

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	1
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. GEŞTALT PSİKOLOJİSİ.....	2
1.1.a. Yaşam Alanı.....	3
1.2. GEŞTALT PSİKOTERAPİSİ.....	4
1.2.a. Tamamlanmamış İşler.....	5
1.2.b. Kutuplar.....	8
1.2.c. Kördüğüm.....	10
1.2.d. Temas.....	12
1.2.e. Temas Sınırı.....	13
1.2.f. Temas Süreci.....	15
Birinci Basamak: Duyum.....	17
İkinci Basamak: Farkındalık.....	17
Üçüncü Basamak: Harekete Geçme.....	18
Dördüncü Basamak: Hareket.....	18
Beşinci Basamak: Temas.....	18
Altıncı Basamak: Doyum.....	19
Yedinci Basamak: Geri Çekilme.....	19
1.2.g. Temasın Kesintiye Uğraması.....	21
1.2.h. Geşalt Temas Döngüsünün Kesintiye Uğrama Biçimleri.....	22
İçe Alma (introjection).....	22
Yansıtma (Projection).....	29
Kendine Döndürme (Retroflection).....	31
Saptırma (Deflection).....	36
İç içe geçme (Confluence).....	39
Kendini Seyretme (Egotizm).....	42
Duyarsızlaşma (Desensitisation).....	45
1.3. ÖFKE.....	48
1.3.a. Öfkenin Tanımı ve Genel Özellikleri.....	48
1.3.b. Öfkenin Fizyolojik Yönü.....	50
1.3.c. Öfkenin Biyolojik Yönü.....	50
1.3.d. Öfkenin Psikolojik Yönü.....	51
1.3.e. Öfkenin Kişilerarası Yönü.....	52
1.3.f. Öfkenin İşlevsel Değeri.....	53
1.3.g. Geşalt Yaklaşımına Göre Öfke.....	54
1.3.h. Öfkenin Sağlıklı Çözümenebilmesinin Geşalt Temas Döngüsü ile Açıklanması.....	55
1.4. GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMI AÇISINDAN ANKSİYETE.....	57
1.4.a. Anksiyetenin Kaynakları.....	59
1.4.b. Anksiyete ve Geşalt Temas Biçimleri.....	62
1.5. GEŞTALT TERAPİ YAKLAŞIMI İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALARIN ÖZELLİKLERİ:.....	66
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI VE CEVAP ARANACAK SORULAR.....	67
BÖLÜM II YÖNTEM	69
2.1. ÖRNEKLEM.....	69
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	73
2.2.a. Kişisel Bilgi Formu.....	73
2.2.b. Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği – Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF).....	74
2.2.c. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ).....	80
2.2.d. Beck Anksiyete Envanteri (BAE).....	84
2.3. İŞLEM.....	86

BÖLÜM III BULGULAR	88
3.1. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER	88
3.1.a. Temas Biçimlerinin Öfke İle İlişkileri.....	89
3.1.b. Temas Biçimlerinin Anksiyete İle İlişkileri	93
3.2. NORMAL GRUBUN VE SORUNLU GRUBUN KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK ANALİZLER.....	94
3.2.a. <i>Normal ve Sorunlu Grubun GTBÖ-YDF Alt Ölçek Puan Ortalamaları t-test Karşılaştırması</i>	94
3.2.b. <i>Normal ve Sorunlu Grubun ÇBÖÖ Alt Boyut ve Ölçekleri Puan Ortalamaları t-test Karşılaştırması</i>	95
3.2.c. <i>Normal Grup ve Sorunlu Grubun BAE Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları t-test Karşılaştırması</i>	98
3.3. TEMAS BOYUTUNA GÖRE BELİRLENEN UÇ GRUPLARIN KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK ANALİZLER	99
3.3.a. <i>Geşalt Temas Biçimleri İle Temas Değişkenine Göre Belirlenen Uç Gruplar Arasındaki Farklılıklar</i>	99
3.3.b. <i>Öfke İle Temas Boyutuna Göre Belirlenen Uç Gruplar Arasındaki Farklılıklar</i>	100
a) Öfke Belirtileri.....	100
b) Öfkeye Yol Açan Durumlar.....	101
c) Öfkeyle İlişkili Düşünceler.....	101
d) Öfkeyle İlişkili Davranışlar	102
e) Kişilerarası Öfke Tepkileri	103
3.3.c. <i>Anksiyete İle Temas Değişkenine Göre Belirlenen Uç Gruplar Arasındaki Farklılıklar</i>	103
3.4. REGRESYON ANALİZLERİ	104
BÖLÜM IV TARTIŞMA.....	109
4.1. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI	109
4.1.a. <i>Temas Biçimlerinin Öfke İle İlişkileri</i>	109
4.1.b. <i>Temas Biçimlerinin Anksiyete İle İlişkileri</i>	116
4.2. NORMAL GRUP VE SORUNLU GRUP ARASINDAKİ FARKLILIKLARLA İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI	118
4.2.a. <i>Temas Biçimlerinden Elde Edilen Puanlar Açısından Gruplararası Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması</i>	118
4.2.b. <i>Öfke ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlar Açısından Gruplararası Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması</i>	120
4.2.c. <i>Anksiyete Ölçümünden Elde Edilen Puanlar Açısından Gruplararası Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması</i>	121
4.3. TEMAS PUANI YÜKSEK VE DÜŞÜK OLAN GRUPLAR ARASINDAKİ FARKLILIKLARLA İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI	122
4.3.a. <i>Temas Biçimlerinden Elde Edilen Puanlar Açısından, Temas Puanı Yüksek ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması</i>	122
4.3.b. <i>Öfke İle İlgili Olarak Elde Edilen Puanlar Açısından, Temas Puanı Yüksek ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması</i>	123
4.3.c. <i>Anksiyete İle İlgili Olarak Elde Edilen Puanlar Açısından, Temas Puanı Yüksek ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması</i>	124
4.4. REGRESYON ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	126
4.5. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YÖNLERİ VE SINIRLILIKLARI.....	131
4.6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	133

ÖZET-SUMMARY

KAYNAKLAR

EKLER

BÖLÜM I

GİRİŞ

Temas, psikoloji sözlüğünde, temel duyuumlardan birisi olarak tarif edilmesinin yanısıra, özellikle Geştalt terapisinin önemli kavramlarından birisidir ve kişinin bir başkasıyla veya başkalarıyla; kendi bedeni, duygu ve düşünceleriyle; çevresindeki canlı ve cansız diğer varlıklarla ilişkisi anlamına geldiği vurgulanmaktadır (Reber, 1985). Geniş bir içeriğe sahip olmasından dolayı temas, Geştalt yaklaşımında, hem psikolojik sorunların ortaya çıkışında hem de büyüme ve değişimin sağlanmasında çok önemli bir role sahiptir (Clarkson ve Mackewn, 1993).

"Geştalt" Almanca bir kavramdır ve diğer dillerde tam bir karşılığı yoktur. Genel olarak bütünlük, organize olmuş örüntü, şekil, düzen gibi anlamları vardır. "Geştalt" kelimesi algı alanında teknik bir terim olarak kullanıldığında, algılanan nesnenin veya şeklin bir anlam kazanacak biçimde bütünleşmesi anlamına gelmektedir (Leahey, 2000). Aynı kelime psikoterapi alanında kullanıldığında, kişinin bütünleşmesini, yaşamının bitmemiş, bir sonuca ulaşamamış yönlerini anlamlı bir biçimde oluşturup tamamlamasını ifade etmektedir (Simkin ve Yontef, 1984). En genel olarak ise Geştalt, şeylerin, kendilerini oluşturan öğelerine, parçalarına indirgenerek algılanamayacağı, anlaşılamayacağı, tam tersine bir bütün olarak incelendiğinde anlaşılacağı yolundaki görüşleri ifade etmek için kullanılmaktadır (Reber, 1985).

1.1. Geştalt Psikolojisi

İnsanlık tarihi boyunca felsefecilerin ve bilim adamlarının en çok üzerinde durdukları konuların başında davranışın açıklanması gelmektedir. Yapısalcılığa ve diğere atomistik yaklaşımlara karşı gelişen Geştalt psikolojisi bu anlamda çok önemli katkılar sağlamaktadır. Geştalt psikolojisi, 1910'lu yıllardan itibaren ve öncülüğünü Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler, Kurt Lewin gibi isimlerin yaptığı bir akım şeklinde doğmuştur. İnsan yaşantısının ve davranışının örgütlü, bütünsel özelliğini vurgulayan bu ekol, davranışların olduğu kadar bilişsel süreçlerin de temel, ilkel bileşenlerine indirgenerek anlaşılamayacağını, çünkü bütünün, kendisini oluşturan algısal parçalardan farklı olduğunu ve bu farklılığın, parçalar arasındaki örgütlenmeyle, ilişkilerle, düzenlemeyle oluştuğunu ve ancak bu şekliyle anlaşılabilceğini savunmaktadır (Reber, 1985). Örneğın, karmaşık bir makineyi basit, temel bileşenlerine (şu kadar metalden, şu kadar telden, ahşaptan kablodan, vb. oluşan bir şeye) indirgeyerek anlayamayız. Söz konusu makineye kendine özgü özelliğini kazandıran şey, parçalar arasındaki örgütlenme biçimi, ilişkileridir (Leahey, 2000).

Geştalt psikolojisinin kurucularından olan Max Wertheimer tarafından 17 Kasım 1924'te Berlin'de bir konferansta ifade edilen şu sözler (Akt. Schultz ve Schultz, 2001:407) Geştalt teorisinin davranışın nasıl incelenebileceğini vurgulaması açısından son derece önemlidir: *“Davranış, kendisini oluşturan tek tek elementlerle belirlenmemiştir, bütünlere söz konusudur; parça oluşumlarının kendileri, ancak bütünün gerçek yapısı sayesinde belirlenir.”*

1.1.a. Yaşam Alanı

Geşalt yaklaşımının, davranışı, bütünlüştüştüştü birimler halinde incelemesine yardımcı olan en önemli kavramlarından birisi “yaşam alanı”dır. Yaşam alanı, en genel olarak bir insanı etkileyebilme ihtimali olan, geçmişe, şimdiye ve geleceğe ait her tür olayı kapsamaktadır (Schultz ve Schultz, 2001). Herbir objektif olgunun kişi için subjektif bir anlamı vardır. Bu subjektif anlamı, o olguya kişi tarafından yüklenen önem ve anlam biçimlendirmektedir. Çeşitli olgulara yüklenen önem ve anlamlar kaynaklarını kişinin yaşam alanından alırlar (Akman, 2004).

Yaşam alanının merkezinde kişinin ihtiyaçları bulunmaktadır (Akman, 2004). Herkesin bedensel, sosyal ve duygusal olmak üzere çeşitli ihtiyaçları vardır. Bunların bazıları herkesin sahip olduğu ortak ihtiyaçlar, bazıları kişiye özeldir. İnsanlar ihtiyaçlarını fark etme ve bunları karşılayabilmek için gerekli kişisel ve çevresel ayarlamaları yapabilmek gücüne sahip olarak dünyaya gelirler. Dolayısıyla da çevreyle olan etkileşimlerinde fiziksel, bilişsel ve duygusal donanımlarını kullanarak yaşantılarını ve enerjilerini ihtiyaçlarına göre organize edebilirler (Mackewn 1999).

Lewin, kişi ile çevresi arasında bir denge hali olduğunu ileri sürmektedir. Bu denge zarar gördüğünde bir gerilim oluşur. Gerilim oluştuğunda ise dengenin yeniden sağlanabilmesi için harekete geçilir. Her ne zaman bir ihtiyaç hissedilse, bir gerilim hali yaşanır ve organizma dengeyi yeniden oluşturmaya çalışarak bu gerilimi çözmek için harekete geçer (Akt. Schultz ve Schultz, 2001).

Lewin'in teorik sistemi çok miktarda önemli araştırmanın yapılmasına sebep olmuştur (Akt. Schultz ve Schultz, 2001). Gerilim motivasyon veya ihtiyaç anlamındadır. Lewin bir amaca ulaşıldığında gerilimin boşaldığını belirtmektedir. Gerilim sistemi önermesinin ilk deneysel alışması Bluma Zeigarnik tarafından gerçekleştirilmiştir. Zeigarnik'in (Akt. Schultz ve Schultz, 2001) alışmasında deneklere bir dizi görev verilerek, bunların bir bölümünü tamamlayıp, kalanını tamamlamadan görev bölünmüştür. Çalışma sonucunda şunlar tespit edilmiştir. (1) yerine getirilmesi için bir görev verildiğinde denekte bir gerilim oluşur, (2) görev tamamlandığında bu gerilim dağılır, (3) görev tamamlanmadığında, gerilimin sürmesi, büyük ihtimalle görevin unutulmaması ile bağlantılıdır. Zeigarnik'in bu sonuçları deneklerin tamamlanmamış işleri tamamlanmış olanlardan daha kolay hatırladıkları yönündeki tahminleri desteklemektedir. Daha sonrasında Zeigarnik etkisi olarak anılmakta olan bu fenomen Geştalt terapi yaklaşımının önemli kavramlarından bir diğerisi haline gelmiştir.

1.2. Geştalt Psikoterapisi

Geştalt terapi yaklaşımı, 1940'larda Fritz ve Laura Perls tarafından geliştirilmiştir ve temel yöntemi fenomenoloji ve diyaloga dayanmaktadır. Pek çok görüşten etkilenen Geştalt psikoterapisinin varsayımları şu şekilde özetlenebilir (Clarkson, 1989).

- İnsan, beden, duygular, düşünceler, duyumlar ve algılardan oluşan bir bütündür. Bunlara sahip değil, bunların bütününden oluşmuştur.

- İnsan içinde varolduğu çevrenin bir parçasıdır ve bu çevreden ayrı olarak anlaşılamaz.
- İnsanlar dünyaya verdikleri tepkileri kendileri belirlerler ve birşeye karşı sadece tepki gösteren bir varlık değildirler. Bunun ötesinde o şeyin yaratıcısıdır ve bundan dolayı da oluşumundan sorumludur.
- İnsanlar kendi duyuları, düşünceleri, duyguları ve algılarının farkında olma becerisine sahiptir.
- İnsanlar kendi farkındalıkları aracılığıyla seçimler yapabilirler. Bu nedenle de kendi davranışlarından sorumludurlar.
- İnsanlar etkin bir şekilde yaşayacak ve kendi ihtiyaçlarını karşılayacak potansiyel ve kaynaklara sahiptir.
- İnsanlar kendilerini sadece içinde buldukları an içinde deneyimleyebilirler.
- Geçmiş ve gelecek, hatırlama ve sezgi aracılığı ile ancak şu anda deneyimlenebilir.
- İnsanlar doğuştan iyi ya da kötü değildirler.

1.2.a. Tamamlanmamış İşler

Tamamlanmamış işler, Geştalt terapi yaklaşımının önemli kavramlarından birisidir. Daha önce ifade ettiğimiz, Zeigarnik'in çalışmalarını temel alan bu kuramda insanların çevrelerindeki her şeyi doğal biçimde tamamlama eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır. Bu kavrama göre,

tamamlanmamış işler kişilerde rahatsızlık yaratmakta ve kişiyi çevredeki işi tamamlama konusunda güdülemektedir (Clarkson ve Mackewn, 1993).

Geşalt yaklaşımına göre algılama sırasında bazı özellikler ön plana çıkarken, bazıları geri planda kalmaktadır (Clarkson ve Mackewn, 1993). Algılama sırasında neyin ön plana çıkacağı kişinin ihtiyaçlarına göre belirlenir. Algılamada bir şekil fon ilişkisi söz konusudur. Bir ihtiyacın ortaya çıkmasının ve belirginleşmesinin ardından, şekli oluşturan ihtiyaç giderilmeye çalışılır. İhtiyaç giderildiğinde şekil tekrar fona geçer ve yeni bir ihtiyaç öne çıkarak şekil oluşturur. Tamamlanmamış işler, oluşan şeklin sürekli tamamlanmadan fona itilmesi ile oluşur. Tamamlanmamış işler, kişinin yaşadığı olaylarda, kişiler arası etkileşimlerdeki ve kendi ile ilgili duygu ve düşüncelerinde ortaya çıkmaktadır. Kırgınlık, öfke, acı, suçluluk, terk edilme gibi duygular tam olarak ifade edilemediğinde kişinin fonunda yer tutar ve kişinin kendisi veya diğerleri ile olan temaslarında zaman zaman ortaya çıkarak 'şekil' haline gelirler. Bazı durumlarda ise geçmişte kişinin yaşadığı travmatik bir olay (deprem, taciz gibi) ya da kişinin yoğun suçluluk ve utanç hissetmesine neden olmuş bir yaşantı tamamlanmamış işlerin kalmasına neden olabilir. Tamamlanmamış işler iki şekilde etki edebilir. Bunlardan birincisi tamamlanmamış işin tamamlanmak üzere açık kalması, ikinci ise tamamlanmamış işin tamamlanmadan kapatılması, yani sabitlenmesidir. Ancak her iki koşulda da tamamlanmamış işler mutlaka tamamlanmak istediklerinden ve geçmişte tamamlanmadıklarından, şu anın yaşanmasını engellemektedirler.

Travmatik ve zor yaşantılar üzüntü, öfke, endişe, suçluluk ve utanç duygularına yol açarlar. Özellikle çocukluk döneminde karşılaşılan travmatik ve zor yaşantılar yeterli bir donanıma sahip olmayan küçük bir çocuk için çok yoğun olumsuz duygulara yol açabilir. Bu durumda çocuk yaşadığı bu yoğun duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkamaz ve bunlardan kurtulabilmek için bu duygulara yol açan ihtiyacını karşılamaktan vazgeçer. Başka bir deyişle ihtiyacını karşılamak üzere oluşturduğu geştaltı yaşadığı yoğun olumsuz duygular nedeniyle tatminkar bir şekilde tamamlayamadığı için “erken” ve “uygun olmayan” bir biçimde kapatır. Geştalt yaklaşımında buna geştaltın sabitleşmesi denir (Daş, 2006). Geştaltın sabitleşmesi, doğal tepkilerin engellenmesine ve doğal tepkilerin başka tepkilerle yer değiştirmesine yol açar (Sills ve ark, 1998). Kişinin geştaltı sabitleştirmek için geliştirdiği yollar varoluş biçimini, yani fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel süreçlerini belirler (Clarkson ve Mackewn, 1993). Kişi sabitleşmiş geştalt nedeni ile tamamlanmamış ihtiyacının farkına varamaz ya da hep aynı yollarla bu ihtiyacı karşılamaya çalıştığı için doyum sağlayamaz. Kişi sabit geştaltlarına bir süre sonra fazlası ile alışır ve buna bağlı olarak gerçekten ne yaptığının, hangi amaçla ve nasıl yaptığının farkında olamaz. Bu nedenle ortaya çıkan belirtiler genellikle örtükdür ve kişinin tamamlanmamış işleri ile ilişkisiz gibi görünmektedir. Tamamlanmamış işler ise sabit geştaltlar gibi fonda kaybolmak yerine sürekli fonda kalır ve şekil haline gelip, tamamlanmaya çalışırlar. Bu ise şekil-fonun sürekli ve hızlı bir şekilde yer değiştirip durmasına neden olabilir (Clarkson, 1991). Tamamlanmamış işlerin sayısı arttıkça kişi kendini gergin, yetersiz ve yorgun hisseder (Daş, 2006).

Geştalt terapi yaklaşımında, danışanların geçmişte yaşadıkları ancak tamamlamadıkları deneyimlerini şimdiye getirerek yaşamalarına ve böylece tamamlanmamış işleri fonda tutmak için harcadıkları enerjii açığa çıkararak şu anda kullanılabilir hale getirmelerine olanak sağlayacak pek çok terapi tekniği geliştirmiştir (Clarkson ve Mackewn, 1993).

1.2.b. Kutuplar

Kutuplar kavramı, Geştalt yaklaşımının en önemli kavramlarından birisidir. Kutuplar kavramının temelinde Jung'un arkaik tipleri vardır. Jung'a göre arkaik tipler kolektif bilindişinin yapısal bileşenleridir ve duygusal öğeler taşırlar. İnsanlar dünyaya, kadın, erkek, kahraman, melek, cadı gibi arkaik tiplerin özelliklerine ve yin/yang enerjisine sahip olarak gelirler. Bu bakış açısına göre bir özelliğin ortaya çıkabilmesi için, bu özelliğin zıddının da aynı anda ortaya çıkması gerekir (akt. Clarkson ve Mackewn 1993). Çalışkan ve tembel, temiz ve kirli, öfkeli ve sakin aslında aynı şeyin farklı görünüşleridir. Birbirine zıt olan her iki özellik tek bir boyutun üzerinde iki karşıt uçta yer alır (Sills ve ark., 1998). Aynı boyut üzerinde yer olan bu zıt özelliklerin ortasında iki özelliğin dengede durduğu bir sıfır noktası bulunmaktadır. Bu denge noktası iki zıt özelliğin durduğu iki uç noktaya da aynı uzaklıktadır. Kişi bu denge noktasında olduğu zaman durumun ve koşulların gerektirdiği şekilde iki kutuptan birine doğru hareket etme şansına sahiptir (Perls ve ark, 1951/1996).

Geştalt terapi yaklaşımına göre herhangi bir özelliği koşullardan bağımsız olarak iyi ya da kötü olarak değerlendirmek doğru değildir. nemli

olan kişinin o sırada ve orada ihtiyaçlarına ve çevresel koşullara en uygun olan özelliği, uygun olan zamanda, uygun kişilere karşı, uygun derecede sergileyebilmesidir. Kişinin denge noktasında durduğu noktadan hangi uca doğru ne kadar gideceğini belirleyebilmesi ve gidebilmesi için kutupların her ikisine göre de davranmayı bilmesi gereklidir. Kişi boyut üzerindeki her iki kutba göre de davranmayı beceremezse uygun tepkileri gösteremez ve sağlıklı temas kuramaz (Daş, 2006).

Geşalt yaklaşımına göre insanlar doğdukları anda iyi ya da kötü değillerdir. Her kişi sağlıklı bir insan olarak yaşayabilmesi için gerekli özelliklere sahip olarak doğar. Ancak içinde buldukları çevrenin normlarına göre bazı özelliklerin kötü ya da yanlış olduğunu, onaylanmadığını öğrenir. Hayatta kalmak için bu özellikleri red etmek, görmezden gelmek ya da bastırmayı öğrenmek gibi yollar deneyebilir. Ancak bu yollarla bu özellikler kişinin sisteminden dışarı çıkmazlar, varlıklarını sürdürürler. Kabul edilmeyen ve bastırılan bu özellikler gelişemezler ve buna bağlı olarak her zaman abartılı ve ilkel bir şekilde ortaya çıkmak üzere hazır halde beklerler. Bu yüzden kişinin olumsuz olarak nitelendirdiği ve kendinde istemediği özellikleri tehdit edici ve korkutucu özellikler haline gelirler (Daş, 2006). Kişinin bazı özelliklerini kabul edip, onlara sahip çıkarken bazılarını sahip çıkmaması ve bu özellikleri kullanmaması, hep aynı şekilde davranmasına, dolayısıyla ihtiyaçlarını çeşitli ve esnek yollarla karşılayamamasına, alternatifler geliştirememesine ve kutuplardan birinde takılmasına neden olur. Tek kutuplu bir yaşantı kişinin kendisi ile ilgili bir kısmına yabancı kalmasına neden olduğu gibi, içsel bir çatışma içinde olmasına da yol açar. Bu

çatışmanın nedeni, kişinin sahip çıkmadığı özellikleri ile olumlu bulduğu ve sahip çıktığı özelliklerinin karşı karşıya kalmaları ve kişinin enerjisinin büyük bir kısmını bu özellikleri arasında uzlaşma sağlamak yerine olumsuz olduğunu düşündüğü özelliklerini bastırmaya kullanmasıdır (Clarkson ve Mackewn, 1993).

Kişinin birbirinin zıddı olan iki özelliğin aslında birbirini tamamlayan özellikler olduğunu ve ikisine de ihtiyacı olduğunu kabul ederse, enerjisini kutuplar arasında duruma ve zamana göre rahatça gidip gelebilmek için kullanabilir. Kutuplarının tamamını kabul eden kişi çeşitli ve zengin bir davranış repertuarına sahiptir (Zinker, 1977).

1.2.c. Kördüğüm

Kördüğüm kavramı Geşalt yaklaşımının psikoterapi alanına getirdiği yeniliklerden bir diğeridir. Kördüğüm noktasında büyümek isteyen ve direnen güçler bir mücadele içindedir (Clarkson ve Mackewn, 1993). Kördüğümün bir tarafında büyüme, genişleme ve değişme isteği yer alır. Diğer tarafında ise aynı derece güçlü ve geçmişte yaratıcı uyum yoluyla geliştirilmiş davranış örüntülerine bağlı olarak ortaya çıkan direnç yer alır (Joyce ve Sills 2003:131). Kördüğümdeki kişi tam ortadadır. Ne değişmek isteyen taraf ne de direnen tarafa doğru yönelemez. Takılıp kalmıştır, harekete geçemez (Daş, 2006).

Kördüğümün temelinde bilinmeyene yönelik katastrofik beklentiler vardır (Korb ve arkadaşları, 1989). Kişi bir yandan değişmek istemekte diğer

yandan bu değişimden korkmaktadır, çünkü değişim aynı zamanda belirsizlik, yenilik, bilinmezlik de demektir. Bilinen ve tanıdık olanlar her zaman insanın kendisini daha güvende hissetmesine yol açar. Kişi memnun olmasa bile içinde bulunduğu ortama alışmıştır, neler yapabileceğini ve neler olabileceğini bilir. Ama değiştii takdirde nelerle karşılaşacağını, karşılaştıkları ile nasıl başa çıkacağını, nasıl davranması gerektiğini bilemez. Kördüğümdeki kişi varoluşsal bir çaresizlik yaşar, kaybolmaktan ve boşlukta kalmaktan korkar. Varoluşsal bir kördüğüm yaşayan kişi yaşamla başa çıkabilmek için çevresel desteğinin ve kendi gücünün olmadığına inanır (Perls, 1973).

Diğer psikoterapi yaklaşımları genellikle kördüğümü olumsuz bir durum olarak olarak değerlendirirken Geştalt yaklaşımında kördüğüm yaratıcı bir gerilim sonucunda değişim potansiyelinin çok yüksek olduğu bir nokta olarak görülür (Daş, 2006). Perls'e göre (1969) kördüğüm terapideki en can alıcı noktadır ve büyümenin de temelidir. Her kördüğüm bilinenden uzaklaşma, bilinmeyene yavaş ve dikkatli adımlarla yaklaşmadır. Terapide danışanın kördüğümünden çıkabilmesi için kördüğümü tam olarak yaşaması istenir. Bunun için danışan kendini mümkün olduğu kadar takılmış, karışık, boş ve çaresiz hissetmesi için cesaretlendirilir ve bu arada tüm duygularının, bedeninin ve düşüncelerinin farkına varabilmesine yardımcı olunur. Terapide danışan kördüğümünün bütün boyutlarıyla farkına vardığında danışanın içindeki enerji düzeyi o kadar yükselir ki artık enerji içeride tutulamaz hale gelir ve dışarıya yönelir. Bu nokta kördüğümün çözülmeye başladığı noktadır (Daş, 2006).

1.2.d. Temas

Geştalt yaklaşımının temas kavramı üzerine yaptığı vurgu onu diğer terapi yaklaşımlardan farklılaştıran en önemli noktalardan biridir (Daş, 2006). Polster ve Polster (1974), teması, bireyi dünya ile ilişkili kılan bir araç olarak tanımlamakta ve bireyin ancak temas yoluyla dünya ile ilişkiye girerek büyüüp gelişebileceğini belirtmektedir. Korb ve arkadaşları (1989) ise temasın insan yaşamının özünü oluşturduğunu ve değişim için gerekli enerjii yarattığını belirtmektedirler. Temas, büyüme ve değişmenin sağlanmasının yanısıra, psikolojik sorunların ortaya çıkışında da önemli bir rol oynamaktadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996).

Geştalt yaklaşımına göre kişi ve çevre bir bütün olarak ele alınmalıdır, çünkü hiç bir kişi çevresiyle temas kurmadıkça ihtiyaçlarını karşılayamaz ve dolayısıyla varlığını sürdüremez. Eğer insanoğlu tek başına yaşasaydı, fiziksel olarak hayatta kalma olasılığı çok az olurdu. Yalnız bırakıldığında ise psikolojik ve duygusal olarak ayakta kalabilmesi daha da düşük bir olasılık taşırdı. Fizyolojik düzeyde kişinin nasıl havaya, yemeğe, içmeye ihtiyacı varsa psikolojik düzeyde de diğer insanlara ihtiyacı vardır (Perls 1973).

Organizma ile çevre arasındaki ilişkilerin dikkate alınmaması pek çok soruna yol açmaktadır. Sadece insanın organizmik yapısını incelemek anatomi ve fizyolojinin konusudur. Sadece çevrede olanları incelemek ise fiziksel, sosyal ve coğrafi bilimlerin konusudur. Bu bilimler organizmayı ve çevreyi ayrı ayrı yani birbirinden bağımsız olarak ele alarak, sanki göz gördüğü objelerin yapısını ya da objeler kendilerine bakan gözlerin yapısını

etkileme gücüne sahipmiş gibi, bir yanılsamaya düşmektedirler. Oysa psikoloji insanı çevresi içinde ele alarak, kişi ile çevre arasındaki temas odaklanmalıdır. Çünkü tüm düşünceler, davranışlar, hareketler ve duygular bu temasla belirlenmektedir (Perls, 1973).

İnsanı organizma ve çevrenin bir fonksiyonu olarak gören ve tüm düşünce, davranış, hareket ve duyguların bu ikisi arasındaki temasla belirlendiğine inanan Geştalt yaklaşımı, bu bakış açısına uygun olarak insanı hem bir birey hem de sosyal bir varlık olarak ele alır. Her insanın kendine özgü ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlarını fiziksel ve sosyal çevreden karşılamak durumundadır. Bunu gerçekleştirebilmek için de doğuştan getirdiği iki önemli özelliği vardır. Bunlardan birincisi kişinin, ihtiyaçlarının çevredeki karşılıklarını hissetme kapasitesine sahip olmasıdır. İkincisi ise fiziksel, psikolojik ve sosyal bir denge hissine sahip olması, yani kendi ihtiyaçları ile fiziksel ve sosyal talepler arasında bir denge kurmaya yönelik olmasıdır (Perls, 1973).

1.2.e. Temas Sınırı

Temasın oluştuğu yere temas sınırı denir ve temas ancak, organizma ile çevre arasındaki temas sınırında yaşanır. Bir diğer deyişle temas sınırı, bireyin çevre ile alış verişte bulunduğu, çevreden etkilenerek çevreye yönelik bir davranışta bulunduğu ve tüm deneyimin yaşandığı yerdir (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996).

Tanımlı gereği temas sınırı “ben” ile “ben olmayan”ın ayrıştığı yerdir (Polster ve Polster, 1973). Temas sınırı sabit değil, dinamik bir ilişkidir. Çevredeki, kişideki ya da çevre ve kişi arasındaki ilişkide meydana gelen değişikliklere bağlı olarak an ve an değişebilir. Değişim temas sınırının doğasında vardır (Korb ve ark. 1989).

Perls (1973) kişinin yaşantılarının kendisi ve çevresi arasındaki temas sınırında oluştuğunu belirtmiştir. Yaşantı organizma ve çevre arasındaki temas sınırının bir fonksiyonudur. Kişinin dünyada nasıl işlev gösterdiğinin incelenmesi organizma ve çevre arasındaki sınırdaki neler olup bittiğinin incelenmesi ile mümkündür. Psikolojik olaylar bu temas sınırında oluşur. Düşüncelerimiz, hareketlerimiz, davranışlarımız ve duygularımız bu sınırdaki olayları yaşama ve bunları karşılama biçimlerimizdir.

İyi bir temasın sağlanabilmesi için öncelikle temas yollarının açık olması gerekir. İyi bir temasın sağlanması için gerekli olan bir başka koşul ise temas sınırının esnek ve geçirgen olmasıdır. Kişi çevresiyle temas kurarak ve geri çekilerek bir ritim içinde ihtiyaçlarını karşılar. Bu ritmin nasıl olacağı temas biçimlerine göre belirlenir (Daş, 2006).

Bu anlamda Geştalt terapi yaklaşımının asıl odak noktasının danışanın kendisi, fiziksel ve sosyal çevresi ve terapistiyle kurduğu temas olduğunu söylemek mümkündür.

1.2.f. Temas Süreci

Daha önce belirtildiği gibi organizmanın, ihtiyaçlarını tatmin etmesi ve dengeye ulaşması çevre ile temas kurması ile gerçekleşebilmektedir. Organizmanın ihtiyaçlarını alabileceği çevreyi seçmede aktif bir rolü vardır. Temas başarılı biçimde gerçekleşirse, değişim, büyüme ve olgunlaşma yaşanır.

Geşalt yaklaşımına göre bir ihtiyaç ortaya çıktığında geşalt oluşmaya başlar ve ihtiyaç karşılandığında geşalt tamamlanır ve kapanır. Yeni bir ihtiyaç ortaya çıktığı anda geşalt bozulur ve yeni bir geşalt oluşturularak tamamlanır. Geşaltın bozulması, oluşması ve tamamlanması bir döngü içinde oluşur (Daş, 2006).

Organizmanın çevre ile olan etkileşimi Gestalt terapisinde farklı isimlerle ifade edilmiştir. Gestalt yaklaşımında organizmanın çevre ile ilişkisi “temas döngüsü, temas süreci, farkındalık döngüsü, Gestaltın oluşması ve bozulması çemberi” gibi kavramlarla isimlendirilmiştir (Mackewn,1999).

Gestalt Temas Döngüsü’nde, temas basamaklara ayrılarak incelenmektedir. Tüm şekiller, organizmanın fonunda yer almaktadır. Organizmanın fonu içinde duyular, çevresel özellikler, içsel dürtüler ve ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu farklılaşmamış fonda bazı duyular belirginleşmeye başlar ve farkındalık oluşur. Duyum belirgin hale gelir. Örneğin boğazda ve ağızda bir kuruluk hissetmek bir beden duyumunun ortaya çıkmasına neden olur. Bu kuruluk hissi bir süre sonra organizmanın fonunda yer alan diğer duyulardan daha baskın hale gelir. Kuruluğun

oluşturduğu his, susuzluğu algılanmasına ve giderilmesine yönelik davranışa geçilmesine neden olur. Burada organizmayı davranışa geçme konusunda motive eden şey kapanma, tamamlanma dürtüsüdür (Perls,1973). Organizma davranış için hazırlandığında kas sistemini ayarlar. Suyu nereden bulacağını hayal eder. Bu hareketlenmeler davranışa dönüşür ve kişi sandalyesinden kalkarak bir bardak su almak için mutfağa doğru yönelir. Bu davranış, organizmanın ihtiyaçlarına teması ile son bulur. Kişi suyu içtiğinde daha önce vrenin bir parçası olan su, bir süre sonra kişinin bir parçası olmuştur. Su içeri alındıktan sonra ihtiyaç giderilir, tamamlanma deneyimi yaşanır. Bu deneyim, içeriye alınan suyun bireyin hücreleri tarafından asimile edilmesi ile ihtiyacın, kişinin fonuna belirsiz bir örüntü olarak yerleşmesi ile son bulur (Clarkson, 1989).

Baskın olan şeklin fona geçmesi ile diğer duyular ne çıkararak yeni bir döngüyü başlatmaktadır. Fiziksel bir ihtiyaç ile örneklendirilen deneyim döngüsünün işleyişi, sevgi, heyecan, beğenilmek gibi psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde de aynı biçimde işlemektedir. Sevgi, güven, g gibi ihtiyaçların karşılanmasında, ie alınan materyal ve onun asimile edilmesi fiziksel ihtiyaçların giderildiği materyallerden ve asimilasyon sürecinden farklı olmakla birlikte, onlar da bireyin gelişmesine, büyümesine ve olgunlaşmasına yol açarlar (Clarkson, 1989).

Aşağıda bu Geştalt Temas Döngüsünde yer alan her bir aşamanın özellikleri vurgulanmaktadır.

Birinci Basamak: Duyum

Duyum basamağında kişi kendisinden ya da çevresinden gelen uyarıcılar tarafından etkilenmektedir. Bu basamakta duyu organlarınca alınan duyular organizmayı uyarmaktadır. Örneğin kişinin, görüş alanına giren nesnelere veya bedeninden gelen duyular bir uyarıcı olmaktadır (Sills ve ark, 1989). Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) açlık ve susuzluk gibi periyodik olarak gerçekleşen ihtiyaçların çok çabuk şekil haline geldiğini belirtmektedir. Benzer şekilde ağrılar ya da acılar, aniden olan olaylar; deprem ve ani gürültü gibi fizyolojik durumlar da çok çabuk şekil haline gelmektedir. Organizmanın bir ihtiyacını karşılayıp dengede olduğu durumlarda çevreden gelen bazı uyarıcıların kişinin dikkatini çekerek daha fazla şekil oluşturma eğilimleri vardır. Örneğin uyumakta olan bir kişi için çalan telefonun sesi bir duyum oluşturmaktadır. Perls Hefferline ve Goodman (1951/1996) bu basamağı temas öncesi faz olarak değerlendirmektedirler.

İkinci Basamak: Farkındalık

Bu basamak, duyum yolu ile oluşmaya başlayan şeklin bilişsel, duygusal ve duyumsal olarak farkına varılma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte oluşan şekle ilişkin yeni bir bakış açısı geliştirilmekte, durum tüm yönleri ile kişi tarafından kavranmaktadır (Korb ve ark, 1989). Örneğin bir kişi göğsündeki bir daralma ya da tıkanmayı "üzüntü" olarak adlandırabilir. Bir başka kişi ise göğüsteki aynı duyumu "üşüdüğü" biçiminde yorumlayabilir (Sills ve ark, 1989).

Üçüncü Basamak: Harekete Geçme

Temas döngüsünün bu sürecine kadar kişi uyarıcının farkına varmış ve onu anlamlandırmıştır. Bu basamakta ise uyarana bir tepki vermek üzere değerlendirme yapmakta ve bir plan hazırlayıp eylemi başlamaktadır. Örneğin, telefon sesini duyan birisi, cevap vermeye karar verebilir ve bu karar neticesinde kaslarını harekete geçirip, telefona doğru yönlenebilir (Sills ve ark, 1989). Eğer uyarıcı, kişi için yeni ve aşina olunmayan bir uyarıcı ise, bu kez uyarıcıyı yeniden tanımlamak üzere bir değerlendirme yapılır. Ardından ona gösterilecek tepkiler sıralanır, biri seçilir ve harekete geçilir (Korb ve ark, 1989).

Dördüncü Basamak: Hareket

Kişinin algıladığı uyarıcıya tepki verme seçeneklerini değerlendirdiği aşamadan sonra dördüncü basamakta bu seçenekler uygulamaya konulur. Kişi kendini tatmin edene dek bu yolların tümünü denemeye ya da bir tanesini gerçekleştirmeye başlayabilir (Korb ve ark, 1989).

Beşinci Basamak: Temas

Bu basamakta kişi ne yapacağını bilmektedir. Her şey geçici olarak fona geçmiştir ve ihtiyacı bir şekilde halini almıştır. Örneğin kişi acıktığını farketmiş ve mutfağa giderek sandviç yemeye karar vermiştir. Bu aşamadan sonra çevredeki tüm şeyler, odanın şekli, odadaki çiçekler gibi ayrıntıların tümü geçici bir süreliğine fona geçmiştir. Kişi istediği şeyle temasa geçmiştir (Sills ve ark, 1989).

Altıncı Basamak: Doyum

Bu basamakta kişi eylemde bulunmuştur ve sonuçları değerlendirmektedir. Kişi psikolojik ve fizyolojik olarak tamamlanma, doyuma ulaşma ihtiyacı içerisinde. Bu aşamada kişi yaptığı davranışın ve eline geçen sonucun ihtiyacını karşılayıp karşılanmadığını değerlendirmektedir. Bu evre "yeniden değerlendirme, tekrar değerlendirme" olarak da nitelendirilebilir. Bu evrede kişiyi harekete geçiren ihtiyaç karşılanmamışsa kişi yeni bir plan yapacaktır (Korb ve ark, 1989).

Yedinci Basamak: Geri Çekilme

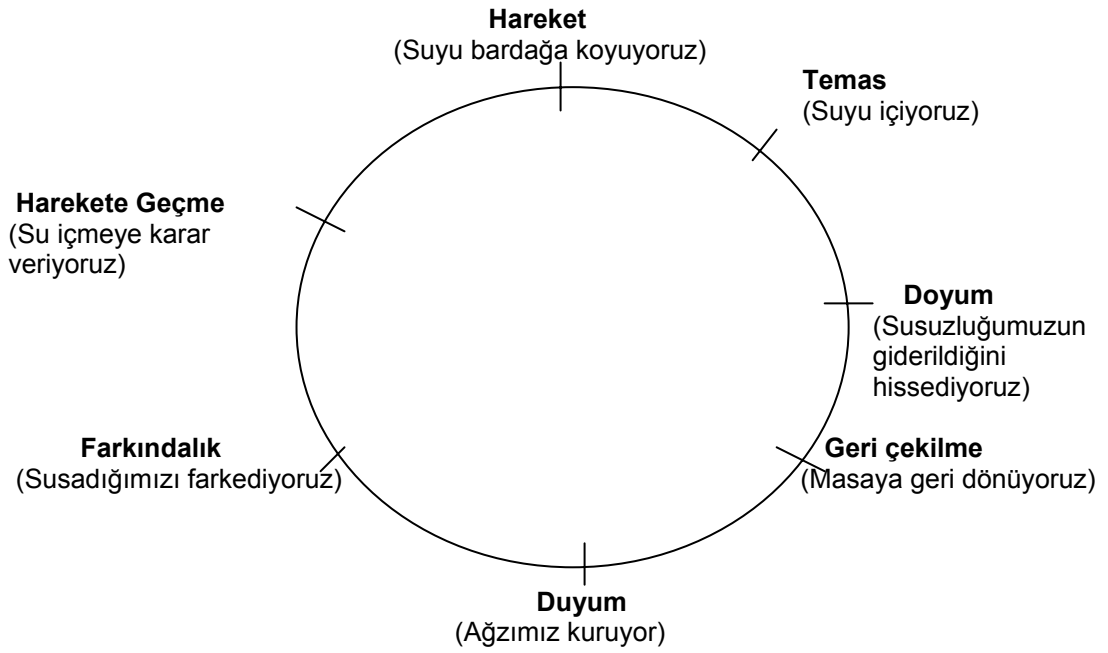
Bu basamak, temas döngüsünün hem sonu hem de başlangıcıdır. Artık ihtiyaç karşılanmış, doyum sağlanmış ve karşılanan ihtiyaç yine fona geçmiştir. Bir başka ihtiyaç ortaya çıkana kadar kişi bu basamakta kalır. Bu basamakta kişi her türlü duyuma, duyguya, düşünceye, isteğe ve çevresel uyaranlara açıktır. Geri çekilme basamağı yeni bir geştalt oluşturabilmenin ön koşuludur (Sills ve ark, 1989).

Geştalt Temas Döngüsü'nü bir örnek üzerinde anlatmak gerekirse: Masa başında çalıştığımızı varsayalım. Birden konsantrasyonumuz bozulmaya başlıyor. Başımızın hafif ağrımaya başladığını ve ağzımızın kurumuş olduğunu farkediyoruz. Susamış olduğumuzu anlıyoruz. Su içmek için mutfığa gitmemiz gerektiğine karar veriyoruz. Yerimizden kalkıyoruz ve mutfığa doğru yöneliyoruz. Sürahiye alıyoruz, bardağa suyu dolduruyoruz ve içiyoruz. Suyun tadını duyumsuyoruz ve susuzluğumuz geçene kadar

içiyoruz. Sürahiye ve bardağı yerine koyup, rahatlamış bir şekilde işimizin başına dönüyoruz (Balkaya, 2003).

Geşalt yaklaşımında, Temas Döngüsü, şekil 1’de gösterildiği gibi belli aşamaları olan bir süreçtir (Mackewn, 1999). Örneğimizi bu döngü üzerinde tekrar görelim.

Şekil 1. Geşalt Temas Döngüsü (a)



Geşalt temas döngüsüne göre organizma, çevreyle etkileşim sürecine “duyum” ile başlamakta ve “geri çekilme” ile tamamlamaktadır. Organizma olarak bizlerin su içmek gibi bedensel ihtiyaçlarının yanı sıra dostluk ve duygusal ilişkiler kurma, güç ve şöhret sahibi olma, kişisel olarak gelişme ve büyüme gibi daha karmaşık psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarımız da vardır. Bunların tümünde de biz çevreden birşeyler isteriz. Bazen bu isteklerimizi karşılarız, bazen karşılayamayız. Yukarıda kesitsel olarak ifade edilen geşalt temas döngüsü bir bütündür. Sürekli devam eden, üst üste binen bir yapıdır.

Bir ihtiyacın doyurulmasının hemen ardından bir başka ihtiyaç su yüzüne çıkmaktadır (Sills ve ark, 1989). Bir temas döngüsünün tamamlanması uzun yıllar alabileceği gibi birkaç saniye de alabilir. Örneğin kişi bir duyumun farkına varır. Bunu değerlendirir ve isimlendirir. Bir yaban arısı yaklaşmaktadır. Onu uzaklaştırmakla ilgili bir düşünce geliştirir. Elini sallayarak onu uzaklaştırır. Artık arı oradan uzaklaşmıştır ve kişi başlangıçtaki konumuna geri dönmüş geştalt tamamlanmıştır. Bu birkaç saniye süren bir deneyim döngüsüdür. Buna karşın bazı döngüler çok uzun sürebilmektedir. Örneğin bir piyanistin bir parçayı öğrenmesi ya da bir kişinin meslek edinme gibi yaşantılarda deneyim döngüsünün tamamlanması yıllar almaktadır (Sills ve ark, 1989; Korb ve ark, 1989).

1.2.g. Temasın Kesintiye Uğraması

Organizmanın tüm ihtiyaçları her zaman bütünü ile karşılanamamaktadır. Dolayısıyla geştalt temas döngüsü kesintiye uğramaktadır. Gestalt temas döngüsünün kapanmamasının olası nedenleri arasında, çevrenin ihtiyacı karşılamadaki yetersizliği, organizmanın kendi kaynaklarının yetersizliği, organizmanın yanlış kaynağa yönelmesi gibi nedenler sayılabilir.

Gestalt yaklaşımı temas döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan bireylerin "nevrotik ve duygusal sorunları olan" bireyler olduklarını kabul eder (Mackewn, 1999). Bu bireylerin organize olmayan davranışları, doyuma ulaşmak için doğru yolları seçmemeleri sonucu, bu davranış biçiminin kronik hale gelmesine ve sınırlı biçimde davranmalarına neden olmaktadır. Gestalt

terapisi bireylerin ihtiyaçlar ya da temas döngüsünde alışkanlık haline gelmiş, kişinin farkında olmadan uyguladığı engellenmeleri, bozulmalara odaklanmaktadır (Mackewn, 1999).

Gestalt yaklaşımında “kesintiye uğrama” terimi kişinin akıp giden geştalt temas döngüsünü engelleyerek, kişinin “şimdi ve burada” yaşamasına olanak vermeyen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Mackewn, 1999). Bu yaklaşımda temasın kesintiye uğrama biçimleri aynı zamanda bir teşhis kategorisi olarak da değerlendirilmektedir.

Perls (1969) gestalt yaşantı döngüsünü kesintiye uğratan dört mekanizma tanımlamıştir. Bunlar: ie alma, yansıma, i içe geçme ve kendine döndürmedir. Daha sonra Goodman (1971) bu mekanizmalara “kendini izleme” temas biçimini (egotizm), ve Polster ve Polster ise “saptırma” temas biçimini eklemiştir. Bu biçimler aynı zamanda direnç mekanizmaları, savunma mekanizmaları, kişilik stilleri, teşhis kategorileri olarak da isimlendirilmektedir. Bu bölümde, sözü edilen mekanizmalar, gelişmeleri, özellikleri ve psikopatoloji ile olan ilişkileri çerçevesinde açıklanmaktadır.

1.2.h. Geştalt Temas Döngüsünün Kesintiye Uğrama Biçimleri

İe Alma (introjection)

Geştalt yaklaşımında "ie alma" temas biçimi, bireyin dışındaki kuralları, mesajları, modelleri, özmsem eden tümü ile içine alması, emmesi, yutmasıdır (Perls 1973). Sills, Fish ve Lapworth (1989), ie alma temas biçiminin, sağlıklı biçimde fonksiyon görmeyi engelleyen en yaygın ve ilk

öğrenilen mekanizma olduğunu belirtmektedir. Daş (2006) ise içe alma temas biçiminin diğer tüm temas biçimlerinin temelini oluşturduğunu vurgulamaktadır.

İçe alma temas biçimini ilk kez tanımlayan Perls (1947/1992), psikanaltik kuramda anlatılan içe alma ile kendi kavramlaştırdığı içe alma kavramı arasındaki farka işaret etmektedir. Freud, içe almanın bazı biçimlerinin sağlıklı olduğunu belirtmektedir. Özellikle kişiliğin geliştiği dönemlerde çocuğun anne ve babasını model almasını ve taklit etmesini yararlı bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Perls (1947/1992) psikanalitik yaklaşımın bu noktada özümseme süreci ile içe alma sürecini aynı kavramlarmış gibi kullandığını, oysa bu kavramların birbirinden oldukça farklı olduklarını belirtmektedir. Perls (1947/1992) özümseme sürecini önce çevredeki şeyleri parçalama, yeniden yapılandırma, dönüştürme ve sonra organizmanın ihtiyaçları doğrultusunda seçici biçimde içe alma anlamına geldiğini vurgulamaktadır. Perls (1947/1992) içe alma temas biçiminin Freud'un belirttiği gibi tümü ile sağlıklı bir mekanizma olmadığını, benliğin diğerleri ya da dışarıdaki şeyler tarafından kuşatmaya alınması, hapsedilmesi ve etkilenmesi olarak anlaşılması gerektiğini belirtmektedir.

Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) insanların kendileri ve çevreleri ile temasları sonucunda bir benlik (self) geliştirdiklerini belirtmektedir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında bireyin çevreyle kurduğu temasta çevrenin kuralları hakimdir. Küçük çocuklar davranışsal örüntüleri, ilişki kurma biçimlerini, insanlar hakkındaki temel fikirleri, dinsel inanış ve

uygulamaları, değerleri ve çok sayıda diğer fenomenleri ilerine almaktadırlar. Çocuklar ie aldıkları bu değerleri kendileri, oyuncakları, anne babaları ve arkadaşları ile olan etkileşimlerinde kullanırlar. Bu denemelerle çocuklar yavaş yavaş nasıl davranacaklarını, ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceklerini öğrenirler. Çocukluk ağında ie alınanla benlik arasındaki fark belirginleşmiş değildir. ocuk kendini ie aldıkları ile tanımlar. Ancak çocukluktan yetişkinliğe geçilirken birey, çevreden aldıklarını benliğinin bir parçası haline getirecek özümseme yeteneğini kazanır.

Perls (1969) ısırma eyleminin kazanılmasının özümseme sürecinin kazanılmasında bir dönüm noktası olduğunu belirtmektedir. Dişlerin çıkması ile ısırma ediminin gerçekleştirilebilir olması, bebeğe istemediği besinleri seçme ve ona sunulan besinleri içeri almak için parçalama yeteneğini de kazandırır. Isırma aşamasında eğer anne baba ısırmayı kötü bir eylem olarak nitelendirilir ve çocuğa o anda istemediği şeyleri zorla yedirirse ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu dönemde ortaya çıkan iğrenme eylemi her sağlıklı organizmanın sahip olduğu doğal bir engellemedir. İğrenme organizmaya yaramayan, sindirilemeyen ya da onun doğasına yabancı olan şeylerin organizmaya girmesini engelleyen doğal bir savunmadır. Ancak pek çok anne baba çocuğun kendi kendine kazanabileceği yeterli ve dengeli beslenme sürecini kesintiye uğratarak kendileri için sağlıklı olan ne ise çocuğun o biçimde beslenmesini dayatabilmektedir. Bu yolla çocuğun gelişmesi için gerekli olan özümsemeyi başlatacak eylem engellenmiş olmaktadır. Bu süreç, kişinin kendi özelliklerini oluşturmada kullanacağı özümseme yeteneğinin işlevselliğini yok etmektedir.

Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) özümseme sürecini fiziksel bir aktivite olan yemek yeme davranışı ile örnekleyerek aktarmaktadır. Perls'e göre yiyecekleri içeri almamız onları parçalamakla başlar, daha sonra yiyecekler çiğnenir, yutulur, sindirilir ve beden için gerekli olan kısımlar alınarak yapı taşı olarak kullanılır, işe yaramayan bölümler ise atılır. Bu özümseme sürecidir. Yiyecekler parçalanmadan mideye alındığında ise mideye oturur, karın ağrısı, bulantı ya da hazımsızlık oluşturur. Bu da organizmayı tehlikeye düşüren bir durumdur.

Psikolojik yapılarda meydana gelen özümseme işlemi fiziksel özümseme ile çok benzerlik göstermektedir. İçme alma temas biçimini kullanan birey ona sunulan çevresindeki şeyleri hiç parçalamadan, "çiğnemedi" kendi deneyimleri ya da ihtiyaçlarına göre özümsemeden içine almaktadır. İçme alan birey başkalarının inanışlarını, tutumlarını, kişilik stillerini, davranış kurallarını, ve moral değerlerini hiçbir dönüştürmeye tabi tutmadan bütünü ile içine almakta ve özümseyemediği bu kurallar ile "şimdi"de yaşamakta, onları değişmeyen kanunlar olarak değerlendirmektedir. İçme alan birey dışarıdaki şeyleri kendi deneyimleri ile değerlendirerek kendine uygun taraflarını almak, değiştirmek ya da kendine uymayan taraflarını reddetmek yerine bütünü ile sorgulanmaksızın kişiliğine dahil etmektedir (Korb ve ark,1989).

İçme alma temas biçimi, aynı zamanda insanların gelişmesi için gerekli bir mekanizmadır. Ailelerden, arkadaş gruplarından, okuldan, dinden televizyondan ve kültürden içme alınan kuralların özelliklerin ya da davranışların olumlu, sağlıklı ve gelişmeye yardım edenleri de vardır (Korb ve

ark,1989). İe alma temas biçiminin geçici olarak kullanılması sağlıksız değildir. Bir oğrencinin, sınavdan bir önceki gece ders çalışırken bilgileri sorgulamaksızın kabul etmesi sınavının bağarısı açısından içe yarayan bir durumdur. Ya da çok küçük yağlarda “caddeden karėıdan karėıya yalnız geçmemesi” biçimdeki bir kuralın ie alınması, kiğinin o yağta hayatını kurtaran bir işe alma da olabilir. Kiğilerin kendi değerleri dığındaki hiçbir normu ilerine almamaları da bütünü ile sağlıklı bir davranığ değildir. Tıpkı fiziksel ihtiyaçlarımızın karėılanmasında olduğu gibi insanların dığarıdan gelen değer, norm, beklenti, dğnce ve duygulara da ihtiyaı vardır. Ancak ie alınan bu değerlerin, yiyeceklerin sindirilmesinde olduğu gibi yapısının bozularak parçalanmasına, analiz edilmesine, zmsenmesine ve böylece beden bir parçası olmasına ihtiyaç vardır. Aksi takdirde insan, kendine ait bir evde, odalarında bağkalarının oturduğu, kendine ait bir odası olmadan yağayan birinin durumu gibi kendine yabancı bir konuma gelir ve kendilik (self) oluğacağı yerde kendilik "bağkalarının" bir parçası haline dnğr (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996).

İe alma temas biçiminin sıklıkla kullanılması iki temel tehlikeyi getirmektedir. Bunlardan ilki, ie alımı kullanan kiğinin çevresindeki değerleri ie almakla ilgili ağırı uğrağları nedeni ile kiğiliğini değiğtirerek geliğtirme Şansını kaçırmasıdır. İe alan birey sürekli olarak dığarıdaki değer, kavram, tutum ve alışkanlıkları bütünü ile sistemine dahil etmeye alığmaktadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996).

Bu mekanizmayı yoğun olarak kullanmanın ikinci tehlikesi ise, kişiliğinin bölümlerinin bütünleşmesinin engellenmesidir. Kişi birbiri ile tamamen zıt iki değeri tutumu ya da kavramı içine aynı biçimde almaktadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Örneğin kişi “başkalarının sana yapmasını istemediğin şeyleri başkasına yapma” ve “hayatta başarılı olmak için kıran kırana rekabet etmek gerekir” gibi birbiri ile çelişen iki görüşü içe almış olabilir. Bu iki görüşü içinde bütünleştirmek kolay değildir, çünkü ilk mesaja göre kişi nazik, sakın ve yumuşak biri, ikinci mesaja göre ise ısrarcı, tuttuğunu koparan ve sert biri olmak durumundadır. Sonuçta kişi iki farklı görüş arasında bölünür ve bütünleşemez (Daş, 2006). Nevrotik özellikler kişinin kişiliğinin bir parçası haline dönüşen bu iki zıt özelliğin çatışmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum ise bireyin harekete geçip değişmesine ve gelişmesine olanak tanımamaktadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996).

Teorik ve klinik çalışmalar içe alma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin bazı karakteristik özellikleri olduğunu ortaya koymuştur. Bunlardan en baskın karakter, içe alma temas biçimini sıklıkla kullanan bireyin "kuralla bağlı" bir yapısının olmasıdır. Nasıl düşüneceği ya da davranacağı konusunda “meli malı” diye tanımlanan yaygın ve aşırı katı kuralları vardır. Hem kendilerinin hem de başkalarının kuralları bozan davranışlarından son derece rahatsız olurlar (Kepner, 1982).

İçe alan kişiler kolaylıkla otorite figürlerinin etkisi altında kalırlar. Başkalarının onun ne yapmasını istediklerine göre davranır ve kendi üstüne

vazife olmayan şeylerin bile sorumluluğunu yüklenirler. İşlerinde yaratıcı, spontan ve sağduyulu davranamazlar. Ne yapmaları gerektiği ile çok meşgul olduklarından, ne istedikleri sorulduğunda cevap vermekte zorlanırlar, çünkü kendi ihtiyaçlarının farkında değildirler. Yaşamlarını ihtiyaçlarına göre ayarlayamazlar veya yönlendiremezler (Daş, 2006).

İçe alma temas biçimi ayrıca, bilgiyi işleme sürecinde pasif bir tarzı da beraberinde getirmektedir. İçe alan birey çevredeki şeyleri ihtiyaçlarına göre seçmek yerine, bütünü ile yutmayı tercih eder. Enerjisini yeni orijinal şeyleri keşfetmeye ayırmaz, bunu yerine başkalarının yeni, ilginç, farklı şeyleri onun için yorumlamasını özümsemesini, özetlemesini bekler ve yeniliklerden uzak durur (Kepner, 1982).

İçe alma temas biçiminin sık kullanımında yukarıda anlatılanların dışında yeme bozuklukları (aşırı yeme, bulmia, anoreksia, şişmanlık) gibi bazı klinik bulgular da gözlenir (Kepner, 1982). Perls (1969) alkol bağımlılığının temelinde kişinin içerek çevresindekileri bütünü ile içine alma isteğinin yattığını belirtmektedir.

Perls (1969) içe alma temas biçiminin çözümlenmesinin bireyin içe aldığı şeylerin gerçekten sahibi olmadığını farkına varılması ile başladığını belirtmektedir. Perls özümlemenin, geliştirilmesi için, parçalama ve çiğneme, iğrenme, tat alma, yutma ve sindirme gibi edimlerin tekrar kullanılabilir hale getirilmesinin ve organizmaya katkı sağlamayan içe alımlar için kusmanın gerçekleştirilmesinin gerektiğini belirtmektedir.

Yansıtma (Projection)

Yansıtma temas biçimi, kişinin aslında kendi kişiliğinde var olan, ancak olmasını kabul edemediği duygu, davranış ya da tutumların, çevredeki diğer bireylere yönelterek onlara aitmiş gibi algılaması süreci olarak tanımlanmaktadır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Yansıtma temas biçimini kullanan kişi, çevresindeki bireylerin davranışlarını, inanç ve değerlerini göz ardı ettiğinin ve diğerlerine onlara attığı özellikler bağlamında yaklaştığının farkında değildir (Clarkson, 1989).

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

Perls (1969) yansıtma temas biçimini kullanan kişinin aynalarla dolu bir evde yaşadığını, her aynaya baktığında dünyayı gördüğünü sandığını

belirtmektedir. Aslında gördüğü dünya değil kendi kişiliğinin kabul etmediği ve yansıttığı parçalarıdır.

Yansıtma temas biçimi ile içe alma temas biçimi arasında örtüşük özellikler vardır. İçe alma ile başlayan kendine yabancılaşma süreci bir süre sonra yansıtmaya dönüşebilmektedir. Kişi içine alamayacağı gerçekleri karşdakilere yansıtarak rahatlamaktadır. Aynı zamanda kişi, bu özellikleri benliğinin dışına çıkartma çabası içindedir. Perls (1969) içe alan kişinin, benliğini, özümseyemediği fikirlerle savaşmak için bir savaş alanı haline getirdiğini; yansıtan kişinin ise dünyayı, yenmek zorunda olduğu özel çatışmaları için bir savaş alanı haline getirdiğini belirtmektedir.

Yansıtma temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler hataları ya da yanlışlarını çevreye atfederler ve bu yolla kendi hata ya da yanlışlıklarını görünmez hale getirirler. Bu yüzden yansıtmacı bireyler sıklıkla suçlayıcı kişiler olarak tanınmaktadır. Yansıtmacı bireyler başkalarının yaptıkları hatayı bildiklerini ve bu hatayı kabullenmek istemediklerine inanırlar. Aslında bu inanç yansıtma temas biçimini kullanan bireyin kendi için hissettiği dürtüleri düşünceleri başkasına atfetmesinden başka bir şey değildir (Kepner, 1982).

Yansıtma yapan birey diğerlerinin ne hissettiğini ne düşündüğünü nasıl davranabileceğini bildiğini ya da tahmin edebileceğini zanneder ve bu onun şişirilmiş bir benlik geliştirmesine neden olur. Kişi başkalarını ne yapacağını ne hissedeceğini bilen, olayları tepeden değerlendirebilen abartılı bir kimlik geliştirir. Eğer bu durum kronik ve şiddetli bir hal alırsa paranoya ve psikotik delizyonlara neden olur (Kepner, 1982).

Yansıtma temas biçimini, sıklıkla kullanan bireyler, kişiler arası ilişkilerinde genellikle gergin, tedbirli, ihtiyatlı ve diğerlerinin kendini reddedici davranışlarına son derece duyarlı bir durum içindedir (Kepner, 1982).

Kendine Döndürme (Retroflection)

Kendine döndürme sözcüğü, kendine karşı döndürme, yöneltme, yön değiştirme biçiminde tanımlanmaktadır. Geştalt yaklaşımında kendine döndürme, kişinin ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullandığı enerjiyi, çevreye yöneltmekten vaz geçip, kendine yöneltmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Kendine döndüren birey, çevresini değişimleyerek ihtiyaçlarını tatmin etmek yerine, davranışlarının hedefini kendi olarak belirler. Böylece bireyin benliği “yapan kimse” ve “kendisine yapılan kimse” olarak ikiye bölünmüş olur (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Böylece kişinin enerjisi iki zıt güç arasında sıkışır (Kepner 1993). Bir taraf “yap” derken, bir taraf “yapma” demektir. Böylece kişi yap/yapma, dur/harekete geç, evet/hayır arasında sıkışır kalır. Kişi bir yandan belli bir davranışı yapmayı, bir duygusunu ifade etmeyi, bir düşüncesini söylemeyi isterken, bir yandan da çevreden olumsuz tepkiler alacağı beklentisi içindedir. Dolayısıyla kişi ne bu isteklerinden vazgeçmeyi ne de bunları gerçekleştirmeyi göze alamaz ve dışarı verilemeyen enerji içeri döndürülür (Daş, 2006).

Kendine döndürmede kişi hem dışıya yönelen davranışa hareket veren, hem de o hareketi geri alan kişi konumundadır. Hem kendisini çevresindeki alana yerleştirir hem de geri çeker. Bu nedenle kendine döndürmenin işleyişi en iyi geştalt deneyim döngüsü basamaklarından “temas” basamağında

gözlenir. Kişi temas basamağında çevreye yöneltmeye karar verdiği davranışın önünü keser ve kendine yöneltir. Kişi böylece çevre ile temasa geçmek yerine kendi duygu ve düşüncelerine odaklanarak kendini geri çeker (Sills ve ark, 1989).

Kendine döndürmenin iki biçimi vardır (Polster ve Polster, 1973). Bunlardan birincisinde kişi ihtiyaçlarını esas hedefe yönelmediği ya da yöneltmenin doğru olmayacağını düşündüğü için enerjisini kendisine yöneltir. Yani aslında başkalarına söylemek istediklerini kendine söyler veya başkalarına yapmak istediklerini kendine yapar. Örneğin kişi öfke duygusunu çevreye yönelmez ise bu duyguyu kendine yöneltmekte ve kendine öfkelenmektedir. Bu durum en uç durumda kendine zarar verici davranışlara hatta öz kıyımaya neden olabilmektedir. Diğer biçiminde ise kişi kendine nasıl davranılmasını istiyor ise çevresine öyle davranmaktadır. Örneğin kişi şefkat görmek, diğerlerinin ilgisini üzerine çekmek, beğenilmek ve sevilme istiyorsa sürekli çevresindeki kişilere dikkat etmekte, onlara iltifatlar etmekte, onlara şefkat göstermektedir. Her iki durumda da kişinin temel ihtiyacı karşılanmadan kalmaktadır.

Çocuklukta dile getirilen gereksinimlerin cezalandırılması ve yineleyen girişimlerin başarısızlığa uğraması ile bu mekanizma kazanılmaya başlanır. Çocuk cezalandırılmaya yol açacakları için, iç güdüsel ihtiyaçlarını, aynı çevrenin ondan istediği gibi, bastırmaya başlar. Böylece çocuğun enerjisi ikiye bölünmüş olur. Enerjinin bir bölümü ihtiyacı karşılamak için harcanır. Diğer bölümü ise bu çabayı denetim altında tutmaya çalışır. Başlangıçta

organizmanın çevreden istediğini alması için başlatılmış çatışma (organizma ve çevre arasındaki çatışma), kişinin yapmak ve tutmak isteyen yanları arasında (kişi içinde) bir çatışmaya dönüşmüş olmaktadır (Perls, 1973). Bu çatışma kişinin benliğini ifade etmesinde de karışıklığa yol açmaktadır. İçe almada kişi “ben” diyorsa bunun anlamı “onlar”dır. Yansıtmada kişi “onlar” dediğinde “ben”i anlatmaktadır. Kendine döndürmede ise kişi “ben” dediğinde aslında “geri döndürdüğü kendine yabancı bir benlikten” söz etmektedir (Clarkson, 1989).

Kişinin belli bir ihtiyacının farkına vardığında bu ihtiyacını karşılamak üzere heyecanla harekete geçememesinin temelinde anksiyete yer almaktadır. Anksiyetenin temelinde ise kişinin mevcut kendini destekleme sistemlerinin yeterli olmaması ve ileride ortaya çıkabilecek durumlarla başa çıkma kapasitesi ile ilgili olumsuz inançları ya da bir başka deyişle içe aldıkları vardır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Duyguların bastırılmasının, ifade edilmemesinin de nedeni katastrofik beklentiler ve bunlara eşlik eden korkudur. Kendine döndürme temas biçimini sık kullanan kişi de korkuları ve katastrofik beklentileri nedeniyle duygu, düşünce ve isteklerini çevresindekilere iletemez. Bunları içinde tuttuğu için harekete geçemez ve ihtiyaçlarını karşılayamaz (Daş, 2006).

Toplumsal açıdan bakıldığında ifade edilmesi en zor duygu, düşünce ve istekler öfke ve cinsellikle ilgili olanlardır. Yine sevgi, şefkat, kendini ortaya koyma, kendini değerli veya haklı bulma vb. de ifade edilmesi zor alanlardır (Zinker 1977:102). Birçok kişi eğer öfkelerini söylerlerse, dünyaya zarar

vereceklerini ya da onu yok edeceklerini, cinselliklerini ifade ederlerse manik veya sapık olacaklarını, sevgilerini ifade ederlerse diğer insanları sıkacaklarını veya boğacaklarını, kendilerini överlerse dışlanacakları yada alay konusu olacaklarını zannederler. Dolayısıyla da geri döndüren kişiler duygu ve isteklerini ifade etmeyerek enerjilerini dışarıya dönük olarak kullanmazlar ve kendilerine döndürürler. Oysa uygun zamanda ve uygun biçimde ifade edildiğinde düşünce, duygu ve istekleri diğer kişilere iletmede hiçbir sakınca yoktur (Daş, 2006).

Kendine döndürme temas biçiminin kullanılması bazı durumlarda yararlı hatta gereklidir. Kişi tepkilerini ifade ettiğinde onun aleyhine olacak tepkiler nedeni ile davranışını bilinçli olarak durdurduğunun farkında ise, bu sağlıklı bir kendine döndürmedir. Örneğin bir anne çocuğuna, yaptığı davranış nedeni ile kızmış ve onu fiziksel olarak cezalandırma isteği duymuş olabilir. Böyle bir durumda annenin enerjisini çocuğunu dövmeye değil de, kendisini durdurup, farklı çözüm yolları bulması durumunda kendine döndürme sağlıklıdır (Kepner , 1982).

Kendine döndürme temas biçiminin kullanılması bir alışkanlık haline geldiğinde ve farkına varılmadan yapılmaya başlandığında sağlıklı bir nitelik kazanmaya başlamaktadır. Kendine döndüren birey, bazı ihtiyaçlarının sesine, yaşamı boyunca sansür koymuş, onu boğmuş ve susturmuştur (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Polster ve Polster (1973) sürekli kendine döndürme temas biçiminin kullanılmasının kişinin dünyaya açılan

kapılarını kapatması anlamına geldiğini ve ihtiyaçlarını karşılayamadan yaşayan bir insana dönüştüğünü belirtmektedir.

Korb ve ark (1989) baş ağrıları, psikosomatik hastalıklar, kendinden nefret etme gibi sorunların temelinde kendine döndürme temas biçiminin yattığını belirtmektedir. Narsizimde de dışarı yöneltilmesi gereken sevgi kendine döndürülmektedir. Kendine döndürmede, diğerlerine karşı hissedilen ancak ifade edilemeyen öfke ve kin duyguları içe alınmış ve kendinden nefret etme formuna dönüştürülmüştür.

Kepner (1982) kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin belli kişisel özellikleri olduğunu belirtmektedir. Kepner'e göre kendine döndürme temas biçimini sık kullanan bireyler, yansıtma temas biçimini kullananların aksine, sorunlar gerçekten çevreden kaynaklanıyor olsa bile sürekli kendilerini suçlarlar. Bu kişiler kendi hataları suçları ya da yanlışlıkları konusunda son derece duyarlıdır. Ayrıca bu kişilerde suçluluğa paralel olarak kendilerine acıma duyguları da yoğundur. Kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler sürekli planlar yaparlar ve davranışların olası sonuçları üzerinde çok yoğun biçimde düşünürler. Sonuçları yordamaya ve garantilemeye dönük obsesif çabalar kişiyi bir noktadan sonra hareketsiz hale getirmektedir. Kendine döndüren bireyler "kontrollü olma"ya büyük önem verirler. Özellikle kendi geliştirdikleri bu kontrolü ellerinden alacak yoğun duygulardan korkarlar. Kontrolü yitireceklerini düşündükleri riskli durumlara girmezler. Kepner (1982) kendine döndüren kişilerin kişilerarası ilişkilerde zorluk çektiklerini belirtmektedir. Bu

kişiler başkalarından bir şeyler isteme noktasında güçlük çekmektedirler. İhtiyaçları ilgi ve sevgi görmek gibi kişiler arası bir ihtiyaç olduğunda bile, bunları başkalarından almakta zorluk yaşarlar. Bu nedenle oldukça bağımsızlarmış gibi görünseler de kendi bakımlarını oldukça ihmal etmiş ve diğerleri ile temasa geçmekten korkan kişiler olabilirler.

Perls (1973) direnç mekanizmalarının birbirleri ile örtüşük yanlarına dikkat çekerek kendine döndürme temas biçiminin içe alma temas biçimi ile birlikte görülebileceğini belirtmektedir. Kişinin öfke, cinsellik ya da saldırganlığı ifade edilmesi ile ilgili içe aldığı bilgilerin kendine döndürmede rol oynadığını belirtmektedir.

Saptırma (Deflection)

Saptırma temas biçiminde kişi, çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için, enerjisini başka yönlere döndürerek hedeften uzaklaşmaktadır (Sills ve ark. 1989). Başka bir deyişle saptırma çevreden gelen bir uyarıcının bizi etkilemeden, temas sınırından geri sekerek gitmesini sağlamaktır. Saptırmanın amacı kişinin rahatsız olduğu durumlarda kendini koruyabilmesidir. Böylece kişi bir çeşit izolasyon sağlayarak kendisine yöneltilen bir sözün veya hareketin hedefine yani kendisine ulaşmasını engeller (Philippon, 2001).

Saptırma çok farklı şekillerde yapılabilir. Örneğin lafı dolandırma, aşırı konuşma, söyleneni gülerек geçiştirme; göz teması kurmama; dinliyormuş gibi yapma; sorulara soyut cevaplar verme; esas konu yerine konu ile ilgili

detaylara odaklanma; aşırı kibar ve stereotipik bir dil kullanma; duyguları hafifleterek veya abartarak söyleme; şimdiki zaman önemliken, sürekli geçmişten veya gelecekte bahsetme; omuz silerek söylenenlerin önemini azaltma; biri konuşurken sık sık öksürme; esneme veya kaşınma; ara vermeksizin konuşma; sürekli espriler yapma; uygunsuz yerlerde gülme; çok konuşma veya soyut konuşma (Polster ve Polster, 1974).

Saptırma temas biçimi çocukluk döneminde çocuğun duygu, düşünce ve ihtiyaçlarına önem verilmemesi, bunların dikkate alınmaması ve hatta bunlardan dolayı çocuğun suçlandırılması ve utandırılması ile kazanılmaya başlanır. Normal koşullarda anne-babaların çocukların fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları beklenir. Ancak eğer çocuğun bu ihtiyaçları karşılanamazsa, yani çocuk ihmal edilirse, çocuk da kendi dünyasına çekilerek dışarıdan gelen utandırıcı, suçlandırıcı tepkilere karşı kendini koruyabilmek için çevreden gelen tepkileri duymamaya başlar. Çok fazla eleştiri ya da utandırma olmasa bile, çocuğa olumlu geribildirim verilmemesi de çocuğun saptırma temas biçimini sıklıkla kullanmasına yol açabilir. Hiç olumlu geribildirim almayan bu çocuklar, belli bir süre sonra zaten çevreden olumlu geribildirim beklemekten vazgeçmekte ve giderek olumlu bir şeyler söylene bile, duyduklarına inanmaz hale gelmektedirler (Clarkson, 1989).

Saptırma temas biçimi çeşitli şekillerde öğrenilebilmektedir. Örneğin bir çocuk, duygu ve deneyimleri ile temasa geçtiği ve bunları çevresine aktardığı durumlarda acı veren şeyler yaşadıysa, hızlı hızlı konuşup bir türlü deneyime

girmemeyi ya da şakaya vurmaya öğrenebilir. Oluşturduğu bu örüntüyü daha sonra yetişkin yaşamında da kullanabilir (Kepner ,1982).

Saptırma temas biçimi yararlı veya zararlı biçimlerde kullanılabilir. Saptırma henüz, o olayla duygusal olarak baş etmeye hazır olunmadığı durumlarda, zaman kazanma ve o olaya dayanabilmekte yardımcı olabilir. Bununla birlikte farkında olunmadan ve sürekli olarak saptırma temas biçimini kullanan kişiler hem kendisinden hem de diğerlerinden uzaklaşmakta, izole olmakta ve bunun sonucunda ciddi sorunlar yaşamaktadır (Korb ve ark. 1989).

Saptırma temas biçimini kullanan kişi kendi ihtiyaçlarının veya çevrenin davet ve taleplerinin farkında değildir. Kişi kendi sağlığı ya da ihtiyaçları açısından önemli olan şeylere dikkat etmez veya özellikle bunlardan uzaklaşır.

Saptırma temas biçimi geştalt deneyim döngüsünün her basamağında kullanılarak, geştaltın tamamlanmasını engelleyebilir. Buna karşın geştalt temas döngüsünün farkına varma aşamasında daha iyi gözlenmektedir. Kişi bu aşamada bazı rahatsız edici duyuların etkisini azaltmak üzere saptırmaya baş vurmaktadır (Sills ve ark, 1989).

Kepner (1982) saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin belli kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedir. Yazara göre saptıran bireyler dolaylı yolları tercih ederler, söyledikleri arasında gerçekten ne demek istediklerini anlamak oldukça zordur. İletişim kurduklarında göz temasından kaçınmakta,

soyut ve müphem konuşmayı tercih etmektedirler. Kişiler arası bir etkileşim sırasında, oluşacak güçlü temadan uzaklaşmak için etkileşim dışı davranışlar (çok meşgulmüş gibi davranma, yemek yeme, televizyon izleme kitap okuma vb) gösterirler. Bu kişiler kendilerinde, öfke, anksiyete ve üzüntü gibi güçlü ve rahatsız edici duygular yaşatacak durumlardan kaçınırlar. Bu amaçla sürekli espri yapabilirler ya da göz ardı ederler ya da duygusal temadan bütünü ile kaçınırlar.

İç içe geçme (Confluence)

Gestalt yaklaşımına göre çevre ile temasa geçmek için “ben” ile “ben olmayan” arasındaki sınırın en az düzeyde de olsa farkedilmesi gerekmektedir. İç içe geçme kişinin ben ile ben olmayan arasındaki sınırı kaybetmesi ile çevrenin içine karışması ya da çevrenin içinde kaybolması olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark, 1989). Kepner (1982) İç içe geçme temas biçiminde kişinin benliği ile başkaları arasındaki sınırın belirsizleşmiş olduğunu, kimi zaman ise tümü ile baskılanmış olduğunu belirtmektedir. İç içe geçme diğer temas biçimlerine göre en gizli yaşanan ve farkedilmesi en zor olanıdır. Polster ve Polster (1973) iç içe geçme temas biçimini, derin bir duygusal temas anında yaşanan karşıdaki kişinin içinde kaybolma hissinden farklı olduğunu belirtmektedir. İç içe geçme ilişki biçiminde kişi kendisini karşıdaki kişiden ayıramamakta ve ne kendisinin ne de karşısındakinin benliğini hissedebilmektedir.

İç içe geçme temas biçimi gestalt deneyim döngüsünün her basamağında görülebilir. Ancak işleyişi, deneyim döngüsünün geri çekilme

evresinde daha iyi görülebilir. Kişi ilişki içinde kaybolduğundan geri çekilmekte ve fonu yeni deneyimlere açmaya direnç gösterir. Bu nedenle iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler işleri bitirmekte güçlük çekerler.

İç içe geçme temas biçiminin kullanılmasının yararlı ve gerekli olduğu durumlar da vardır. Örneğin anne- bebek ilişkisinde gözlenen iç içe geçme bebeğin gelişmesi için yararlıdır. Maslow, çok mutlu olma ve tatmin olma durumlarında gözlenen grubun içinde kaybolma, kendini hissetmeme gibi aşkınlık verici duyguların olumlu özelliklerine vurgu yapmaktadır (Akt. Korb ve ark, 1989). Clarkson ve ark (1989) yaratıcı eylemler ya da meditasyon deneyimlerinde kişinin kendisi ile çevresi arasındaki sınırın kaybolmasının, yaşanan deneyimin daha zengin biçimde hissedilmesine olanak sağladığını belirtmektedir. Sills ve ark (1989) cinsellik deneyimlerinden söz eden kişilerin, cinsel eylemi sıklıkla "kendini kaybetmek" biçiminde tanımlamalarını, cinsellikte gözlenen sağlıklı bir iç içe geçme olarak değerlendirmektedir. Sills ve ark. (1989) ayrıca insanların, karşıdaki bireyleri empatik biçimde anlamalarını, iç içe geçme temas biçimini kullanarak sağladıklarını belirtmektedir. Sağlıklı kullanımda deneyim bittikten sonra bireyler ayrışmaktadır ve geriye çekilme uygun biçimde yaşanmaktadır.

İç içe geçme temas biçimi farkında olunmadan veya kronik biçimde kullanıldığında ve kişi ile diğerleri arasındaki sınırı kaybolduğunda patolojik özellikler oluşturmaktadır (Kepner 1982). Perls, (1973) iç içe geçme temas biçiminin nevrotik biçimde kullanıldığı durumlarda kişilerin ne kendilerinin ne

de diğerlerinin farkına varamadıklarını belirtmektedir. Perls (1973) iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde gözlenen bu belirsizliğin, kişinin kendi ile ilişkisinde de gözlendiğini belirtmektedir. Perls (1973) iç içe geçme temas biçimini kullanan bireylerin kendi ihtiyaçlarını bir bohçaya doldurup kaldırdıklarını belirtmektedir. Bu bohça, kişi ihtiyaçlarının farkına varıncaya dek açılmamaktadır. Sills ve ark (1989) iç içe geçme temas biçiminin en olumsuz yanının bireyin farklılaşma ve bireyselleşmeyi engellemesi olduğunu belirtmektedir.

Kepner (1982) iç içe geçme temas biçimini kullanan kişilerin belli kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedir. İç içe geçmiş kişiler görünüşte tümü uyumlu olarak görülmektedir. Bu kişiler farklılıklardan, anlaşmazlıklardan son derece kaçınırlar. Bu nedenle de yüzeysel de olsa, alınan karara ya da yapılacak işe karşı olsalar da, diğerleri ile "birlikte" imiş gibi hareket ederler. İç içe geçmiş kişiler çevrelerindeki insanlarla aynı fikirde olmadıkları durumlarda, bu farklı fikirlerinden dolayı insanları kıracaklarını düşünürler ve bu nedenle endişelenirler. Buldukları ortam gerginleştğinde durumu yumuşatmaya ve neşeli görünmeye çalışırlar (Kepner, 1982)

İç içe geçen bireyler "hayır" demekte zorluk çekerler. Durumu kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirmektense, kendilerini duruma göre şekillendirmeyi tercih ederler. İç içe geçen bireyler diğerlerine ve diğerlerinin ihtiyaçlarına bağımlıdır. Bu nedenle yalnızlığa karşı toleransları azdır. Sürekli olarak endişelerini giderecek ve onları onaylayacak birilerine ihtiyaç duyarlar. İç içe geçen bireyler kendi istekleri konusunda kesin ve net olmadıkları için

başkalarının isteklerine ihtiyaçlarına göre davranırlar ve neden bu biçimde davrandıklarını da bilmezler. Bu nedenle de bir türlü tatmin olamazlar, kronik biçimde hayal kırıklıkları ya da depresyon yaşarlar (Kepner 1982). Korb ve ark (1989) obsesif kompulsif bozukluklar ve psikosomatik hastalıkların temelinde, iç içe geçme temas biçiminin sıklıkla kullanılmasının olduğunu belirtmektedir.

Kendini Seyretme (Egotizm)

Kendini seyretme, kişinin bir durumu yaşamak yerine o durumu yaşayan kendisini ve çevresel faktörleri uzaktan izlemesidir. Bir başka deyişle kendini sürekli gözleme sürecidir (Sills ve ark., 1998)

Temas sınırının organizma ile diğer organizmaların yani çevrenin buluşma yeri olduğunu daha önce vurgulamıştık. Kendini seyretme temas biçiminde, temas sınırında buluşan iki kişi yoktur, kişi kendi kendisiyle buluşur, kendisiyle etkileşim halindedir. Karşılıklı bir ilişki yoktur. Çünkü kişi sadece kendisiyle ilişki halindedir. Kendini seyretme temas biçimini kullanan kişi o kadar kendisiyle, düşünceleriyle, davranışlarıyla ve duygularıyla meşguldür ki, kiminle veya neyle karşı karşıya olduğunu farkında değildir (Daş, 2006). Yani kişi çevrede neler olup, bittiğinin farkında olmadığından sadece kendisi ve diğerleri üzerinde bıraktığı etki ile meşguldür. Bu meşguliyet kendine hayran olma, kendini tebrik ve taktir etme şeklinde pozitif olabileceği gibi kendini eleştirme, aşağılama şeklinde negatif de olabilir (Joyce ve Sills 2003). İster pozitif ister negatif olsun, her iki durumda da kişi

her yaptığı ya da yapmadığı, her söylediği ya da söylemediği şey için yorumlar yapar, kendini yargılar (Daş, 2006).

Temas için gerekli koşullardan biri de “kendini bırakmak” tır. Bunun için kişinin risk alabilmesi, yeni durum ve ilişkilere hazır olması gerekir. Laura Perls’e (1992) göre ancak kendimizi bırakabilirsek, yaşadığımız bir şeyin tadını çıkarma ve ondan bir şeyler öğrenme şansını elde edebiliriz (aktaran Sills ve ark. 1998). Oysa kendini seyretme, kişinin kendini bırakmasını engeller, çünkü kişi sürekli olarak dışarıdan nasıl görüldüğü ve diğer insanların onun hakkında neler düşündükleri ile meşguldür. Bu ise kişinin spontan olmasını engeller ve sürekli temkinli ve tedbirli davranmasına yol açar. Kendini seyretme nedeniyle kişi devamlı olarak kendini kontrol etme ihtiyacı içindedir. “Hata yapmama”, “aptal durumuna düşmeme”, “gülünç olmama” adına adeta kendini “dondurur”, harekete geçemez. Kendini seyretme, sadece kişinin kendini değil, diğer insanları ve çevresel koşulları da kontrol etme ihtiyacına yol açar (Daş, 2006). Kişi hiçbir şekilde sürprizlerle ve riske girmeyi gerektirecek durumlarla karşılaşmak istemez.

Kendini seyretme temas biçiminin gelişmesindeki en belirgin özellik anne-babaların çocuğa karşı aşırı eleştirici bir tutum içinde olmalarıdır. Bazı ailelerde çocuk sürekli gözlenir, takip ve kontrol edilir. Her yaptığı, her söylediği değerlendirilir ve bunlar hakkında yorumlar yapılır. Bazı ailelerde ise sürekli bir takip veya kontrol edilme yoktur ama çocuğun en ufak bir olumsuz davranışı ya da “başarısızlığı” asla gözden kaçmaz. Bu hemen konu edilir ve hatta abartılır (Daş, 2006).

Kendini seyretme temas biçimini sık kullanan kişiler genellikle gergin, endişeli, kontrollü, içe dönük, utangaç, şüpheli ve yavaş kişilerdir. Kendilerine güvenleri düşüktür ve empati kuramazlar. Bu kişiler çevreye aşırı önem verirler. Tanımadıkları insanların bile onların hakkında kötü düşünmesine hatta düşünme olasılığına bile tahammül edemezler. Sürekli diğerlerinin kendileri hakkında neler düşündükleri ile meşgul olduklarından sıcak ve samimi ilişkiler kuramazlar. Canlı hareketli, coşkulu değillerdir. Sürekli temkinli ve tedbirli olduklarından spontan tepkiler veremezler. Hemen her konuda mükemmel olmaya çalışırlar ve bu nedenle de yaptıklarından doyum alamazlar. Öyle davranmaları gerektiğini düşündükleri için sevecen ve sıcak görünseler de, aslında öyle hissetmezler. Kendilerini oldukları gibi kabul edemediklerinden ve hep “en iyi”, “en güzel”, “en başarılı” olmaları gerektiğine inandıklarından sahip oldukları özellikleri kişiliklerinde bütünleştiremezler ve bunlar o kişinin üzerinde henüz vücudunun şeklini almamış yeni bir kıyafet gibi dururlar (Clarkson, 1991).

Kendini seyretme temas biçiminin kullanılması bazı durumlarda yararlı ve hatta gereklidir. Kendini seyretme, zorlukların aşılabilmesi ve olgunlaşmanın sağlanabilmesi açısından zorunlu bir süreçtir. Kişinin karşılaştığı zorlukların üstüne gidebilmesini ve sebatkar olmasını sağlar. Başka bir deyişle kendini seyretme, kişinin belli bir şey için önceden hazırlanmasına, elde edilmesi zaman isteyen hedeflere ulaşabilmesine imkan verir (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Kendini seyretmenin en önemli özelliklerinden biri de kişiyi yavaşlatmasıdır. Bu özelliği nedeniyle kendini seyretme, önemli kararların verilebilmesinde yardımcı olur ve kişinin

acele bir şekilde ve sonradan pişman olacağı kararlar almasını engeller (Clarkson ve Mackewn 1993).

Duyarsızlaşma (Desensitisation)

Duyarsızlaşma insanlarda doğal biçimde var olan kendi dünyasını hissetme becerisinin zayıflaması ve yetersizleşmesi olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark., 1989). Duyarsızlaşma sıklıkla kişinin kendi duyularına, kendi dünyasına yönelik kayıtsızlık ve ilgisizlik olarak ortaya çıkmaktadır. Duyarsızlaşmada kişi işitme, hissetme, tatma, koklama, görme , dokunma ve bunların kombinasyonlarından oluşan duyularına dikkat etmemekte, sanki onlara yönelik bir hissizlik geliştirmektedir. Duyarsızlaşma temas biçimi ile birey özellikle bedeninden gelen duyuları önemsemez, onları ihmal eder. Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini, şöyle ifade etmektedir: “Duyarsızlaşma kişinin duyum ile ilgili alanının donuklaştırarak kendi fonunu bozması ve fonu tanınmaz hale getirmesidir.”

Duyarsızlaşma kişinin beden ısısındaki yükselmeyi fark etmeksizin saatlerce güneşin altında kalması gibi hafif; ya da yoğun stresli ortamlarda uzun süre çalışma, ne kadar içki içtiğini bilememe gibi ciddi derecelerde olabilir (Kepner, 1982).

Duyarsızlaşma, geştalt temas döngüsünün her aşamasında kesintiye neden olmakla birlikte, en çok duyum aşamasında gözlenmektedir. Kişi içsel ya da dışsal uyarılar tarafından kişiye iletilen mesajları almaz gibidir (Sills ve ark, 1989).

Sills ve ark (1989) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, içsel ya da dışsal uyaranlara karşı kendisini kapatarak içeriye bir şey almadığını belirtmektedir. Duyarsızlaşmanın en uç noktada yaşanmasında kişi, "katatonik" bir hal almaktadır.

Duyarsızlaşmanın bazı zamanlarda kullanılması kişinin uyumu için gereklidir. Örneğin bir tenis karşılaşmasında tenisçilerin saatlerce süren oyunun bacaklarında oluşturduğu ağrıyı baskılamaları, acıya duyarsız kalmaları durumunda duyarsızlaşma yararlıdır (Sills ve ark 1989). Kepner (1982) kişiye zarar verebilecek ya da aşırı biçimde iletilen duyumlara toleransın geliştirilmesinde, kısa süreli olarak kullanılan duyarsızlaştırmanın sağlıklı bir tepki olduğunu belirtmektedir. Örneğin, açlık ya da susuzluğun geçici olarak baskılanmasında, ağrıya olan toleransın artmasında duyarsızlaşmanın kullanılması uyumu sağlayıcıdır. Bu örneklerde duyarsızlaşmayı sağlıklı kılan özellik bunun bilinçli olarak yapılması ve sürekli kullanılarak deneyim döngüsünün kronik biçimde kesintiye uğratılmamasıdır (Sills ve ark., 1989).

Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin, hissizlikten ve bedenlerinin çeşitli bölgelerinde cansızlık, uyuşukluk, yaşadıklarından yakındıklarını belirtmektedir. Bu kişilere kendi beden duyuları ile ilgili soru sorulduğunda duyularını fark etmekte zorluk çekerler. Çevreleri tarafından da sıklıkla "duygusuz ve duyarsız" kişiler olarak tanımlanırlar.

Duyarsızlaşmanın temelinde kişinin belli duyuların farkına varması halinde ortaya çıkabilecek olası tehlikelerden kaçınması yatmaktadır. Bunlardan en önemlisi duyulara yol açan ihtiyaçların çeşitli nedenlerle karşılanamamasıdır. Örneğin bir başkasına ihtiyaç duyulduğunda ve çevrede kimse bulunmadığında, rahatsızlık duymamak için duyarsızlaşma yoluna gidilebilir (Kepner, 1982).

Rahatsız eden duylardan kaçarak kurtulmak mümkün olmadığında, bunlarla başetmek için başvurulan yollardan biri duyuların algılanmasında değişiklik yapmaktır. Böyle durumlarda kişi duyularına dikkat etmeyerek veya algı organlarının kapasitesini azaltarak rahatsız edici duyuların etkisinden kurtulmaya çalışabilir. Ancak bunun bedeli kişinin canlılığını ve hislerini kaybetmesidir. Diğer bir deyişle kişi rahatsızlık veren duyulara karşı duyarsızlaşırken aynı zamanda zevk ve keyif veren duyulara da duyarsızlaşmaktadır (Kepner, 1982).

Duyarsızlaşmanın çok yoğun ve kronik olması, kişilik bölünmesine (depersonalization) ya da beden duyularının tümü ile kaybolduğu psikoza yol açmaktadır (Kepner, 1982).

1.3. Öfke

1.3.a. Öfkenin Tanımı ve Genel Özellikleri

Öfke, doğuştan gelen ve yaşamın ilk üç yılında gelişen temel duygulardan birisidir (Lewis ve ark., 1990). Mazurski ve ark. (1996) bebeklerin, konuşma becerilerinin gelişmemesine rağmen, öfke ve diğer duyguları davranışlarıyla ve yüz ifadeleriyle gösterdiklerini vurgulamaktadır.

Deffenbacher (1992), öfkenin, insanların sık yaşadığı duygulardan olmasına rağmen, çoğunlukla yanlış anlaşıldığına işaret ederek, öfkenin özelliklerini şu şekilde sıralar:

- Öfkenin, planlanan bir eylem sonucu çıktığı düşünülür, halbuki öfke içsel bir duygudur.
- Öfkeyi göstermek zor değildir, öfkenin binbir yüzü vardır ve herkes öfkelenir.
- Öfke tepkisine neden olan duygu, kişiyi daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış bir durumda tutmasına rağmen, kişi öfkelenildiğinde daha incinebilir bir durumda olmaktadır.
- Öfkelenildiğinde gösterilen tepkiler yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle, yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışlar, daha sağlıklı olanlarıyla değiştirilebilir.

- Öfke, engellenme, haksızlık gibi çeşitli durumlarda aniden ortaya çıkabilen bir duygudur. Öfkenin bastırılması veya hemen, olduğu anda dışa vurulması sağlıklı değildir. Bu yüzden öfkeye neden olan durumların anlaşılması ve öfkeyi tanımak çok önemlidir.

Deffenbacher'in (1992) ileri sürdüğü bu özelliklere göre öfke, kişinin belirli bir saldırı, eleştiri ya da engel karşısında spontan olarak yaşadığı, içsel ve evrensel bir duygudur. Ancak ifade edilişi öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye değişmektedir. Ayrıca ifade edilişindeki farklılıklar nedeniyle, kişiyi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık bir hale getirebilmektedir. Araştırmacının, çalışmasında, "öfke özellikleri" arasında en çok vurguladığı durum, öfke ifadesinin öğrenilen bir özellik oluşu ve olumsuz saldırganlık öğeleri taşıyan ifade biçimlerinin yerine, yeni ve daha uygun ifade biçimlerinin öğrenilebileceğidir. Araştırmacının vurguladığı bir diğer durum ise, öfkenin ne bastırılmasının ne de dışa vurulmasının sağlıklı olmayacağıdır. Bu nedenle öfkeyi iyi tanımak son derece önemlidir.

Yayınlar incelendiğinde, öfkeyi tanımlarken, ilişkili başka duygulardan faydalanılmakta, çoğunlukla da "saldırganlık" sözcüğüne başvurulmaktadır (Berkowitz, 1990). Saldırganlık ise yayınlarda bir kişiye yönelik zarar vermek amacıyla yapılan davranış şeklinde sıklıkla tanımlanmakta ve bu tanımıyla öfkeden ayrılmaktadır (Thomas, 1993).

1.3.b. Öfkenin Fizyolojik Yönü

İnsan herhangi bir tehdit algıladığı zaman otomatik olarak tepki göstermektedir. Kaslar gerilir, vücut ısısı artar, yumruklar sıkılır, kalp atışı artar, vücudun değişik bölgelerinde titremeler, terlemeler, uyuşmalar ve seyirmeler başlar, nefes alırken tıkanma hissi yaşanır ve burundan solunum artar, dudakları ısırma ve baş ağrısı oluşur (Tavris, 1989). Organizma artık mücadeleye hazır hale gelir. Fizyolojik tepkileri bu şekilde belirtilen öfkenin beyindeki fizyolojik özellikleri incelendiğinde, özellikle, solunum, kalp atışı gibi otonomik süreçlerin, hormonların salınımının ve pekçok duygu tepkilerinin gerçekleştiği limbik sistemin, hipotalamus ve amygdala bölgesinin yoğun olarak çalıştığı vurgulanmaktadır (Scarpa ve Raine, 1997). Öfke, sempatik sinir sistemin aktivasyonunu artırarak, kan basıncının yükselmesine neden olmakta, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır (Collet ve ark., 1997).

Tüm bu bedensel ve fizyolojik değişiklikler kişinin isteğine göre değil, doğal bir şekilde, kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte bu tepkileri kontrol etmek öğrenilebilmektedir (Balkaya, 2004).

1.3.c. Öfkenin Biyolojik Yönü

Biyolojik bakış açısıyla bakıldığında öfkenin, engellenme veya tehdit durumlarına gösterilen ve kişiyi rahatsız eden uyarıcıları ortadan kaldırmayı hedefleyen doğal bir tepki olduğu görülebilir. İnsan, istek ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çevresiyle sürekli etkileşim halinde bulunmaktadır. Tüm davranışlar hedef yönelimlidir. Bir diğer deyişle her davranışta bir ihtiyaç söz

konusudur. Hedefe ulaşırken karşılaşılacak her türlü engellenme sonucunda yaşanılacak temel duygu öfkedir (Tavris, 1989). Öfkenin biyolojik fonksiyonu ise ihtiyacın karşılanmasına uğraşıldığı evre içinde kaybedilmiş olan gücün yeniden kazanılmasıdır. Perls (1947/1992) insanın bu güce olan ihtiyacının son derece yaşamsal olduğunu ve ancak insanın gücünü topladığı ölçüde ihtiyaçlarını karşılayabileceğini vurgulamaktadır.

1.3.d. Öfkenin Psikolojik Yönü

Öfke, engellenme karşısında kendiliğinden ortaya çıkmakla birlikte, belirli bilişsel ve algısal durumlarla bağlantılı fenomenolojik bir duygu durumu olarak tarif edilmekte (Törestad, 1990), bu duygunun, yaşanma sıklığı, öfkeye yol açan olaylar, öfkeyle ilgili düşünceler, öfkeli bir insana gösterilen tepkiler ve öfkelenince ortaya çıkan belirtiler, kişiiden kişiye farklılık göstermektedir (Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Bütün bu özellikleri nedeniyle öfke, sinirlenme, kızgınlık, saldırganlık, hostilete, hiddet, şiddet gibi diğer sözcüklerle de ortaklıkları olan bir duygu olarak tanınmaktadır (Fine ve Olson, 1997).

Bu duygunun hem yaşanma yoğunluğunda hem de ifade biçimindeki farklılıklar nedeniyle, tanımlanması sırasında, somurtmak, bağırmak, dik dik bakmak, gözlerini kaçırmak, ortamdaki uzaklaşmak, imalı ve iğneleyici sözler söylemek gibi diğer davranışsal tepkiler de devreye girmektedir (Fine ve Olson, 1997).

1.3.e. Öfkenin Kişilerarası Yönü

Öfke sadece içsel bir duygu durum değil, aynı zamanda kişilerarası bir duygu durumudur. Daima bir nedeni ve bir hedefi vardır. Bu nedenle çevreyle etkileşim halinde yaşanır. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan bir duygu olması nedeniyle de ortaya çıktığı sosyal-çevresel bağlamından ayrıldığı zaman, anlaşılması güçleşmektedir.

Öfkelenildiğinde çevreye yönelik ikircikli bir duygu yaşanır. Bu bir çeşit uzaklaş-yakınlaş durumudur. Kişi öfkeleniren nedenden veya kişiden uzak durmak ve hatta onu “yok etmek” isterken, aynı zamanda ondan kendisi için bir şey yapmasını da bekler. Bu nedenle, Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) öfkeyi “sempatik” bir tutku şeklinde ifade etmektedirler. Yazarlara göre öfke, arzuları birbirine karıştırdığından dolayı insanları birbirine de yakınlaştırır.

Kimlere daha çok öfkelenildiği sıklıkla merak edilen konulardan birisidir. Yaygın kanı, insanların en çok, sevmedikleri kişilere karşı öfkelendikleri yönündedir. Fakat yapılan araştırmalar, bunun doğru olmadığını göstermiştir. Örneğin, Kassinove ve Suckodolsky (1995) tarafından yapılan bir çalışmada insanların % 75'inin sevdikleri kişilere (eş, anne-baba, kardeş, sevgili, iş arkadaşları gibi) veya en azından tanıdıkları kişilere, % 8'inin sevmedikleri kişilere, % 13'ünün ise yabancılara öfkelenildiği belirtilmektedir.

1.3.f. Öfkenin İşlevsel Değeri

Öfkenin işlevsel değeri konusunda ortak kabul gören yaklaşım, öfke duygusu olmadan, insanların problemleri tanımada, onları kendi çıkarları doğrultusunda düzeltmede (DiGiuseppe, 1999) ve kendilerini korumada başarısız olacağı yönündedir (Valentis ve Devane, 1994).

Novaco (1975) öfkenin insan hayatındaki işlevlerini 5 maddede belirtmiştir. Bunlar: (1) kişiye güç verir; (2) kişinin duygularının daha da artmasına yolaçacak rahatsız edici davranışları önler; (3) diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışavurulmasını kolaylaştırır; (4) anksiyetenin dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşılık bir savunma oluşturur; (5) kişiyi, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir (akt. Schuerger, 1979). Bu işlevlerine ek olarak Schuerger (1979) öfkenin, kişinin, önemli, üstün ve haklı olduğu inancını güçlendiren ve koruyan bir tarafı olduğuna işaret etmektedir.

Yayınlar incelendiğinde öfkenin önemli katkıları olduğu görülmektedir (Crafford ve ark., 1992; Kopper, 1993; Sharkin, 1993; Thomas, 1993; Lerner, 1996). Öfke, birşeylerin yolunda gitmediğini göstermesi açısından, önemli bir ipucu sağlamaktadır. Lerner (1996) öfkenin aynı zamanda insanın kendi duyguları hakkında farkındalığının artması açısından önemli bilgiler verdiğini ve tüm duyguların hatta nefretin bile insana kendisi hakkında öğreteceği çok şeyler olduğunu belirtmektedir. Törestad (1990) da benzer şekilde, öfkenin dış dünya, ilişkiler ve hayat hakkında insanın bilgisinin artmasına, duyguların gerçek hayat içinde oynadığı önemli rol konusundaki düşüncelerin

gelişmesine yardımcı olacağını vurgulamaktadır. Thomas (1993) ise, öfkeyi ifade etmenin sağlık açısından faydalarına işaret etmektedir. Thomas'a göre, öfkelerini ifade eden kanserli hastalar, ifade etmeyenlere göre daha uzun yaşamaktadır.

Bastırılmış öfkenin, kan basıncının yükselmesine, öfkenin sıklıkla ifade edilmesinin ise koroner bozukluklara neden olduğuna dair kanıtlar vardır ve pek çok araştırmada, öfkenin yaşanma şeklinin fizyolojik sonuçları, tespit edilmiştir. Bu bilgilerden hareketle, ideal beden sağlığı açısından da öfkenin işlevsel özellikleri olduğu söylenmektedir (Feshbach, 1986).

1.3.g. Geştalt Yaklaşımına Göre Öfke

Öfke duygusundan bahsederken, onun sadece kişinin kendisinin yaşayabileceği öznel bir duygu olduğunu düşünmek yerine, kişinin kendisiyle çevresi arasında oluşan karmaşık etkileşimin bir sonucu olduğunu bilmek önemlidir. Bunu biraz daha açmak gerekirse, Geştalt yaklaşımı öfkeyi, organizmanın çevreyle etkileşiminden kaynaklanan, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikleri olan duygusal bir yaşantı olarak ele alır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Bu bakış açısına göre öfkenin kökeni ve çözümlenmesi ne sadece insana ne de sadece çevreye aittir, her ikisinin etkileşimini gerektirmektedir.

Öfkenin, organizma-çevre ilişkisinin bir fonksiyonu olduğunu belirten Perls, Hefferline ve Goodman'ın (1951/1996) önemle vurguladığı bütünsel (holistic) bakış açısıyla, öfkenin fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyo

kültürel özellikleri birlikte düşünölmelidir. Bu sayede öfkenin beden, duygu, düşünce ve davranış üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılabilir.

Geşalt yaklaşımı açısından saldırganlık “karşidakine zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel veya sembolik her türlü davranış” şeklinde ifade edilebilen (Budak, 2000) yaygın anlamından çok farklı bir düzeyde ele alınmakta ve bu anlamıyla da öfkeden olan farklılığı daha da belirginleşmektedir. Perls ve ark. (1951/1996) saldırganlık ve tahrip etmenin, temasın doğuştan getirilen aşamaları olduğunu ileri sürmekte ve saldırganlığı, “kişinin çevreyle olan temasını başlatmak için yaptığı her şeyi kapsaması” olarak tanımlamaktadırlar. Yazarlara göre, insan, özümsemek ve büyüebilmek için çevredeki ihtiyacı olan şeylere yönelmeli, onları elde etmeye çalışmalı, onları kendine uygun hale getirmelidir.

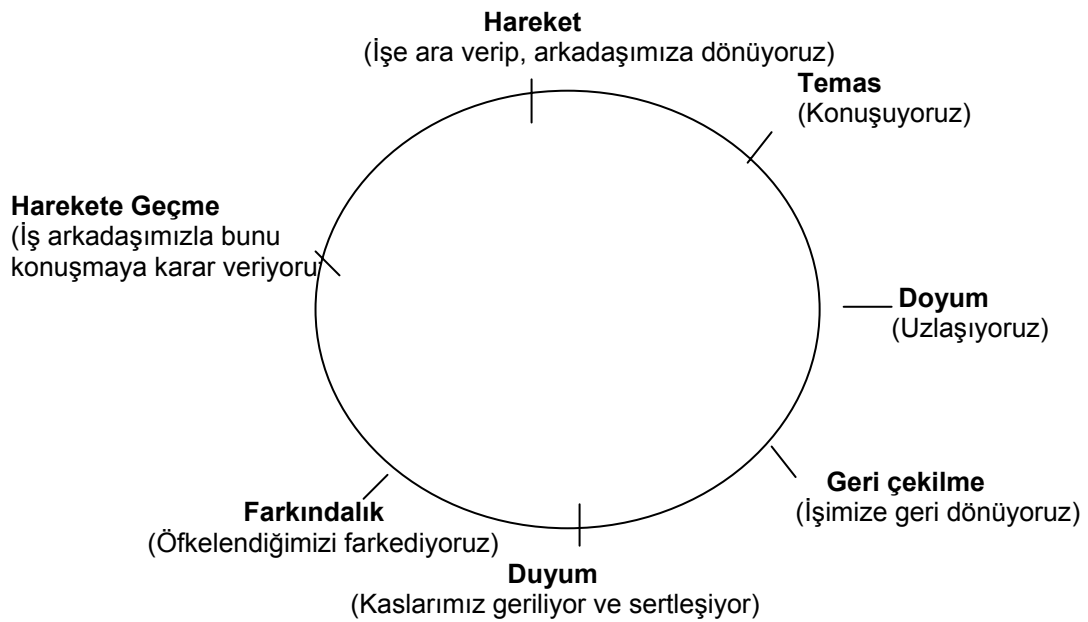
1.3.h. Öfkenin Sağlıklı Çözömlenebilmesinin Geşalt Temas Döngüsü ile Açıklanması

Geşalt yaklaşımına göre insan, çevresiyle sürekli etkileşim halinde ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışan bir varlıktır. Bunu yaparken de kendisini hedefe yönelik olarak organize eder ve bu organizasyon, onun tüm duyularını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler. Öfke duygusu da organizmanın çevreyle etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Temas döngüsü üzerinden öfkeyi anlatmak için şöyle bir örnek verilebilir (Balkaya, 2004): *Masa başında çalıştığımız bir zamanda, iş arkadaşımızın yanımıza geldiğini ve bizi, o günkü bir davranışımız nedeniyle eleştirmeye başladığını*

varsayalım. Böyle bir durumda konsantrasyonumuz bozulduğunu, başımızın hafif ağrımaya başladığını, nefes alış verişimizin hızlandığını, kaslarımızın gerildiğini ve ellerimizin yumruk olduğunu farkediyoruz. Bunlara öfke duygumuzun eşlik ettiğini hissediyoruz. Haksızlık yapıldığını düşünüyoruz, kendimizi savunmaya ve cevap vermeye karar veriyoruz. İşi bırakıp arkadaşımıza dönüyoruz ve ona, şuan nasıl ve ne sebeple öfkeli olduğumuzu anlatıyoruz. Arkadaşımız bize gerçek amacının ne olduğunu açıklıyor. Bir süre sonra söylediği şeylerde doğru olduğunu düşündüğümüz noktaları farkediyoruz. Ona dönüp, bunu ifade ediyoruz fakat konuşma biçiminin de bizi nasıl öfkelenirmiş olduğunu ekliyoruz. Arkadaşımız kendi davranışını farkediyor ve özür diliyor. Tekrar işimize dönüyoruz. Bu sonuçtan her ikimiz de tatmin olduğumuzu ve birbirimizi anladığımızı hissediyoruz.

Bu örnek, Geştalt Temas Döngüsü üzerinde aşağıda tekrar incelenmektedir (Bkz. Şekil 2).

Şekil 2. Geştalt Temas Döngüsü (b)



Bu döngü basit bir şekilde, “biz ve biz olmayan” arasında nasıl bir etkileşim olduğunu ve “sağlıklı” olarak nasıl sonuçlandığını göstermektedir. Kişi tüm bu aşamaların her birini tatmin olmuş bir şekilde tamamlayabilirse fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarla da o oranda temas edebilmiş olmaktadır. Clarkson’un (1989) vurguladığı gibi eğer bu yapılmazsa potansiyel problemlere ve “tamamlanmamış işler”e neden olunmaktadır.

Yayınlar incelendiğinde geştalt terapi yaklaşımının öfkeyle ilişkisine dair yukarıda ifade ettiğimiz tüm bu bilgilerin ötesinde geştalt yaklaşımı ve öfke arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmanın olmadığını görmekteyiz.

1.4. Geştalt Terapi Yaklaşımı Açısından Anksiyete

Her bireyin çok çeşitli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar yemek yeme, su içme, hareket etme, okuma, öğrenme, duygularını ifade etme, yakınlık kurma, kendini koruma, cinselliğini yaşama, saygı görme vb. gibi çok çeşitlidirler. Geştalt yaklaşımına göre yaşam bu ihtiyaçların karşılanması üzerine temellenir. Kişi ne kadar çok ihtiyacını, ne kadar kısa sürede ve ne kadar kolay yoldan karşılayabilirse o kadar rahat ve mutlu olur. Karşılanmayan ihtiyaçlar sürekli olarak kişiyi zorlar. Bir ihtiyaç karşılandığında geştalt tamamlanır ve yeni bir ihtiyaç ortaya çıkana kadar organizma ile çevre arasında denge sağlanmış olur (Daş, 2004).

Normal koşullarda bir ihtiyaç belirginleştğinde, enerji ortaya çıkar ve kişi ihtiyacını karşılamak üzere harekete geçer. Hareket için ortaya çıkan enerji solunumun hızlanmasına, kalp, beyin, ciğer ve perifer organlardaki kan akımının artmasına ve glikojenin kan akımına karışmasına yol açar. Bu enerji akışı kendini deri rengi ve kalitesinde de gösterir. Cilt canlı ve parlak olur.

Enerji akışı canlılık, sıcaklık, parlaklık olarak ortaya çıkar ve Geştalt terapi yaklaşımında buna “heyecan” denir (Kepner, 1987).

Heyecan hem aranan ve zevk alınan, hem de korkulan ve kontrol edilmeye çalışılan bir durumdur (Clarkson, 1991). Anksiyete ise heyecanın bastırılması ihtiyacına bağlı olarak ortaya çıkan rahatsız edici bir durumdur (Polster ve Polster, 1973). Korb ve arkadaşları (1989) anksiyetenin insan organizması tarafından en az tolere edilebilen psikolojik bir durum olduğunu belirtmişlerdir. Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) ise anksiyeteyi “herhangi bir bloke olmuş heyecan durumunda yaşanan solunum zorluğu” olarak tanımlamışlardır. Yani kişi heyecanın yarattığı enerji ile harekete geçebilmek için oksidasyon hızına göre nefesini derinleştirerek daha çok havayı içine almaya çalışacağına, nefesini tutarak göğsünü daha da çok daraltma yoluna gitmektedir. Göğüsteki bu sıkışma, daralma ise anksiyetenin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Diğer bir deyişle anksiyete bloke edilmiş bir heyecan durumunda göğüs kafesindeki kasılma nedeniyle hareketsiz hale gelen ciğerlere daha fazla hava alma çabasıdır (Daş, 2004).

Geştalt terapi bakış açısına göre anksiyete organizmayı bir bütün olarak yani fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak etkiler. Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) da anksiyete yaşayan kişinin kendini kontrol etmeye çalıştığını ve bunu da dikkatini dağıtarak, ilgisini başka şeylere vererek, nefesini tutarak, dişlerini gıcırdatarak veya sıkarak, karın kaslarını kasarak, kalça bölgesini ve rektumu sıkarak vb. yollarla yaptığını ifade etmişlerdir. Anksiyete yaşayan kişi sadece nefesini kontrol etmekle

kalmaz, aynı zamanda bedenini kasar, spontan davranışları durdurur, duygularını içinde tutar ve şu andaki yaşantıların farkına varmayı da engeller (Korb ve ark. 1989). Garcia, Baker ve Demoya (1999) anksiyete yaşayan kişinin enerjisinin bir yandan konsantre olmaya bir yandan da kendini durdurmaya bölündüğünü ve bu nedenle konsantrasyonun ciddi anlamda bozulduğuna dikkat çekerlerken, Serok (2000) anksiyetenin hipertansiyonun aktive edilmesindeki rolü üzerinde durmuştur. Fank (2001) kronik olarak anksiyete yaşayan kişilerin baş ve göğüslerinin öne ve ileriye, bedenlerinin üst kısmının arkaya, ve kalçaların ise ağırlığı dengelemek için öne doğru olduğunu belirtmiştir. Bu anksiyeteli duruşta ağırlık merkezi tam ortada olmadığından kişi yere tam olarak basamamakta ve kendini güvende hissedememektedir.

1.4.a. Anksiyetenin Kaynakları

Geşalt yaklaşımının temelinde yer alan bakış açılarından biri de varoluşçu bakış açısıdır. Varoluşçu bakış açısına göre anksiyete otantik insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Otantik ile özgür ve sorumlu olarak ve öleceğimizi bilerek yaşamak kastedilmektedir (Clarkson ve Mackewn, 1993). İnsanlar öleceklerini öğrendiklerinde, yaşamın nihai bir anlamı olmadığını, ona nasıl bir anlam vereceklerinin ve nasıl biri olacaklarının sorumlusunun kendileri olduğunu farkettilerinde anksiyete yaşamaları doğaldır. Dolayısıyla anksiyete rahatlatılması veya bastırılması gereken bir semptom değil, otantik varoluş açısından temel bir faktördür. Bu bakış açısına göre anksiyete ilerlemenin temelidir (Perls, 1973).

Farkındalık ve temas varoluşsal bir anksiyeteye yol açarlar (Clarkson ve Mackewn, 1993). “Sabit” ya da “otantik olmayan” bir biçimde var olduğunu farkedenden ve kördüğüm yaşadığının farkına varan kişi önce anksiyete, karışıklık ve çaresizlik yaşar, ancak daha sonra bazı değişiklikler yaparak yeni bir denge sağlar. Anksiyete, harekete geçmeden önceki heyecandır (Perls, 1969). Anksiyete duyan kişi henüz seçim özgürlüğünü kullanamayan, belirsizlikler karşısında yeni davranışlar geliştirmek yerine stereotipik davranışlarını yapmaya devam eden ve enerjiyi uygun bir biçimde açığa çıkaramayan bir durumdadır (Daş, 2004).

Geştalt yaklaşımına göre insanların doğuştan getirdikleri iki temel amaçları vardır ki bunlardan birincisi hayatta kalmak ikincisi ise ilerlemektir. Bunları gerçekleştiremeyeceğini düşünmek anksiyeteye yol açar. Dolayısıyla anksiyete genellikle ölme, zarar görme, yaralanma, sevgi veya ilgiyi kaybetme gibi varlığını sürdürmeyle ilgili alanlarda yaşanır (Korb ve ark. 1989). Perls Freud’un “anksiyetenin kaynağı süper egodur” görüşüne karşı çıkar. Perls’e (1969) göre anksiyete şimdi ve sonra arasındaki boşluk ya da gerilimdir. Polster ve Polster (1973) ise anksiyeteyi şimdi ve gelecek arasındaki ayrışmamış durum olarak tanımlamışlardır. Kişi şimdiyi unutarak gelecekle meşgul olduğunda, anksiyete ortaya çıkar. İçinde olduğu anı yaşayan kişi ise heyecanı hisseder ve spontan olarak harekete geçer. Geleceği düşünmek kişide katastrofik veya anastrofik beklentilere yol açar. Katastrofik beklentiler gelecekte kötü ve olumsuz şeyler olacağı, anastrofik beklentiler ise iyi ve olumlu şeyler olacağı ile ilgilidir. Katastrofik beklentiler enerjinin yaratıcı bir biçimde ortaya çıkmasını engeller ve enerjinin obsesif

düşünmeye ve zihinsel ya da gerçekçi olmayan aktivitelere yönelmesine yol açar (Korb ve ark. 1989). Katastrofik beklentilerin temelinde kişinin mevcut kendini destekleme sistemlerinin yeterli olmaması ve ileride ortaya çıkabilecek durumlarla başa çıkma kapasitesi ile ilgili olumsuz inançları ya da bir başka deyişle içe aldıkları yer alır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996). Anksiyetenin ortaya çıkmasında kişiye özel içe almaların yanı sıra genel olarak “heyecanlanma” ile ilgili olarak içe alınan bilgiler de rol oynar. Bu konuya dikkat çeken Clarkson (1991) heyecanlanmanın olumsuz bir duygu olduğunu içe alan kişilerin heyecanlanmayarak, kendilerini hayal kırıklığı ve acıya karşı koruduklarını düşündüklerini, oysa bir şeyin gerçekleşmesi için heyecan duymayan kişilerin bekledikleri gerçekleşse bile, bundan keyif alamayacaklarını belirtmiştir.

Clarkson ve Mackewn (1993) anksiyetenin a) bastırılmış, ifade edilmemiş duyguların yeniden yaşanmasından ve b) farklı biçimde davranmanın seçilebileceğinin farkedilmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Duyguların bastırılmasının, ifade edilmemesinin de nedeni katastrofik beklentiler ve bunlara eşlik eden korkudur. Özellikle öfke ya da cinsellik gibi duygular toplumsal açıdan hoş görülmediğinden bastırılmaya, ifade edilmemeye çalışılır (Kepner 1987). Pekçok kişi kendilerine öfkelenme izni verirlerse, öfkeleri ile dünyayı yok edeceklerine inanırlar. Ya da cinselliklerini ortaya çıkarırlarsa manik ya da cinsel sapık olacaklarından korkarlar. Bazı kişiler için ise sevgilerini ifade etmek zordur, çünkü eğer bunu ifade ederlerse diğerini sıkacaklarını ya da bunaltacaklarını düşünürler.

Yeni yaşam olayları ve/veya yeni ihtiyaçların ortaya çıkması da kişide anksiyete yaratır. Böyle durumlarda kişi önceki alışılmış, katı davranış biçimlerini değiştirmek ve davranış repertuarını geliştirmek zorunda kalır. Bir yandan eski davranışlarını sürdürmek isteği bir yandan değişme ve gelişme isteği kişiyi çatışmaya sokar ve harekete geçmesini engeller. Philippson (2001) stereotipik davranışların seçme özgürlüğünü kısıtladığını, seçme özgürlüğünün olmadığını farketmenin de anksiyeteye yol açan bir başka neden olacağını ifade etmiştir. Perls, Hefferline ve Goodman (1951/1996) anksiyetenin birşeyi başarma, yapma korkusundan da kaynaklanabileceğini ve anksiyetenin ortaya çıkmasında çevresel faktörlerin olduğu kadar içsel yaşantıların da rol oynadığını belirtmişlerdir.

1.4.b. Anksiyete ve Geşalt Temas Biçimleri

İçe Alma: Geşalt terapi yaklaşımına göre anksiyetenin heyecanın bloke edilmesinden kaynaklandığını (Polster ve Polster, 1973) daha önce ifade etmiştik. Heyecanın ortaya çıkmasına yol açan ihtiyacın farkedilmesi son derece önemlidir. Bir ihtiyacın farkedilememesindeki en önemli etken onun bir ihtiyaç olarak kabul edilmesini engelleyen içe almalardır. Örneğin eğer bir kişi hem “insanlara asla güvenme” mesajını, hem “yeterince akıllı değilsin” mesajını hem de “başarılı olmak için kendini insanlara göstermelisin” mesajını içine aldı ise, bu kişinin sosyal bir ortamda enerjisini bloke ederek anksiyete duyması ve başarılı olma ihtiyacını karşılayamaması çok doğaldır (Daş, 2004).

İç içe geçme: Laura Perls'e (1992) göre anksiyete iç içe geçme durumundan kaynaklanır. Kişi ne zaman iç içe geçtiği durum, kişi vb. ile ilgili bir tehdit algılsa, anksiyete ortaya çıkar. Örneğin bulunduğu şehirden ayrılamayan birisi anne-babası ile o kadar iç içe geçmiş olabilir ki onları bırakarak bir başka şehre gitmeyi düşünmek bile anksiyete yaşamasına yol açmaktadır. Ya da sınav anksiyetesi yaşayan bir kişi o sınavla o kadar iç içe geçmiş durumdadır ki sınavın başarısız olmasını kendi tüm yaşamının başarısız olması şeklinde yorumlayabilmektedir (Daş, 2004).

Yansıtma: Anksiyete duyan kişi kendi içe almalarına dayanarak kendi düşüncelerini, beklentilerini diğer kişiye/kişilere yansıtmaktadır. Örneğin anksiyete yaşayan pekçok kişi bunun diğerleri tarafından farkedilmesinden çok korkarlar ve eğer farkedilerse bunu bir "zayıflık, başarısızlık" belirtisi olarak göreceklarini düşünürler. Oysa aslında "kendini zayıf ve başarısız gören" kendisidir ve bunu sanki diğerlerinin görüşüymüş gibi yansıtmaktadır (Daş, 2004). Kepner (1987) ise yansıtmanın sadece diğer kişilere yönelik olarak yapılmadığını, kişinin kendi bedenine de yansıtma yapabileceğini belirtmiştir. Örneğin anksiyete yaşayan kişi "göğsüm sıkışıyor" dediğinde aslında "ben sıkışıyorum", ya da "nefesim tıkanıyor" dediğinde aslında "ben tıkanıyorum" demekte ve kendi duygusunu bedenine yansıtmaktadır.

Kendine döndürme: Anksiyetede en sık görülen temas bozukluğu kendine döndürmedir. Kendine döndürme doğal olarak dışarıya yönelmesi gereken enerjinin içeriye döndürülmesidir (Sills ve ark. 1998). Kişi duygu, düşünce ve isteklerini çevresindekilere ileticeği yerde katastrofik beklentileri

nedeniyle bunu içinde tutar, ifade etmez yani davranışa geçmez. Kepner (1987) kendine döndürmenin en sık yapıldığı beden bölgelerinin boğaz ve diyafram olduğunu belirtmiştir. Böylece kişi nefesini tutarak, göğsünü sıkıştırarak duygularını engellemekte ve içinde tutmaktadır.

Aşırı duyarlılaşma: Aşırı duyarlılaşma, duyarsızlaşmanın diğer ucudur. Aşırı duyarlılaşmada kişi enerjisini aşırı derecede bedensel duyuları üzerinde yoğunlaştırmaktadır (Sills ve ark. 1998:57). Anksiyete yaşayan kişilerin dikkatleri sürekli olarak nabız atışları ya da tansiyonları üzerindedir ve bunlarla ilgili olarak abartılı yorumlar yapmaktadırlar. Ya da bazı kişiler sürekli olarak bedenlerini “muayene” etmekte veya sürekli kan, idrar, EEG gibi tetkikler yaptırmakta, ancak aldıkları sonuçlardan tatmin olmadıklarından bunları sık sık tekrarlamaktadırlar (Daş, 2004).

Saptırma: Saptırmada kişi kendisi, diğerleriyle ve çevresiyle direkt temas kurmaktan kaçınır (Clarkson, 1991). Kişi dışarıdan gelen olumlu veya olumsuz tepkilerin, çevresel koşulların veya durumların, ya da kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarının farkında değildir. Örneğin “kendi istediklerini yapmak bencilliktir” mesajını içe almış olan birisi, kendisiyle temas kurmayarak yani saptırma yoluyla kendi isteklerinin neler olduğunu, hatta isteği olup olmadığını bile farkına varmayabilmekte ve bunu “içimden hiç birşey gelmiyor” şeklinde ifade edebilmektedir. Performans anksiyetesi yaşayan birisinin, bir sunum ya da sınavda başarılı olsa bile çevreden gelen olumlu geribildirimleri duymaması ya da duysa bile inanmayarak başarısını,

“şansa” veya “diğerlerinin kibarlığına” atfetmesi, saptırma temas biçimine verilebilecek bir başka örnektir (Daş, 2004).

Kendini seyretme: Kendini seyretme kişinin ne yaptığını, nasıl yaptığını dışarıdan birisi gibi seyretmesi ve gördükleri ile ilgili yorumlar yapmasıdır (Sills ve ark. 1998). Örneğin insanlarla birlikte olmaktan dolayı anksiyete yaşayan biri, karşısındaki kişiye bakmak, onun ne dediğini anlamak yerine kendi yüzünün kızarıp kızarmadığına, sesinin nasıl çıktığına, nasıl oturduğuna dikkat etmekte, yani diğerine değil kendinin dışarıdan görünüşüne odaklanabilmektedir (Daş, 2004).

Anksiyete yaşayan kişiler yukarıda belirtilen temas biçimlerinin birini veya birkaçını diğerlerine göre daha fazla kullanıyor olabilecekleri gibi, bu temas biçimlerinin birkaçını birarada kullanıyor da olabilirler. Örneğin diğer insanlarla ilişki kurmakta zorluk yaşayan birisinin, bir başkasıyla beraberken kendini seyretmeye ek olarak, karşısındakinin kendi görünüşü hakkında neler düşündüğü ile ilgili yansımalar yaptığı (aslında “ben beceriksizim” şeklinde düşünürken bunu “benim beceriksiz biri olduğumu düşünüyor” şekline dönüştürdüğü), sohbete katılmayarak, duygu ve düşüncelerini içinde tutarak kendine döndürme temas biçimini de kullandığı söylenebilir. Tek başına evde kalamayan veya dışarı çıkamayan bir kişi ise iç içe geçme (sürekli birileriyle birlikte olma), aşırı duyarlılaşma (dikkatin sürekli nefes,kalp ve nabız atışı üzerinde olması) saptırma (kendi ve diğerlerinin duygu ve ihtiyaçlarının farkında olmama) ve kendine döndürmeyi (nefesini tutma, göğsünü sıkıştırma) aynı anda yaşamaktadır (Daş, 2004).

Yayınlara baktığımızda geştalt temas biçimleri ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelendiğı bir çalışmanın olmadığını görmekteyiz.

1.5. Geştalt Terapi Yaklaşımı ile İlgili Yapılan Araştırmaların Özellikleri:

Geştalt psikolojisi ve terapisiyle ilişkili araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla algı ve öğrenme konularında deneysel çalışmaların yapıldığını (Herrmann ve ark., 2003; Roney ve Trick, 2003; Wasserstein, 2002), terapiye ilişkin araştırmaların ise çoğunlukla vaka (Engle ve Holiman, 2002; Siemens, 2000) ve gözden geçirme (Bauer ve Toman, 2003; Williams, 2001) çalışmalarıyla sınırlı kaldığını görmekteyiz. Son yıllarda Geştalt terapisini yönelik deneysel çalışmalarda bir artış görölse de (Mackay, 2002; Martinez, 2002) yeterli olduğunu söylemek henüz mümkün değildir. Burley (2001) bu durumun nedeni olarak Geştalt terapi kuramının karmaşıklığını ileri sürmekte ve doğrusal modellemelerde bulunmanın zor olduğunu belirtmektedir. Burley'e (2001) göre çoğu kişilik ve terapi yaklaşımı "durumsal" ve "süreklil" özelliklere sahip olduğundan doğrusal modelleme yapmaya uygundur, oysa Geştalt yaklaşımı, insanı içinde bulunduğu ekosistemin bir fonksiyonu olarak gördüğünden sürece ağırlık vermekte ve modellemede ciddi sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenle de pekçok Geştalt terapisti, kuramın etkililiğini yeterince gösterememenin sıkıntısını yaşamaktadır. Bununla birlikte son yıllarda Geştalt yaklaşımıyla ilgili, ilişkiisel araştırma deseni çalışmalarında (Mackay, 2002; Martinez, 2002) ve beyin görüntüleme yöntemleri ile tasarlanan çalışmalarda (Ginger, 2002; Fanselow, 2000) bir artış dikkati çekmektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı ve Cevap Aranacak Sorular

Bu araştırmanın nihai amacı, Geştalt temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaçla psikolojik yardım için başvurmamış olan üniversite öğrencilerinden, istatistiksel olarak geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarıyla veriler toplanmıştır. Daha sonra, psikolojik yardım almak için başvuran üniversite öğrencilerinin oluşturduğu sorunlu gruptan alınan verilerle karşılaştırılarak, Geştalt temas biçimleri, öfke ve anksiyete arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir. Ardından, temas biçimleri ile öfke ve anksiyete arasındaki ilişkiler incelendikten sonra ve bu ilişkilere dayanılarak, temas biçimlerini yordayan öfke ve anksiyeteye ilgili değişkenlerin rolleri incelenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada cevap aranacak sorular şunlardır:

1. Normal grupta GTBÖ-YDF'den elde edilen temas biçimleri puan ortalamaları ile ÇBÖÖ'den elde edilen öfke alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Normal grupta GTBÖ-YDF'den elde edilen temas biçimleri puan ortalamaları ile BAE'den elde edilen anksiyete puan ortalamaları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Normal ve sorunlu grupların GTBÖ-YDF'den elde edilen temas biçimleri puan ortalamaları arasında fark var mıdır?
4. Normal ve sorunlu grupların ÇBÖÖ'den elde edilen öfke ve alt boyutları puan ortalamaları arasında fark var mıdır?
5. Normal ve sorunlu grupların BAE'den elde edilen anksiyete puan ortalamaları arasında fark var mıdır?

6. Normal grupta, temas puanı yüksek ve düşük olan grupların GTBÖ-YDF'den elde edilen temas biçimleri puan ortalamaları arasında fark var mıdır?
7. Normal grupta, temas puanı yüksek ve düşük olan grupların ÇBÖÖ'den elde edilen öfke ve alt boyutları puan ortalamaları arasında fark var mıdır?
8. Normal grupta, temas puanı yüksek ve düşük olan grupların BAE'den elde edilen anksiyete puan ortalamaları arasında fark var mıdır?
9. Kendine döndürme temas biçiminin yordanmasında ÇBÖÖ'den elde edilen öfkeye ve BAE'den elde edilen anksiyeteye ilişkin değişkenlerin katkıları var mıdır?
10. Saptırma temas biçiminin yordanmasında ÇBÖÖ'den elde edilen öfkeye ve BAE'den elde edilen anksiyeteye ilişkin değişkenlerin katkıları var mıdır?
11. İç içe geçme temas biçiminin yordanmasında ÇBÖÖ'den elde edilen öfkeye ve BAE'den elde edilen anksiyeteye ilişkin değişkenlerin katkıları var mıdır?
12. Duyarsızlaşma temas biçiminin yordanmasında ÇBÖÖ'den elde edilen öfkeye ve BAE'den elde edilen anksiyeteye ilişkin değişkenlerin katkıları var mıdır?
13. Normal grupta ve sorunlu grupta, temas değişkeninin yordanmasında ÇBÖÖ'den elde edilen öfkeye ve BAE'den elde edilen anksiyeteye ilişkin değişkenlerin katkıları var mıdır?

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yapıldığı örneklem, kullanılan ölçme araçları, araştırmanın uygulanışı ve araştırma sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgiler verilmektedir.

2.1. Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini; üniversite öğrencisi, 17-26 yaşları arasında, (X=21) herhangi bir psikolojik yardım almamış 680 kişi (356 kadın, 324 erkek) ile 18-25 yaşları arasında, (X=22) psikolojik yardım almak üzere başvurmuş 64 üniversite öğrencisi (32 kadın, 32 erkek) olmak üzere toplam 744 kişi oluşturmaktadır.

2.1.a. Normal Grup

Normal grubu oluşturan, psikolojik yardım almamış kişiler Ankara'da bulunan Ankara Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve ODTÜ öğrencilerinden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formundan elde edilen veriler doğrultusunda geçmişte herhangi bir psikolojik veya psikiyatrik yardım alan, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanan denekler ya da ölçekleri eksik dolduran denekler bu gruptan çıkarılmıştır. Tüm bunların sonucunda normal grupta yaklaşık $\frac{1}{4}$ oranında denek kaybı olduğu saptanmıştır.

Normal grubunun cinsiyete göre dağılımı Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Normal Grupta Yer Alan Deneklerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Normal Grup	
Kadın	N=356	% 52.4
Erkek	n=324	% 47.6
TOPLAM	n=680	% 100

Tablo 1’de görüldüğü gibi normal grupta yer alan deneklerin 356’sı kadın (% 52.4) 324’ü erkektir (% 47.6).

Tablo 2’de normal grupta yer alan deneklerin buldukları üniversitelere göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 2. Normal Grupta Yer Alan Deneklerin Üniversitelere Göre Dağılımları.

Üniversite	Normal grupta yer alan kişiler	
Ankara Üniv.	n=175	% 25.7
Bilkent Üniv.	n=68	% 10.0
Gazi Üniv.	n=154	% 22.6
Hacettepe Ü.	n=204	% 30.0
ODTÜ	n=79	% 11.6
TOPLAM	n=680	% 100

Tablodan da görüleceği gibi araştırmaya katılan deneklerin %30’u (n=204) Hacettepe Üniversitesi, %25.7’si (n=175) Ankara Üniversitesi, %22.6’sı (n=154) Gazi Üniversitesi, %11.6’sı (n=79) ODTÜ ve % 10’u ise (n=68) Bilkent Üniversitesi öğrencisidir.

Tablo 3’te normal grupta yer alan deneklerin fakültelere göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 3. Normal Grupta Yer Alan Deneklerin Fakülteleere Göre Dağılımları.

Fakülte	Normal grupta yer alan kişiler	
Eğitim	N=81	% 11.9
Fen-Edebiyat	N=208	% 30.6
Hukuk	N=52	% 7.6
İktisadi ve İdari B.	N=92	% 13.5
Mühendislik	N=66	% 9.7
Tıp	N=112	% 16.5
Diğer	n=69	% 10.1
TOPLAM	n=680	% 100

Tablodan da görüleceği gibi araştırmaya katılan deneklerin %30.6'sı (n=208) Fen-Edebiyat Fakültesinde, %16.5'i (n=112) Tıp Fakültesinde, %13.5'si (n=92) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, %11.9'u (n=81) Eğitim Fakültesinde, %9.7'si (n=65) Mühendislik Fakültesinde, %7.6'sı (n=52) Hukuk Fakültesinde ve %10.1'i (n=69) diğer fakültelerde okuyan öğrencilerdir.

2.1.b. Sorunlu Grup

Sorunlu grubu oluşturan, psikolojik yardım almak üzere başvuruda bulunan kişiler ise ODTÜ Sağlık Merkezi, Bilkent ve Hacettepe Üniversitesi Öğrenci Danışma Merkezi ile araştırmacının çalıştığı özel bir psikiyatrik tedavi ve psikolojik danışma merkezine yardım almak üzere başvuran öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçekler merkezlere bırakılmış, uygulayıcılara araştırmacının amacı açıklanarak ölçütler sözlü ve yazılı olarak iletilmiştir. Ölçütler şunlardır: Üniversite öğrencisi olmak, nevrotik özellikler taşımak, daha önce uzun süreli psikiyatrik yardım almış olmamak, kişi terapi alıyor ise terapisinin en fazla 3. görüşmesinde olmak.

Tablo 4'te sorunlu grupta yer alan deneklerin cinsiyete göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4. Sorunlu Grupta Yer Alan Deneklerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Sorunlu Grup	
Kadın	N=32	%50
Erkek	N=32	%50
TOPLAM	N=64	% 100

Tablodan görüleceği gibi sorunlu grubu oluşturan psikolojik yardım almak için başvuruda bulunan deneklerin, kadın (n=32; %50) ve erkek (n=32; %50) sayıları birbirine eşittir.

Tablo 5'te sorunlu grupta yer alan deneklerin buldukları üniversitelere göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 5. Sorunlu Grupta Yer Alan Deneklerin Üniversitelere Göre Dağılımları.

Üniversite	Sorunlu grupta yer alan kişiler	
Ankara Üniv.	N=6	% 9.4
Bilkent Üniv.	N=14	% 21.9
Hacettepe Ü.	N=10	% 15.6
ODTÜ	N=34	% 53.1
TOPLAM	N=64	% 100

Tablodan da görüleceği gibi araştırmaya katılan deneklerin %53.1'i (n=34) ODTÜ, % 21.9'u (n=14) Bilkent Üniversitesi, %15.6'sı (n=10) Hacettepe Üniversitesi ve %9.4'ü ise (n=6) Ankara Üniversitesi öğrencisidir.

Tablo 6'da sorunlu grubu oluşturan deneklerin fakültelere göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 6. Sorunlu Grubu Oluşturan Deneklerin Fakültelere Göre Dağılımları.

Fakülte	Sorunlu grupta yer alan kişiler	
Eğitim	n=6	% 9.4
Fen-Edebiyat	n=24	% 37.5
İktisadi ve İdari B.	n=6	% 9.4
Mühendislik	n=12	% 8.8
Tıp	n=4	% 6.3
Diğer	n=12	% 18.8
TOPLAM	n=64	% 100

Tablodan da görüleceği gibi araştırmaya katılan deneklerin %37.5'i (n=24) Fen-Edebiyat Fakültesinde, %6.3'ü (n=4) Tıp Fakültesinde, %9.4'ü (n=6) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, %9.4'ü (n=6) Eğitim Fakültesinde, %8.8'i (n=12) Mühendislik Fakültesinde ve %18.8'i (n=12) diğer fakültelerde okuyan öğrencilerdir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği – Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF), Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) kullanılmıştır.

2.2.a. Kişisel Bilgi Formu

Deneklerin demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından araştırmanın amaçlarına uygun biçimde Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur (Bkz. Ek-2).

2.2.b. Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği – Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)

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

Geştalt yaklaşımında temas biçimlerinin görgül olarak incelenmesi ilk kez Bryness'in 1975 yılındaki çalışması ile olmuştur. Bu çalışmada geliştirilen 72 maddeden oluşan *Gestalt Q Short* (GQS) ölçeğinin iyi temas kurma, kendine döndürme, yansıtma ve iç içe geçme olarak isimlendirilen 4 faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışmada aynı zamanda temas biçimlerinin aşırı kullanımı ile psikolojik sağlıksızlık arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (akt. Aktaş ve Daş, 2002).

Kepner (1982) ise Geştalt kuramsal yaklaşımı çerçevesinde anlatılan temas biçimlerini yansıttığını düşündüğü maddelerden ve Byrnes'in (1975) çalışmasında kullandığı maddelerden yararlanarak Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği'ni (GTBÖ) geliştirmiştir. Kepner bu ölçeğe ayrıca saptırma ve duyarsızlaşma boyutlarını değerlendirmeye yönelik maddeler de eklemiştir. Bu çalışmada faktör analizi sonucunda içe alma, yansıtma, kendine döndürme, iç içe geçme ve duyarsızlaşma biçiminde adlandırılan 5 faktör elde edilmiştir.

Woldt ve Kepner (1986), Kepner (1982)'in geliştirdiği ölçeğin niteliklerinin artırılması için bir başka çalışma yapmışlardır (akt. Aktaş ve Daş, 2002). Bu çalışmanın amacı saptırma temas biçimini ölçebileceği düşünölen

maddelerin de eklenmesi ve içe alma ile iç içe geçme boyutlarının daha iyi hale getirilmesidir. Bu amaçla GTBÖ'ne 24 madde eklenmiş ve bu yeni oluşturulan ölçek Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF) (*Gestalt Contact Styles Questionnaire-Review*) adını almıştır. Böylece oluşturulan 100 maddelik ölçek 517 deneğe uygulanmış ve faktör analizi ile yapısı değerlendirilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre; ölçeğin Kepner (1982)'in çalışmasında yer alan 5 faktöre ek olarak saptırma boyutunu da değerlendirdiği görülmüştür (akt. Woldt, 1998). Woldt faktör analizi çalışmasında ayrıca hareket ve farkına varma olarak adlandırılabilir 2 faktör daha elde edildiğini belirtmektedir. Hoopingarner (1987) GTBÖ-YDF'nin iç tutarlılığını ve test-tekrar test güvenilirliğini belirlemek üzere yaptığı çalışmasında ölçeği oluşturan faktörlerin iç tutarlılığının, .45 - .86 arasında ve test-tekrar test güvenilirliğinin, .79 - .82 arasında değiştiğini belirtmektedirler (akt. Aktaş ve Daş, 2002).

GTBÖ-YDF'nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları:

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada 18-58 yaş aralığında en az lise eğitimi almış iki grup denek kullanılmıştır. Psikiyatrik yardım almamış "normal" grup Ankara ili içerisinde çeşitli kamu kuruluşlarında çalışanlar ve onların yakınlarından oluşturulmuştur. 304 kadın (%48.5) ve 323 erkek (%51.5) toplam 627 kişiden oluşan bu grubun yaş ortalaması $X=30.5$, $S=7.30$ 'dur. "Sorunlu grup" ise psikiyatrik yardım almak amacıyla Ankara ilinde bulunan çeşitli hastanelere ve terapi merkezlerine başvuran 18-58 yaş aralığında 42'si kadın (%51.2) ve

40'ı erkek (%48.78) toplam 82 kişiden oluşmuştur. Bu grubun yaş ortalaması $X=29.7$ $S=7.59$ 'dur. Faktör örüntüsü ile ilgili analizler sonucunda GTBÖ-YDF'nun kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma şeklinde adlandırılan 5 faktörden oluştuğu görülmüştür. Belirlenen bu faktörlerin özellikleri şöyle özetlenebilir:

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

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

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

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

Duygusal duyarsızlaşma: Bu faktör altında çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler

vermekten kaçınma ile ilgili maddeler bulunmaktadır (Maddeler: 16, 18, 23, 36, 49, 57; $\alpha = .53$).

Ölçeğin 2., 16., 20., 34., 36., 37., ve 57. maddeleri ters olarak puanlanan maddelerdir. Orijinal ölçekte yer almasına rağmen “içe alma” ve “yansıtma” temas biçimleri ayrı faktörler olarak ortaya çıkmamıştır.

Ölçeğin Cronbach Alfa geçerlik katsayısı .53 ile .84 arasında değişmektedir.

GTBÖ-YDF'nun yapı geçerliğini belirlemek üzere GTBÖ-YDF ile Kısa Semptom Envanteri (KSE), Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği (STBÖ) ve Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) alt ölçekleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, kendine döndürme ve saptırma puanı ile KSE (Kısa Semptom Envanteri) alt ölçek puanları (anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik, somatizasyon) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Kendine döndürme ve saptırma puanları ile SBTÖ (Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği) alt ölçek puanları olan güvenli, iyimser, sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında negatif yönde; çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım başa çıkma tarzları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Temas puanı ile KSE alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, SBTÖ güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başaçıkma

tarzları arasında pozitif yönde, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İç içe geçme puanları ile KSE hostilite puanları arasında negatif yönde; SBTÖ güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal duyarsızlaşma puanı ile KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve SBTÖ güvenli, iyimser başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde; çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Tüm bu verilerden hareketle GTBÖ-YDF'nun klinik uygulamalarda ve araştırmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir.

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

GTBÖ-YDF kullanılarak yapılan çalışmalar

Rondolph (1988), 235 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında algılanan aile ortamı ile Geşalt temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırmacı duyarsızlaştırma puanı yüksek olanların aile birlikteliğinin önemli olmadığına inandıklarını, kendine döndürme puanları yüksek olanların ise ailelerini açık biçimde öfkeli ve agresif tanımladıklarını; içe döndürme puanları yüksek olan bireylerin ise ailelerini, sorumlu ve özenli kişiler olarak tanımladıkları belirtmektedir (Akt. Woldt, 1998).

Myers'in (1997) polislerin stres düzeyleri ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği doktora çalışmasının sonuçlarına göre, polislerde yüksek stres düzeyinin, iç içe geçme , yansıtma, kendine döndürme, ve saptırma mekanizmalarının sıklıkla kullanımı ile; düşük stres düzeyinin ise duyarsızlaşma ve içe alma mekanizmalarının sıklıkla kullanımı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Algılanan stresin düşüklüğünün ise duyarsızlaşma ve içe alma ile olumlu; yansıtma, kendine döndürme ve saptırma ile ters yönde korelasyonu olduğunu, buna karşın iç içe geçmenin ve stres düzeyleri ile ilişkili olmadığını bulmuştur.

Ülkemizde ise henüz temas biçimleriyle ilgili bir araştırma yapılmamıştır.

Bu Çalışmada GTBÖ-YDF'den Elde Edilen Güvenirlik ve Geçerlilik Bilgileri

Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği'nin (Aktaş ve Daş, 2002) bu çalışmada elde edilen Cronbach Alfa güvenirlilik katsayıları, .58 (Duyarsızlaşma) ve .80 (Kendine Döndürme) arasındadır. Ölçeğin Türkiye uyarlamasında ise Cronbach Alfa katsayıları .53 (Duyarsızlaşma) ve .84 (Kendine Döndürme) arasındadır. Benzer şekilde ölçeğin Türkiye uyarlaması çalışmasında KSE'nin (Kısa Semptom Envanteri) Anksiyete alt boyutunun, Kendine Döndürme ile $r=.49$, Saptırma ile $r=.31$, İç İç Geçme ile $r=-.04$, Duyarsızlaşma ile $r=-.16$ korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada kullandığımız BAE'nin alt boyutu olan Subjektif Anksiyete ise, Kendine Döndürme ile $r=.35$, Saptırma ile $r=.28$, İç İç Geçme ile $r=-.03$, Duyarsızlaşma ile de $r=-.20$ korelasyon göstermektedir. Görüldüğü gibi değerler birbirine çok yakındır.

2.2.c. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)

İnsanların öfke konusundaki duygu, düşünce ve tutumlarını belirlemeyi amaçlayan ve 5 bölümden oluşan bir bataryadır. Likert tipi, 1-5 arası puanlanmaktadır. Sorulan sorulara, "hiç", "nadiren", "arada sırada", "sıklıkla" ve "her zaman" cevaplarından birinin verilmesi beklenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili boyutun daha fazla düşünüldüğü/kullanıldığı anlamına gelmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Ölçek, bir dizi pilot çalışma sonucu Balkaya ve Şahin (2003) tarafından geliştirilmiştir. Tek faktör şeklinde oluşan ilk bölümde, “Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar” sorusu sorulmakta ve toplam 14 madde verilerek, öfkenin fiziksel belirtileri saptanmaya çalışılmaktadır. “Öfkeye İlişkin Belirtiler” adı verilen, tek faktörden oluşan bu bölümün Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .83 olarak verilmektedir.

“Öfkeye Yol Açan Durumlar” ($\alpha = .95$) adı verilen ikinci bölümde, öfkenin oluşmasına neden olan toplam 41 ifade sıralanmakta ve bu ifadelerin ne kadar öfke uyandırdığı sorulmaktadır. Yapılan faktör analizi sonucunda elde edilen faktörler, maddelerin faktörlere göre dağılımı ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmektedir.

Ciddiye Alınmama: 9., 17., 18., 19., 20., 23., 27., 28., 29., 30., 31., 32., 33., 35., 36., 37., 38., 39., 40. ve 41. maddeler ($\alpha = .92$). Haksızlığa Uğrama: 4., 5., 6., 8., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 21., 22., 24., 25., 26. ve 34. maddeler ($\alpha = .90$). Eleştirilme: 1., 2., 3. 7. ve 10. maddeler ($\alpha = .64$)

Üçüncü bölüme “Öfke ile İlişkili Düşünceler” ($\alpha = .92$) adı verilmektedir. Otuz maddeden oluşan bu bölümde “Aşağıdaki düşünceler aklınızdan ne sıklıkla geçer” sorusu sorulmaktadır. Bu bölüm için elde edilen faktörler, maddelerin faktörlere göre dağılımı ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmektedir.

Öfkesine Yönelik Düşünceler: 6., 8., 10., 11., 12., 13., 19., 21. ve 28. maddeler ($\alpha = .87$). Diğerlerine Yönelik Öfke Düşünceleri: 7., 14., 15., 20.,

22., 24., 26., 27. ve 30. maddeler ($\alpha=.77$). Kendine Yönelik Öfke Düşünceleri: 1., 2., 3., 4., 5., 23. ve 29. maddeler ($\alpha=.73$). Dünyaya Yönelik Öfke Düşünceleri: 9., 16., 17., 18. ve 25. maddeler ($\alpha= .79$).

“Kişilerarası Öfke Tepkileri” ($\alpha= .93$) adı verilen dördüncü bölüm 47 sorudan oluşmakta ve “Sizi öfkelen dirien bir insan karşısında aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz” sorusuna cevap aranmaktadır. Elde edilen faktörler, maddelerin faktörlere göre dağılımı ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmektedir. İntikama Yönelik Tepkiler: 1., 3., 5., 6., 7., 8., 9., 11., 12., 15., 16., 17., 18., 22., 24., 26., 27., 28., 35., 38., 39., 40., 41. ve 47. maddeler ($\alpha= .94$). Pasif-Agresif Tepkiler: 2., 4., 10., 20., 21., 25., 33., 34., 36. ve 37. maddeler ($\alpha=.80$). İçedönük Tepkiler: 13., 14., 19., 23., 29., 30., 31., 32., 42. ve 46. maddeler ($\alpha=.76$). Umursamaz Tepkiler: 43., 44. ve 45. maddeler ($\alpha= .79$).

Beşinci bölüm ise “Öfkeyle İlişkili Davranışlar” ($\alpha=.83$) olarak adlandırılmaktadır. “Sizi öfkelen diren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz” sorusu altında toplam 26 ifade yer almaktadır. Elde edilen faktörler, maddelerin faktörlere göre dağılımı ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıda verilmektedir: Saldırgan Davranışlar: 2., 7., 9., 10., 11., 12., 13., 15., 16., 23., 24. ve 26. maddeler ($\alpha= .84$). Sakin Davranışlar: 1., 8., 14., 17., 18., 19.,20., 21.,22. ve 25. maddeler ($\alpha= .83$). Kaygılı Davranışlar: 3., 4., 5. ve 6. maddeler ($\alpha= .68$).

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin, kriter geçerliliğine ilişkin pek çok bulgu elde edilmiştir.

Örneğin, ÇBÖÖ'nün, depresyonu yordamada önemli bir role sahip olduğu ileri sürülen "içe atılmış öfke"yi yansıttığı düşünülen, "kendine yönelik öfke düşünceleri" ve "içedönük davranışlar" alt ölçekleri ile, KSE'nin "depresyon" alt ölçeği arasındaki korelasyon ($r=.49$ ve $r=.31$) olarak bulunmuştur.

Ayrıca öfkenin bir yansıması olarak kabul edilen ve KSE'de "hostilite" alt ölçeği ile ölçülen duygu ve düşüncelerin, ÇBÖÖ'nün "sakin davranışlar" ve "umursamaz davranışlar" alt ölçekleri hariç, diğer tüm alt ölçekleri ile $r=.14$ ile $r=.64$ arasında anlamlı korelasyonlar göstermiştir.

Bir diğer geçerlilik bulgusu ise ÇBÖÖ'nün Suçluluk Utanç Ölçeği ile beklendiği yönde, anlamlı ve güçlü ilişkileri bulunmuş olmasıdır.

ÇBÖÖ Kullanılarak Yapılan Çalışmalar

Batıgün (2002) tarafından yapılan ve ÇBÖÖ kullanılarak gençlerde intiharı yordayıcı değişkenlerinin araştırıldığı çalışmada, öfkenin, intihar eğilimini yordayıcı bir değişken olduğu görülmüştür.

Güleç (2005) tarafından depresyonda suçluluk, utanç ve kendilik değerinin yanı sıra öfkenin de incelendiği çalışmada, majör depresyon tanısı alanların ÇBÖÖ'den aldıkları puan ortalamasının depresif belirtileri düşük ve depresif belirtileri yüksek normallerden anlamlı derecede daha yüksek puana

sahip olduğu bulunmuştur. Depresif belirtilerin şiddeti arttıkça öfke puanları da yükselmektedir. Ayrıca hem majör depresyon tanısı alan grupta ve hem de normal grupta depresyonun yordanmasında öfkenin önemli bir güce sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Bu Çalışmada ÇBÖÖ'den Elde Edilen Güvenirlik Bilgileri

ÇBÖÖ'nün alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları .64 (Eleştirilme) ile .94 (İntikama Yönelik Tepkiler) arasında değiştii ifade edilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Bu çalışmada da bu katsayılar benzer değerlerde, .60 (Kaygılı Davranışlar) ile .94 (İntikama Yönelik Tepkiler) arasında bulunmuştur.

2.2.d. Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından geliştirilen 0-3 arası Likert tipi puanlanan, 21 maddelik kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Her maddede insanların kaygılı oldukları zaman yaşadıkları belirtiler sorulmaktadır. Seçenekler "hiç", "hafif derecede", "orta derecede", "ciddi derecede" şeklindedir.

Ölçeğin bir hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r=.75$ ve $r=.67$ 'dir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .92 olduğu belirtilmektedir. Klinik gruplar ile yapılan çalışmalarda ölçeğin anksiyeteli hastaları, depresyonlu hastalardan anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir.

BAE'nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması:

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılmıştır. Toplam 177 psikiyatrik hasta üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyon katsayıları ise $r=.45$ ile $r=.72$ arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r=.57$ olarak bildirilmektedir.

Uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin "Subjektif Anksiyete" (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19. maddeler) ve "Somatik Belirtiler" (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluştuğu bildirilmektedir.

Ölçeğin Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu $r=.41$, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile $r=.34$, Beck Depresyon Envanteri ile $r=.46$, Durumluk Kaygı Envanteri ile $r=.45$ ve Sürekli Kaygı Envanteri ile $r=.53$ bulunmuştur.

Yapılan analizler sonucunda da ölçeğin anksiyeteli grubu, diğer tanı gruplarından (depresyon, karışık ve kontrol gruplarından) anlamlı olarak ayırt edebildiği belirtilmektedir.

BAE kullanılarak yapılan çalışmalar

Depresif hastalarda öfke ataklarının incelendiği bir çalışmada (Sayar ve ark., 2000), hastaların kaygı düzeyleri Beck Anksiyete Envanteri ile ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda öfke atakları geçiren hastaların,

öfke atakları geçirmeyen hastalara göre kaygı düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu Çalışmada BAE'den Elde Edilen Güvenirlilik Bilgileri

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Türkiye uyarlaması Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılan Beck Anksiyete Envanteri'nin Cronbach Alfa katsayısının .92 olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada ise bu katsayı .90 olarak bulunmuştur.

2.3. İşlem

Yukarıda tanımlanan ölçekler, Kişisel Bilgi Formu ilk sırada sabit kalmak üzere, diğerleri için sıra etkisini kontrol edebilmek amacıyla, değişik sıralarda dizilerek bir batarya haline getirilmiştir.

Normal grupta verilerin, 2004-2005 öğretim yılının ilk yarısını oluşturan Ekim-Ocak ayları arasında, sınav dönemlerine denk gelmeyecek şekilde toplanması sağlanmıştır. Grup uygulamaları şeklinde öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllü olan kişilere ölçek verilerek, doldurulduktan sonra tekrar toplanmıştır.

Sorunlu grupta ise yeterli sayıda öğrenciden veri toplanması amacıyla süre, 2004-2005 öğretim yılının sonuna kadar uzatılmıştır.

Veriler bilgisayara girildikten sonra boş bırakılan maddeleri olan veya aşırı uç değere sahip veriler çıkarılmıştır. Daha sonra yapılan analizlerle, GTBÖ-YDF'un oluşturduğu 5 alt boyut (kendine döndürme, saptırma, iç içe

geçme, duyarsızlaşma ve temas), ÇBÖÖ (öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilişkili düşünceler, öfkeyle ilişkili davranışlar ve kişilerarası öfke tepkileri) ve BAE'nin alt boyutlarıyla (subjektif anksiyete ve somatik anksiyete) karşılaştırılmış; normal grup ve sorunlu grup arasındaki fark GTBÖ-YDF, ÇBÖÖ ve BAE'den elde edilen puan ortalamaları açısından incelenmiş; normal grupta, GTBÖ-YDF'ye ait temas boyutuna göre (ortalamanın bir standart sapma altı ve üstü şeklinde) belirlenen uç gruplar arasındaki fark incelenmiş ve son olarak da GTBÖ-YDF'nin alt boyutlarını en iyi yordayan ÇBÖÖ ve BAE değişkenleri tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen verilere uygulanan istatistik analiz sonuçlarına yer verilmektedir. Sunulan tüm analizler SPSS 13.00 for Windows programı ile gerçekleştirilmiştir.

Bulguların sunumu sırasında öncelikle, “Değişkenler Arası İlişkiler” verilecek daha sonra ise, “Normal ve Sorunlu Grubunun Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler”, “Temas Değişkenine Göre Belirlenen Uç Grupların Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler” ve “Regresyon Analizleri”ne yer verilecektir. Araştırma soruları içinde yer almaması nedeniyle “Cinsiyet Değişkenine Yönelik Analizler” bu bölümde değil, ekte verilmiştir (bkz. Ek 1).

3.1. Değişkenler Arası İlişkiler

Bu çalışmada Geşalt temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkileri olabileceği hipotezini sorgulama amacıyla GTBÖ-YDF (kendine döndürme, saptırma, iç içe geçme, duyarsızlaşma ve temas) ile ÇBÖÖ alt boyutları (öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilişkili düşünceler, öfkeyle ilişkili davranışlar ve kişilerarası öfke tepkileri) ve BAE alt boyutları (subjektif anksiyete ve somatik anksiyete) arasındaki ilişkileri saptamak üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizleri aşağıda verilmektedir.

3.1.a. Temas Biçimlerinin Öfke İle İlişkileri

a) Temas Biçimleri ve Öfke Belirtileri

GTBÖ-YDF kullanılarak elde edilen temas biçimleri alt boyutları ile ÇBÖÖ'ye ait öfke belirtileri alt boyutu arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları Tablo 7'de yer almaktadır. Buna göre, kendine döndürme ($r=.37$) ve saptırma ($r=.27$) temas biçimlerinin öfke belirtileri ile anlamlı ve pozitif yönde, duyarsızlaşma ($r=-.22$) temas biçiminin öfke belirtileri ile anlamlı ve negatif yönde ilişkisi vardır. Temasın ise öfke belirtileriyle anlamlı ilişkisi olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Geşalt Temas Biçimleri Alt Ölçekleri İle Öfke Belirtileri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
Öfke Belirtileri	.37*	.27*	-.06	-.22*	-.01

* $p<.05$

b) Temas Biçimleri ve Öfkeye Yol Açan Durumlar

GTBÖ-YDF kullanılarak elde edilen temas biçimleri alt boyutları ile ÇBÖÖ'ye ait öfkeye yol açan durumlar alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır. Buna göre, temas biçimlerinden sadece duyarsızlaşmanın, öfkeye yol açan tüm durumlarla anlamlı ve negatif yönde ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle öfkeye yol açan durumlar arttıkça, duyarsızlaşma puanı azalmaktadır. Temasın ise ciddiye alınmama ($r=.12$) ve haksızlığa uğrama ($r=.09$) durumlarında puanının anlamlı olarak

arttığı görülmektedir. Kendine döndürme puanının da ciddiye alınmama ($r=.09$) ve eleştirilme ($r=.15$) durumunda anlamlı olarak arttığı fakat haksızlığa uğrama ($r=-.07$) durumunda anlamlı olarak azaldığı görülmektedir.

Tablo 8. Gestalt Temas Biçimleri Alt Ölçekleri İle Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
Ciddiye Alınmama	.09*	.02	.01	-.22*	.12*
Haksızlığa Uğrama	-.07*	-.13*	-.04	-.18*	.09*
Eleştirilme	.15*	.12*	-.08*	-.13*	-.04

* $p<.05$

c) Temas Biçimleri ve Öfkeyle İlişkili Düşünceler

GTBÖ-YDF kullanılarak elde edilen temas biçimleri alt boyutları ile ÇBÖÖ'ye ait öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır. Buna göre temas biçimlerinin, öfkeyle ilişkili düşüncelerle olan korelasyonlarının $r=-.12$ ile $r=.60$ arasında değiştiği görülmektedir. Temas değişkeni, tüm ÇBÖÖ alt ölçekleri içinde en yüksek korelasyonu, kendine yönelik öfke ($r=-.27$) ve dünyaya yönelik öfke ($r=-.23$) ile göstermektedir. Bir diğer deyişle temas arttıkça kendine yönelik ve dünyaya yönelik öfke azalmaktadır.

Tablo 9. Geşalt Temas Biçimleri Alt Ölçekleri İle Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alç Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
Öfkesine Yönelik	.51*	.35*	-.27*	-.12*	-.15*
Diğerlerine Yönelik	-.02	-.08*	-.04	-.14*	.06
Kendine Yönelik	.60*	.47*	-.01	-.04	-.27*
Dünyaya Yönelik	.54*	.39*	.03	-.12*	-.23*

* $p < .05$

d) Temas Biçimleri ve Öfkeyle İlişkili Davranışlar

GTBÖ-YDF kullanılarak elde edilen temas biçimleri alt boyutları ile ÇBÖÖ'ye ait öfkeyle ilişkili davranışlar alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır. Tablodan anlaşılacağı gibi temasın, öfkelenince gösterilen sakin davranışlarla düşük de olsa anlamlı olarak pozitif yöndeki ilişkisi ($r=.10$) ve saldırgan davranışlarla anlamlı ve negatif yöndeki ($r=-.09$) ilişkisi olduğu görülmektedir.

İç içe geçme değişkeninin de sakin davranışlarla, anlamlı ve pozitif yönde ($r=.38$) ve saldırgan davranışlarla da anlamlı ve negatif yönde ($r=-.31$) ilişkisi görülmektedir.

Tablo 10. Geşalt Temas Biçimleri Alt Ölçekleri İle Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
Saldırgan	.23*	.17*	-.31*	-.11*	-.09*
Sakin	-.06	-.09*	.38*	-.01	.10*
Kaygılı	.23*	.16*	.14*	-.16*	.04

* $p < .05$

e) Temas Biçimleri ve Kişilerarası Öfke Tepkileri

GTBÖ-YDF kullanılarak elde edilen temas biçimleri alt boyutları ile ÇBÖÖ'ye ait kişilerarası öfke tepkileri alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır. Buna göre kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin, intikam tepkileriyle ilişkisinin ($r = .32$ ve $r = .25$) anlamlı ve pozitif yönde; iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimlerinin, intikam tepkileriyle olan ilişkisinin ($r = -.18$ ve $r = -.11$) ise anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Geşalt Temas Biçimleri Alt Ölçekleri İle Kişilerarası Öfke Tepkileri Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
İntikam	.32*	.25*	-.18*	-.11*	.03
Pasif-Agresif	.09*	.09*	-.04	-.13*	.14*
İçedönük	.19*	.13*	.25*	-.24*	.04
Umursamaz	-.14*	-.08*	.03	.14*	.04

* $p < .05$

3.1.b. Temas Biçimlerinin Anksiyete İle İlişkileri

GTBÖ-YDF kullanılarak elde edilen temas biçimleri alt boyutları ile BAE kullanılarak elde edilen anksiyete alt boyutları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır. Buna göre kendine döndürme ve saptırma değişkenlerinin, subjektif anksiyete ($r=.35$ ve $r=.28$) ve somatik anksiyete ile ($r=.27$ ve $r=.20$) anlamlı ve pozitif yönde; duyarsızlaşma ve temas değişkenlerinin de subjektif anksiyete ile ($r=-.20$ ve $r=-.15$) somatik anksiyete ile de ($r=-.21$ ve $r=-.11$) anlamlı fakat negatif yönde ilişkileri vardır.

İç içe geçmenin ise subjektif ve somatik anksiyete ile bir ilişkisi görülmemektedir.

Tablo 12. Geşalt Temas Biçimleri Alt Ölçekleri İle Beck Anksiyete Envanteri Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları

	Kendine Döndürme	Saptırma	İç İçe Geçme	Duyarsızlaşma	Temas
Subjektif Anksiyete	.35*	.28*	-.03	-.20*	-.15*
Somatik Anksiyete	.27*	.20*	.07	-.21*	-.11*

* $p<.05$

3.2. Normal Grubun ve Sorunlu Grubun Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler

Geşalt temas biçimleri, öfke ve anksiyete değişkenleri açılarından, sorunlu grubu oluşturan, psikolojik yardım için başvuranlar ile (n=64) normal grup içinden yaş (8) X cinsiyet (2) X fakülte (6) değişkenlerine göre eşleştirilen grup (n=64) tek yönlü Anova karşılaştırma sonucunda, bu iki grubun yaş ($F(1,127)=.003$, $p>.05$), cinsiyet ($F(1,127)=0$, $p>.05$) ve fakültele göre ($F(1,127)=1.76$, $p>.05$) birbirinden farklı olmadığı görülmüştür.

3.2.a. Normal ve Sorunlu Grubun GTBÖ-YDF Alt Ölçek Puan Ortalamaları t-test Karşılaştırması

Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği'nden alınan puanların normal ve sorunlu gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak üzere yapılan t-testi analizi sonucuna baktığımızda (Bkz. Tablo 13) kendine döndürme ve saptırma değişkenlerinde sorunlu grubun, normal gruptan anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığını görmekteyiz. Duyarsızlaşma ve temas değişkenlerinde normal grup, sorunlu gruptan anlamlı olarak daha yüksek puanlar almışlardır. İç içe geçme değişkeninde ise gruplar arası anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 13. Normal ve Sorunlu Grubun GTBÖ-YDF Alt Ölçek Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

GTBÖ-YDF	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
Kendine Döndürme	47.62	10.74	60.81	10.57	6.99*
Saptırma	31.15	8.21	39.68	9.77	5.34*
İç İçe Geçme	44.68	6.77	46.21	6.34	1.31
Duyarsızlaşma	15.28	3.92	13.15	3.30	3.31*
Temas	41.46	6.81	36.15	7.10	4.31*

* p<.05

3.2.b. Normal ve Sorunlu Grubun ÇBÖÖ Alt Boyut ve Ölçekleri Puan Ortalamaları t-test Karşılaştırması

a) Öfke belirtileri

Öfke belirtilerinden alınan puanların normal grup ve sorunlu grup açısından nasıl farklılaştığını anlamak üzere yapılan t-testi analizi sonucu (Bkz. Tablo 14) öfke belirtilerinden alınan puanların, sorunlu grupta anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 14. Normal ve Sorunlu Grubun Öfke Belirtileri Alt Ölçeğinin Puan Ortalaması t-testi Karşılaştırması

Ölçekler	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
Öfke Belirtileri	31.20	7.78	43.40	11.39	7.07*

* p<.05

b) Öfkeye Yol Açan Durumlar

Öfkeye yol açan durumlardan alınan puanların normal grup ve sorunlu grup açısından nasıl farklılaştığını anlamak üzere yapılan t-testi analizi sonucuna baktığımızda (Bkz. Tablo 15) ciddiye alınmama ve eleştirilme durumlarında sorunlu grubun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha

yüksek puan aldığı ancak haksızlığa uğrama durumunda gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 15. Normal ve Sorunlu Grubun Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-testi Karşılaştırması

Ölçekler	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
Ciddiye Alınmama	67.53	16.41	72.78	13.35	1.98*
Haksızlığa Uğrama	68.34	8.23	69.28	6.44	.71
Eleştirilme	14.87	3.05	17.93	14.87	5.01*

* p<.05

c) Öfkeyle İlişkili Düşünceler

Normal grup ve sorunlu grubun öfkeyle ilişkili düşünceler alt boyut puanlarına uygulanan t-testi analizi sonucunda (Bkz. Tablo 16) sorunlu grubun kendisine, dünyaya ve öfkesine yönelik düşünceler alt ölçek puanlarının normal gruptan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğerlerine yönelik öfke düşünceleri açısından ise gruplar arası anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 16. Normal ve Sorunlu Grubun Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-testi Karşılaştırması

Ölçekler	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
Öfkesine Yönelik	16.31	5.29	21.65	7.11	4.82*
Diğerlerine Yönelik	34.56	5.89	36.21	4.56	1.77
Kendine Yönelik	14.25	4.33	17.37	5.27	3.66*
Dünyaya Yönelik	9.06	3.52	12.78	4.33	5.52*

* p<.05

d) Öfkeyle İlişkili Davranışlar

Normal grup ve sorunlu grubun öfkeyle ilişkili davranışlar alt boyut puanlarına uygulanan t-testi analizi sonucunda (Bkz. Tablo 17) sorunlu grubun saldırgan ve kaygılı davranışlar alt ölçek puanlarının normal gruptan istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sakin davranışlar açısından ise gruplar arası anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 17. Normal ve Sorunlu Grubun Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-testi Karşılaştırması

Ölçekler	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
Saldırgan	25.82	6.82	30.25	6.61	3.72*
Sakin	32.87	6.14	31.03	6.03	1.71
Kaygılı	13.03	2.37	14.03	2.63	2.25*

* p<.05

e) Kişilerarası Öfke Tepkileri

Kişilerarası Öfke Tepkileri'nden alınan puanların normal grup ve sorunlu grup açısından nasıl farklılaştığını anlamak üzere yapılan t-testi analizi sonuçları (Bkz. Tablo 18) umursamaz tepkiler hariç diğer tüm değişkenlerde, sorunlu grubun, normal gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığını gösterirken normal grubun umursamaz tepkiler puan ortalamasının sorunlu gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 18. Normal ve Sorunlu Grubun Kişilerarası Öfke Tepkileri Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-testi Karşılaştırması

Ölçekler	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
İntikam	53.29	18.81	72.03	15.53	6.14*
Pasif-Agresif	32.09	8.14	35.37	5.30	2.70*
İçedönük	29.85	5.83	35.03	5.40	5.19*
Umursamaz	8.06	2.56	5.90	2.42	4.88*

* p<.05

3.2.c. Normal Grup ve Sorunlu Grubun BAE Alt Ölçekleri Puan Ortalamaları t-test Karşılaştırması

Beck Anksiyete Envanteri'nden alınan puanların, normal grup ve sorunlu grup açısından nasıl farklılaştığını anlamak üzere yapılan t-testi analizi sonuçları ile (Bkz. Tablo 19) hem subjektif ve hem de somatik anksiyete değişkeninden alınan puanların, sorunlu grupta anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 19. Normal ve Sorunlu Grubun BAE Alt Ölçek Puan Ortalamalarının t-testi Karşılaştırması

BAE	Normal Grup (N=64)		Sorunlu Grup (N=64)		t
	X	Ss	X	Ss	
Subjektif Anksiyete	25.56	7.87	30.50	8.50	3.40*
Somatik Anksiyete	15.73	4.38	20.09	5.94	4.72*

* p<.05

3.3. Temas Boyutuna Göre Belirlenen Uç Grupların Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler

Normal grupta (N=680) GTBÖ-YDF alt ölçeği olan temas boyutunun ortalaması $X=37.15$ ($Ss=6.09$) olarak saptanmıştır. Ortalamanın bir standart sapma altı (31 puan) ve daha düşük puan alan 94 kişi “temas puanı düşük grubu” ile ortalamanın bir standart sapma üstü (43 puan) ve daha yüksek puan alan 86 kişi ise “temas puanı yüksek grubu” oluşturmuştur.

3.3.a. Geşalt Temas Biçimleri İle Temas Değişkenine Göre Belirlenen Uç Gruplar Arasındaki Farklılıklar

Geşalt Temas Biçimleri ölçeğinden alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçları (Bkz. Tablo 20) kendine döndürme, saptırma ve duyarsızlaşma değişkenlerinde temas puanı düşük grubun, temas puanı yüksek gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. İç içe geçme değişkeninde ise temas puanı yüksek grubun, temas puanı düşük gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır.

Tablo 20. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, GTBÖ-YDF Alt Ölçek Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

GTBÖ-YDF	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
Kendine Döndürme	56.85	12.14	51.25	11.83	3.12**
Saptırma	36.57	9.38	32.51	10.30	2.76**
İç İçe Geçme	41.91	7.41	46.25	6.61	4.13**
Duyarsızlaşma	16.51	4.80	14.27	3.79	3.43*

* p<.001; * p<.01

3.3.b. Öfke İle Temas Boyutuna Göre Belirlenen Uç Gruplar Arasındaki Farklılıklar

a) Öfke Belirtileri

Öfke belirtilerinden alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonucu (Bkz. Tablo 21) temas puanı düşük grupta yüksek grup arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir.

Tablo 21. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, Öfke Belirtileri Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

Ölçekler	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
Öfke Belirtileri	34.53	9.73	36.06	10.05	1.04

* p<.05

b) Öfkeye Yol Açan Durumlar

Öfkeye yol açan durumlardan alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonucunda (Bkz. Tablo 22) eleştirilme değişkeni hariç diğer boyutlar olan ciddiye alınmama ve haksızlığa uğramada temas puanı yüksek grubun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı saptanmıştır.

Tablo 22. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

Ölçekler	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
Ciddiye Alınmama	65.14	14.14	72.42	14.22	3.41*
Haksızlığa Uğrama	67.76	8.17	70.42	7.48	2.25*
Eleştirilme	16.25	2.92	16.00	3.20	.55

* p<.05

c) Öfkeyle İlişkili Düşünceler

Öfkeyle ilişkili düşüncelerden alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına bakıldığında (Bkz. Tablo 23) kendine yönelik ve dünyaya yönelik öfke değişkeninde, temas puanı düşük grubun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Tablo 23. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

Ölçekler	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
Öfkesine Yönelik	20.74	8.59	19.11	7.18	1.36
Diğerlerine Yönelik	34.91	5.03	36.09	4.81	1.59
Kendine Yönelik	17.31	5.82	14.40	3.97	3.85*
Dünyaya Yönelik	11.74	5.60	9.69	4.34	2.70*

* p<.05

d) Öfkeyle İlişkili Davranışlar

Öfkeyle ilişkili davranışlardan alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre (Bkz. Tablo 24) hiçbir değişkende gruplar arası anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 24. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

Ölçekler	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
Saldırgan	27.59	9.25	28.19	8.13	.45
Sakin	30.53	7.26	31.50	8.54	.81
Kaygılı	12.80	2.52	13.59	2.94	1.91

* p<.05

e) Kişilerarası Öfke Tepkileri

Kişilerarası öfke tepkilerinden alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçları incelendiğinde (Bkz. Tablo 25) sadece pasif-agresif tepkilerden alınan puanın, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde temas puanı yüksek grupta daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 25. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, Kişilerarası Öfke Tepkileri Alt Boyutu Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

Ölçekler	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
İntikam	58.06	19.08	64.26	24.37	1.89
Pasif-Agresif	31.65	5.83	35.33	8.82	3.30*
İçedönük	31.59	5.29	31.61	7.51	.02
Umursamaz	7.48	2.50	7.19	2.78	.75

* p<.05

3.3.c. Anksiyete İle Temas Değişkenine Göre Belirlenen Uç Gruplar Arasındaki Farklılıklar

Beck Anksiyete Envanteri'nden alınan puanların temas değişkenine göre belirlenen uç gruplar açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçları (Bkz. Tablo 26) temas puanı düşük grubun subjektif anksiyete puanı, temas puanı yüksek gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Somatik anksiyete açısından ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemektedir.

Tablo 26. Normal Grupta Temas Puanının Düşük Olduğu ve Yüksek Olduğu Grubun, BAE Alt Ölçekleri Puan Ortalamalarının t-test Karşılaştırması

BAE	Temas Puanı Düşük Grup (N=94)		Temas Puanı Yüksek Grup (N=86)		t
	X	Ss	X	Ss	
Subjektif Anksiyete	26.97	5.85	23.12	8.47	3.55*
Somatik Anksiyete	17.72	4.27	16.90	4.85	1.20

* p<.05

3.4. Regresyon Analizleri

Hatırlanacağı gibi temas biçimlerinin, anksiyete ve öfkenin alt boyutlarıyla anlamlı ilişkileri çıkmıştı. Bu bilgilerden hareketle normal grupta, öfkenin ve anksiyetenin alt boyutlarının (öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlar, öfkeyle ilişkili düşünceler, öfkeyle ilişkili davranışlar, kişilerarası öfke tepkileri, subjektif ve somatik anksiyete) temas biçimlerini (kendine döndürme, saptırma, iç içe geçme, duyarsızlaşma ve temas) nasıl yordadığını belirlemek amacıyla İstatistiksel Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Bu bölümde, normal grupta sırasıyla kendine döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duyarsızlaşma değişkenlerini en iyi yordayan değişkenlere ilişkin istatistiksel regresyon analizi sonuçları verilecektir. Ardından normal ve sorunlu grupta temas değişkenini en iyi yordayan değişkenlere ilişkin istatistiksel regresyon analizi sonuçları verilecektir.

BAE ve ÇBÖÖ alt boyutlarının kendine döndürme puanını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel regresyon analizi Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27. Kendine Döndürme Temas Biçimini Yordamada Katkısı Olan Değişkenler

Değişken	R ²	Beta	t
Kendine Öfke	.34	.37	10.46*
Dünyaya Öfke	.40	.29	3.39*
Subjektif Anksiyete	.44	.17	5.90*
Umursamaz Tepkiler	.46	-.14	5.04*

*p<.05

Tablodan da anlaşılacağı gibi kendine öfke, dünyaya öfke, subjektif anksiyete ve umursamaz tepkiler değişkenlerinin kendine döndürmeyi yordamadaki toplam katkısı %46'dır ve bu katkının önemli bölümü (%34) kendine öfke puanından gelmektedir.

BAE ve ÇBÖÖ alt boyutlarının saptırma puanını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel regresyon analizi Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28. Saptırma Temas Biçimini Yordamada Katkısı Olan Değişkenler

Değişken	R ²	Beta	t
Kendine Öfke	.22	.42	12.29*
Subjektif Anksiyete	.24	.17	4.95*
Umursamaz Tepkiler	.25	-.08	2.16*

*p<.05

Tablodan da anlaşılacağı gibi kendine öfke, subjektif anksiyete ve umursamaz tepkiler değişkenlerinin saptırmayı yordamadaki toplam katkısı %25'tir ve bu katkının önemli bölümü (%22) kendine öfke puanından gelmektedir.

BAE ve ÇBÖÖ alt boyutlarının iç içe geçme puanını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel regresyon analizi Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. İç İçe Geçme Temas Biçimini Yordamada Katkısı Olan Değişkenler

Değişken	R ²	Beta	t
Sakin Tepkiler	.14	.23	5.28*
Öfkesine Yönelik Düşünceler	.16	-.32	6.91*
Dünyaya Öfke	.18	.16	3.72*
İçedönük Tepkiler	.20	.12	2.96*
Ciddiye Alınmama	.21	.10	2.69*

*p<.05

Tablodan da anlaşılacağı gibi sakin tepkiler, öfkesine yönelik düşünceler, dünyaya öfke, içedönük tepkiler ve ciddiye alınmama değişkenlerinin saptırmayı yordamadaki toplam katkısı %21'dir ve bu katkının önemli bir bölümü (%14) sakin tepkiler puanından gelmektedir.

BAE ve ÇBÖÖ alt boyutlarının duyarsızlaşma puanını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel regresyon analizi Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30. Duyarsızlaşma Temas Biçimini Yordamada Katkısı Olan Değişkenler

Değişken	R ²	Beta	t
İçedönük Tepkiler	.05	-.22	5.64*
Ciddiye Alınmama	.09	-.15	4.05*
Umursamaz Tepkiler	.11	.14	3.78*
Subjektif Anksiyete	.12	-.10	2.66*

*p<.05

Tablodan da anlaşılacağı gibi içedönük tepkiler, ciddiye alınmama, umursamaz tepkiler ve subjektif anksiyetenin duyarsızlaşmayı yordamadaki toplam katkısı %12'dir.

BAE ve ÇBÖÖ alt boyutlarının temas puanını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel regresyon analizi Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31. Temas Değişkenini Yordamada Katkısı Olan Değişkenler

Değişken	R ²	Beta	t
Kendine Öfke	.06	-.19	4.23*
Subjektif Anksiyete	.09	-.19	4.89*
Pasif-Agresif Tepkiler	.11	.13	3.52*
Sakin Tepkiler	.12	.12	3.29*
Ciddiye Alınmama	.13	.34	5.01*
Dünyaya Öfke	.14	-.16	3.51*
Diğerlerine Öfke	.15	-.23	3.37*

*p<.05

Tablodan da anlaşılacağı gibi kendine öfke, subjektif anksiyete, pasif-agresif tepkiler, sakin tepkiler, ciddiye alınmama, dünyaya öfke, diğerlerine öfke değişkenlerinin temas değişkenini yordamadaki toplam katkısı %15'tir ve bu katkının önemli bir bölümü (%6) kendine öfke puanından gelmektedir.

Psikolojik yardım almak için başvuranların oluşturduğu sorunlu grupta BAE ve ÇBÖÖ alt boyutlarının temas puanını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel regresyon analizi Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 32. Sorunlu Grupta Temas Değişkenini Yordamada Katkısı Olan Değişkenler

Değişken	R ²	Beta	t
Subjektif Anksiyete	.33	-.57	5.46*
Sakin Davranışlar	.40	.28	2.65*
Diğerlerine Öfke	.44	.23	2.29*
Saldırgan Davranışlar	.49	.23	2.34*
Eleştirilme	.58	-.46	-3.59*

*p<05

Tablodan da anlaşılacağı gibi subjektif anksiyete, sakin davranışlar, diğerlerine öfke, saldırgan davranışlar ve eleştirilme değişkenlerinin teması yordamadaki katkısı %58'dir ve bu katkının önemli bir bölümü (%33) temas ile ters yönde korelasyon gösteren subjektif anksiyete puanından gelmektedir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma bulguları tartışılıp, yorumlanmış ve ileride yapılacak araştırmalarda yararlı olabileceği düşünülen bazı öneriler özetlenmiştir. Bulgular tartışılırken bir önceki bölümdeki sıra izlenmiştir. Önce “Değişkenler Arası İlişkiler”e yönelik analiz bulguları tartışılıp yorumlanmış, sonra sırasıyla “Normal Grup ve Sorunlu Grubun Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler”, “Sağlıklı Temasa Göre Belirlenen Uç Grupların Karşılaştırılmasına Yönelik Analizler” ve “Regresyon Analizleri” ile ilgili bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

4.1. Değişkenler Arası İlişkiler İle İlgili Bulguların Tartışılması

4.1.a. Temas Biçimlerinin Öfke İle İlişkileri

Temas biçimleri ile öfke belirtileri arasındaki ilişkiler:

Öfkenin fizyolojik belirtilerinin ölçüldüğü öfke belirtileri boyutunda (Bkz.Tablo 7) beklendiği gibi kendine döndürme ($r=.37$) ve saptırma ($r=.27$) temas biçimleriyle öfke belirtileri arasında anlamlı ve pozitif; duyarsızlaşma temas biçimi ile ise anlamlı fakat negatif ($r=-.22$) yönde bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Yani, kişi öfkesini başkasına yöneltse de, kendisine yöneltse de öfkenin fizyolojik belirtilerini yaşamaktadır.

İç içe geçme temas biçimi ile öfke belirtileri arasında ilişki olmaması da beklenen bir başka sonuçtur. Daha önce de belirtildiği gibi, iç içe geçme durumunda “ben” ile “ben olmayan” arasındaki sınır kaybolmaktadır (Kepner, 1982). Dolayısıyla iç içe geçme temas biçimini sık kullanan bir kişinin çevresiyle sürekli uyumlu kalacağından öfke belirtilerinin görülmemesi anlaşılır bir durum olacaktır. Kendi sınırlarını belirleyemeyen bir kişinin çevresine öfkelenmesine ve buna bağlı olarak öfke belirtilerini yaşamasına gerek kalmadığı düşünülmektedir.

Temas biçimleri ile öfkeye yol açan durumlar arasındaki ilişkiler:

Temas biçimlerinin, öfkeye yol açan hangi durumlarla ilişkili olduğuna bakıldığında (Bkz. Tablo 8) kişinin eleştirildiğini ve ciddiye alınmadığını düşündüğü durumlarda kendine döndürme temas biçimini daha sık; haksızlığa uğradığını düşündüğü durumlarda ise kendine döndürme temas biçimini daha az kullandığı görülmektedir (Bkz. Tablo 8). Bu bulgular aynı zamanda, kendine döndürme temas biçimini daha az kullanan kişilerin haksızlığa uğradıkları düşüncesine, bu temas biçimini daha sık kullanan kişilerin ise ciddiye alınmadıkları ve eleştirildikleri düşüncesine daha çok sahip çıktıkları, şeklinde de yorumlanabilir.

Çok boyutlu öfke ölçeğinin haksızlığa uğrama alt boyutu ile ilgili maddeleri gözden geçirildiğinde, kişinin kendisine ve ailesine haksızlık yapılması, kişisel haklarına saldırılması, arkasından konuşulması, yapmadığı şeylerden dolayı suçlanması gibi maddeler olduğu görülmektedir. Öfkeye yol

açan bu durumların, kişinin öfkesini kendisine değil de diğerlerine yöneltmesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen önemli bulgulardan birisi de duygusal duyarsızlaşma ile ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme arasında ortaya çıkan anlamlı ilişkilerdir (Bkz. Tablo 8). Bu bulgular, duygusal açıdan duyarsızlaşma temas biçimini daha yoğun kullanan kişilerin, ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama, eleştirilme gibi durumlarda daha çok öfkelenediklerine işaret ediyor olabilir. Benzer şekilde saptırma temas biçimini daha sık kullanan kişilerin de daha çok haksızlığa uğradığına ve eleştirildiğine inandığı düşünülebilir.

Temas biçimleri ile öfkeyle ilişkili düşünceler arasındaki ilişkiler:

Temas biçimleri ile öfkeye ilişkin düşünceler incelendiğinde en yüksek korelasyonların kendine döndürme temas biçimi ile öfkeye ilişkin düşünceler ($r=.51$, $p<.05$), kendine yönelik ($r=.60$, $p<.05$) ve dünyaya yönelik ($r=.54$, $p<.05$) öfke düşünceleri arasında elde edildiği görülmektedir. Bu bulgular, kendi öfkesine, kendine ve dünyaya yönelik olumsuz düşünceler arttıkça, kendine döndürme temas biçiminin kullanılmasının arttığını veya kendine döndürme temas biçimini sık kullananların kendine, dünyaya ve öfkesine ilişkin daha olumsuz düşüncelere sahip olduğunu düşündürmektedir. Kendine döndürme temas biçimini sık kullanan kişilerin sürekli kendilerini suçladıkları, hataları konusunda son derece duyarlı oldukları ve kendilerine acıdıkları, gibi özellikleri olduğu (Kepner, 1982) hatırlanacak olursa, bu bulguların beklenen yönde olduğu söylenebilir.

İç içe geçmenin ise sadece öfkesine yönelik düşüncelerle ($r=-.27$, $p<.05$) anlamlı fakat ters yönde ilişkisi bulunmaktadır. Bir diğer deyişle iç içe geçme temas biçiminin kullanılması arttıkça, kişi kendisini daha az öfkeli görme eğilimindedir. Bu beklenen bir bulgudur. Kepner'in (1982) de ifade ettiği gibi iç içe geçen kişi, ayrışmaya neden olabileceğinden dolayı öfke duygusunu farketmekte ve ifade etmekte güçlük geçmektedir.

Saptırma temas biçimi ile öfkeye ilişkin düşünceler arasında elde edilen ilişkiler (Bkz. Tablo 9) çalışmanın ilginç bulgularından birisidir. Bu bulgular, öfkesine yönelik, kendisine ve dünyaya yönelik düşüncelerin saptırma temas biçiminin sık kullanılmasına eşlik ettiğini göstermektedir. Saptırma temas biçimini sık kullananların, duygularını doğrudan göstermek yerine dolaylı yolları tercih ettiğini hatırlarsak, bu kişilerin daha öfkeli düşüncelere sahip olduklarını, ancak bunları doğrudan değil dolaylı yollarla gösterme eğiliminde olduklarını söyleyebiliriz.

Bir başka beklenen bulgu ise temas ile öfkesine, kendine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri arasında elde edilen ilişkilerle ilgilidir. Kendine, diğerlerine veya öfkesine yönelik olumsuz düşünceler arttıkça, kişinin teması kullanması azalmakta ya da temas arttıkça kişinin öfkesine, kendine ve dünyaya ilişkin olumsuz düşünceleri azalmaktadır.

Temas biçimleri ile öfkeyle ilişkili davranışlar arasındaki ilişkiler:

Elde edilen bulgular, saldırgan ve kaygılı davranışlar ile saptırma temas biçiminin kullanımı arasında olumlu ($r=.17$ ve $r=.16$, $p<.05$) sakin

davranışlarla arasında ise olumsuz yönde (-0.09 , $p<.05$) bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgular öfkenin, saldırganca ve kaygılı davranışlarla ifadesi arttıkça saptırma temas biçiminin de daha sık kullanıldığına işaret etmektedir. Kişi sakin davranmaya çalıştıkça saptırma temas biçimini daha az kullanıyor gibi görünmektedir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer önemli nokta ise, öfkenin saldırgan ve kaygılı davranışlarla ifadesi arttıkça duyarsızlaşmanın azalmasıdır ($r=-.11$ ve $r=-.16$, $p<.05$). Başka bir deyişle, kişinin çevresine karşı duygusal yaklaşımı arttıkça, saldırgan ve kaygılı davranışları da artıyor gibi görünmektedir.

Hatırlanacağı gibi, iç içe geçme temas biçimini sık kullanan kişiler farklılıkları tolere etmekte, bireyselleşmede, kendi fikirlerini ifade etmekte güçlük çekmektedirler (Kepner, 1982). Tablo 10 incelendiğinde de, beklendiği gibi iç içe geçme temas biçiminin kullanılması arttıkça öfkenin saldırgan davranışlarla ifadesinin azaldığı, sakin davranmaya çalışmasının arttığı görülmektedir. Kişi sakin oldukça ve saldırgan davranışlar sergiledikçe diğer kişilerle daha kolay iç içe geçebilmektedir. İç içe geçme temas biçiminin özelliklerinden bir diğeri ise farklılıkları tolere edememekle bağlantılı olarak farklılıklardan kaygı duymaktır (Kepner, 1982). Bu çalışmada da bu bilgi ile uygun olarak, iç içe geçme ile kaygılı davranışların artması arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Yani iç içe geçme temas biçimini sık kullanan kişilerin kaygılı davranışları da artmaktadır.

Temas ise beklendiği gibi sakin davranışlarla anlamlı ve pozitif yönde ilişki gösterirken ($r=.10$, $p<.05$), saldırgan davranışlar anlamlı fakat ters yönde

ilişki göstermektedir ($r=-.09$, $p<.05$). Bir diğer deyişle, saldırgan davranışlar teması engellerken, sakin davranışlar temasın daha iyi olmasına olanak sağlamaktadır.

Temas biçimleri ile kişilerarası öfke tepkileri arasındaki ilişkiler:

Temas biçimleri ile kişilerarası öfke tepkileri arasındaki ilişkiler incelendiğinde en yüksek korelasyonun kendine döndürme temas biçimi ile intikam tepkileri ($r=.32$, $r<.05$) arasında ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bulgu kendine döndürme temas biçimini sık kullanan kişilerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları öfkenin yoğunluğu ile ancak intikam tepkileri yoluyla başa çıkabildiklerine işaret ediyor olabilir. Kendine döndürme temas biçimi ile içedönük tepkiler arasında ortaya çıkan pozitif ilişki ile ($r=.19$, $p<.05$) kendine döndürme temas biçimi ve umursamaz tepkiler arasında ortaya çıkan negatif ilişki ($r=-.14$, $r<.05$) kendine döndürme temas biçiminin kullanımı arttıkça umursamazlığın azalarak içedönük tepkilerin arttığına işaret etmektedir. Ya da kişilerarası ilişkilerde yaşanan öfkeye, umursamaz tepkilerle yanıt vermek arttıkça kendine döndürme temas biçiminin azaldığına ve içedönük tepkilerle yanıt vermek arttıkça kendine döndürme temas biçiminin arttığına işaret etmektedir.

Elde edilen bulgulardan biri de saptırma temas biçiminin kullanımının artmasının intikam tepkilerinin de artmasıyla ilişkili olmasıdır. Başka bir deyişle saptırma temas biçimini sık kullanan kişiler, dışarıdan gelen uyarınları içeriye almama eğiliminde olduklarından, karşılaştıkları olay ve

durumlardan diğçerlerini sorumlu tutuyor ve intikam tepkilerine daha sık başvuruyor olabilirler.

İç iççe geçme temas biçimiyle iççedönük tepkiler arasındaki pozitif ilişki ($r=.25$, $p<.05$) ile intikam tepkileri arasındaki negatif ilişki de ($r=-.18$, $p<.05$) iç iççe geçme temas biçimini sık kullanan kişilerin sevilmememe, onaylanmama, soruna yol açma gibi kaygıları nedeniyle öfkelerini iççerine atarak ifade ettiklerini ve intikam tepkilerini ortaya koymaktan kaçındıklarını düşçündürmektedir.

Duyarsızlaşma temas biçimi ile intikam, pasif-agresif ve iççedönük tepkiler arasında (sırasıyla $r=-.11$, $r=-.13$ ve $r=-.24$, $p<.05$) görülen negatif korelasyonlar ve umursamazlıkla ($r=.14$, $p<.05$) arasında görülen pozitif ilişki de beklendiğı gibi duyarsızlaşma temas biçimini sık kullanan kişilerin kişilerarası ilişkilerdeki umursamaz tepkilerle yaklaştıklarını, diğçer yandan da intikam alma, pasif-agresif ve iççedönük tarzda davranışlarda bulunma eğilimlerinin de azaldığını göstermektedir.

Temas boyutu ise sadece pasif agresif tepkilerle anlamlı ve pozitif yönde ilişki göstermektedir ($r=.14$, $p<.05$). Ölçekte yer alan pasif-agresif tepkilerin özelliklerini incelediğimizde “karşımdakine neye yolaçtığını göstermeye çalışırım”, “mutlaka birşeyler söylemem gerektiğini düşünürüm”, “kendimi savunarak konuşurum” gibi kendini ifade etmeye yönelik maddelerin yer aldığını görmekteyiz. Bu açıdan bakıldığında pasif-agresif tepkilerin belli ölçülerde kullanılmasının, temas için yararlı olabileceğı söylenebilir.

4.1.b. Temas Biçimlerinin Anksiyete İle İlişkileri

Elde edilen bulgulara göre kendine döndürme temas biçimi ile anksiyete puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir (bkz. Tablo 12). Bir diğer deyişle anksiyete puanları yükseldikçe, kendine döndürme puanı da yükselmektedir. Sills ve ark. (1998) anksiyetede en sık görülen temas biçiminin kendine döndürme olduğunu belirtmektedirler. Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre de, kendine döndürme puanı yüksek olan bireylerin anksiyete ve depresyon puanları da yüksek çıkmaktadır. Bu kişiler ayrıca daha çok psikolojik semptom göstermekte, semptomlarının şiddeti ve ciddiyeti de fazla olmaktadır. Kepner'in (1982) GCSQ-R'in geçerliğini ve güvenilirliğini belirlemeyi amaçlayan çalışmasında, kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin kaygılı ve gergin, suçluluğa yatkın, kuşkucu, sinirli, korkak, tehditlere duyarlı, duygusal açıdan değişken ve kolayca üzülebilen bireyler oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde Myers da (1997) kendine döndürme temas biçimini kullanan bireylerin stres düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir.

Saptırma temas biçimi ile anksiyete puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir (bkz. Tablo 12). Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılan çalışmada da anksiyete ile yüksek ilişki gösterdiği bulunmuştur. Myers'in (1997) çalışmasında da stres düzeyi yüksek bireylerin saptırma temas biçimini çok kullandıkları belirtilmektedir.

İç içe geçme temas biçimi kişinin kurallara uyması, çevresindekilerle bir bütün oluşturması, bireysel farklılıklarını ortaya koymaması (Kepner, 1982)

gibi özelliklerle ilgilidir. Dolayısıyla iç içe geçme temas biçimi kişinin kendini yüzeysel de olsa güvende hissetmesine ya da bir başka deyişle reddedilme, onaylanmama gibi kaygılar yaşamamasını sağlar. Bu çalışmada da iç içe geçme temas biçimi ile anksiyete puanları arasında herhangi bir ilişkinin elde edilmemiş olması yukarıdaki bilgilerle uyum göstermektedir. Bununla birlikte içe geçmenin öfkelenince gösterilen kaygılı davranışlarla ($r=.14$, $p<.05$) ilişkili olduğunu hatırlarsak anksiyetenin ancak öfke gibi ayrılmaya yol açabilecek duygusal ve davranışsal bir durum söz konusu olduğunda ortaya çıkabileceğini söyleyebiliriz.

Duyarsızlaşma temas biçiminin anksiyete puanları arasındaki ilişkilerin negatif yönde olması beklenen bir bulgudur (bkz. Tablo 12). Başka bir deyişle duyarsızlaşma temas biçimi arttıkça anksiyete düzeyi azalmaktadır. Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini fazla kullanan kişilerin, anksiyeteyi daha az farkettilerini belirtmektedir.

Temas boyutunun da beklendiği gibi anksiyete puanları arasında negatif bir ilişkisi vardır (bkz. Tablo 12). Geştalt bakış açısına göre anksiyete şimdi ve gelecek arasında yaşanan boşluktur (Perls, 1969). Oysa temas şimdiki zamanda yaşandığından, şimdi ve gelecek arasındaki boşluk kapatılmakta, dolayısıyla anksiyete ortadan kalkmaktadır. Bir başka deyişle temas arttıkça anksiyete de azalmaktadır.

4.2. Normal Grup Ve Sorunlu Grup Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

4.2.a. Temas Biçimlerinden Elde Edilen Puanlar Açısından Gruplararası Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre sorunlu grubun, normal gruba göre kendine döndürme temas biçimini daha çok kullandığı görülmektedir (Bkz. Tablo 13). Bu bulgu çeşitli yayınlarda özetlenen kuramsal bilgilerle (Polster ve Polster, 1973; Kepner, 1982; Korb ve ark., 1989; Perls, Hefferline ve Goodman, 1951/1996) ve araştırma sonuçlarıyla da (Kepner, 1982; Myers, 1997; Aktaş ve Daş, 2002) uygunluk göstermektedir. Kuramsal olarak pekçok psikolojik sorunun altında kendine döndürme temas biçiminin aşırı biçimde kullanılmasının yattığı belirtilmektedir (Korb ve ark, 1989). Kendine döndürmede dışarıya yansıtılamayan öfkenin, benliğe yönlendirildiği, dolayısıyla kendinden nefret etme, olumsuz benlik algısı ve kendine acıma gibi duygu ve düşüncelerin belirgin olduğu görülmektedir (Clarkson, 1989). Bu çalışmada da kendine döndürme temas biçiminin ölçekte yer alan maddeleri hatırladığında sorunlu grupta yeralan kişilerin kendilerini daha çok suçlu ve öfkeli hissettikleri, yaptıklarından daha az tatmin oldukları, kendilerini yaşamdan ve insanlardan daha uzak tuttıkları anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde saptırma temas biçimi de sorunlu grupta daha çok kullanılmaktadır (Bkz. Tablo 13). Saptırma temas biçiminin ölçekte yer alan maddeleri incelendiğinde, sorunlu grup hissettiklerinin daha az farkına varmakta, ne istediğini daha az bilmekte, dikkatlerini daha az toplayabilmekte ve konulara daha az odaklanmaktadır. Yayınlarda saptırma mekanizmasını

sıklıkla kullanan bireylerin izolasyon ve yalnızlık duyguları hissetme, tatmin olamama, güçlü duygulardan kaçınma, duygularını karıştırma, soyut ve müphem davranma gibi özelliklerinin olduğu vurgulanmaktadır (Kepner, 1982; Korb ve ark, 1989; Myers, 1997; Aktaş ve Daş, 2002).

İç içe geçme temas biçimi açısından gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemesi dikkat çekici bir bulgudur. Bu bulgu, Aktaş ve Daş'ın (2002) çalışmasıyla tutarlıdır. Her iki grup da benzer şekilde, uysal, yumuşak başlı, farklılıklardan hoşlanmayan, gerginlikten rahatsızlık duyan bir tablo çizmektedir. Diğer taraftan iç içe geçme alt boyutundan en yüksek 65 puan alınabilmektedir. Grupların ortalamaları dikkate alındığında (normal grup için $X=44.68$, sorunlu grup için $X=46.21$) hem her iki grubun da iç içe geçme temas biçimini çok sık kullanmadıklarını, hem de anlamlı olmamakla birlikte sorunlu grubun biraz daha yüksek bir puana sahip olduğu görülmektedir. Bütün bu bulgular birlikte alındığında ise, iç içe geçme temas biçiminin özellikle farklılıklardan çok benzerliklerin önemsendiği ve bu nedenle "ben" yerine "biz" diyen kültürümüzde, orta derecede kullanıldığında, psikolojik sağlığı tehlikeye sokmadığı düşünülebilir.

Duyarsızlaşma temas biçimi ise beklenenin aksine normal grupta, daha çok görülmektedir. Normal gruptakiler duygusal olarak daha az incinmekte, kendilerini duygusal değil mantıklı biri olarak tanımlamakta, üzgün olduklarında çok fazla ağlamamakta, en kötü durumlarda bile soğukkanlılıklarını korumaktadırlar. Duyguları göstermemenin insanlar tarafından, bir sağlıklılık ölçütü olarak değerlendirildiği pekçok yayında

vurgulanmaktadır (örneğin; Oatley ve Jenkins, 1996). Kepner (1982) kişiye zarar verebilecek ya da aşırı biçimde iletilen duyumlara toleransın geliştirilmesinde, kısa süreli olarak kullanılan duyarsızlaşmanın sağlıklı bir tepki olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan normal grubun bu temas biçimi ile ilgili puanlarının ortalamasının $X=15.28$ olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutunda en yüksek alınabilecek puanın 30 olduğu dikkate alındığında ise, normal grubun bu temas biçimini çok sık kullanmadığı ortaya çıkmaktadır. Sorunlu grubun puanlarının anlamlı derecede düşük olması bu gruptakilerin daha duygusal davrandıklarına, soğukkanlılıklarını daha çabuk kaybettiklerine işaret etmektedir.

Temas alt boyutunda beklendiği şekilde normal grubun ortalaması ($X=41.46$) sorunlu gruptan ($X=36.15$) daha yüksektir. Temas boyutunun ölçek maddelerine baktığımızda, bu grubun daha çok sohbetlere katıldığını, yeniliklere daha açık olduğunu, renkli ve ilginç hayatları olduğunu düşündüklerini, sosyal ilişkilere ve aktivitelere daha çok girdiklerini anlamaktayız.

4.2.b. Öfke ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlar Açısından Gruplararası Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre, öfke belirtileri açısından (Bkz. Tablo 14) sorunlu grup, beklendiği gibi, anlamlı olarak daha yüksek puan almıştır. Benzer şekilde sorunlu grup, ciddiye alınmama ve eleştirilme durumlarında (Bkz. Tablo 15), öfkesine yönelik, kendisine yönelik ve dünyaya yönelik öfke düşüncelerinde (Bkz. Tablo 16), saldırgan ve kaygılı davranışlarda (Bkz.

Tablo 17), intikam, pasif-agresif ve içedönük tepkilerde (Bkz. Tablo 18) normal gruba göre daha yüksek puana sahiptirler. Normal grup, beklendiği gibi sadece umursamaz tepkiler boyutunda sorunlu gruptan daha yüksek puana sahiptir. Yayınlar incelendiğinde (Fava, 1998; Bridewell ve Chang, 1997; Clay, Anderson ve Dixon, 1993) çeşitli nevrotik sorunlara sahip olan kişilerin, normallerden daha fazla öfkeye ilişkin sorunlar yaşadıkları görülmektedir.

4.2.c. Anksiyete Ölçümünden Elde Edilen Puanlar Açısından Gruplararası Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre sorunlu grubun subjektif anksiyete ve somatik anksiyete puanları, beklendiği gibi normal gruba göre anlamlı olarak daha yüksektir (Bkz. Tablo 19). Yayınlar incelendiğinde (Horowitz ve ark., 1980) çeşitli nevrotik sorunlara sahip olan kişilerin, normallerden daha fazla anksiyeteye ilişkin sorunlar yaşadıkları görülmektedir.

Özetlenecek olursa, normal ve sorunlu grupların karşılaştırılmasının sonucunda sorunlu grubun, öfke ile ilgili daha çok sorun yaşadıkları, daha kaygılı oldukları, kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini daha çok kullandıkları, duygusal açıdan daha çok etkilendikleri ve daha az temasta buldukları görülmektedir.

4.3. Temas Puanı Yüksek Ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

4.3.a. Temas Biçimlerinden Elde Edilen Puanlar Açısından, Temas Puanı Yüksek ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

Temas puanlarına göre belirlenen uç gruplar arasındaki farklılıklara baktığımızda (Bkz.Tablo 20), kendine döndürme ve saptırmanın beklendiği gibi temas puanı düşük olan grupta daha fazla kullanıldığını görmekteyiz. Bu boyutla ilgili ölçek maddelerine baktığımızda, kişilerin çevreleriyle temas halinde olduklarında kendilerine öfkeleri ve acımalarının azaldığını, olumlu benlik algılarının ise arttığını görmekteyiz. Benzer şekilde bu kişiler güçlü duygulardan daha az kaçınmakta ve daha az yalnızlık ve izolasyon duyguları hissetmektedirler.

İç içe geçmenin ise temas puanı yüksek olan grupta daha fazla kullanıldığını görmekteyiz (Bkz. Tablo 20). Bu bulgu çevrenin beklentilerine uygun yaşamamanın, başkalarıyla ters düşmemenin temasın olumlu bir özelliği olduğu şeklinde yorumlanabilir. Aktaş ve Daş (2002) da yaptıkları çalışmada, iç içe geçme ve temas arasındaki ilişkiye dikkat çekerek, bu iki değişkenin sosyal ilişkiler açısından olumlu bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Diğer taraftan temas boyutundan çok yüksek puan alanlar kendini aşırı olumlu biçimde tanımlamaktadırlar (Aktaş ve Daş, 2002). Bu durum Sills (1989) tarafından saptırmanın bir başka şekli olarak değerlendirilmektedir. Bir diğer deyişle iç içe geçen kişiler, bunu olumlu bir tutum olarak değerlendirerek saptırabilmektedirler.

Gruplar duyarsızlaşma temas biçimi açısından karşılaştırıldığında ilginç bir bulgu dikkati çekmektedir. Elde edilen sonuçlar, temas puanı yüksek olan grubun duyarsızlaşma temas biçimini daha az kullandıklarını göstermektedir. Bir başka deyişle temasın yoğunluğu arttıkça duyarsızlaşma azalmaktadır. Önceki bölümde, normal ve sorunlu gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda ise, duyarsızlaşmanın normal grup tarafından daha fazla kullanıldığı sonucuna varılmıştır (bkz. Tablo 13). Bütün bu elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde, stres yaşatabilecek içsel ve dışsal uyaranlara karşı duyarsız kalabilmenin temas içinde olabilmek adına önemli olabileceğini, fakat temas yoğunluğu arttıkça da duyarsızlaşmaya daha az ihtiyaç duyulabileceğini söyleyebiliriz.

4.3.b. Öfke İle İlgili Olarak Elde Edilen Puanlar Açısından, Temas Puanı Yüksek ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

Öfke belirtileri açısından, normal ve sorunlu grup arasında manidar bir fark elde edilmiş olmasına rağmen, temas puanına göre belirlenen gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Bkz. Tablo 21).

Öfkeye yol açan ciddiye alınmama ve haksızlığa uğrama durumlarında ise temas puanı yüksek grubun bu boyutlardan anlamlı olarak daha çok etkilendiği görülmektedir (Bkz. Tablo 22). Dolayısıyla bu kişilerin sosyal ilişkilerde ciddiye alınmadıkları (örneğin, söyledikleri yanlış anlaşıldığında veya düşüncelerine değer verilmediğini hissettiklerinde) veya haksızlığa uğradıkları (örneğin, yapmadıkları birşeyden dolayı suçlandıklarında veya kişisel haklarını saldırıldığını düşündüklerinde) durumlarda sahip oldukları

“aşırı” olumlu benlik saygıları zedelenmekte ve daha fazla tepkide bulunmalarına yol açmaktadır.

Diğer taraftan temas puanı düşük olan grubun kendilerine daha az güvendikleri, kendilerini beğenmedikleri, girişken olmadıkları hatırlanacak olursa, ciddiye alınmadıkları ve haksızlığa uğradıkları durumlarda tepki gösteremedikleri de düşünülebilir. Temas puanı düşük olan bu grubun kendilerine ve dünyaya daha çok öfke besledikleri de elde edilen bulgular arasındadır. Yine beklenebileceği gibi, bu grup öfkelendiklerinde daha az kendilerini savunma, birşeyler söyleme, söylenenin aksini yapma gibi pasif-agresif yollara daha az başvurumaktadırlar.

Temas puanı yüksek ve düşük olan gruplar öfkelendiklerinde gösterdikleri saldırgan, sakin ve kaygılı tepkiler açısından fark çıkmaması da, gruplarda yer alan kişilerin “normal” oldukları göz önüne alındığında beklenen bir sonuçtur.

4.3.c. Anksiyete İle İlgili Olarak Elde Edilen Puanlar Açısından, Temas Puanı Yüksek ve Düşük Olan Gruplar Arasındaki Farklılıklarla İlgili Bulguların Tartışılması

Yapılan t-testi analizi sonucuna göre (Bkz. Tablo 26) gruplar arasında somatik anksiyete açısından anlamlı bir fark görülmezken, subjektif anksiyete açısından temas puanı düşük olan grup daha fazla puan almaktadır.

Elde edilen bulgular, titreme, ateş basması, halsizlik gibi anksiyetenin bedensel özelliklerinin ele alındığı somatik anksiyete boyutunun temas düzeyiyle bir ilişkisi olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte

gevşeyememe, kötü şeyler olacak korkusu, ölüm korkusu, kontrolü kaybetme korkusu gibi özelliklerin incelendiği subjektif anksiyetedenin temasın az olduğu grupta daha fazla görülmesi, anksiyetenin sağlıklı bir biçimde temas kurmayı engellediğini göstermektedir.

Korb ve arkadaşlarının (1989) belirttiği gibi psikolojik açıdan sağlıklı kişiler hem kendisiyle hem de çevresiyle iyi bir temas içindedirler. İyi bir temas kurabilen kişiler kendi ve çevreleri arasındaki sınırın farkındadırlar ve kiminle, neyle, ne zaman ve nasıl temas kurabileceklerini belirleyebilirler. Bu kişiler temasa açıktırlar ve ben sınırları da esnek ve geçirgendir. Başka bir deyişle kişinin ben sınırı temasa izin verdiği ölçüde esnek ve geçirgen olmaktadır (Polster ve Polster 1974:108). Buradan anlaşıldığı gibi herkesin sınırlarının esnekliği ve geçirgenliği farklılık göstermektedir. Bazı kişiler ben sınırlarında rahatlıkla önemli değişiklikler yapabilirler ve dolayısıyla hızla büyüyebilirler. Böylece istediklerine kendi çabalarıyla ulaşarak kendilerine olan güvenlerini kazanmakla kalmazlar, kendi kontrollerinde olmayan ya da çok az kontrol sağlayabildikleri durumlarda bile enerjik ve etkili bir şekilde tepki verebilirler. Daş'ın (2006) vurguladığı gibi başarılı kişiler ben sınırları genişlemiş olan kişilerdir. Fakat bazı kişiler ise temasa kapalıdırlar, ben sınırını genişletmezler ve dolayısıyla da büyüüp değişmezler. Bu tür katı, stereotipik kişiler ne iyi bir temas kurabilirler ne de bunu sürdürebilirler. Sürekli gelecekte endişe duyan, her şeyi kontrol etmeye çalışan kişilerin ben sınırları çok kalın ve katıdır. Bu tür kişiler riske girmekten, yeni bir şeyler denemekten, farklı yönlere gitmekten korkarlar. Bu çalışmada temas puanı

düşük olan grupta anksiyetenin subjektif belirtilerinin yüksek olması da yukarıdaki bilgilerle uygunluk göstermektedir.

4.4. Regresyon Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Aşağıda normal grupta kendine döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimlerinin, hem normal grupta ve hem de sorunlu grupta temas boyutunun yordanmasında rol oynayan değişkenlerle ilgili bulgular tartışılacaktır.

Kendine Döndürme

Kendine döndürme temas biçiminin yordanmasında kendine öfke, dünyaya öfke, subjektif anksiyete ve umursamaz tepkiler değişkenleri rol oynamakta ve bu değişkenler birlikte toplam varyansın % 46'sını açıklamaktadır. Bu katkının önemli bölümü (%34) kendine öfke puanından gelmektedir (Bkz. Tablo 27).

Kendine döndürme temas biçiminin yordanmasında beklendiği gibi kendine öfke, tek başına, oldukça önemli bir yere sahiptir.

Kepner (1982) kendine döndürme temas biçiminin özelliklerini anlatırken, kendine olan öfkenin ve suçluluk duygularının olumsuz bir benlik algısına yol açtığını ve kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin çekingen, boyun eğici, pasif, depresif özelliklerinin olduğunu belirtmektedir.

Kendine öfkenin yanısıra dünyaya olan öfke de kendine döndürme temas biçiminin kullanımını arttırmaktadır. Biaggio ve Godwin (1987) kişinin kendisine öfkeli olmasının, genel olarak dünyaya (hayata) karşı da öfkeli olmasını beraberinde getirdiğini belirtmektedir.

Kendine döndürme temas biçiminin kullanımını arttıran bir diğer değişken subjektif anksiyetedir. Subjektif anksiyete, kendine döndürmenin artmasına katkıda bulunmakta ve toplam varyansın % 4'ünü açıklamaktadır. Subjektif anksiyete, kendine döndürmeyi yordama gücü fazla olmasa da ölçek maddelerini incelediğimizde, kişinin geveşeyememesi, kontrolünü kaybetme ve kötü şeyler olacağı korkularının, benlik algısını olumsuz yönde etkileyerek kendisini herşeyden sorumlu tutmasına ve problemlerin kaynağı olarak kendisini görmesine yol açabileceğini söyleyebiliriz. Umursamaz tepkiler ise kendine döndürme temas biçimi ile ters yönde bir ilişki göstermekte ve varyansın % 2'sini açıklamaktadır. Çok az etkisi olsa da, ölçek maddelerini incelendiğinde, görmemezlikten gelme, aldırmama, sorunlara gülebilmemenin kendine döndürme temas biçiminin kullanılmasını engelleyici bir rolü olduğu düşünülmektedir.

Bütün bu bulguların psikoterapi uygulamaları açısından iki önemi vardır: Bunlardan ilki, kendine ve dünyaya öfkeli olan, subjektif anksiyete belirtileri gösteren ve bazı durumlarda umursamaz tepkiler gösteremeyen danışanların kendine döndürme temas biçimini sık kullanıyor olabileceklerinin akıla gelebilmesidir. İkincisi ise kendine döndürme temas biçimini sık

kullananların, kendilerine ve dünyaya çok öfkeli olabileceklerinin ve yoğun anksiyete yaşıyor olabileceklerinin farkına varılmasıdır.

Saptırma

Saptırma temas biçimini en fazla yordayan değişken (%22) kendine öfkedir (Bkz. Tablo 28). Kişinin kendinden utanması, günahlarından dolayı affedilmeyeceği veya pişmanlık duyacağı pekçok şey yapmış olması gibi boyutları olan kendine öfkenin, kişinin çevresiyle sağlıklı bir temas kurmasını önleyeceği açıktır. Ayrıca kendine öfke kişinin yoğun bir çaresizlik ve acizlik yaşamasına da yol açmaktadır. Dolayısıyla kendine öfkesi olanların saptırma temas biçimini kullanarak çevreden gelen uyaranlara kendisini kapatması, kendisini korumaya alması anlaşılabilir bir durumdur.

Saptırma temas biçiminin yordanmasında rol oynayan diğer değişken ise subjektif anksiyetedir (% 2). Bu bulgu kişilerin anksiyeteleri ile başa çıkabilmek için saptırma temas biçimini daha sık kullanmaya ihtiyaç duyduklarını düşündürmektedir.

Elde edilen bulgular psikoterapötik açıdan değerlendirildiğinde, kendine öfkeli olan, anksiyete yaşayan ve umursamaz tepkileri olmayan kişilerin saptırma temas biçimlerini sıklıkla kullanıyor olabilme olasılığını akla getirmelidir. Diğer taraftan saptırma temas biçimini sık kullanan kişilerin kendilerine olan öfkelerinin ve anksiyete düzeylerinin araştırılması da önerilebilmektedir.

İç içe geçme

İç içe geçmeyi yordayan en önemli değişken sakin tepkilerdir (bkz. Tablo 29). Kişinin öfkelenince, kendisini sakinleştirmeye ve olayı unutmaya çalışması, kendi kendine geçmesini beklemesi, hoşlanmadığı fikirleri örtbas etmeye çalışması gibi özellikler içeren sakin tepkiler boyutu, iç içe geçmenin % 14'ünü açıklamaktadır. Kişinin öfke ile ilgili içe aldığı bilgiler, dünyaya öfke duyması, içe dönük tepkileri olması ve ciddiye alınmadığı ile ilgili düşünceleri de iç içe geçme temas biçiminin kullanımını arttıran diğer değişkenlerdir. Kepner'e (1982) göre iç içe geçme temas biçimi en zor farkedilen temas biçimidir. Bu bulgular bize terapide iç içe geçme temas biçiminin sık kullanımı ile ilgili önemli ipuçları sunmaktadır. Şöyleki, terapist sakin tepkiler gösteren, öfke ile ilgili gerçekçi içe almaları olmayan, dünyaya öfkeli, içedönük özellikler sergileyen ve ciddiye alınmadığına inanan danışanların, iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanıyor olmasından şüphelenmelidir. Diğer taraftan terapist, iç içe geçme temas biçimini sık kullandığını farketmediği danışanların, aşırı sakin tepkiler verdiğini, öfke ile ilgili olumsuz içe almaları olduğunu, dünyaya öfkeli, içe dönük ve ciddiye alınmadığı inancına sahip olabileceğini aklına getirmelidir.

Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma temas biçimini yordayan değişkenler ise (Bkz. Tablo 30) içedönük tepkiler, ciddiye alınmama, umursamaz tepkiler ve subjektif anksiyetedir ve bu değişkenlerin duyarsızlaşmayı yordamadaki toplam katkısı %12'dir. Bu bulgular duyarsızlaşma temas biçiminin yordanmasında bu

çalışmada ele alınan değişkenler dışında pekçok değişkenin rol oynayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte içedönük ve ciddiye alınmadığına inanan kişilerin duyarsızlaşma temas biçimini sık kullanıyor olabileceklerini akılda tutmak terapötik açıdan yararlı olabilir.

Temas

Normal grupta kendine öfkesi olmayan, anksiyetesi az olan, pasif-agresif ve sakin tepkiler gösteren, ciddiye alınmadığında tepki gösterebilen, dünyaya ve diğerlerine öfkesi az olan kişilerin daha sağlıklı temas kurabildiği ortaya çıkmaktadır (bkz. Tablo 31). Bununla birlikte, çalışmada ele alınan değişkenler, sağlıklı temas açısından varyansın ancak % 15'ini açıklayabilmektedir. Bu bulgular, sağlıklı temas açısından farklı değişkenlerin de ele alınacağı çalışmalara gereksinim duyulduğunu akıla getirmektedir.

Sorunlu grupta teması yordayan en önemli değişkenin (% 33) subjektif anksiyete olduğu ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle anksiyete, teması engelleyen önemli değişkenlerden birisidir. Yordama açısından diğer değişkenler de göz önüne alındığında; anksiyete düzeyi yüksek, sakin tepkiler gösteremeyen, diğerlerine öfkesini ya bastıran ya da saldırgan bir biçimde ortaya koyan ve eleştirilmeye tahammül edemeyen kişilerin sağlıklı temas kuramadıkları görülmektedir. Bu durumda terapide anksiyeteye yol açan içe almaların yeniden düzenlenmesi, diğerlerine öfke ile ilgili tamamlanmamış işlerin tamamlanması, davranışlarla ilgili kutupların bütünleştirilmesi ve eleştirilme ile ilgili olarak da ihtiyaçların farkedilerek

temas sınırlarının netleştirilmesi Geştalt yaklaşımı açısından terapide izlenecek temel haritalar olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri Ve Sınırlılıkları

Aşağıda bu çalışmanın güçlü yönleri ve sınırlılıkları özetlenmeye çalışılmaktadır.

Bu çalışmanın güçlü yönleri şunlardır:

- a) Bu çalışmanın güçlü yönlerinden birisi örneklemin sadece tek bir grupta sınırlı tutulmayıp, bulguların geçerliliğini güçlendirmek maksadıyla sorunlu grup olarak ifade edilen bir karşılaştırma grubunun oluşmasıdır.
- b) Örneklemi oluşturan hem normal ve hem de sorunlu öğrencilerin, Ankara'nın çeşitli üniversitelerinden ve hemen hemen her fakültesinden oluşması çalışmanın güçlü bir başka yönüdür. Bundan dolayı örneklemin gerekli olan çeşitlilik ve zenginliğe sahip olduğu düşünülmektedir.
- c) Daha önce ifade edildiği gibi Geştalt terapi alanında yapılmış çalışmalar son derece azdır. Varolan çalışmalar da çoğunlukla vaka (Engle ve Holiman, 2002; Siemens, 2000) ve gözden geçirme (Bauer ve Toman, 2003; Williams, 2001) çalışmalarıyla sınırlıdır. Son yıllarda Geştalt terapisini yönelik deneysel çalışmalarda bir artış görülse de (Mackay, 2002; Martinez, 2002) yeterli olduğunu söylemek henüz

mümkün değildir. Bu nedenle bu çalışma Geştalt yaklaşımının önemli eksiklerinden biri olan araştırma alanına önemli bir katkıda bulunmaktadır.

- d) Çalışmada geçerliliği ve güvenirliği kanıtlanmış ölçüm araçlarının kullanılması elde edilen sonuçların daha geçerli ve güvenilir olmasına destek sağlamaktadır.
- e) Bu çalışmadan elde edilen bulgular Geştalt yaklaşımının önermelerine kuramsal bir destek sağlamaktadır.
- f) Bu çalışmanın özellikle regresyon analizi sonuçları Geştalt terapistlerine, terapötik olarak izleyebilecekleri yollar açısından ışık tutmaktadır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları şunlardır:

- a) Araştırmanın örnekleminin belli bir şehirle (Ankara), belli bir eğitim düzeyi (üniversite öğrencisi) ve belli bir yaş grubuyla (17-26 yaş arası) sınırlı tutulmuş olması bulguların genellenebilirliği açısından bir kısıtlama oluşturmaktadır.
- b) Normal grubu oluşturan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesinde, kişisel bilgi formu dışında başka bir değerlendirme yapılmamış olması “normal” grubun güvenirliğini düşürmektedir.

4.6. Sonuçlar ve neriler

Elde edilen sonuçları iki ayrı başlık altında özetlemek mümkündür:

Kuramsal sonuçlar:

- 1) fkenin nedenleri karşıdaki olduğuna inanıldığı ölçüde kendine döndürme ve saptırma azalmaktadır.
- 2) fkesine, kendine ve dünyaya yönelik olumsuz düşünceler, kendine döndürme temas biçiminin kullanılmasını arttırmaktadır.
- 3) Saptırma temas biçimini sık kullanan kişiler, daha öfkeli düşüncelere sahiptirler, ancak bunları doğrudan değil dolaylı yollarla gösterme eğilimindedirler.
- 4) Kendine, diğerlerine veya öfkesine yönelik olumsuz düşünceleri olanların teması azalmaktadır.
- 5) Saldırgan ve kaygılı davranışlar ile saptırma temas biçimi arasında olumlu bir ilişki vardır. Başka bir deyişle saptırma temas biçiminin temelinde saldırgan ve kaygılı davranışlar yer alabilir
- 6) Kişi çevresine ne kadar duygusal yaklaşırsa, saldırgan ve kaygılı davranışları da o kadar artmaktadır
- 7) İ içe geçme temas biçiminin sık kullanan kişilerin kaygılı davranışları daha fazla olmaktadır. Bu nedenle de öfkelerini ilerine atarak ifade

etmedikleri ve intikam tepkilerini ortaya koymaktan kaçındıkları düşünülmektedir.

- 8) Kendine döndürme ve saptırma temas biçimini kullananların anksiyeteleri de olmaktadır.
- 9) Temas arttıkça anksiyete azalmaktadır.
- 10) Kendine döndürme, saptırma ve duyarsızlaşma sorunlu olan grupta daha fazladır. Temas ise normal grupta fazladır.
- 11) Sorunlu grup ciddiye alınmadıklarında ve eleştirildiklerinde daha çok öfkelenmektedirler.
- 12) Sorunlu grubun kendine yönelik ve dünyaya yönelik öfkeleri daha fazladır.
- 13) Teması fazla olanların kendine döndürme, saptırma ve duyarsızlaşmaları daha azdır.

Psikoterapötik sonuçlar:

- 1) Kendine döndürmenin yordanması sonucu psikoterapi açısından iki önemli sonuç elde edilmiştir: Bunlardan ilki, kendine ve dünyaya öfkeli olan, subjektif anksiyete belirtileri gösteren ve bazı durumlarda umursamaz tepkiler gösteremeyen danışanların kendine döndürme temas biçimini sık kullanıyor olabilecekleri düşünülmelidir. İkincisi ise kendine döndürme temas biçimini sık kullananların, kendilerine ve

dünyaya çok öfkeli olabilecekleri ve yoğun anksiyete yaşıyor olabilecekleri düşünülmelidir.

- 2) Kendine öfkeli olan, anksiyete yaşayan ve umursamaz tepkileri olmayan kişilerin saptırma temas biçimlerini sıklıkla kullanıyor olabilme olasılığı akla getirilmelidir. Diğer taraftan saptırma temas biçimini sık kullanan kişilerin kendilerine olan öfkelerinin ve anksiyete düzeyleri de incelenmelidir.
- 3) Sakin tepkiler gösteren, öfke ile ilgili gerçekçi içe almaları olmayan, dünyaya öfkeli, içedönük özellikler sergileyen ve ciddiye alınmadığına inanan danışanların, iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanıyor olmasından şüphelenmelidir.
- 4) İçedönük ve ciddiye alınmadığına inanan kişilerin duyarsızlaşma temas biçimini sık kullanıyor olabilecekleri dikkate alınmalıdır.
- 5) Sağlıklı bir temas için terapide anksiyeteye yol açan içe almaların yeniden düzenlenmesi, diğerlerine öfke ile ilgili tamamlanmamış işlerin tamamlanması, davranışlarla ilgili kutupların bütünleştirilmesi ve eleştirilme ile ilgili olarak da ihtiyaçların farkedilerek temas sınırlarının netleştirilmesi önemlidir.

Bu sonuçlar bize Genelde Geştalt yaklaşımının, bu çalışmanın özelinde ise temas biçimlerinin insanı anlamada önemli bir çerçeve oluşturabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada ele alınan öfke ve kaygı boyutlarının temas

biçimleriyle farklı düzeylerdeki ilişkisi sadece kuramın gelişmesi açısından değil pratikte terapi sürecinde de önemli katkılar sağlamaktadır.

Bu çalışma ülkemizde Geştalt terapi yaklaşımı açısından yapılan ilk çalışmalardandır. Dünyada ise bu açıdan yapılan sayılı çalışmadan birisi niteliğindedir. Kuşkusuz, Geştalt kuramını test eden daha pekçok çalışmaya ihtiyaç vardır. Bununla birlikte bu çalışmanın bu alanda yapılacak çalışmalara bir başlangıç olabileceği umulmaktadır. Özellikle farklı yaş gruplarıyla, farklı kültürlerde ve psikopatolojik sorunlar, stres, benlik saygısı, suçluluk-utanç ve bağlanma gibi değişkenlerle bu çalışma tekrarlanabilir. Ayrıca temas biçimlerinin her birini ölçen geçerli ve güvenilir ölçeklerin geliştirilmesi de alana önemli bir katkı sağlayacaktır.

ÖZET

Geştalt psikolojisi ve terapisiyle ilişkili araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla algı ve öğrenme konularında deneysel çalışmaların yapıldığını, terapiye ilişkin araştırmaların ise çoğunlukla vaka ve gözden geçirme çalışmalarıyla sınırlı kaldığını görmekteyiz. Son yıllarda Geştalt terapisini yönelik deneysel çalışmalarda bir artış görülse de yeterli olduğunu söylemek henüz mümkün değildir.

Bu çalışmanın amacı, Geştalt temas biçimlerinin öfke ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaçla psikolojik yardım için başvurmamış olan üniversite öğrencilerinden, Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Öncelikle değişkenler arası ilişkilere bakılmış, daha sonra, psikolojik yardım almak için başvuran üniversite öğrencilerinin oluşturduğu kontrol grubundan aynı ölçeklerle alınan verilerle karşılaştırılarak, Geştalt temas biçimleri, öfke ve kaygı arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir. Ardından, temas biçimlerini yordayan öfke ve kaygıyla ilgili değişkenlerin rolleri incelenmeye çalışılmıştır.

Analizler sonucunda temas biçimlerinin, öfke ve kaygının pekçok boyutuyla anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür. Temasın, araştırma grubunda daha yüksek, kendine döndürme ve saptırmanın ise kontrol grubunda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma grubunda teması en çok kendine yönelik öfkenin yordadığı, kontrol grubunda ise teması en çok subjektif kaygının yordadığı tespit edilmiştir.

SUMMARY

When the research related to the Gestalt psychology and therapy are examined, experimental research topics which are related to perception and learning are seen mostly. However, research which is related to the therapy is limited with case studies and to look over mostly. In recent years, even it was seen an augmentation at the experimental studies whis is related to Gestalt therapy, it is not enough.

The aim of this study is to investigate the relationships between Gestalt contact styles and anger and anxiety. With this purpose, data were collected from the university students who were not applied for the psychological help. And Gestalt Contact Styles Scale-Revised Form, Multidimensional Anger Scale and Beck Anxiety Scale were used as measurement tools. First of all, the relationships between the variables are examined. Then data which were collected from the university students who were applied for the psychological help were compared with the contol group data. And it was determined that whether there is any difference between these two groups according to Gestalt contact styles, anger and anxiety. Then, the predicted variables of the contact styles variables which is related to anger and anxiety were investigated.

According to the findings obtained from this research it was seen that there are significant relationships between contact styles and several dimensions of anger and anxiety. At the research group contact was found higher than the control group. But at the control group, retroflection and deflection were found higher than the research group. Results showed that at the research group, contact was predicted by the anger towards himself/herself. However at the conrol group it was predicted by subjective anxiety.

KAYNAKLAR

- Akman, Y. (2004). Alan kuramından yansımalar. **Temas: Geştalt Terapi Dergisi**, 1(3), 45-58.
- Aktaş, C. G., & Daş, C. (2002). Geştalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Formunun Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği. **Temas: Geştalt Terapi Dergisi**, 1 (1), 83-110.
- Balkaya, F. (2004). Özgürlüğe uzanan yolda önemli bir rehber: Öfke. **Temas: Geştalt Terapi Dergisi**, 1 (3), 109-126.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 14 (3), 192-202.
- Batıgün, A. D. (2002). **Gençler ve İntihar: Diğer Yaş Gruplarıyla Farklılaşan Özellikler**. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bauer, A. L., & Toman, S. A Gestalt perspective of crisis debriefing: Working in the here and now when the here and now is unbearable. **Gestalt Review**, 7 (1), 56-71.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. **Journal of Consulting Clinical Psychology**, 56, 893-897

- Berkowitz, L. (1990). On the Formation and Regulation of Anger and Aggression: A Cognitive-Neoassociationistic Analysis. **American Psychologist**, 45, (4), 494-503.
- Biaggio, M. K., & Godwin, W. H. (1987). Relation of Depression to Anger and Hostility Constructs. **Psychological Reports**, 61, 87-90.
- Bridewell, W. B., & Chang, E. C. (1997). Distinguishing Between Anxiety, Depression, and Hostility: Relations to Anger-In, Anger-Out, and Control. **Journal of Personality, Individual Differences**, 22 (4), 587-590.
- Budak, S. (2000). **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Burley, T. (2001). The present status of Gestalt therapy. **Gestalt!**, 5 (1).
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). **Fritz Perls**. London: Sage Publications.
- Clarkson, P. (1989). **Gestalt Counseling in Action**. London: Sage Pub.
- Clay, D. L., Anderson, W. P., & Dixon, W. A. (1993). Relationship Between Anger Expression and Stress in Predicting Depression. **Journal of Counseling & Development**, 72, 91-94.
- Collet, C., Vernet-Maury, E., Delhomme, G., & Dittmar, A. (1997). Autonomic Nervous System Response Patterns Specificity to Basic Emotions. **Journal of Autonomic Nervous System**, 62, 45-57.

Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). **Emotion and Gender**. London: Sage Publications.

Daş, C. (2004). Nefes al, ver ve harekete geç: Anksiyete ve Geştalt terapi yaklaşımı. **Temas: Geştalt Terapi Dergisi**, 1 (3), 127-140.

Daş, C. (2006). **Büyüme ve Gelişme: Geştalt Terapi Yaklaşımı**. Ankara: HYB.

Deffenbacher, J. L., & Stark, R.S. (1992). Relaxation and Cognitive-Relaxation Treatments of General Anger. **Journal of Counseling Psychology**, 39, 158-167.

DiGiuseppe, R. (1999). End Piece: Reflections on the Treatment of Anger. **Psychotherapy in Practice**, 55 (3), 365-379.

Engle, D., & Holiman, M. (2002). A Gestalt experimental perspective on resistance. **Journal of Clinical Psychology**, 58(2), 175-183.

Fank, R. (2001). **Body of Awareness: A Somatic and Developmental Approach to Psychotherapy**. Cambridge: Gestalt Press.

Fanselow, M. S. (2000). Contextual fear, Gestalt memories, and the hippocampus. **Behavioural Brain Research**, 110(1-2), 73-81.

Fava, M. (1998). Depression With Anger Attacks. **Journal of Clinical Psychiatry**, 59, 18-21.

Feshbach, S. (1986). Reconceptualizations of Anger: Some Research Perspectives. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 4 (2), 123-132.

Fine, M. A. & Olson, K. A. (1997). Anger and Hurt in Response to Provocation: Relationship to Psychological Adjustment. **Journal of Social Behavior and Personality**, 12 (2), 325-344.

Garcia, C., Baker, S., & DeMoya, R. (1999). Academic anxieties: A Gestalt approach. **Gestalt Review**, 3 (3), 239-250.

Ginger, S. (2002). Is Gestalt therapy "Chermotherapy" without knowing it? **Gestalt Review**, 6(3), 236-249.

Güleç, N. (2005). **Depresyonda Suçluluk, Utanç, Öfke ve Kendilik Değeri**. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hankins, G., & Hankins, C. (1988). **Prescription for Anger**. New York: Warner.

Herrmann, C. S., Friederici, A. D., Oertel, U., Maess, B., Hahne, A., & Alter, K. (2003). The brain generates its own sentence melody: A Gestalt phenomenon in speech perception. **Brain and Language**, 85(3), 396-401.

- Horowitz, M. J., Wilner, N., Kaltreider, N. & Alvarez, W. (1980). Signs and Symptoms of PTSD. **American Journal of Psychotherapy**, 27, 506-515.
- Joyce, P. & Sills, C. (2003). **Skills in Gestalt Counseling and Psychotherapy**. London: Sage Publications.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. (Ed) H. Kassinove, **Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment**. Washington: Taylor&Francis.
- Kepner, J. I. (1982). **Questionnaire Measurement of Personality Styles from the Theory of Gestalt Therapy**. Unpublished doctoral dissertation. Ohio: Kent State University.
- Kepner, J. I. (1987). **Body Process**. San Francisco: Josey-bass Publishers.
- Kopper, B. A. (1993). Role of Gender, Sex Role Identity, and Type A Behavior in Anger Expression and Mental Health Functioning. **Journal of Counseling Psychology**, 40 (2), 232-237.
- Korb, M. P., Gorrell, J., & Van De Riet, V. (1989). **Gestalt Therapy: Practice and Theory**. Boston: Allyn & Bacon.
- Leahey, T. H. (2000). **A History of Modern Psychology**. New Jersey: Prentice Hall.
- Lerner, H. (1996). **Öfke Dansı**, (Çev.) S. Gül, İstanbul: Varlık Yayınları

- Lewis, M., Alessandri, S. M., & Sullivan, M. W. (1990). Violation of expectancy, loss of control, and anger expressions in young infants. **Developmental Psychology**, 26(5), 745-751.
- Mackay, B. (2002). Effects of Gestalt therapy two-chair dialogue on divorce decision making. **Gestalt Review**, 6(3), 220-235.
- Mackewn, J. (1999). **Developing Gestalt Counseling**. London: Sage Publications.
- Martinez, M. E. (2002). Effectiveness of operationalized Gestalt therapy role-playing in the treatment of phobic behaviors. **Gestalt Review**, 6(2), 148-167.
- Mazurski, E. J., Bond, N. W., Siddle, D. A., & Lovibond, P. F. (1996). Conditioning with facial expression of emotion: Effects of CS sex and age. **Psychophysiology**, 33, 416-425.
- Myers, M. E. (1997). Police Stress and Gestalt Contact Styles. **Doktora Tezi**. The Sciences and Engineering. 57(12-B): 7767
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). **Understanding Emotions**. Oxford: Blackwell Pub.
- Perls, F. S. (1947/1992). **Ego, Hunger and Aggression**. Highland, NY: The Gestalt Journal Press Inc.
- Perls, F., Hefferline, R. F. & Goodman, P. (1951/1996). **Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality**. Great Britain: The Guernsey Press Co.

- Perls, F. (1969). **Gestalt Therapy Verbatim**. Lafayette, Calif: Real People Press.
- Perls, F. S. (1973). **The Gestalt Approach and Eyewitness to Therapy**. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Perls, L. (1992). **Living at the Boundary**. A Gestalt Journal Publication.
- Philippon, P. (2001). **Self in Relation**. London: Karnac Books.
- Polster, E. & Polster, M. (1974). **Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice**. New York: Vintage Books.
- Reber, A. S. (1985). **Dictionary of Psychology**. London: Penguin Books.
- Roney, C., & Trick, L. (2003). Grouping and gambling: A Gestalt approach to understanding the gambler's fallacy. **Canadian Journal of Experimental Psychology**, 57(2), 69-75.
- Sayar, K., Guzelhan, Y., Solmaz, M., Özer, Ö., Öztürk, M., Acar, B., & Arıkan, M. (2000). Anger attacks in depressed Turkish outpatients. **Annals of Clinical Psychiatry**, 12 (4), 213-218.
- Scarpa, A., & Raine, A. (1997). Psychology of Anger and Violent Behavior. **Anger, Aggression, and Violence**, 20 (2), 375-393.
- Schuerger, J. M. (1979), Understanding and Controlling Anger. S. Elsenberry, & L. E. Patterson (Ed.). **Helping Clients with Special Concerns** (pp. 79-102). London: Houghton Mifflin Company.

- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2001). **Modern Psikoloji Tarihi**. (Çev. Yasemin Aslay). Istanbul: Kaktüs Yayıncılık.
- Serok, S. (2000). **Innovative Applications of Gestalt Therapy**. Malabar: Krieger Publishing Company.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and Gender: Theory, Research, and Implications. **Journal of Counseling & Development**, 71 (4), 386-389.
- Siemens, H. (2000). The Gestalt approach: balancing hope and despair in persons with HIV/AIDS. **Gestalt Journal**, 23(2), 73-79.
- Sills, C., Fish, S. & Lapworth, P. (1998). **Gestalt Counseling**. Oxon: Winslow Press Limited.
- Simkin, J. S. & Yontef, G. M. (1984). **Gestalt Therapy**. (Ed.) R. J. Corsini, Current Psychotherapies. Illinois: Peacock Publishers
- Tavris, C. (1989). **Anger: Misunderstood Emotion**. New York: Simon & Schuster.
- Thomas, S. P. (1993). Anger and Its Manifestations in Women. (Ed.) Sandra P. Thomas. **Women and Anger**. New York: Springer Publishing Company.
- Törestad, B. (1990). What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger, **Aggressive Behavior**, 16, 9-26.

Ulusoy, M., Şahin, N., & Erkmen, H., (1998). Turkish version of the Beck anxiety inventory: Psychometric properties. **Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly**, 12, 163-172.

Valentis, M., & Devane, M. (1994). **Female Rage**. New York, NY: Carol Southern Books.

Wasserstein, J. (2002). Gestalt concept of closure: A construct without closure. **Perceptual and Motor Skills**, 95(3), 963-964.

Williams, B. (2001). The practice of Gestalt therapy within a brief therapy context. **Gestalt Journal**, 24(1), 7-62.

Woldt, A. L. (1998). The Gestalt Contact Styles Questionnaires: Psychometrics, hermeneutics and clinical applications. **The 6. European Conference On Gestalt Therapy**. Palermo, Italy: October.

Zinker, J. (1977). **Creative Process in Gestalt Therapy**. New York: Brunner/Mazel.

EK 1

CİNSİYET DEĞİŞKENİNE YÖNELİK ANALİZ BULGULARI

CİNSİYET DEĞİŞKENİNE YÖNELİK ANALİZLER

Ölçeklerden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını görmek amacıyla yapılan t-testi analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Geşalt Temas Biçimleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiler

Geşalt Temas Biçimleri ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 33) kendine döndürme ve duyarsızlaşma temas biçimlerinde erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Kadınlar ise temas değişkeninde erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. Saptırma ve iç içe geçme temas biçiminde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 33. GTBÖ-YDF'den Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

GTBÖ-YDF	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		t
	X	Ss	X	Ss	
Kendine Döndürme	50.76	10.22	52.75	11.03	2.44*
Saptırma	33.34	7.71	33.06	8.74	.44
Duyarsızlaşma	14.38	3.88	17.19	3.89	9.42*
İç İçe Geçme	44.77	5.71	44.05	6.11	1.58
Temas	38.56	5.32	35.59	6.50	6.52*

* p<.05

Anksiyete ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiler

Beck Anksiyete Envanteri'nden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 34) kadınların somatik anksiyeteden anlamlı düzeyde erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Subjektif anksiyete açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemektedir.

Tablo 34. BAE'den Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		T
	X	Ss	X	Ss	
Subjektif Anksiyete	26.96	7.79	25.91	7.33	1.79
Somatik Anksiyete	18.06	4.44	16.01	4.65	5.77*

* p<.05

Öfke ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiler

a) Öfke Belirtileri

Öfke Belirtilerinden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 35) kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 35. Öfke Belirtileri'nden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		t
	X	Ss	X	Ss	
Öfke Belirtileri	36.44	9.85	32.90	8.97	4.87*

* p<.05

Öfkeye Yol Açan Durumlar

Öfkeye yol açan durumlardan alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 36) tüm alt ölçeklerde kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 36. Öfkeye Yol Açan Durumlar Alt Boyutundan Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		t
	X	Ss	X	Ss	
Ciddiye Alınmama	72.56	13.13	65.62	14.52	6.52*
Haksızlığa Uğrama	69.70	7.01	66.90	9.14	4.49*
Eleştirilme	16.48	3.21	15.24	3.66	4.72*

* p<.05

Öfkeyle İlişkili Düşünceler

Öfkeyle ilişkili düşüncelerden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 37) diğerlerine yönelik öfkede kadınların, erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Kendine ve dünyaya yönelik öfkede ise erkekler kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. Öfkesine yönelik düşünceler açısından ise cinsiyete göre bir fark görülmemektedir.

Tablo 37. Öfkeyle İlişkili Düşünceler Alt Boyutundan Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		T
	X	Ss	X	Ss	
Öfkesine Yönelik	19.16	7.52	18.95	6.89	.38
Diğerlerine Yönelik	36.53	4.68	34.24	5.55	5.82*
Kendine Yönelik	14.62	4.73	15.57	4.85	2.55*
Dünyaya Yönelik	9.64	3.71	10.38	4.68	2.28*

* p<.05

Öfkeyle İlişkili Davranışlar

Öfkeyle ilişkili Davranışlardan alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 38) saldırgan davranışlarda erkekler kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. Sakin ve kaygılı davranışlarda ise kadınların, erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 38. Öfkeyle İlişkili Davranışlar Alt Boyutundan Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		t
	X	Ss	X	Ss	
Saldırgan	26.71	7.80	28.13	8.20	2.28*
Sakin	31.85	6.51	30.70	7.16	2.16*
Kaygılı	13.18	2.84	12.71	2.65	2.18*

* p<.05

Kişilerarası Öfke

Kişilerarası öfke değişkeninden alınan puanların cinsiyet değişkeni açısından nasıl farklılaştığını anlamak için yapılan t-testi analizi sonuçlarına baktığımızda (Bkz. Tablo 39) pasif-agresif tepkiler ve içedönük tepkiler açısından kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Umursamaz tepkiler açısından ise erkekler kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almaktadırlar.

Tablo 39. Kişilerarası Öfke Alt Boyutundan Alınan Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Kadın (N=356)		Erkek (N=324)		t
	X	Ss	X	Ss	
İntikam	60.77	20.35	58.66	18.73	1.39
Pasif-Agresif	35.28	6.51	31.76	7.46	6.52*
İçedönük	32.26	5.67	29.94	6.90	4.75*
Umursamaz	7.09	2.64	7.73	2.66	3.11*

* p<.05