık Seviyeleri

Seviye 1 Somatik duyular / Duyusal motor- refleksif düzey	Bu seviyedeki duygusal deneyim, bedensel duyumlardan oluşur. Bireyler somatik duyumları tanımlar fakat deneyimlerinin bir tanımını sunamazlar. Bu deneyim düzeyi, duygusal tepkilerin temelini oluşturan fizyolojik uyarılmaya karşılık gelir. Bu seviyedeki duygusallık, karşısındaki kişi güldüğünde gülmek ya da ağladığında beraber ağlamak gibi refleksif hareketlerden oluşur. Duygular bedenle ilişkilendirilir ve bundan dolayı diğerlerinin duygularına karşı bir farkındalık oluşmaz.
--	---

Tablo 4'ün devamı

Seviye 2 Eylem eğilimleri / Duyusal motor-etkin düzeyi	Bu seviyedeki duygusal deneyim, eylemler veya eylem eğilimlerinden (yaklaşım veya kaçınma, kendine zarar verici davranış vb.) oluşur. Bu eylem eğilimlerinde, genel olarak iyi veya kötü gibi genel ifadelerle rastlanırken detaylı bir şekilde ayırt edilemeyen duygular hissedilir. Bu seviyedeki bireyler hem bedenlerinde hissettikleri duygunun hem de duygu kaynaklı davranışların farkında olabilir. Başka insanların duygularını fark etme noktasında bireyin yeterliliği sınırlı seviyededir.
Seviye 3 İşlem öncesi düzey	Bu seviyede bireyler, duyguları ayrı ve özgül duygusal bir duygu hali olarak yaşayabilirler. Duygunun tanımı tek boyutlu ve çoğunlukla kalıplaşmıştır ("Kızgın hissediyorum" cümlesinde olduğu gibi). Kişiler sınırlı olan bireysel duygularını tanımlar ama bu duygusal farkındalığın sadece çok azını ifade eder.
Seviye 4 Somut işlem düzeyi	Bu seviye, birbirine zıt veya açıkça farklı olan duygulara sahip olmayla, yani aynı anda hem üzgün olma hem de umut besleme gibi duyguları yaşayabilme ile karakterizedir. Yani bireyler bu düzeyde farklı duyguları tanıma ve onları harmanlayarak deneyimleyebilme yetisine sahip olmuşlardır. Bu seviyedeki kişiler, başka kişilerin aynı durumlar karşısında nasıl tepkiler verebileceğini kestirebilir. Bu düzeydeki bireyler hem kendilerinin hem de diğerlerinin çoklu duygularını tanıyabilir.
Seviye 5 Formal işlem düzeyi	Kişinin kendi deneyimi, çeşitli duygularının harmanlanması ile veya çeşitli yoğunluk ve nitelikteki duygularıyla karakterizedir. Duyguların kendi içinde farklılaşması, başka birinin duygularına ortak olabilme becerisi ve başkalarının duygularını tanıyabilme yeteneği zirve noktasına ulaşır. Bu seviyedeki kişi, kendi içinde bulunduğu durumda tarafsız başka bir kişinin duygularını çok boyutlu ve ayrıntılı olarak ayırt edebilir düzeye gelmiştir.

Kaynak: Chhatwal ve Lane 'den (2016) alıntılanmıştır.

Duygusal farkındalığın düzeylerinin bu özelliklerini ise şu şekilde özetlemek mümkündür (Lane ve Schwartz, 1987).

Tablo 5. Duygusal Farkındalık Seviyelerinin Genel Özellikleri

Duygusal farkındalık seviyesi	Duygusal deneyimin öznel kalitesi	Duygunun farklılaşması	Duyguyu tanımlama yeteneği
5. Formal İşlem	Uç noktalardaki farklılaşma ve karışım	Kalitenin ve yoğunluğun daha zengin farkları	Daha karmaşık ve farklılaşmış durumların tanımlanması
4. Somut işlem	Farklılaştırılmış, azalmış duygu	Duyguların karışımı, karşıt görüşlerin kesişimi	Farklılaşmış duyguların tanımı
3. İşlem öncesi	Yaygın duygu	Duygusal aşırılıklar ya da deneyim (sınırlı repertuar)	Tek boyutlu duygunun tanımı

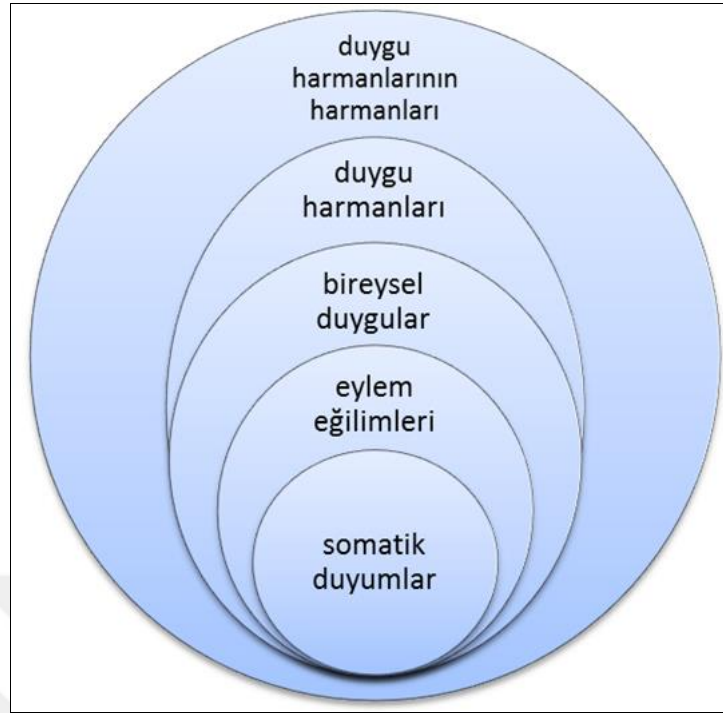
Tablo 5'in devamı

Duygusal farkındalık seviyesi	Duygusal deneyimin öznel kalitesi	Duygunun farklılaşması	Duyguyu tanımlama yeteneği
2. Duyusal motor-etkin düzey	Eylem eğilimi ve / veya küresel uyarı	Eylem eğilimi veya evrensel zevk durumu	Eylem eğilimi veya evrensel zevk durumunun açıklanması
1. Duyusal motor-refleksif düzey	Bedensel hisler	Uyarılmanın küresel farklılaşması	Bedensel hissin tanımlanması ve tanımlanmaması

Kaynak: Lane ve Schwartz' dan (1987) alıntılanmıştır.

Duygusal farkındalık Lambie ve Marcel'in kategorik veya oldukça sentetik duygu deneyimi olarak nitelendirdikleri şeydir. Örneğin bir bireyin aklına gelen bir imge sonucunda vücudunun herhangi bir bölgesinde detaylı olarak tanımlayabildiği belirgin bir hissi ortaya çıkıyorsa ve bu kişi de bu durumun ortaya çıkış zamanları, nasıl ve nerede ortaya çıktığı, kendisi içinde gerçekte ne anlama geldiği gibi soruları cevaplayarak bir sonuca ulaşabiliyorsa davranışı etkileyen duygusal faktörler hakkında farkındalık kazanmış olur. Duygusal anlamda yapılan bu en iyi açıklama kişinin o anda ortaya çıkan tepkilerini açıklamak için önemli bir yere sahiptir. Bir kişi bir durum hakkında sahip olduğu duyguların farkında olduğu zaman bu durumun kendine ait bazı algı ve değerlendirmelerden kaynaklandığını bilerek davranışının bu faktörlerden etkileneceğinin farkında olur. Bu farkındalıkta bireylerin akılcı karar vermesine yardımcı olur (Lambie, 2008). Bu da duygular sisteminin, bilişsel değerlendirmelerin duygular üzerindeki etkisinden bağımsız olarak, bilişsel yorumlamalar ve süreçler üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğunu gösterir (Cicchetti ve diğ., 1995).

Duygusal Farkındalık Düzeylerinin iç içe hiyerarşik olarak grafik olarak tasvir edilmesi (Chhatwal ve Lane, 2016);



Şekil 3. Duygusal farkındalık düzeylerinin hiyerarşik grafik olarak gösterilmesi

Duygusal farkındalığın düşük seviyelerinde bireyler kendilerini nasıl hissettiklerini açıklayamazlar. Daha sonraki düzeyde ise tek ve basit duyguları tanımlama davranışı görülür. Hayal kırıklığı ya da kızgınlık gibi daha spesifik ve farklılaşmış duyguları tanımlamak farkındalık düzeyinde yükselişi ifade eder. Nihayetinde ise farklı duyguları tanımlamanın yanı sıra aynı anda birden fazla duygunun bulunduğunu kabul etmek üst farkındalığı gösterir (Croyle ve Waltz, 2002). Üst düzey farkındalığa sahip bireyler ise duygusal deneyimlerini ayrık, farklılaşmış bir biçimde analiz etme eğilimindedirler (Barret, Gross, Christensen ve Benvenuto, 2001).

Lane ve Schwartz (1987) da duygusal farkındalığı, Piaget ve Werner'in teorilerinin entegrasyonundan elde edilerek oluşturulan bilişsel-gelişimsel bir dizi olarak bu beş düzeyde ele almış ve şu şekilde açıklamıştır:

1. Duyusal motor-refleksif düzey: bu seviyede duygusal uyanışa eşlik eden istem dışı motor hareketlerin varlığından söz edilebilir. Bunlara otonomik ve nöroendokrin değişikliklerin yanı sıra otomatik yüz ifadeleri de dahildir. Bu seviyede bilinçli bir duygu deneyimi varsa bu, tüm insanları kapsayan küresel bir uyarılma ve sadece bedensel duyumdan ibarettir. Bu düzeyde duygusal bilgiler dışa doğru iletilir. Diğerlerinin varlığının farkında olma durumu çok azdır ya da hiç yoktur ve diğerinin deneyimi hakkında farkındalık da refleksiftir.

2. Duyusal motor-etkin düzey: Bu yapısal dönüşüm seviyesinde duygu hem fiziksel hem de eylem eğilimi olarak yaşanır, ancak bilinçli bir duygu hali olarak duyguyu deneyimleme yeteneği henüz gelişmemiştir. Eylem eğilimleri, keyfi en üst düzeye çıkarmak ve sıkıntıyı en aza indirmeyi amaçlayan küresel ve her şeyi tüketen zevk veya hoşnutsuzluk hallerine dayanır.

3. İşlem öncesi düzey: Bu yapısal dönüşüm seviyesinde, ilk kez duyguların temsili mümkündür ve duygunun kalitesi, psikolojik ve somatik bir deneyim haline gelecek şekilde değişir. Birden çok duyguyu yaşama tecrübesi henüz gelişmemiş olan bireyler bu dönemde ya çok üzgün ya da çok mutlu olmak gibi duygular yaşarlar. Bireyin duygu yaşama ve dış dünyaya iletilen duygusal bilginin miktarını modüle etme kapasitesi halen oldukça sınırlıdır. Diğer insanlar öncelikle, duygular, değerler ve inançlar gibi iç özelliklerden ziyade boy, ırk, cinsiyet ve yaş gibi dış özelliklere dayanarak farklı olarak görülürler. Başka bir kişinin deneyimine ilişkin farkındalık, kendine has veya tutarsızdır ve davranışın birden fazla yönü yerine diğerinin davranışının belirli bir yönüne yanıt vermeye dayanır.

4. Somut işlem düzeyi: Bu düzeyde duygusal deneyim yelpazesi genişleyerek duygusal deneyimlerin zaman içinde değişebileceğini ve birbirlerini takviye edebileceklerini daha fazla benimseyen tutarlı bir anlayış gelişir. Bu yapısal dönüşüm düzeyinde, duygusal tepkiler, birbirlerine karşıt ya da birbirlerinden niteliksel veya niceliksel olarak ayırdıkları duyguların karışımlarından oluştuğu için daha karmaşık hale gelir. Daha karmaşık tepkiler için bu kapasite, bir durumun belirli bir zamanda umutsuz görünmesi durumunda duygusal aşırılıkları modüle etme, umut yaşama veya acil koşullara rağmen bir kişi için çeşitli duyguların farkında olmasını sağlamayı kapsar. Birey, öznel deneyimini yakalayan karmaşık ve farklılaşmış duygusal durumu tanımlayabilir. Birey bu düzeyde başkalarının belirli bir eylem yolunda içsel ve dışsal nitelikler dahilinde nasıl tepki vereceğini tahmin edebiliyor fakat bu durum kişinin kendi deneyimine ilişkin farkındalığına kıyasla nispeten zayıftır.

5. Formal işlem düzeyi: Yapısal dönüşümün bu seviyesindeki en önemli ilerleme, kişinin deneyimine ilişkin artarak devam eden farkındalığı bağlamında başkalarının deneyimlerini de algılamasında ortaya çıkan fark ve entegrasyon üzerinde görülmektedir. Kişiler bu düzeyde duygunun nüansları arasında ayırım yapabilirken bu duyguları farklı biçimlerde açıklar ve bu açıklamalar metaforları bile içerebilir. Artık, başkalarının gözü ile kendiyile ilgili bir durumu görme kapasitesini içeren, başkalarının farklılaşmış, çok boyutlu deneyimini kendi duygusal haliyle tarafsız olarak algılamak mümkündür. Başkalarının ihtiyaçlarını ve tepkilerini önceden tahmin ederek, eylemlerini buna göre ayarlar ve çevresiyle daha iyi bir etkileşim ağı kurar.

Goleman (1998) duygusal farkındalık düzeyi yüksek olan insanların belli başlı bazı özelliklere sahip olacağını ifade etmiştir. Duygusal farkındalık düzeyi yüksek bireylerin sahip olduğu bu özellikler şunlardır;

1. Duygularının hangi duygular olduğunu ve nedenini fark edebilir
2. Duygularıyla düşünceleri, yaptıkları ve söyleyecekleri arasındaki bağlantıları fark edebilir
3. Duygularının performanslarını nasıl etkilediğini bilir
4. Değerleri ve hedefleri konusunda yol gösterici bir bilince sahiptir.
5. Duygu deneyiminde önemli farklılık gösteren bireylerin bazıları duyguları oldukça farklılaşan bir şekilde yaşarlar ve çeşitli negatif ve pozitif ayrık duygular arasında açık bir şekilde ayırım yapabilirler. Bazıları ise nispeten farklılaşmamış bir şekilde benzer değerlerde duyguları yaşarlar. Farklılaşmış duygu tecrübesine sahip kişiler duygularını zayıf derecede farklılaşmış duygu tecrübesine sahip kişilere oranla daha iyi düzenleyebilir (Barret ve diğ., 2001).

Mdt Trainers (2010: 27-29) duygusal farkındalık düzeyini artırmak için uygulanabilecek birkaç yöntem olduğundan bahsetmiştir:

1. Kendini kontrol etmek: insanın duygularını tanımlaması için biraz zamana ihtiyacı vardır. Günün belli bölümlerinde kişinin kendi başına ve sakin kalması gerekebilir. Sonunda güçlü, stres verici ya da başka türlü bir duygu hissettiğinizde farkına varacaksınız. Kişinin duygularını kontrol etmesi kendisine “ nasıl hissediyorum”, “ ne hissediyorum”, “ne kadar zamandır bu şekilde hissediyorum” ve “ bu duyguyu bedenimin hangi bölgesinde hissediyorum” gibi sorulara cevaplar vermesi yoluyla gerçekleştirilebilir.

2. Duyguları etiketlemek: Duygularınızı tanımlamada daha iyi hale geldiğinizde, onlar için kendi etiketlerinizi hazırlayabilirsiniz. Duyguları etiketlerken sadece tek bir kelime de tercih edebilirsiniz ya da anlam katmanlarını seçebilirsiniz. Kişinin kendi tetikleyicilerini tanımlamasında yardımcı olacak şu soruları kendisine şu gibi soruları sorması yardımcı olabilir: “bu duygu ne zaman başladı”, “bu duygu başladığında ne olmuştu”, “bu duygunun gücü nasıl değişti”.

3. Anı yaşamak: duyguların şu an ne olduğu hakkında bize söylediklerini dinlemeliyiz. Çoğunlukla tanımadığımız bir sokakta yürürken ya da caddede bize yaklaşan yabancı birine bakarken kaygı oluşturan duyuları tecrübe etmişizdir. Bizim kaygımız olası tehlikelere karşı bedenimizin harekete geçmesidir. Belki de bunu yaşadınız ve bunu sezgi ya da içgüdü olarak adlandırdınız; ancak aynı duygusal tepki hayatımızın diğer alanlarında da gerçekleşiyor. Bu gibi durumlarda duyguları kelimeye dökmek önemlidir. Eğer duygular ortaya çıktığında onları fark etmeyi öğrenirsek duyguların nedenleri ile

bağlantıda olmada daha iyi duruma geliriz. Diğer bir deyişle duyguları kabul etmek kendimiz hakkında daha fazla şey öğrenmemiz için bize fırsat sunar.

4. Duyguların köklerine inmek: duygularımızı etiketledikten ve bize ne söylemeye çalıştıklarını fark ettikten sonra bütün duygusal hikayemizle nasıl başa çıktığımızdan emin olmamız gerekir. Genellikle biz hissettiğimiz her şeyin sadece "ipucu" olan bir duygu hissediyoruz. İlk duyguların ötesine geçmek ve duygularınızı yönetebilmek için başka neler hissedeceğimiz konusunda istekli olmanız gerekir. Aksi halde, kök nedenini değil bir belirtiyi ele alırsınız. Bir anda her zaman bir duygu hissetmememiz gerektiğini unutmamak önemlidir. Bir kerede birçok şeyi hissetmek mümkün ve hatta bazıları çelişkiymiş gibi görünüyor. Ama hissettiğiniz her duygu bir sebep var demektir. Ne hissettiğinizden en fazla bilgiye ulaşmak için her birini tanımak ve kabul etmek için zaman ayırın.

İnsanlar duygularının ve nedenlerinin farkında olmadığına, lider, mutlu, üretken bir hayat imkansız değilse bile zordur. Gerçekten mutlu olmak için, kendimizi iyi hissettiren şeyleri belirleyebilmeliyiz. Aynı zamanda, bir şeylerin bizi ne kötü hissettirdiğini de belirleyebilmeliyiz. Eylemlerimizi yönlendirmek için bu bilgiye sahip olmalıyız. Bu basit gibi görünüyor olabilir, ancak birkaç insanın aslında hissettiklerinde tam olarak neyi hissettiğini belirleyebilmesi zordur. Duygularımızın tamamen farkında olmak, sadece onları kabul etmek değil, onları tanımlamak ve nihayetinde bize anlatmaya çalıştıkları mesajı kabul etmektir. Ne yazık ki, toplumumuz duygularımızı hissetmek yerine bizi onları görmezden gelmeye teşvik etme eğilimindedir. Duygusal benlik bilinciniz olduğunda, belirli bir zamanda nasıl hissettiğinizi, bu hissin nereden geldiğini ve vücudunuzun bu hissi nasıl ifade ettiğini belirleyebilirsiniz. Örneğin, öfkelenmiş olduğunuzu vücudunuzdaki kasların gergin olduğunu fark edebilirsiniz (Mdt Trainers, 2010: 26).

Birçok araştırma duygusal farkındalığın insan psikolojisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteriyor olsa da, yüksek düzeyde duygusal farkındalığın psikolojik sağlığı negatif yönde etkilediğini gösteren araştırmalarda söz konusudur (Kuzucu, 2006). Subicwrana ve arkadaşları (2010) yapmış oldukları bir çalışmada yatarak tedaviye gereksinim duyacak kadar şiddetli olan somatoform bozuklukları olan hastaların kendi içinde duygu sinyalleri algılamamasına ve bu sinyallerinin yalnızca bedensel duyular olarak yanlış yorumlanmasına meyilli olduğu hipotezi ile tutarlı sonuçlar elde ettiler. Bu bulgu ise duygusal farkındalık düzeyinin insan psikolojisi üzerinde ne kadar etkili olduğunu ve bireylerde ortaya çıkabilecek olan rahatsızlıklarda önemli bir faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğini destekler niteliktedir. Bu durum duygusal farkındalığın bedensel belirtileri olarak ortaya çıkan duygusal sıkıntı yaşama eğilimi ile ilişkili olduğunu söyleyen gelişimsel bir duygusal farkındalık modeliyle tutarlıdır (Chhatwal ve Lane, 2016).

Alanda ortaya konulan bazı gelişmeler psikoterapide duygusal farkındalığın önemini ortaya çıkaran bazı sonuçları gözler önüne sermiştir ve bireyler arasında farklılık gösteren duygusal tecrübenin önemli bir unsur olduğunu vurgulayan psikoterapi yaklaşımlarının formüle edilmesine neden olmuştur. Psikoterapinin büyük bir kısmı, hastaların bilinçli farkındalıktan, bu duygusal durumları dışlama ya da görmezden gelme eğilimini en aza indirirken; duygularını netleştirmeye, duygularının köklerini anlamalarına ve yoğun duygusal durumlarını daha iyi tahammül etmelerine yardımcı olur (Lane ve Schwartz, 1987). Bunun yanı sıra bir danışanın duygusal farkındalık düzeyi psikoterapi yöntemlerinden bağımsız olarak, psikoterapi sonucunun önemli bir öngörücüsüdür (Chhatwal ve Lane, 2016).

İnsanlar duygusal deneyimlerini inşa etmek için önceki erişilebilir duygu bilgisine başvururlar. Erişilebilir duygu bilgisinin karmaşıklığı veya farklılaşmasındaki farklılıklar, bir kişinin duygusal yeniden yapılandırmasını muhtemelen etkiler. Kadınlar hatırladıkları duygusal deneyimlerinde daha fazla zenginlik ve karmaşıklık sergilerler. Yani kadınlar birbiriyle bağlantılı ve daha ayrıntılı duygusal temsillere sahiptirler (Barret, Lane, Secherest ve Schwartz, 2000). Araştırmalar duygusal farkındalık düzeyinin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

İnsan dünyaya geldiği andan itibaren varlığını devam ettirmek için başka kişilere ve nesnelere ihtiyaç duyan canlı bir organizmadır. Bu durum bireyin davranışlarını anlamlandırmada incelenecek tek unsurun kişinin kendi varlığı olmadığını göstermektedir. Yani insan davranışını ele alırken tek yönlü bir değerlendirme yapmak doğru sonuçlar vermeyeceğinden insanın içinde bulunduğu çevreyi ve bu çevreyle iletişimini de göz önünde bulundurmaya gerekmektedir. Bu ilişkileri anlamak üzerine odaklanan Gestalt terapi yaklaşımı kişinin çevreyle etkileşimini ifade eden temas kavramı üzerinde durur. İnsanların büyüme ve gelişmesinin yanı sıra ihtiyaçlarını gidermesi, varoluşsal amaçlarını gerçekleştirme gibi birçok amaca hizmet eden temas insan doğduğu andan itibaren başlar ve bir döngü halinde devam eder. Temas konusunda ortaya çıkan bir bozukluk ya da aksama doğrudan insan üzerinde etki yaratacaktır. İnsanın hayatını sürdürmesi için kullanmak durumunda olduğu temas tutarlı bir özellik gösterdiği için belli kategoriler altında ele alınabilmektedir. Gestalt kuramcılarının ortaya koyduğu yedi (geri döndürme, iç içe geçme, kendini seyretme, saptırma, içe alma, duygusal duyarsızlaşma, yansıtma) temas biçimi bireylerin dünyayı algılaması ve davranım sergilemesi hakkında bize bilgi verebilecek önemli bir kaynaktır.

Kişilik özellikleri de temas biçimlerine benzer şekilde çevre ve genetik faktörlerden etkilenerek ortaya çıkan belli ve tutarlı davranış kalıplarını ifade eden geniş bir kavramdır. Psikoloji biliminin ortaya çıkışından bu yana ilgi odağı olan kişilik kavramı bireyin davranışlarını yönlendiren temel motivasyon kaynaklarından biri olarak kabul görmektedir.

Duygusal farkındalık kavramı ise yine bireyler için davranımlara yönelik motivasyon kaynağı oluşturan duygulara yönelik bilinçlilik halini ifade eden bir kavramdır. İnsanın hayatına olumlu ve olumsuz birçok etkisi olan duygulara ilişkin farkındalık bireylerin davranışlarının nedenlerini ortaya koyan alternatif açıklamalar getirebilecek güçlü bir kaynaktır.

Söz konusu bu üç kavramın genel olarak insan davranışının anlaşılması hususunda önemli bir yere sahip olduğu ve bireylerin davranışlarını oluşturan farklı bileşenleri oluşturduğu ortadadır. Temas biçimlerinin üzerindeki kişilik ve duygusal farkındalık etkisinin nasıl işlev gördüğünün açıklanması bireylerin davranışlarını anlamada ve değişim yaratmada etkili olacaktır. Daha önce bu kavramları ayrı ayrı ele alan birçok araştırma olmasına rağmen üçünü bir arada inceleyen bir araştırma olmadığından bu araştırma ile kuramsal olarak örtüşen bu kavramlar arasındaki ilişkiler ortaya konularak literatürdeki bir boşluğun doldurulması ve yeni araştırmalara ve araştırmacılara kolaylık sağlanması hedeflenmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi hakkında bilgiler verilmiştir. Araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları, uygulama akışı ve veri analizlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3. 1. Araştırma Modeli

Durumları ya da olayları betimlemenin yanı sıra ilişkileri ve bağlantıları ortaya çıkarmaya yönelik yapılan araştırmalara ilişkisel araştırmalar denir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016: 23). İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin birlikte ortaya çıkıp çıkmadığını, değişkenler arasındaki değişim birlikte ortaya çıkıyorsa ne derecede bir değişimin olduğunu ortaya koymayı amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2013: 81).

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Artvin, Rize, Trabzon, Ankara, İstanbul, Kocaeli, Karabük illerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmada, araştırmacı için araştırma grubunun seçilmesinin ve araştırma grubuna uygulama yapılmasının kolay olduğu ve maliyeti daha düşük olduğu için kolay örnekleme türü kullanılmıştır (İslamoğlu ve Alınacı, 2014:194). Çalışma kapsamında 910 öğrenciye ulaşılmış olup eksik ve yanlış doldurulduğu tespit edilen 64 kız ve 36 erkek öğrenciye ait toplam 100 adet ölçek formu çıkarılarak 810 adet ölçek formu ile araştırmaya devam edilmiştir. Daha sonra veri setindeki uç değerleri içeren 16 ölçek formu da çıkarılarak 794 kişi ile analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin yaşları 17 ile 28 arasında olmakla beraber yaş ortalaması 21.05 olarak hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin çeşitli tanımlayıcı bilgiler Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6. Araştırma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kız	469	59.1
	Erkek	325	40.9

Tablo 6'nın devamı

Değişken	Faktör	N	%
Algılanan Anne-Baba Tutumu	Demokratik	327	41.2
	Koruyucu	384	48.3
	Otoriter	53	6.7
	İlgisiz	30	3.8
Romantik İlişki	Var	231	29.1
	Yok	563	70.9
Psikolojik Yardım	Aldım	129	16.2
	Almadım	665	83.8

3. 3. Verilerin Toplanması

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları/Teknikleri

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT), Aleksitimi Ölçeği (AÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3. 3. 1. 1. Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)

Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilen GTBÖ, altı alt boyutu içeren 100 maddeden oluşmaktadır. Aktaş ve Daş (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan GTBÖ için yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçek beş alt boyuttan oluşan 61 maddeye indirgenmiştir. Bu çalışmada 18-58 yaş aralığında en az lise eğitimi almış iki grup denek kullanılmıştır. Psikiyatrik yardım almamış "normal" grup Ankara ili içerisinde çeşitli kamu kuruluşlarında çalışanlar ve onların yakınlarından oluşturulmuştur. Faktör örüntüsü ile ilgili analizler sonucunda GTBÖ-YDF'nun geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma şeklinde adlandırılan 5 faktörden oluştuğu görülmüştür. Gökdemir- Aktaş' ın (2002) yaptığı araştırmaya göre ölçeğin alt boyutları için elde edilen iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .53 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek üzere madde alt boyut toplam korelasyonların hesaplanması yapılmıştır. Buna göre madde faktör toplam korelasyonları geri döndürme için .31 ile .56 arasında; saptırma için .20 ile .53 arasında; temas için .17 ile .45 arasında; iç içe geçme içi .19 ile .45 arasında; duygusal duyarsızlaşma için ise .19 ile .35 arasında bulunmuştur. Ölçeğin bu hali ile geçerli ve güvenilir olduğu düşünülmektedir (Gökdemir, 2002). Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alpha (α) değeri alt boyutlarda .63 ile .78 arasında değiştiği bulunmuştur. Beşli likert tipi şeklinde hazırlanan ölçeğin gruplara uygulanması uygundur ve uygulama esnasında süre sınırlaması yoktur. Cevap

seçenekleri “bana oldukça uygun”, “bana uygun”, “kararsızım”, “bana uygun değil” ve “bana hiç uygun değil” şeklindedir. Ölçeklerin her alt boyutu için ayrı puanlar elde edilmektedir. Yüksek puanlar ilgili temas biçimlerinin daha sık kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçeğin geri döndürme alt boyutunda “İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum”; saptırma alt boyutunda “Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekerim”; temas alt boyutunda ise “Hoş sohbet biriyim” gibi maddeler yer alır. İç içe geçme alt boyutunda “Yakınlarıma “hayır” demekte zorluk çekiyorum”; duygusal duyarsızlaşma alt boyutunda ise “Duygularım kolay kolay incinmez” gibi maddeler yer almaktadır.

3. 3. 1. 2. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDTK)

Bacanlı, İlhan ve Arslan (2007) tarafından geliştirilen ölçek, beş faktör kişilik kuramında yer alan, duygusal denge (nevrotik denge), dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarını içermektedir. 40 maddelik, 7’li likert tipinde bir ölçektir. Likert tipi ölçekler bir uçtan diğerine (çok uygundan hiç uygun değil) değişen cevapları kullanarak bireylerin tutum ve davranışlarını ölçer ve ölçülmek istenen olguya ilişkin fikirlerin derecelerini ortaya çıkarmayı hedefler. Ölçek için yapılan geçerlik çalışmasında faktör geçerliği ve benzer ölçek geçerliği test edilmiştir. Güvenirlik çalışmasında ise, test tekrarı yapılmış ve iç tutarlık katsayılarına bakılmıştır. Ölçeğin, yapı geçerliğine ilişkin, yapılan faktör analizinde, beş faktör kişilik boyutunu ölçebilecek özellikte faktör yükü. 37 ile. 86 arasında değişen 40 sıfat çifti belirlenmiştir. Elde edilen boyutlar, beş faktör kişiliğe ait varyansın, % 52,6’ ını açıkladığı ortaya çıkmıştır. Geliştirilen ölçeğin, dış geçerliğini sınamak için, Sosyotropi, Çatışma Çözme, Negatif ve Pozitif Duygu Ölçekleri ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Karşılaştırmalardan, beklenen yönde sonuçlar elde edilmiş ve ölçeğin geçerliliğinin kanıtı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenirlik için her bir boyutun iç tutarlık katsayılarına (.78-.84) bakılmıştır. Ölçeğin iki hafta ara ile test tekrarlarına bakılmış ve boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarının .71 ile. 86 arasında değiştiği araştırmacılar tarafından bulunmuştur (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2007). Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alpha (α) değerleri alt boyutlarda .73 ile .89 arasında değiştiği bulunmuştur. Beş faktör kuramında yer alan faktörleri ölçmek için sıfat çiftlerinden oluşturulan ölçek iki uçlu bir ölçek olarak hazırlanmıştır. Ölçek maddeleri aşağıda belirtilen maddelere benzer sıfat çiftlerinden oluşmaktadır ve katılımcının kendini sıfat çiftlerinden hangisine daha yakın gördüğünü belirtmesine dayanarak cevaplanır. Beş faktörü ölçen ölçekten her faktöre ilişkin alınan puanların bireylerin söz konusu kişilik özelliğiyle ilgili düzeyini ifade etmektedir.

3. 3. 1. 3. Aleksitimi Ölçeği (AÖ)

Aleksitimi Ölçeği, Kemerli ve Çelik tarafından 2015 yılında üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipinde oluşturulan ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme, Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme ve Duygu-Biliş şeklinde üç alt boyutu bulunmaktadır. Güvenirlik çalışmalarında “Cronbach Alfa İç Tutarlık” katsayılarına bakılmış ve “duyguları tanımlama ve söze dökme” boyutu için .85, “duyguları tanıma ve ayırt etme” boyutu için .70, “duygular-biliş” boyutu için .64 ve ölçeğin tamamındaki alfa değeri ise .82 bulunmuştur (Kemerli ve Çelik, 2015). Ölçeğin bu çalışmada toplam puan üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha (α) değeri $\alpha = .81$ olarak bulunmuştur. İnsanların sağlıklı ilişkiler kurması ve yürütebilmesinde duygular önemli bir yere sahip olduğu için bu boyut kişinin duygularını tanımlaması ve söze dökmesi olarak isimlendirilmiştir. Duyguları tanımlama ve söze dökme alt boyutunda “Duygularımı kolayca tanımlayamam”, “Arkadaşlarımın duygularını tanımlamada zorlanırım” gibi maddeler bulunmaktadır. İnsanlar olarak iletişimde kurarken sadece sözleri kullanmayız. Sözler dışındaki ifadeleri anlamakta etkili iletişim kurabilmemiz için önemli bir husus olduğundan dolayı kişilerin duyguları tanıması ve ayırt etmesi önemlidir. Duyguları tanıma ve ayırt etme alt boyutunda “Arkadaşım ağladığında onun üzgün olduğunu bilemem”, “Fiziksel görüntüsünden kişinin nasıl bir ruh hali içinde olduğunu anlamam” gibi maddeler bulunmaktadır. Sözle ifade edilemeyen iletişim öğelerini fark edebilmek empati yeteneğinin gelişmesini sağlar. Etkili iletişim kurabilmekte ancak empati becerisi ile mümkün olur. Bu sebeple oluşturulan Duygu-biliş alt boyutunda “Yaşamımda duygularımdan ziyade düşüncelerim baskındır”, “Çevremdekilerin duygularından çok düşüncelerini önemserim” gibi maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygusal farkındalık düzeyinin yükseldiğini işaret etmektedir (Kemerli ve Çelik, 2015).

3. 3. 1. 4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimleri, kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkiyi etkileyebileceği düşünülen bilgileri elde etmek amacıyla ilgili literatür incelenerek ve uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Beş sorudan oluşan kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, algıladıkları anne baba tutumları, romantik ilişkileri olup olmadığı ve psikolojik yardım alıp almadıkları ile ilgili bilgi elde edilmeye çalışılmıştır.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Verileri toplama süreci öncesinde veri toplama araçları ile ilgili yazarlardan ölçek kullanım izinleri ve uygulama yapılacak üniversitelerden uygulama izinleri alınmıştır. Bunun ardından araştırmacı tarafından ölçek kitapçığı çoğaltılarak uygulama aşamasına geçilmiştir. 2016 yılı Aralık ayı içerisinde, araştırma grubu içinde yer alan öğrencilere ölçeğin doldurulmasına ilişkin gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçekleri doldurmaları sağlanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür.

3. 4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi araştırmacı tarafından SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Excel formatında toplanan veri seti SPSS'e aktararak analize hazır hale getirilmiştir. Bu bağlamda kayıp veriler kontrol edilerek uç değerlere bakılmıştır ve normal dağılım için Çarpıklık-Basıklık değerleri incelenmiştir. Analizlerin ilk aşamasında demografik değişkenler ile Geştalt Temas Biçimleri arasındaki ilişkiler “ *t* testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi” kullanılarak analiz edilmiştir. İkinci aşamada ise Geştalt Temas Biçimleri ile araştırmanın değişkenleri olan kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık arasındaki ilişki “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” ile analiz edilmiştir. Araştırmanın son aşamasında Geştalt Temas Biçimlerinin yordanmasına ilişkin sonuçları iki adımda gerçekleştirilen “Hiyerarşik Regresyon Analizi” kullanılarak test edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere ilişkin değerler bulgular bölümünde tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

4. BULGULAR

4. 1. Verilerin Analizler Öncesi Kontrolü

Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü (2015: 63) sosyal bilimlerde Çarpıklık-Basıklık katsayısı +1 ile -1 arasında kalıyorsa, puanların normal dağılımdan aşırı bir sapma göstermediğini ifade etmiştir. Dolayısıyla verilerin normal dağılıma uygunluğu Çarpıklık-Basıklık değerleri ile kontrol edilmiş ve normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlerin betimlendiği istatistiki veriler Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Değişkenlerin Dağılımına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Ranj	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
GDTB	27-82	53.98	10.12	.04	-.20
STB	14-58	34.84	8.45	-.03	-.32
TTB	21-55	38.89	5.67	-.08	-.09
İİGTB	28-60	44.24	5.69	-.11	-.05
DDTB	6-28	16.20	4.04	.08	-.44
DD	7-49	23.00	7.70	.62	.17
D	9-63	41.03	11.11	-.04	-.57
DA	8-56	37.98	9.41	-.21	-.64
Y	9-63	44.62	11.45	-.38	-.71
S	7-49	34.09	9.15	-.29	-.66
DTSD	9-34	20.16	5.20	-.11	-.25
DTAE	4-16	7.95	2.22	.48	.51
DB	3-12	6.96	1.80	-.08	-.07

GDTB: Geri Döndürme Temas Biçimi; STB: Saptırma Temas Biçimi; TTB: Temas Temas Biçimi; İİGTB: İç İç Geçme Temas Biçimi; DDTB: Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçimi; DD: Duygusal Denge; D: Dışdönüklük; DA: Deneyime Açıklık; Y: Yumuşakbaşlılık; S: Sorumluluk; DTSD: Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme; DTAE: Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme; DB: Duygu Bilgi

Daha sonra Geşalt temas biçimlerinin yordanması amacıyla hiyerarşik regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli bir takım varsayımların sağlanabilirliği kontrol edilmiştir. Seçer (2015: 143) tarafından bu varsayımların yeterli örneklem büyüklüğü, normal dağılım, uç değerler, çoklu bağlantı ve otokorelasyon olduğu ifade edilmiştir. Bunlardan ilki normal dağılım şartıdır. Tablo 7 incelendiğinde Çarpıklık-Basıklık değerlerinin normallik şartını yerine getirdiği görülmektedir.

İkinci varsayım değişkenlerin çoklu normalliğe sahip olma durumlarıdır. Bu amaçla Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanarak değişkenlerin uç değerlere sahip olup olmadıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Varsa bu uç değerlerin veri setinden çıkarılması

önerilmektedir (Can, 2013). Yapılan analiz sonucunda Mahalonobis değeri Ki-Kare tablosunda (Laurencelle ve Dupuis, 2002: 19) .01 anlamlılık düzeyinden yüksek olan 16 adet değer uç değer kabul edilerek araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Bu sayede değerlerin çoklu normallik şartını yerine getirmesi sağlanmıştır.

Üçüncü olarak değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicolinearity) probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyonun .90'ın üzerinde olması durumunda çoklu bağlantı probleminden söz edilebilir (Şencan, 2005: 22). Bu amaçla değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının $-.45^{**}$ ile $.79^{**}$ arasında değiştiği bulunmuştur. Bu değer çoklu bağlantı sorununun olmadığına işaret etmektedir.

Dördüncü ve son olarak test edilen varsayım yordayıcı değişkenler arasında otokorelasyonun olup olmadığıdır. Bu amaçla hesaplanan "Durbin Watson Katsayısı" değerine bakıldığında, bu değer 1.5 ile 2.5 arasında olması beklenir (Kalaycı, 2009: 264). Elde edilen Geşalt temas biçimleri alt boyutlarına ilişkin 1.93; 1.96; 1.92; 1.95; 1.97 değerlerinin değişkenler arasında otokorelasyon olmadığına kanıt oluşturduğu ifade edilebilir. Sonuç olarak değişkenler arası ilişkilerin hiyerarşik regresyon yapılmasına engel olmadığı, gerekli varsayımları karşıladığı belirlenmiştir.

4. 2. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin Geşalt temas biçimlerinin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

4. 2. 1. Geşalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 8' de gösterilmiştir.

Tablo 8. Geşalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Değişken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
(1)GDTB	1												
(2)STB	.58**	1											
(3)TTB	-.21**	-.25**	1										
(4)İİGTB	.04	.06	.11**	1									
(5)DDTB	-.18**	-.08*	.03	-.26**	1								
(6)DD	.31**	.20**	-.17**	-.19**	-.07*	1							
(7)D	-.40**	-.37**	.41**	-.06	.08*	.17**	1						
(8)DA	-.25**	-.31**	.31**	.02	.05	.20**	.79**	1					
(9)Y	-.21**	-.24**	.08*	.23**	-.01	.18**	.62**	.72**	1				
(10)S	-.28**	-.45**	.25**	.03	.02	.16**	.72**	.74**	.70**	1			
(11)DTSD	.46**	.46**	-.31**	.10**	-.05	.14**	-.31**	-.22**	-.08*	-.17**	1		
(12)DTAE	.19**	.27**	-.15**	-.09**	.26**	.08*	-.16**	-.15**	-.15**	-.15**	.34**	1	
(13)DB	.06	.11**	-.03	-.05	.28**	-.02	-.04	-.06	-.07*	-.04	.22**	.47**	1
Ortalama	53.98	34.84	38.89	44.24	16.20	23.00	41.03	37.98	44.62	34.09	20.16	7.95	6.96
s.s	10.12	8.45	5.67	5.69	4.04	7.70	11.11	9.41	11.45	9.15	5.20	2.22	1.80

*p<.05, **p<.01

GDTB: Geri Döndürme Temas Biçimi; STB: Saptırma Temas Biçimi; İİGTB: İç İç Geçme Temas Biçimi; TTB: Temas Temas Biçimi; DDTB: Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçimi; DD: Duygusal Denge; D: Dışadönüklük; DA: Deneyime Açıklık; Y: Yumuşak Başlılık; S: Sorumluluk; DTSD: Duyguları Tanımlama ve Söze Dökme; DTAE: Duyguları Tanıma ve Ayırt Etme; DB: Duygu-Biliş

Katılımcıların Geşalt temas biçimleri ölçeğinin alt boyutlarından geri döndürme temas biçimi ile sıfatlara dayalı kişilik testinin duygusal denge ($r=.31, p<.01$), aleksitimi ölçeğinin duyguları tanımlama ve söze dökme ($r=.46, p<.01$) ve duyguları tanıma ve ayırt etme ($r=.19, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından dışadönüklük ($r=-.40, p<.01$), deneyime açıklık ($r=-.25, p<.01$), yumuşak başlılık ($r=-.21, p<.01$) ve sorumluluk ($r=-.28, p<.01$) ile geri döndürme temas biçimi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra aleksitimi ölçeğinin alt boyutu olan duygu-biliş ($r=.06, p>.05$) ile geri döndürme temas biçimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların Geşalt temas biçimleri ölçeğinin alt boyutlarından saptırma temas biçimi ile sıfatlara dayalı kişilik testinin duygusal denge ($r=.20, p<.01$), aleksitimi ölçeğinin duyguları tanımlama ve söze dökme ($r=.46, p<.01$), duyguları tanıma ve ayırt etme ($r=.27, p<.01$), duygu-biliş ($r=.11, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından dışadönüklük ($r=-.37, p<.01$), deneyime açıklık ($r=-.31, p<.01$), yumuşak başlılık ($r=-.24, p<.01$) ve sorumluluk ($r=-.45, p<.01$) ile geri döndürme temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Geşalt temas biçimleri ölçeğinin temas alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testinin dışadönüklük ($r=.41, p<.01$), deneyime açıklık ($r=.31, p<.01$), yumuşak başlılık ($r=.08, p<.05$) ve sorumluluk ($r=.25, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal denge ($r=-.31, p<.01$) ve aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme ($r=-.31, p<.01$), duyguları tanıma ve ayırt etme ($r=-.15, p<.01$) ile temas temas biçimi arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ancak aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duygu-biliş ($r=-.03, p>.05$) ile temas temas biçimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların Geşalt temas biçimleri ölçeğinin iç içe geçme alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testinin yumuşak başlılık ($r=.23, p<.01$) ve aleksitimi ölçeğinin duyguları tanımlama ve söze dökme ($r=.10, p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duyguları tanıma ve ayırt etme ($r=-.09, p<.01$) ile iç içe geçme temas biçimi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından dışadönüklük ($r=.02, p>.05$), sorumluluk ($r=.03, p>.05$) ve aleksitimi ölçeğinin bir alt boyutu olan duygu-biliş ($r=-.05, p>.05$) ile iç içe geçme temas biçimi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların Geştalt temas biçimleri ölçeğinin duygusal duyarsızlaşma alt boyutu ile sıfatlara dayalı kişilik testinin dışadönüklük ($r=.08$, $p<.05$) ve aleksitimi ölçeğinin duyguları anlama ve ayırt etme ($r=.26$, $p<.01$), duygu-biliş ($r=.284$, $p<.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sıfatlara dayalı kişilik testinin duygusal denge ($r=-.07$, $p<.05$) alt boyutu ile Geştalt temas biçimleri ölçeğinin duygusal duyarsızlaşma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak sıfatlara dayalı kişilik testinin deneyime açıklık ($r=.05$, $p>.05$), yumuşak başlılık ($r=-.05$, $p>.05$), sorumluluk ($r=.02$, $p>.05$) ve aleksitimi ölçeğinin duyguları tanımlama ve söze dökme ($r=-.05$, $p>.05$) alt boyutları ile Geştalt temas biçimleri ölçeğinin duygusal duyarsızlaşma alt boyutu arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

4. 2. 2. Geştalt Temas Biçimlerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Geştalt Temas Biçimlerinin yordanmasına ilişkin veriler hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular tablolaştırılarak verilmiştir.

4. 2. 2. 1. Geştalt Temas Biçimlerinden Geri Döndürme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Geştalt Temas Biçimlerinden geri döndürme alt boyutuna ilişkin veriler iki adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ile ikinci adımında aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş değişkenleri modelde yer almıştır.

Tablo 9. Geri Döndürme Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Model	Yordayan	B	Std. Hata	β	t	F	R	R^2	ΔR^2
	(sabit)	58.99	1.46		40.24				
	DD	.51	.03	.39	13.17	74.92	.56	.32	.31
	D	-.47	.04	-.52	-10.29				
1	DA	.13	.06	.12	2.21				
	Y	-.01	.04	.5	-.29				
	S	-.05	.05	-.01	-1.01				
				-.05					

Tablo 9'un devamı

Model	Yordayan	B	Std. Hata	β	t	F	R	R ²	ΔR^2
	(sabit)	45.58	2.15		21.19				
	DD	.43	.03	.33	11.43	66.86	.63	.40	.39
	D	-.36	.04	-.39	-7.97				
	DA	.16	.05	.15	2.92				
2	Y	-.06	.03	-.07	-1.74				
	S	-.06	.05	-.05	-1.17				
	DTSD	.61	.06	.31	9.91				
	DTAE	.07	.15	.01	.48				
	DB	-.14	.17	-.02	-.84				

İlk adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2=.31$, $F_{5/788}=74.92$, $p<.05$). Buna göre kişilik özellikleri geri dönüdrme temas biçimindeki toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır. Ayrıca, ilk adımda modelde yer alan duygusal dengesizlik ($\beta=.39$, $p<.05$), dışadönüklük ($\beta=-.52$, $p<.05$), deneyime açıklık ($\beta=.12$, $p<.05$) değişkenlerinin modele katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

İkinci adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2=.39$, $F_{3/785}=66.86$, $p<.05$). Buna göre kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık geri döndürme temas biçimindeki toplam varyansın %39'nu açıklamaktadır. Ayrıca ikinci adımda modelde yer alan duyguları tanımlama ve söze dökme ($\beta=.31$, $p<.05$) değişkeninin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

4. 2. 2. 2. Geşalt Temas Biçimlerinden Saptırma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Geşalt Temas Biçimlerinden saptırma alt boyutuna ilişkin veriler iki adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında sıfatlara kişilik testinin alt boyutlarından duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ile ikinci adımında, aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş değişkenleri modelde yer almıştır.

Tablo 10. Saptırma Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Model	Yordayan	B	Std. Hata	β	t	F	R	R ²	ΔR^2
1	(sabit)	42.92	1.24		34.60	68.53	.55	.30	.29
	DD	.31	.03	.28	9.32				
	D	-.14	.03	-.19	-3.71				
	DA	.05	.05	.05	1.00				
	Y	.09	.03	.13	2.82				
	S	-.45	.04	-.49	-9.78				
2	(sabit)	28.34	1.78		15.87	68.61	.64	.41	.40
	DD	.23	.03	.21	7.28				
	D	-.04	.03	-.05	-1.06				
	DA	.08	.04	.09	1.72				
	Y	.05	.03	.07	1.70				
	S	-.45	.04	-.49	-10.66				
	DTSD	.52	.05	.32	10.22				
	DTAE	.32	.12	.08	2.63				
	DB	-.03	.14	-.00	-.23				

* $p < .05$

İlk adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .29$, $F_{5/788} = 68.53$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri saptırma temas biçimindeki toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Ayrıca, ilk adımda modelde yer alan duygusal dengesizlik ($\beta = .28$, $p < .05$), dışadönüklük ($\beta = -.19$, $p < .05$), yumuşak başlılık ($\beta = .13$, $p < .05$) ve sorumluluk ($\beta = -.49$, $p < .05$) değişkenlerinin modele katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

İkinci adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .40$, $F_{8/785} = 68.61$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık saptırma temas biçimindeki toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Ayrıca ikinci adımda modelde yer alan duyguları tanımlama ve söze dökme ($\beta = .32$, $p < .05$), duyguları tanıma ve ayırt etme ($\beta = .08$, $p < .05$), değişkeninin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

4. 2. 2. 3. Geşalt Temas Biçimlerinden Temas Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Geşalt Temas Biçimlerinden temas alt boyutuna ilişkin veriler iki adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında sıfatlara kişilik testinin alt boyutlarından duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ile

ikinci adımında, aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş değişkenleri modelde yer almıştır.

Tablo 11. “Temas” Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Model	Yordayan	B	Std. Hata	β	t	F	R	R ²	ΔR^2
1	(sabit)	35.02	.83		41.74				
	DD	-.17	.02	-.24	-7.91	63.55	.54	.29	.28
	D	.25	.02	.48	9.39				
	DA	.12	.03	.21	3.67				
	Y	-.17	.02	-.35	-7.64				
	S	.02	.03	.03	.74				
2	(sabit)	38.51	1.30		29.60				
	DD	-.15	.02	-.21	-6.87	43.68	.55	.30	.30
	D	.22	.02	.44	8.25				
	DA	.12	.03	.20	3.50				
	Y	-.16	.02	-.34	-7.21				
	S	.02	.03	.03	.72				
	DTSD	-.11	.03	-.10	-3.12				
	DTAE	-.13	.09	-.05	-1.53				
DB	.05	.10	.01	.51					

* $p < .05$

İlk adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .28$, $F_{5/785} = 65.55$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri “temas” temas biçimindeki toplam varyansın %28’ini açıklamaktadır. Ayrıca, ilk adımda modelde yer alan duygusal dengesizlik ($\beta = -.24$, $p < .05$), dışadönüklük ($\beta = .489$, $p < .05$), deneyime açıklık ($\beta = .21$, $p < .05$) ve yumuşak başlılık ($\beta = -.35$, $p < .05$) değişkenlerinin modele katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

İkinci adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .30$, $F_{8/785} = 43.68$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık “temas” temas biçimindeki toplam varyansın %30’nu açıklamaktadır. Ayrıca ikinci adımda modelde yer alan duyguları tanımlama ve söze dökme ($\beta = -.10$, $p < .05$) değişkeninin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

4. 2. 2. 4. Geşalt Temas Biçimlerinden İç İçe Geçme Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Geşalt Temas Biçimlerinden iç içe geçme alt boyutuna ilişkin veriler iki adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında sıfatlara kişilik testinin alt boyutlarından duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ile ikinci adımında, aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş değişkenleri modelde yer almıştır.

Tablo 12. İç İçe Geçme Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Model	Yordayan	B	Std. Hata	β	t	F	R	R ²	ΔR^2
1	(sabit)	44.51	.90		49.15				
	DD	-.16	.02	-.22	-6.80	35.32	.42	.18	.17
	D	-.13	.02	-.26	-4.65				
	DA	-.03	.03	-.05	-.88				
	Y	.26	.02	.54	1.69				
	S	-.05	.03	-.08	-1.48				
2	(sabit)	43.99	1.40		31.31				
	DD	-.17	.02	-.23	-7.10	24.34	.44	.19	.19
	D	-.11	.02	-.21	-3.76				
	DA	-.02	.03	-.04	-.73				
	Y	.25	.02	.50	9.97				
	S	-.05	.03	-.08	-1.59				
	DTSD	.13	.04	.12	3.41				
	DTAE	-.21	.09	-.08	-2.23				
DB	-.08	.11	-.02	-.71					

* $p < .05$

İlk adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .17$, $F_{8/788} = 35.32$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri iç içe geçme temas biçimindeki toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Ayrıca, ilk adımda modelde yer alan duygusal dengesizlik ($\beta = -.22$, $p < .05$), dışadönüklük ($\beta = -.26$, $p < .05$) ve yumuşak başlılık ($\beta = .54$, $p < .05$) değişkenlerinin modele katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

İkinci adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .19$, $F_{8/785} = 24.34$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık iç içe geçme temas biçimindeki toplam varyansın %19'unu açıklamaktadır. Ayrıca ikinci adımda modelde yer alan duyguları tanımlama ve söze dökme ($\beta = .12$, $p < .05$) ile duyguları tanıma ve ayırt etme ($\beta = -.08$, $p < .05$) değişkenlerinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

4. 2. 2. 5. Geştalt Temas Biçimlerinden Duygusal Duyarsızlaşma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan Geştalt Temas Biçimlerinden duygusal duyarsızlaşma alt boyutuna ilişkin veriler iki adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımında sıfatlara kişilik testinin alt boyutlarından duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ile ikinci adımında, aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş değişkenleri modelde yer almıştır.

Tablo 13. Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizinin Sonuçları

Model	Yordayan	B	Std. Hata	β	<i>t</i>	F	R	R ²	ΔR^2
1	(sabit)	16.51	.69		23.62				
	DD	-.04	.01	-.08	-2.25	5.63	.18	.03	.02
	D	.05	.02	.14	2.25				
	DA	.05	.02	.12	1.78				
	Y	-.07	.01	-.20	-3.65				
	S	-.00	.02	-.01	-.26				
2	(sabit)	11.27	1.02		11.00				
	DD	-.04	.01	-.08	-2.47	17.98	.39	.15	.14
	D	.04	.02	.11	1.94				
	DA	.05	.02	.12	1.95				
	Y	-.05	.01	-.14	-2.82				
	S	-.00	.02	-.01	-.21				
	DTSD	-.08	.02	-.11	-2.93				
	DTAE	.42	.07	.23	5.94				
DB	.44	.08	.19	5.29					

* $p < .05$

İlk adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .02$, $F_{5/788} = 5.63$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri duygusal duyarsızlaşma temas biçimindeki toplam varyansın %0.02'sini açıklamaktadır. Ayrıca, ilk adımda modelde yer alan duygusal dengesizlik ($\beta = -.08$, $p < .05$), dışadönüklük ($\beta = .14$, $p < .05$) ve yumuşak başlılık ($\beta = -.20$, $p < .05$) değişkenlerinin modele katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

İkinci adımda modele alınan değişkenlerin modele özgün katsayısının anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\Delta R^2 = .14$, $F_{8/785} = 17.98$, $p < .05$). Buna göre kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık duygusal duyarsızlaşma temas biçimindeki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Ayrıca ikinci adımda modelde yer alan duyguları tanımlama ve söze dökme ($\beta = -.11$, $p < .05$), duyguları tanıma ve ayırt etme ($\beta = .23$, $p < .05$) ile duygu-

biliş ($\beta=.19$, $p<.05$) değişkenlerinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

4. 2. 3. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Geşalt Temas Biçimlerine ilişkin cinsiyet farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t testi ile incelenmiştir. Analizlere ilişkin bulgular Tablo 14' de özetlenmiştir.

Tablo 14. Geşalt Temas Biçimlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Geri Döndürme	Erkek	325	54.05	10.33	-.155	.87
	Kız	469	53.94	9.98		
Saptırma	Erkek	325	35.10	9.00	-.709	.47
	Kız	469	34.66	8.05		
Temas	Erkek	325	38.82	5.83	.325	.74
	Kız	469	38.95	5.57		
İç İçe Geçme	Erkek	325	43.88	5.59	1.482	.13
	Kız	469	44.49	5.76		
Duyusal Duyarsızlaşma	Erkek	325	18.13	3.71	-	.00*
	Kız	469	14.86	3.72		

* $p<.05$

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Geşalt temas biçimlerinden geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür; fakat katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Geşalt temas biçimlerinden duygusal duyarsızlaşma arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin duygusal duyarsızlaşma temas biçimi puan ortalamaları, kız öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($t=-12.160$, $p<.05$).

4. 2. 4. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi Kavramı

Geşalt Temas Biçimlerine ilişkin romantik ilişki durumu farklılıklarına dayalı bulgular bağımsız t testi ile incelenmiştir. Analizlere ilişkin bulgular Tablo 15'de özetlenmiştir.

Tablo 15. Geşalt Temas Biçimlerinin Romantik İlişki Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Grup *t* Testi Sonuçları

Değişken	Romantik İlişki	N	Ortalama	Standart Sapma	<i>t</i>	<i>p</i>
Geri Döndürme	Var	231	51.95	10.22	-3.655	.00*
	Yok	563	54.82	9.97		
Saptırma	Var	231	34.00	8.77	-1.788	.07
	Yok	563	35.18	8.29		
Temas	Var	231	40.51	5.48	5.224	.00*
	Yok	563	38.23	5.62		
İç İçe Geçme	Var	231	44.36	5.49	.388	.69
	Yok	563	44.19	5.78		
Duygusal Duyarsızlaşma	Var	231	15.97	4.11	-1.003	.31
	Yok	563	16.29	4.02		

* $p < .05$

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların romantik ilişki durumu ile Geşalt temas biçimlerinden Geri Döndürme temas biçimi arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin Geri Döndürme temas biçimi puan ortalamaları, romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür ($t = -3.655$, $p < .05$).

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların romantik ilişki durumu ile Geşalt temas biçimlerinden “temas” temas biçimi arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin Temas temas biçimi puan ortalamaları, romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($t = 5.224$, $p < .05$).

Katılımcıların romantik ilişki durumu ile Geşalt temas biçimlerinden saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

4. 2. 5. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Psikolojik Yardım Alma Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin Geşalt temas biçimleri ile psikolojik yardım alma değişkeni arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı *t* testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 16’ da gösterilmiştir.

Tablo 16. Geşalt Temas Biçimlerinin Psikolojik Yardım Alma Değişkenine Göre Bağımsız Grup *t* Testi Sonuçları

Değişken	Psikolojik Yardım Alma	N	Ortalama	Standart Sapma	<i>t</i>	<i>p</i>
Geri Döndürme	Aldım	129	57.65	11.17	4.553	.00*
	Almadım	665	53.27	9.75		
Saptırma	Aldım	129	36.49	8.85	2.428	.01*
	Almadım	665	34.52	8.33		
Temas	Aldım	129	39.01	5.64	.248	.80
	Almadım	665	38.87	5.68		
İç İçe Geçme	Aldım	129	43.78	5.89	-1.005	.31
	Almadım	665	44.33	5.66		
Duygusal Duyarsızlaşma	Aldım	129	15.94	4.36	.800	.42
	Almadım	665	16.25	3.98		

**p*<.05

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların psikolojik yardım alma durumu ile Geşalt temas biçimlerinden geri döndürme temas biçimi arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin Geri Döndürme temas biçimi puan ortalamaları, daha önce psikolojik yardım almayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($t=4.553$, $p<.05$).

Katılımcıların psikolojik yardım alma durumu ile Geşalt temas biçimlerinden Saptırma temas biçimi arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin Saptırma temas biçimi puan ortalamaları, daha önce psikolojik yardım almayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($t=2.428$, $p<.05$).

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların psikolojik yardım alma durumu ile Geşalt temas biçimlerinden temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimi arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

4. 2. 6. Üniversite Öğrencilerinin Geşalt Temas Biçimlerinin Algılanan Anne-Baba Tutumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin Geşalt temas biçimlerinden geri döndürme temas biçimi ile algılanan anne-baba tutumu değişkeni arasındaki anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 17' de verilmiştir.

Anne-baba tutumuna göre yapılan ANOVA testinde gestalt temas biçimlerinden Geri Döndürme, Saptırma, Temas, İç İçe Geçme, Duygusal Duyarsızlaşma alt boyutlarında

anlamli bir fark olduğu belirlenmiştir ($F(3,790)=8.732$, $p<.05$). Farkın kaynağını araştırma için yapılan LSD Post-Hoc testi sonuçlarına göre anne-baba tutumlarından demokratik olan bireylerin geri döndürme puanlarının (ort=52.04), koruyucu (ort=54.86), otoriter (ort=57.85) ilgisiz (ort=57.07) olanlardan anlamli düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Saptırma alt boyutunda anne-baba tutumlarından demokratik olanların puanlarının (ort=33.27), koruyucu (ort=35.57), otoriter (ort=37.75) ve ilgisiz (ort=37.53) olanlardan anlamli düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Temas alt boyutunda anne-baba tutumlarından demokratik olanların puanlarının (ort=39.50), koruyucu (ort=38.64), otoriter (ort=37.60) ve ilgisiz (ort=37.93) olanlardan anlamli düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. İ içe geçme alt boyutunda anne-baba tutumlarından ilgisiz olanların puanlarının (ort=41.37), demokratik (ort=44.29) ve koruyucu (ort=44.42) olanlardan anlamli düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Duygusal Duyarsızlaşma alt boyutunda anne-baba tutumlarından demokratik olanların puanlarının (ort=16.59), koruyucu (ort=15.73) olanlardan anlamli düzeyde yüksek, ilgisiz (ort=17.83) olanlardan anlamli derecede düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17. Anne Baba Tutumuna göre Temas Biçimlerine İlişkin Farklılıklar

Değişken	Faktör	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Geri Döndürme	Gruplar içi	2608.926	3	869.642	8.732	.000*
	Gruplar arası	78680.827	790	99.596		
	Toplam	81289.753	793			
Saptırma	Gruplar içi	1676.718	3	558.906	8.035	.000*
	Gruplar arası	54949.968	790	69.557		
	Toplam	56626.686	793			
Temas	Gruplar içi	259.866	3	86.622	2.704	.044*
	Gruplar arası	25305.247	790	32.032		
	Toplam	25565.113	793			
İ İe Geçme	Gruplar içi	260.760	3	86.920	2.693	.045*
	Gruplar arası	25496.726	790	32.274		
	Toplam	25757.486	793			
Duygusal Duyarsızlaşma	Gruplar içi	214.832	3	71.611	4.429	.004*
	Gruplar arası	12773.727	790	16.169		
	Toplam	12988.559	793			

* $p<.05$

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizler neticesinde ortaya çıkan bulguların literatür çerçevesinde tartışılmasına yer verilmiştir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin Geşalt temas biçimleri ile çeşitli değişkenler, kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık kavramları arasında ortaya konan ilişkiler literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

5. 1. Geşalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

5. 1. 1. Geri Döndürme Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Geşalt temas biçimlerinden geri döndürme temas biçimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelendiğinde, sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal denge (nevrotiklik) ile geri döndürme temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sıfatlara dayalı kişilik testinin diğer alt boyutları olan dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık (uyumluluk) ve sorumluluk (öz disiplin) alt boyutu ile geri döndürme temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık değişkeni ile geri döndürme temas biçimi arasındaki ilişkileri ortaya koymak için kullanılan aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme ile duyguları tanıma ve ayırt etme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Daha sonra geri döndürme temas biçiminin yordayıcılarını belirlemek adına yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize dahil edilen sıfatlara dayalı kişilik testi ölçeğinin alt boyutlarından duygusal denge, dışadönüklük ve deneyime açıklığın geri döndürme temas biçiminin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dahil edilen aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökmenin de geri döndürme temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında, Gökdemir-Aktaş (2002) tarafından Geşalt Temas Biçimleri Ölçeğinin uyarlanması çalışmalarında geri döndürme temas biçimi ile kısa semptom envanterinin alt boyutları olan anksiyete, depresyon, hostilite (kin ve düşmanca tutum), olumsuz benlik ve somatizasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarından geri

döndürme ile geri döndürme temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Balkaya'nın (2006) yapmış olduğu araştırmada ise anksiyete ile geri döndürme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçları göstermiştir ki bireyin kendine ve dünyaya yönelik öfkesi ile anksiyete ve umursamaz tepkileri geri döndürme temas biçimini yordamaktadır. Myers' in (1996) yapmış olduğu araştırmada ise stres düzeyi yüksek bireylerin geri döndürme temas biçimini daha sık kullandığı ve algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Özhan (2001) ve Korkut (1992) tarafından kaygıyı azaltmaya yönelik olarak Geştalt terapiye dayalı tekniklerle yapılan çalışmalarda pozitif yönde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Görüldüğü üzere yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre geri döndürme temas biçimini kullanan bireyler anksiyete düzeyleri yüksek kişiler olarak betimlenmiştir. Duygusal denge (nevrotiklik) kavramı, olumsuz duyguları deneyimlemeye olan yatkınlık olarak düşünüldüğünde, geri döndürme ve duygusal denge arasında ortaya çıkan pozitif yönde ilişki literatürle tutarlıdır. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler kaygı ve korku yaşayarak çevreleriyle sağlıklı bir şekilde temas kuramamakta ve bu nedenle ihtiyaçlarını karşılamak için enerjilerini kendilerine yönlendirmektedirler. Geri döndürme temas biçiminin dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif yönde bir ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu kişilik özelliklerine baktığımızda genellikle sosyal ilişkilerde kendini gösteren olumlu özellikleri ifade etmekte oldukları görülmektedir. Geri döndürme temas biçiminin ise çevreyle iletişim kurmaktan kaçınıldığı için ortaya konulduğu daha önce de ifade edilmiştir. Bu doğrultuda bu kavramlar arasında ortaya konulan negatif yönde ilişki, kavramlara yönelik yapılan tanımlamaların doğasıyla örtüşmektedir.

Geri döndürme temas biçimi ile duyguları tanıma ve ayırt etme ile duyguları tanımlama ve söze dökme boyutları arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu durum duygulara yönelik farkındalığı yüksek olan bireylerin, ihtiyaçlarını fark ederek bunları karşılayabilmek için kendi potansiyellerini gerçekleştirmek adına kişisel kaynaklarını kullanmaya yöneliyor olması şeklinde yorumlanabilir. Geri döndürme temas biçimi bazen bireyin öz-yeterliğine etki edip, öz-yeterliğini temsil ettiğinde olumlu bir işleve sahip olabileceğinden, bu kavramlarla arasında çıkan ilişkiyi bireylerin duygularını tanıdıkları ve ifade edebildikleri zaman ihtiyaçları doğrultusunda kendileri ile sağlıklı temaslar kurabilecekleri şeklinde yorumlamak mümkündür.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında da değişkenler arasında tespit edilen ilişkilerin regresyon analizine yansıdığı görülmüştür. Bu durum elde edilen sonuçların

literatürle paralel olduğunu ve duygusal farkındalık ile kişilik özelliklerinin Geri Dödürme temas biçimini yordamakta önemli faktörler olduklarını göstermektedir.

5. 1. 2. Saptırma Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Geşalt temas biçimlerinden saptırma temas biçimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelendiğinde sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal denge (nevrotiklik) ile saptırma temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sıfatlara dayalı kişilik testinin diğer alt boyutları olan dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık (uyumluluk) ve sorumluluk (öz disiplin) alt boyutu ile saptırma temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık değişkeni ile saptırma temas biçimi arasındaki ilişkileri ortaya koymak için kullanılan aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme ile duygu-biliş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Daha sonra saptırma temas biçiminin yordayıcılarını belirlemek adına yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize dâhil edilen sıfatlara dayalı kişilik testi ölçeğinin alt boyutlarından duygusal denge, dışadönüklük, yumuşakbaşlılık (uyumluluk) ve sorumluluğun (öz disiplin) saptırma temas biçiminin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dahil edilen aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme ile duyguları tanıma ve ayırt etmenin saptırma temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Gökdemir-Aktaş'ın (2002) yaptığı çalışmada geri döndürmede olduğu gibi saptırma ile kısa semptom envanterinin alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasında pozitif yönde ve sosyal destek arama arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Aynı çalışmada psikolojik olarak sorunlu olan grubun saptırma alt boyutunda puan ortalamalarının normal gruba göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bunun yanı sıra Balkaya (2006) ve Myers (1996) saptırma temas biçimi ile kaygı arasında pozitif yönde anlamlı yönde bir ilişki bulurken, Balkaya (2006) saptırma temas biçimini en fazla yordayan değişkenin kendine yönelik öfke olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uluç ve arkadaşları (2007) benlik saygısı ile saptırma temas biçimi arasında olumsuz yönde bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde olumsuz duygu durumlara yatkınlığı içeren duygusal denge ile saptırma temas biçimi arasında ortaya konulan ilişki literatürle tutarlıdır.

Saptırma temas biçiminde sosyal çevreye yönelik kaygılı bir tutumla yaklaşma durumu söz konusu olduğundan bireyler, olumsuz etkilerden kaçınmak için doğrudan temas kurmayı reddederler. Bu durum da bireyin çevresinden soyutlanması ile sonuçlanabilir. Yukarıda da söz edildiği gibi duygusal denge daha çok olumsuz duygularla ilgili bir kavramdır ve saptırma temas biçiminin ifade ettiği kaçınmacı davranış örüntüleriyle ilgilidir. Kişiliğin dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk faktörleriyle negatif yönde bir ilişki içinde olan saptırma temas biçiminde sosyal iletişim örüntülerini içeren bu kişilik özelliklerinin niteliksel olarak birbirleriyle örtüşmemesi söz konusudur. Yani iletişime açık ve nitelikli ilişkiler kurma gibi birçok sosyal beceriyi ifade eden bu kişilik özellikleri ile doğrudan iletişim kurmaktan kaçınmayı ifade eden saptırma temas biçimi arasında negatif yönde bir ilişki saptırılması kavramların doğasıyla uyumlu bir sonuç doğurmuştur.

Gökdemir-Aktaş (2002) saptırma temas biçiminin, bireyler açısından hayati olan davranışları ortaya koymak için bilinçli olarak yapıldığı durumlarda faydalı olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmanın sonucunda elde ettiğimiz bulguya göre ise duygusal farkındalık ile saptırma temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulgu duygusal farkındalıkları yüksek olan bireylerin kendilerini korumak için olası tehlikeleri fark ederek bu temas biçimini bir baş etme yöntemi ya da korunma yöntemi olarak kullanmalarından dolayı ortaya çıkmış olabilir.

Korelasyonlar sonucunda elde edilen ilişkilerin regresyon analizi sonuçlarına da yansıdığı görülmektedir. Bu durum göstermektedir ki kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık değişkenleri temas biçimlerini yordayan önemli faktörlerdir. Bu bulgular literatürde ifade edilen araştırmalarla da desteklenmektedir.

5. 1. 3. “Temas” Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Geşalt temas biçimlerinden “temas” temas biçimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal denge (nevrotiklik) ile “temas” temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sıfatlara dayalı kişilik testinin diğer alt boyutları olan dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık (uyumluluk) ve sorumluluk (öz disiplin) alt boyutu ile “temas” temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık değişkeni ile “temas” temas biçimi arasındaki ilişkileri ortaya koymak için kullanılan aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme ile duygu-biliş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Daha sonra “temas” temas biçiminin yordayıcılarını belirlemek adına yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize dahil edilen sıfatlara dayalı kişilik testi ölçeğinin alt boyutlarından duygusal denge, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşakbaşlılığın (uyumluluk) “temas” temas biçiminin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dahil edilen aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökmeninde “temas” temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Literatür tarandığında Gökdemir-Aktaş (2002) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı temas kuran kişilerin olumlu benlik algısına sahip oldukları, ilişki kurmada istekli oldukları saptanmıştır. Aynı çalışmada Gökdemir- Aktaş (2002) temas ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, boyun eğici ve çaresiz başa çıkma tarzları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son olarak aynı çalışmada psikolojik olarak normal kabul edilen ve sorunlu kabul edilen bireyler arasında temas alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sorunlu grubun temas alt boyutundan aldıkları puanların normal gruba göre daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gülol (2005) çalışmasında temas biçimlerinin kullanımının benlik şemaları üzerinde etkili olduğunu ileri sürmüştür. Balkaya (2006) ise psikolojik olarak sağlıklı varsayılan grupta kendine ve dünyaya karşı öfkesi olmayan, düşük düzeyde anksiyete yaşayan, pasif, agresif ve sakin tepkiler gösteren, ciddiye alınmadığından tepki gösterebilen kişilerin “temas” temas biçiminde daha yüksek puanlar aldığını ve anksiyetenin teması engelleyen önemli bir değişken olduğunu saptamıştır.

Çevreyle iletişim kurmaya istekli olma ve sağlıklı temas kurabilme yetisini ifade eden “temas” temas biçiminde bireylerin girişken, sosyal, atılgan davranışlar sergilemesi söz konusudur. Bu bağlamda “temas” temas biçimi ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve öz disiplin arasında pozitif yönde bir ilişki bulunması literatürle doğrudan uyumluluk gösteren bir sonuç olmuştur. Çünkü bireylerin temas düzeylerinin artması sosyal ve çevresel etkileşimlere açık ve istekli olmayla yakından ilgili olan dışadönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve sorumluluk gibi özellikleri işaret etmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular bu bilgilerle örtüşmektedir. Duygusal denge (nevrotiklik) kavramı ise çevreden yalıtılmış ve çevreye ilişkin olumsuz düşünce örüntülerini ifade eden bir özellik olması sebebiyle içinde bulunulan çevreye yönelik ilgi ve olumlu düşünceleri ifade eden “temas” temas biçimi ile farklı doğrultuda anlamlar taşımaktadır. Bu bağlamda duygusal denge düzeyi düşük bireylerin temas kurmaktan kaçınması beklenir; çünkü bu kişilik özelliğine sahip olan bireyler çevrelerine kaygı ve şüphe ile yaklaşırlar. Dolayısıyla bu iki kavram arasında ortaya konulan ilişkinin literatürle tutarlı olduğu söylenebilir.

Frew (1986), iletişim kurma stillerinin sağlıklı ve sağlıklı olabileceğini ifade ederek, bireylerin farkındalık düzeylerinin ve temas kurma stillerinin bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışma sonuçları kapsamında da “temas” temas biçimi ile duygusal farkındalığın bütün alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Frew’ in (1986) ifadesiyle aynı doğrultuda olan bu sonuç bireylerin duygusal farkındalıkları arttıkça temas kurma ihtiyaçları ve kalitelerinin de arttığını göstermektedir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında da değişkenler arasında tespit edilen ilişkilerin regresyon analizine yansıdığı görülmüştür. Bu durum elde edilen sonuçların literatürle paralel olduğunu ve duygusal farkındalık ile kişilik özelliklerinin, “temas” temas biçimini yordamakta önemli faktörler olduklarını göstermektedir.

5. 1. 4. İç İçe Geçme Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Geşalt temas biçimlerinden iç içe geçme temas biçimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal denge (nevrotiklik) ile iç içe geçme temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sıfatlara dayalı kişilik testinin diğer alt boyutlarından olan yumuşakbaşlılık (uyumluluk)) alt boyutu ile iç içe geçme temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık değişkeni ile iç içe geçme temas biçimi arasındaki ilişkileri ortaya koymak için kullanılan aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme ile iç içe geçme temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. aleksitimi ölçeğinin başka bir alt boyutu olan duyguları tanıma ve ayırt etme ile iç içe geçme temas biçimi arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Daha sonra iç içe geçme temas biçiminin yordayıcılarını belirlemek adına yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize dahil edilen sıfatlara dayalı kişilik testi ölçeğinin alt boyutlarından duygusal denge, dışadönüklük ve yumuşak başlılığın (uyumluluk) iç içe geçme temas biçiminin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dahil edilen aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme ile duyguları tanımlama ve ayırt etmenin iç içe geçme temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Gökdemir- Aktaş’ ın (2002) yapmış olduğu çalışmada iç içe geçme temas biçimi ile düşmanlık, öfke duyguları ve davranışları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmanın bir diğer bulgusu ise iç içe geçmenin iyimser, güvenli, çaresiz, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım gibi

bütün başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğudur. Balkaya (2006) araştırmasında iç içe geçmeyi yordayan en önemli değişkenin bireyin öfkesi karşısında verdiği sakin tepkiler olduğunu tespit etmiştir.

Literatür incelendiğinde iç içe geçme temas biçiminin daha çok çevresiyle uyumlu, farklılıklara karşı duyarlı, yumuşakbaşlı ve hayır deme becerileri düşük bireyler tarafından kullanıldığı görülmektedir. Duygusal denge ise çevreye karşı düşmancatavurlar besleme ve negatif duylara eğilimli olma gibi özellikler karakterize olan bir kişilik özelliğidir. Dolayısıyla iç içe geçme temas biçimini kullanan bireyler çevreye karşı olumsuz bir yaklaşım sergilemekten ziyade olumlu bir yaklaşım içine girerler ve bu durum nevroitiklik kişilik özellikleri ile çatışmaktadır. Bu iki değişken arasında elde edilen negatif yönde ilişki ise bu doğrultuda literatürle uyumlu bir sonuçtur. Çünkü iç içe geçme temas biçimini kullanan bireyler çevre ile çatışmaktan kaçınarak uyum göstermeyi tercih ederler. İç içe geçme temas biçimi ile uyumluluk kişilik özelliği arasında pozitif yönde çıkan ilişki uyumlu bireylerin kişilerarası olumlu ilişkiler sürdürme için gerekli becerilere sahip olması ve bunları kullanabilmeye ilişkin becerileri sergilemeleriyle bağdaştırılabilir. İç içe geçme temas biçiminde bireylerin başka bir kişi ile sınırlarının yok olması ve bu yolla çatışmalardan kaçınması durumu söz konusudur; yani iç içe geçmede kişi zaten bir başkasının isteklerine uygun hareket etme eğiliminde olacağı için kişilerarası ilişkilerde uyumlu bir portre çizmesi beklenen bir durumdur.

Stratford ve Brailer (1979) Geştalt terapinin psikolojik olarak rahatsız olan ve kişisel sınırları konusunda karmaşa yaşayan bireylerin yeniden örgütlenmesi sürecinde önemli bir etken olduğunu ifade ederek, kişinin iç ve dış farkındalığıyla çalışmanın temas döngüsü üzerinde değişiklik yaratmak için uygun bir yol olduğunu ileri sürmüştür. İç içe geçme temas biçimi de bireyin sınırlarının yokluğu durumunu ifade eder ve bireyin duygularını tanıma ve ayırt etme yönündeki farkındalık düzeyinin yüksek olması iç içe geçme temas biçiminin kullanımını azaltabilir. Kendi duygularına yönelik farkındalığı artan bireylerin kendi ihtiyaçlarını gidermeye yönelik davranımlarda bulunması bekleneceğinden iç içe geçme temas biçiminin kullanımının azalması olasıdır. Bu bağlamda elde edilen bulgular literatürle tutarlıdır. Bunun yanı sıra iç içe geçme temas biçiminde bireylerin çevrelerindeki kimselere karşı duyarlı olması durumu, duyguları tanımlama ve söze dökme alt boyutuyla iç içe geçmenin pozitif yönde ilişkili olmasını açıklayabilir. Çünkü çevrelerine karşı duyarlı olan bireylerin empati yetenekleri gelişir ve duygulara ilişkin tanımları ve ifadeleri çeşitlilik kazanır. Dolayısıyla bu temas biçimini kullanan bireylerin bu boyutta aldıkları yüksek puanlar ilgili literatürün ifade ettiği tanımlamalarla paraleldir. Yani bireyler iç içe geçme temas biçimini kullandıkları, sevdikleri ve hoşlandıkları kişilerin ihtiyaçlarına yönelik daha yüksek düzeyde bir farkındalık ve

hassasiyet sergileyebilirler. Bu durum bireyin kendi duygularını tanıması ve söze dökmesinden ziyade bir diğer kişiye yönelik olduğu için arada çıkan anlamlı farkın literatürle tutarlı kabul edilebilir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında da değişkenler arasında tespit edilen ilişkilerin regresyon analizine yansıdığı görülmüştür. Bu durum elde edilen sonuçların literatürle paralel olduğunu ve duygusal farkındalık ile kişilik özelliklerinin, iç içe geçme temas biçimini yordamakta önemli faktörler olduklarını göstermektedir.

5. 1. 5. Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçimi ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalık Arasındaki İlişkiler

Geşalt temas biçimlerinden duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, sıfatlara dayalı kişilik testinin alt boyutlarından duygusal denge (nevrotiklik) ile duygusal duyarsızlaşma temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sıfatlara dayalı kişilik testinin diğer alt boyutlarından olan dışadönüklük alt boyutu ile duygusal duyarsızlaşma temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık değişkeni ile duygusal duyarsızlaşma temas biçimi arasındaki ilişkileri ortaya koymak için kullanılan aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanıma ve ayırt etme ile duygu-biliş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Daha sonra duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin yordayıcılarını belirlemek adına yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize dahil edilen sıfatlara dayalı kişilik testi ölçeğinin alt boyutlarından duygusal denge, dışadönüklük ve yumuşak başlılığın duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin ikinci aşamasında analize dahil edilen aleksitimi ölçeğinin alt boyutlarından duyguları tanımlama ve söze dökme, duyguları tanıma ve ayırt etme ile duygu-bilişin duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Myers (1996) polislerle yapmış olduğu çalışmasında düşük stres düzeyine sahip kişilerin duygusal duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullandığını ve bu bireylerin algıladıkları stres düzeyinin düşük olduğunu bulmuştur. Balkaya (2006) da yapmış olduğu çalışmada benzer bir sonuç elde ederek anksiyete ile duygusal duyarsızlaşma arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Balkaya (2006) yapmış olduğu regresyon analizi sonucunda, duygusal duyarsızlaşma temas biçimini yordayan değişkenlerin içedönük tepkiler, ciddiye alınmama, umursamaz tepkiler ve subjektif anksiyete olduğunu saptamıştır. Aktaş ve Daş (2002) da yapmış oldukları çalışmada Kısa Semptom

Envanterinin alt boyutları olan anskiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite ile duygusal duyarsızlaşma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna erişmiştir. Bunun yanı sıra aynı araştırmada duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile güvenli ve iyimser başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde; çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Bu çalışmada da dışadönüklük ile duygusal duyarsızlaşma temas biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ve bu sonuç literatürle aynı doğrultudadır; çünkü dışadönüklük canlı, girişken, sosyal, doğal ve iyimser olma gibi olumlu birtakım niteliklere sahip olmayı ifade eden bir kişilik özelliği olarak tanımlanır. Literatür taraması sonucunda da ortaya çıktığı gibi duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanan bireyler stresle başa çıkma becerileri gelişmiş dolayısıyla anskiyete düzeyleri düşük kimselerdir. Olumsuz duygulanımlardan uzak bir tablo çizen duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin aynı doğrultuda özellikleri işaret eden dışadönüklük kişilik özelliği ile ilişkisinin pozitif yönde olması literatür tarafından desteklenen bir sonuçtur. Öte yandan duygusal duyarsızlaşma temas biçimi, bireylerin çevrelerinden gelen etkilere ilişkin algılarının bilerek dikkate alınmaması durumunu ifade eder. Yani psikolojik olarak sağlam olan dışadönük kimseler olumsuz duygusal uyarılar karşısında duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanarak ruh sağlığı bütünlüklerini koruma eğilimindedirler. Aktaş' ın (2002) yapmış olduğu çalışmada da bu kişilerin ruh sağlığı problemlerini daha az yaşadıkları ifade edilmiştir. Bu iki bulgu birbirini destekler niteliktedir.

Duyguları tanıma ve ayırt etme ile duygu-biliş arasında pozitif yönde çıkan ilişkiyi ele alacak olursak duygulara ilişkin farkındalıkları yüksek olan kişiler kendilerini rahatsız eden duygu ve bunlara ilişkin düşüncelere de duyarlı olurlar. Duygularını tanıyan ve ayırt eden bireyler kendilerini bu olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkardığı olumsuz etkilerden korumak için bir çaba içine girebilir. Bu durumda da bu kişilerin duygusal duyarsızlaşma temas biçimini bir savunma ve başa çıkma mekanizması olarak kullanması sonucu ortaya çıkabilir. Bu iki kavram arasında ortaya çıkan ilişki duyguları tanıma ve ayırt etme ile duygu-bilişin, duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanmaya yönelik itici bir güç sağlamasıyla açıklanabilir.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında da değişkenler arasında tespit edilen ilişkilerin regresyon analizine yansıdığı görülmüştür. Bu durum elde edilen sonuçların literatürle paralel olduğunu ve duygusal farkındalık ile kişilik özelliklerinin, duygusal duyarsızlaşma temas biçimini yordamakta önemli faktörler olduklarını göstermektedir.

Geştalt terapinin kurucularından olan Perls'ün (1978), sağlıklı bir kişinin kişiliğinin bütün boyutlarının bütünleşmesiyle ortaya çıkabileceğine ilişkin söylemleri, Geştalt kuramının üstünde durduğu temas kavramı ile kişiliğinin önemli bir ilişki içinde olduğunu

kanıtlar niteliktedir. Benzer şekilde Burley ve Freier (2004)'de bireylerin Geştalt oluşumlarının kesilmesinin karakter yapısının devre dışı bırakılmasıyla, alışkanlık haline gelen bir takım örüntülerin ortaya çıkması sonucu olduğuna dikkat çekerek temas kavramı ile kişilik özellikleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da kişilik özelliklerinin Geştalt temas biçimlerini yordadığı bulunmuş olup, kişilik özellikleriyle Geştalt temas biçimleri arasındaki ilişkiye yönelik önemli bulgular elde edilmiştir. Kişilik özellikleri bireyin dünya ile temas kurma şekillerini belirleyen tutarlı davranış kalıplarını ve dünyayı algılama stilini belirlediğinden bireylerin çevreleriyle kurdukları temaslarda bu doğrultuda olmaktadır.

Strümpfel ve Goldman (2002) Geştalt terapinin, temas sürecine odaklandığını ifade eder ve bireylerin kendi deneyimlerine ilişkin farkındalıklarının, kişinin kendi içsel diyalogunu ve dünyadaki kişisel etkileşimlerini ve iyileşme sürecini etkilediğini ileri sürer. Benzer şekilde Burley ve Freier (2004) de temasın kesilmesi noktasında farkındalığın önemine vurgu yaparak Geştalt terapi ve temas kavramları ile farkındalık arasındaki ilişkiyi belirtir. Bu çalışmada da elde edilen bulgular duygusal farkındalığın Geştalt temas biçimlerini yordadığı yönündedir. Potgieter (2009) tarafından Geştalt yaklaşımından hareketle temas biçimlerinde farkındalığın oluşturulması ile ilgili olarak sekiz ergenlik döneminin sonundaki kadınla yapılan vaka çalışması sonucunda elde edilen olumlu sonuçlar bu araştırmancının duygusal farkındalığın Geştalt temas biçimlerini yordayıcı özelliği olduğu yönündeki bulgusunu destekler niteliktedir (Potgieter, 2009'dan aktaran: Tagay ve Acar, 2012: 67). İnsan hayatında çok önemli bir yere sahip olan ve insan davranışı yönlendirerek bireylerin dünyaya ilişkin algılarını etkileyen duygular şüphesiz çevre ile iletişim kurma sürecinde insanların başvurduğu önemli kaynaklardır. Bireylerin ihtiyaçlarını gidermesi ve bu doğrultuda temasa geçmesi için neye ihtiyacı olduğunun farkında olması ve bu yönde temas gerçekleştirmesi önemlidir. Dolayısıyla duygulara ilişkin farkındalıklar ihtiyaçlar doğrultusunda temas kurma davranışını etkileyen bir faktör olabilir. Bu çalışmadan elde edilen verilerde bu doğrultudadır.

5. 2. Geştalt Temas Biçimleri ile Cinsiyet Değişkeni

Geştalt temas biçimleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme temas biçimleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sadece duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya konmuştur. Kadın katılımcıların duygusal duyarsızlaşma temas biçimi alt boyutuna ilişkin ortalamalarının, erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. İlgili literatürle karşılaştırıldığında elde edilen bulgu anlamlı ve beklendiği olarak değerlendirilebilir.

Sakarya (2008) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmasında çalışma grubuna dâhil edilen tüm erkeklerin duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde kadınlardan anlamlı düzeyde farklılaştıklarını ifade ederek erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal duyarsızlaşma ortalamalarına sahip olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Gürsoy'un (2009) araştırmasında da, kız ve erkek öğrencilerin geri döndürme, temas temas biçimleri puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilememesine karşın saptırma, duygusal duyarsızlaşma ve iç içe geçme temas biçimi puanları arasında anlamlı fark olduğunu tespit edilmiştir. Kuyumcu da (2011) 384 evli birey üzerinde yaptığı çalışmada evli erkeklerin evli kadınlardan daha sık duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanma eğiliminde olduğunu saptamıştır. Aynı doğrultuda Vardal'ın (2015) araştırmasında da, geştalt temas biçimlerinden duygusal duyarsızlaşmada erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığını tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin rahatsız hissedilen durumlardan kaçınmak için bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilirdiği sıkça ifade edilmektedir. Cinsiyet ise bireylere yönelik toplumsal algıları şekillendiren, bireye belirli davranış kalıplarını ifade eden toplumsal rolleri veren, beklentileri ortaya çıkaran bir olgudur. Ersoy (2009) cinsiyete ilişkin tutum ve davranışlarda gözlemlenen farklılıkların, beyinde cinsiyete göre farklılaşan hormonal gelişime bağlı olduğunu ifade etmektedir. Bu durum kadın ve erkeklerin davranışlarında çevresel ve psikolojik faktörlerin yanı sıra genetik faktörlerin de etkili olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde ve Türk toplumunun aile yapısı göz önüne alındığında kadın ve erkek bireyler arasında duygu ile ilgili farklılıkların olduğu görülmektedir. Toplumsal beklentiler ve kadınların yetiştirilmesi de onların daha duygusal olmaları, ilişkilere önem veren özgeci bireyler olmaları yönündedir. Erkek bireylerde ise toplumsal beklentiler duygusal hassasiyetin yerini mantıksal çıkarımların alması yönündedir. Bu doğrultuda daha önce yapılan çalışmalarla da örtüşen bulgular, Türk toplum yapısı ve psikolojik yapılar dikkate alındığında erkeklerin duygusal duyarsızlaşma temas biçimini daha çok kullanmasını açıklar niteliktedir.

5. 3. Geştalt Temas Biçimleri ile Romantik İlişki Değişkeni

Geştalt temas biçimleri ile romantik ilişki değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde sadece geri döndürme ve temas temas biçimi ile romantik ilişki değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Geri döndürme temas biçiminde romantik ilişkisi olan bireylerin ortalamaları, olmayanlara göre anlamlı düzeyde düşükken, temas temas biçiminde romantik ilişkisi olan katılımcıların ortalamaları, olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

İlgili literatür incelendiğinde Geşalt temas biçimlerini romantik ilişki durumu değişkeni açısından ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Geri döndürme temas biçiminin tanımına bakıldığında; bireyin ihtiyaçlarını giderecek davranışlarla ilgili taleplerinin sonuçları hakkında endişe duyduğu zamanlarda söz konusu davranışı kendisine yaparak, davranışlarının hedefi olarak kendilerini belirlemesi olarak ifade edilmiştir (Daş, 2015: 173). Bu durumda bireyin çevresiyle temasa geçmesi gerekirken enerjisini kendisine yönelterek ihtiyaçlarını kendi kendine karşılamaya çalışması söz konusudur. “Temas” temas biçimiyle ifade edilen ise bireylerin temas kurmaya istekli olması durumudur.

Romantik ilişki kavramı bir insanın başkasına duyduğu belli bir duyguyu ifade eden kişisel bir ilişki olarak tanımlanabilir. Bu ilişki yakınlık, bağlanma, güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde getirmektedir. İnsanların yakınlık ihtiyacı içerisinde olmaları daima bir başkasına ihtiyaç duymalarına neden olmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Büyükşahin (2001) yaptığı çalışmasında ailesiyle yaşayan ve yaşamayan üniversite öğrencilerinden romantik ilişkisi olanların olmayanlara göre kaygılı bağlanma stilinde farklılık gösterdiğini bulmuştur ve romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettiğini saptamıştır.

Araştırmanın bulguları bu literatür doğrultusunda ele alacak olunursa romantik ilişkinin çeşitli ihtiyaçları gidermeye yönelik kişilerarası teması gerektiren bir faktör olması geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin korku, kaygı gibi sebeplerden dolayı romantik ilişki yaşamamasını engelleyen bir neden olabilir. Büyükşahin’in (2001) çalışmasında da ele aldığı kaygılı bağlanma gösteren bireylerin, olumsuz duygulara odaklanma eğilimi ve endişe saplantıları olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda Geri döndürme temas biçimini kullanan birey ile kaygılı bağlanan bireyler arasında bir takım benzerliklerden bahsedilebilir. Bunun yanı sıra geri döndürme temas biçimini kullanan bireylerin ilişkilerindeki ihtiyaçlarını bir öteki olmadan karşılama eğiliminde olmaları ilişki anlamında yalnızlık hissetmelerine sebep olabilecek bir faktördür. Bu iki sonuç birbiriyle paralellik göstermekte ve örtüşmektedir. Yani bu durumda geri döndürme temas biçimini kullanan bireylerin çevreye ilişkin olumsuz düşünce ve duygularının yanı sıra ihtiyaçlarını gidermeye yönelik kaygıları romantik ilişkilere girmesini engelleyen bir unsur olabilir.

“Temas” temas biçiminde ise romantik ilişkisi olanların daha yüksek ortalama sahip olması, temas kavramının tanımıyla örtüşmektedir. Temas çevreyle iletişim kurarak bireyin ihtiyaçlarını gidermesini ve sağlıklı işleyiş göstermesini sağlar. Romantik ilişkilerinde duygusal ve sosyal ihtiyaçların giderilebileceği bir ilişki olduğunu düşündüğümüz takdirde romantik ilişkisi olan bireylerin bu alt boyuttaki ortalamalarının yüksek olması literatürle tutarlıdır.

5.4. Geştalt Temas Biçimleri ile Psikolojik Yardım Alma Değişkeni

Geştalt temas biçimleri ile psikolojik yardım alma değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde sadece geri döndürme ve saptırma temas biçimi ile psikolojik yardım alma değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Geri döndürme temas biçiminde psikolojik yardım alanların ortalamaları, almayanlara göre daha yüksektir. Saptırma temas biçiminde de psikolojik yardım alanların ortalamaları, almayanlara göre daha yüksektir.

Psikolojik yardım alma ruh sağlığı açısından önemlidir. Bireyin yaşamında bireyin baş edemediği durumlarda başvurduğu bir kaynaktır (Leong, 2008). Bireye stres, kaygı, öz-saygı, iletişim becerileri, uyku bozuklukları gibi pek çok konuda yardımcı olabilir (Short ve Thomas, 2015). Bunlardan bir tanesi de bireyin çevresiyle kurduğu temas biçimini sağlıklı hale getirebilmesi ile ilgilidir.

Bozkurt (2006) yapmış olduğu araştırmada psikolojik yardım almayan katılımcıların temas ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimlerini psikolojik yardım alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha fazla kullandıklarını belirtmiştir. Aynı çalışmada psikolojik yardım alan grubun almayan gruba oranla geri döndürme ve saptırma temas biçimlerini anlamlı olarak daha fazla kullandıklarını bulan Bozkurt (2006), iki grubun farklılaşmadığı tek temas biçiminin iç içe geçme olduğunu ifade etmiştir. Gökdemir- Aktaş ve Daş (2002) yaptıkları çalışmada psikolojik yardım alanların saptırma temas biçimini almayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla kullandığını gösteren bulgulara ulaşırken, Balkaya da (2006) yaptığı çalışmada psikolojik yardım alan kişilerin almayanlara oranla geri döndürme temas biçimini daha fazla kullandığını saptamıştır.

Geride döndürme temas biçiminin bireyin çevreyle iletişim kurmaktan kaçınarak enerjisini kendisine yönlendirmesi olduğu daha öncede ifade edilmiştir. Saptırma temas biçimi de bireylerin doğrudan temas kurmak yerine dolaylı yolları tercih etmesi şeklinde tanımlanabilir. Söz konusu temas biçimlerinin ihtiyaçların ortaya çıkması ve temasın kurulması aşamasında kullanılması bireylerin çevreyle etkileşim kurmasını ve ihtiyaçlarını gidermesini engelleyerek psikolojik sorunların oluşmasına neden olan bir zemini hazırladığı düşünülebilir. Bu durumda bu bulgular bu temas biçimlerini kullanan bireylerin çeşitli psikolojik problemler yaşaması ve bunun neticesinde psikolojik yardım arayışına girmesi şeklinde izah edilebilir. İlgili literatürle karşılaştırıldığında bu çalışmada elde edilen bulgularla alanyazının örtüştüğü görülmektedir.

5. 5. Geştalt Temas Biçimleri ile Algılanan Anne Baba Tutumu Değişkeni

Geştalt temas biçimleri ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde; geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma

temas biçimleri ile algılanan anne baba tutumu değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Geri döndürme temas biçiminde demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin ortalamaları; ilgisiz, koruyucu ve otoriter anne baba tutumuna sahip olan bireylere göre daha düşük çıkmıştır. Saptırma temas biçiminde de demokratik anne baba tutumuna sahip olan bireylerin puan ortalamaları; ilgisiz, koruyucu ve otoriter anne baba tutumuna sahip olan bireylere göre daha düşük çıkmıştır. Temas temas biçiminde demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin ortalamaları; koruyucu, otoriter, ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. İç içe geçme temas biçiminde ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bireylerin ortalaması, demokratik ve koruyucu olanların ortalamasına göre daha düşüktür. Duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde ise demokratik anne baba tutumuna sahip olan bireylerin ortalamaları, ilgisiz olanlara göre daha düşükken koruyucu olanlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Burley ve Freier (2004) birey ve dünya arasındaki ilişkinin niteliğinin nasıl olacağını belirleyen ilk öğrenmelerin kaynağı olan ebeveynlerin, temas kavramı için çok önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu ilişki bireylerin dünya görüşünü ve dünyayla iletişime geçme yöntemlerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu araştırmanın da ortaya çıkardığı sonuçlar göstermiştir ki anne-baba tutumları bireylerin temas biçimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Gürsoy (2009) yaptığı çalışmada, algılanan anne tutumu değişkenine göre öğrencilerin geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma temas biçimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır. Ek olarak babası demokratik ve ilgili olan öğrencilerin geri döndürme temas biçimi puanları ile babası otoriter ve baskıcı olan öğrencilerin geri döndürme temas biçimi puanları arasında, babası demokratik ve ilgili olan öğrenciler lehine, istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında babası aşırı hoşgörülü olan öğrencilerin geri döndürme temas biçimi puanları ile babası otoriter ve baskıcı olan öğrencilerin geri döndürme temas biçimi puanları arasında, babası aşırı hoşgörülü olan öğrenciler lehine, istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Algılanan baba tutumu değişkenine göre öğrencilerin saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma temas biçimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir Randolph (1988) tarafından kolej öğrencileri üzerinde algılanan anne baba tutumlarına yönelik yapılan bir çalışmada duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanan kişilerin aile birlikteliğine ilişkin olumsuz fikirlere sahip olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada geri döndürme temas biçimini kullanan bireylerin ailelerini öfkeli ve agresif olarak tanımlarken, içe alma temas biçimini kullanan bireylerin ailelerini sorumlu ve özenli kişiler olarak tanımladıkları ifade edilmiştir (Randolph, 1988' den aktaran: Gökdemir-Aktaş ve Daş, 2002: 104).

Bu araştırmanın bulgularında belirtildiği gibi Gürsoy'un (2009) çalışmasında ortaya çıkan sonuçlardan farklı olarak bazı anlamlı ilişkiler saptanmıştır; fakat Randolph'un (1988) ifade ettiği bulgulara paralel bulgular elde edilmiştir. Demokratik anne baba tutumunu kullanan bireylerin geri döndürme ve saptırma temas biçimini daha az kullandıkları ortaya çıkmıştır. Anne baba tutumları arasında en sağlıklı olarak nitelendirilebilecek demokratik anne baba tutumuna sahip ebeveynlerin çocuklara sağladığı yetişme ortamının hoşgörülü, destekleyici ve güven verici olması beklenir. Böyle bir ortamda yetişen bireylerin sosyal ve duygusal anlamda yeterli, iletişim kurma becerileri yüksek, kendine ve insanlara güvenebilen, bağımsız ve sorumluluk sahibi bireyler olmaları beklenir. Burda bahsedilen sosyal ve kişisel yeterliliklerin aksine geri döndürme ve saptırma temas biçiminde bireyler sosyal iletişim kurma, davranışlarının sorumluluklarını üstlenebilme, kendine güvenme gibi noktalarda sorun yaşamaktadırlar. Bu doğrultuda demokratik anne baba tutumuna sahip ebeveynlerin yetiştirdiği bireylerin bu temas biçimlerini daha az kullanması sonucu olasıdır.

Araştırma sonuçları göstermiştir ki temas temas biçiminde demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin ortalamaları daha yüksektir. Temas kavramı Geştalt terapi kuramının en önemli kavramlarından biri olmakla beraber bireyin dünyayı anlaması ve onu şekillendirmesini sağlayan bir araç olarak ele alınır. Temas temas biçimi de bireylerin temas kurma düzeylerini ifade eden bir alt boyuttur. Bu doğrultuda bakıldığında demokratik anne-baba tutumuna sahip ebeveynler tarafından yetiştirilen bireyler güven verici ve iletişim düzeyinin yüksek olduğu, kendilerini ifade edebildikleri bir ortamda yetiştiklerinden dolayı çevreyle temas kurma ve sağlıklı ilişkiler geliştirme becerileri daha yüksek olacaktır. Bunun aksine ilgisiz anne-baba tutumuna sahip olan bir kişi çevreye karşı tereddütlü ve güvensiz bir yaklaşım sergileyeceğinden temas kurmaktan kaçınacak ve ihtiyaçlarını gidermek için asgari düzeyde temas kurmayı tercih edecektir. Koruyucu anne-baba tutumuna sahip bir birey ise çoğu zaman çevreyle temas kurması engellenmiş olacağından özyeterliliği düşük bir birey olacaktır ve ihtiyaçlarını karşılamayı ya da iletişim kurmayı başka kanallar üzerinden halletmeye çalışacaktır. Otoriter anne-baba tutumuna sahip ebeveynler tarafından yetiştirilen bireyler ise ürkek, çekingen, özgüveni düşük ve tek başına iş yapabilme becerileri düşük kişilik özelliklerine sahip olurlar. Dolayısıyla bu bireylerde özerk bir şekilde temas kurma becerileri zayıf ve temas kurma düzeyleri düşük olabilir.

İlgisiz anne baba tutumuna sahip ebeveynler çocuklarına karşı kayıtsız davranır ve onları önemsemezler. Bu tür ortamlarda yetişen çocukların saldırgan olması, iletişim sorunları yaşaması ve özgüveni düşük bireyler olması söz konusudur. Koruyucu anne baba tutumunda ise ebeveynler çocuklarını aşırı derecede korur ve kontrol ederler.

Herşeyi çocukları yerine kendileri yaparak onların öğrenme yaşantılarını engellerler. Bu şekilde yetişen bireyler karar verme becerileri ve özyeterliliği düşük kimseler olabilir. Araştırma sonucunda iç içe geçme temas biçimini, ilgisiz anne baba tutumuna sahip bireylerin demokratik ve koruyucu anne baba tutumuna sahip bireylere göre daha az kullandıkları görülmüştür. İç içe geçme temas biçiminde bireyin sevdiği biriyle arasındaki sınırların yok olması durumu söz konusudur; fakat ilgisiz anne baba tutumuna sahip bireylerde özdeşleşilen ve yakınlık hissedilen bir ebeveyn figürü olmadığı için bu temas biçiminin diğerlerine göre düşük kullanımı mümkün gözükmemektedir.

Araştırma sonuçlarına göre duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin koruyucu anne baba tutumuna sahip bireylerde, demokratiklere göre daha düşük olmasına getirilebilecek alternatif açıklama ise; koruyucu anne baba tutumuna sahip olan bireylerin, yaşam olaylarıyla yüzleşme fırsatı bulamadığı için karşılaştıkları küçük problemler karşısında bile yılmazlık düzeylerinin düşük olmasından dolayı duygusal reaksiyonlarının fazla olacak olmasıdır. Daha öncede bahsedildiği gibi duygusal duyarsızlaşma bireyi, kendisi için olumsuz sonuçlar doğuracak etkiler koruduğu takdirde olumlu olarak ele alınabilir; fakat burda bireyin psikolojik sağlığını koruyamamasına yönelik bir etki söz konusu olabilir. Buna karşın demokratik anne baba tutumuna sahip olan bireylerin daha öncede baş etmek durumunda kaldıkları yaşam olaylarının olması, tepki eşiklerinin yüksek olmasına neden olur ve bu da bazı durumlara karşı duygusal olarak duyarsız kalabilmeleri olasılığını artırır. Benzer şekilde ilgisiz anne baba tutumuna sahip bireylerde duygusal duyarsızlaşmanın daha çok kullanılmasının nedeni bu şekilde yetişen bireylerin birçok yaşam olayını yalnız başına tecrübe etmek durumunda kalmaları sonucu yılmazlık ve tepki düzeylerinin daha yüksek olmasının yanı sıra, bu iletişim örüntüsünü bir başa çıkma yöntemi olarakta kullanıyor olmaları olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın ilk bölümünde üniversite öğrencilerinin Geştalt temas biçimleri ile çeşitli değişkenler arasında (cinsiyet, psikolojik yardım alma, romantik ilişki, algılanan anne-baba tutumu) anlamlı farklılıklar olup olmadığı araştırılmış; ikinci aşamada ise üniversite öğrencilerinin Geştalt temas biçimleri ile kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara yer verilmiş olup, sonuçlar doğrultusunda birtakım önerilerde bulunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin Geştalt temas biçimlerinden (geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma) duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmaların varlığı bu temas biçimi için cinsiyet değişkeninin önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin Geştalt temas biçimlerinden geri döndürme temas biçimini romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin daha çok kullandığı; “temas” temas biçimini ise romantik ilişkisi olan öğrencilerin daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır.
2. Psikolojik yardım almış öğrencilerin geri döndürme ve saptırma temas biçimi ortalamalarının almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
3. Demokratik anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin geri döndürme ve saptırma temas biçimini diğer gruplara göre daha az kullandığı ortaya konulmuştur. İçe içe geçme temas biçiminde ise ilgisiz anne baba tutumuna sahip bireylerin demokratik ve koruyucu anne-baba tutumuna sahip bireylere göre bu temas biçimini anlamlı derece daha az kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. “Temas” temas biçimini demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin koruyucu, otoriter ve ilgisiz anne-baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha fazla kullandığı görülmüştür. Bunların yanı sıra duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin koruyucu anne-baba tutumuna sahip olanlara göre duygusal duyarsızlaşma temas biçimini anlamlı derecede daha çok ve ilgisiz anne-baba

tutumuna sahip bireylere göre duygusal duyarsızlaşma temas biçimini anlamlı derecede daha az kullandıkları görülmüştür.

4. Üniversite öğrencilerinin Geştalt Temas Biçimleri ile kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık arasında negatif ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
5. Üniversite öğrencilerinin Geştalt temas biçimlerinin kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık ile yordanmasına yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık değişkenlerinin Geştalt temas biçimlerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Geştalt terapi yaklaşımı ile ilgili yapılan çalışmalar araştırmacılar için önemli bir sorun teşkil etmekle beraber yapılan araştırmalarda ulusal ve uluslararası düzeyde yeterli sayıda değildir. Bu yaklaşımla ilgili yapılacak yeni araştırmalar araştırmacılar için yol gösterici olacaktır.
2. Psikolojik danışmanların görevi bireylerin topluma uyumu sağlayarak psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktır. Bu doğrultuda bireyin kişisel ve toplumsal olarak var olma şeklini ifade eden temas kavramı en önemli unsurlardan biri haline gelmektedir. Araştırma sonucunda da elde ettiğimiz bulgulara göre temas kavramının önemli bir yordayıcısı duygular ve duygulara yönelik farkındalığımızdır. Buradan hareketle psikolojik yardım sağlayan elemanların duyguları ve duygusal farkındalığı ele alan psikoeğitim programları oluşturması ve bunları uygulaması doğrudan ve dolaylı olarak temas biçimlerini etkileyerek bireyin davranışlarını düzenlemeleri noktasında sonuca ulaşmalarını sağlayacak önemli bir yöntem olabilir.
3. Araştırma sonucunda temas biçimlerinin anne-baba tutumu ile yakından ilişkili bir kavram olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Şüphesiz çocukların doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu ortam ve bu ortamın onlara sağladığı öğrenme yaşantıları çevreleriyle kurdukları iletişimi, kişiliklerini, neler hissedeceklerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu doğrultuda temas ve duygusal farkındalık konularıyla ilgili velilere yönelik yapılacak çalışmalar daha sağlıklı bireyler yetiştirmemizi sağlayacak önemli bir unsurdur.
4. Araştırma sonuçları göstermiştir ki bireylerin çevreleriyle temas kurmalarında önemli olan diğer bir faktör kişilerarası ilişkilerdir. Temas kavramının kişilerarası

ilişkilere yansıyan boyutu düşünüldüğünde, temas biçimlerinin sağlıklı kullanımına yönelik psikoeğitim programlarının oluşturulması uygulamada anlamda faydalı olabilir. Diğer yandan iletişim becerileri ve sosyal beceriler geliştirmeye yönelik yapılacak olan psikoeğitim programları dolaylı olarak olarak bireyin çevresiyle olan iletişimini etkileyeceğinden bu tarz psikoeğitim programlarının uygulanması önerilir.

5. Bu araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgulara göre kişilik özellikleri ve duygusal farkındalık temas biçimlerini yordayıcı özelliğe sahiptir. Dolayısıyla çevresiyle iletişim kurma noktasında problem yaşayan bir birey için uygulanacak müdahale programını oluştururken duygusal farkındalık ve kişilik özellikleri açısından danışanın ortaya koyduğu profili ele almak, danışanın kullandığı temas biçimlerini belirlemek ve etkili müdahale planı oluşturmak için önemli faktörlerdir. Tüm bunlar ışığında psikolojik danışma oturumlarında bu kavramların etkin olarak kullanılması danışma oturumlarında psikolojik danışmanlar için etkili sonuçlar ortaya koyulmasını sağlayabilir.
6. Temas biçimlerinde içe alma bireylerin kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli bir faktördür. Bireyin bu temas biçimini nasıl kullandığı ve kimlere karşı kullandığı hususuna dikkat ederek danışanlarına yaklaşan psikolojik danışmanlar için danışanlarının problemlerine eğilmek ve sorunlu noktayı bulmak daha pratik olabilir. Bu durum göz önünde bulundurularak, yapılacak psikoterapi ve psikolojik danışma uygulamalarında kullanılması sağlanabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Yapılan bu araştırma çalışma grubuyla sınırlıdır. Geşalt temas biçimleri ise yaş, sosyo-ekonomik düzey, yaşam dönemi vb. psikolojik, sosyolojik ve kültürel değişkenler açısından incelenmesi gereken önemli bir psikoloji alanı konusudur. Bu nedenle bu tarz çalışmaların farklı örneklemeler üzerinde ve farklı değişkenlerle ele alınması temas kavramını anlamayı ve uygulama alanında etkin olarak kullanmayı olumlu olarak etkileyecektir.
2. Geşalt temas biçimleri, bireylerin dünyayla iletişim kurma biçimlerini ifade eden bir kavramdır. Bu doğrultuda bu kavrama yönelik yapılan ölçümlerin kağıt kalem testleri dışındaki metodolojilerle yapıldığı, farklı çalışmalara yer verilmesi temas kavramının doğasının daha iyi anlaşılması için yardımcı olabilir.
3. Bu araştırma normal sayılan bireylerle birlikte üzerinde gerçekleştirildiği için psikiyatrik tanı almış bireylerin temas biçimleri ile ilgili hipotezler oluşturulmamıştır. Fakat bireylerin dünyayla iletişimini ifade eden temas

kavramı, psikiyatrik tanı alan kişiler içinde çok önemli bir unsurdur. Psikolojik iyi oluşu sağlamaya çalışan ruh sağlığı çalışanlarının, sosyal ve iletişimsel anlamda hangi işleyişlerin psikiyatrik rahatsızlıklara neden olabileceğini bilmesi için psikiyatrik tanı almış ve almamış bireylerin temas biçimlerini incelemeye yönelik yapılacak çalışmalar, ruh sağlığı açısından temas biçimlerinin işlevini ve önemini ortaya çıkarabilir.

4. Temas kavramı bireylerin çevreyle etkileşime geçmesi ve öğrenmeleri sonucu değişebilen ve gelişebilen bir olgudur. Bu anlamda bu kavramın yaşam dönemlerinde nasıl değişiklik gösterdiğini, bu değişimleri etkileyen faktörlerin neler olabileceğini ortaya koyan kesitsel ve boylamsal çalışmaların yapılması insan davranışının değişimini ortaya koyacak önemli bilgiler sağlayacaktır.



7. KAYNAKLAR

- Acar, N.V. (2015). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Acar, N. V. (2016). Gestalt grup yaşantısına bir örnek. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 7-8.
- Açıkel, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin aşk biçimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ağal, S. (2015). Kamu ve özel hastanelerde çalışan doktorların duygusal zeka ve anksiyete düzeyleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Akkoyun, F. (2001). *Geştalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Aktaş, C. ve Daş, C. (2002). Gestalt temas biçimleri yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliği ve güvenilirliği. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 81-108.
- Allport, G. W. (1927). Concept of traits and personality. *Psychological Bulletin*, 24, 284-293.
- Amendt-Lyon, N. (2001). Art and creativity in gestalt therapy. *Gestalt review*, 5(4), 225-248.
- Antonioni, D. (1998). Relationship between the big five personality factors and conflict management styles. *International Journal of Conflict Management*, 9(4), 336-355.
- Ashton, M. C. (2013). *Individual differences and personality*. California, USA: Elsevier Academic Press.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Safak, C., Alkin, T., Akdede, B. B. and oth. (2005). Factorial structure, validity, and reliability of the Turkish temperament and character inventory. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 190-204.
- Arthur, W. and Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64(3), 593-618.
- Atak, H. and Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atay, S.Z. (2009). The relationship between maternal emotional awareness and emotion socialization practices. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

- Atçeken, M. (2014). Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E.E., Bem, D. J. and Hoeksema, S. N. (2010). *Psikolojiye giriş* (5. Basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aydoğdu, İ. (2010). Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bacanli, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(2), 261-279.
- Balkaya, F. (2006). Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anskiyete ile ilişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C. and Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L. and Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035.
- Barrick, M. R. and Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Berry, D. S. and Hansen, J. S. (2000). Personality, nonverbal behavior, and interaction quality in female dyads. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 278-292.
- Bircan, S. (2004). Ergenlerin duygusal zekalarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bozkurt, S. (2006). Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 279-296.
- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. New York, USA: Springer Publishing Company.
- Budak, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.

- Burley, T. and Freier, M. C. K. (2004). Character structure: A gestalt-cognitive theory. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(3), 321-331.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2001). Yakın ilişki kuran ve kuramayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Caligiuri, P. M. (2000). The big five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel Psychology*, 53(1), 67-88.
- Can, A. (2013). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi
- Caruso, D. R. and Salovey, P. (2004). *The emotionally intelligent manager*. San Francisco, USA: JosseyY Bass.
- Caspi, A. and Shiner, R.L. (2007). Personality development. In Eisenberg, N. (Ed.), *Handbook of child psychology* (6. Edition) (pp.300-365). New York, USA: John Wiley & Sons
- Chhatwal, J. and Lane, R. D. (2016). A cognitive-developmental model of emotional awareness and its application to the practice of psychotherapy. *Psychodynamic Psychiatry*, 44(2), 305-325.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. and Supavadeeprasit, S. (2008). The link between emotion identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: A 1-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 31(5), 565-582.
- Ciarrochi, J., Hynes, K. and Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition & Emotion*, 19(1), 133-141.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P. and Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Civan, A. (2011). Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Clark, N. (1988). Gestalt in interpersonal skills training: Out of the twilight. *Industrial and Commercial Training*, 20(3), 3-6.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt counseling in action* (3. Edition). London, Britain: Sage Publications.
- Corey, G. (1982). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. CA: Brooks/Cole-Thompson Learning.

- Corr, P.J. and Poropoot, A.E. (2016). Personality assesment and theory. In Kumar, U. (Ed.) *The wiley handbook of personality assessment* (pp. 19-30). New York, USA: John Wiley & Sons.
- Corsini, R.J. and Wedding, D. (2012). *Modern psikoterapiler* (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Costa Jr, P. T. and McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4(4), 362-371.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. and Kay, G. G. (1995). Persons, places, and personality: Career assessment using the revised NEO personality inventory. *Journal of Career Assessment*, 3(2), 123-139.
- Côté, S. and Moskowitz, D. S. (1998). On the dynamic covariation between interpersonal behavior and affect: Prediction from neuroticism, extraversion, and agreeableness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 1032-1046.
- Croyle, K. L. and Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve insan davranışı* (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daş, C. (2003). Hangisi benim: İçte alınanlar. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 37-54.
- Daş, C. (2015). *Geştalt terapi* (6. Basım). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417-440.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dökmen, Ü. (2010). *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek ve uzlaşmak* (32. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Dolliver, R. H. (1981). Some limitations in Perls' gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18(1), 38-45.
- Düz, A.G. (2015). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik sendromunun kişilik özellikleri ile olan ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J. and Hollenstein, T. (2014). Internalizing symptoms in female adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 487-496.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği: Malatya örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-230.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Eryilmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 11(3), 189-203.
- Evans, K. (2007). Living in the 21st century: a gestalt therapist's search for a new paradigm (Abstract). *Gestalt Review*, 11(3), 190-203.
- Eysenck, H. J. (1951). The organization of personality. *Journal of Personality*, 20(1), 101-117.
- Feist, J. and Feist, G. (2006). *Theories of personality* (6. Edition). New York, USA: McGraw Hill.
- Fodor, I. E. and Hooker, K. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91.
- Frew, J. E. (1986). The functions and patterns of occurrence of individual contact styles during the developmental phases of the Gestalt group. *Gestalt Journal*, 9(1), 55-70.
- Frick, P. J., Barry, C.Y. and Kamphaus, R. W. (2010). *Clinical assessment of child and adolescent personality and behavior* (3.Edition). New York: Springer Science & Business Media.
- Gasper, K. and Bramesfeld, K. D. (2006). Should I follow my feelings? How individual differences in following feelings influence affective well-being, experience, and responsiveness. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 986-1014.
- Gençoğlu, C. (2012). Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Germeijs, V. and Verschuere, K. (2011). Indecisiveness and Big Five personality factors: Relationship and specificity. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1023-1028.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Goldstein, A. P., Krasner, L. and Garfield, S. L. (1989). *Therapy practice of theory*. Boston, USA: Allyn and Bacon.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, USA: Bantam Books.
- Goleman, D. (2005). *Yıkıcı duygular ile nasıl başa çıkabiliriz?* (S. Hauser, Çev.) İstanbul: İnkılâp Yayınları.
- Gökdemir-Aktaş, C. (2002). Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliği ve güvenirliği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. and Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.

- Graziano, W. G. and Ward, D. (1992). Probing the Big Five in adolescence: Personality and adjustment during a developmental transition. *Journal of Personality*, 60(2), 425-439.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189.
- Greenberg, L. S. (2015). *Duygu odaklı terapi*. (1. Basım). (S. B. Çelik, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Grehan, P. M., Flanagan, R. and Malgady, R. G. (2011). Successful graduate students: The roles of personality traits and emotional intelligence. *Psychology in the Schools*, 48(4), 317-331.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H. and Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087-1100.
- Gülgöz, S. (2002). Five-factor model and NEO-PI-R in Turkey. In McCrae R.R. and Allik, I.U. (Eds.), *The five-factor model of personality across cultures* (pp. 175-196). Berlin, Germany: Springer Science & Business Media.
- Gürdil, G. (2014). Üstlenilmiş travma ve ikincil travmatik stresin travmatik yaşantılara müdahale eden bir grup üzerinde Gestalt temas biçimleri çerçevesinde değerlendirilmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürsoy, Ü. (2009). Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Heiden, M. E. F. (2006). *Gestalt contact styles/resistances and the masculine experience of intimacy*. Dissertation Abstracts International. (UMI Number: 3230489).
- Hurley, R. F. (1998). Customer service behavior in retail settings: A study of the effect of service provider personality. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 26(2), 115-127.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları* (7. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnıaçık, Ü. (2009). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (4.basım). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- James, M. and Jongeward, D. (1996). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments*. Cambridge, USA: Da Capo Press.
- Jensen-Campbell, L. A. and Graziano, W. G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality*, 69(2), 323-362.
- Judge, T. A., Higgins, C. A., Thoresen, C. J. and Barrick, M. R. (1999). The big five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personel Psychology*, 52(3), 621-652.

- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS applied multivariate statistical techniques*. Ankara: Asil Publishing.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi; kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kemerli, B. ve Çelik, T. (2015). Aleksitimi ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Journal of European Education*, 5(2), 38-46.
- Kennedy-Moore, E. and Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- Kesen, N. F. (2014). Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin Beş Faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kissler, J., Assadollahi, R. and Herbert, C. (2006). Emotional and semantic networks in visual word processing: Insights from ERP studies. *Progress in Brain Research*, 156, 147-183.
- Kızılırmak, Ö. (2015). Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, USA: The Guilford Press.
- Korkut, F. (1992). Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı üzerindeki etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7,151-162.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk, Ö. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik* (17.Basım). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (3. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kranzler, A., Young, J. F., Hankin, B. L., Abela, J. R., Elias, M. J. and Selby, E. A. (2016). Emotional awareness: A transdiagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(3), 262-269.
- Kuyumcu, B. (2011). Evli kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 57-70.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.

- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2016) Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64.
- Lambie, J. A. (2008). What is awareness of emotion and how does it aid rational decision making?: Reply to Ellis. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 974-980.
- Lane, R. D. and Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A. and Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134.
- Lang, P. J. and Davis, M. (2006). Emotion, motivation, and the brain: Reflex foundations in animal and human research. *Progress in Brain Research*, 156, 3-29.
- Laurencelle, L. and Dupuis, F. A. (2002). *Statistical tables, explained and applied*. London, Britain: World Scientific.
- Levine, T. B. Y. (Ed.). (2012). *Gestalt therapy: Advances in theory and practice*. New York, USA: Routledge.
- Leong, F. T. (Ed.). (2008). *Encyclopedia of counseling*. Chicago, USA: SAGE Publications.
- Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K. and Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.
- Mann, D. (2010). *Gestalt therapy: 100 key points and techniques*. London, Britain: Routledge.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197-208.
- McCrae, R. R. (1990). Controlling neuroticism in the measurement of stress. *Stress Medicine*, 6(3), 237-241.
- McCrae, R. (1992). The five-factor model: Issues and applications [Special issue]. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R. R. (1993). Moderated analyses of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 577-585.
- McCrae, R. R. (2001). 5 years of progress: A reply to block. *Journal of Research in Personality*, 35, 108-113.

- McCrae, R. R. (2016). Integrating trait and process approaches to personality: A sketch of an agenda. In Kumar, U. (Ed.), *The wiley handbook of personality assessment* (pp. 3-18). New York, USA: John Wiley & Sons.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721.
- McCrae, R. R. and Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-404.
- McCrae, R. R. and John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Mdt Training. (2010). *Emotional intelligence*. New York, USA: MTD Training & Ventus Publishing.
- Mesquita, B., Marinett,, C. and Delvaux, E. (2012). The social psychology of emotion. In Fiske, S. T. and Macrae, C. N. (Eds.), *The SAGE handbook of social cognition* (pp. 290-310). London, Britain: Sage Publications.
- Metzger, E. and IUR, D. (2008). Interpersonal conflicts: Where gestalt therapy meets mediation. *Gestalt Review*, 12(2), 175-184.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M. and Rounds, J. (2005). Higher-order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personnel Psychology*, 58(2), 447-478.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, M. E. (1996). Police stress and Gestalt contact style. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
- Neyem, A., Aracena, C., Collazos, C. A. and Alarcón, R. (2007). Designing emotional awareness devices: What one sees is what one feels. *Revista Chilena de Ingeniería*, 15(3), 227-235.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A. and Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(5), 557-572.
- O'Connell, M. and Sheikh, H. (2011). 'Big Five' personality dimensions and social attainment: Evidence from beyond the campus. *Personality and Individual Differences*, 50(6), 828-833.

- O'Leary, E. (Ed.). (2013). *Gestalt therapy around the world*. New York: John Wiley & Sons Publications.
- Özaydınlık, Ş. (2014). Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özhan, G. (2001). Geştalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel psikolojik danışmanın zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin sürekli kaygı ve uyum düzeylerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özkara, P. (2015). Ufuk üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pellitteri, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *The Journal of Psychology*, 136(2), 182-194.
- Perls, F. S. (1978). Cooper union forum—lecture series: "he self" and" finding "self through gestalt therapy". *Gestalt Journal*, 1(1),54-75.
- Perls, F., Hefferline, R. F. and Goodman, P. (1951/1996). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.
- Polster, E. and Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Vintage Books.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M. and Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The emotion awareness questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756-761.
- Rusting, C. L. (1998). Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, 124(2), 165-196.
- Rusting, C. L. and Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612.
- Sabar, S. (2013). What's a gestalt? *Gestalt Review*, 17(1), 6-34.

- Sakarya, S. (2004). Doğurgan deneyim: Farkındalık – A fertile experience: Awareness (Özet). *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 2(1), 3-19.
- Sakarya, S. (2004). Kendi sahnemiz: Yaratıcı kişilikler – The personal stage: Creative personalities (Özet). *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 3(1), 25-45.
- Sakarya, S. (2008). Alkolik babaların yetişkin çocukları: Psikolojik sağlıkları, kendi ve annelerinin stresle başa çıkma ve yakın ilişki kurma tarzları. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Saucier, G. (2008). Measures of the personality factors found recurrently in human lexicons. In Boyle, G. J., Matthews, G. and Saklofske, D. H. (Eds.). *The SAGE handbook of personality theory and assesment* (pp.30-96). Los Angeles, USA: SAGE Publications.
- Scherer, K. R. and Ceschi, G. (2000). Criteria for emotion recognition from verbal and nonverbal expression: Studying baggage loss in the airport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 327-339.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma* (2.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sevi, E.S. (2009). Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: Mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Sezgin, N. (2002). Gestalt terapisinde temas işlevleri ve temasın engellenmesi. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, 1(1), 15-41.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and case*. Belmont: Wadsworth Brooks Cole.
- Sherrill Jr, R. (1974). Figure/ground: gestalt therapy/gestalt psychology. Relationships, with some neurological implications. Unpublished doctoral dissertation, Union Graduate School, Cincinnati.
- Short, F. and Thomas, P. (2015). *Core approaches in counseling and psychotherapy*. New York, USA: Routledge publication.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. and Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150.
- Stratford, C. D. and Brallier, L. W. (1979). Gestalt therapy with profoundly disturbed persons. *Gestalt Journal*, 2(1), 90-103.

- Strümpfel, U. and Goldman, R. (2002). Contacting gestalt therapy. In David J. (Ed) *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 189-219). Washington, USA: American Psychological Association.
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Knebel, A. and Lane, R. D. (2010). Theory of mind and emotional awareness deficits in patients with somatoform disorders. *Psychosomatic Medicine*, 72(4), 404-411.
- Suls, J., Green, P. and Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(2), 127-136.
- Sümer, M. (2006). Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zekâ, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Seçkin Yayıncılık.
- Tagay, Ö. ve Acar, N. V. (2012). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.
- Tarhan, N. (2009). *Duyguların dili* (6. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlıoğlu, K. (2014b). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 939-971.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 45(2), 134-142.
- Trapnell, P. D. and Wiggins, J. S. (1990). Extension of the interpersonal adjective scales to include the big five dimensions of personality. *Journal of personality and Social Psychology*, 59(4), 781.
- Warren, N. (1967). *2800 personality trait descriptors--normative operating characteristic for a university population* (IAEA report No. UM-08310-1-T). University of Michigan, US.
- Wheeler, G. and Axelsson, L. (2015). *Gestalt therapy*. Washington, USA: American Psychological Association.
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G. (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: Yetişkin bağlanma sınıflamaları ve Geştalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 24(2), 199-215.

- Vardal, E. (2015). Yeme tutumu: Bağlanma stilleri ve Geştalt temas biçimleri açısından bir değerlendirme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Venta, A., Hart, J. and Sharp, C. (2013). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(3), 398-410.
- Victor, J.B., Rothbart, M.K., Baker, S. R. and Tackett, J.L. (2016). Temperamental components of the developing personality . In Kumar, U. (Ed.), *The wiley handbook of personality assessment* (pp. 19-30). New York, USA: John Wiley & Sons.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 139-146.
- Yontef, G. and Jacobs, L. (2012). *Gestalt terapisi*. In, R.J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Modern psikoterapiler* (ss. 524-582). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Yıldırım, İ. (2015). Okul yöneticilerinin kişilik ve denetim odağı özelliklerinin öğretmenlerin iş doyumunu ve okul etkililiği açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yıldız, M. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Yılmaz, P. ř. (2015). Geştalt psikolojisi, Geştalt terapi kuramını nasıl etkilemiştir? (Özet). *Geştalt Temas Dergisi*, 2(1), 3-33.



8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş:
2. Cinsiyet: () Kız () Erkek
3. Algıladığınız Anne-Baba Tutumu () Demokratik ve İlgili () Koruyucu () Otoriter ve Baskıcı () İlgisiz
4. Romantik bir ilişkiniz var mı? () Var () Yok
5. Daha önce herhangi bir psikolojik yardım aldınız mı? () Evet () Hayır

Ek 2. Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği - Yeniden Düzenlenmiş Formu

GTBÖ-YDF

Aşğıda 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 işaretleysin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır. Aşğıda 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 çekerim.	A	B	C	D	E
2.	Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.	A	B	C	D	E
3.	İşleri ciddiye almak bana zor gelir.	A	B	C	D	E

Ek 3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Tesiti

SDKT

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

Ek 4. Aleksitimi Ölçeği

AÖ

Değerli katılımcılar;

Aşağıda günlük yaşamımızla ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıda verilen ifadeleri dikkatlice okuyup 1'den 4'e kadar sıralanan puanlardan size en uygun olanın altına çarpı (X) işareti koyunuz. Her ifade için tek bir seçim yapabilirsiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Bu araştırma eğitim amaçlı yapılmaktadır. Bu bir sınav değildir. Bilgileriniz dersin sorumlusu ile paylaşılacaktır. Başka kişilerle bilgileriniz paylaşılmayacaktır. Katılımlarınız için teşekkür ederiz.

1-Hiç Katılmıyorum 2-Katılmıyorum 3-Katılıyorum 4-Tamamen Katılıyorum

	HİÇ KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1.Duygularımı kolayca tanımlayamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.Korkunun ne olduğu sorulduğunda açıklayamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.Arkadaşlarımın duygularını tanımlamada zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4.Duygularımı ifade ederken kendimi gergin hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.Neler hissettiğimi anlatmak benim için zordur.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.Duygularımı ifade ederken bedenimde oluşan tepkileri tanımlamakta zorlanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.Duygularımı kolaylıkla ifade edemem.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.Duygularımı ifade ederken kafam karışır.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.Çevremdekilerin, kendi duygularını rahatça ifade etmeleri karşısında şaşırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.Mutlu olduğumun farkına varamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.Sorunlarla karşılaştığımda duygularımdan çok düşüncelerim ön planda olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.Arkadaşım ağladığında onun üzgün olduğunu bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.Başkalarının duygularını anlamakta zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.Fiziksel görüntüsünden kişinin nasıl bir ruh hali içinde olduğunu anlamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.Yaşamımda duygularımdan ziyade düşüncelerim baskındır.	(1)	(2)	(3)	(4)
16.Çevremdekilerin duygularından çok düşüncelerini önemserim.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 5. KTÜ İzin Belgesi



T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GENEL SEKRETERLİK
Personel Daire Başkanlığı

Sayı : 44710342-605.99-
Arş.Gör.Sema YAZICI ve Arş.Gör.Fedai
Konu : KABADAYT'nın Bilimsel Çalışma İzin İsteği
hk.

05/10/2016

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 21.09.2016 gün ve 1584-1585 sayılı yazılarınız.

Enstitünüz öğretim elemanlarından Arş.Gör.Sema YAZICI ve Arş.Gör.Fedai KABADAYT'nın ilgi yazılarınızda belirttiğiniz bilimsel çalışmalarını Doç.Dr.Mustafa ŞAHİN'in danışmanlığında yapmaları şartıyla Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı



Ek 6. Artvin Çoruh Üniversitesi İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 29/09/2016-E.4674



T.C.
ARTVİN ÇORUH ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı :14375793-044-
Konu :Anketler (Sema YAZICI 'ya Bilimsel
Çalışma İzni Verilmesi Hk.)

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi :21/09/2016 tarihli ve 90180642-044-E.1584 sayılı yazınız.

Enstitünüz lisansüstü öğrencisi Sema YAZICI'nın ilgi yazınız ile bildirilen bilimsel çalışmayı kurumumuzda uygulaması uygundur.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Fahrettin TILKI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Mevcut Elektronik İmza

FAHRETTİN TILKI (Katkılı) - Fakülte Yürütmesi 20090210 4031

Evrak Doğrulamak İçin: https://kybdogruleme.artvin.edu.tr/enWiden-Sorgula/WalkSite_Doc.aspx?V=BEND0561

Seydişehir Yolu 08000 ARTVİN

Tel: 04662151006

E-Posta: oida@artvin.edu.tr

Faks: 04662153027

Elektronik ad: <http://www.artvin.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için lütfen: Bilgi GÖZÜKATI



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 7. Geşalt Temas Biçimleri - YDF Ölçek İzin Belgesi

07.05.2017

Gmail - Yüksek Lisans Tez Çalışması- Araştırma İzni



Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

Yüksek Lisans Tez Çalışması- Araştırma İzni

4 İlet

Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>
 Alıcı: canangokdemir@yahoo.com

3 Ağustos 2016 17:34

Merhaba Canan hanım,

Ben Sema YAZICI, KTÜ PDR'de yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN'dir Tez çalışması kapsamında Gestalt Temas Biçimleri Ölçeğinin künyesine ihtiyacım var. Bu konuda yardımcı olursanız çok minnettar kalacağım.

Teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Canan <canangokdemir@yahoo.com>
 Yanıtlatma Adresi: Canan <canangokdemir@yahoo.com>
 Alıcı: Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

4 Ağustos 2016 16:58

Merhaba Sema Hanım
 ölçeği kullanmak konusunda destek istediğinizi anladım. konunuzu yazarsanız ve temas biçimleri ile ilgili nasıl ilgi kurduğunuzu anlatırsanız size yardımcı olabilirim. kolay gelsin. iyi günler dilerim.

On Wednesday, August 3, 2016 5:34 PM, Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com> wrote:

Merhaba Canan hanım,

Ben Sema YAZICI, KTÜ PDR'de yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN'dir Tez çalışması kapsamında Gestalt Temas Biçimleri Ölçeğinin künyesine ihtiyacım var. Bu konuda yardımcı olursanız çok minnettar kalacağım.

Teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>
 Alıcı: Canan <canangokdemir@yahoo.com>

4 Ağustos 2016 17:28

Öncelikle geri dönüşünüz için teşekkür ederim Canan hanım. Ben araştırmamda üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile kişilik özelliklerinin ve duygusal farkındalık düzeylerinin ilişkisini incelemeyi planlıyorum. Bunun yanında bazı değişkenlerle ilişkisini de inceleyeceğim. Duygusal farkındalık kavramının gestalt terapide önemli bir husus olduğunu okudum bunun için araştırmaya dahil etmek istedim, farkındalık düzeylerinin temas biçimleri ile ilişkisi olabileceğini düşündüm. Bunun yanı sıra kişilik tiplerine göre insanların belli temas biçimlerini kullanıyor olabileceğini düşündüm. Bunun için bu iki konunun temas biçimleri ile ilişkisini incelemek istedim. Müsaadenizle bu araştırma çerçevesinde ölçeğinize ve bilgilerinize ihtiyacım olacak.

İyi günler dilerim.

4 Ağu 2016 16:58 tarihinde "Canan" <canangokdemir@yahoo.com> yazdı:
 Merhaba Sema Hanım

07.05.2017

Gmail - Yüksek Lisans Tez Çalışması- Araştırma İzi

ölçeği kullanmak konusunda destek istediğinizi anladım. konunuzu yazarsanız ve temas biçimleri ile ilgili nasıl ilgi kurduğunuzu anlatırsanız size yardımcı olabilirim. kolay gelsin. iyi günler dilerim.

On Wednesday, August 3, 2016 5:34 PM, Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com> wrote:

Merhaba Canan hanım,

Ben Sema YAZICI, KTÜ PDR'de yüksek lisans öğrenciyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN'dir. Tez çalışması kapsamında Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği'nin künyesine ihtiyacım var. Bu konuda yardımcı olursanız çok minnettar kalacağım.

Teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Canan <canangokdemir@yahoo.com>

7 Ağustos 2016 08:39

Yanıtlama Adresi: Canan <canangokdemir@yahoo.com>

Alıcı: Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

tabiki ölçeğimi kullanabilirsiniz. sonuçlardan beni de haberdar ederseniz sevinirim. tezime ULAKBİMİN tezler bölümünden ulaşabilirsiniz.

puanlama konusunda mı yardım istersiniz onu da paylaşabilirim. tezin tamamına gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlemiş formum türk örnekleminde faktör yapısı geçerliliği ve güvenilirliği tezin ek-8 sı olan GCSQ-R (81 soruluk hali) kullanılabilir halidir. hemen altında puanlaması da yazmaktadır. tekrar görüşmek dileği ile . kolaylıklar diliyorum

On Thursday, August 4, 2016 5:28 PM, Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com> wrote:

Öncelikle geri dönüşünüz için teşekkür ederim Canan hanım. Ben araştırmamda üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile kişilik özelliklerinin ve duygusal farkındalık düzeylerinin ilişkisini incelemeyi planlıyorum. Bunun yanında bazı değişkenlerle ilişkisini de inceleyeceğim. Duygusal farkındalık kavramının gestalt terapide önemli bir husus olduğunu okudum bunun için araştırmaya dahil etmek istedim, farkındalık düzeylerinin temas biçimleri ile ilişkisi olabileceğini düşündüm. Bunun yanı sıra kişilik tiplerine göre insanların belli temas biçimlerini kullanıyor olabileceğini düşündüm. Bunun için bu iki konunun temas biçimleri ile ilişkisini incelemek istedim. Müsaadenizle bu araştırma çerçevesinde ölçeğinize ve bilgilerinize ihtiyacım olacak. İyi günler dilerim.

4 Ağu 2016 16:58 tarihinde "Canan" <canangokdemir@yahoo.com> yazdı:

Merhaba Sema Hanım

ölçeği kullanmak konusunda destek istediğinizi anladım. konunuzu yazarsanız ve temas biçimleri ile ilgili nasıl ilgi kurduğunuzu anlatırsanız size yardımcı olabilirim. kolay gelsin. iyi günler dilerim.

On Wednesday, August 3, 2016 5:34 PM, Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com> wrote:

Ek 8. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Kullanım İzin Belgesi

07.05.2017

Gmail - Fwd: Sıfatlara dayalı kişilik testi



Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

Fwd: Sıfatlara dayalı kişilik testi

1 mesaj

Hasan Bacanlı <hasan.bacanlı@gmail.com>


22 Temmuz 2016 19:01

Alıcı: sema.yazici92@gmail.com

Hasan BACANLI, Ph.D.
GSM: 532-485 78 98

>> Olcek ekte. Akademik amaclar disinda kullanmayiniz.
Olcegi yayinlamayiniz ve baskasina vermeyiniz.
Altolcekleri Toplam veya ortalama puan olarak hesaplayabilirsiniz.
Calismanizin sonucundan beni haberdar ederseniz, sevinirim...
İyi calismalar

--
Hasan BACANLI, Ph.D.
GSM: 532-485 78 98

 SDKT_form (1).doc
232K

Ek 9. Aleksitimi Ölçeği İzin Belgesi

07.05.2017

Gmail - Aleksitimi Ölçeği İzni



Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

Aleksitimi Ölçeği İzni

2 ileti

Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

1 Aralık 2016 13:23

Alıcı: burcukemerli3@gmail.com

Merhaba Burcu hanım, iyi günler dilerim.

Ben Sema Yazıcı. Karadeniz Teknik Üniversitesinde PDR bölümünde tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanım Doç. Dr. Mustafa Şahin'dir. Duygusal Farkındalık ile ilgili bir tez yazmaktayım ve bu tezde veri toplama aracı olarak sizin geliştirmiş olduğunuz Aleksitimi ölçeğini kullanmak istiyorum. Eğer izniniz olursa ölçeğin maddeleri, künyesi ve puanlamasına ilişkin bilgileri benim paylaşmanızı rica ediyorum. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürler. İyi günler dilerim.

Burcu Kemerli <burcukemerli3@gmail.com>

21 Aralık 2016 19:28

Alıcı: Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com>

İyi akşamlar Sema hanım;

benim ve arkadaşımın geliştirmiş olduğumuz ölçeği veri toplama aracı olarak kullanabilirsiniz. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

1 Aralık 2016 12:23 tarihinde Sema yazıcı <sema.yazici92@gmail.com> yazdı:

Merhaba Burcu hanım, iyi günler dilerim.

Ben Sema Yazıcı. Karadeniz Teknik Üniversitesinde PDR bölümünde tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanım Doç. Dr. Mustafa Şahin'dir. Duygusal Farkındalık ile ilgili bir tez yazmaktayım ve bu tezde veri toplama aracı olarak sizin geliştirmiş olduğunuz Aleksitimi ölçeğini kullanmak istiyorum. Eğer izniniz olursa ölçeğin maddeleri, künyesi ve puanlamasına ilişkin bilgileri benim paylaşmanızı rica ediyorum. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürler. İyi günler dilerim.

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

1992 yılında Trabzon'da doğdu. 2006 yılında başladığı lise öğrenimini Beşikdüzü Anadolu Öğretmen lisesinde tamamladı. 2014 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programından mezun oldu. 2014-2017 yılları arasında Rize ili Güneysu ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli okullarda psikolojik danışman olarak görev yaptı. 2015 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne bağlı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek lisans programına kabul edildi. 2017 yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlayan araştırmacının yabancı dili İngilizcedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Sema YAZICI, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 53200, Çayeli, RİZE

E-Posta: sema.yazici92@gmail.com