

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

117697

GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ ÖLÇEĞİ

YENİDEN DÜZENLENMİŞ FORMUN TÜRK ÖRNEKLEMİNDE FAKTÖR

YAPISI GEÇERLİĞİ VE GÜVENİRLİĞİ

Yüksek Lisans Tezi

Canan GÖKDEMİR AKTAŞ

117687

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ceylan TUĞRUL DAŞ

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM BAKANLIĞI
BOKUNANTASIN MERKEZİ

ANKARA-2002

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ ÖLÇEĞİ
YENİDEN DÜZENLENMİŞ FORMUN TÜRK ÖRNEKLEMİNDE FAKTÖR
YAPISI GEÇERLİĞİ VE GÜVENİRLİĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Canan GÖKDEMİR AKTAŞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ceylan TUĞRUL DAŞ

Tez Jüri Üyeleri

Adı ve Soyadı

Doç. Dr. Ceylan Tuğrul Daş

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Doç. Dr. İhsan Dağ

İmzası

.....
.....
.....

Tez savunma tarihi:
29.02.2002

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecinde bir çok insanın katkıları ve desteğini gördüm. Öncelikle bu çalışmaya katılmayı kabul eden tüm insanlara teşekkürlerimi iletirim.

Psikoloji eğitimime yeni bir pencere açan, beni bitmez bir sabır ve ilgi ile dinleyen, çalışmanın her aşamasında sıcak elini omzumda hissettiğim tez danışmanım Ceylan Tuğrul Daş'a verdiği destek ve yakınlıktan dolayı teşekkür ederim.

Bilimsel bilginin değerine inanan ve beni her zaman destekleyerek güçlendiren, çalışmalarım sırasında rahat bir çalışma imkanı sağlayan, Başkanım Sayın Sebahattin Köktürk'e yüksek lisansımı ve tezimi bitirme konusunda verdiği destek, yardım ve hoşgörüsünden dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca bu çalışmanın deneklerine ulaşılmasında yardımlarını benden esirgemeyen Şükrü Mutlu'ya, Psi. Dr. Mehmet Akif Sayılğan'a, Psi. Hüseyin Çam'a, Psi. Ecmel Arslan'a, Ankara Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi ve SSK Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi psikiyatri bölümlerinde çalışan psikiyatrist ve psikologlara teşekkürlerimi iletirim.

Sayın Şener Büyüköztürk'e tezimin istatistiksel analizinde göstermiş olduğu yardım ve katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Ayrıca bu çalışmanın her aşamasında benimle görüşlerini paylaşan ve önerilerde bulunan arkadaşlarım Tolga Duygun'a ve Selma Çalık'a yardım ve ilgilerini gördüğüm diğer iş arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bu çalışma sırasında sevgi ve desteği ile beni cesaretlendiren sevgili eşim Kağan'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇİNDEKİLER.....	i
EKLER.....	vi
TABLolar.....	vii
ŞEKİLLER.....	ix

BÖLÜM I: GİRİŞ

I.1. Gestalt Terapi Yaklaşımının Temel Kavramları.....	2
I.1.1 Şimdi ve Burada.....	2
I.1.2. Alan Kuramı ve Tamamlanmamış İşler.....	3
I.1.3. Paradoks Değişim Kuramı.....	6
I.1. 4. Gestalt Yaklaşımında Kişiliğin Tanımı.....	8
I.1.5. Gestalt Yaklaşımının Sağlığa Bakışı	8
I.2. Temas	10
I.2.1. Temas Sınırı.....	10
I.2.2. Temas Süreci	11
I.2.3. Temasın Engellenmesi.....	17
I.3. Gestalt Temas Biçimleri	18
I.3.1 İç alma (Introjection).....	18
I.3.2. Yansıtma (Projection).....	22
I.3.3. Geri Döndürme (Retroflection).....	25
I.3.4. İç İç Geçme (Confluence).....	28
I.3.5.Duyarsızlaşma (Desensitisation).....	31
I.3.6. Saptırma (Deflection).....	33
I.3.7. Kendini Seyretme (Egotizm).....	35
I.4. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeklerinin Geliştirilmesi.....	36
I.4.1. Gestalt Q Short	37

I.4.2. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği (Gestalt Contact Styles Questionnaire- GCSQ-R).....	39
I.4.3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)	44
I.4.4. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form (GTBÖ-YDF) İle Yapılan Çalışmalar.....	47
I.5. Problem.....	52
I.6. Amaç	53
I.7. Araştırmanın Önemi	53
BÖLÜM II: YÖNTEM	
II. 1. Örneklem.....	55
II.2. Veri Toplama Araçları.....	59
II.2.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Çeviri Çalışmaları.....	59
II.2. 2. Kişisel Bilgi Formu.....	60
II.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory)	61
II.2.3.1 Kısa Semptom Envanteri İle Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	62
II.2.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) (Ways of Coping Checklist)	63
II.2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İle Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	64
II.2.5 Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) (Defence Mechanism Inventory)	66
II.2.5.1 Savunma Mekanizmaları Envanteri İle Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	69
II.3. İşlem.....	71
II.4. Verilerin Çözümlemesi.....	72

BÖLÜM III: BULGULAR

III. 1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Faktör Yapısı ile İlgili Bulgular.....	73
III.2 GTBÖ-YDF'nin Alt Boyutlarının Birbirleri İle İlişkilerine Yönelik Bulgular.....	83
III.3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Geçerliği İle İlgili Diğer Bulgular	84
III.3.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları İle Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular.....	84
III.3.2 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	86
III.3.3 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları ile Savunma Mekanizmaları Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler.....	88
III.3.4. Normal ve Sorunlu Grupların Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Puanlarının Karşılaştırılması	90
III. 3.5. Normal ve Sorunlu Gruplar için Ayırdedici Analiz Sonuçları	93
III.4. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Güvenirliliği ile İlgili Bulgular.....	94
III.4.1. GTBÖ-YDF Alt Boyutlarının İç Tutarlılıkları ile İlgili Bulgular.....	94
III.4. 2.GTBÖ-YDF Madde Alt Boyut Puan Korelasyonlar.....	95

BÖLÜM IV: TARTIŞMA

IV.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Faktör Örüntüsünün Tartışılması.....	97
IV.1.1. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Faktör Örüntüsünün Kuramsal Tartışması.....	98
IV.1.1.1. Birinci Faktör: Geri Döndürme.....	99
IV.1.1.2. İkinci Faktör: Saptırma	101
IV.1.1.3. Üçüncü Faktör: Temas.....	102
IV.1.1.4. Dördüncü Faktör: İç İç Geçme.....	104
IV.1.1.5. Beşinci Faktör: Duygusal Duyarsızlaşma	105
IV.2. GTBÖ-YDF Faktörlerinin Birbirleri ile İlişkilerinin Tartışılması	108
IV.3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formunun Geçerliğine Yönelik Diğer Bulguların Tartışılması	111
IV.3. 1. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları İle Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....	112
IV.3. 1.1. Geri Döndürme ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler.....	112
IV.3. 1.2. Saptırma ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler.....	113
IV.3. 1.3. Temas ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler.....	114
IV.3. 1.4. İç İç Geçme ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler.....	115

IV.3. 1.5. Duygusal Duyarsızlaşma ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler.....	116
IV.3.2. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....	118
IV.3.3 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları ile Savunma Mekanizmaları Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	122
IV.3.4. Normal ve Sorunlu Grupların Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Puanları Arasındaki Farkın ve GTBÖ-YDF'nin Ayırıcı Geçerliğinin Tartışılması.....	125
IV.4. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Güvenirliliğinin Tartışılması.....	127
IV.3.1. GTBÖ-YDF Faktörlerinin İç Tutarlılık Katsayılarının Tartışılması.....	127
IV.3.2. GTBÖ-YDF Madde-Faktör Toplam Puan İlişkilerinin Tartışılması.....	128
BÖLÜM V: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	129
KAYNAKÇA.....	131
ÖZET	136

EKLER

EK-1: Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form
(GTBÖ-YDF)

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

EK-3: Kısa Semptom Envanteri

EK-4: Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği

EK-5: Savunma Mekanizmaları Ölçeği

EK-6: Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form
(GTBÖ-61 maddelik form)

TABLÖLAR

	Sayfa No
Tablo I.1 GTBÖ-YDF'nin İç Tutarlığı ve Test Tekrar Test Güvenirliğı.....	46
Tablo II.1. Normal Deneklerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımları.....	56
Tablo II.2. Normal Deneklerin Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımları.....	57
Tablo II.3. Sorunlu Deneklerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımları.....	58
Tablo II. 4. Sorunlu Deneklerin Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımları.....	58
Tablo III.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeğı Yeniden Düzenlenmiş Formun Temel Bileşenler Analizi Sonucunda Ortaya Çıkan Faktörlerin Özdeğerleri ve Varyansa Olan Katkıları.....	76
Tablo III.2 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeğı Yeniden Düzenlenmiş Formun Faktör Örüntüsü.....	77
Tablo III.3 GTBÖ-YDF Alt Ölçeklerin Birbirleri İle İlişkisi	83
Tablo III.4. GTBÖ-YDF ile KSE Alt Ölçekleri ve Global Değerlendirme İndeksleri Arasındaki İlişkiler.....	85
Tablo III.5. GTBÖ-YDF ile SBTÖ Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler	87
Tablo III.6 GTBÖ-YDF ile SME Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler.....	89
Tablo III.7 Normal ve Sorunlu Gruplarda GTBÖ_YDF Alt Boyut Toplam Puanlar İçin Elde Edilen Varyans Analizi Bulguları.....	91
Tablo III. 8. Normal ve Sorunlu Deneklerin GTBÖ-YDF Alt Boyut Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	92

Tablo III.9. GTBÖ-YDF Alt Boyutlarının Normal ve Sorunlu Denekleri Ayırt Etme Oranları.....	93
Tablo III.10. GTBÖ-YDF Alt Boyutları İç Tutarlık Katsayıları.....	94
Tablo III.11. GTBÖ-YDF'nin Madde Faktör Toplam Puan Korelasyonları.....	95



ŞEKİLLER

Şekil I.1 Şekil Fon İlişkisi.....	3
I.2. Dairesel Gestalt Deneyim Döngüsü.....	13
I.3. Dalgalı Gestalt deneyim Döngüsü	13
III.1 Scree Test Grafiği.....	75



BÖLÜM I

GİRİŞ

Gestalt Terapisi yaklaşımı 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır. Gestalt yaklaşımının kurucusu 1893 yılında Almanya'da doğan Frederick Perls'dür. Bu yaklaşımın gelişmesinde katkıda bulunan diğer kişiler ise Perls'ün eşi Laura Perls ve çalışma arkadaşı Paul Goodman'dır (Kepner, 1982; Rhyne, 1990).

Perls tıp eğitimini tamamladıktan sonra klasik psikanaliz eğitimi almıştır. Perls'ün aldığı bu eğitimler Gestalt terapi yaklaşımının gelişmesinde etkili olmuş ancak daha sonra Perls'ün eşi Laura Perls'ün de etkisiyle Gestalt yaklaşımı varoluşçu fenomenolojik bir yaklaşım haline gelmiştir. Perls daha önceki yaklaşımlardan farklı olarak kişinin hem bedenine hem de zihnine birlikte odaklanan yeni bir yaklaşım geliştirmiştir. Büyüme ve gelişmenin "şimdi ve burada" farkına varma ile sağlanabileceğini vurgulayan bu terapi yaklaşımını, ilk olarak "konsantrasyon terapisi" olarak isimlendirmiştir. Daha sonra özellikle Wertheimer, Koffka ve Köhler gibi Gestalt psikologlarının algı alanında yaptıkları çalışmaların da katkısıyla, 1950'lerden sonra bu yaklaşım Gestalt Terapisi adını almıştır (Frick, 1999).

Gestalt terapi yaklaşımının ilk kez literatüre girmesi, Firtz Perls'ün 1936 yılında Çekoslovakya Psikanaliz Birliğine sunduğu "Oral Dirençler" (Oral Resistances) isimli çalışma ile olmuştur. Bu çalışma daha sonra Laura Perls, Fritz Perls ve Paul Goodman tarafından "Benlik, Açlık ve Saldırganlık" (Ego, Hunger and Aggression) adlı bir kitap haline getirilmiştir. Gestalt yaklaşımını oluşturan bu çekirdek ekibe daha sonra Hefferline da katılmış ve böylece Gestalt terapisinin ikinci kitabı olan ve Gestalt kuramının kuramsal çerçevesini detaylı biçimde ilk aktaran "Gestalt Terapi"

(Gestalt Therapy) adlı kitap 1951 yılında yayımlanmıştır (Kepner , 1982).

"Gestalt" almanca bir kavramdır ve diğer dillerde tam bir karşılığı yoktur. Genel olarak "bütünlük", "organize olmuş örüntü" ve "tüm" gibi anlamları vardır (Sills, Fish ve Lapworth, 1998). Dolayısıyla "Gestalt" yaklaşımı nesne, olay ya da insanları değerlendirirken onları parçalar halinde değil, oluşturdukları bütünlük içinde değerlendirmektedir.

I.1 GESTALT TERAPİ YAKLAŞIMININ TEMEL KAVRAMLARI

I.1.1 Şimdi ve Burada

Perls'e (1969b) göre "şimdi" den başka hiçbir zaman mevcut değildir. Geçmiş geçtiğinden ve gelecek de henüz gelmediğinden önemli olan şu andır. Perls kişinin şimdi ile ilişkisinin kesilmesini uyumsuzluk olarak nitelendirmektedir. Bu uyumsuzluk iki biçimde ortaya çıkabilmektedir. Birincisi geçmişe bağımlılıktır. Kişi sürekli geçmişte yaptığı davranışları düşünerek onları değiştirme ya da onların etkileri üzerinde düşünmektedir. İkincisinde ise kişi, gelecekte olacak şeyler için sürekli kaygılanmaktadır. Her iki durumda da kişi "şimdi ve burada" yaşaması için gerekli olan enerjisini yok etmekte, kendisi ve çevresi arasındaki teması engellemektedir.

Gestalt yaklaşımında geçmiş ve gelecek, kişinin şuan ki yaşantısı ile ilgili belirli temalarla bağlantılı olduğu sürece önemlidir. Eğer geçmiş ya da gelecek, kişinin şu andaki davranış ve tutumları üzerinde önemli bir etkiye sahip ise, geçmiş ya da gelecek bugüne getirilerek üzerinde çalışılır. Danışan geçmişte yaşadığı bir olaydan ya da gelecekteki bir kaygısından söz ettiğinde, terapist danışanın, olanları ya da olacakları "sanki o anda ve o terapi odasında" oluyormuş gibi yaşamasını sağlar.

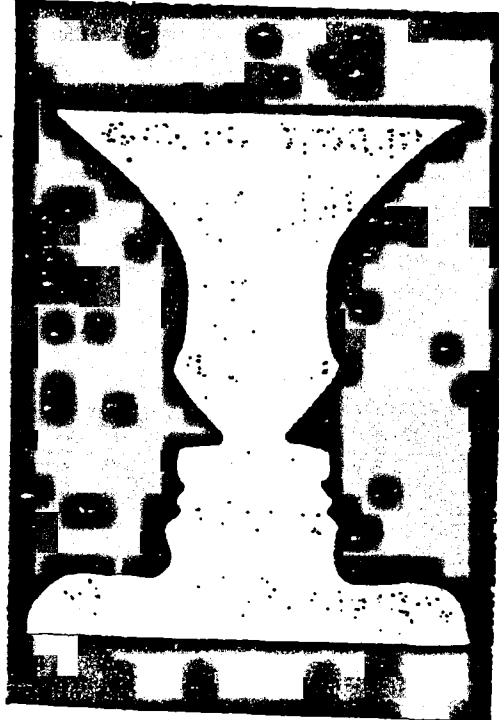
I.1.2. Alan Kuramı ve Tamamlanmamış İşler

Gestalt terapisi yaklaşımında önemli yer tutan “tamamlanmamış işler” kavramının temelinde, Gestalt psikologları tarafından ortaya konan şekil fon ilişkisi ve Kurt Lewin tarafından oluşturulan alan kuramı vardır.

Alan Kuramı:

Gestalt psikologları insanların, görsel uyaranları bütünleyerek tamamlayarak algıladıklarını ileri sürmektedirler ve kişinin görüş alanını “şekil” (figure) ve “fon” (background) ilişkisi ile tanımlamaktadırlar. Perls, Hefferline ve Goodman (1973) şekli “belli bir bağlamda (fonda) ilgilinin odağı olan şey” olarak tanımlamaktadırlar. Bağlam ise figürü çevreleyen herşeydir. Aşağıda şekil ve fon ilişkisinin kavranmasını kolaylaştıracak sıkça kullanılan bir örneğe yer verilmiştir.

Şekil I.1 Şekil Fon İlişkisi



Yukarıdaki şekilde siyah bölüm fon olarak algılandığında beyaz bir kadeh (şekil) görülmektedir. Beyaz bölüm fon olarak algılandığında ise yüzleri birbirlerine dönük iki insan şekli dikkati çekmektedir. Perls (1969) bu örnekte şekil ve fonun birbiri ile ilişkisine dikkati çekerek birinin anlamının ortaya çıkması için diğerinin de algılanması gerektiğine işaret etmektedir. Yani şeklin ortaya çıkması için fonun da birlikte algılanması gerekmektedir. Şekil fon ilişkisi ile ortaya çıkan zıtlıkların anlam oluşturması doğu felsefeleri ile de paralellik göstermektedir. Ying Yang teorisi varoluşun özünde zat iki enerjinin varlığına dikkati çekmektedir. Buna göre her özellik kendi karşıtı ile varlık bulmakta ve içinde karşıtını da barındırmaktadır. Bu kavramsal yapılar Gestalt terapisinin uygulamadaki yaklaşımlarına da yansımaktadır. Gestalt yaklaşımına göre insanlar birbirlerine karşıt gibi görünen (örneğin yumuşak başlılık ve öfke) özellikleri birlikte barındırmaktadırlar. Başka bir deyişle kişinin içinde birbirine karşıt duygular birlikte ve birbirlerini tamamlayan biçimde yer almaktadır (Sills ve ark 1998; Epstein ve Hatfield, 1994).

Gestalt yaklaşımında şekil ve fon ilişkisinin anlam yaratma sürecinin anlam yaratma sürecinin temelini oluşturduğu ileri sürülmektedir. Perls ve ark. (1973) her iki resmin birlikte aynı anda görülemeyeceğine dikkat çekmektedir. Kişi aynı anda hem kadehi hem de iki insan yüzünü göremediği gibi aynı anda hem bedenine hem de çevresine odaklanamaz. Kişinin ihtiyaçlarına göre ortamdaki bir şey şekil olmakta ve yine kişinin ihtiyaçları doğrultusunda şekil yer değiştirerek fona geçmekte ve yeni bir şekil oluşmaktadır. Bu sürekli devam eden bir süreçtir.

Kurt Lewin, Gestalt psikologları tarafından öne sürülen şekil fon ilişkisini kişiler arası ilişkilere uyarlamıştır. Kişi, içinde bulunduğu durum, baskın olan ihtiyacı ya da çevrenin ihtiyaçlarına

göre kendi şekil ve fonunu oluşturmaktadır. İnsanlar çevrelerinde bulunan nesnelere birbirlerinden bağımsız olarak algılamazlar, belli bir bağlam içinde anlamlandırır. Perls (1969) kişiyi yaşadığı çevre içinde, sosyal kültürel ve etnik özellikleri, bedensel ve ruhsal ihtiyaçları ile birlikte değerlendirmektedir. Perls ve ark. (1973) bu prensibi geliştirdikleri terapiye entegre etmişlerdir. Yazarlar kişinin çevresindekileri anlamlandırmasında, kişinin içinde bulunduğu durumun, ihtiyaçlarının ve çevresinin etkisi olduğunu belirtmektedirler.

Tamamlanmamış İşler

Zeigarnik (1928) çalışmalarında tamamlanmamış formların, tamamlananlara göre daha iyi hatırlandığını belirtmektedir. "Zeigarnik etkisi" olarak da bilinen bu kurama göre insanların çevrelerindeki her şeyi doğal biçimde tamamlama eğilimi vardır. Bu kavrama göre, tamamlanmamış şeyler kişilerde rahatsızlık oluşturmakta ve kişiyi çevresindeki şeyi tamamlama konusunda güdülemektedir (Clarkson ve Mackewn, 1993).

Gestalt algı çalışmaları ve alan kuramı sayıtlarından hareket eden Gestalt yaklaşımına göre, insanlar çevrelerindeki nesnelere birbirinden bağımsız olarak algılamazlar, bir bütünlük içinde algılamaktadırlar. Bu algılamada bazı özellikler ön plana çıkarken bazıları geri planda kalmaktadır. Algılama sırasında neyin ön plana çıkacağı kişinin ihtiyaçlarına göre belirlenir. Algılamada bir şekil fon ilişkisi söz konusudur. Bir ihtiyacın ortaya çıkması ve şeklin 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 etkileşimlerindeki duygularında ve kendi ile ilgili duygu ve

düşüncelerinde de 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. Tamlanmamış işler mutlaka tamamlanmak istediklerinden ve geçmişte tamamlanamadıklarından, şu anın yaşanmasını engellemektedirler (Sills ve ark.,1998). Gestalt terapi yaklaşımında, danışanların geçmişte yaşadıkları ancak tamamlayamadıkları deneyimlerini şimdiye getirerek yaşamalarına ve böylece tamamlanmamış işleri fonda tutmak için harcadıkları enerjiyi açığa çıkarıp şu anda kullanılabilir hale getirmelerine olanak sağlayacak terapi teknikleri geliştirmiştir (Clarkson ve Mackewn, 1993).

I.1.3.Paradoks Değişim Kuramı:

Gestalt yaklaşımına göre büyümeyi ve değişmeyi engelleyen iki temel neden vardır. Bunlardan birincisi değişmeye çalışmaktır. Kişi "olmak istediği kişi" üzerinde yoğunlaşırsa mevcut benliğini görmezden gelecektir. Zorlayarak değişmeye çalışmak kişinin kendinin değil, kişilik imajını değiştirmek anlamına gelmektedir. Değişmek ve büyümek için hem çevresel destek ve yardımın özümsemesi hem de kendine destek vermek gereklidir. Olduğundan farklı bir kişi gibi görünmek kişinin kendini destekleme mekanizmasını da zarara uğratmakta, kişi kendini nasıl destekleyeceğini bilememektedir.

Büyümeyi ve değişmeyi engelleyen bir başka faktör ise kişinin gerçekten değiştiğinde başına gelebileceklerle ilgili katastrofik beklentileridir. Gestalt yaklaşımına göre değişim, kişinin halihazırda kendinde olmayan bir şey olmak için çabalaması ile değil, kişinin kendisinin ne olduğu yolundaki farkındalığının artması ile gerçekleşir. Kişi temas biçiminin, seçimlerinin ve kendini

yönlendirme becerisinin farkına vardıkça, olmak istediği kişi olmak için seçimlerini kullanabilecektir (Mackewn,1999).

Paradoks değişim kuramını ilk olarak Proschacka (1968) ortaya atmıştır ve bu geleneksel psikoterapilerdeki değişime bakış açısından önemli bir farklılık göstermektedir. Bireyin dışından gelen bir kural, bireyin farkında olduğu tarafı ile farkında olmadığı spontan tarafı arasında bir çatışma yaratır. Kontrol eden taraf değişimi gerçekleştirmeye çalışırken spontan taraf aynı kalmak için mücadele eder. Eğer değişim irade, zorlama ya da baskı zoru ile gerçekleştirilir ise elde edilen bu değişim kalıcı olmaz (akt. Smith, 1977).

Danışanlar çoğunlukla terapiye değişme arzusu ile gelmektedirler. Gestalt yaklaşımında danışanın değişmek isteyen tarafının baskısı azaltılmaya çalışılır. Terapist daha çok statüsünü korumaya çalışan, değişimi istemeyen tarafın sesini dinlemeye yönelir. Gestalt yaklaşımına göre direnç terapiyi engellen bir süreç olarak değil, kişinin kendi algıladığı bir zarardan kendini korumak için geliştirdiği yaratıcı bir uyumdur. Dolayısıyla terapist, kişinin dirençlerini yok etmek için değil, direnci fark ettirmek ve kişinin bununla ilgili sorumluluğu almasını sağlamak için müdahalede bulunur. Bu yaklaşım genellikle danışanların beklentilerinin tersine bir yaklaşımdır. Kişi böylece davranışını değiştirmek için gelen bir kişi olmaktan çıkıp kendi davranışları, evrendeki yeri ve bağlamını anlama sürecine aktif katılım gösteren bir araştırmacı halini alır. Yaşam enerjisinin nasıl bölündüğünün farkına varır ve kabullenmediği taraflarını içine alır. Danışanın kendi ile ilgili farkındalığının artması ona davranışını değiştirme konusunda aktif bir rol sağlar (Mackewn,1999).

I.1.4. Gestalt Yaklaşımında Kişilik Tanımı

Perls (1947) kişiliğin katı bir yapı değil bir süreç olduğunu belirtmektedir. Kişilik, organizma ile çevre arasındaki teması organize eden ve teması yaşayan bir bölümdür. Kişilik aynı zamanda çevremizdeki durumları yada insanları algılamamız ve anlamlandırmamızdaki temel yapıdır. Perls (1947) kişiliğin işlevinin bireyin sürekli değişen dünyasında anlamlı şekiller oluşturma ve bu şekilleri tamamlama olduğunu belirtmektedir.

Gestalt yaklaşımına göre kişilik, içi boş lastik bir topa benzer. (Perls, 1969). Belirli bir anda bu topun sadece belirli bir kısmı suyun üstünde kalmakta, ve çevre ile temas halinde bulunmaktadır. Diğer kısımlar ise suyun altında kalmaktadır. Organizmanın suyun altında kalan kısımlarının çevreyle temas halinde olmamasından dolayı, farkında olunmayan davranışlar ortaya çıkar. Dolayısıyla terapide bu suyun altında kalan yani çevre ile temas halinde olmayan kısımların fark edilmesi ve kısımlar arasındaki bütünlüğün sağlanması esastır

Gestalt yaklaşımına göre kişilik kişinin çevresi ile ilişkiye girme biçimidir. Gestalt yaklaşımında kişilik, kişi ve çevresi ya da kişi ve çevresindeki bireyler arası ilişkiler içinde tanımlanmaktadır. Kişilik kendi başına anlaşılabilir bir şey değil, biri ya da bir şeylerle etkileşim içinde iken ortaya çıkan bir yapıdır. Kişiliğin çevreyi seçme ve organize etmede aktif bir rolü vardır. Gestalt terapisinde amaç, kişiliğin tüm yönleri arasında bütünleşme sağlamaktır. (Perls, 1973).

I.1.5. Gestalt Yaklaşımının Sağlığa Bakışı:

Gestalt yaklaşımı temel olarak insanın sağlıklı olduğunu ve insanın dengeyi, uyumu ve sağlığı bulma konusunda temel bir güdüsünün olduğunu kabul eder. Bu varsayımları nedeni ile temelde insanı kusurlu ya da kötü içgüdüleri olan varlıklar olarak nitelendiren diğer yaklaşımlardan ayrılır. Gestalt yaklaşımında

hastalık (disease) kavramı yoktur. Bunun yerine uyumsuzluk (disease) kavramından söz edilir. Uyumsuzluk organizmanın ihtiyaçlarını karşılaması sırasında çevresel kaynakları kullanmasında temas sınırının çok kalın ya da çok ince olmasından kaynaklanır. (Korb, Gorrell ve Riet, 1989).

Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı insan kendisi hakkında pek çok zaman olumlu düşünceleri olan, ilişkilerinden memnun ve bu memnuniyetini devam ettirmek için yaratıcı yollara başvuran, bulunduğu çevreye ve ilişkilere sadece tepki veren değil, bunları belirleyen ve seçen kişidir (Sills ve ark.,1998). Sağlıklı birey, kendini düzenleme (self regulate) ve kendini destekleme (self support) becerisine sahip olduğu gibi başkalarının desteğine ihtiyacı olduğunda da bunu kabul edebilir. Sağlıklı insan, çevresinin ve kendisinin farkındalığına sahiptir. Burada sözü edilen farkındalık obsesif biçimde her şeyi aklında tutma anlamında kullanılmamaktadır. Farkındalık, geçmişin ya da geleceğin gölgesi olmaksızın, kişinin o anda çevresi ve kendisi ile temasa geçebilmesidir. Sağlıklı kişi bütün canlılığı heyecanı ve enerjisi ve şimdi ve burada yaşamaktadır. Bu tanımlama kişinin her zaman mutlu olması anlamına gelmemektedir. Sağlıklı kişi çevresi ile diğerleri ile olan temasında bütün duygu düşünce ve davranışları içeren geniş bir repertuara sahiptir. Sağlıklı kişi öfke, üzüntü, heyecan, korku gibi duyguları uygun bir biçimde yaşayabilen kişidir. (Sills ve ark.,1998; Fhur, Sreckovic ve Gremmler, 2000).

Gestalt yaklaşımına göre insan, çevresi ile kurduğu ilişkiler sonucunda ihtiyaçlarını karşılamakta, büyümekte, olgunlaşmaktadır. Gestalt yaklaşımında kişinin çevresi ile temasının kesintiye uğraması sağlıksızlık olarak nitelenmektedir (Korb ve ark., 1989). Gestalt terapistleri, danışanlarının çevreleri ile etkileşimlerindeki kalıp halini

almış özelliklerini ya da başka bir deyişle temas kurma biçimlerini fark ettirmeye çalışırlar (Mackewn, 1999).

I.2 Temas

Getalt yaklaşımı çevre organizma arasındaki etkileşimde üç öge bulunduğunu belirtmektedir. Bunlar: çevre, benlik (self) ve çevre-organizma arasındaki etkileşimdir. Gestalt terapi yaklaşımı çevre ile organizma arasındaki etkileşimi “temas” olarak tanımlamaktadır. Polster ve Polster (1973) çevre ile organizma arasındaki sınırı “temas sınırı” ve “ben ile ben olmayan arasındaki sınır” olarak tanımlamaktadırlar. Bu yaklaşımda organizmanın çevre ile etkileşime girebilmesi için, ben ile ben olmayan arasındaki sınırın farkında olunması gerekir.

Perls (1969b) organizmanın fizyolojik ve psikolojik fonksiyonlarını dengede tutma ihtiyacı içinde olduğunu ve dengeyi çevresi ile teması sonucunda kazandığını belirtmektedir. Perls “homeostasis” kavramının organizmanın sadece fiziksel süreçlerde denge kurması anlamında kullanılmasını eleştirmiştir. Perls (1969) bunun yerine dengeyi ifade etmek üzere, kişi ve çevre arasındaki ilişkiyi öne çıkaran “equilibration” kavramını önermiştir. Başka bir deyişle Gestalt yaklaşımında dengenin kişi ve çevre arasındaki temas ile sağlanabileceği vurgulanmaktadır. Kişi ihtiyaçları ile çevrenin özellikleri (yoksunluk, tehlike, uygun olmayan yollar) arasında karşılaştığı zorluklarla baş etmek durumundadır. Bu nedenle temas, temas sınırında gerçekleşen yaratıcı bir yeniden yapılanmayı, düzenlenmeyi gerekli kılmaktadır.

I.2.1 Temas Sınırı

Perls ve ark. (1973) psikolojik yaşantıların organizma/çevre alanının içinde yer alan temas sınırında gerçekleştiğini belirtmektedir .

Temas sınırı kişinin çevre ile alış verişte bulunduğu, çevreye yönelik bir davranışta bulunduğu ve çevreden etkilenerek davranışta bulunduğu yerdir. Temas sınırı organizmanın çevresiyle ilişkide olduğu, deneyimlerin yaşandığı yerdir. Eğer kişi herhangi bir yaşantı içinde değilse, çevre ile organizma arasında bir ilişki yok demektir. Temasta sınırındaki zorluklar Gestalt terapisinin temel çalışma alanlarından biridir. (Kepner, 1982).

1.2.2. Temas Süreci

Organizmanın, ihtiyaçlarını tatmin etmesi ve dengeye ulaşması çevre ile temas kurması ile gerçekleşir (Kepner, 1982). Organizmanın ihtiyaçlarını karşılayabileceği çevreyi seçmede aktif bir rolü vardır. Temas başarılı biçimde gerçekleşirse, değişim, büyüme ve olgunlaşma yaşanır. Bir ihtiyaç karşılandığında organizma yeni bir ihtiyacın farkına varır ve temas süreci yeniden başlar. Gestalt terapisi, Gestalt algı çalışmalarından hareketle temasın oluşumunu şekil fon ilişkisine benzeterek açıklamaktadır.

Kişinin ihtiyacı fonda bulunur, daha sonra bir şekil haline gelir ve o ihtiyaç karşılandıktan sonra tekrar fona geçer. Başka bir deyişle ihtiyaçlar değiştikçe şekil ve fonda sürekli değişir. Acil ihtiyaçlar dışarıda tutulursa, organizmanın fonunda oluşan şekiller, onun davranışlarını belirleyen yapı olmaktadır.

Organizmanın çevre ile olan etkileşimi Gestalt yaklaşımında organizmanın çevre ile ilişkisi “temas döngüsü”, “temas süreci”, “farkındalık döngüsü”, “Gestaltın oluşması ve bozulması döngüsü ” gibi kavramlarla isimlendirilmiştir (Mackewn,1999; Prosnick 2000).

Gestalt deneyim döngüsünde, temas basamaklara ayrılarak incelenmektedir. Tüm şekiller organizmanın fonundan gelmektedir. Organizmanın fonunda içinde duyular, çevresel özellikler, içsel dürtüler ve ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu farklılaşmamış fonda bazı

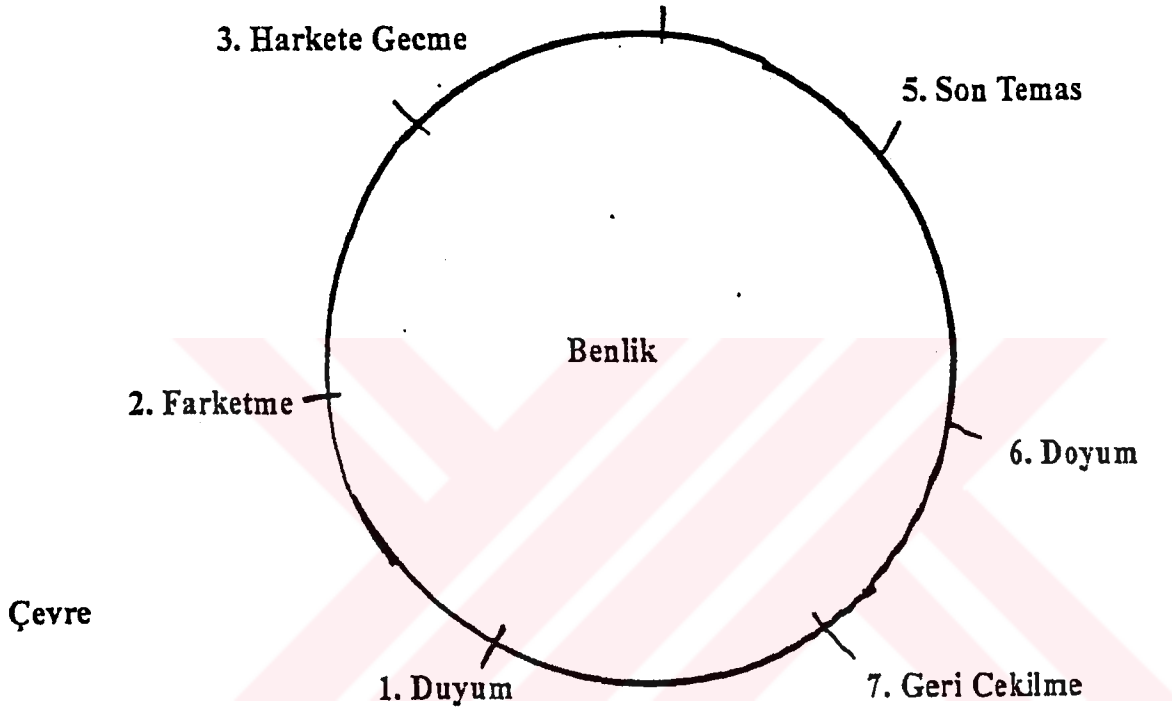
duyumlar belirginleşmeye başlar ve farkındalık oluşur ve duyum belirgin hale gelir. Örneğin boğazınızda ve ağzınızda bir kuruluk hissetmek bir beden duyumunun ortaya çıkmasına neden olur. Bu kuruluk hissi bir süre sonra organizmanın fonunda yer alan diğer duyumlardan daha baskın hale gelir. Kuruluğun oluşturduğu his, susuzluğun algılanmasına ve giderilmesine yönelik davranışa yönelmesine yol açar. Burada organizmayı davranışa geçme konusunda motive eden ihtiyacı karşılama tamamlama dürtüsüdür (Perls ve ark.,1973). Organizma davranış için hazırlandığında kas sistemini ayarlamaya başlar ve suyu nereden bulacağını hayal eder. Sonunda kişi sandalyesinden kalkarak bir bardak su almak için mutfığa doğru yönelir. Kişi suyu içtiğinde, suyu kendi sınırı içine almış olur. Daha önce çevrenin bir parçası olan su, bir süre sonra kişinin bir parçası olmuştur. Sonuç olarak organizma kendi içinden gelen bir ihtiyacını çevre ile temas kurarak, çevresel kaynakları kullanarak tamamlamış olur. Organizmanın ihtiyacını gidermesi seçici bir süreçtir. Bu deneyim, içilen suyun bireyin hücreleri tarafından özümsemesi ile ihtiyacın yeniden kişinin fonuna geçmesi ile son bulur. Bu durumda kişinin fonunda ortaya çıkan belirgin şekil bulunmamaktadır. Ancak bir süre sonra bir başka şekil ya da ihtiyaç öne geçerek organizmayı yeni bir davranışa yöneltecektir. Fiziksel bir ihtiyaç ile örneklendirilen deneyim döngüsün işleyişi, sevgi, heyecan, beğenilmek gibi psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde de aynı biçimde işlemektedir. Bu ihtiyaçların giderilmesi de fiziksel ihtiyaçların giderilmesinde olduğu gibi bireyin büyümesine gelişmesine ve olgunlaşmasına hizmet eder (Kepner, 1982).

Organizmaya ait bir şeklin ya da ihtiyacın tamamlanması Gestalt yaklaşımında sağlıklı bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Gestalt deneyim döngüsü farklı biçimlerde şekilsel olarak ifade edilmektedir. Şekil I.2'de Perls ve arkadaşlarının (1969b) dairesel;

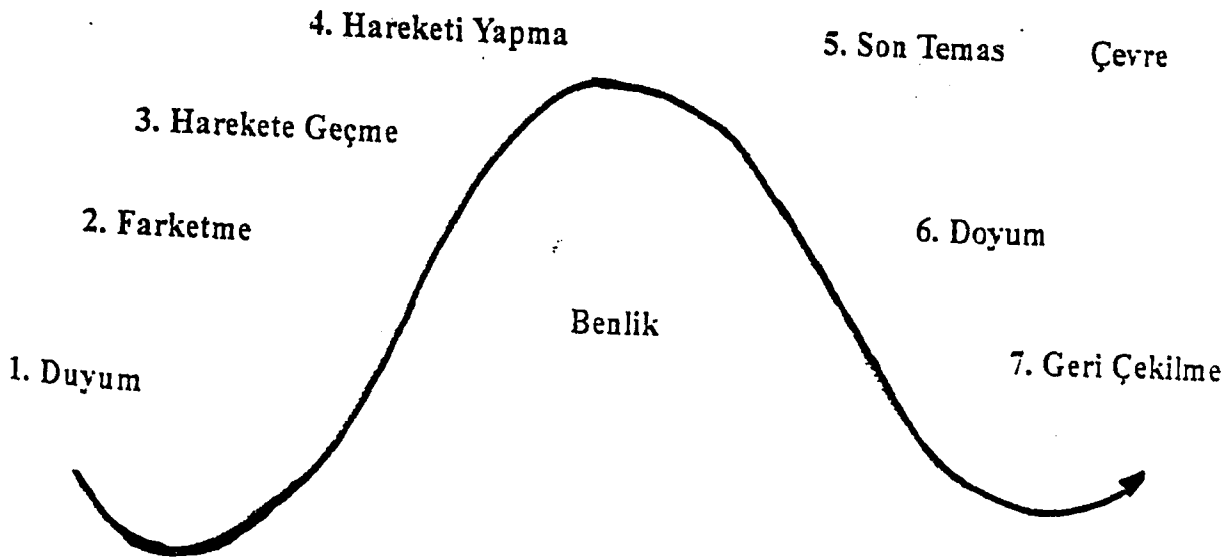
Şekil I.3'de ise Zinker (1978)'in dalgalar halinde şekillendirdikleri Gestalt deneyim döngüsü yer almaktadır. (akt. Mackewn,1999).

Şeki I.2. Dairesel Gestalt Deneyim Döngüsü

4. Hareketi Yapma



Şekil I.3 Dalgalı Deneyim Döngüsü



Aşağıda Gestalt deneyim döngüsünün basamakları detaylı bir şekilde ele alınmaktadır:

Birinci Aşama: Duyum

Duyum basamağında kişi kendisinden ya da çevresinden gelen uyarıcılar tarafından etkilenmekte ve duyu organlarınca alınan duyular organizmayı uyarmaktadır. Örneğin kişinin görüş alanına giren nesnelere, bedeninden gelen duyular bir uyarıcı olmaktadır (Sills ve ark.,1998). Perls ve ark., (1973) çevreden gelen bazı uyarıcıların kişinin dikkatini çekerek daha fazla şekil oluşturma eğilimleri olduğunu belirtmektedir. Bu uyarıcıları şu şekilde özetlemek mümkündür.

1. Periyodik olarak ortaya çıkan insan ihtiyaçları (Açlık ve susuzluk gibi.)
2. Devam eden ağrı ya da acı
3. Aniden olan olaylar
4. Fizyolojik olarak yeniden düzenlemeyi gerektiren olaylar (Ses, deprem gibi) hemen şekil haline gelebilirler.

İkinci Aşama: Farketme

Bu aşamada kişi duyum yolu ile gelen bilgileri değerlendirir, tanımlar ve farkına varır. Bu basamak duyum yolu ile oluşmaya başlayan şeklin bilişsel, duyuşsal ve duyumsal olarak bir bütün halinde kavranması süreci olarak da tanımlanmaktadır. Bu süreçte oluşan şekle ilişkin yeni bir bakış açısı geliştirilmekte, durum tüm çıplaklığı ve tüm yönleri ile kişi tarafından değerlendirilmektedir. Örneğin kişi göğsündeki bir daralma ya da tıkanma duyumunu "üzüntü" olarak adlandırabilir. Bir başka kişi ise göğüsteki aynı duyumu "üşüdüğü" biçiminde yorumlayabilir. Uyurken telefonun

sesini duyan kişi bunu uyandığı biçiminde yorumlayabilir (Sills ve ark.,1998; Korb ve ark, 1989).

Üçüncü Basamak: Harekete Geçme

Deneyim döngüsünün bu aşamasına kadar kişi uyarıcının farkına varmış ve onu anlamlandırmıştır. Bu basamakta ise kişi uyarana bir tepki vermek üzere değerlendirme yapmakta ve eyleme geçebilmek için bir plan hazırlamaktadır. Örneğin kişi telefon sesini duyduktan sonra cevap vermeye karar verir ve bu karar neticesinde kaslarını harekete geçirir. Eğer uyarıcı kişi için yeni ve aşina olmayan bir uyarıcı ise, bu kez uyarıcıyı yeniden tanımlamak üzere bir değerlendirme daha yapılır. Uyarıcı bilinmedik bir durum ise ona gösterilebilecek tepkiler sıralanır, biri seçilir ve yapılır. (Sills ve ark, 1998; Korb ve ark, 1989).

Dördüncü Aşama: Hareketi Yapma

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 karar verebilir. (Sills ve ark, 1998; Korb ve ark, 1989) . Örnekteki kişi bu aşamada telefona doğru uzanır ve ahizeyi kulağına yaklaştırır

Beşinci Aşama Son Temas :

Bu aşamada kişi ne yapacağını bilmektedir. Her şey geçici olarak fona gitmiştir ve şekil tam olarak oluşmuştur. Örneğin acıkmış olan kişi sandviçi yemektir. Kişi istediği şeyle tam bir temasa geçmiştir (Sills ve ark.,1998; Korb ve ark, 1989). Örnekteki kişi telefonu açmış ve konuşmaya başlamıştır.

Altıncı Aşama : Doyum

Bu aşamada kişi eylemde bulunmuştur ve elde ettiği sonucun ihtiyacını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmektedir. Bu aşama "yeniden değerlendirme, tekrar değerlendirme" olarak da nitelendirilebilir. (Sills ve ark.,1998; Korb ve ark, 1989). Örnekteki kişi telefona cevap vermiş ve uyandırma servisinden gelen bu telefonla uyanma ihtiyacını tamamlamıştır.

Yedinci Aşama : Geri Çekilme

Bu aşamada birey artık ilgisini şekilden geri çekmektedir. Başka bir deyişle şekil tekrar fona dönmektedir. Verdiğimiz örnekteki kişi telefona yanıt verdikten sonra uyanmış ve sonra günü planlamak üzere dikkati diğer konulara yönelmiştir.

Yukarıda Gestalt deneyim döngüsü kesitsel olarak aktarılmıştır. Bunun amacı, sürecin daha ayrıntılı tanımlanabilmesidir. Buna karşın Gestalt deneyim döngüsü bir bütündür, sürekli devam eden üst üste binen bir yapıdır. Bir ihtiyacın doyurulmasının hemen ardından bir başka ihtiyaç su yüzüne çıkmaktadır.

Bir deneyim döngüsünün tamamlanması uzun yıllar alabileceği gibi birkaç saniye de bitebilir. Örneğin kişi dışardan gelen bir sesin farkına varır. Bunu değerlendirir, isimlendirir ve bir yaban arısının yaklaşmakta olduğunu görür. Ona zarar vermemesi için elini sallayarak onu uzaklaştırır. Artık arı uzaklaşmış olduğundan, kişi başlangıçtaki konumuna dönmüş, Gestalt tamamlanmıştır. Bu birkaç saniye süren bir deneyim döngüsüdür. Bir piyanistin bir parçayı öğrenmesi ya da bir kişinin meslek edinmesi gibi yaşantılarda deneyim döngüsünün tamamlanması aylar, hatta yıllar almaktadır

(Sills ve ark.,1998; Korb ve ark, 1989). İnsanlar bütün ihtiyaçlarını her zaman tam olarak karşılayamamaktadırlar. Gestalt terapisi yaklaşımına göre gestalt deneyim döngüsünün sürekli olarak kesintiye uğraması uyumsuzluk olarak nitelenmektedir.

Özetlenecek olursa bir ihtiyacın karşılanmasında duyum, farkına varma, harekete geçme, hareket, doyum ve geri çekilme aşamalarının tamamlanması gerekmektedir. Ancak bu döngü her zaman tamamlanmayabilir ve temas engellenebilir.

I.2.3. Temasın Engellenmesi

Gestalt deneyim döngüsünün tamamlanmamasının olası nedenleri arasında, kişinin ihtiyaçlarının farkına varmaması, bu ihtiyaçlarını sıralayamaması, ve ihtiyaçlarını karşılayacak çevresel kaynakların sağlanamaması sayılabilir. Böyle durumlarda temas kesintiye uğrar ve şekil fona geçer. Gestalt deneyim döngüsünün engellendiği durumlarda, doyuma ulaşamamış ihtiyaçlar fonda kalarak kişinin davranışlarını sürekli olarak etkilemeye devam eder.

Gestalt yaklaşımı deneyim döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan bireylerin "nevrotik ve duygusal sorunları olan" bireyler olduklarını kabul eder (Perls, Hefferline ve Goodman,1951). Bu bireylerin organize olmayan davranışları, doyuma ulaşmak için doğru yolları seçmemeleri, bu davranış biçimin kronik hale gelmesine ve kişilerin sınırlı biçimde davranmalarına neden olmaktadır. Gestalt terapisi, bireylerin deneyim döngüsünde alışkanlık haline getirdikleri, farkında olmadan uyguladıkları engellenmelere ve bozulmalara odaklanmaktadır. Gestalt yaklaşımında temasın engellenme biçimlerini "temas kurmaya direnç" (resistances to contact) olarak adlandıranlar da vardır (Korb ve ark.,1989).

Gestalt yaklaşımının kurucusu olan Perls (1969) Gestalt deneyim döngüsünün tamamlanmasını engelleyen dört temas biçimi

Bunlar: içe alma, yansıtma, iç içe geçme ve geri döndürmedir. Daha sonra Goodman (1971) bu temas biçimlerine “kendini seyretme” temas biçimini (egotizm), ve Polster ve Polster (1973) ise “saptırma” temas biçimini eklemiştir. Bu temas biçimleri her ne kadar Gestalt deneyim döngüsünün tamamlanmasını engelleyen yapılar olsalar da günlük yaşamın bir parçasıdır ve benlik saygısını korumak, anksiyeteden uzaklaşmak gibi olumlu işlevleri de vardır. Bu bölümde, sözü edilen temas biçimleri gelişmeleri, özellikleri ve psikopatoloji ile olan ilişkileri çerçevesinde açıklanmaktadır.

1.3.GESTALT TEMAS BİÇİMLERİ

1.3.1. İçe alma (Introjection)

Gestalt yaklaşımında "içe alma" (introjection), kişinin kuralları, mesajları, modelleri, özümsemeden tümü ile içine alması, emmesi, yutmasıdır. İçe alma mekanizması sık ve farkında olunmadan kullanıldığında, sağlıklı biçimde fonksiyon göstermeyi engelleyen en yaygın ve ilk öğrenilen temas biçimidir (Sills ve ark., 1998)

Perls ve ark. (1973) 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 içlerine almaktadırlar. Çocuklar içe aldıkları bu değerleri kendileri, oyuncakları, anne babaları ve arkadaşları ile olan etkileşimlerinde kullanırlar. Bu denemelerle çocuklar yavaş yavaş nasıl davranacaklarını ve ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceklerini öğrenirler. Çocukluk çağında içe alınanla benlik arasındaki fark belirginleşmiş değildir. Çocuk kendini içe aldıkları ile tanımlar. Ancak

çocukluktan yetişkinliğe geçilirken birey, çevreden aldıklarını benliğinin bir parçası haline getirecek özümseme yeteneğini kazanır.

Perls ve ark. (1973) özümseme sürecini fiziksel bir aktivite olan yemek yeme davranışı ile örnekleyerek aktarmaktadır. Perls'e göre yiyecekleri içeri almamız onları parçalamakla başlar daha sonra yiyecekler çiğnenmekte, yutulmakta, sindirilmekte ve beden için gerekli olan kısımlar alınarak yapı taşı olarak kullanılmakta ve işe yaramayan bölümleri atılmaktadır. 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. İçer alma mekanizmasını kullanan birey ona sunulan çevresindeki şeyleri hiç parçalamadan, çiğnemedi, kendi deneyimleri ya da ihtiyaçlarına göre özümsemeden içer almaktadır. İçer alan birey başkalarının inanışlarını, tutumlarını, kişilik stillerini, davranış kurallarını, ve moral değerlerini hiçbir dönüştürmeye tabi tutmadan bütünü ile içer almakta ve özümseyemediği bu kurallar ile "şimdi"de yaşamakta, onları değişmeyen kanunlar olarak değerlendirmektedir. İçer alan birey dışarıdaki değer ve normları kendi deneyimleri ile değerlendirerek kendilerine uygun taraflarını almak, değiştirmek ya da kendine uymayan taraflarını reddetmek yerine bütünü ile sorgulamaksızın kişiliğine dahil etmektedir (Kepner, 1982).

İçer alma teması biçimi insanların gelişmesi için gereklidir. Ailelerden, arkadaş gruplarından, okuldan, dinden, televizyondan ve kültürden içer alınan kuralların özelliklerin ya da davranışların geçici olarak içer alınması sağlıklı değildir. Örneğin bir öğrencinin sınavdan bir önceki gece ders çalışırken bilgileri sorgulamaksızın kabul etmesi sınavının başarısı açısından işe yarayan bir durumdur. Ya da çok

küçük yaşlarda “caddeden karşıdan karşıya yalnız geçmemesi” biçimdeki bir kuralın içe alınması, kişinin o yaşta hayatını kurtaran bir içe alma da olabilir. Kişilerin kendi değerleri dışındaki hiçbir normu içlerine almamaları da sağlıksız bir durumdur. Tıpkı fiziksel ihtiyaçlarımızın karşılanmasında olduğu gibi insanların dışarıdan gelen değer, norm, beklenti, düşünce ve duygulara da ihtiyacı vardır. Ancak içe alınan bu değerlerin, yiyeceklerin sindirilmesinde olduğu gibi yapısının bozularak parçalanmasına, analiz edilmesine, özümsemesine ve böylece beden bir parçası olmasına ihtiyaç vardır. Aksi takdirde insan, kendine ait bir evde ama odalarında hep başkalarının oturduğu, birinin durumu gibi kendine yabancı bir konuma gelir ve benlik (self) kişiye özel olmaktan çıkarak “başkalarının” bir parçası haline dönüşür. Böylece kişi, içinde birbiriyle çelişkili bilgilerin bulunduğu bir değerler çöplüğüne dönüşür (Perls, 1973).

İçe alma sürekli biçimde kişinin her durumda farkına varmadan kullandığı bir ilişki biçimi haline gelirse sorun olmaktadır. İçe alma temas biçiminin sıklıkla kullanılması iki temel tehlikeyi getirmektedir. Bunlardan birincisi içe almayı sık kullanan kişi kendi kişiliğini değiştirme ve oluşturma şansından mahrum kalmaktadır, çünkü sürekli olarak dışarıdaki değer, kavram, tutum ve alışkanlıkları bütünü ile sistemine dahil etmeye çalışmaktadır. Bu ise kişiye aşırı bir yük yüklemektedir ve kendini keşfetmesine fırsat vermemektedir (Perls ve ark., 1973).

Bu temas biçimini yoğun olarak kullanmanın ikinci tehlikesi ise, kişiliğin bütünleşmesinin engellenmesidir. Kişi birbiri ile tamamen zıt iki değeri, tutumu ya da kavramı içine almış olabilir. Örneğin kişi “başkalarının sana yapmasını istemediğin şeyleri sen de başkalarına yapma” ve “hayatta başarı için kıran kırana rekabet etmek gerekir” gibi birbiri ile çelişen iki tutumu içe almış olabilir.

Bu iki birbiri ile çelişkili görüşü birlikte içe alan kişi kendini bunlar arasında uyum yapmak zorunda hissedecektir. Dolayısıyla bu kişi hem nazik ve kibar, hem de zorba, ısrarcı, rekabetçi ve öfkeli biri olmak zorundadır. İşte nevrotik özellikler kişinin iki zıt özelliğin çatışmasından kaynaklanmaktadır. İçe alınan ve birbiri ile çelişen bilgiler değer ya da normlar, kişiliğin bir bölümü tarafından içe alınırken bir diğer bölümü tarafından kabul edilemezler. Kişi kişiliğinin hazmedemeyen yanına dönük öfke hisseder. Bu durum ise bireyin harekete geçip değişmesine ve gelişmesine olanak tanımamaktadır (Perls ve ark., 1973).

Kuramsal ve klinik çalışmalar içe alma mekanizmasını sıklıkla kullanan bireylerin bazı karakteristik özellikleri olduğunu ortaya koymuştur. Bunlardan birincisi, içe alma temas biçimini sıklıkla kullanan bireyin "kurala bağlı" bir yapısının olmasıdır. Bu kişilerin 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. Böyle bir kişinin durum ne olursa olsun, kesin doğruları ya da yanlışları vardır. (Kepner 1982).

İçe alma temas biçimi ayrıca, bilgiyi işleme sürecinde pasif bir tarzı da beraberinde getirmektedir. İçe alan birey çevresini ihtiyaçlarına göre düzenlemek yerine, kuralları inançları bütünü ile yutmayı tercih eder. Enerjisini yeni orijinal şeyleri keşfetmeye ayırmaz, bunun yerine başkalarının onun için yorumlamasını özümsemesini, özetlemesini bekler ve yeniliklerden uzak durur. İçe almayı sık kullanan kişilerde yeme bozuklukları da (aşırı yeme, bulmia, anoreksia, şişmanlık gibi) görülebilir (Kepner 1982). Perls ve ark. (1973) alkol bağımlılığının temelinde kişinin içerek çevresindekileri bütünü ile içine alma isteğinin yattığını belirtmektedir.

Perls ve ark. (1973) içe alma temas biçimi açısından bireyin neleri içine aldığına farkına varmasının çok önemli olduğunu belirtmektedir. Perls terapide kişiye katkı sağlamayan içe alımların kusulmasının gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu noktada Perls ve ark. (1973) Freud'un sağaltım biçimini eleştirmektedir. Psikanalizde hasta kendisine yabancı olan materyali serbest çağrışımında dışarı atarak bir anlamda kusar. Analist içe alınan zararlı, düşünce, inanç, kuralların, dışarıda tutulması yerine hastanın anlattıklarını derin derin analiz eder ve kişinin onlarla özdeşleşmesi için çaba sarf eder. Bu bir anlamda kişinin daha önce içine aldıklarını tekrar geri almasıdır. Bazen de bu kişinin terapi kurallarını ya da terapistin yorumlarını içe alması ile sonuçlanabilir ki bu hastanın sorununu çözmesini engeller.

İçe alma mekanizması Gestalt deneyim döngüsü basamaklarının her birinde temasın engellenmesine neden olabilir. İçe alma temas biçimi tüm temas biçimlerinin temelini oluşturur (Perls ve ark., 1973).

1.3.2. Yansıtma (Projection)

Yansıtma temas biçimi kişinin kendisinde var olan, ancak kabul etmediği duygu, davranış ya da tutumların, çevredeki diğer bireylere yöneltilmesi ve sanki bunlar kendisine ait değilmiş gibi algılanması süreci olarak tanımlanmaktadır (Perls, 1973). Yansıtma temas biçimini kullanan kişi, çevresindeki kişilerin davranışlarını, inanç ve değerlerini göz ardı ettiğinin ve onlara kendi atfettiği özellikler bağlamında yaklaştığının farkında değildir (Clarkson, 1989) . İnsanlar özellikle kendilerinde var olduğunu kabul etmekte zorlandıkları özellikleri başkalarına yansıtırlar. Örneğin, eğer kişi öfkelenmenin kötü bir duygu olduğuna inanıyorsa, öfkesini kabul etmeyecek ve bunu başkalarının ona öfkelenmediği şeklinde yansıtacaktır.

Yansıtma mekanizmasının kullanılması bazı durumlarda gereklidir. Örneğin kişi geleceğe yönelik bir plan yaparken kendini geleceğe yansıtır ve bu yansıtımlar doğrultusunda kararlar alarak harekete geçer. Benzer biçimde karşıdaki bir kişi ile empatik bir ilişkinin geliştirilmesi için de yansıtma ihtiyacı vardır. Sanatçılar da sıklıkla kendi çatışmalarını eserlerine yansıtarak kendi çatışmalarının sanki başkalarının çatışmalarıymış gibi ele alabilirler. (Perls, 1973).

Yansıtmanın farkında olunmaması ve sürekli olarak kullanılması pek çok sorunun doğmasına neden olmaktadır. İlk sakıncası kişinin, kişiliğindeki daha önceden içe aldığı düşünce ve tutumlarla uyumlu olmayan özellikleri reddetmesidir. Bu ise kişiliğin gerçekte olduğundan daha dar bir alanda tanımlanması anlamına gelmektedir. Yansıtma mekanizmasının sıklıkla kullanılmasının bir başka zararı ise kişinin, kabullenmediği taraflara ilişkin sürekli savunma durumunda olmasıdır. Kişi enerjisini kişiliğinin korktuğu ürküttüğü tarafları ile yüz yüze gelip onları çözmek yerine, bu özellikleri reddederek kendini savunmaya yönlendirmektedir. Bu nedenle yansıtma mekanizmasını sıklıkla kullanan bireyin kendi ile ve çevresi ile olan teması da bozulmaktadır (Kepner 1982).

Perls (1973) sürekli yansıtan bir kişinin aynalarla dolu bir evde yaşadığını ve her aynaya baktığında dünyayı gördüğünü sandığını belirtmektedir. Aslında gördüğü dünya değil kendi kişiliğinin kabul etmediği yansıttığı parçalarıdır (akt. Kepner 1982).

Yansıtma teması biçimin kullanan bir kadının erkeklerden "benim hakkımda hep kötü, pis şeyler düşünüyorlar" biçiminde düşünmesi ya da moral değerlere oldukça bağlı bir erkeğin başkalarının günahları ile aşırı biçimde ilgilenmesi yansıtma mekanizmasının örnekleridir. Her iki durumda da kişi kendinde olmasını istemediği özellikleri çevreye yansıtılmaktadır (Kepner 1982).

Perls (1969) ie alarak temas kuran kişinin benliğinin zmseyemediği fikirlerle savaşmak için bir savaş alanına haline geldiğini, yansıtma temas biçimini kullanan kişinin ise dünyayı bir savaş alanı haline getirdiğini belirtmektedir.

Yansıtma temas biçimini Gestalt deneyim döngüsünün her basamağında görülebilmektedir. Özellikle etkileşim sırasında kişi, karşısındaki kişinin davranışlarını araştırmak, öğrenmek yerine onun davranışları ile ilgili kendi atıflarına göre tepkide bulunmaktadır. Böylece kişi gerçekte temas kurmak yerine, kendi oluşturdukları ile sınırlandırılmış bir etkileşime girmektedir (Sills ve ark, 1998)

Yansıtma temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler hataları ya da yanlışlarını çevreye atfederler bu yolla kendi hata ya da yanlışlıklarını görünmez hale getirirler. Bu yüzden yansıtan bireyler sıklıkla diğerlerini suçlarlar ve çevrelerindeki kişilerin hatalarını kabul etmek istemeyen kişiler olduklarına inanırlar. Aslında bu inanç, yansıtma temas biçimini kullanan bireyin kendi için hissettiği dürtüleri düşünceleri başkasına atfetmesinden başka bir Şey değildir. Yansıtmayı sıklıkla kullanan birey, kişiler arası ilişkilerinde genellikle gergin, tedbirli, ihtiyatlı ve diğerlerinin kendini reddedici davranışlarına son derece duyarlı bir durum içindedir (Kepner 1982).

Yansıtma yolu ile temas kuran bir kişi diğerlerinin ne hissettiğini, ne düşündüğünü, nasıl davranabileceğini bildiğini ya da tahmin edebildiğini zanneder ve bu onun Őiřirilmıř 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).

I.3.3. Geri Döndürme (Retroflection)

Geri döndürme (retroflexion) sözcüğü, “kendine karşı döndürme”, “yöneltme”, “yön değiştirme” biçiminde tanımlanmaktadır. Gestalt yaklaşımında geriye döndürme; kişinin ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullanacağı enerjiyi, çevreye yöneltmekten vazgeçip, kendine yöneltmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Geriye döndürmede, kişi ihtiyaçlarını çevresini organize ederek tatmin etmek yerine ihtiyaçlarını sürekli kendi içinde karşılamaya çalışır. Dolayısıyla da kişinin benliği “yapan kimse” ve “kendisine yapılan kimse” olarak ikiye bölünmüş olur (Perls ve ark., 1973). Yani kişi hem dışa yönelerek davranışa hareket veren hem de o hareketi geri alan kişi konumundadır. Bu nedenle geri döndürme temas biçiminin işleyişi en iyi Gestalt deneyim döngüsündeki “hareket” aşamasında gözlenir. Yani kişi çevreye yönelerek belli bir davranışta bulunacağı yerde, bunu yapmaz ve kendine yöneltir. Kişi böylece çevre ile temasa geçmek yerine kendi duygu ve düşüncelerine odaklanarak kendini geri çeker (Sills ve ark.,1998).

Geri döndürme temas biçimi iki şekilde ortaya çıkabilir. İlkinde kişi ihtiyaçlarını orijinal hedefe yöneltemediği ya da yöneltmenin doğru olmayacağını düşündüğü için enerjisini, çevre yerine kendisine yöneltilmektedir. Örneğin kişi öfkelerini çevreye yöneltilmediğinde bu duyguyu kendine yöneltilmekte, kendine öfkelenmekte, kendine kızmaktadır. Geri döndürme en uç durumda, kendine zarar verici davranışlara, hatta öz kıyıma neden olabilmektedir. Diğer formunda (ki bu form “proflection” olarak adlandırılmaktadır) ise kişi kendine nasıl davranılmasını istiyor ise, çevresine de öyle davranmaktadır. Örneğin kişi şefkat görmek, diğerlerinin ilgisini üzerine çekmek, beğenilmek ve sevilme istiyorsa çevresindeki kişilere dikkat etmekte, onlara iltifatlar etmekte ya da şefkat göstermektedir. Her iki durumda

da kişinin temel ihtiyacı karşılanmadan kalmaktadır (Clarkson, 1989).

Geri döndürme temas biçimi çocuklukta ihtiyaçların dile getirilmesinin cezalandırılması ve bu konudaki yinelenen girişimlerin başarısızlığa uğraması ile kazanılmaya başlanır. Çocuk cezalandırılmaya yol açacakları için, içgüdüsel ihtiyaçlarını aynı çevrenin ondan istediği gibi, bastırmayı öğrenir. Böylece çocuğun enerjisi ikiye bölünmüş olur. Enerjinin bir bölümü kişinin hala gereksinimlerine ulaşması için harcanırken, diğer bölümü ise bunu denetim altında tutmaya çalışır. Başlangıçta organizmanın çevreden isteğini alması için başlatılmış çatışma (organizma ve çevre arasındaki çatışma), kişinin yapmak ve tutmak isteyen yanları arasında (kişi içinde) bir çatışmaya dönüşmüş olmaktadır (Perls ve ark., 1973).

Sills ve ark. (1998) insanların, aynı düdüklü tencerenin buharının dışarı çıkmasında olduğu gibi, duygularının güçlü biçimde dışarıya çıkarma eğiliminde olduğunu belirtmektedirler. Eğer duyguların ifadesi engellenirse, kişi alternatif yollar aramaktadır. Bulunan yollar ise organizmanın sağlıklı işleyişini bozacak nitelikte olmaktadır. Sills ve ark. (1998) içe alınan üzüntünün, soğuk algınlığına benzer biçimde burun ve gözlerden akan göz yaşları olarak; içe alınan öfkenin midede ülser yaparak ve içe alınan korkunun, kişinin ateşini yükselterek alternatif biçimde ifade edildiğini belirtmektedirler.

Geri döndürme mekanizmasının kullanılması bazı durumlarda yararlı hatta gereklidir. Eğer kişi kendini ifade ettiğinde, onun kendi aleyhine bazı tepkilerin ortaya çıkacağını düşünerek bilinçli olarak kendini durdurduğunun farkında ise, bu sağlıklı bir geriye döndürmedir. Örneğin bir anne çocuğuna, yaptığı davranış nedeni ile kızmış ve onu fiziksel olarak cezalandırmak istemiş olabilir. Böyle bir

durumda annenin enerjisini çocuğunu dövmeye değil de, iç gözlem yapmaya ayırması durumunda yapılan geri döndürme sağlıklıdır (Kepner, 1982). Geri döndürme temas biçiminin kullanılması bir alışkanlık haline geldiğinde, kronikleştiğinde ve farkına varılmadan yapılmaya başlandığında sağlıklı bir nitelik kazanmaya başlamaktadır. Korb ve ark (1989) baş ağrıları, psikosomatik hastalıklar, kendinden nefret etme gibi sorunların temelinde geri döndürme mekanizmasının yattığını belirtmektedir. Geri döndürmede, diğerlerine karşı hissedilen ancak ifade edilemeyen öfke ve kin duyguları içe alınmış ve kendinden nefret etme formuna dönüştürülmüştür.

Kepner (1982) geri döndürme mekanizmasını sıklıkla kullanan bireylerin belli kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedir. Kepner'e göre geri döndüren bireyler, yansıtma temas biçimini kullananların aksine, sorunlar gerçekten çevreden kaynaklanıyor olsa bile, sürekli kendilerini suçlarlar. Bu kişiler kendi hataları, suçları ya da yanlışları konusunda son derece duyarlıdırlar. Ayrıca geri döndüren kişilerde suçluluğa paralel olarak, kendilerine acıma duyguları da yoğunudur. Bu kişiler sürekli planlar yaparlar ve davranışlarının olası sonuçları üzerinde çok yoğun biçimde düşünürler. Bu sonucu yordamaya ve garantilemeye dönük obsesif çabalar ise kişiyi bir noktadan sonra hareketsiz hale getirmektedir. Geri döndüren bireyler "kontrollü olma"ya büyük önem verirler. Özellikle kendi geliştirdikleri bu kontrolü ellerinden alınmasından çok korkarlar. Kontrolü yitireceklerini düşündükleri riskli durumlara girmezler ve çok seyrek biçimde risk alırlar. Bu kişiler başkalarından bir şeyler isteme konusunda da güçlük çekmektedirler. İlgi ve sevgi görmek gibi kişiler arası bir ihtiyaçları olduğunda bile, bunları başkalarından almakta zorluk yaşarlar. Bu nedenle oldukça bağımsızlarmış gibi görünse de, diğerleri ile temasa geçmekten korkan kişiler olabilirler.

Geriye döndürme temas biçiminin değiştirilmesinde, öncelikle kişinin neyi nasıl geriye döndürdüğüne farkına varması ile başlanır. Bu genellikle beden çalışmaları ile olur. Çeşitli beden hareketleri (dudak ısırma, tırnakların dişlenmesi, dişlerini sıkma, ellerini ovuşturma, boğazda düğümlenme vb) yolu ile kişinin, geri döndürdüğü eyleminin farkına varması sağlanır. Daha sonra ise ihtiyaçlarını çevreye yöneltmede kullanacağı alternatif yollar üzerinde çalışır (Clarkson ve Mackewn, 1993).

I.3.4.İç İçe Geçme (Confluence)

Gestalt yaklaşımına göre çevre ile temasa geçmek için ben ile ben olmayan arasındaki sınırın, minimal düzeyde de olsa hissedilmesi gerekmektedir. İç içe geçme kişinin ben ile ben olmayan arasındaki sınırı kaybetmesi ve çevrenin içinde kaybolması olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark.,1998). Kepner (1982) iç içe geçme temas biçiminde kişinin benliği ile başkaları arasındaki sınırın belirsizleşmiş olduğunu, kimi zaman ise bu sınırların tümü ile kaybolmuş olduğunu belirtmektedir. İç içe geçme diğer temas biçimlerine göre en gizli yaşanan ve sinsi olandır (Korb ve ark, 1989). Polster ve Polster (1973) iç içe geçme temas biçiminin, çok yakın bir ilişki anında yaşanan durumdan farklı olduğunu belirtmektedirler. Yazarlara göre derin yakınlık anlarında coşkulu bir duygu yaşanmakta ve kişi karşısındaki kişiyi daha yoğun biçimde hissetmektedir. İç içe geçme ilişki biçiminde ise kişi, kendini karşıdaki kişiden ayıramamakta ve ne kendinin ne de karşısındakinin benliğini hissedememektedir. İç içe geçme temas biçimine verilen en yaygın örnek uzun yıllar evli kalan ve kendi ihtiyaçlarını eşinin ihtiyaçları ile sürekli baskılayan kişinin kendini tanımlarken “ben” yerine “biz” tanımını kullanmasıdır. Kepner (1982) böyle bir durumda kişinin benliğinin, ihtiyaçlarının “biz” ilişkisi içinde kaybolduğunu belirtmektedir.

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 (1960) çok mutlu olma ve tatmin olma durumlarında gözlenen grubun içinde kaybolma, kendini onlarla bir ve bütün hissetme gibi duyguların olumlu özelliklerine vurgu yapmaktadır (Korb ve ark., 1989). Clarkson (1989) yaratıcı eylemler ya da meditasyon sırasında yaşanan kişi ile çevresi arasındaki sınırın kaybolması hissinin, yaşanan deneyimin daha zengin biçimde hissedilmesine olanak sağladığını belirtmektedir. Sills ve ark. (1998) cinsellik deneyimlerinden söz eden kişilerin cinsel eylemi sıklıkla “kendini kaybetmek” biçiminde tanımlamalarını, cinsellikte gözlenen sağlıklı bir iç içe geçme olarak değerlendirmektedirler.

İç içe geçme temas biçimi farkında olunmadan kronik biçimde kullanıldığında ve kişi ile diğerleri arasındaki sınır kaybolduğunda patolojik özellikler oluşturmaktadır (Kepner 1982). Perls ve ark. (1973) iç içe geçme temas biçiminin nevrotik biçimde kullanıldığı durumlarda kişilerin ne kendilerini ne de diğerlerinin farkına varamadıklarını belirtmektedir. Perls ve ark., (1973) iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin kişiler arası ilişkilerinde gözlenen bu belirsizliğin, kişinin kendi ile ilişkisinde de gözlendiğini belirtmektedir. Perls bu kişilerin kendi ihtiyaçlarını bir bohçaya doldurup kaldırdıklarını belirtmektedir. Bu bohça kişi ihtiyaçlarının farkına varıncaya dek açılmamaktadır. Sills ve ark. (1998) iç içe geçme temas biçiminin en olumsuz yanının, bireyin farklılaşma ve bireyselleşmesi sürecini engellemesi olduğunu belirtmektedirler.

Perls ve ark. (1973) iç içe geçme temas biçiminin aşırı kullanımını şöyle bir fiziksel örnekle açıklamıştır: Eğer vücudumuzdaki milyonlarca hücre iç içe geçerek birbirleriyle temas

etselerdi vücudumuz pelte kıvamında olurdu, çünkü iç içe geçme yoluyla hücreler arasındaki zar ortadan kalkacak ve hücre neyi içeriye alacağına ya da neyi dışarıda tutacağına karar veremeyecek bir duruma gelecektir.

Kepner (1982) iç içe geçme temas biçimini kullanan bireylerin belli kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedir. İç içe geçme temas biçimini kullanan bireyler görünüşte tümü ile anlaşılabilir, uyumlu bireyler olarak görülmektedir. Bu kişiler farklılıklardan, anlaşmazlıklardan son derece kaçınırlar. Bu nedenle de yüzeysel de olsa, alınan karara ya da yapılacak şeye karşı olsalar da, diğerleri ile birlikte imiş gibi hareket ederler. İç içe geçmeyi kullanan kişiler çevrelerindeki insanlarla aynı fikirde olmadıkları durumlarda, onları kıracaklarını düşünürler ve bu nedenle endişelenirler. Duyguları tam tersi yönde olsa da nezaketten ödün vermezler. Buldukları ortam gerginleştğinde durumu yumuşatmaya ve neşeli görünmeye çalışırlar (Kepner, 1982)

İç içe geçerek temas kuran kişiler "hayır" demekte zorluk çekerler. Durumu kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirmektense kendilerini duruma göre şekillendirmeyi tercih ederler. Bu kişiler diğerlerine ve diğerlerinin ihtiyaçlarına bağımlıdırlar. Bu nedenle yalnızlığa karşı toleransları azdır. Sürekli olarak endişelerini giderecek ve onları onaylayacak birilerine ihtiyaç duyarlar. İç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler diğerlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmazlar, kendileri ile aynı şeylerden hoşlanan partnerleri tercih ederler. İç içe geçen kişiler 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 yaşarlar ve ya da depresyona girerler. (Kepner 1982). Korb ve ark (1989) obsesif kompulsif bozukluklar ve

psikosomatik hastalıkların temelinde iç içe geçme temas biçiminin sıklıkla kullanılmasının olduğunu belirtmektedirler .

İç içe geçme temas biçimi Gestalt deneyim döngüsünün her basamağında ortaya çıkabilir. Ancak işleyişi deneyim döngüsünün 7. basamağı olan geri çekilme evresinde daha iyi görülebilir. Kişi ilişkilerinde kaybolduğundan, geri çekilmeye ve fonu yeni deneyimlere açmaya direnç gösterir. Bu nedenle iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler işlerini bitirmekte güçlük çekerler. İç içe geçme temas biçiminin değiştirilebilmesi için kişinin ben ile ben olmayan arasındaki sınıra duyarlılığının arttırılması gerekir (Korb ve ark,1989).

I.3.5. Duyarsızlaşma (Desensitisation)

Duyarsızlaşma insanlarda doğal biçimde var olan kendi duyularını hissetme becerisinin yetersizleşmesi, zayıflaması olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark.1989). Başka bir deyişle duyarsızlaşma 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 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) Gestalt terimleri ile duyarsızlaşmayı, şöyle ifade etmektedir: “Duyarsızlaşma duyuların donuklaşmasına bağlı olarak fonun bozulması ve tanınmaz hale gelmesidir.”

Duyarsızlaşmanın temelinde kişinin belli duyularının farkına varması halinde ortaya çıkabilecek potansiyel tehlikelerden kaçınması yatmaktadır. Örneğin cinsellikle ilgili çatışmaları olan bir

kişi pelvis bölgesinde hissettiği duyumlara duyarsızlaşabilir, bunları algılamayabilir. Kişi duyumlarına duyarsızlaşarak her ne kadar fonun bir parçasını kaybetmiş olsa da, korktuğu çatışmaların yaşamayı da bu yolla engellemektedir. Duyarsızlaşmanın en uç noktasında ise kişi çevredeki ve içindeki hiçbir uyarandan etkilenmediği “katatonik” bir hal almaktadır. (Kepner, 1982)

Duyarsızlaşma bazı zamanlarda kişinin uyumu için gereklidir. Örneğin bir tenis karşılaşmasında tenisçiler, ancak saatlerce süren oyunun bacaklarında oluşturduğu ağrıyı baskılayarak ve acıya duyarsız kalarak karşılaşmayı sürdürmektedirler ki böyle bir durumda duyarsızlaşma yararlıdır (Sills ve ark.,1998). Kepner (1982) kişiye zarar verebilecek ya da çok yoğun yaşanan durumlarda, kısa süreli olarak kullanılan duyarsızlaşmanın sağlıklı bir tepki olduğunu belirtmektedir. Örneğin, açlık ya da susuzluğun geçici olarak baskılanmasında, ağrıya olan toleransın artmasında duyarsızlaşmanın kullanılması yararlıdır. Bu örneklerde duyarsızlaşmayı sağlıklı kılan özellik bunun bilinçli ve kısa süreli olarak yapılmasıdır (Sills ve ark.,1998).

Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin bazı karakteristik özellikleri olduğunu belirtmektedir. Kepner'e göre bu kişiler, hissizlikten ve bedenlerinin çeşitli bölgelerinde cansızlık, uyuşukluk gibi belirtiler yaşadıklarından yakınırırlar. Duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylere kendi beden duyumları ile ilgili soru sorulduğunda duyumlarını fark etmekte ve dolayısıyla yanıt vermekte zorluk çekerler. Duyarsızlaşmayı sık kullanan kişiler zihinsel etkinlik ve yaşantılara, fiziksel etkinlik ya da yaşantılardan daha fazla önem verirler. Böyle kişiler, stres altında iken beden duyumlarına ya da hasta iken bedensel ihtiyaçlarına dikkat etmek yerine, bunları görmezden gelirler. Duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullananlar, çevreleri

tarafından "duygulu, duyarlı olmayan kişiler" olarak tanımlanırlar. Bu kişiler zevk gibi duygulardan yoksun oldukları gibi acı ve keder gibi duygulara karşı da kayıtsız kalabilmektedirler. Aşırı düzeyde duyarsızlaştırma kişilik bölünmesine (depersonalization) ve beden duyularının tümü ile kaybolduğu psikotik durumlara yol açmaktadır. Duyarsızlaşma temas biçimi daha çok Gestalt deneyim döngüsünün birinci aşaması olan duyum basamağında gözlenmekle birlikte diğer aşamalarda da ortaya çıkabilir (Kepner,1982).

I.3.6. Saptırma (Deflection)

Saptırma temas biçiminde kişi çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için enerjisini temas dışındaki başka bir alana kanalize etmekte ve böylece hedeften uzaklaşmaktadır. Bu uzaklaşma farklı biçimlerde olabilir. Örneğin göz temasından kaçınma, dolaylı konuşma, genellemeler yapma, aşırı kibar olma, duygulardan söz etmeme, şu an yerine sürekli geçmiş ya da gelecekte söz etme vb. (Sills, ve ark, 1989, Korb ve ark, 1989).

Saptırma mekanizması çocukluk çağında öğrenilebileceği gibi diğer gelişim dönemlerinde de öğrenilebilmektedir. Örneğin duygu ve deneyimlerini fark ederek bunları çevresine aktaran bir çocuk, bunun sonucunda sık sık olumsuz tepkiler alırsa, çocuk temasa girmek yerine hızlı hızlı konuşmayı ya da sürekli işi şakaya vurmaya öğrenebilir. Öğrenilen bu örüntü yetişkinlikte de sürdürülebilir (Kepner ,1982). Benzer deneyimler okulda, işte ve kişiler arası diğer ilişkilerde de yaşanarak giderek katı bir temas biçimi haline alabilir. Örneğin kişiye evliliğinden söz ederken üzgün görüldüğü söylendiğinde "biz 18 yıldır evliyiz" şeklinde bir cevap alındığını düşünelim. Burada kişi olumsuz duygulara neden olabilecek ya da onu üzebilecek duyumlardan uzaklaşarak konuyu tamamen farklı bir alana kaydırmak istemektedir (Sills ve ark.,1998). Clarkson (1989) ise

saptırma ile ilgili olarak şöyle bir örnek vermektedirler: “ bir kadın eşine "kendisini sevip sevmediğini" sorar. Adam ise bu soruyu "sevgi derken ne kastediyorsun?" diyerek yanıtlar. Erkek kadınla doğrudan bir temas geçerek ona olan duygularını anlatmak yerine, temasın yoğunluğunu azaltacak ve temastan kaçınmasını sağlayacak bir alana enerjisini yöneltmektedir.

Saptırma temas biçiminin gerekli ve yararlı olduğu zamanlar da vardır. Kişinin belli bir işi yerine getirmenin zor olduğu ya da yaşamsal öneme sahip bir manevranın yapılması gerektiği tehlikeli durumlarda, bilinçli olarak yapıldığında, saptırma işin yapılmasını kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir. Örneğin diş tedavisi olmak zorunda olan ancak bundan korkan bir kişinin, tedavi sırasında sevdiği bir şarkının tüm sözlerini hatırlamaya çalışması saptırma temas biçiminin sağlıklı biçimde kullanılmasına bir örnektir. Clarkson (1989) totaliter rejimlerde, kişinin hayatını kurtarmak, yaşadıklarını baskılamak üzere kullandığı saptırma temas biçiminin de sağlıklı olabileceği yorumunu yapmaktadır. Korb ve ark (1989) ise politika, diplomasi, bilim ve çeşitli iş alanlarında saptırmanın sıklıkla kullanıldığını ve bu alandaki saptırmaların sağlıklı olabileceğini belirtmektedir.

Saptırma temas biçiminin sıklıkla kullanılması, kişiyi hem diğerleri ile kurduğu temaslardan hem de kendi deneyimlerinde uzaklaştırarak izolasyon duygularına yol açar. (Korb ve ark, 1989). Kepner (1982) saptırma mekanizmasını sıklıkla kullanan bireylerin belli kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedir. Yazara göre saptırma temas biçimini kullanan kişileri en iyi yansıtan öge konuşma sırasında kullandıkları tarzıdır. Bu kişiler dolaylı yolları tercih ederler, etkileşimlerinde bin dereden su getirme eğilimindedirler, söyledikleri arasında gerçekten ne demek istediklerini seçip almak oldukça zordur. İletişim de göz temasından kaçınırlar, soyut ve müphem

konuşmayı tercih ederler. Kendilerini hoş sohbet biri olarak tanımlarlar. Kişiler arası bir etkileşim sırasında, oluşabilecek yoğun temastan uzaklaşmak için çok meşgulmüş gibi davranma, yemek yeme, televizyon izleme kitap okuma gibi davranışlarda bulunurlar. Başka bir deyişle kendilerinde yoğun ve rahatsız edici duygular yaşatacak durum ve ilişkilerden kaçınırlar. Örneğin öfke, düşmanlık, üzüntü gibi duygulardan kaçınmak için espriler yapar, duygularını göz ardı eder ya da duygusal temadan bütünü ile uzaklaşırlar. Kepner (1982) bu tür kişilere kendi duyguları sorulduğunda bu kişilerin bir karmaşaya girdiklerini dolaylı ya da müphem yanıtlar verdiklerini ve özellikle duygularına odaklanmaktan kaçındıklarını belirtmektedir. Çoğunlukla, doyuma ulaşamamaktan şikayet eden bu kişiler hatalarını ve sorunlarını kabul etmekten, diğerleri için sorumluluk almaktan kaçınırlar.

Saptırma temas biçimi Gestalt deneyim döngüsünün her aşamasında ortaya çıkabilir ancak döngünün ikinci aşaması olan farkına varma aşamasında yapı ve işleyişi daha iyi gözlenmektedir.

1.3.7. Kendini seyretme (Egotizm)

Gestalt yaklaşımında kendini seyretme, kişinin bir durumu yaşamak yerine o durumu yaşayan kendisini ve çevresel faktörleri uzaktan izlemesidir. Kendini seyretme temas biçiminde kişi, temas sırasında temasın yoğunluğunu yaşamak yerine "o şeyi yapan kişi" olarak kendisi ile ilgilenmektedir. Kendini izleme kişinin yaptıkları ile ilgili olarak sürekli böbürlenmesi ya da sürekli kendini eleştirmesi biçimlerinde ortaya çıkabilir. Kendini seyretme temas biçiminde kişiyi yönlendiren temel düşünce "insanlar beni gerçekten tanırlarsa beni değersiz görebilirler" düşüncesidir. Kişi bu değerlendirmeyi ilk kez kendi yapabilmek için sürekli kendini izlemekte, değerlendirmektedir. Laura Perls (1947) kendini izleme mekanizmasının sıklıkla kullanıldığı durumlarda, kişinin sürekli biçimde kendini izleyerek

temkinli biçimde temas kurduğunu ve böylece kendini olası incinme üzülmeye gibi duygularından koruduğunu belirtmektedir. Kendini seyretme temas biçimini kullanan kişiler her şeyin farkında olduklarını söylerler, ancak kendi duygu ya da ihtiyaçlarının farkında değildirler. Kendini seyretme temas biçimi ile ilgili olarak kullanılan en yaygın örnek kişinin cinsel ilişki sırasında kendi dışına çıkarak ilişkide bulunan kendisini seyretmesi ve cinsellikten haz alamamasıdır (akt. Clarkson ve Mackewn,1993).

Kendini seyretme temas biçiminin kullanılması bazı durumlarda yararlı ve hatta gereklidir. Örneğin araba kullanmayı öğrenme gibi yaşantılarda kişiler başlangıçta yoğun olarak kendi davranışlarını izlemektedirler. Böyle öğrenme durumlarında kişinin kendini izlemesi, hatasını bulması, kendi davranışları ile ilgili farkındalığını arttırarak öğrenmeyi kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir.

Kendini seyretme en çok deneyim döngüsünün geri çekilme aşamasında yaşanır. Bu kişiler yaptıkları davranışlardan asla tatmin olmazlar ve sürekli hayal kırıklığı yaşarlar. (Clarkson ve Mackewn, 1993).

Kuramsal olarak aktarılan bu temas biçimlerini ampirik olarak gözlemek amacı ile Gestalt Temas Biçimleri Ölçekleri geliştirilmiştir. Bundan sonraki bölümde bu ölçeklerle ilgili bilgiler sunulmaktadır.

I.4. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeklerinin Geliştirilmesi

Gestalt yaklaşımında temas biçimleri ya da direnç mekanizmaları olarak nitelendirilen yapılar ilk kez 1947 yılında Perls tarafından yayımlanan çalışma ile kuramsal olarak ortaya atılmıştır. Buna karşın kuramsal olarak belirtilen temas biçimleri ampirik olarak incelenmesi ilk kez Byrness'in 1975 yılındaki Gestalt Q Short (GQS) ölçeğinin geliştirme çalışması ile olmuştur. Bu çalışmadan

sonra Gestalt temas biçimlerini değerlendiren çeşitli ölçekler geliştirilmiştir.

I.4.1.Gestalt Q Short (GQS)

Byrnes (1975) Gestalt kuramsal yaklaşımını temel alarak direnç ve temas biçimlerini değerlendiren 72 maddelik Gestalt Q Short (GQS)ölçeğini geliştirmişlerdir. GQS ölçeği MMPI kriterlerine göre belirlenen 15 sağlıklı ve 15 sağlıksız üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Byrnes analizi sonucunda ölçeğin 4 faktörlü bir yapı gösterdiğini bulmuştur. A faktörü iyi temas kurma, B faktörü geri döndürme; C faktörü yansıtma ve D faktörünü de iç içe geçme olarak isimlendirilmiştir. Byrnes (1975) psikolojik olarak sağlıklı bireylerin iyi temas kurma faktöründen yüksek, psikolojik olarak sağlıksız bireylerin ise geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçme faktörlerinden yüksek puanlar aldıklarını saptamıştır. Byrnes bu çalışması ile Gestalt yaklaşımında temas biçimleri olarak nitelendirilen yapıların ampirik olarak değerlendirilebileceklerini ortaya koymuştur. Byrnes (1975) bu çalışması ile ayrıca psikolojik sağlıksızlıkla temas biçimlerinin sık kullanımı arasındaki ilişkiye de dikkati çekmektedir.

Chistian (1982) ergenlerle yapılan Gestalt grup terapisi uygulamasının etkililiğini belirlemek üzere GQS'yi kullanmıştır. Araştırmacı grup terapisi sonrasında katılımcıların temas kurma boyutundaki puanların çalışmanın başlangıcına göre arttığını, buna karşın geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçme puanlarının azaldığını bulmuştur. Bu bulgulardan hareketle yazar, temas biçimlerinin aşırı kullanımı ile psikolojik sağlıksızlık arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır (akt. Prosnick ve ark. 1998).

Hellgren (1983) Byrnes (1975) tarafından geliştirilen GQS ölçeğini revize etmiş ve bu yeni ölçeğe GICI (Gestalt Interruption and Contact Inventory) adını vermiştir. Araştırmacı GICI ile birlikte

yumuşak başlılık, pasiflik, depresif özellikler, anksiyete alt ölçeklerinden oluşan Nevrotizm ölçeğini 300 öğrenciye uygulamıştır. Helgren (1983) faktör analizi sonucunda faktör yükü .30'un üzerinde 50 maddenin olduğunu ve ölçeğin temas sürecini anlatan 3, direnç sürecini anlatan 4, toplam 7 faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Teması değerlendiren faktörler şöyle sıralanmıştır: Temasta olma (contactfullness) (kişinin farkındalığının fazla olması ve sorumluluğunu alabilmesi ile karakterizedir), heyecan (excitement)(kişinin duygularına göre hareket etmesi, spontan davranışları seçmesi gibi özelliklerle karakterizedir) ve davranış (işleri yapma konusunda heyecanlı olma, davranışlarında enerjik olma gibi özelliklerle karakterize olmaktadır). Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere, bu üç temas tarzı ile Nevrotizm alt ölçekleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, Temasta olma faktörünün Nevrotizm ölçeğinin depresyon ve anksiyete alt ölçekleri ile olumsuz, itaatkarlık alt ölçeği ile ise olumlu yönde korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Heyecanlanma faktörü ise depresyon, anksiyete ve nevrotizm toplam puanı ile olumsuz, yumuşak başlılık ile olumlu yönde korelasyon göstermiştir. Davranış faktörünün de depresyon ve itaatkarlıkla olumsuz, yumuşak başlılıkla olumlu yönde ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca nevrotizm toplam puanları ile GICI temas boyutu toplam puanları arasında da ilişkiler gözlenmiştir. Yazar bu ilişkilere dayanarak temasta olma davranış ve heyecan gibi teması sağlayan olumlu özellikler ile psikolojik sağlık arasında ilişki olduğunu belirtmektedir. Ölçekte yer alan temas biçimleri ise: geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçmedir. Söz konusu çalışmada geri döndürme temas biçimi ayrıca anksiyete, iç içe geçme ile itaatkarlık ve yansıtma ile anksiyete, itaatkarlık ve yumuşak başlılık alt ölçekleri arasında olumlu yönde korelasyonlar elde edilmiştir. Yine bu üç faktörle nevrotizm toplam puanı arasında olumlu yönde ilişkiler saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar Gestalt temas biçimlerinin

nevrotizmle ilgili kuramsal ön görülerini doğrular niteliktedir (akt. Woldt, 1998).

Byrness (1975)'in çalışmasından esinlenen bir başka araştırmacı ise Kepner olmuştur. Kepner (1982) çalışmasında Byrness'in çalışmasındaki bazı kısıtlılıklara dikkati çekmiştir. Kepner'e göre GQS'un geliştirildiği örneklem oldukça sınırlı bir örnektir ve ayrıca GQS Gestalt kuramında sözü edilen saptırma, duyarsızlaşma, egotizm boyutlarını değerlendirememektedir. Kepner (1982) bu sınırlılıkları gidermek üzere Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği'ni (GCSQ) geliştirmiştir.

I.4.2. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği (Gestalt Contact Styles Questionnaire - GCSQ)

Kepner (1982), Gestalt kuramsal yaklaşımı çerçevesinde anlatılan temas biçimlerini yansıttığını düşündüğü maddelerden ve Byrnes'in çalışmasında kullandığı maddelerden yararlanarak yeni bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçekte ayrıca saptırma ve duyarsızlaşma boyutlarını değerlendirmeye yönelik maddelerin eklenmesine de özen gösterilmiştir.

Kepner (1982) faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin 5 temas biçimini ölçtüğünü belirtmektedir. Bu boyutlar, içe alma, yansıtma, geri döndürme iç içe geçme ve duyarsızlaşma biçiminde adlandırılmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen ilginç bulgulardan biri de kuramsal olarak saptırma temas biçimini yansıttığı düşünülen maddelerin ayrı bir faktör altında toplanmamış olmalarıdır.

Kepner (1982) ölçeğin görünüm geçerliğini belirlemek üzere faktörleri oluşturan maddelerin birlikte oluşturdukları özelliklerin kuramsal ön görülerle uyuşmasını; ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için ise GCSQ alt ölçeklerinin 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği alt ölçekleri

(Personality Faktor Questionnaire (16 PF), Cattell, Eber & Tatsuoka, 1970;) ile olan ilişkilerini değerlendirmiştir. Kepner'in elde ettiği bulgular aşağıda faktörlere göre ayrıntılı olarak verilmiştir.

İçe alma : Faktör analizi sonuçlarına göre içe alma puanı yüksek olan bireylerin, kendilerini koşulların kurbanı olarak gören, sorumluluk almayan, sıklıkla içsel çatışmalar yaşayan, iç gözlem yapan ve gerilimden kaçan kişiler oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu bireylerin pasif, tembel, bağımlı, dolaylı, tedbirli ve ihtiyatlı oldukları da görülmüştür. Kepner (1982) içe alma faktörü için elde edilen bu özelliklerin kuramsal olarak nitelendirilen içe alma özellikleri ile uyuşma göstermesinden dolayı bu bulguları, ölçeğin görünüm geçerliğine bir kanıt olarak değerlendirilmektedir. İçe alma faktörü ile 16 PF'nin ile inhibe olma , iç gözlem yapma, ihtiyatlı olma gibi özellikleri değerlendiren F alt ölçeği ile korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu da ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin bir kanıt olarak değerlendirilmiştir.

Kepner (1982) bu çalışmanın bir başka ilgi çekici bulgusunun ise, kuramsal olarak içe alma boyutunda ifade edilen "katı kurallara sahip olma, otoriteye boyun eğme" gibi özelliklerin içe alma faktöründe değil yansıtma ve iç içe geçme boyutlarında yer alması olduğunu belirtmektedir. Kepner bu bulguyu Gestalt kuramının ön görülerinden oldukça farklı olduğunu belirterek, içe alma temas biçiminin özelliklerinin tekrar gözden geçirilmesinin gerekliliği üzerinde durmuştur.

Yansıtma: Faktör analizi sonuçlarına göre yansıtma puanı yüksek olan bireylerin, diğer insanların kafasından geçenleri ve duygularını bildiğine inanma, problemlerinin kaynağı olarak diğer insanları görme ve başkalarını suçlama, otoriteye ve kesin doğruların olduğuna inanma gibi kişilik özelliklerinin olduğu bulunmuştur. Kepner bu özelliklerin Gestalt Terapi kuramında "yansıtma" olarak

nitelendirilen mekanizmaya çok uygun olduğu yorumunu yapmakta ve bu verileri ölçeğin görünüm geçerliğine bir kanıt olarak sunmaktadır. Kepner ayrıca, yansıtma mekanizmasından yüksek puan alan bireylerin, 16 PF ölçeğine göre kaygılı, duyguları çabuk değişebilen ve kolayca üzüntüye kapılabilen, fazla suçluluk duygusu yaşamayan, gruba bağımlı, bireyler olduklarını belirtmektedir. Kepner (1982) bu bulgulardan hareketle yansıtma temas biçimini kullanan kişilerin sanıldığı gibi aksine katılımcı, gruba bağımlı ve güvensiz kişiler olduğunu belirtmektedir. Bu sonuca göre yansıtma temas biçimini kullanan kişilerin problemleri için diğerlerini suçlamalarının ve sıkıntılarını dışsallaştırmasının nedeni rahatsızlık ya da zorluklarını azaltmak değil, rahatsızlıklarının nedenini yanlış nitelendirmeleri ve problemleri için sorumluluğu üstlenmemeleridir. Sonuç olarak bu bulgular ölçeğin yapı geçerliği destekler niteliktedir.

Kepner (1982) kuramsal anlamda içe alma mekanizması ile ilişkilendirilmiş “kesin doğrular olduğuna inanma ve otoriteyi kabul etme” özelliklerinin yansıtma faktöründe toplanmasını dikkat çekici bir bulgu olarak nitelendirmiş ve bu özelliklerin Byrnes’in (1975) çalışmasında geri döndürme diye isimlendirilen faktör altında yer aldığını belirtmiştir. Yazar sözü edilen bu özelliklerin yansıtma temas biçimine daha önemli katkı sağladığını belirtmektedir ve bunu yansıtma temas biçimini kullanan kişilerin içselleştiremedikleri özellikleri çevrelerine yansıtmaları için, öncelikle kesin doğrulara ve otoriteye ihtiyaç duymaları ile açıklamaktadır. Kepner bu bağlamda yansıtma temas biçimini kullanan kişilerin katı ve otoriteyi kabullenir yanlarının olmasını kuramsal açıdan da anlamlı olduğunu belirtmiştir.

Geri döndürme: Kepner’in (1982) faktör analizine göre, geri döndürme faktöründen yüksek puan alan bireylerin; fiziksel olarak gergin, sosyal alanlarda yetersiz, fiziksel gerginliklerden şikayet eden,

sosyal durumlarda rahat davranamayan, kendileri hakkında olumsuz duyguları olan ve sıklıkla duygularını karıştıran kişiler olduklarını belirtmektedir. Kepner bu özelliklerin Gestalt Terapi kuramında geri döndürme temas biçimi için ifade edilen kişilik özellikleriyle paralellğine işaret etmiş ve bu benzerlikleri faktörün görünüm geçerliğine kanıt olarak değerlendirmiştir. Geri döndürme boyutundan yüksek puan alan bireylerin 16 PF ile ölçülen özellikler açısından , kaygılı ve gergin, suçluluğa yatkın, kuşkucu ve sinirli, korkak ve tehditlere duyarlı, duygusal olarak durağan olmayan ve kolayca üzülebilen bireyler oldukları bulunmuş ve bu sonuçlar da ölçeğin yapı geçerliği olduğu biçimde yorumlanmıştır.

Kepner (1982), Gestalt kuramında geri döndürme temas biçiminin sıklıkla kullanılması sonucunda gözlenen "aşırı bağımsızlık" ve "obsesif biçimde plan yapma" özelliklerinin bu çalışmada geri döndürme özellikleri içinde yer almadığını belirtmektedir. Yazar bu sonucu aşırı biçimde bağımsızlık ve planlama özelliklerinin geri döndürme temas biçiminin tipik özellikleri olmayabileceği; geri döndürmenin obsesyondan çok anksiyete ile ilişkili olabileceği biçiminde yorumlamaktadır.

İç içe geçme : Kepner (1982) faktör analizine göre iç içe geçme faktöründen yüksek puan alan bireylerin; kişiler arası farklılıklardan hoşlanmayan, her şeye razı olan, başkalarının isteklerine uyan, otoriteyi kabullenen, kaygı ya da endişe tepkileri göstermeyen, uyumcul bireyler olduklarını belirtmektedir. Kepner bu özelliklerin, Gestalt yaklaşımında iç içe geçme olarak isimlendirilen özelliklerle örtüşüklük gösterdiğini belirtmiş ve bu örtüşmeyi faktörün görünüm geçerliği olarak yorumlamıştır. Bu çalışmada ayrıca iç içe geçme ile pasiflik, bağımlılık, yumuşak başlılık, uyumlu olma gibi özellikler arasında anlamlı korelasyonlar elde edilmiş ve bunların ölçeğin yapı geçerliğine kanıt oluşturduğu belirtilmiştir.

Kepner (1982) Gestalt kuramında içe alma boyutu özelliği olarak ifade edilen “otoriteyi kabullenme” özelliğinin bu boyutta yer almasının şaşırtıcı olmadığını belirtmektedir. Kepner iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin en önemli özelliklerinin “uyumlu” olmaları olduğunu belirterek, diğerlerine uymanın, başkalarının isteklerine boyun eğmenin beraberinde otoriteyi kabul etmeyi de getirdiğini belirtmektedir. Yazar bu temas biçimini sık kullanan kişilerin “kaygıya yatkın olmama ve endişe göstermeme” özelliklerinin de kuramsal olarak anlamlı olduğunu belirtmektedir. Ona göre iç içe geçmeyi sıklıkla kullanan kişiler başkalarının isteklerine boyun eğdikleri için çevreleri ile çok az çatışma yaşamakta ve bu da kaygı tepkilerinin azalmasına yol açmaktadır.

Duyarsızlaşma: Faktör analizine göre duyarsızlaşma faktöründen yüksek puan alan bireylerin, duygusal olmayan, kişiler arası ilişkilerde duyarsız, mantıklı, endişeli ve takıntılı olmayan, stresten daha az etkilenen, yaşayan ve hızlı yemek yiyen bireyler oldukları gözlenmiştir. Kepner bu özelliklerin bazılarının kuramsal olarak sözü edilen duyarsızlaşma boyutu özellikleri ile uyuma göstermemekle birlikte, genel olarak bir uyumdan söz etmenin mümkün olduğunu belirtmiştir.

Kepner (1982) duyarsızlaşma boyutunun kuramsal olarak “kişinin beden duyularının farkına varmaması” olarak ele alındığını ancak çalışmasında duyarsızlaşma boyutu altında bu tür maddelerin toplanmadığını belirtmektedir. Yazar bu sonucu duyarsızlığı ölçmek üzere kullanılan maddelerin özellikleri ile açıklamaktadır. Ona göre kişinin beden duyuları ile ilgili farkındalığını ölçmek üzere oluşturulan sorulara yanıt verebilmesi için, kişinin hali hazırda beden duyularının farkında olması gerekir. Kişi eğer beden duyularının farkında değil ise, beden duyuları ile ilgili bir soruya yanıt vermesi dolayısıyla, duyarsızlaşma özelliğinin ölçülmesi de zor

olacaktır. Bu nedenle de ölçülmek istenen özellik ölçülmemiş olarak kalacaktır. Kepner bedensel duyarsızlaşmanın ölçülebilmesi için daha nesnel maddeler geliştirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir.

Duyarsızlaşma boyutu ile 16 PF'nin kendine güven, gergin olmama, durağan ve soğukkanlı olma alt ölçekleri arasında gözlenen ilişki, ölçeğine bir kanıt olarak yorumlanmıştır.

6. Faktör: Kepner (1982) bu çalışmasında 6. Faktör olarak tanımladığı bir başka faktörden de söz etmektedir. Kepner bu faktörün kibirlilik, kontrole ihtiyaç duymama, sosyal değişimlerden hoşlanmama gibi özellikleri ölçtüğünü ancak bu özelliklerin Gestalt kuramsal yaklaşımında belli bir temas biçimi altında toplanmadığını belirtmektedir.

I.4.3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)

Woldt ve Kepner (1986) Kepner'in çalışması ile ortaya çıkan ölçeğin niteliklerinin artırılması için bir başka çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın amacı saptırma temas biçimi ile ilgili maddelerin de ölçeğe eklenmesi ve içe alma ve iç içe geçme boyutlarının daha iyi hale getirilmesidir. Bu amaçla GCSQ'ya 24 madde eklenmiş ve bu yeni oluşturulan ölçek Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF) (Gestalt Contact Styles Questionnaire – Revized GCSQ-R) 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 (1998) faktör analizi çalışmasında ayrıca Gestalt kuramsal yaklaşımında sözü edilen temas biçimlerine ek olarak hareket ve farkına varma

(Awerness) olarak adlandırılabilir iki faktör daha elde edildiğini belirtmektedir.

Saptırma

Woldt ve Kepner (1986) GTBÖ-YDF'nin faktör analizi sonuçlarına göre saptırma temas biçimini sürekli olarak kullanan kişilerin ilgi çekmeyi seven, sürekli işlerini erteleyen, yüzeysel ilişkiler kuran, dikkatini belli bir konuya odaklayamayan, kendinden uzaklaşan, çevreyi manipüle etmeye çalışan kişiler olduklarını belirtmektedirler. Saptırma temas biçimini ilk kez tanımlayan Polster ve Polster (1973)'in saptırma mekanizmasını sıklıkla kullanan bireylerin, teması engellemek üzere olayları küçülten, rasyonalize eden, mantıksallaştıran kişiler olduklarını ifade etmiştir. Woldt (1998) GTBÖ-YDF'de yer alan saptırma faktörünün içerdiği özelliklerin kuramsal olarak sözü edilen saptırma mekanizması özellikleri ile paralellik gösterdiğini belirtmektedir. Woldt ve Kepner (1986) GTBÖ-YDF ile birlikte Kişiler Arası Ölçek (İnterpersonel Check List, La Forge ve Suckzek, 1955)'i bir grup öğrenciye uygulamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre saptırma puanı ile baskın olma, belli duygular ve olaylardan kaçınarak kontrol sağlama, gibi özellikler arasında anlamlı ilişkiler elde edilmesi ölçeğin yapı geçerliği için kanıt olarak yorumlanmaktadır.

Caffaro (1991) çalışmasında geliştirdiği Gestalt saptırma Ölçeği ile GTBÖ-YDF'nin saptırma faktörü arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırmacı bu iki yapı arasında .69 korelasyon olduğunu bulmuş ve bu sonucun her iki ölçeğin yapı geçerliğini desteklediğini belirtmektedir. Caffaro ayrıca GTBÖ-YDF'nin saptırma alt ölçeğinin güvenilirliğinin .81 olduğunu ifade etmektedir.

Hoopingarner (1987) GTBÖ-YDF'nin iç tutarlığını ve test tekrar test güvenilirliğini belirlemek üzere bir çalışma yapmıştır. Bu

çalışmanın sonuçları Tablo I.1 gösterilmektedir (akt. ve ark, 1998; Prosnick, 2000; Prosnick 1996).

Tablo I.1 GTBÖ-YDF'nin İç Tutarlığı ve Test Tekrar Test Güvenirliği

Alt Ölçekler	İç Tutarlık	Test Tekrar Test Güvenirliği
İç içe geçme	,70	,79
Duyarsızlaşma	,65	,79
İçe alma	,45	,72
Yansıtma	,86	,82
Geri döndürme	,84	,81
Saptırma	,77	,80

Tabloda görüldüğü gibi iç tutarlık katsayıları .45 (içe alma) ile .86 (yansıtma) aralığında değişmektedir. Hoopingarner (1987) bu iç tutarlık sayılarını MMPI-2'nin klinik ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları ile karşılaştırılarak elde edilen katsayılarının nispeten düşük olmakla birlikte, kabul edilebilir düzeyde olduklarını belirtmektedir. Araştırmacı iç tutarlık katsayılarının çok yüksek olmamasının ölçekte yer alan maddelerin sayısı ile ilişkili olabileceğine dikkat çekerek, ölçeğin test tekrar test güvenirliliğinin daha iyi sonuçlar verdiğini belirtmektedir. GTBÖ-YDF'nin 2-4 hafta ara ile uygulanması ile ulaşılan test tekrar test güvenirliliği .72 (içe alma) ile .82 (yansıtma) arasında değişmektedir. Araştırmacı bu verilerin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ifade etmektedir (akt. Prosnick, 1997 b,c).

I.4.4. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form (GTBÖ-YDF) İle Yapılan Araştırmalar

Roche (1986) Alkolü bırakmaya çalışan yaşayan 159 kişiye GTBÖ ile Alkol Bırakma Endeksini (ABE) (Alcoholism Recovery Index, (ARI), Roche, 1986) birlikte uygulamıştır. Bu çalışmada GTBÖ norm grubu oluşturulmaya çalışılmış aynı zamanda ölçeğin faktör yapısı yeniden değerlendirilerek yapı geçerliğini belirlemek üzere analizler yapılmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin Woldt ve Kepner (1986)'in çalışmasında olduğu gibi 6 faktörden oluştuğu bulunmuştur. GTBÖ'nün yapı geçerliğini belirlemek ARI'nın yakın ilişki/ bağlanma, teslimiyet/mahkumiyet alt ölçeklerinden yararlanılmıştır. ABE'nin Yakın ilişki/ bağlanma alt boyutu ve Mahkumiyet/ Teslimiyet alt boyutu ile geri döndürme arasında; ve Mahkumiyet /teslimiyet ile içe alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (akt. Prosnick ve ark,1996).

Santana (1986) başa çıkma becerileri ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında 42 Üniversite öğrencisine GTBÖ ile Kontrol Odağı Ölçeğini (Nowitcki-Stricland Internal Ektenal Locus of Control, Nowitcki ve Duke, 1974) birlikte uygulamıştır. Araştırmada Kontrol Odağı ölçeği ile GTBÖ alt ölçekleri arasında kuramsal olarak beklenen ilişkileri elde edilmiştir. Santana (1986) algılanan başa çıkma becerisi ile yansıtma ve geri döndürme mekanizmalarında alınan puanlar arasında orta düzeyde ve tek yönlü olumsuz bir ilişkiye dikkati çekmektedir. Kişiler bir durumla başa çıkabileceklerini düşündükleri durumlarda yansıtma ve geri döndürme mekanizmalarını daha az kullanmaktadırlar. Bu çalışmada ayrıca GTBÖ'nün norm grubunun oluşturulmasına da katkı sağlanmıştır (akt. Woldt, 1998).

Plesec (1987) GTBÖ'ü kullanarak kişilerin kendi sağlıklarını değerlendirmeleri ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmacı sigarayı bırakmış ve sigara içmeye devam eden 251 kişi üzerinde yaptığı çalışmada, sağlık durumlarının "iyi" olduğunu düşünenlerin, yansıtma ve geri döndürme temas biçimlerini daha az kullandıklarını gözlemiştir. Bu çalışmada sigara içme davranışı geri döndürme olarak nitelendirilmiştir (akt. Prosnick ve ark,1998).

Rondolph (1988) evlenmemiş 235 kolej öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada algılanan aile ortamı ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Rondolp (1988) çalışmada GTBÖ ile Aile Ortamı Ölçeği (Family Environment Scale, Moss ve Moss,1976) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmacı örnekleminin %30'unun duyarsızlaşmayı kullandığını bulmuş ve bunun şaşırtıcı bir bulgu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca duyarsızlaşma puanı yüksek olanların aile birlikteliğinin önemli olmadığına inandıklarını, geri döndürme puanları yüksek olanların ailelerini öfkeli ve agresif olarak tanımladıklarını; içe alma puanları yüksek olan bireylerin de ailelerini, sorumlu ve özenli kişiler olarak tanımladıklarını ifade etmiştir. (akt. Woldt, 1998).

Myners (1990,1996) polislerin stres düzeyleri ve temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek üzere iki ayrı çalışma yapmıştır. Araştırmacı, ilk araştırmasında (1990), polislerde yüksek stres düzeyinin iç içe geçme, yansıtma, geri döndürme, saptırma temas biçimlerinin sıklıkla kullanımı ile; düşük stres düzeyinin ise duyarsızlaşma ve içe alma ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmacı 1996 yılında yaptığı doktora çalışmasında ise, algılanan stres düzeyleri ile temas biçimleri arasındaki ilişkiye bakmış ve algılanan stresin düşüklüğü ile duyarsızlaşma ve içe alma arasında olumlu, yansıtma, geri döndürme ve saptırma

arasında ters yönde korelasyon elde etmiştir. Ayrıca iç içe geçme temas biçiminin algılanan stres düzeyleri ile ilişkili olmadığını saptamıştır.

Fuller (1991) Afrikalı Amerikalıların temas biçimlerini GTBÖ-YDF'nin norm grubunu karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonucunda Afrikanamerikanların içe alma ve iç içe geçme puanlarının norm grubuna göre anlamlı derecede düşük olduğu, buna karşın yansıtma, geri döndürme, saptırma ve duyarsızlaşma, puanlarının norm grubuna göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (akt. Woldt, 1998).

Zaverella (1991) 305 kadınının regl öncesi sendromunun etkileri, sağlık durumları, çeşitli kişisel özellikleri fizyolojik ve tıbbi durumları ile temas biçimleri arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Araştırmacı çalışmasında temas biçimlerini belirlemek üzere GTBÖ-YDF ve çeşitli psikolojik ve durumsal problemleri değerlendirmek üzere 8 Durum Ölçeği'ni (Eight state Questionnaire SQ, Curran, Cattell, 1976) kullanmıştır. Araştırmacı regl öncesi sendromdan az etkilenen bireylerin (semptomları az olan) kadınların duyarsızlaşma puanlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmacı benzer biçimde semptomların şiddeti ile geri döndürme temas biçiminin kullanımı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu, buna karşın geri döndürme temas biçiminin kullanılmasının çok semptom gösteren kişiler ile az semptom gösteren kişileri birbirinde ayırt etmediğini belirtmektedir. Depresif, saldırgan, eğitim ve ekonomik düzeyi düşük kadınların, iç içe geçme puanlarının yüksek olduğu ve suçluluk duygularının da yoğun olduğu saptanmıştır. Araştırmacı örneklemeden "bakım veren kişiler" olarak sınıfladığı bir başka örneklem daha oluşturmuştur. Çoğunluğun hemşire ve evli olduğu bu grupta orta düzeyde depresyon, öfke, kaygı ve düşmanlık duyguları olduğunu belirtmektedir. Zaverella (1991) bu

grubun geri döndürme ve yansıtma, puanlarının yüksek olduğunu bildirmektedir (akt. Prosnick ve ark,1998).

Michelson (1992) yaşları 36-45 arasında değişen ve psikolojik sorunları olan 72 kadının temas biçimlerini değerlendirmiştir. Bu deneklerin 47'si çocukluğunda cinsel istismara uğramış, 25'i ise uğramamıştır. Çocukluğunda cinsel istismara uğrayan grup ortalama 130 saat bireysel, 86 saat grup terapisi almıştır. Araştırmacı çocukluğunda cinsel istismara uğrayan kadınlar ile uğramayan kadınlar arasında GTBÖ-YDF puanları açısından bir fark gözlenmediğini belirtmektedir. Araştırmacı iki grup arasında fark bulunmamasını deneklerin terapiden gördükleri yararın da bir kanıtı olduğunu ifade etmektedir. Grubun tümü birlikte değerlendirildiğinde ise GTBÖ-YDF'den elde edilen yansıtma, geri döndürme, ve saptırma puanlarının ölçeğin norm grubundan yüksek olduğu bulunmuştur (akt. Prosnick ve ark,1998; Prosnick,1996).

Carden (1993) yakın ilişkide oldukları kadınlar tarafından istismara uğramış 102 erkeğin temas biçimleri GTBÖ-YDF ile değerlendirmiştir. Araştırmacı kadınlar tarafından ihmal ya da istismara uğrayan bu erkeklerin daha çok geri döndürme, yansıtma ve saptırma temas biçimlerini kullandığını belirtmektedir. Bu çalışmada geri döndürme temas biçimini sık kullanan erkeklerin özelliklerini şöyle sıralanmaktadır: Bu kişiler a) ne istediğini ya da hissettiğini bilememektedirler, b) kendilerini ağız sıkı ve kolayca sinirlenmeyen kişiler olarak tanımlamaktadırlar, c) yapmak istedikler şeylerden kolayca vazgeçebilmektedirler. d-stresle ilgili pek çok duyum alsalar da bunun anlamını kavramamaktadırlar. e) ne hissettikleri ya da ne söyleyecekleri konusunda karar verememektedirler. Carden yansıtmayı sık kullanan kişilerin özelliklerini ise a) insanların söylediklerinin altında gizli anlamlar

olduğuna inanmaktadırlar, b) kendilerini koşulların kurbanı, çevresindeki bireyleri ise problemlerinin kaynağı olarak görme eğilimindedirler c) sıklıkla pişmanlık, gücenmişlik duyguları hissetmekte ve sorunları sürekli düşünmektedirler. d) insanların bütün övgüleri almak için yarıştıklarına, hatalarını kabul etmekten sürekli kaçındıklarına inanmaktadırlar e) gerekli sevgi ve ilgiliyi alamadıklarına inanmaktadırlar şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu çalışmada saptırmayı sık kullanan kişilerin özellikleri de şöyle sıralanmıştır: a) kendilerini hoş sohbet bulmakta ve havadan sudan konuşmayı sevmektedirler, b) dikkatleri dağınıktır, c) dolaylı yolları tercih etmektedirler, d) kişisel problemlerini çözmek için sosyal ilişkilerini kullanmaktadırlar, e) kendilerini özel ya da ilginç biri olarak değerlendirmemektedirler, f) gergin ortamları yumuşatmaya çalışmaktadırlar, g) anlamakta zorluk çektikleri bir durumla karşılaştıklarında hemen vazgeçmektedirler, h) yeni deneyimler aramaktansa onların kendilerine gelmesini beklemektedirler. Carden örneklemindeki bireyleri psikolojik sağlıkları açısından üç gruba ayırmıştır. Sağlıksız gruplar Michelson (1992)'nin çalışmasında olduğu gibi yansıtma, geri döndürme ve saptırma mekanizmalarını daha çok kullanmaktadırlar.

Cynthia Reynold (1996) çalışmasında yaşları 9-16 arasında değişen anne babaları boşanmış 52 çocuğun boşanma ile ilgili tutumları, kişilik özellikleri, başa çıkma becerileri ve temas biçimleri arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Araştırmacı kişilik ölçeğine göre duygusal tepkileri sürekli değişmeyen çocukların, temas puanlarının yüksek olduğunu buna karşın, yansıtma, geri döndürme ve saptırma puanlarının ise düşük olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada ayrıca ben merkezci olan çocukların yansıtma, geri döndürme ve saptırmayı daha çok kullandığı saptanmıştır. Araştırmacı ayrıca boşanmaya uyum gösterememe ile

içe alma, yansıtma, saptırma ve iç içe geçmenin sık kullanımı arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir (akt. Prosnick ve ark,1998).

Gestalt kuramsal yaklaşımında temas biçimleri olarak nitelendirilen yapıları ampirik olarak belirlemeye dönük çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Byrness (1975)'in çalışması bu konuda yapılan ilk çalışmadır O'nun çalışmasını Kepner (1982) ve Kepner ve Woldt (1986)'in çalışmaları izlemiştir. Bu çalışmalarda ölçeğin yapısı, geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili çeşitli bilgiler elde edilmiştir. Ayrıca öne sürülen kuramsal görüşlere paralel olarak yapılan çeşitli araştırmalarda temas biçimleri ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

1.5. Problem

Davranış bilimlerinde ölçekler kişilerin davranışlarını standart koşullarda gözlemek ve tanımlamak amacı ile kullanılan en önemli araçlardandır (Baykal, 1994). Başka bir kültürde geliştirilmiş ölçeklerin çeviri, uyarlama ya da standardizasyon yoluyla yerel kullanıma kazandırılması, psikoloji araştırmaları arasında önemli yer tutmaktadır. (Irvine ve Coroll, 1980; Silve, 1992; Adair, Puhan ve Vohra, 1993; akt., Şahin, 1994).

Gestalt terapi yaklaşımına göre temas kurma biçimleri bireyin kendisi ve çevresi arasındaki etkileşimi, değişimi ve manipulasyonu açıklamaktadır. Temas biçimleri aynı zamanda psikopatolojinin gelişmesini de açıklayan bir süreçtir. Gestalt teapistleri gerek tanı koymada gerekse terapide izlenecek yolların belirlenmesinde haritalardan yararlanmaktadırlar ki bunlardan biri de temas biçimleri haritalarıdır. Dolayısıyla Gestalt yaklaşımı açısından temas biçimlerini ölçmeyi amaçlayan ölçeklerin geliştirilmesi çok önem taşımaktadır. Bu amaçla geliştirilen ölçeklerden bir de Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formudur. Bu ölçeğin

Ülkemizde kliniklerde kullanılabilir hale gelmesi için ülkemizde yapısının, geçerliğinin ve güvenirliğinin belirlenmesi gerekmektedir.

Yukarıda ele alınan bilgiler doğrultusunda araştırmanın problemi, Gestalt kuramı çerçevesinde geliştirilmiş ancak ülkemizde henüz üzerinde çalışılmamış olan Gestalt Temas Biçimleri leği'nin Türk rnekleminde yapısını, geçerliğini ve güvenirliğini belirlemektir.

I.6 Amaç

Bu çalışmanın amacı Gestalt yaklaşımında temas biçimleri olarak adlandırılan bu yapıları ölçmek üzere geliştirilmiş Gestalt Temas Biçimleri leği Yeniden Düzenlenmiş Formunun Türk rnekleminde yapısını, geçerliğini ve güvenirliğini belirlemektir.

I.7 Araştırmanın nemi

Çeşitli psikoloji kuramlarına paralel olarak kuramın sayıltılarını değerlendiren çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar leği vb ölçekler bilişsel terapi kuramı çerçevesinde geliştirilmiştir. Bu lekler bilişsel kuram çerçevesinde yürütülen kuramsal araştırmaların yanı sıra bilişsel terapinin etkinliğinin değerlendirilmesi amacı ile de kullanılmaktadır. Bond, Gardner, Christian ve Sigal (1983) tarafından geliştirilen Savunma Mekanizmaları leği ise psikanaltik kuramda sözü edilen savunma mekanizmalarını ampirik olarak gözlemek üzere geliştirilmiştir (Güleç 1993). GTB-YDF ise Gestalt Terapi Kuramının söylemlerini ampirik olarak gözlemeyi hedefleyerek geliştirilmiştir. Gestalt yaklaşımında temas biçimleri olarak nitelendirilen yapılar ilk kez 1947 yılında Perls tarafından yayınlanan bir bildiri ile dile getirilmiş olmakla birlikte, bu yapıların ampirik olarak ölçmeye yönelik ilk çalışma 1975 yılında Byrness tarafından gerçekleştirilmiştir. Gestalt yaklaşımı diğer psikoloji kuramlarına göre daha yeni bir kuramdır ve

bu yaklaşımla ilgili yapılmış çok fazla araştırma yoktur. Bu nedenle yapılacak çalışmalar Gestalt kuramsal yapısına katkı sağlamak bakımından önemlidir.

Ülkemizde eğitimi verilmeye başlanan Gestalt terapisinin uygulayıcılarının Gestalt tanısı koyma, terapiyi planlama ve terapinin etkinliğini belirlemek üzere kullanılabilecekleri, Gestalt kuramsal çerçevesine göre geliştirilmiş bir değerlendirme aracı bulunmamaktadır. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden düzenlenmiş Formunun Türk örnekleminde yapısının geçerliğinin ve güvenilirliğinin araştırıldığı bu çalışma ülkemizdeki Gestalt terapisi uygulayıcılarının tanı koyma, terapiyi planlama ve değerlendirme aşamalarında kullanabilecekleri bir ölçek uyarlama çalışması olması açısından da önemlidir.

Kültürler arası araştırmalarda, kültüre özgü ve kültürden bağımsız özellikler değerlendirilmeye çalışılmaktadır. Kültürden bağımsız değerlendirme yapılabileceğini savunanların yanında, her kültürde geçerli davranış örüntülerinin olabileceğini, ancak bu örüntülerin görünüm, sıklık ve yaygınlık gibi özelliklerinin kültürel özelliklerle belirleneceğini ileri süren yaklaşımlar da vardır (Prosnick, 1997a; Prosnick,1998). Dolayısıyla bu çalışma hem kültürümüze özgü özelliklerin belirlenmesi hem de kültürler arası çalışmalara ışık tutması açısından önem taşımaktadır.

Özetlenecek olursa, bu çalışma Gestalt kuramsal çerçevesinin ön görmelerini test etme, kültürler arası psikolojiye yeni bir bilgi sunma ve ülkemizde Gestalt terapistlerine yeni bir değerlendirme aracı oluşturma açılarından önemlidir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

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

II. 1. Örneklem

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeğinin faktör yapısını geçerliği ve güvenilirliğini belirleme amacını taşıyan bu çalışmada iki grup denek kullanılmıştır. Birinci grup psikiyatrik yardım almamış 627 kişiden oluşmaktadır. İkinci grubu psikiyatrik yardım almak üzere başvurmuş 82 kişi oluşturmuştur. Bu denekler aşağıda ifade edilen kriterlere uyan kişiler arasından tesadüfî yolla belirlenmiştir. İkinci gruptan alınan veriler ölçeğin ayırıcı geçerliğini belirlemek üzere kullanılırken diğer tüm analizler birinci grup üzerinden yapılmıştır.

Psikiyatrik yardım almamış "normal" grup Ankara ili içerisinde çeşitli kamu kuruluşlarında çalışanlar ve onların yakınlarından oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan deneklerin ya da yakınlarının çalıştıkları kurumlar şunlardır: Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı, Başbakanlık Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Seğmenler Vergi Dairesi, Mithatpaşa Vergi Dairesi, Çankaya Vergi Dairesi, Hitit Vergi Dairesi, Numune Hastanesi Üroloji, Kulak Burun Boğaz ve Ortopedi Kliniği. Bu gruba dahil edilme kriterleri şunlardır: 18-58 yaşlarında olma ve herhangi bir psikiyatrik yardım almamış olmak. Bu kişilerin psikiyatrik yardım almadıkları, kişisel bilgi formunda "Her hangi bir psikiyatrik yardım aldınız mı?" sorusuna verilen "hayır" yanıtı ile belirlenmiştir.

Psikiyatrik yardım almak üzere başvuruda bulunan "sorunlu grup" ise Ankara ilinde bulunan SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Başkent Üniversitesi Psikiyatri Bölümü, Bilkent

Üniversitesi Öğrenci Danışma Merkezi ve iki özel psikolojik tedavi merkezine psikolojik ya da psikiyatrik yardım almak üzere başvuran kişilerden oluşturulmuştur. Lise mezunu olmak, nevrotik özellikler taşımak, 18-58 yaş aralığında olmak, daha önce psikiyatrik yardım almış olmamak, terapi alınıyor ise terapinin en fazla 3. görüşmesinde olmak .

Tablo II.1'de normal deneklerin yaşa göre dağılımı, Tablo II.2'de ise cinsiyet ve eğitim durumuna göre dağılımı yer almaktadır.

Tablo II.1. Normal Deneklerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımları

Yaş Grupları	Sayı	Yüzde
18-28	309	%49,5
29-38	212	%33,8
39-48	95	%15,2
49-58	11	%1,8
TOPLAM	627	%100

Tablo II.1'de görüldüğü gibi normal deneklerin büyük çoğunluğu 18-28 yaş aralığındadır. Normal gruptaki deneklerin yaş ortalaması $X=30.5$, standart sapması $S=7.30$, modu 24 ve medyanı 29 dur.

Tablo II.2. Normal Deneklerin Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımları

			Eğitim Durumu			Toplam
			Lise	Üniversite	Lisan Üstü	
Cinsiyet	Kadın	Sayı	72	220	12	304
		Yüzde	%23,7	%72,4	%3,9	%48,5
	Erkek	Sayı	48	266	9	323
		Yüzde	%14,9	%82,4	%2,8	%51,5
TOPLAM		Sayı	120	486	21	627
		Yüzde	%19,1	%77,5	%3,3	%100,0

Tablo II.2'de görüldüğü gibi normal deneklerin 304'ü kadın (% 48.5) ve 323'ü (%51.5)erkektir. Bu deneklerin %19.1'i lise; %77,5'i üniversite ve %3.3'ü lisans üstü eğitimini tamamlamıştır.

Ayrıca normal deneklerin %80.4'ü hali hazırda çalışmakta, %19.6'sı çalışmamaktadır. Bu deneklerin %53.6'sı bekar, %43,1'i evli, %2.4'ü ayrılmış, %1'i ise duldur. Deneklerin %9,22'si üniversiteye, % 6.1'i ise lisans üstü eğitime devam etmektedir.

Tablo II.3 ve Tablo II. 4'te sorunlu grubun yaş eğitim ve cinsiyet değişkenlerine göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo II.3. Sorunlu Deneklerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımları

Yaş Grupları	Sayı	Yüzde
18-28	40	%48,8
29-38	30	%36,6
39-48	11	%13,4
49-58	1	%1,2
TOPLAM	82	%100

Tablo II.3'de görüldüğü gibi sorunlu grubun büyük çoğunluğu 18-28 yaş aralığındadır. Psikiyatrik yardım almak üzere başvuran bu kişilerin yaş ortalaması $X=29,56$ standart sapması $S=7,59$; $mod=20$ ve $mediyan=29$ dur.

Tablo II. 4. Sorunlu Deneklerin Eğitim Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımları

		Eğitim Durumu			Toplam	
		Lise	Üniversite	Lisan Üstü		
Cinsiyet	Kadın	Sayı	19	22	1	42
		Yüzde	%45,2	%52,4	%2,4	%51,22
	Erkek	Sayı	25	15		40
		Yüzde	%62,5	%37,5		%48,78
TOPLAM		Sayı	44	37	1	82
		Yüzde	%53,7	%45,1	%1,2	%100

Tablo II.4'de görüldüğü gibi sorunlu deneklerin 42'si kadın (% 51.2) ve 40'ı (%48.78) erkektir. Bu deneklerin %53.5'si lise; %45.1'i üniversite ve %1.2'si lisans üstü eğitimini tamamlamıştır.

Diğer taraftan sorunlu denekleri %68.3 hali hazırda çalışmakta, %31.7'si çalışmamaktadır; bu deneklerin %50'si bekar, %42.7'si evli, %4.9 ayrılmış, 2.4'ü ise duldur. Bu deneklerin %14.5'i üniversiteye, %4.9'u ise lisans üstü eğitime devam etmektedir.

II.2. Veri Toplam Araçları

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formunun (GTBÖ-YDF) faktör yapısı geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Kişisel Bilgi Formu, Kısa Semptom envanteri (KSE), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) kullanılmıştır. Bu bölümde önce GTBÖ-YDF'nin çeviri çalışmalarına yer verilecek daha sonra ise kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler özetlenecektir.

II.2.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formunun (GTBÖ-YDF) Çeviri Çalışmaları

Test uyarılma çalışmalarında ilk adım ölçeğin kaynak dilden hedef dile çevrilmesidir. Bir testi çevirirken hedef dildeki en uygun cümle yapısının bulunması, ayrıca kültüre tamamen yabancı maddelerin değiştirilmesi gerekmektedir. (Savaşır, 1994).

Ölçeğin çevirisi araştırmacı ve Gestalt Terapisti olan tez danışmanı ile birlikte yapılmıştır. Çeviri tamamlandıktan sonra maddelerin orijinal ölçektekilere uygun olup olmadığının sınanması amacı ile çevirinin başka çevirmenlerle denetlenmesi ve çeviri sonrası sorgulama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Savaşır (1994) çevirinin başka çevirmenlerce denetlenmesi yöntemini şöyle açıklamaktadır:

Bir grup çevirmen testi kaynak dilden hedef dile çevirir. Yapılan çeviri testi çevirenlerden bağımsız bir grup tarafından incelenir, kaynak dille karşılaştırarak değerlendirilir. Yazar, bu yöntemin avantajını maddelerin hedef dilde oluşturdukları özelliklerin değerlendirilebilmesi olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada çevirinin değerlendirilmesinde 5 uzmandan yararlanılmıştır. Bu kişilerden biri uzman psikiyatr, 4'ü ise uzman psikologdur. Bu kişilerin 3' ü aynı zamanda Gestalt terapisi eğitimine devam eden kişilerdir. Savaşır (1994) çeviri çalışmalarının alanda uzman kişiler tarafından yapılmasını önermektedir. Maddeler uzman görüşleri de dikkate alınarak yeniden düzenlenmiştir.

Bu aşamadan sonra çevirinin denetlenmesi için kullanılan bir başka yöntem olan çeviri sonrası sorgulama yönteminden yararlanılmıştır. Bu sorgulama yönteminde çeviri işlemi tamamlandıktan sonra testin uygulanacağı evrenden seçilen ufak bir örnekleme test uygulanarak, her maddenin ne anlama geldiği sorulur. Buradaki amaç hedef grubun yorumlarının kaynak gruba benzer olup olmadığını tespit etmek ve madde eş değeri ile ilgili bilgi toplamaktır. (Savaşır, 1994). Maddelerin hedef gruptaki yansımalarını değerlendirmek üzere 15 kişiye ölçek uygulanmış ve ölçek maddelerinin anlamı ve anlaşılabilirliği sorulmuştur. Bu kişiler psikiyatrik yardım almamış, yaşları 22- 49 arasında değişen kişilerdir. Bu kişilerin 10'u üniversite mezunu 5'i lise mezunudur. Örnek grubun tepkileri göz önüne alınarak maddeler tekrar değerlendirilmiş ve ölçek çeviri çalışmaları tamamlanmıştır. 100 maddelik bu form Ek1'de sunulmaktadır.

II.2. 2. Kişisel Bilgi Formu

Deneklerin demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından araştırmanın amaçlarına uygun biçimde Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Bu formda deneklerin isimleri sorulmamış, deneklerden yaş, cinsiyet ve medeni durumlarını belirtmeleri istenmiştir. Ayrıca deneklere bir işte çalışıp

çalışmadıkları, en son bitirdikleri okul, devam ettikleri okul ve herhangi bir psikiyatrik yardım alıp almadıkları da sorulmuştur.

(Bkz. Ek-2)

II.2.3. Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory)

Kısa Semptom Envanteri (KSE) (Brief Symptom Inventory) Derogatis, (1992) tarafından büyük örneklem gruplarının gösterdikleri belirtileri taramaya yönelik olarak Belirti Tarama Listesi (Symptom Checklist SCL-90) temel alınarak geliştirmiştir.

Derogatis (1992) SCL90-R'da her faktörde en yüksek yükü almış 53 maddeyi seçerek KSE'yi oluşturulmuştur. Araştırmacı ölçeğin faktör analizi sonuçlarına göre varyansın %44'ünü açıklayan 9 faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Bu boyutlar, sosyal yabancılaşma (SCL90-R'de bu psikotizm olarak isimlendirilmektedir), somatizasyon, hostilite, depresyon, fobik anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünceler, paronoid anksiyete ve genel anksiyete biçiminde tanımlanmaktadır. (akt: Şahin ve Durak 1994).

Derogatis (1992) 719 psikiyatrik hastaya KSE uyguladığı çalışmasında, ölçeğin 9 alt boyutu için hesaplanan güvenirlik katsayılarının .71 ile .85 arasında değiştiğini belirtilmektedir. Yazar 60 normal yetişkin ile yapılmış bir diğer çalışmasında ise ölçeğin 2 hafta ara ile uygulanması sonucunda elde edilen test tekrar test güvenirliğinin, 9 alt ölçek için $r=.68$ ile $r=.91$ arasında değiştiğini ifade etmektedir. (Akt.Savaşır, Şahin, 1997).

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek üzere yapılan bir başka çalışmada, KSE'nin MMPI içerik ölçekleri ile .30 ve üzeri istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gösterdiği bulunmuştur (Derogatis,1992). Ölçeğin yapı geçerliği ile ilgili çalışmalarda ise ölçeğin sigara içenlerle içmeyenleri, gerçek kalp hastaları ile kroner hastalığı olmayanları, intihar riski olan şizofrenlerle olmayan

şizofrenleri anlamlı olarak ayırdığı bulunmuştur (Akt. Savaşır, Şahin, 1997).

II.2.3.1 Kısa Semptom Envanteri İle Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Şahin ve Durak (1994) KSE’nin Türk örnekleme uyarlamasını ve psikometrik özelliklerini inceleyen bir dizi çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaların sonuçlarına göre ölçek anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete şeklinde isimlendirilen 5 alt ölçekten ve rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi ve semptom rahatsızlık indeksi olmak üzere 3 global değerlendirme alt ölçeğinden oluşmaktadır. KSE’nin geçerliğini belirlemek üzere yapılan çalışmalarda ise KSE global indeklerinin Sosyal Karşılaştırma ölçeği ile -.14-.34 arasında, boyun eğicilik ölçeği ile .16 ile .42 arasında, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile 0.13 ve .36 arasında , Offer Yalnızlık ölçeği ile .34 ve -.57 arasında Beck Depresyon Envanteri ile ise .34 ve .70 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği bulunmuştur (Akt: Savaşır & Şahin, 1997). Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan sözü edilen araştırmalarda ölçeğin güvenirliğinin .96 ve .95 olduğu ve alt ölçekleri için hesaplanan güvenirlik katsayılarının anksiyete alt ölçeği için $\alpha=,87$; depresyon alt ölçeği için $\alpha=,88$ Olumsuz benlik alt ölçeği için $\alpha=,87$; somatizasyon alt ölçeği için $\alpha=,75$; hostilete alt ölçeği için $\alpha=,76$ olduğu belirtilmektedir.

KSE’nin yönergesi ve maddeleri EK-3 de sunulmaktadır. Deneklerden KSE’yi yanıtlarken, maddede bulunan özelliklere ne derecede sahip olduklarını belirlemeleri ve “hiç yok” “biraz var” “orta derecede var” ve “çok var” seçeneklerinden birini seçerek işaretlemeleri istenmektedir. Verilen cevaplara 0 ile 4 arasında değişen puanlar verilmektedir. Puan ranjı 1-212 dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği bireyin semptomlarının sıklığını göstermektedir. Ölçekten ayrıca 3 global değerlendirme indeksi elde etmek

mümkündür. Bunlar: genel belirti düzeyini gösteren Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (RCİ) ; belirti yoğunluğunu, sayısını gösteren Belirti Toplam İndeksi (BTİ) ve belirti şiddetini gösteren Semptom Rahatsızlık İndeksidir (SRİ). Aşağıda Alt boyutlara ve giren maddelerin numaraları ve global değerlendirme indekslerinin nasıl hesaplandığı verilmektedir.

Anksiyete: 12,13,31,32,36,38,42,43,45,46,47,49

Depresyon: 9,14,16,17,18,19,20,25,27,35,37,39

Olumsuz Benlik: 15,21,22,24,26,34,44,48,50,51,52,53

Somatizasyon: 2,5,7,8,11,23,29,30,33

Hostilite: 1,3,4,6,10,40,41

RCİ: Alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesi ile elde edilir. Genel belirti düzeyi hakkında bilgi verir.

BTİ: "0" dışında işaretlenen tüm maddelerin (pozitif olan tüm değerlerin) 1 olarak kabul edilerek toplanması ile elde edilir. Belirti sayısı hakkında bilgi verir.

SRİ: Alt ölçek toplamlarının belirti toplamına bölünmesi ile elde edilir. Belirtilerin şiddeti ile ilgili bilgi verir.

II.2.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) (Ways of Coping Checklist)

Bu çalışmada kullanılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, kişilerin belirgin yada genel stres durumları ile başa çıkmak üzere kullandıkları yolları belirlemek amacı ile Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen 66 maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Yolları (Ways Of Coping List) ölçeğinin kısaltması ile elde edilen ölçektir.

Ölçeğin ilk formunda “probleme yönelik/aktif” ve ”duygulara yönelik/pasif ” biçimde adlandırılan iki boyut yer almaktadır. (Lazarus, 1993). Stresle başa çıkma problemlerine odaklı davranışlar, problemi ortadan kaldırmaya yönelik aktif, mantıklı, serinkanlı bilinçli, çabaları içerirken, duygulara yönelik davranışlar genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama kabullenme gibi davranışları içermektedir. (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986 Akt: Şahin ve Durak , 1995).

Stresle başa çıkma Tarzları Ölçeğinin yapısı ile ilgili çalışmalarda ölçeğin üç, beş, altı, yedi ve sekiz faktörlü çözümlerine ulaşılmıştır. Folkman ve Lazarus (1986) Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin özellikleri değerlendirdikleri çalışmalarında stresle başa çıkma, probleme yönelik üç (probleme yüzleşme, sosyal destek arama, problemi çözmek için plan yapma) ve duygulara yönelik beş (kendini kontrol, mesafe koyma, olumlu yeniden değerlendirme, sorumluluğun kabulü, kaçma ya da kaçınma) boyut olmak üzere toplam 8 boyutta açıklamaktadırlar. Yapılan çeşitli çalışmalarda ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır. (Vitaliano ve ark, 1985; Akt. Tuğrul,1994; Lazarus, 1993)

II.2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İle Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Stresle Başa Çıkma Yolları ölçeğinin ülkemizdeki ilk uyarlama çalışması Siva (1988) tarafından yapılmıştır. Siva (1988) ölçeğin 66 maddeden oluşan ölçeğe kültüre özgü maddeler de ekleyerek 74 maddelik bir forma kavuşturmuştur. Yazar çalışmasında ölçeğin faktörlerini; planlı davranış, gizleme-saklama, ruh hali kontrolü, büyüme olgunlaşma, kadercilik- çaresizlik, kendini yeme, batıl inanç ve düşünce olduğunu aktarmaktadır (Akt. Uçman,1990)

Siva (1988) tarafından uyarlanan ve 74 maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği Şahin ve Durak (1995) tarafından

kısaltılarak geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Sonuçta bu ölçek 30 maddeye indirilmiş ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) biçiminde isimlendirilmiştir. Şahin ve Durak (1995), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin, probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik pasif tarzlar şeklinde iki boyuttan oluştuğunu ifade etmektedirler. Yazarlar ayrıca ölçeğin kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma biçiminde isimlendirilen beş alt boyutta da değerlendirme yaptığını belirtmektedirler.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere bir dizi çalışma yapılmış ve bu çalışmalarda SBTÖ ile psikolojik sorunlar, çeşitli kişilik boyutları, durumsal değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan 3 ayrı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre SBTÖ'nün güvenirlik katsayıları, İyimser Yaklaşım alt boyutunda .49 -.68 ; kendine güvenli yaklaşım .62 -.80; çaresiz yaklaşım alt boyutunda .64-.73; boyun eğici yaklaşım alt boyutunda .47-.72; sosyal destek arama alt boyutunda .45-.47 arasında değişmektedir. SBTÖ yönergesi ve maddeleri EK-4 de sunulmaktadır. Cevaplandırmada, deneklerden maddelerde ifade edilen özelliklerin onlara ne kadar uygun olduğunu belirlemeleri istenmektedir. %0 "hiç uygun değil" %100 "çok uygun" biçiminde tanımlanmaktadır. Puanlanmasında %0=0; %30=1; %70=2 ve %100=3 biçiminde puanlanmakta 1.,9., 21. maddeleri ters çevrilerek puanlanmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan 0-14 aralığında; iyimser yaklaşım alt boyutundan 0-10 aralığında; çaresiz yaklaşım alt boyutundan 0-16 aralığında; boyun eğici yaklaşım 0-12 aralığında; sosyal destek alt boyutundan 0-8 aralığında puan almak mümkündür. Yüksek puanlar söz konusu başa çıkma tarzının daha çok kullanıldığını göstermektedir. Alt boyutlara giren maddeler aşağıda verilmektedir.

Kendine güvenli yaklaşım: 8,10,14,16,20,23,26

İyimser yaklaşım: 2,4,6,12,18

Çaresiz yaklaşım: 3,7,11,19,22,25,27,28

Boyun eğici yaklaşım: 5,13,15,17,21,24

Sosyal Destek Arama: 1,9,29,30

II.2.5 Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) (Defence Mechanism Inventory)

Savunma Mekanizmaları Envanteri (Defence Mechanism Inventory) (SME) Ihilevich ve Gleser (1969) tarafından savunma mekanizmalarını sınıflamak amacı ile geliştirilen bir ölçektir. Ihilevich ve Gleser (1986) savunma mekanizmalarını, kişinin kaynakları, becerileri ve motivasyonu içsel bir çatışmayı çözmek ya da kişinin sağlık ve mutluluğuna yönelik dışsal bir tehdide hakim olmakta yetersiz kaldığında, gerçekleri değiştirmeye yarayan oldukça sabit tepki eğilimleri olarak tanımlamaktadırlar. Yazarlar savunma mekanizmalarının patolojik olup olmadığına karar verilirken, kullanılma sıklıkları ve gerçekliği çarpıtma derecelerinin göz önünde tutulması gerektiğini belirtmektedirler. Ihilevich ve Gleser (1991) konuyla ilgili kaynaklardan hareketle savunmaların dört temel işlevi olduğunu öne sürmektedirler Bunlar a) algılanan tehditlerin anlamını tahrif etme b) ister iç ister dış kaynaklı olsun algılanan tehdide karşı üstünlük ilizyonu yaratma c) yaşanan anksiyeteyi yok etme d) kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlama şeklinde özetlenebilir. Freud yayınlarında 9 savunma mekanizmasından söz etmektedir Bu savunma mekanizmalarına Anna Freud (1966) 4 savunma mekanizması daha eklemiş ve psikoanalitik kuram çalışmaları sürecinde belirlenen savunma mekanizmalarının sayısı 40'ı aşmıştır. (Ihilevich ve Gleser 1986, Akt. Soorias ve Leblebici 1998). Oluşan bu karmaşıklığı azaltmak üzere araştırmacılar, savunma

mekanizmalarını daha az sayı ve tür ile açıklayabilecekleri araştırmalara yönelmişlerdir.

Ölçeğin oluşturulması çalışmalarında önce sık karşılaşılan altı çatışma teması seçilmiş her biri ile ilgili 2 olmak üzere toplam 12 öykü oluşturulmuştur. Bu öyküler otorite figürü ile çatışmalar, bağımsızlık ihtiyacının ifadesi, rekabet ihtiyacı, erkeklik - kadınlık ve durumsal çatışmalarla ilgilidir.

Bu yöntemler izlenerek geliştirilen SME'de 10 kısa öykü yer almaktadır ve her bir öykü için 4 soru bulunmaktadır. Bunlar

Ne yapardınız?

İçinizden ne yapma isteği geçerdi?

Zihninizden ne tür bir düşünce geçerdi?

Ne tür bir duygu yaşardınız ve niçin?

Her bir soruya yanıt olarak 5 seçenek verilmektedir. Seçeneklerin her biri ölçülmesi amaçlanan 5 savunma biçiminden birini ifade etmektedir.

Ölçekle yer alan savunma kategorileri şunlardır:

Nesneye Yönelme (NES): Bu savunma kategorisi, algılanan dışsal tehditlere egemen olmak veya yüzleşmenin acı verdiği iç çatışmaları kamufle etme amacıyla ortaya konan doğrudan ya da dolaylı saldırganlıkla ilgilidir.

Yansıtma (YAN): Bu savunma tarzında kişi elinde kesin kanıtlar olmaksızın olanlardan başkalarını sorumlu tutma, olanları diğer kişilerin olumsuz niyet ve özelliklerine yorma eğilimindedir. Yazarlar yansıtma ile benlikten uzaklaştırılan özelliklerin aslında kişinin sahip olduğu ve kabullenmekten kaçındığı özellikler olduğunu, bu kötü özellikleri dışta tutarak kişinin öz saygısını koruyabildiğini belirtmektedirler.

İlkeleştirme (İLK): Bu savunma mekanizmasında kişi stres verici bir olayı ya da durumu genel geçer ilkeler (atasözler vb) ile tekrar değerlendirerek algılanan kişisel tehdidin önemini azaltır ve olayı soyuta çeker. Bu mekanizma Freud'un

tanımladığı mantığa vurma ve izolasyon savunma mekanizmalarını kapsamaktadır.

Kendine Çevirme (KEN): Bu savunma tarzında gerçekleri çarpıtan kişi kendini cezalandırarak ve suçlayarak öz saygısını koruma eğilimindedir. Bu tarz olumsuz beklentiler, depresif duygu durum ve acımasız öz eleştiri biçiminde kendini gösterir.

Tersine Çevirme (TER): Bu savunma tarzında birey açık tehdidin önemini azaltmak için aşırı iyimser yaklaşım kullanarak gerçeği tahrif etmektedir. Bu yolla algılana tehdidin önemi azaltılmış olur. Pollyannacılık, aşırı neşe, engelleyici durumlar karşısında aşırı olumlu reaksiyon gösterme bu tür savunma mekanizmalarına örnek verilecek davranışsal tepkilerdir. Bu mekanizma yadsıma, reaksiyon formasyon ve bastırma gibi klasik savunma mekanizmalarını kapsamaktadır.

Öyküler yolu ile savunma mekanizmalarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilen SME'nin yönergesinde kişiden, kendisini en iyi ifade edilen seçeneği ve en az ifade eden seçeneği belirlemesi istenir. Test zorunlu tercih tipinde bir ölçektir. Ek 5'de ölçeğin maddeleri ve puanlanmasında kullanılan yöntemler verilmektedir.

Ihilevich ve Gleser (1986) SME'nin güvenilirliğine ilişkin yapılan çalışmalarda (Gleser, 1971; Juni, 1982; Mc Kinstry, 1977; Wilson, 1976) ölçeğin iç tutarlığının NES için .76 ile .80; YAN için .47 ile .73; İLK için .65 ile .74; KEN için .59 ile .75 ve TER için .71 ile .83 aralığında değiştiğini belirtmektedirler (Akt: Sorias ve Leblebici, 1998). Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ile ilgili çalışmalar (Ritingtein, 1974; Weaver, 1982; Weisman ve ark 1971) birlikte değerlendirildiğinde ise ölçeğin test tekrar test güvenilirliği NES için .80- .87 ; YAN .48 ile .73 için ; İLK için .65 ile .79; KEN için .66 ile .82 ve TER için .70 ile .83 aralığında değiştiği belirtilmektedir (Akt: Sorias ve Leblebici, 1998). Ihilevich ve Gleser 1986'in yaptıkları bir

başka çalışmada bir uzman grubu SME nin 240 tepkisini, 5 savunma mekanizmasını temsil edip etmeme açısından değerlendirmiş ve yargıların önemli uyuşmalar gösterdikleri bulunmuştur.

SME ile yapılan çeşitli çalışmalarda (Ihilevich ve Gleser 1969; Gur & Gur, 1975; Juni, 1982; Juni ve Masling, 1980; Vicherving ve Hervin, 1981) ölçeğin geçerliğine ilişkin çeşitli kanıtlar elde edilmiştir. (Akt: Sorias ve Leblebici, 1998). Bu çalışmalarda ayrıca NES ile YAN ve TER ile İLK arasında anlamlı ve yüksek korelasyonlar bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğine ilişkin çalışmaların bir kısmında ise savunma mekanizmaları ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Ihilevich ve Gleser 1979; Schuler, 1982; Cooper & Line, 1982). Masling (1980); Ihilevich ve Gleser (1969); Cooper ve Kline, (1982) ve Reclittis (1980) çalışmalarında çeşitli örneklem gruplarında saldırganca davranışlar, impulsif davranışlarla NES puanları arasında olumlu korelasyonlar gözlemişlerdir. Çeşitli (örneğin Scholz,1973; Ihilevich ve Gleser 1969); ise depresif özelliklerle KEN savunma mekanizması arasındaki olumlu yöndeki ilişkiye dikkat çekmektedirler. Reclittis (1992)'in çalışmasında ise intihar eğilimi olan hastaların böyle bir eğilimi olmayan hastalara göre KEN ve TER savunma mekanizmalarını daha çok kullandıkları belirtilmektedir (Akt: Sorias ve Leblebici, 1998).

II.2.5.1 Savunma Mekanizmaları Envanteri İle Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

SME'nin ülkemize kazandırılması Sorias ve Leblebici'nin (1989) çalışmaları ile olmuştur. Ölçeğin norm çalışmasından önce Ölçek Türkçe'ye çevrilmiş, 100 kişilik bir örneklemede uygulanmış ve çeşitli öykülerde kültüre özgü düzeltmeler yapılmıştır. Daha sonra 1167 kişilik örneklem kullanılarak yapılan araştırmada ölçeğin normları oluşturulmuştur.

Sorias ve Leblebici (1998) SME'nin 2 ay ara ile 42 üniversite öğrencisine uygulanması ile elde edilen test tekrar test güvenilirliğinin NES için .65; YAN için .55; İLK için .68; KEN için .72 TER için .83

olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada ayrıca, NES ile YAN arasında .48; NES ile İLK arasında -.18 NES ile KEN arasında -.08, NES ile TER arasında -.45, YAN ile Ter arasında -.24, İLK ile KEN arasında .15, İLK ile TER arasında .34 ve KEN ile TER arasında .20 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Alt ölçekler arasında elde edilen korelasyonlar ölçeğin orijinal çalışmalarında elde edilen korelasyonlarla uygunluk gösterdiği ve bu faktörlerin birbirlerinden bağımsız ölçümler yaptıkları şeklinde yorumlanmıştır.

Özmen (1994) SME savunmaları ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkileri değerlendirdiği çalışmasında SME ile SCL-90-R'yi kullanmıştır. Bu çalışmada sadece NES ile fobik anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. SCL-90-R'nin genel indekslerine göre oluşturulan belirtisi çok olanlar ve belirtisi az olanlar SME savunmaları açısından karşılaştırıldığında iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığı, buna karşın belirtisi çok olanların KEN, TER ve NES'i; belirtisi az olanların ise İLK ve YAN'ı daha fazla kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Akt: Sorias ve Lelebici, 1998).

Başaçıkma mekanizmaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin değerlendirildiği bir başka araştırmada ise, stres karşısında etkili başaçıkma mekanizmalarını kullanan bireylerin etkisiz başaçıkmaları kullanan bireylere göre İLK savunmasını daha çok kullandıkları ve KEN savunmasını daha az kullandıkları bulunmuştur. (Öngider, 1994, Akt: Sorias ve Lelebici, 1998).

Sorias, Karaçam, Noyan, Alptekin (1997) SME savunmaları ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri değerlendirdikleri çalışmalarında majör depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış hastalarla eşleşmiş özelliklere sahip normaller ile karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre cinsiyetin savunma mekanizması tercihlerini etkilediği bulunmuştur. Obsesyon grubundaki erkeklerin NES ve YAN'ı, kadınların ise KEN ve İLK'i daha çok tercih ettikleri gözlenmiştir. Buna karşın depresyon grubundaki kadınların ise

KEN'İ daha fazla tercih ettikleri gözlenmiştir. Ayrıca obsesif kadınların NES'i ve obsesif erkeklerin TER'İ daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

SME'nin yanıtlanmasında deneklerden, her beş tepki kategorisinden birine "çok" bir diğerine ise "az" biçimde tepki vermeleri geriye kalan 3 tepki kategorisini ise boş bırakmaları istenmektedir. Çok 2 puan az 0 puan ve boş bırakılan yerler ise 1 puan almaktadır. Yüksek puanlar kişinin o savunma mekanizmasını daha çok tercih ettiğini göstermektedir. SME'nin yönergesi maddeleri ve alt ölçekleri oluşturan maddeler EK 5'de sunulmaktadır.

II.3. İşlem

Araştırmada kişisel bilgi formu, GTBÖ-YDF, SBTÖ, SME, KSE değişik sıralarda deneklere sunulmuş ve böylece öncelik sonralık etkisi ile doğacak yanlılığın önüne geçilmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan normal grup, örneklem bölümünde belirtilen kamu kurumlarına çalışan personel ve onların yakınlarından oluşturulmuştur. Bu grup için araştırmaya katılma kriterleri 18-58 yaş aralığında olmak ve herhangi bir psikiyatrik yardım almamış olmaktır. Araştırmacı kamu kurum ve kuruluşlarına giderek araştırmanın amacını ve araştırmaya katılmak için kriterleri açıklamıştır. Bu kurumlarda araştırmaya katılmaya istekli olan kişilere formlar dağıtılmış bir 1 hafta sonra ölçekler geri almıştır.

Araştırmada sorunlu grup ise örneklem bölümünde belirtilen hastane, danışma birimleri ve terapi merkezlerine başvuran bireylerden oluşmuştur. Bu merkezlerde çalışan uygulayıcılara, araştırmacı tarafından çalışmanın amacını açıklanarak çalışmaya dahil edilecek deneklerin özellikleri (bu kriterler örneklem bölümünde ifade edilmiştir) sözlü ve yazılı olarak iletilmiştir. Ölçekler sözü edilen yerlere bırakılmış, ölçekler uygulayıcılar tarafından uygulanmış, daha sonra araştırmacı tarafından toplanmıştır.

Araştırma amacı ile 750 form bastırılarak dağıtılmıştır. Bunlardan 41'i kamu kurumlarında çalışan kişilerin izin almaları, ölçeği zamanınsa doldurmamaları nedenleri ile geri alınamamıştır.

II.4. Verilerin Çözümlemesi

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun faktör örüntüsünü belirlemek üzere faktör analizi yönteminden yararlanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek üzere GTBÖ-YDF alt boyutları ile SBTÖ, KSE ve SME ölçeklerinin alt ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca GTBÖ-YDF'nün ayırıcı geçerliği incelemek için ise normal ve sorunlu grupların alt boyutlardan aldıkları puanlara tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve ayrıca ayırdedici analiz yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için ise, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, iki yarım güvenilirliği, madde alt boyut korelasyonları ve alt boyutların birbirleri ile olan ilişkileri değerlendirilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu araştırmada Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliği ve güvenilirliği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bölümde, toplanan verilerin istatistiksel çözümlerine ilişkin sonuçlar dört bölümde sunulmaktadır. İlk bölümde GTBÖ-YDF'nin yapı geçerliğinin bir boyutu olan faktör yapısı ile ilgili bulgulara, ikinci bölümde faktörlerin birbirleri ile olan ilişkilerine yer verilecektir. Üçüncü bölümde ölçeğin geçerliği ile ilgili diğer bulgular ve dördüncü bölümde ise güvenilirliği ile ilgili bulgular sunulacaktır.

III. 1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Faktör Yapısı İle İlgili Bulgular

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un faktör yapısını belirlemek için faktör analizi yönteminden yararlanılmıştır.

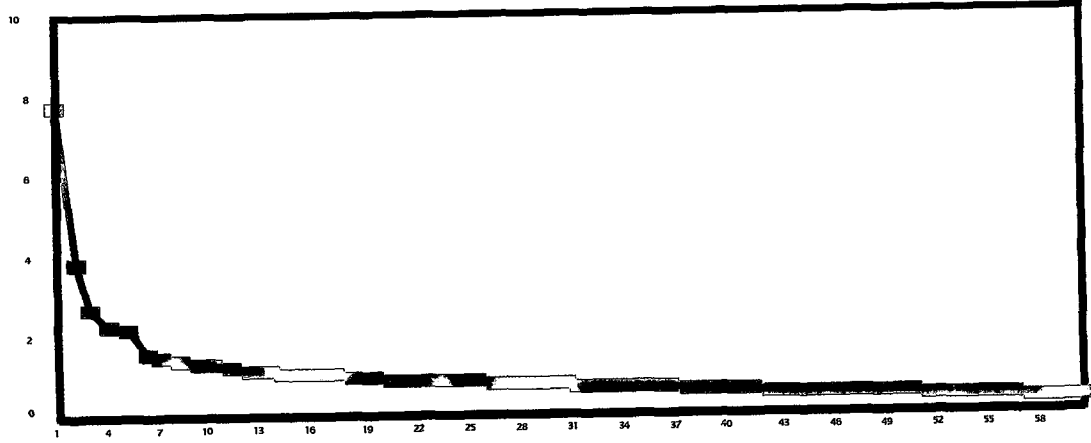
Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un faktör yapısını inceleyebilmek ve alt boyutlarını belirleyebilmek amacıyla ölçek maddelerinden elde edilen puanlara dayalı korelasyon matrisine Temel Bileşenler Analizi (Principle Component Analiz, PCA) varimax rotasyonu ile birlikte uygulanmıştır. Kaiser normalleştirmesine göre (Tatsuoka, 1971) öz değer 1.000'in üzerinde olan faktörler yoruma dahil edilmiştir. Bir çok yazar (Örneğin Cattell ve Bagghay, 1960; Gorsuck, 1974 ; Neale ve Libert, 1980; akt. Schmidt ve ark 1995) faktör örüntüsünün .30-.40 ve üzerinde olan faktör yük değerine sahip maddelerden oluşturulmasını önermektedirler. Bu çalışmada ise alt kesme noktası .31 olarak kabul edilmiştir. Çünkü bu değerin altında kalan faktör yüklerinin toplam varyansa katkıları .10'un altında kalmaktadır.

Faktör örüntüsünün tespit edilmesinde kullanılan bir başka yöntem ise faktörü oluşturan maddelerin faktör toplam puanı ile gösterdiği ilişkidir. Büyüköztürk, (2001) ve Turgut (1984) madde faktör toplam puanı arasında gözlenen .40 ve üzeri korelasyonları “çok iyi” .30-.40 aralığındaki korelasyonları “iyi” .20 ve .29 aralığındaki korelasyonları orta derecede ve .20 ve altı korelasyonları ise “zayıf” korelasyonlar olarak nitelendirmektedir. Yazarlar bu korelasyon derecelendirmesinden hareketle, ölçeğin faktör örüntüsünün belirlenmesinde .20 ve üzeri madde toplam puan ilişkilerinin değerlendirilmesini önermektedirler.

Yukarıdaki ölçütlere sadık kalınarak gerçekleştirilen, temel bileşenler analizi ile yapılan ilk çözümlemede öz değeri 1.000’den büyük 32 faktör saptanmış ve bu faktörlerin toplam varyansın % 60.491’ini açıkladığı görülmüştür. Ancak gerek faktör sayısının çok olması gerekse faktör yükü .31’nin altında kalan maddelerle yorum yapmanın güç olması nedenleri ile faktör analizinin tekrarlanmasına karar verilmiştir.

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'nun orijinali gözden geçirildiğinde ölçeğin 6 faktörlü bir örüntüye sahip olduğu görüldüğünden Temel Bileşenler Analizi varimax rotasyonu 6 faktörle sınırlandırılarak ikinci bir analiz daha yapılmıştır. Bu ikinci analizde 6 faktörün öz değerlerinin 2.08 ile 10.32 arasında değiştiği ve bu faktörlerin birlikte varyansın % 20.50 sini açıkladığı saptanmıştır. Faktör örüntüsü incelendiğinde faktör yüklerinin düşük olduğu, diğer maddelerin birlikte yorumlanmasının mümkün olmadığı ve özellikle son faktörlere yüklenen madde sayısının çok az olduğu dikkati çekmiştir. Bu aşamada Scree test (Bkz. Şekil III.1) grafiği incelenerek ölçeğin 5 faktörlü çözüme elverişli olduğu düşünülmüş ve Temel Bileşenler Analizi varimax rotasyonu 5 faktörle sınırlandırılarak üçüncü bir analiz yapılmıştır.

Şekil III.1 Scree Test Grafiği



Bu üçüncü analizde 5 faktörün öz değerlerinin 2.54 ile 10.23 arasında değiştiği ve bu faktörlerin birlikte varyansın %24.42'sini açıkladığı saptanmıştır. Bu aşamada aşağıda özetlenen kriterlerden en az ikisine uymayan maddelerin elenmesine karar verilmiştir.

- Kaiser'in (1961) (Akt. Tatsuoka,1971) normalizasyon ölçütlerine döndürülmemiş öz değeri 1'in altında kalan maddeler
- Faktör yükü .30'un altında olan maddeler
- Madde faktör korelasyonu. 20'nin altında kalan maddeler
- Madde toplam korelasyonu madde ve denek sayısına göre düzeltilmiş formüle göre $r=.15$ 'in altında kalan maddeler
- Psikiyatrik yardım alanlar ile psikiyatrik yardım almayan gruplar arasında t testine göre anlamlı fark oluşturmayan maddeler
- Kuramsal açıdan, birlikte yüklendiği diğer maddelerle uygunluk göstermeyen maddeler.

Sonuçta 28 madde ölçekte çıkarılarak Temel Bileşenler Analizi 72 madde ile tekrarlanmıştır.

Bu analizde 5 faktörün öz değerlerinin 2.13 ile 11.51 arasında değiştiği ve bu faktörlerin birlikte varyansın % 34.29'unu açıkladığı saptanmıştır. Yine yukarıda özetlenen kriterler dikkate alınarak ikinci

bir eleme yapılmış ve sonuçta 11 maddenin daha ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Böylece Temel Bileşenler Analizi çalışmaları 61 madde ile sonlandırılmıştır. Elde edilen 5 faktöre ilişkin öz değerler ve varyansa olan katkıları Tablo III.1.'de sunulmaktadır.

Tablo III.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Değerlendirilmiş Form'un Temel Bileşenler Analizi Sonucunda Ortaya Çıkan Faktörlerin Özdeğerleri ve Varyansa Olan Katkıları

Faktör	Öz Değer	Açıklanan Varyans (%)	Birikimli Varyans (%)
1	5,411	11,514	11,514
2	3,714	7,902	19,416
3	2,733	5,816	25,231
4	2,144	4,562	29,794
5	2,113	4,495	34,288

Tablo III.1'de görüldüğü gibi 5 faktörün öz değerleri 2,11 ile 5,41 arasında değişmektedir. Temel bileşenler analizinde ilk faktör en çok sayıda maddeden oluşan ve en yüksek varyansı açıklayan faktör olmaktadır. Bu analizde ilk faktör tek başına varyansın 11,51'ini açıklamaktadır. 5 Faktörün birlikte açıkladığı varyans ise %34,28'dir. Bu analizde ortaya çıkan Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un faktör örüntüsü Tablo III.2'de gösterilmektedir.

TABLO III.2 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Faktör Örüntüsü

Madde No	Faktörler					h
	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör	5. Faktör	
2	,13	,46	-,15	,12	-,14	,28
4	,47			,11		,23
5.	,12	,53				,30
6.	-,18		,56	,16		,38
12.	-,17			,40	,33	,31
16.	,34	,37	-,14	,12		,28
17.	,51		-,15	,13	-,28	,37
18	-,14	-,13	,52	-,13	-,13	,33
19.	,56				,17	,36
20.	,10	,32	,31			,21
21.	,51	,17	-,12	,15		,34
22.			-,16	,41		,32
23.	,32	,38	-,24	,20		,37
26.			,19	,42		,23
28.	,48	,15	-,11	-,28		,34
29.		,26	,24	,18	-,42	,34
30.		-,11	,50	,11		,28
31.	-,20				,54	,34
33.	,51	,17	-,12	,15		,32
34.	-,28	,14	-,21	,39	-,19	,27
35.		,32	,34		-,14	,25
37.	-,14	-,12		,57	,11	,38
38.		-,35	,16		,47	,38
39	,54			,13		,30
41.	,53	,18				,32
42	,15	,51		-,18	,15	,33
43		-,19		,40		,21
44.				,48	,23	,29

Madde No	Faktörler					h
	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör	5. Faktör	
46.	,38	,17	-31	,11	,20	,37
48.		,29	,36	,10		,24
50.	,25	,45	-,14	,13	,14	,26
51.	,40	,23		-,12	-,11	,24
52.	,39					,21
53.	-,25	-,11	-,21	,37		,26
56	,50	,28	-,24	,27	,11	,36
57.			-,17	,29	-,44	,35
59.		,43	-,18			,23
61.	,52	,17	-,22	,15		,37
62.	,38	,49				,39
64.	,23	,12	,24	,38	-,21	,28
65.	,10	,32	-,13	,34	-,11	,26
68	-,26		,65			,50
69.	,26	,40				,23
70.		,38	-,22		-,10	,20
71	,10	-,17	,34	,23		,18
72.	,11	-,14	,42	,28		,29
76.	,14	,30		,37	,29	,33
79.	,53	,22			-,18	,38
80.		-,20	,16	,10	,54	,37
83.	-,13		,48		,14	,28
85.	,24	-,15	,33	,18	,25	,29
86.		,15		,42		,35
88.				,43		,20
89.	,53	,20				,32
92.	,20	,59				,38
93.	,21	,53	,11	-,15		,36
94.	-,10		,11	-,10	,59	,34
95.	,43	,19	-,29		-,11	,32

Madde No	Faktörler					h
	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör	5. Faktör	
97.	,45		,13	-,15	,26	,32
98.	,60	,13		,11	,10	,41
99.			,31			,17

Madde yük değerleri .10'un altındaki bölümler boş bırakılmıştır.

Tablo III.2 incelendiğinde faktörlere yüklenen maddelerin yük değerlerinin .31 ile .60 arasında değiştiği gözlenmektedir. Ölçekte bazı maddelerin (12, 16, 20, 23, 35, 38, 62, 65, 76) .30'un üzerinde yük değeri ile birden çok faktöre yüklendiği görülmektedir. Anlaşılabilirliği gibi varimax rotasyonunun sonunda çok sade bir faktör örüntüsü elde edilememiştir, bununla birlikte aynı faktöre yüklenen maddeleri birlikte yorumlamak mümkün olabilmiş ve faktörler temsil ettikleri alanlara göre adlandırılmıştır.

Faktör analizi çalışmaları sonucunda belirlenen faktörleri şöyle tanımlamak mümkündür:

Geri Döndürme: Bu faktörde harekete geçememe, fiziksel gerginlik, olumsuz benlik algısı, sosyal yetersizlik duyguları, duyguları karıştırma ve depresif belirtiler ile ilgili maddeler kapsamaktadır.

Saptırma: Bu faktörde, temasa geçmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, duygularını fark edememe ve kararsızlık ile ilgili maddeler kapsamaktadır.

Temas: Bu faktörde kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, kendi beğenme, girişken ve baskın olma, problemler ile baş etmek için sosyal ilişkileri kullanma ile ilgili maddeler içerilmektedir.

İç içe geçme: Bu faktör uysal ve uyumlu olma, yumuşak başlılık, farklılıklardan hoşlanmama, iletişimde dolaylı yolları kullanma ve gerginliğe toleranssızlık ile ilgili maddelerden oluşmaktadır.

Duygusal duyarsızlaşma: Bu faktör altında çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler vermekten kaçınma ile ilgili maddeler yer almaktadır.

Aşağıda maddelerin faktörlere göre dağılımı yer almaktadır. Maddelerin sıralanışı faktör yüklerine göre belirlenmiş ve her maddenin yanında faktör yükü verilmiştir.

Faktör 1: Geri Döndürme

98. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissediyorum.	,60
19. Sık sık bir sorunum olduğunu fark ediyorum.	,56
39. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.	,54
79. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissederim.	,53
41. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum.	,53
89. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum.	,53
61. Her şey hakkında çok düşünürüm.	,52
17. Beni rahatsız eden duyguları kafamdan atmakta zorluk çekiyorum	,51
33. Yapmak istediğim pek çok şey var ancak bir türlü harekete geçemiyorum.	,51
21. Kendimi donuk (durgun, hissiz) hissediyorum.	,51
56. Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.	,50
28. İnsanlar beni gerçekten tanısaldı ne kadar gergin bir kişi olduğumu söylerlerdi.	,48
4. Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.	,47
97. İnsanlar benim bakış açımı anlamakta zorluk çektiklerini söylerler.	,45
95. Rahat biri değilim.	,43
51. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır.	,40

52. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim. ,39
46. Konuşmayı başkalarının başlatmasını beklerim. ,38

Faktör 2: Saptırma

92. İşleri bitirmekte güçlük çekerim. ,59
93. Genellikle çoğu şeye geç kalırım. ,53
5. İşleri ciddiye almak bana zor gelir. ,53
42. İnsanlar beni tembellikle suçlarlar. ,51
62. Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem ,49
2. Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekiyorum. ,46
50. Dikkatimi toplayamam ve bir konuya odaklanamam. ,45
59. Zor bir konuyu anlamaktan vazgeçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım . ,43
69. Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim. ,40
23. Ne söylemem gerektiğini düşünene kadar iş işten geçiyor. ,38
70. Diğer insanların neler söyleyeceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin edemem. ,38
16. Gerçekten ne hissettiğimi fark etmekte güçlük çekerim. ,37
20. Bazen, ortam gerginleştğinde gülmem tutar. ,32

Faktör 3: Temas

68. Renkli ve ilginç bir hayatım var. ,65
6. Hoş sohbet biriyim. ,56
18. Benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır. ,52
30. Özel bir insan olduğumu düşünüyorum ,50
83. Kendimi seksi biri olarak görüyorum ,48

72. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyleri hissederim.	,42
48. Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.	,36
35.Gerçekten inandığım bir konuda sessiz kalmam.	,34
85. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.	,33
71. Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	,34
99. Kişisel problemlerimden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım	,31

Faktör 4: İç İçe Geçme

37. Hemen herkesle iyi geçinirim.	,57
44. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım.	,48
88. İnsanlar ciddileştiğinde, ortamı yumuşatmaya çalışırım.	,43
26. Hareketlerim nazik ve yumuşaktır.	,42
86. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir	,42
22. Sanki özür dilermiş gibi konuşuyorum.	,41
12. Çok zor sinirlenirim.	,40
43. İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını beklerim.	,40
34. Kolay kolay ikna olmam.	,39
64. Yakınlarıma "hayır" demekte zorluk çekerim	,38
53. Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim.	,37
76.Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim	,37
65. Başkalarının isteklerine uyarım.	,34

Faktör 5: Duygusal Duyarsızlaşma

94. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım.	-,59
31. Duygularım kolay kolay incinmez.	,54
80. En kötü durumlarda bile soğukkanlılığımı koruyabilirim.	,54
38. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri olarak tanımlarım.	,47
57. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.	-,44
29. Duyarlı bir insan olduğumu düşünüyorum.	-,42

Elde edilen faktörler, içerdiği maddelerin içerikleri ile değerlendirildiğinde, faktörlerin kendi içlerinde homojen bir örüntü oluşturduğu görülmektedir. Ölçekte .30'un üzerinde yük değeri ile birden çok faktöre yüklenen maddelerin (12, 16, 20, 23, 35, 38, 62, 65, 76) faktörlere yerleştirilmesinde; maddelerin yük değerleri, ilgili faktörlerle olan korelasyonları ve faktörden çıkarıldıklarında iç tutarlık katsayısında ortaya çıkan değişiklikler dikkate alınmıştır.

III. 2. GTBÖ-YDF'nin Alt Boyutlarının Birbirleri İle İlişkilerine Yönelik Bulgular

Alt boyutların birbirleri ile oluşturdukları korelasyonları incelemek amacıyla alt ölçekler arasında Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo III.3'de sunulmuştur.

Tablo III.3 GTBÖ-YDF Alt Ölçeklerinin Birbirleri İle İlişkisi

	Gerİ Döndürme	Saptırma	Temas	İç İçe Geçme	Duygusal Duyarsızlaşma
Gerİ Döndürme	1,00	,55**	-,12**	-,02	-,20*
Saptırma		1,00	-,27**	,07	-,18**
Temas			1,00	,14**	,03
İç İçe Geçme				1,00	-,08
Duygusal Duyarsızlaşma					1,00

*p <.05

**p<.01

Tablo III.3 incelendiğinde geri döndürme ile saptırma arasında ve temas ile iç içe geçme arasında olumlu yönde bir ilişki elde edildiği görülmektedir. Diğer taraftan geri döndürme ile temas ve duygusal duyarsızlaşma arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki ortaya çıkmıştır. Saptırma alt boyutu ile temas ve duygusal duyarsızlaşma arasında negatif yönde ve düşük ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca iç içe geçme ile saptırma ve geri döndürme arasında; duygusal duyarsızlaşma ile temas ve iç içe geçme arasında ise ilişki görülmemiştir.

III.3 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Geçerliliği İle İlgili Diğer Bulgular

Bu çalışmada Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un yapı geçerliğini belirlemek amacıyla mevcut kaynaklar gözden geçirilmiş ve GTBÖ-YDF'nin alt ölçekleri ile ilişkili yapıları ölçtüğü düşünülen ölçekler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Kaynaklar gözden geçirildiğinde Kısa Semptom Envanteri (Şahin ve Durak, 1994); Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1995) ve Savunma Mekanizmaları Envanteri'nin (Soorias ve Lelebici 1998) GTBÖ-YDF'nin yapı geçerliği için kullanılabileceği düşünülmüştür. Daha sonra ise psikiyatrik yardım için başvuran "sorunlu" grupla benzer özellikler taşıyan "normal" grup arasındaki farklar varyans analizi ile incelenmiş ve son olarak yapılan ayırdedici analiz sonuçları verilmiştir.

III.3 .1. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları İle Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulgular

Gestalt Terapi kuramı temas biçimlerinin aşırı kullanılması ile bazı psikolojik sorunlar arasındaki ilişkilere dikkati çekmektedir (Perls,1969; Clarkson, 1989). Buradan yola çıkarak Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form alt boyutları ile Kısa Semptom Envanteri alt boyutları (anksiyete, depresyon, hostilite,

olumsuz benlik, somatizasyon) ve global değerlendirme indeksleri (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi, semptom rahatsızlık indeksi) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo III. 4'de gösterilmektedir.

Tablo III. 4 GTBÖ-YDF ile KSE Alt Ölçekleri ve Global Değerlendirme İndeksleri Arasındaki İlişkiler

	Geri Döndürme	Saptırma	Temas	İç içe Geçme	Duygusal Duyarsızlaşma
Anksiyete	,49**	,31**	,09	-,004	-,16**
Depresyon	,54**	,32**	,05	-0,4	-,17**
Olumsuz Benlik	,51**	,32**	,09	0,03	-,14**
Somatizasyon	,36**	,20**	,04	0,01	-,07
Hostilite	,48**	,21**	,09	-,15**	-,09
R.C.İ	,56**	,32**	,09	-,03	-,15**
B.T. İ	,55**	,33**	,03	-,04	-,14**
S.T. İ	,42**	,22**	,02	-,04	-,10*

R.C.İ: Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi (Alt ölçeklerin toplamının 53'e bölünmesi ile elde edilir)
 B.T.İ: Belirti Toplam İndeksi (0 olarak işaretlenen maddelerin tümünün 1 olarak kabul edilerek toplanması ile oluşur)
 S.R.İ: Semptom Rahatsızlık İndeksi (Alt ölçek toplamlarının belirti toplam indeksine bölünmesi ile elde edilir)
 *p <.05 **p<.01

Tablo III.4 incelendiğinde ortaya çıkan sonuçları şöyle özetlemek mümkündür:

a) Geri döndürme ve saptırma puanı ile KSE alt ölçek puanları (anksiyete, depresyon, hostilete, olumsuz benlik, somatizasyon) ve KSE global değerlendirme indeksleri (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi, semptom rahatsızlık indeksi) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

b) İç içe geçme puanları ile hostilete alt ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

c) Duygusal Duyarsızlaşma puanları ile KSE alt ölçek puanları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik), ve KSE global değerlendirme indeksleri (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplam indeksi, semptom rahatsızlık indeksi) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

d) Temas puanları ile ne KSE alt ölçekleri ne de KSE global değerlendirme indeksleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

III.3 .2 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları ile Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Bazı yazarlar (örneğin Kepner, 1982; Prosnick,1997b ; Woltdt, 1998) Gestalt Terapi kuramı çerçevesinde çeşitli temas biçimlerinin aşırı kullanılması ile çeşitli kişilik özellikleri ve başaçıkma tarzları arasındaki ilişkiye dikkati çekmektedirler. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği alt boyutları ile Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği alt boyutları (güvenli, iyimser, boyun eğici çaresiz ve sosyal desteğe başvurma) arasındaki ilişkiler Tablo III.5'de gösterilmektedir.

Tablo III.5 GTBÖ-YDF ile SBTÖ Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

	Geri Döndürme	Saptırma	Temas	İç içe Geçme	Duygusal Duyarsızlaşma
GÜVENLİ	-,36**	-,38**	,37**	,17**	,11*
İYİMSER	-,32*	-,26**	,24**	,28**	,14**
ÇARESİZ	,60**	,42**	-,12*	,21**	-,32**
BOYUNEĞİCİ	,37**	,36**	-,20**	,15**	-,19**
SOSYAL DESTEK ARAMA	-,25**	-,14**	,14**	,11*	-,03

*p <.05

**p<.01

Tablo III.5 incelendiğinde ortaya çıkan sonuçları şöyle özetlemek mümkündür:

- Geri döndürme puanı ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başaçıkma tarzları arasında negatif yönde; çaresizlik ve boyun eğici yaklaşım başaçıkma tarzları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.
- Saptırma puanı ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başaçıkma tarzları arasında negatif yönde; çaresiz ve boyun eğici başaçıkma tarzları ile ise pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.
- Temas puanı ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başaçıkma tarzları arasında pozitif yönde, çaresiz ve boyun eğici başaçıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

- d) İç içe geçme puanı ile güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal desteğe başvurma başaçıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.
- e) Duygusal Duyarsızlaşma puanı ile çaresiz ve boyun eğici başaçıkma tarzları arasında negatif yönde, güvenli ve iyimser başaçıkma tarzları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

III.3. 3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Değerlendirilmiş Form Alt Boyutları ile Savunma Mekanizmaları Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Gestalt Terapi kuramı çeşitli temas tarzlarının aşırı kullanılmasının çeşitli davranış eğilimleri ortaya çıkardığını öne sürmektedir (Perls, 1969; Perls 1971) . DSM IV'de içsel yada dışsal tehlikelerin farkına varılmasını önleyerek kişiyi anksiyeteden uzaklaştırma işlevi gören mekanizmalar olarak tanımlanan savunma mekanizmaları Ihilevich ve Gleser'e (1986) göre stabil davranış eğilimleridir. Ihilevich ve Gleser'e (1986) tarafından geliştirilen Savunma Mekanizmaları alt ölçekleri (nesneye yöneltme, yansıtma, ilkeleştirme, kendine döndürme, tersine döndürme) ile GTBÖ-YDF alt ölçekleri (içe alma, yansıtma, geri döndürme, saptırma, iç içe geçme duyarsızlaşma) arasındaki kavramsal benzerlik nedeni ile SME'nin GTBÖ-YDF'nin yapı geçerliğinin belirlenmesinde kullanılabileceği düşünülmüştür.

Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo III.6'de gösterilmektedir.

Tablo III.6 GTBÖ-YDF ile SME Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

	Geri Döndürme	Saptırma	Temas	İç içe Geçme	Duygusal Duyarsızlaşma
Nesneye Yönelme	,10	,25*	-,05	-,13	-,08
Yansıtma	-,01	,04	-,07	,02	-,07
İlkeleştirme	-,20*	-,19*	,02	-,02	,06
Kendine Döndürme	,31**	,23*	-,07	,06	-,16*
Tersine Döndürme	-,17*	-,35*	,08	,13	-,18*

*p <.05

**p<.01

Tablo III.6 incelendiğinde ortaya çıkan sonuçları şöyle özetlemek mümkündür:

- a) Geri Döndürme puanı ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; geri döndürme puanı ile kendine döndürme savunma mekanizması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
- b) Saptırma puanı ile nesneye yönelme ve kendine döndürme savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde, ilkeleştirme ve tersine döndürme mekanizmaları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

- c) Duygusal duyarsızlaşma puanı ile kendine döndürme ve tersine döndürme puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur
- d) Temas ve iç içe geçme puanları ile SME alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

III.3.4 Normal ve Sorunlu Grupların Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Puanlarının Karşılaştırılması

Normal ve sorunlu grupları karşılaştırabilmek amacıyla öncelikle psikolojik yardım almak üzere başvuran grup ile (n=82) benzer özellikler gösteren ancak psikolojik yardım almamış denekler eşleştirilmiştir. Bu iki grup arasında yaş ($t_{(1-160)}=2.3$ $p>.05$), eğitim düzeyi ($\chi^2 =.62$ $p>.05$) ve cinsiyet ($\chi^2 =,42$ $p>.05$) açısından fark elde edilmemiştir.

GTBÖ-YDF alt boyutları bağımlı değişken sorunlu olma değişkeni ise bağımsız değişken alınarak alt boyutların her biri için ayrı ayrı olmak üzere bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizi sonuçları Tablo III.7'de özetlenmiştir.

Tablo III.7 Normal ve Sorunlu Gruplarda GTBÖ-YDF Alt Boyut Toplam Puanlar İçin Elde Edilen Varyans Analizi Bulguları

		Kareler Tolamı	sd	Ortalama kare	F
Geri Döndürme	Gruplar	2729,784	1	2729,784	21,738***
	Arası				
	Hata	20092,099	160	125,576	
	Toplam	22821,883	161		
Saptırma	Gruplar	968,000	1	968,000	12,639***
	Arası				
	Hata	12254,123	160	76,588	
	Toplam	13222,123	161		
Temas	Gruplar	222,840	1	222,840	5,126**
	Arası				
	Hata	6956,173	160	43,476	
	Toplam	7179,012	161		
İç İçe geçme	Gruplar	68,056	1	68,056	1,856
	Arası				
	Hata	5866,444	160	36,665	
	Toplam	5934,500	161		
Duygusal Duyarsızlaşma	Gruplar	56,889	1	56,889	3,225
	Arası				
	Hata	2822,420	160	17,640	
	Toplam	2879,309	161		

*p <.05

**p<.01

***p<.001

Tablo III.7 incelendiğinde alt boyut toplam puanları ile yapılan çözümlenmelerde sorun ana etkisi geri döndürme, saptırma ve temas alt boyutlarında anlamlı bulunmuştur. Bir başka deyişle psikiyatrik yardım almak üzere başvuran kişiler ile psikiyatrik yardım almamış kişilerin GTBÖ-YDF'nin alt boyutları olan geri döndürme ; saptırma ve temas alt boyutlarından aldıkları puanlar açısından farklılık bulunmuştur. Buna karşın sorun ana etkisi iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı bulunmamıştır. Bir başka

deyişle psikiyatrik yardım almak üzere başvuran kişiler ile psikiyatrik yardım almamış kişilerin GTBÖ-YDF'nin alt boyutları olan iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarından aldıkları puanlar açısından farklılık bulunmamıştır. Tablo III.8 grupların GTBÖ-YDF alt ölçekleri puan ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır.

Tablo III.8 Normal ve Sorunlu Deneklerin GTBÖ-YDF Alt Boyut Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Normal		Sorunlu	
	X	Ss	X	Ss
Geri Döndürme	46,12	10,15	56,67	12,16
Saptırma	25,12	7,79	34,70	9,61
Temas	38,95	6,3	30,50	6,81
İç İçe Geçme	42,83	5,40	41,13	6,63
Duygusal Duyarsızlaşma	15,91	4,00	14,72	4,39

Farklılığın yönünü tespit etmek için bağımsız örneklem grupları için t testinden yararlanılmıştır. T testi sonuçlarına göre sorunlu grubun geri döndürme ve saptırma puanları, normal grubun puanlarına göre daha yüksektir (geri döndürme için $t= 4.46$, $p<.05$; saptırma için $t=3.55$, $p<.05$). Buna karşın normal grubun temas puanı, sorunlu gruba nazaran daha yüksektir ($t=2.95$, $p<.05$). Diğer taraftan, t testi sonuçlarına göre, sorunlu ve normal grupların iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (iç içe geçme için $t=.03$, $p>.05$ ve duygusal duyarsızlaşma için $t=0.25$, $p>.05$).

III.3.5 Normal ve Sorunlu Gruplar İçin Elde Edilen Ayırdedici Analiz Sonuçları

Geçerlik çalışmaları ile ilgili yapılan bir diğer analiz ise her alt boyut için ayırdedici analizdir. Bu analiz sonucunda elde edilen veriler Tablo III.9'de gösterilmektedir.

Tablo III.9. GTBÖ-YDF Alt Boyutlarının Normal ve Sorunlu Denekleri Ayırt Etme Oranları

			Yordanan Değerler			
			Sorunlu	Normal	Toplam	λ
Gözlenen Değerler	Geri Döndürme	Sorunlu	%59,0	%41,0	%61,7	.88**
		Normal	%34,6	%65,4		
	Saptırma	Sorunlu	%58,0	%42,0	%61,1	.92**
		Normal	%35,8	%64,2		
	Temas	Sorunlu	%54,3	%45,7	%52,5	.96*
		Normal	%49,4	%50,6		
	İç İçe Geçme	Sorunlu	%50,6	%49,4	%54,9	,99
		Normal	%40,7	%59,3		
	Duygusal Duyarsızlaşma	Sorunlu	%49,4	%50,6	%51,9	,98
		Normal	%45,7	%54,3		

p < .05

**p < .01

Analiz sonucunda geri döndürme %61.7 ($\lambda=.88$ $sd=1-160$, $p<.05$) saptırma %61.1 ($\lambda=.92$, $sd=1-160$, $p<.05$) ve temas %52.5 ($\lambda=.96$ $sd=1-160$, $p<.05$) oranında sorunlu ve sorunsuz grupları ayırt ettiği görülmüştür. Buna karşın içi içe geçme ($\lambda=.98$ $sd=1-160$, $p>.05$) ve duygusal duyarsızlaşmanın ($\lambda=.98$ $sd=1-160$, $p>.05$) sorunlu ve sorunsuz grupları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ayırt edemediği görülmüştür.

III.4 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Güvenirliği İle İlgili Bulgular

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un güvenirliliğini belirlemek üzere Psikiyatrik yardım almayan gruptan ($n=627$) elde edilen puanlarla, her faktörün iç tutarlık katsayıları, madde alt boyut toplam puan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu bölümde GTBÖ-YDF'nin güvenirliliği ile ilgili bilgiler iki bölüm halinde sunulacaktır.

III.4.1. GTBÖ-YDF Alt Boyutlarının İç Tutarlıkları İle İlgili Bulgular

GTBÖ-YDF'nin güvenirliliğini belirlemek üzere her faktör için iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Alt boyut toplam puanları için elde edilen Cronbach alfa değerleri Tablo III.10'da sunulmaktadır.

Tablo III.10 GTBÖ-YDF Alt Boyutları İç Tutarlık Katsayıları

GTBÖ-YDF Boyutlar	Cronbach Alfa Değerleri
Geri Döndürme	,84
Saptırma	,72
Temas	,69
İç içe Geçme	,60
Duygusal Duyarsızlaşma	,53

Tablo III.10'da görüldüğü gibi alt boyutlar için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .53 ile .84 arasında değişmektedir. En düşük alfa değeri duygusal duyarsızlaşma, en yüksek Cronbach Alfa değeri geri döndürme alt boyutu için elde edilmiştir.

III.4.2. GTBÖ-YDF Madde-Alt Boyut Puan Korelasyonları

Ölçeğin güvenirliğini belirlemek üzere kullanılan bir başka yöntem ise maddelerin buldukları faktörün toplam puanı ile ilişkilerinin değerlendirilmesidir (Anastasia,1988). Elde edilen bulgular Tablo III.11'de sunulmaktadır.

TABLO III.11. GTBÖ-YDF'nin Madde Faktör Toplam Puan Korelasyonları

	Madde No	r	Madde No	r
Geri Döndürme	98.	,56	21.	,45
	19.	,53	56	,47
	39.	,46	28.	,48
	79.	,54	4.	,36
	41.	,50	97	,31
	89.	,51	95.	,47
	61.	,34	51	,36
	17.	,45	52.	,45
	33.	,34	46.	,39
Saptırma	92.	,52	59.	,27
	93	,40	69.	,38
	5.	,41	23.	,46
	42.	,31	70.	,31
	62.	,53	16.	,44
	2.	,42	20.	,33
	50.	,45		
Temas	68.	,42	48.	,33
	6.	,45	35.	,32
	18.	,35	85.	,30
	30.	,36	71.	,31
	83.	,32	99.	,17
	72.	,35		
İç İçe Geçme	37.	,45	43.	,25
	44.	,34	34.	,32
	88.	,30	64.	,29
	26.	,30	53.	,25
	86.	,25	76.	,25
	22.	,32	65.	,32
	12.	,33		
Duygusal Duyarsızlaşma	94.	,33	38.	,35
	31.	,32	57.	,29
	80.	,26	29.	,19

Tablo III.11 incelendiğinde madde alt boyut toplam korelasyon katsayılarının, geri döndürme faktöründe .31 ile .56 arasında;

saptırma faktöründe .20 ile .53 arasında; temas faktöründe.17 ile .45 arasında; iç içe geçeme faktöründe .19 ile .45 arasında; duygusal duyarsızlaşma faktöründe ise .19 ile .35 arasında değişim gösterdiği ortaya çıkmaktadır. İki madde dışında (29. ve 99. maddeler) diğer maddeler için hesaplanan madde alt boyut toplam korelasyonları.30 ve üzerindedir.



BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde, toplanan verilerin istatistiksel çözümlerine ilişkin sonuçların tartışılması dört bölümde sunulmaktadır. İlk bölümde Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un yapı geçerliği ile ilgili olarak (GTBÖ-YDF-YDF) faktör örüntüsüne yönelik bulgular, ikinci bölümde faktörlerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik bulgular tartışılmaktadır. Üçüncü bölümde GTBÖ-YDF'nin geçerliği ile diğer bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Dördüncü ve son bölümde ise GTBÖ-YDF'nin güvenilirliği ile ilgili bulguların tartışması bulunmaktadır.

IV. 1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Faktör Örüntüsünün Tartışılması

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un normal bireylerden oluşan örnekleme uygulanması sonucunda yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin varyansın %34.29'unu açıklayan 5 faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda açıklanan varyans ne kadar yüksek olursa ölçeğin faktör yapısı da o denli güçlü olmaktadır. Bununla birlikte sosyal bilimlerde yapılan analizlerde değişkenlerin çok ve açıklanmaya çalışılan kavramsal yapının karmaşıklığı nedeni ile açıklanan varyansın %20 ve üzerinde olması yeterli kabul edilmektedir. Dolayısıyla, GTBÖ-YDF için elde edilen 5 faktörle açıklanan %34.29'luk varyansın çok yüksek olmasa da kabul edilebilir düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Maddelerin faktörlere göre dağılımı incelendiğinde bazı maddelerin birden fazla faktöre yüklendikleri görülmektedir. Örneğin 16, 23 ve 62. maddeler hem 1. faktör hem 2. faktöre; 20. Madde hem 2. Faktör hem de 3. faktöre, 65. madde hem 2 faktör hem de 4 faktöre; 35. madde hem 3. faktör hem 2. Faktöre ; 12 madde hem 4.

hem 5 faktöre; 38. madde ise hem 1. Faktör hem de 5. Faktöre yüklenmiştir.

Prosnick (1997) Gestalt Temas Biçimleri ölçeğinin faktör örüntüsünün konu edildiği çalışmalarla ilgili derlemesinde, Gestalt kuramsal yaklaşımı çerçevesinde değerlendirme yapılmaksızın sadece istatistiksel sonuçlar dikkate alınarak yapılan çözümlenmelerin, ölçeğin geçerliğine önemli zararlar getirdiğini belirtmektedir. Prosnick (1997) bu çalışmasından hareketle GTBÖ-YDF-YDF'nün çeşitli kültürlerde yapılacak sınamalarında kuramsal ve ampirik verilerin birlikte değerlendirilmesini içeren bir metodun kullanılmasını önermektedir. Bu çalışmada maddelerin faktörlere yerleştirilmesinde Prosnick (1997)'in önerileri doğrultusunda seçim yapılmıştır. Dolayısıyla maddelerin iki faktörden birine yerleştirilmesinde; ilgili faktör ile korelasyonunun .20 ve üzeri olması, madde çıkarıldığında faktörün iç tutarlılığını düşürmemesi ve kuramsal olarak faktörün örüntüsüne uygunluk göstermesi gibi kriterler esas alınmıştır. (Cattel ve Bagghay, 1960; Gorsuck, 1974 ; Neale ve Libert, 1980; akt. Schmidt ve ark 1995; Büyüköztürk 2001; Prosnick 1997; Turgut, 1984). Sonuçta 16. ve 23. Maddelerin 1. Faktörde; 70. ve 35 maddelerin 2. Faktörde; 12. Maddenin 4.Faktörde ve 38 maddenin 5 faktörde değerlendirilmesine karar verilmiştir.

Bölüm III'de ayrıntılı olarak aktarılan analizler sonucunda GTBÖ-YDF-için belirlenen 5 faktörün geri döndürme, saptırma, temas, içe içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma olarak adlandırılmasına karar verilmiştir.

IV.1.1.Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Faktör Örüntüsünün Kuramsal Tartışması

Bu bölümde Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form için yapılan temel bileşenler analizi ve bölüm II'de

belirtilen kriterler çerçevesinde yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan faktör örüntüsü, Gestalt kuramsal yaklaşımı ve daha önce yapılan çalışmaların bulguları ışığında tartışılacaktır.

IV.1.1.1. Birinci Faktör: Geri Döndürme

Gestalt yaklaşımında geri döndürme; kişinin ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullandığı enerjiyi, çevreye yöneltmekten vaz geçerek kendine yöneltmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Kaynaklar incelendiğinde geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin kendini suçlama, eleştirme, kendine acıma, olumsuz benlik algısı, öfkesini ifade edememe, sosyal durumlarda rahat davranamama, çekingenlik, gerginlik hissi, somatik ve depresif şikayetleri olma, ne istediğini ya da ne hissettiğini bilememe, izolasyon ve yalnızlık duyguları hissetme, gibi özelliklerinin olduğu belirtilmektedir. (Perls, 1973; Carden, 1991; Kepner, 1982; Korb ve ark, 1989).

Kepner (1982) geri döndürme temas biçiminden yüksek puan alan bu kişilerin, çekingen, gergin, hantal, kafası karışık, kendi hakkında olumsuz duyguları olan bireyler oldukları belirtmektedir. Byrness (1975), Gestalt temas biçimlerini ampirik olarak ilk kez ölçmeyi hedeflediği çalışmasında, geri döndüren bireylerin özelliklerini depresif belirtiler gösterme, yalnızlık, harekete geçememe, zihninde karışıklık hissi olarak belirtmektedir.

Bu çalışmada birinci faktörde kümelenen maddelerin özellikleri incelendiğinde, bu faktörden yüksek puan alan bireylerin harekete geçmekte sorun yaşayan, fiziksel olarak gergin, olumsuz kendilik imajına ya da belik algısına sahip, sosyal olarak yetersiz, duygularını karıştıran ve depresif belirtiler gösteren bireyler oldukları söylenebilir. Bu özellikler kuramsal olarak sözü edilen geri döndürme temas

biçimini sıklıkla kullanan bireylerin özellikleri ile uyuşma gösterdiğinden bu faktör “Geri Döndürme” olarak isimlendirilmiştir.

Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde bu çalışmada geri döndürme faktörüne yüklenen maddelerin genel olarak daha önce yapılan çalışmalarda geri döndürme faktörüne yüklenen maddelerle uygunluk gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte bu çalışmada geri döndürme faktörüne yüklenen maddelerin dağılımı arasında bazı farklılıklar da görülmektedir. Örneğin kaynaklarda (Kepner, 1982, Perls ,1969, Perls 1971) geri döndüren, bireylerin özellikleri olarak nitelendirilen, kontrole ihtiyaç duyma, aşırı bağımsızlık ve obsesif planlama gibi özellikler bu faktöre girmemiştir. Bu sonuç kuramda sözü edilen bu boyutların geri döndürme temas biçiminin tipik özellikleri olmayabileceği biçiminde yorumlanabilir.

Yukarıda ifade edilen özellikler dışında daha önceki çalışmalarda içe alma ya da yansıtma gibi temas biçimlerine özgü özellikleri gösteren bazı maddeler bu çalışmada geri döndürme faktörü altında toplanmıştır. Bu maddeler şunlardır: “Problemlerin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.” (madde 4); “Koşulların kurbanı olduğumu düşünüyorum” (madde39) ve “İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum” (madde41). Kepner (1982) geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, kişiler arası ilişkilerinin bozulduğunu, bu kişilerin ihtiyaçlarını dile getirmede güçlükler çektiklerini, kendilerini suçlama eğiliminde olduklarını ve sıklıkla çaresizlik yaşadıklarını belirtmektedir. Bu faktörde yer alan 39., 41., maddelerin içeriklerinin, Kepner (1982)’in söz ettiği “kendini çaresiz hissetme” boyutunda yer alabileceği düşünülmüş ve bu maddelerin geri döndürme faktörü içinde değerlendirilmesine karar verilmiştir. Diğer taraftan Kepner (1982) geri döndürme mekanizmasını sıklıkla kullanan bireylerin sorun gerçekten dışardan kaynaklansa bile

kendileri suçlama eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Prosnick (1996) GTBÖ-YDF-YDF'nün psikometrik özellikleri ile ilgili çalışmaları gözden geçirdiği çalışmasında, sadece istatistiksel sonuçlarla ölçek hakkında karar vermenin kuramsal bakış dışlandığında GTBÖ-YDF-YDF'nün kavramsal geçerliğine zarar verdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda daha önceki çalışmalarda yansıtma temas biçimi altında yer alan 4. maddenin ters puanlandığında geri döndürmeyi ifade ettiği düşünülmüştür.

IV.1.1.2. İkinci Faktör: Saptırma

Saptırma temas biçimi, kişinin enerjisini doğal olarak yöneltmesi beklenen alana değil de ihtiyacını karşılayamayacağı bir alana yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark, 1989; Korb ve ark. 1989; Woldt ve Kepner, 1986). Kaynaklarda saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin dolaylı davranma, duygularından kaçma, dikkati belli bir konuya odaklayamama, sürekli işleri erteleme, tatmin olamama, soyut ve müphem olma, duyguları fark edememe, isimlendirememe ya da karıştırma, gergin ya da rahatsız edici durumlarda ortamı yumuşatmaya çalışma ya da önemini azaltma gibi özellik ve eğilimlerinin olduğu belirtilmektedir (Polster ve Polster, 1973; Cafforo, 1991; Kepner, 1982; Prosnick, 1998). Bu çalışmada ikinci faktörde kümelenen maddelerin özellikleri incelendiğinde, temasa geçmede zorlanma, dikkati dağınıklığı, duyguları fark edememe ve kararsızlık yaşama gibi özelliklerinin olduğu görülmektedir. Bu özellikler kuramsal olarak sözü edilen saptırma temas özellikleri ile uyuşma gösterdiğinden bu faktör "saptırma" olarak isimlendirilmiştir.

Bu faktör altında toplanan 20. madde dışındaki tüm maddeler önceki çalışmalarda (Kepner, 1982, Kepner ve Wolddt, 1986, Prosnick, 1998) da saptırma boyutu altında toplanmıştır. Ayrıca maddelerin içerikleri ile kuramsal olarak belirtilen saptırma temas

biçimini sıklıkla kullanan bireylerin özellikleri arasında önemli örtüşmeler olduğu gözlenmiştir. Örneğin kuramsal olarak sözü edilen, işleri ciddiye almada zorluk 5, 69. ve 59. (ters puanlanmaktadır) maddelerde, harekete geçememe 92., 93. ve 42. maddelerde, duyguları karıştırma ya da duygulardan kaçma ise 16. ve 70. maddelerde değerlendirilebilen özelliklerdir. Bu faktör altında yer alan 20. maddenin Kepner (1982)'in çalışmasında içe alma temas biçiminde, Kepner & Woldt (1998) ve Prosnick (1989)'in çalışmasında ise iç içe geçme temas biçiminde yer aldığı görülmüştür. Bu maddenin “bazen ortam gerginleştğinde gülmem tutar” kuramsal olarak saptırma temas biçimini kullanan kişilerin gergin ya da rahatsız edici durumlarda ortamı yumuşatmaya çalışma özelliği ile paralel olduğu düşünüldüğünde, maddenin saptırma temas biçimini yansıttığı söylenebilir.

IV.1.1.3. Üçüncü Faktör: Temas

Bu çalışmada üçüncü faktörde kümelenen maddelerin özellikleri incelendiğinde, bu maddelerin, sürekli temasta olma ya da temas kurma ile ilgili motivasyona sahip olma, sosyal ilişkilerinden memnun olma gibi temasta olmayı vurgulayan özellikler taşıdığı görülmektedir. Ayrıca bu faktörden yüksek puan alan kişilerin olumlu benlik algısına sahip, ilişkilerinden memnun, girişken, bağımsız, kişisel problemlerinden kaçmak için sosyal ilişkileri kullanan kişiler oldukları bulunmuştur. Bu madde kümesinin kuramsal olarak sözü edilen temas biçimlerinden farklı bir biçimi temsil ettiği düşünülmüş ve ilişkide olma ile ilgili temanın yoğun olması nedeni ile “temas” biçiminde isimlendirilmiştir.

Bu faktör altında yer alan bazı maddeler (6, 18, 30,48, 68, 99) Kepner (1982), ve Prosnick, (1998)'in çalışmalarında saptırma boyutunda yer almaktadır. Bu maddelerden yüksek puan alan kişilerin kendilerini hoş sohbet kişiler olarak değerlendirdikleri, özel

ve seksi bir insan olduklarını düşündükleri, hayatlarını renkli ve ilginç olarak tanımladıkları, yenilik arayışında oldukları ve problemlerinden kaçınmak için sosyal ilişkiler kurmayı tercih ettikleri söylenebilir. Bu özellikler, batı toplumlarında teması engelleyen özellikler olarak değerlendirilirken, bu çalışmada birlikte bu faktöre yüklenen maddeler incelendiğinde, bu özelliklerin bizim kültürümüzde iyi ilişki kurma ile ilgili özellikler olarak algılandığı izlenimi elde edilmektedir. Bu çalışmada bu faktörde yer alan bazı maddeler ise (71, 72, 85) daha önceki çalışmalarda (Kepner, 1982, Kepner ve Woldt, 1998) yansıtma boyutunda gruplaşmıştır. Bu maddeler incelendiğinde bunların başkalarını çok iyi anladığını düşünme, insanlara iyi bir yaşam sürebilmeleri konusunda öğütler verebileceklerine inanma ve bedene dikkat etmenin önemine inanma gibi özellikleri vurguladıkları görülmektedir. Bu maddeler kültürümüzde diğer insanlara öğüt verebilecek konumda olmanın, diğer insanların ne düşündüğünü ya da hissettiğini önceden tahmin etmenin olumlu özellikler olarak algılandığına işaret ediyor olabilir. Dolayısıyla bu maddelerin temas boyutunda yer almasının kültürel farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür.

Kepner (1982) de çalışmasında isimlendiremediği ancak 6. Faktör olarak belirlediği bir boyuttan söz etmektedir. Bu faktörde, iyi sohbet etme, insanlara akıl verme, bedene önem verme, başkalarını iyi anlama gibi özellikler yer almaktadır. Kepnerin 6. Boyutu bu çalışmada elde edilen Faktör 3 (temas) ile önemli bir uyuma göstermektedir. Benzer şekilde Hellgreen (1983) de GQS'a dayalı olarak geliştirdiği ve temas tarzlarını belirlemeye yönelik ölçeğinin faktörleri arasında "Heyecan ve Davranış" adını verdiği iki faktörden söz etmektedir. Yazar bu faktörlerin, kişinin duygularına göre hareket etmesi, spontan davranışları seçmesi, işleri yapma konusunda motive ve enerjik olması, gibi özellikleri içerdiğini belirtmektedir. Bu çalışmada ortaya çıkan ve temas olarak adlandırılan faktör ile hem

Kepner (1982)'in 6. Faktörü hem de Hellgreen (1989)'in davranış ve heyecan faktörü arasında önemli örtüşmeler olduğu düşünülmektedir. Kepner (1982) bu boyutun daha sonraki çalışmalarda değerlendirilmesi gereken kurama katkı sağlayabilecek ampirik bir bulgu olduğuna dikkati çekmektedir.

IV.1.1.4. Dördüncü Faktör: İç İçe Geçme

İç içe geçme kişinin ben ile ben olmayan arasındaki sınırı kaybetmesi ya da çevrenin içinde kaybolması olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark, 1989). Kaynaklarda iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, anlaşılabilir, başkalarına uyum gösteren, farklılıktan ve gerginlikten ve hoşlanmayan, gerginlik oluştuğunda durumu yumuşatmaya çalışan ve başkalarının isteklerini reddetmekte zorluk yaşayan bireyler oldukları belirtilmektedir (Kepner, 1982; Woldt, 1998).

Bu çalışmada dördüncü faktörde kümelenen maddelerden yüksek puana alan bireylerin yumuşak başlı, başkalarına uyan, uyumlu, farklılıklardan hoşlanmayan, gerginliğe tahammülü olmayan bireyler oldukları söylenebilir. Bu faktör altında toplanan özellikler ve kuramsal olarak sözü edilen iç içe geçme kişilik özelliklerinin paralelliği dikkate alındığında, bu faktörün "İç içe geçme" olarak adlandırılmasının uygun olacağına karar verilmiştir.

Kuramsal çerçevede iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, sevgi ihtiyaçlarını karşılayamayan bireyler oldukları belirtilmektedir (Korb ve ark,1989; Sills, 1989). Buna karşın bu çalışmada bu özelliği ifade eden maddeler bu faktöre yüklenmemiştir. Bunun olası bir nedeni iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin kendi ve diğerlerinin ihtiyaçları arasındaki sınırları netleştirememeleri nedeniyle, ancak onların ihtiyaçlarını

karşılıyarak kendi ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini düşünmeleri ve sevgiye bu yolla ulaşabileceklerine inanmaları olabilir.

IV.1.1.5. Beşinci Faktör: Duygusal Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma insanlarda doğal biçimde var olan kendi dünyasını hissetme becerisinin zayıflaması olarak tanımlanmakta ve duyarsızlaşmanın kişinin kendi duyularında kendi dünyasına yönelik bir kayıtsızlık, ilgisizlik olarak ortaya çıktığı belirtilmektedir. Kaynaklarda duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin duyarlı olmama, duygusal olmama, yüzeysel ilişkiler kurma, beden duyularını fark etmeme ve strese toleransın olmaması gibi özelliklerinin olduğu belirtilmektedir. (Kepner,1982; Prosnizk, 1998; Woldt, 1998)

Bu çalışmada beşinci faktörde kümelenen maddelerin özellikleri incelendiğinde, bu faktörden yüksek puan alan bireylerin kendilerin mantıklı bireyler olarak tanımladıkları, duyarlı olmadıkları ve duygusal tepki göstermekten kaçındıkları söylenebilir. Diğer taraftan kaynaklarda (Kepner, 1982; Woldt,1988) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin hissizlikten yakındıkları ve çeşitli beden bölgelerinde duyumsuzluk yaşadıkları ifade edilmektedir. Oysa bu çalışmada bu faktör altında toplanan maddeler çoğunlukla duygusal olma-mantıklı olma; duygusal tepki verme-mantıklı tepki verme eksenlerini yansıtmakta ve beden duyularını ile ilgili duyarsızlık boyutunu değerlendirememektedir. Bununla birlikte bu faktörde yer alan maddelerin Gestalt kuramsal yaklaşımında sözü edilen duyarsızlaşma temas biçiminin diğer özelliklerini taşıması nedeniyle, bu faktöre “Duygusal Duyarsızlaşma” adı verilmiştir.

Kepner’de (1982) çalışmasında “beden duyularını fark etmeme” özelliğini değerlendiren maddelerin duyarsızlaşma boyutu altında, yer almadığını belirtmektedir. Kepner bu sonucu bedensel

duyarlılığı değerlendirmek üzere yöneltilen soruların kişilerin algılarına odaklanan niteliği ile açıklamaktadır. Kepner (1982)'e göre beden duyularının farkında olunup olunmadığını belirlemek için kişinin algılarına yönelik sorular yerine nesnel sorular (örneğin kişinin davranışlarına yönelik) oluşturulması gerekmektedir. Bu faktör altında sadece duygularla ilgili duyarsızlaşmayı içeren maddelerin yer almasının olası bir açıklaması ise duyarsızlaşma temas biçiminin bedene ve beden duyularına yönelik duyarsızlaşma ve duygulara yönelik duyarsızlaşma biçiminde iki boyutu barındırma ihtimali olabilir.

Bu çalışmada kaynaklarda sözü edilmesine karşın içe alma ve yansıtma temas biçimleri ayrı faktörler olarak ortaya çıkmamıştır.

Gestalt yaklaşımında "içe alma", bireyin dışındaki kuralları, mesajları, modelleri, özümsemeden tümü ile içine alması, emmesi, yutmasıdır (Perls, 1973). Perls içe almanın en temel ve ilk öğrenilen mekanizma olduğunu ve diğer temas biçimlerinin gelişmesinde temel oluşturduğunu belirtmektedir. Korb ve ark (1989) insanların davranışsal örüntüleri, inanışları, kuralları, dinsel inanış yada uygulamaları, yaşamla ilgili temel fikirleri çocukluk çağında içe alma ile kazandıklarını ve bu öğretileri yetişkin yaşamlarında da devam ettirdiklerini belirtmektedirler.

Sills ve ark (1989) içe almanın diğer temas biçimleri ile örtüşük özellikler gösterdiğini belirtmektedir. Yazarlar örneğin içe alma ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkiye dikkat çekerek, "üzüntülü görünmek iyi değildir" şeklindeki bir mesajın içe alınmasının kişinin giderek tüm duygularına da duyarsız hale gelmesine yol açabileceğini de belirtmektedirler. Ya da eğer kişi "farklı olmanın kötü bir şey olduğunu" içe aldı ise, tüm yaşamında her zaman çevresindekilerle benzer olma zorunluluğu yaşayacak ve çevresi ile iç içe geçme yoluyla temas kurmaya çalışacaktır.

Perls (1973) kişinin öfke, düşmanlık ve saldırganlığı ifade etmesi ile ilgili içe aldıklarının geri döndürme temas biçiminin oluşmasında önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Korb ve ark (1989) yansıtma temas biçiminin özellikle içe alınanlara bağlı olarak ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Kepner (1982) de saptırma temas biçiminin oluşmasında çocukluk çağında içe alınan mesajların etkili olabileceğine işaret etmiştir. Örneğin bir çocuk duygularını ifade ettiğinde defalarca anne babasının olumsuz tepkileriyle karşılaşmışsa, zamanla duygularını açıkça ifade etmekten kaçınmaya ve duygularını ancak şaka yoluyla dışarı vurmaya başlayabilir.

Bu çalışmada, daha önceki çalışmalarda (Kepner, 1982, Kepner ve Woldt, 1986, Prosnick, 1998) içe alma temas biçimi ile ilgili olduğu düşünülen maddeler çeşitli faktörler altında kümelenebilir. Bu içe alma temas biçiminin yukarıda da belirtildiği gibi her temas biçiminin temelinde yer alabilecek bir özellik taşıması ile açıklanabilir. Başka bir deyişle, belki de içe alma tüm temas biçimlerinin ortaya çıkmasında rol oynaması nedeniyle, böyle bir ölçekte ayrı bir temas biçimi olarak ayrılmamış olabilir.

Bu çalışmada, yansıtma temas biçimi de ayrı bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır. Diğer çalışmalarda da (Kepner, 1982, Kepner ve Woldt, 1986, Prosnick, 1998) yansıtma temas biçimi ile ilgili olduğu düşünülen maddelerin bazıları geri döndürme temas biçiminin altında yer almıştır. Örneğin “Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.” (madde4); “Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.” (madde 39) ve “İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum” (madde 41) gibi. Bu maddeler anlamsal olarak değerlendirildiklerinde kişinin kendine acıması ile ilişkili bulunmuş ve geri döndürme temas biçiminin içinde değerlendirilmesinin daha uygun olacağı düşünülmüştür.

Poortinge (1995) kültürler arası ölçek uyarlaması çalışmalarında evrensel (etik) davranışların kültüre özel (emik) davranışlardan farklı olabileceğini belirtmektedir. Bir başka anlatımla, bir kültürde ortaya çıkan bir davranış bir başka kültürde farklı bir şekilde ortaya çıkabilmekte ve farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Bu çalışmada yansıtma temas biçiminin bağımsız bir faktör olarak ortaya çıkmasının olası bir nedeni, orijinal ölçekte yansıtma faktörüne yüklenen maddelerin Türk kültüründe yansıtmayı nitelendirecek özellikler taşımaması olabilir. Bir başka deyişle bu uyumsuzluk ölçeğin geliştirildiği ülkedeki yansıtma boyutunun emik değeri ile Türk kültüründeki emik değerinin uyumsuzluğundan kaynaklanış olabilir.

IV.2. GTBÖ-YDF Faktörlerinin Birbirleri İle İlişkilerinin Tartışılması

GTBÖ-YDF'nin geçerliğini belirlemek üzere yapılan işlemlerden biri de alt ölçekler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesidir. Araştırmanın sonuçlarına göre alt ölçekler arasındaki korelasyonlar .02 ile .55 arasında değişmektedir.

En yüksek ilişki geri döndürme ve saptırma arasında elde edilmiştir. Geri döndürme, kişinin çevresini değişimleyerek ihtiyaçlarını doyumak yerine, enerjisini içe yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Sills ve ark 1998). Bu temas biçimi kendine acıma, suçlanma, olumsuz benlik algısı, öfke ifade edememe, çekingenlik, yalnızlık duyguları, somatik ve depresif belirtilerle ilişkilendirilmektedir. Çeşitli kaynaklarda saptırma temas biçimi ise dolaylı davranma, tatmin olamama, soyut ve müphem olma, çekingenlik, gibi özellikler ile ilişkilendirilmektedir (Clarkson, 1989). Görüldüğü gibi gerek geri döndürme gerekse saptırma temasa geçememe noktasında kesişmektedirler. Geri döndürmede ihtiyaçları karşılamaya dönük enerji kişinin içine yöneltilmekte, saptırmada ise

ilişkinin yoğunluğunu azaltmak için kullanılmaktadır. Dolayısıyla her ikisinde de enerji beklenen yere değil farklı hedefe yönlendirilmektedir. Kavramsal açıdan bu benzerliklerinin geri döndürme temas biçimi ile saptırma temas biçimi ilişkisini de açıkladığı düşünülmektedir.

Geri döndürme temas biçimi ile temas arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yukarıda da ifade edildiği gibi geri döndürmede kişi enerjisini kendine yöneltip temastan kaçınmaktadır ve geri döndürme olumsuz benlik algısı ve depresif belirtiler ile ilişkilendirilmektedir. Bu araştırmada ortaya çıkan temas faktörünün maddeleri incelendiğinde ise bu faktörden yüksek puan alan kişilerin, kendileriyle ilgili olumlu bakışlarının olduğu, kişiler arası ilişkilerde kendilerini yeterli ve iyi olarak algıladıkları görülmektedir. Geri döndürme temasın kesintiye uğramasına neden olan bir temas biçimi iken bu çalışmada temas boyutu temasın sağlıklı biçimde gerçekleştirilmesi ile ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda geri döndürme ile temas arasında ortaya çıkan negatif yöndeki ilişki olmasının kuramsal olarak beklenen niteliktedir.

Duygusal duyarsızlaşma ile geri döndürme arasında negatif bir ilişki elde edilmiştir. Kendine döndürmede kişi tüm duygularını kendi içinde yaşarken, duygusal duyarsızlaşmada kişi duygularının yeterince farkında bile değildir (Sills ve ark,1998). Dolayısıyla bu iki temas biçimi birbirine zıt özellikler taşımaktadır ve birlikte ortaya çıkmaları oldukça zordur. Bu çalışmada elde edilen negatif ilişki de geri döndürmenin artması halinde duygusal duyarsızlaşmanın azaldığına ya da tam tersinin olacağını ortaya koymaktadır ki bu sonuç kuramsal açıdan beklenen bir sonuçtur.

Diğer taraftan geri döndürme ile iç içe geçme arasında ilişki olmaması da kuramsal açıdan desteklenecek bir bulgudur. Geri döndürmede kişi hemen her şeyi kendi yapmakta ve duygularını

yalnız yaşamakta olduğundan bir başkası ile iç içe geçmesi söz konusu olamamaktadır.

Elde edilen bulgulardan biri de saptırma ile temas arasında ortaya çıkan negatif ilişkidir. Bu çalışmada saptırma temas biçiminin sıklıkla kullanılması duyguları karıştırma, karasızlık, harekete geçememe ve dikkat dağınıklığı gibi özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Temas ise olumlu benlik algısına sahip olma, ilişkilerinde girişken ve baskın olma gibi özelliklere işaret etmektedir. Başka bir deyişle saptırmada temas kuramama söz konusu iken temas alt boyutu temasın iyi olmasını vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu iki değişken arasında ortaya çıkan negatif ilişki kuramsal açıdan da uygunluk göstermektedir.

Saptırma ile duygusal duyarsızlaşma arasında negatif yönde ve düşük bir ilişki elde edilmiştir. Başka bir deyişle saptırma arttıkça duygusal duyarsızlaşma azalmakta ya da saptırma azaldıkça duygusal duyarsızlaşma artmaktadır. Bilindiği gibi duygusal duyarsızlaşmada kişi duygularından uzaklaşarak, saptırmada ise dışardan gelen duygusal tepkileri içine almayarak teması engellemektedir. Yani kişi ya kendi duygularını fark etmeme ya da başkalarının duygularını ve davranışlarını fark etmeme yollarından birini kullanarak teması engellemektedir.

Saptırma ile iç içe geçme arasında ilişki elde edilmemesi de kuramsal açıdan beklenen bir sonuçtur. Saptırmada kişi başkalarından ve çevreden gelen uyaranları içine almamaktadır. Dolayısıyla iç içe geçmenin aksine saptırmada ben ile ben olamayan arasındaki sınır çok belirgindir.

Bu çalışmada elde edilen bir başka sonuç ise temas faktörü ile iç içe geçme arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğudur. Bu çalışmada yukarıda da ifade edildiği üzere

temas kurma olumlu benlik algısı, kişiler arası ilişkilerde başarılı olma, girişkenlik gibi özelliklerle karakterize olmaktadır. İç içe geçme ise yumuşak başlılık, çevreye uyma, farklılıklardan hoşlanmama gibi özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Görüldüğü gibi her ikisinde olumlu sosyal ilişkilerden söz etmek mümkündür. Bu bağlamda temas ile iç içe geçme arasında gözlenen pozitif yöndeki ilişki, bu iki temas biçiminin sosyal ilişkilerden memnun olma bağlamında ortaklaşıyor olmaları ile açıklanabilir.

Alt ölçekler arasındaki korelasyon değerleri değerlendirildiğinde, elde edilen ilişkilerin kuramsal açıdan uygunluk gösterdiğini söylemek mümkündür. Genel olarak bu korelasyonların düşük olması ve bazı alt boyutlar arasında ilişki bulunmaması, bu alt boyutlar arasında örtüşmelerin fazla olmadığına dolayısıyla alt boyutların birbirinden bağımsız sayılabilecek özellikleri ölçtüklerini göstermektedir.

IV. 3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Geçerliğine Yönelik Diğer Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği'nin geçerliği GTBÖ-YDF'nin alt ölçekleri ile ilişkili yapıları ölçtüğü düşünülen ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi, normal ve sorunlu grupların GTBÖ-YDF puanları açısından karşılaştırılması ve ölçeğin sorunlu ve sorunsuz gruplarda ayırt etme gücünün saptanması yolları ile değerlendirilmiştir. Bu bölümde GTBÖ-YDF'nin diğer ölçeklerle olan ilişkileri ve sorunlu ve normal grupların GTBÖ-YDF'den aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler dört bölüm halinde sunulacaktır.

IV. 3.1 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları İle Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Gestalt Terapi Kuramı belli temas biçimlerinin sıklıkla kullanılması ile çeşitli psikolojik belirtiler arasında ilişkiler olduğunu belirtmektedir (Perls, 1947; Perls,1969a; Mackewn,1999). Kuramın öngördüğü ilişkilerin ampirik olarak belirlenmesi dolayısıyla GTBÖ-YDF'nin geçerliğini de belirlemek üzere Gestalt temas biçimleri ile çeşitli psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

IV. 3.1.1 Geri Döndürme İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler

Araştırma bulgularına göre geri döndürme puanı ile belirti düzeyi, belirti sayısı ve belirti şiddeti arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ayrıca geri döndürme temas biçimi ile anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik, somatizasyon puanları arasındaki ilişkilerin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlıkla geri döndürme arasında ilişkileri vurgulayan çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Byrness (1975) ve Carden (1993)'in çalışmalarında psikolojik olarak sağlıksız bireylerin geri döndürme mekanizmasını daha çok kullandığını belirtmektedir. Chistian (1982) da Gestalt grup terapisi sonrasında katılımcıların geri döndürme puanının azaldığını belirtmektedir. (Akt: Woldt, 1998). Hellgreen (1983) ise Gestalt temas biçimleri ile nevrotik özellikler arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında geri döndürme ile anksiyete ve depresyon arasındaki olumlu ilişkiye dikkati çekmektedir. Kepner'in (1982) GTBÖ-YDF'nin geçerliğini ve güvenilirliğini belirlemeyi amaçlayan çalışmasında geri döndürme mekanizmasını sıklıkla kullanan bireylerin 16 PF ile ölçülen özellikler açısından, kaygılı ve

gergin, suçluluğa yatkın, kuşkucu ve sinirli, korkak, tehditler duyarlı, duygusal olarak durağan olmayan ve kolayca üzülebilen bireyler oldukları bulunmuştur. Plesec (1987) sağlığın olumlu algılanması ile geri döndürme arasında olumsuz ilişki olduğunu belirtmektedir. (Akt. Prosnick, 1998). Zaverella'nın (1991) psikolojik ve fizyolojik sağlıkla temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasının sonuçlarına göre geri döndürme mekanizmasını sıklıkla kullanan kadınlar, regl öncesi sendromdan daha çok etkilenmekte, semptomları çok ve şiddetli olmaktadır. Korb ve ark (1989) kuramsal olarak psikosomatik hastalıkların temelinde geri döndürme mekanizmasını aşırı biçimde kullanılmasının yattığı belirtilmektedirler. Yazarlar ayrıca dışarıya yansıtılamayan öfke ve düşmanlık duygularının geriye döndürülerek benliğe yönlendirilmesi nedeni ile kendinden nefret etme, olumsuz benlik algısı ve kendine acıma duygu ve düşüncelerinin oluştuğunu ifade etmektedirler.

Yukarıda özetlendiği gibi pek çok yazar psikolojik sağlıklılıkla geri döndürme arasında olumsuz ilişkiye dikkati çekmektedir. Bu araştırmanın bulguları yukarıda özetlenen çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermekte ve geri döndürme alt boyutunun yapı geçerliğine işaret etmektedir.

IV. 3.1.2 Saptırma İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler

Araştırma bulgularına göre saptırma puanı ile belirti düzeyi, belirti sayısı ve belirti şiddeti arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Saptırma puanı ile anksiyete, depresyon, hostile, olumsuz benlik ve somatizasyon puanları arasındaki ilişkiler de yüksek olmamakla birlikte istatistiksel olarak anlamlıdır.

Kuramsal olarak saptırma temas biçimi kişinin enerjisini gerçek bir temasa yöneltmek yerine başka bir alana kanalize etmesi olarak tanımlanmaktadır (Clarkson,1990). Çeşitli çalışmalarda

(örneğin Korb ve ark, 1989; Polster ve Polster, 1973) saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin izolasyon ve yalnızlık duyguları hissetme, bir türlü tatmin olamama, güçlü duygulardan kaçınma, duygularını karıştırma, soyut ve müphem davranma gibi özelliklerinin olduğu belirtilmektedir.

Saptırma ile psikolojik belirtiler gösterme arasındaki ilişkiyi değerlendiren bazı çalışmalar yapılmıştır. Byrness (1975) ve Carden (1993) psikolojik olarak sağlıklı bireylerin saptırma mekanizmasını daha çok kullandıklarını belirtmektedir. Myners (1990, 1996) ise stres belirtileri yüksek olan kişilerin saptırma mekanizmasını daha çok kullandıklarını belirtmektedir. (Akt. Woldt, 1998). Bu araştırmanın bulguları yukarıda özetlenen çalışmanın bulguları ile tutarlıdır. Bu çalışmada saptırma ile psikolojik belirtiler arasında düşük düzeyde ilişkilerin gözlenmesinin, analizlerin psikiyatrik yardım almamış normal kişilerden elde edilen verilerle yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

IV. 3.1.3 Temas İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler

Çalışmanın bulgularına göre temas puanı ile ne belirti düzeyi, sayısı ve şiddeti arasında ne de anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik, somatizasyon puanları arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışmada bir faktör olarak belirlenen temas boyutundan yüksek puan alan kişilerin olumlu benlik algısına sahip, girişken, bağımsız, kişisel problemlerinden kaçmak için sosyal ilişkileri kullanan bireyler oldukları söylenebilir. Daha önce de sözü edildiği gibi bu faktör Hellgren (1983) çalışmasında elde edilen ve çeşitli işler konusunda heyecan duyma, motive ve enerjik olma, spontan davranışları seçme gibi özelliklerle karakterize olan heyecan ve davranış alt boyutları ile benzerlik göstermektedir. Temas faktöründe

sıralanan özellikler, kişinin temas döngüsünü bozan nitelikte özellikler olmaktan çok, kişinin iyi ilişkiler kurduğunu gösteren özelliklerdir. Bu açıdan temas faktörünün Gestalt yaşantı döngüsünü engelleyen bir temas biçimi olarak değil, temasın iyi olması anlamında sağlıklı bir örüntüyü değerlendirdiği düşünülmüştür. Temas faktörünün, kişinin çevresi ve kendisi ile iyi biçimde temas kurmayı yansıtmaması düşüncesinden hareketle, temas kurma ile psikolojik belirtiler arasında ilişki bulunmamasının açıklanabileceği düşünülmüştür.

IV.3.1.4. İç İçe Geçme İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın sonuçlarına göre iç içe geçme temas biçimi puanları ile sadece düşmanlık, öfke duyguları ve davranışları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Gestalt terapi yaklaşımında iç içe geçme, kişinin ben ile ben olmayan arasındaki sınırı kaybetmesi ve çevrenin içinde kaybolması olarak tanımlanmaktadır. İç içe geçme mekanizmasının sıklıkla kullanılmasının en önemli tehlikesi bireyselleşmeyi engellemesidir. Kepner (1982) iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin uyumlu, başkalarının isteklerine uyan, farklılıktan hoşlanmayan ve gerilime toleransı olmayan bireyler olduklarını belirtmektedir. Depresif ve agresif belirtilerin kriter olarak kullanıldığı Zaverella (1991)'nin çalışmasında psikolojik sorunları olan kadınların iç içe geçme puanlarının yüksek olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışmada da iç içe geçme temas biçimini sık kullanılması ile öfke ve düşmanlık duyguları gösterme arasında bulunan negatif yöndeki ilişki hem Kepner'in (1982) çalışması hem Zaverella (1991)'nin çalışması hem de kuramsal öngörülerle tutarlı görülmektedir. İç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyler, çevrelerindeki insanlarla sürekli bir uyum içinde olmaya özen

gösterdikleri için pek fazla çatışma yaşamamakta ve dolayısıyla öfke ve düşmanlık duyguları da buna paralel olarak az olmaktadır. (Sills ve ark, 1989).

Bu çalışmada ayrıca iç içe geçme temas biçimini sık kullanılması ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon arasında bir ilişki gözlenmemiştir. İç içe geçme mekanizmasında kişi çevresindeki bireylerin isteklerine uymakta, çevresindeki bireylerle uyum içinde birlikte yaşamaktadır. Deresyonda ise kişide yoğun olarak yalnızlık duyguları, olumsuz benlik, enerji düşüklüğü gibi süreçler ve duygular yaşanmaktadır. Kişi bu duygu durumunda ise zaten çevresi ile iç içe geçme biçiminde bir temasa geçemeyecektir. Bu nedenle depresyon ile iç içe geçme temas biçimi arasında bir ilişkinin olmamasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada iç içe geçme temas biçimi ile olumsuz benlik arasında bir ilişki gözlenmemesinin olası açıklaması, iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin çevreleri ile sürekli bir uyum içinde yaşamaları nedeni ile olumsuz benlik algısı oluşturmalarının zorluğudur. İç içe geçme mekanizmasını sıklıkla kullanan bireyler kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına duyarlıdırlar. İç içe geçme ile somatizasyon arasında ilişki gözlenmemesini, somatizasyonda kişinin sürekli beden duyularına yönelik duyarlı iken, iç içe geçme temas biçiminde kişinin kendi beden duyularını ya da ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olması ile açıklanabilir.

IV.3.1.5. Duygusal Duyarsızlaşma İle Psikolojik Belirtiler Arındaki İlişkiler

Araştırma bulgularına göre duygusal duyarsızlaşmanın ile belirti düzeyi, belirti sayısı ve belirti şiddeti arasında da negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada duygusal duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin duygusal

tepki vermekten çekindikleri, duygularına duyarsız oldukları ve mantıklı olmayı seçen kişiler oldukları söylenebilir. Duygusal duyarsızlaşma ile belirti düzeyi, sayısı ve şiddeti arasındaki ilişkinin negatif ve düşük düzeyde olması belli bir düzeydeki duygulara duyarsızlığın psikolojik sağlık açısından yararlı olduğuna işaret etmektedir ki bu bulgular kuramsal bilgilerle de tutarlıdır.

Bu çalışmada ayrıca duygusal duyarsızlaşma puanları ile anksiyete ve depresyon belirtileri ve olumsuz benlik algılaması puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Zaverella (1991) psikolojik ve fizyolojik sağlıkla temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında regl öncesi sendrom belirti ve şiddeti az olan kadınların daha çok duyarsızlaşma temas biçimin kullandıklarını belirtmektedir. Anksiyete depresyon ve olumsuz benlik gibi daha çok duygulara yönelik sıkıntıların, duygularına duyarlılığı azalmış (duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan) bireyler tarafından daha fark edilebileceği düşünülmüş ve bu çalışmanın kavramsal olarak beklenen bir özellik olduğu ve bu çalışmanın sonuçlarının yukarıda aktarılan araştırmanın sonuçları ile de tutarlı olduğu düşünülmüştür.

Bu çalışmanın bir başka bulgusu duyarsızlaşma puanları ile somatizasyon ve hostilite arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmamış olmasıdır. Somatizasyon bedene yönelik duyarlılığı artması süreci iken duygusal duyarsızlaşmada ise tam tersine duygulara ve belirtilere yönelik duyarsızlık sürecine işaret etmektedir. Bu iki yapı arasında ilişki olmamasının ilgili yapıların birbirinden farklı biçimde gelişmesi ile açıklanabileceği düşünülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarına göre duygusal duyarsızlaşma puanı yüksek olan kişilerin daha çok mantıklı olmayı tercih ettikleri, duygusal tepki vermekten kaçındıkları söylenebilir. Bu kişiler belli durumlarda öfke

gibi duygusal bir tepkiden ziyade soğukkanlılıklarını koruyarak soruna mantıklı bir çözüm getiriyor olabilirler. Bu bağlamda, duygusal duyarsızlaşma ile hostilite arasında bir ilişki gözlenmemesinin, duyarsızlaşmayı kullanan kişilerin duygusal tepki vermekten kaçınma ve mantıklı çözümler arama davranışları ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Özetlenecek olursa GTBÖ-YDF ile KSE arasında elde edilen korelasyonlar, GTBÖ-YDF'nin alt boyutlarının yeterli düzeyde yapı geçerliği olduğuna işaret etmektedir.

IV. 3 .2 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Geri döndürme :

Bu araştırmanın bulgularına göre geri döndürme temas biçimi puanları ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları arasında negatif yönde; çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Kuramsal olarak geri döndürme kişinin enerjisini çevreye yöneltmek yerine kendine döndürmesi olarak tanımlanmaktadır. (Perls,1973). Bu özellik başkalarından yardım almama ve aşırı bağımsız görünme olarak gerçek yaşama yansımaktadır. Bu kuramsal görüşe paralel olarak bu çalışmada da geri döndürme temas biçiminin sık kullanılması ile sosyal destek arama arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Roche (1986) geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin yakın ilişkiler kuramadıklarını, diğerlerine bağlanamadıklarını ve ilişkilerinde teslimiyetçi bir tutum sergilediklerini belirtmektedir.

Santana (1986) başa çıkma becerileri ile Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında başa çıkma becerisi yüksek olan kişilerin geri döndürme temas biçimini daha az kullandıklarını belirtmektedir. Bu bulgu bu araştırmada ortaya çıkan geri döndürme temas biçimini kullanan kişilerin güvenli başa çıkma tarzına daha az başvurdukları yönündeki bulguyu destekler niteliktedir.

Kepner (1982) geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireyleri çekingen boyun eğici, pasif, depresif özelliklerinin olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada geri çekilme tarzını sıklıkla kullanılması boyun eğici başa çıkma tarzı ile olumlu, iyimser başa çıkma ile olumsuz ilişki içindedir. Bu bulgunun Kepner (1982)'nin çalışması ile tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Saptırma:

Bu çalışmada saptırma temas biçiminin sık kullanılması ile güvenli, iyimser ve sosyal destek arama başa çıkma tarzlarının kullanılması arasında negatif yönde; çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarının kullanılması ile ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kuramsal olarak saptırma mekanizmasının kişinin enerjisini ihtiyacını karşılayacak alana yönlendirmekten vaz geçip başka bir alana yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış örüntüsünü sıklıkla kullanan kişiler diğer kişilerle doğrudan biçimde temas girmekten kaçınmakta, bu ise kişiyi izolasyona sürüklemektedir. Dolayısıyla böyle kişilerin güvenli ve iyimser başa çıkma tarzlarını sık kullanmayacaklarını ayrıca sosyal destek aramada da önemli zorluklar yaşayacaklarını söylemek mümkündür. Diğer taraftan ihtiyaçlarını bir türlü tatmin edemedikleri için de kendilerini çaresiz hissetmekte ve daha pasif başa çıkma tarzlarına başvurarak boyun eğici bir tarz geliştirmeleri de beklenebilir bir durumdur.

Sonuç olarak elde edilen bu bulguların kuramsal öngörü ile uygunluk gösterdiği düşünülmektedir.

Temas:

Araştırmanın bir diğer bulgusu, temas ile güvenli, iyimser ve sosyal desteğe arama başaçıkma tarzları arasında pozitif yönde; boyun eğici ve çaresiz başaçıkma tarzları arasında ise negatif yönde bir ilişkinin olmasıdır.

Bu çalışmanın sonuçları “temas” puanı yüksek olan kişilerin kendine güvenen, sosyal ilişkilerde başarılı olduğunu düşünen, olumlu benlik algısına sahip, girişken, bağımsız, kişisel problemlerinden kaçmak için sosyal ilişkileri kullanan kişiler olduklarını ortaya koymaktadır. Bu özelliklere sahip bir kişinin güvenli, iyimser ve sosyal destek arama gibi daha sağlıklı başaçıkma tarzlarını daha sık kullanmaları beklenen bir sonuçtur. Diğer taraftan yine iyi temas kurabilen bu kişilerin stres karşısında çaresiz ve boyun eğici bir tutum sergilemeyeceklerini düşünmek de mümkündür.

İç içe geçme

Araştırmanın bir diğer bulgusu iç içe geçme temas biçimi ile tüm başaçıkma tarzları (güvenli, iyimser, çaresiz, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım) arasında olumlu yönde ancak düşük düzeyde bir ilişkinin olmasıdır.

Kaynaklarda iç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin, anlaşılabilir, başkalarına uyum gösteren, farklılıktan ve gerginlikten hoşlanmayan, gerginlik oluştuğunda durumu yumuşatmaya çalışan, başkalarının isteklerini reddetmekte zorluk yaşayan kişiler oldukları belirtilmektedir (Perls, 1973; Sills ve ark, 1998; Kepner, 1982). Bu tür kişilerin güvenli, iyimser ve sosyal

destek arama gibi başaçıkma tarzlarını çok sık olmasa da kullanmaları beklenebilecek bir durumdur. Diğer taraftan Hellgreen (1983) ise i içe geçme temas biçimin kullanılmasının arttıkça itaatkarlık ve boyun eğmenin de arttığını belirtmektedir. Bu bulgu da, bu çalışmada ortaya çıkan i içe geçme ile çaresiz ve boyun eğici başaçıkma tarzları arasında elde edilen ilişkiyi destekler durumdadır.

Duygusal Duyarsızlaşma

Bu araştırmada, duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile güvenli ve iyimser başaçıkma tarzları arasında pozitif yönde; çaresiz ve boyun eğici başaçıkma tarzları arasında negatif yönde ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Kepner (1982) ve Kepner & Woldt, (1996; akt. Woldt,1998) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin duyarlı olmama, duygusal olmama, yüzeysel ilişkiler kurma gibi özelliklerinin olduğu belirtilmektedirler. Bu çalışmada da duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanan kişilerin mantıklı oldukları ve çevreye duyarlı olmadıkları ortaya çıkmıştır. Duyarsızlaşma temas biçimin temel özelliği olan mantıklı olma erevesi içinde bu kişilerin sorunlarla başa çıkarken daha güvenli yolları tercih edecekleri, boyun eğici ve çaresiz başaçıkma tarzlarını ise daha az tercih edecekleri düşünülebilir. Diğer taraftan duygusal duyarsızlaşma ile sosyal desteğe başvurma arasında ilişki elde edilmemesi de bu kişilerin çevrelerine karşı duyarsız olmaları nedeniyle sosyal destek bulabilecekleri kaynakların az olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Sonuç olarak GTB-YDF ile SBTÖ arasında elde edilen ilişkiler GTB-YDF'nin yeterli düzeyde yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir.

IV. 3.3 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form Alt Boyutları İle Savunma Mekanizmaları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Geri Döndürme :

Bu çalışmada, geri döndürme temas biçiminin kullanılması ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmalarının kullanılması arasında negatif yönde; kendine döndürme savunma mekanizmasının kullanılması arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Geri döndürme temas biçiminde kişi, ihtiyaçlarını karşılamak üzere çevreye yönelteceği enerjisini kendine döndürmektedir. Benzer şekilde çevreye yönelmediği öfke ve düşmanlık duyguları, kişinin kendine yöneltilmektedir. Bu temas biçimin sıklıkla kullanılması olumsuz benlik algısı, depresif özellikler, en uç durumda kişinin intihar davranışı ile ilişkili bulunmuştur. (Korb ve ark, 1989) Kendine döndürme savunma mekanizmasında ise kişi öz saygısına yönelik tehditleri, kendini cezalandıracak bir manevra ile uzaklaştırmaktadır. Kendine döndürme savunma mekanizmasının kullanılması ile depresyon, suçluluk ve intihar ile ilişkilendirilmiştir. (Sorias, Leblebici, 1998). Görüldüğü gibi geriye döndürme ve kendine döndürme birbirleri ile son derece uyumlu özellikler göstermektedir ve bu ilişki bu çalışmada aralarında yüksek ilişki saptanan iki ilişkiden biridir.

Bu çalışmada ayrıca geri döndürme temas biçiminin kullanılması ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmalarının kullanılması arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Geri döndürme temas biçimin temel özelliği kişinin çevresine yönelik davranışta bulunmak yerine davranışının yönünün kendine çevirmesidir. Buna karşın ilkeleştirmede kişi tehdit edici bir

durumda durumu mantık kuralları ile değerlendirek durumun önemini azaltmakta, tersine döndürme de ise kişi açık bir tehditin önemini azaltmak için aşırı iyimser bir yaklaşıma girmektedir. Geri döndürme temas biçimini kullanan kişinin kendini cezalandırıcı tarzı nedeni ile olayı mantığa vurarak ya da aşırı iyimser davranarak hafifletmeyeceği düşünülebilir. Bu bağlamda geri döndürme temas biçimi ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma mekanizmaları arasında negatif bir ilişkinin olmasının beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür.

Saptırma:

Bu çalışmada saptırma temas biçiminin sıklıkla kullanılması ile nesneye yöneltme ve kendine döndürme savunma mekanizmalarını kullanılması arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Saptırma temas biçimi, temasa geçmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, duygularını fark edememe ve kararsızlık gibi özelliklere karakterize olmaktadır. Nesneye yöneltme savunma kategorisi kişinin algıladığı dışsal tehditle yüzleşmenin acı verici sonuçlarından kaçınmak için ortaya konan doğrudan ya da dolaylı saldırganlığı değerlendirmektedir. Kendine döndürme de ise kişi kendini cezalandırarak ve suçlayarak durumla baş etmektedir. (Sorias, Leblebici, 1998). Bu savunma mekanizmalarında saptırma temas biçimine benzer biçimde doğrudan temas kurmak yerine hedeften uzaklaştırıcı bir yol seçilmektedir. Kavramsal açıdan görülen bu benzerlikler bu çalışmada da desteklenmiştir. Ayrıca bu iki yapılar arasındaki ilişkiden hareketle saptırma temas biçimi içinde yer alan erteleme, bir türlü harekete geçememe, işleri ciddiye alamama gibi özelliklerin dolaylı saldırganlıkla ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada ayrıca saptırma temas biçiminin sıklıkla kullanılması ile ilkeleştirme ve tersine döndürme savunma

mekanizmalarının kullanılması arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Temas ve İç İçe Geçme

Bu çalışmada temas ve iç içe geçme alt boyutları ile hiçbir savunma mekanizması (nesneye yöneltme, ilkeleştirme, yansıtma, kendine döndürme ve tersine döndürme) arasında ilişki bulunmamıştır. Bu araştırmada temas faktöründen yüksek puana alan kişilerin, kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, girişken ve baskın olma, problemler ile baş etmek için sosyal ilişkileri kullanma gibi özelliklerinin olduğu ve bu özelliklerin sürekli temasta olma ya da temas kurma ile ilgili motivasyona sahip olma, sosyal ilişkilerinden memnun olma gibi temasta olmayı vurgulayan özellikler olduğu görülmektedir. Bu kişiler sağlıklı biçimde ilişki kurmakta ve etkileşimlerinde sorun yaşamamaktadırlar. Bu nedenle de herhangi bir savunma mekanizmasına başvurmamaları anlaşılır görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen iç içe geçme temas biçimi ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkisizliğin ise iç içe geçme temas biçiminin savunma mekanizması kavramı altına düşünülememesinden kaynaklanabilir. Psikoanalitik kuram çerçevesinde savunma mekanizmalarının gelişmesi ile benlik ve diğerlerinin ayrışması gerekmektedir. Oysaki iç içe geçme temas biçiminde ben ve diğerleri arasındaki sınır kaybolmuş gibidir. Bu nedenle iç içe geçme mekanizmasını kullanan kişinin bu ölçekte kapsanan savunma mekanizmalarına başvurmamasının beklenen bir durum olduğu kanaatine varılmıştır.

Duygusal Duyarsızlaşma

Bu çalışmada ayrıca duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile kendine döndürme ve tersine çevirme savunma mekanizmalarını arasında negatif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Tersine çevirme

savunma mekanizması, algılanan tehdit ve çatışmaların ciddiyetini küçümseme, açık tehlikelerin varlığını göz ardı etme ve duygusal düzeyde iyimserlik ile ilişkilendirilirken kendine çevirme savunma mekanizması ise kendini suçlama, cezalandırma ve depresif belirtiler ile ilişkilendirilmiştir. (Sorias, Leblebici,1998). Duyarsızlaşma temas biçimini kullanan bireylerin ise kendilerini mantıklı insanlar olarak tanımladıkları, acı ya da strese duyarlı olmadıkları belirtilmektedir (Sills ve ark,1998). Duyarsızlaşma temas biçimini kullanan kişilerin, çevrelerindeki çatışmalara duygusal tepki vermekten kaçındıkları ya da çevrelerinde gelişen çatışmalara duyarlı olmadıkları için, bu savunma mekanizmalarını daha az kullanıyor olmaları beklenebilir.

Sonuç olarak GTBÖ-YDF ile SME arasındaki ilişkiler GTBÖ-YDF'nin yeterli düzeyde yapı geçerliği olduğunu ortaya koymaktadır.

IV.3.4 Normal ve Sorunlu Grupların GTBÖ-YDF Alt Boyut Puanları Arasındaki Farkın ve GTBÖ-YDF Ayırıcı Geçerliğinin Tartışılması

Bu çalışmada GTBÖ-YDF'nin ayırıcı geçerliğini belirlemek üzere sorunlu ve normal kişilerin alt boyut puanları arasındaki fark tek yönlü varyans analizi ve t testi ile belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre geri döndürme; saptırma ve temas boyutlarının sorunlu ve sorunsuz grup puanlarının istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre sorunlu grubun geri döndürme ve saptırma alt ölçeklerinden aldıkları puanlar normal grubun puanlarına göre fazla iken, temas boyutunda sorunlu grubun puanları normal grubun puanlarına göre daha düşüktür. Byrness (1975) psikolojik olarak sağlıklı bireylerle sağlıklı bireylerin geri döndürme, yansıtma ve iç içe geçme puanlarının farklılaştığını belirtmektedir. Carden (1993) psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin daha çok geri döndürme, yansıtma ve saptırma temas biçimlerini kullandıklarını ifade etmektedir. Bu bulgular bu

çalışmada elde edilen bulgularla da uyumludur. Diğer taraftan temas alt boyutu açısından gruplar arasında ortaya çıkan anlamlı farklılık da temas alt boyutunun olumlu özelliklerini vurgulamaktadır. Bu çalışmada “temas” olarak adlandırılan boyuttan normal gruptaki kişilerin daha fazla puan almaları bu temas biçimin sağlıklı bir örüntüyü temsil ettiği görüşünü desteklemektedir. Elde edilen bu bulgular belirtilen diğer çalışmalardaki benzer faktörlerden elde edilen sonuçlarla uyumlu görülmektedir.

Bu çalışmada ayrıca geri döndürme alt boyutunun %61.7, saptırma alt boyutunun %61.1, temas alt boyutunun %52.5 gibi kabul edilebilir doğruluk oranları ile sorunlu ve sorunsuz grupları ayırt edebildiği görülmüştür.

Bu çalışmada elde edilen ilginç bir bulgu sorunlu ve sorunsuz grupların iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark olmaması ve bu iki alt boyutun sorunlu ve sorunsuz grupları ayırt edememesidir. İç içe geçme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin temel özellikleri uyumlu olmalarıdır. Bu kişiler çevrelerindeki insanların istek ve beklentileri doğrultusunda yaşamakta ve sürtüşmelerden bu yolla kaçınmaktadırlar. Pek çok yazar (Kepner, 1982; Mackewn,1999; Wold,1998) bu kişilerin özellikle kişiler arası ilişkilerle ilgili sorun yaşama ihtimallerinin “uyumlu” olma özellikleri nedeni ile az olduğunu belirtmektedir. Sorunlu ve sorunsuz grupta iç içe geçme temas biçimi puanlarının farklı olmaması bu kişilerin çevre ile tam bir uyum içinde hatta çevrenin içinde kaybolmuş biçimde yaşama özellikleri ile açıklanabilir. Duygusal duyarsızlaşma alt boyutu puanlarında gruplar arası fark gözlenmemiştir. Bu sonucun duygusal duyarsızlaşma boyutunun “mantıklı olma, soğuk kanlı olma” gibi herkes tarafından belli düzeylerde kullanıldığında sağlıklı kabul

edilebilecek bir boyut olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada GTBÖ-YDF'nin yapı geçerliliğini belirlemek üzere GTBÖ-YDF alt ölçekleri ile KSE, SBTÖ, SME alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca aynı amaçla sorunlu ve sorunsuz grupların GTBÖ-YDF puanları arasındaki fark ve GTBÖ-YDF alt ölçeklerinin sorunlu ve sorunsuz grupları ayırt etme gücü hesaplanmıştır. Tüm bu analizler sonucunda GTBÖ-YDF'nin yeterli düzeyde yapı geçerliğine sahip olduğu görülmüştür.

IV.4. Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Ölçeğinin Güvenirliğinin Tartışılması

Bu çalışmada GTBÖ-YDF'nin güvenirliliğini belirlemek üzere, faktörlerin iç tutarlıkları, madde faktör toplam puan korelasyonları, alt boyutların birbirleri ile olan ilişkileri ve alt ölçeklerin iki yarım güvenirlilikleri hesaplanmıştır.

IV.4.1 GTBÖ-YDF Faktörlerinin İç Tutarlık Katsayılarının Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre alt boyutlar için elde edilen Cronbach Alfa değerleri .53 ile .84 arasında değişmektedir. Faktörlere göre iç tutarlık katsayıları şöyle sıralanabilir. Geri döndürme için $\alpha = .84$; saptırma için $\alpha = .72$; temas için $\alpha = .69$; iç içe geçme için $\alpha = .60$ ve duygusal duyarsızlaşma için $\alpha = .53$ olarak hesaplanmıştır.

Hoopingarner (1987) GTBÖ-YDF'nin psikometrik özelliklerini belirlemeye yönelik çalışmasında geri döndürmenin .84, saptırmanın .77, iç içe geçmenin .70, duyarsızlaşmanın .65 iç tutarlılığı olduğunu belirtmektedir (Akt. Prosnick, ve ark 1998). Bu çalışmanın sonuçlarının Hoopingarner (1987)'in çalışmasının sonuçları ile benzer olduğu ve ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları kabul edilebilir

aralıklarda oldukları düşünülmektedir (Turgut,1984; Özçelik,1989). Duygusal duyarsızlaşma için elde edilen iç tutarlılık kat sayısının düşük olmasının madde sayısının azlığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

IV.4.2. GTBÖ-YDF Madde-Faktör Toplam Puan İlişkilerinin Tartışılması

GTBÖ-YDF'nin güvenilirliğini belirlemek üzere madde - alt boyut toplam korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre madde faktör toplam puan korelasyonları geri döndürmede .31 ile .56 arasında; saptırmada .20 ile .53 arasında; temasta .17 ile .45 arasında; iç içe geçmede .19 ile .45 arasında; duygusal duyarsızlaşmada ise .19 ile .35 arasında değişim göstermiştir. Madde toplam puan korelasyonu için kabul edilebilir sınır .20 ve üzeridir (Turgut, 1984). Bu çalışmada iki maddenin bu değer altına olduğu görülmektedir. Ancak bu maddeler madde ve denek sayısı dikkate alınarak hesaplanan korelasyon katsayısının anlamlılığına ilişkin korelasyon değeri olan ($r=.15$) den büyük olmaları nedeni ile ölçeğe dahil edilmiştir. Sonuç olarak elde edilen korelasyonların kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu söylenebilir.

Özetlenecek olursa; GTBÖ-YDF Türk örnekleminde 5 faktörlü bir yapı göstermektedir. Bunlardan 4'ü teması engelleyen geri döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri, 5.si ise iyi bir teması işaret eden temas alt boyutudur. Orijinali 100 maddeden oluşan ölçek yapılan çeşitli analizler sonucunda 61 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin bu haliyle yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu düşünülmektedir. GTBÖ-YDF gerek kişinin gerek temas kurma ve teması engelleme biçimlerinin belirlenmesine gerek uygulanan terapinin etkinliğinin ortaya konmasına ve gerekse Gestalt terapi yaklaşımının kuramsal temelini araştırılmasına ışık tutabileceğini söylemek mümkündür.

BÖLÜM V

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, daha önceki bölümlerde ayrıntılı bir şekilde ele alınan bulgular ve bu bulgular çerçevesinde yapılabilecek öneriler aktarılacaktır.

1. Bu çalışmada Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma biçiminde isimlendirilen 5 faktörden oluştuğu bulunmuştur. Kaynaklarda sözü edilen içe alma ve yansıtma mekanizmalarının bu ölçekte bir faktör olarak yer almamış, duyarsızlaşma temas biçimi ile ilgili olarak da sadece duygulara yönelik duyarsızlaşma faktörü elde edilmiştir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda özellikle yansıtma, bedensel duyarsızlaşma ve egotizm gibi temas biçimlerini ölçebilecek maddelerin geliştirilmesi temas biçimlerinin daha kapsamlı ve ayrıntılı biçimde incelenbilmesine olanak verecektir.
2. Bu çalışmada ayrıca GTBÖ-YDF'nin ayırıcı geçerliğini belirlemek üzere psikiyatrik yardım almamış kişiler ile psikiyatrik yardım almak üzere bir kliniğe başvuran kişiler karşılaştırılmıştır. Ölçeğin ayırıcı geçerliğinin daha iyi biçimde ortaya çıkması için bundan sonraki çalışmalarda psikiyatrik tanı almış gruplar üzerinde çalışılmasının daha zengin bilgi oluşturacağı düşünülmektedir. Yine farklı özellikleri olan (örneğin psikiyatrik tanı, yaş grupları, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi) örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar konuya farklı boyutlar ekleyecektir.
3. Bu çalışmada ölçeğin güvenirliğini belirlemek üzere iç tutarlık katsayıları ve maddelerin faktörlerle olan korelasyonlarından yararlanılmış ve ölçeğin güvenirliğine ilişkin çeşitli kanıtlar

toplanmıştır. Güvenirliği belirlemenin bir başka yolu da ölçeğin zaman içinde tutarlığı konusunda bilgi veren test tekrar test güvenirliğidir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda, GTBÖ-YDF'nin test tekrar test güvenirliğinin belirlenmesi yararlı olacaktır.

4. Psikoloji çalışmalarında ölçeklerle değerlendirme yapmak çok önemli bir yer tutmaktadır. Temas biçimi gibi gözlenmesi ve ölçülmesi zor olan bir konunun belli sorularla belirlenmeye çalışılması denek yanlılığı ve kendini bildirim tarzında olan tüm ölçeklerin sınırlılıklarını da taşımaktadır. Temas biçimleri gibi genel bir yapı, kendini bildirim tarzı bir ölçekle belli bir yere kadar değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle temas biçimlerinin değerlendirilmesine yönelik olarak yapılacak bundan sonraki çalışmalarda, denek yanlılığını azaltacak farklı yöntemlerin (örneğin hikayeler içinde belirtilen örnek olaylarda kişinin kendini yerleştirerek tepki vermesi) davranışsal gözlem, terapistin gözlemi ve değerlendirmesi gibi yöntemlerin birlikte kullanılmasının ve bu amaca yönelik yeni yöntemlerinin geliştirilmesinin yararlı olacağı düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Anastasi, A. (1982). **Psychological Testing** (5th ed.). New York: Macmillan Publishing.
- Baykal, A. (1994). Davranış ölçümlerinde yapısal geçerlik göstergesi. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9 (33), 45-55.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). **SPSS**. Çoğaltılmış ders notu, Bilimsel ve Teknik Araştırma Vakfı, Ankara.
- Clarkson, P., Mackewn, J. (1993). **Fritz Perls**. New York: Sage Publication.
- Clarkson, P. (1998). **Gestalt Counselling In Action**. London: Sage Publication Inc.
- Epstein, W., Hatfield, G. (1994). Gestalt psychology and philosophy of mind. **Philosophical Psychology**, 7(2), 163-182.
- Fhur, R., Sreckovic M. & Gremmler, M. (2000). Diagnostics in Gestalt therapy. **Gestalt Review**, 4(3), 237-252.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it charges it must be a process study of emotion and coping during three stage of collage examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48(8), 150-170.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1986). Dynamics of a stressful encounter cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, 50(5), 992-1003.
- Frick, W. B. (1999) Flight into health: A new interpretation. **Journal of Humanistic Psychology**, 39(4), 58-70.

- Güleç, N. (1996). **Savunma mekanizmaları ve psikopatoloji ilişkileri.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kepner, J. I. (1982). **Questionnaire Measurement of Personality Styles from the Theory of Gestalt Therapy.** Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
- Korb, M. P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). **Gestalt Therapy Practice and Theory.** United States of America: Allyn and Bacon.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping.** New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research past, present and future . **American Psychology Somatic Medicine,** (55), 234-247.
- Mackewn, J. (1999). **Developing Gestalt Counselling.** London: Sage Publication.
- Özçelik, D. A. (1989). **Test hazırlama kılavuzu** (Genişletilmiş 2. baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları, No 5.
- Perls F. S., Hefferline, R., Goodman, P. (1973). **Gestalt Therapy : Excitement and Growth in Human Personality.** New York: Julian Press.
- Perls F. S. (1947). **Ego, Hunger and Agression.** New York: Vintage Books.
- Perls F.S. (1969a). **Gestalt Therapy Verbatim.** New York: Real People Press.
- Perls F.S., (1969b). **In and out The Garbage Pail.** New York: Bantam Books.

- Perls, F.S., (1973). **Gestalt Approach Eye Witness to Therapy Science and Behaviour**. United States of America: Books Inc.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). **Gestalt Therapy Integrated**. New York: Brunner/Mazel.
- Poortinga, Y. (1995). **International Perspectives on Academic Assessment**. Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Prosnick, K. P. (1996). **Final contact and beyond in Gestalt therapy theory and transpersonal research: A factor analytic study of egotism and transfluence** . Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Ohio.
- Prosnick, K. P. (1997a). **Gestalt Resistance Scales-I (GRS-I) for The GCSQ-150: Development Psychometrics and Applications**. Test Manual, John Corol University Cleveland, Ohio.
- Prosnick, K. P. (1997b). On the utility of combined theoretical empirical methodologies in Gestalt test construction: Milss revisited, **Gestalt Review**, 5(1), 57-60.
- Prosnick, K. P. (1997c). A factor analytic study of transfluence. **Gestalt Review**, 1(4), 365-369.
- Prosnick, K. P., Woldt, A. L., Kepner, J. I., Wagner, J. J., Park, A. L., Evans, W. J., Coe, D. M. & Lucey, C. (1998). History and psychometric properties of Gestalt Contact Styles Questionnaires. **Australian Gestalt Journal**, 2(2), 65-76.
- Prosnick, K. P. (2000). The relationship between reports of mystical experiences and gestalt resistance processes. **Gestalt Review**, 4(1), 42-46.

- Prosnick, K. P. (2001). The relationship between reports of mystical experiences and gestalt resistance processes. **Gestalt Review**, 4(1), 42- 46.
- Rhyne, J. (1990). Gestalt psychology/Gestalt Therapy: Forms/ Contexts. **American Journal of Art Therapy**, 29(1), 7-13.
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlanmasında sorunlar ve bazı çözüm yolları. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9(33), 27-32.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. & Telch M. J. (1995). The schema questionnaire : Investigation of psychometric properties and hierarchical structure of measure of maladaptive schemas. **Cognitive Therapy and Research**, 9(3), 295- 321.
- Sills C., Fish S. & Lapworth, P. (1998). **Gestalt Counselling** . United Kingdom: Winslow Press Limited.
- Smith, E. W. (1977) **The Growing Edge of Gestalt Therapy**. United States of America: Citadel Press.
- Sorias, O. ve Leblebici, Ç. (1998). **Savunma Mekanizmaları Envanteri Kuramsal Temelleri Geçerliği Güvenirliği ve Türk Norm Çalışması**. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Şahin, N. (1994). Psikolojik araştırmalarda ölçek kullanımı **Türk Psikoloji Dergisi**, 9(33), 19-26.
- Şahin, N. H ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 10(43), 56-73.

- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanterinin (Brief symptom inventory (BSI)) Türk gençleri için uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi**, 9(31), 44- 56.
- Tatsuoka, M. M. (1971). **Multivariate Analysis: Techniques for Education and Psychology Research**. New York: Willey and Sons.
- Tuğrul, C. (1994). **Alkolik babaların 18-24 Yaşlarındaki Çocuklarında Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yolları, Benlik Saygısı ve Uyum Düzeyi**. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Turgut, F. (1984). **Eğitimde ölçme ve değerlendirme metotları** (Üçüncü baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. **Türk Psikoloji Dergisi**, 7(24), 58-75.
- Woldt A.L (1998) The Gestalt Contact Styles Questionnaires: Psychometrics, Hermeneutics and Clinical Applications. **The 6. European Conference On Gestalt Therapy**. European Gestalt Therapy Association Palermo. Italy October.
-

ÖZET

Başka bir kültürde geliştirilen bir ölçeğin kliniklerde ve araştırmalarda kullanılabilmesi için Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı, Gestalt Terapi yaklaşımı çerçevesinde geliştirilmiş olan Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un (GTBÖ-YDF) Türk örnekleminde yapısını, geçerliğini ve güvenirliğini belirlemektir.

Bu amaç çerçevesinde veriler GTBÖ-YDF, Kısa Semptom Envanteri (KSE), Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) ile toplanmıştır. Örneklem grubunu, 18-58 yaş aralığında, en az lise düzeyinde eğitim almış, psikiyatrik yardım görmemiş 627, psikiyatrik yardım almak üzere başvuruda bulunan 82 toplam 709 kişi oluşturmuştur.

GTBÖ-YDF'in faktör örüntüsünün belirlenmesinde faktör analizi ve madde analizinden yararlanılmıştır. GTBÖ-YDF'nin yapı geçerliği, GTBÖ-YDF faktörleri ile KSE, SBTÖ, SME alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi ile elde edilmiştir. GTBÖ-YDF'in ayrıncı geçerliğini belirlemek üzere psikiyatrik yardım almış kişilerle psikiyatrik yardım almak üzere baş vuran kişilerin GTBÖ-YDF'den aldıkları puanlar tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca bu iki grubun GTBÖ-YDF'den aldıkları puanlar ayırıcı analiz ile karşılaştırılmıştır. GTBÖ-YDF'in güvenirliğini belirlemek üzere iç tutarlık katsayıları ve madde- faktör toplam puan arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin 5 faktörlü bir örüntüyü temsil ettiği görülmüştür.

GTBÖ-YDF'in yapı geçerliğini belirlemek üzere yapılan değerlendirmelerde GTBÖ-YDF faktörleri ile KSE, SBTÖ ve SME

arasında beklenen yönde yüksek korelasyonlar elde edilmiştir. Bu korelasyonlar GTBÖ-YDF'in yapı geçerliği ölçütünü karşıladığını düşündürmektedir.

GTBÖ-YDF'in ayrıncı geçerliği ile ilgili yapılan analizlerde ölçeğin 3 faktörünün (Geri Döndürme, Saptırma ve Temas) psikiyatrik yardım alanlarla almayanları ayırt edebildiği bulunmuştur. Buna karşın iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma faktörünün grupları birbirinden ayıramadığı görülmüştür.

GTBÖ-YDF'in güvenirliği ile ilgili analiz sonuçlarına göre ölçeğin iç tutarlığının .53 ile .84 aralığında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar ölçeğin geliştirme çalışmasındakilerle paralellik göstermekle birlikte bazı alt boyutlarda orijinal çalışmadan daha yüksektir.

Yukarıda özetlenen bulgular, GTBÖ-YDF'in klinik uygulamalarda ve araştırmalarda rahatlıkla kullanılabilceğinin kanıtıdır.

SUMMARY

For the clinical and investigational use of a scale developed for an other culture, the validity and reliability analysis of the scale must be done. The aim of this study is to adaptate the GCSQ-R developed on the basis of Gestalt therapy theory for the Turkish population and to find the validity and reliability of it.

With this aim, the data of this study were collected by the use of GCSQ-R, Brief Symptom Inventory (BSI), Ways of Coping Mechanism (WCM) and Defende Mechanism Inventory (DMI). This study population consist of 709 persons aged between 18-58 and have at least a college graduate. 82 of 709 have applied for psychiatric help but 627 of 709 have not.

Factor analysis methods were used for the defining factor structure of GCSQ-R.

The construct validity of GCSQ-R was calculated by the use of Pearson Moments Correlations technique for the relations between GCSQ-R factors and BSI, WCM, DMI subscales. For defining of discriminant validity of GCSQ-R, the GCSQ-R scores of two groups (applied for psychiatric help or not) were compared by one way Annova and discriminant analysis methods. For defining of the reliability of GCSQ-R, cronbach alpha and the correlations between item and the factors total scores were calculated.

As a result of the analysis, it is understood that the scale was representing a 5 factored construction.

As a result of GCSQ-R concurrent validity study, it was determined that the correlations we found were suitable with original GCSQ-R.

At the GCSQ-R discriminant analysis study, we found that the three factors of the scale that are retroflexion, deflection and contact were the persons who applied for psychiatric help or not. But the factors named confluence and emotional desensitisation were not discriminated these two groups.

At the reliability analysis of GCSQ-R, we have seen that the cronbach alpha of GCSQ-R were varying between .53 and .84. This result was parallel with orginal GCSQ-R development results. But our cronbach alpha results of some subscales were higher.

The results summarised above prove that GCSQ-R can be used in clinical applications and investigations.



EK-1

GCSQ-R

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi yansıtan harfi daire içine alın. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız. Maddeler üzerinde fazla düşünmeyin ve ilk aklınıza gelen seçeneği işaretleyin. Aşağıda her harfin anlamı ile ilgili açıklamalar vardır.

A:Bana oldukça uygun
B:Bana uygun
C:Kararsızım
D:Bana uygun değil
E: Bana hiç uygun değil

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Kendimi nasıl hissettiğim sorulduğunda, gerçekten ne hissettiğimi bilemiyorum. | A | B | C | D | E |
| 2. Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekiyorum. | A | B | C | D | E |
| 3. Belli konularda ağzım çok sıkıdır. | A | B | C | D | E |
| 4 Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır. | A | B | C | D | E |
| 5. İşleri ciddiye almak bana zor gelir. | A | B | C | D | E |
| 6.Hoş sohbet biriyim. | A | B | C | D | E |
| 7. İnsanlar (o konuda daha bilgili kişiler tarafından konulmuş) kurallara göre davranmalıdır. | A | B | C | D | E |
| 8. Ben büyürken kişisel farklılıklarımıza rağmen ailece birlik içindeydik. | A | B | C | D | E |
| 9. Sevdiğiniz kişiler siz söylemeden içinizden neler geçtiğini bilmelidir. | A | B | C | D | E |
| 10.Bir sorunun çözümü için elimden bir şey gelmese de uğraşmaya devam ederim. | A | B | C | D | E |
| 11. Dünyada yeterince kahraman var. | A | B | C | D | E |
| 12. Çok zor sinirlenirim. | A | B | C | D | E |
| 13. Ağzım sıkıdır. | A | B | C | D | E |
| 14 İnsanların söylediklerinin altında genellikle gizli bir anlam vardır. | A | B | C | D | E |
| 15. İnsanlarla ilişkilerimden memnunum. | A | B | C | D | E |
| 16. Gerçekten ne hissettiğimi fark etmekte güçlük çekerim. | A | B | C | D | E |
| 17. Beni rahatsız eden duyguları kafamdan atmakta zorluk çekiyorum | A | B | C | D | E |
| 18. Benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır. | A | B | C | D | E |

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. Sık sık bir sorunum olduğunu fark ediyorum. | A | B | C | D | E |
| 20. Bazen, ortam gerginleştğinde gülmem tutar. | A | B | C | D | E |
| 21. Kendimi donuk (durgun, hissiz) hissediyorum. | A | B | C | D | E |
| 22. Sanki özür diliyormuş gibi konuşuyorum. | A | B | C | D | E |
| 23. Ne söylemem gerektiğini düşünene kadar iş işten geçiyor. | A | B | C | D | E |
| 24. Başkaları bana söylemeden onların ne düşündüğünü veya hissettiğini anlayacak kadar duyarlı değilim. | A | B | C | D | E |
| 25. Büyürken bana iyi bir çocuk olmadığım söylenirdi. | A | B | C | D | E |
| 26. Hareketlerim nazik ve yumuşaktır. | A | B | C | D | E |
| 27. Stresli durumları başkalarına göre ben daha zor fark ederim. | A | B | C | D | E |
| 28. İnsanlar beni gerçekten tanısalardı ne kadar gergin bir kişi olduğumu söylerlerdi. | A | B | C | D | E |
| 29. Duyarlı bir insan olduğumu düşünüyorum. | A | B | C | D | E |
| 30. Özel bir insan olduğumu düşünüyorum | A | B | C | D | E |
| 31. Duygularım kolay kolay incinmez. | A | B | C | D | E |
| 32. Çevremdeki insanlar davranışlarımı değiştirebilselerdi ben daha iyi olurum. | A | B | C | D | E |
| 33. Yapmak istediğim pek çok şey var ancak bir türlü harekete geçemiyorum. | A | B | C | D | E |
| 34. Kolay kolay ikna olmam. | A | B | C | D | E |
| 35. Gerçekten inandığım bir konuda sessiz kalmam. | A | B | C | D | E |
| 36. İnsanlar her şeyden kendilerine pay çıkarmak isterler ve hatalarını kabul etmekten kaçınırlar. | A | B | C | D | E |
| 37. Hemen herkesle iyi geçinirim. | A | B | C | D | E |
| 38. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri olarak tanımlarım. | A | B | C | D | E |
| 39. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum. | A | B | C | D | E |
| 40. İnsanlar ne derlerse desinler kesin doğrular ya da yanlışlar yoktur. | A | B | C | D | E |
| 41. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum. | A | B | C | D | E |
| 42. İnsanlar beni tembellikle suçlarlar. | A | B | C | D | E |
| 43. İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını isterdim. | A | B | C | D | E |
| 44. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım. | A | B | C | D | E |
| 45. Diğer insanlardan daha hızlı yemek yerim. | A | B | C | D | E |
| 46. Konuşmayı başkalarımın başlatmasını beklerim. | A | B | C | D | E |
| 47. Bir işi kendi başıma yapmak bana o iş için başkalarından yardım istemekten daha kolay gelir. | A | B | C | D | E |

48. Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.	A	B	C	D	E
49. İsteklerine karşı çıkılması insanın duygularını incitmez.	A	B	C	D	E
50. Dikkatimi toplayamam ve bir konuya odaklanamam.	A	B	C	D	E
51. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır.	A	B	C	D	E
52. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim.	A	B	C	D	E
53. Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim.	A	B	C	D	E
54. İnsanların benim hakkımda ne düşündüğünü bilmiyorum.	A	B	C	D	E
55. Gergin, stresi bir ortamda durumu yumuşatmaya çalışmam.	A	B	C	D	E
56. Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.	A	B	C	D	E
57. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.	A	B	C	D	E
58. Bazı şeyler sorgulanmaksızın kabul edilmelidir.	A	B	C	D	E
59. Zor bir konuyu anlamaktan vaz geçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım .	A	B	C	D	E
60. Bedenimin her istediğimi yapmasını beklerim.	A	B	C	D	E
61. Her şey hakkında çok düşünürüm.	A	B	C	D	E
62. Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem.	A	B	C	D	E
63. Tanınmış otoriteler ne konuştuklarını bilirler.	A	B	C	D	E
64. Yakınlarıma "hayır" demekte zorluk çekerim.	A	B	C	D	E
65. Başkalarının isteklerine uyarım.	A	B	C	D	E
66. İnsanlar genellikle benim beklentilerime uygun davranırlar.	A	B	C	D	E
67. Sorunlarım olduğunda kendimi onlardan uzaklaştıracak şeyler bulmayı severim.	A	B	C	D	E
68. Renkli ve ilginç bir hayatım var.	A	B	C	D	E
69. Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim.	A	B	C	D	E
70. Diğer insanların neler söyleyeceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin edemem.	A	B	C	D	E
71. Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşüneyorum.	A	B	C	D	E
72. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyleri hissederim.	A	B	C	D	E
73. Gergin olduğumda bir şeyler yemek beni rahatlatır.	A	B	C	D	E
74. Hemen her duruma uyum sağlayabilirim.	A	B	C	D	E
75. Bedenimden gelen duyuların (tepkilerin) ne anlama geldiğini	A	B	C	D	E

anlayamam.

76. Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.	A	B	C	D	E
77. Keşke öğrenmeyi kolaylaştırarak bir yol olsaydı.	A	B	C	D	E
78. Bazı şeyleri kabul etmekte, benimsemekte ve bana uymayan taraflarını değiştirmekte güçlük çekerim.	A	B	C	D	E
79. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissederim.	A	B	C	D	E
80. En kötü durumlarda bile soğukkanlılığımı koruyabilirim.	A	B	C	D	E
81. Stresli olduğumda bedenim genellikle buna tepki verir.	A	B	C	D	E
82. Hastalıkların beni yapacaklarımdan alı koymasına izin vermem.	A	B	C	D	E
83. Kendimi seksi biri olarak görüyorum	A	B	C	D	E
84. Ayak üstü çene çalmaktan, havadan sudan konuşmaktan hoşlanmam.	A	B	C	D	E
85. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.	A	B	C	D	E
86. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir.	A	B	C	D	E
87. Çok öfkeli, sinirli biri olduğum söylenebilir.	A	B	C	D	E
88. İnsanlar ciddileştiğinde, ortamı yumuşatmaya çalışırım.	A	B	C	D	E
89. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum.	A	B	C	D	E
90. Şimdiki veya geçmişteki alışkanlıklarım ve/veya bağımlılıklarım nereye gideceğimi, ne yapacağımı ve kiminle görüşeceğimi etkiler.	A	B	C	D	E
91. Rahatsız edici düşünce ve duyguları aklımdan çıkarmak ve onlardan uzaklaşabilmek için başvurabileceğim pek çok yol var.	A	B	C	D	E
92. İşleri bitirmekte güçlük çekerim.	A	B	C	D	E
93. Genellikle çoğu şeye geç kalırım.	A	B	C	D	E
94. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım.	A	B	C	D	E
95. Rahat biri değilim.	A	B	C	D	E
96. Aklım, kalbim ve ruhum bedenimle uyum içerisindedir.	A	B	C	D	E
97. İnsanlar benim bakış açımı anlamakta zorluk çektiklerini söylerler.	A	B	C	D	E
98. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissediyorum.	A	B	C	D	E
99. Kişisel problemlerimden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım.	A	B	C	D	E
100. Bu testi samimi biçimde cevaplandırmak bana zor geldi.	A	B	C	D	E

Bu soru paketinde size ve çevrenizdeki kişilerle ilişkilerinize yönelik sorular bulunmaktadır. Lütfen, her soru grubundan önce verilen yönergeleri çok dikkatli okuyunuz ve bu yönergeler temelinde değerlendirmelerinizi yapınız. Her bir soru grubunun başındaki yönerge diğerlerinden farklıdır. Sizin görüş ve değerlendirmeleriniz bu araştırma için çok büyük değer ve önem taşımaktadır. Bu nedenle lütfen değerlendirmelerinizi sizi yansıtacak şekilde dürüstçe ve titizlikle yapınız. Vereceğiniz cevaplar yalnızca araştırma amacına yönelik olarak kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Soru paketinin herhangi bir yerine isminizi yazmayınız. Katıldığımız için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Kaç Yaşındasınız ?

Medeni durumunuz Bekar () Evli () Ayrılmış () Dul ()

Çalışıyor musunuz Evet () Hayır ()

En son bitirdiğiniz okul :.....

Devam etmekte olduğunuz okul :.....

Herhangi bir psikiyatrik yardım aldınız mı? () Evet ()Hayır

KSE

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin **SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 0. Hiç yok | 3. Epey var |
| 1. Biraz var | 4. Çok fazla var |
| 2. Orta derecede var. | |

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

Hiç Çok Fazla

	0	1	2	3	4
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarını suçlu olduğu duygusu	0	1	2	3	4
5. Olayları hatırlamada güçlük.	0	1	2	3	4
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	0	1	2	3	4
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	0	1	2	3	4
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	0	1	2	3	4
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi	0	1	2	3	4
11. İştahta bozukluklar	0	1	2	3	4
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	0	1	2	3	4
16. Yalnızlık hissetmek	0	1	2	3	4
17. Hüzünlü, kederli hissetmek	0	1	2	3	4
18. Hiç bir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
19. Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4
20. Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	0	1	2	3	4
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	0	1	2	3	4
23. Mide bozukluğu, bulantı	0	1	2	3	4

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

	Hiç				Çok Fazla
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu	0	1	2	3	4
25. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	0	1	2	3	4
27. Karar vermede güçlükler.	0	1	2	3	4
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	0	1	2	3	4
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak	0	1	2	3	4
30. Sıcak soğuk basmaları	0	1	2	3	4
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
32. Kafanızın "bomboş" kalması	0	1	2	3	4
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	0	1	2	3	4
34. Günahlarınız için cezalandırmanız gerektiği	0	1	2	3	4
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/ zorlanmak	0	1	2	3	4
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	0	1	2	3	4
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği	0	1	2	3	4
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	0	1	2	3	4
45. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
46. Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	0	1	2	3	4
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	0	1	2	3	4
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
50. Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	0	1	2	3	4
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	0	1	2	3	4
52. Suçluluk duyguları	0	1	2	3	4
53. Akılınızda bir bozukluk olduğu fikri	0	1	2	3	4

SBAÖ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntı ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki kutu içine X işareti koyun. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyin .

Sizi ne kadar tanımlıyor
Size ne kadar uygun

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
1.Kimsenin bilmesini istemem				
2.İyimser olmaya çalışırım				
3.Bir mucize olmasını beklerim				
4.Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durdurmamaya çalışırım.				
5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8.Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9.İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem				
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11.Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12.Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.				
13.İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15.Problemin çözümü için adak adarım.				
16.Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19.Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20.Problem/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21.Mücadeleden vazgeçmem.				
22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23.Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24.Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25."Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.				
26.Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27."Benim suçum ne" diye düşünürüm.				
28."Hep benim suçum" diye düşünürüm.				
29.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30.Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

SME

SORU KİTAPÇIĞI

(Kadın Formu)

DMI: Ihilevich & Gleser

Çeviren ve uyarlayan:

**Oya Sorias
Çiğdem Lelebici**

BU SORU KİTAPÇIĞININ ÜZERİNE HIÇ BİR İŞARET KOYMAYINIZ

YANITLAMA İLE İLGİLİ BİLGİLER AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR: Dikkatle okuyunuz.

Arkadaki sayfaların her birinde kısa bir öykü var. Her öyküden sonra da beşer seçenekli dört soru var. Bu dört soru, öykülerin uyandırdığı dört tepki türü hakkında bilgi istemekte: gerçek davranışınız (ne yaptınız?), içinizden geçen davranış, zihninizden geçen düşünceler ve duygularınız. Bu tepki türlerinden sadece gerçek davranış günlük hayatta dışa vurulmakta, diğer üçü zihnin mahremiyetinde yer almaktadır. Cevap kağıdında öyküler aynı soru kitapçığındaki gibi bazı harflerle temsil ediliyor: ç..., o..., vb.

Önce, beş seçenektan sizin verme olasılığınız en yüksek olan tepkiyi belirleyiniz. Sonra, cevap kağıdında o seçeneğe karşılık gelen numarayı bulunuz ve o numaranın hizasındaki Ç (Çok) harfini işaretleyiniz. Sonra aynı beş seçenektan, verme olasılığınız en düşük olan tepkiyi belirleyiniz ve o seçeneğin cevap kağıdındaki yerini bularak, o hizadaki A (Az) harfini işaretleyin. Örneğin, bir soruya verilebilecek beş olası tepkiden (örneğin, 136, 137, 138, 139 ve 140 numaralar) sizin verme olasılığınızın en yüksek olduğu tepkinin 137, en düşük olduğu tepkinin de 140 olduğunu varsayalım. Bu durumda cevap kağıdının o bölümü şöyle işaretlenmiş olacak:

136 Ç A
137 Ç A
138 Ç A
139 Ç A
140 Ç A

Her beş tepki grubunda sadece bir tane Ç ve bir tane A işaretlemeye dikkat ediniz. Kümedeki diğer Ç ve A lar işaretlenmemiş olarak kalacaktır.

Tercihlerinizi yapmadan önce beş ifadenin hepsini okuyunuz. Cevap kağıdında işaretlerken seçtiğiniz ifadenin numarasıyla cevap kağıdında işaretlediğiniz numaranın aynı olmasına dikkat ediniz. Her öykünün yanıtları için ayrı bir sütun olduğunu göreceksiniz. Cevap kağıdındaki işaretlemeleri yumuşak uçlu kurşun kalemle yapınız. Yanıtı değiştirmek istediğinizde, eski işareti silgi ile iyice siliniz.

Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Seçimlerinizde size yol gösterecek olan şey kendinizle ilgili bilginizdir. Bir an için, öyküde betimlenen olayın gerçekten başınıza geldiğini düşleyin, öyle bir olay başınızdan hiç bir zaman geçmemiş olsa bile. Cevaplarınızı seçerken şunu unutmayınız: Size, hangi yanıtların en çok veya en az hoşunuza gittiğini değil, o durumlarda hangi yanıtların sizin davranışsal ve duygusal tepkilerinizi en iyi temsil ettiğini soruyoruz.

Eğer hiç bir sorunuz yoksa, cevap kağıdının üstündeki bölümü doldurunuz. Sonra bu sayfayı çevirip başlayınız.

Kaldırımında otobüs beklemektesiniz. Bir önceki gece yağın yağmurdan dolayı yollar ıslak ve çamurludur. Bir araba, önünüzdeki su birikintisinin içinden hızla geçer ve üstünüzü çamur içinde bırakır.

Ne YAPARDINIZ?

1. O dikkatsiz sürücünün izini kaybetmemek için plaka numarasını kaydededim.
2. Gülümseyerek üstümü başımı temizledim.
3. Sürücünün arkasından bağırarak küfrededim!
4. Üzerime bir yağmurluk dahi giymediğim için kendime söylenirdim.
5. Bu tür şeyler kaçınılmaz olduğu için omuz silker geçedim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

6. Sürücünün suratını çamura bulama.
7. O beceriksiz sürücüyü polise şikayet etme.
8. Yola o kadar yakın durduğum için kendi kendime küfretme.
9. Olayı dert etmediğimi sürücüye bildirme.
10. Sürücüye yayaların da hakları olduğunu hatırlatma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

11. Neden kendimi hep bu tür durumlara sokarım?
12. Allah o sürücünün cezasını versin
13. Aslında, o sürücünün kötü biri olmadığına eminim.
14. Yağışlı günlerde buna benzer şeylerin olması beklenebilir.
15. O sürücü çamuru üzerime acaba kasten mi sıçrattı?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

16. Halime şükretme, çünkü daha kötüsü olabilirdi.
17. Karamsarlık, çünkü şanssızlık yine beni buldu.
18. Kabullenme, çünkü olmuş bir şeyin üzerinde fazla durmamak gerek.
19. Sürücünün bu kadar düşüncesiz ve saygısız olması nedeniyle içerleme.
20. Öfke, sürücü üstümü çamurladığı için.

Firmada önemli bir bölümün düzgün işlemeden sorumlu bir mevkidesiniz. Bu bölüm, işleri belli bir zaman sınırı içinde tamamlama konusunda yoğun ve sürekli bir baskı altındadır. Son zamanlarda işler, girişimlerinize ve yaratıcılığınıza rağmen gerektiği kadar düzgün gitmemektedir. Bu nedenle, yakın zamanda uygulamaya koymak üzere bazı personel değişiklikleri planlıyorsunuz. Ancak, bu planı gerçekleştirmenize fırsat kalmadan, amiriniz birdenbire büronuza gelir, bölümün işleriyle ilgili bazı dik sorular sorar ve sonra da size, görevinizden alındığınızı ve yerinize yardımcınızın atandığını bildirir.

Ne YAPARDINIZ?

21. İşten alınmamı nezaketle kabul ederdim, çünkü amirim sadece görevini yapıyor.
22. Amirimi, aleyhimdeki kararı benimle konuşmaya gelmeden önce vermekle suçlardım.
23. Böylesi güç bir işten alındığım için şükrederdim.
24. Yardımcımın başarısını engellemek için fırsat kollardım.
25. İşimde yeterince becerikli olmadığım için kendimi suçlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

26. Terfi ettiği için yardımcımı kutlama.
27. Amirimle yardımcımın benden kurtulmak için hazırladıkları muhtemel oyunu ortaya çıkarma.
28. Amirime cehennemin dibine kadar yolu olduğunu söyleme.
29. Gerekli değişiklikleri daha önceden yapmadığım için kendime lanet etme.
30. İş bırakıp gitme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

31. Keşke, amirimle, karanlık bir sokakta karşılaşabilsem.
32. Personelin yaptıkları işe uygun olması şarttır.
33. Kuşkusuz, bu, benden kurtulmak için sadece bir bahaneydi.
34. Gerçekten şanslıyım, çünkü işimle birlikte firmadaki yerimi de kaybedebilirdim.
35. İşleri başıboş bırakmak gibi bir sersemliği nasıl yapabildim?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

36. İçerleme, çünkü, amirimin bana garezi vardı.
37. İşimi elimden aldığı için yardımcıma kızgınlık.
38. Daha kötü bir şey olmadığı için memnuniyet.
39. Başarısızlığımdan dolayı üzüntü.
40. Kabullenme, kişi, eninde sonunda, elinden gelenin en iyisini yapmakla yetinmelidir.

e.

Üniversitede okumanıza yardım eden teyzeniz ve eniştenizle kalmaktasınız. Anne ve babanızın, siz onüç yaşındayken bir otomobil kazası sonucu ölümünden bu yana size onlar bakmaktadır. Bir gece, çıktığınız gence biraz geç bir saatte randevu vermişsinizdir. Dışarıda da şiddetli bir fırtına vardır. Teyzeniz ve enişteniz, havanın kötü, saatin de geç olması nedeniyle arkadaşınıza telefon edip randevunuzu iptal etmeniz için ısrar ederler. Siz onların dileklerine aldırmaksızın kapıdan çıkmak üzereyken, enişteniz, emreden bir ses tonuyla, "teyzen ve ben gidemeyeceğini söyledik, işte o kadar" der.

Ne YAPARDINIZ?

41. Eniştemin dediğini yapardım, çünkü, her zaman benim için en iyi olanı istemiştir.
42. Onlara, büyümemi istemediklerini eskiden beri bildiğimi söylerdim.
43. İnsanın ailesiyle barışık kalması gerektiğinden randevumu iptal ederdim.
44. Konunun onları ilgilendirmediğini söyler ve mutlaka giderdim.
45. Evde kalmaya razı olur, keyiflerini kaçırdığım için onlardan özür dilerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

46. Kafamı duvarlara vurma.
47. Onlara, hayatımı mahvetmekten vazgeçmelerini söyleme.
48. İyiliğimle böylesine ilgilendikleri için onlara teşekkür etme.
49. Kapıyı suratlarına çarpıp çıkma.
50. Ne olursa olsun randevuma sadık kalma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

51. Ne diye çenelerini kapatıp beni kendi halime bırakmıyorlar ki?
52. Beni hiç bir zaman gerçekten önemsememişlerdir.
53. Bana karşı o kadar iyiler ki, hiç sorgusuz öğütlerini tutmalıyım.
54. Karşılığını vermezsen hiçbir şey alamazsın.
55. Bu kadar geç bir saatte buluşmayı planladığım için hata tamamen bende.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

56. Beni küçük bir çocuk olarak düşündükleri için sinirlenme.
57. Mutsuzluk, çünkü yapabileceğim fazla bir şey yok.
58. Onların ilgisi karşısında minnet.
59. Kabullenme, çünkü insan her zaman kafasına koyduğunu yapamaz.
60. Ötke, çünkü özel işlerime karşılıyorlar.

Başka bir kentte iş bulmuş ve oraya yerleşmiş olan bir arkadaşınızı ziyaret etmektesiniz. Arkadaşınız sizi, o hafta sonu, şehir kulübünde yapılan danslı eğlenceye kendisiyle birlikte gitmeye davet eder.

Kulübe vardktan kısa bir süre sonra, arkadaşınız, sizi doğru dürüst tanıştırlmadığınız bir gurup yabancıyla bırakarak bir dans davetini kabul eder. Guruptakiler sizinle konuşurlar, ancak, her nedense, sizi hiç kimse dansa kaldırmaz. Öte yandan arkadaşınız, o gece, çok aranan bir kişidir ve görünüşe bakılırsa harika vakit geçirmektedir. Yanınızdan dans ederek geçerken size, "niçin dans etmiyorsun?" diye seslenir.

Ne YAPARDINIZ?

61. Alaycı bir biçimde, dans etmek yerine onu izlemeyi tercih ettiğimi söyledim.
62. Ona, gerçekten dans etmek istemediğimi söyledim.
63. Üzerinde bir tuhaflık olup olmadığını anlamak için gidip aynaya bakardım.
64. Ona, insanların birbirlerini, dans etmek yerine sohbet ederek daha kolay tanıyabileceklerini söyledim.
65. Onun açıkça beni mahcup etmek istediğini düşünür, orayı terkederdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

66. Endişelenmemesi için halimden son derece memnun ve mutlu olduğumu ona anlatma.
67. Suratına bir tokat indirme.
68. Yabancı bir yerdeki ilk gecesinde, insanın, balonun gözdesi olmayı bekleyemeyeceğine işaret etme.
69. Ona, kendisinin ne tür bir 'arkadaş' olduğunu artık bildiğimi söyleme.
70. Yerin yarılması ve içine girip kaybolma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

71. Bana karşı kini var.
72. Aslında buraya hiç gelmemeliydim.
73. Arkadaşımın keyfinin yerinde olması ne iyi.
74. Davetlileri tanımadığınız bir toplulukta bu tür deneyimler kaçınılmazdır.
75. Onu böyle davrandığına pişman edeceğim.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

76. Üzüntü, çünkü çok başarısızdım.
77. Beni mahcup ettiği için ona karşı öfke.
78. Kabullenme, çünkü bu, yeni bir ortama giren herkesin katlanması gereken bir durumdur.
79. Onun tarafından böyle bir kapana kısırladığım için kızgınlık.
80. Böyle hoş bir gece geçirdiğim için minnettarlık.

İş yerinizdeki formeninize (amirinize), iş arkadaşlarımızdan daha usta olduğunuzu göstermek istiyorsunuz. Kendinizi kanıtlamak için sabırsızlıkla fırsat kollamaktasınız. Bir gün fabrikaya yeni bir makine getiriliyor. Formen, işçileri toplayıp, aralarında bu makineyi çalıştırmayı bilen birinin olup olmadığını soruyor. Beklediğiniz anın geldiğini hissediyorsunuz. Formene benzer bir makineyle çalışmış olduğunuzu ve bunda da bir deneme fırsatı istediğinizi söylüyorsunuz. Formen, "üzgünüm, bu işi tesadüfe bırakamayız" diyerek isteğinizi reddediyor ve kıdemli bir işçiyi çağırarak kendisinden makineyi çalıştırmasını istiyor.

Kıdemli işçi, çalıştırma kolunu çeker çekmez kıvılcımlar uçuşmaya başlıyor ve makine tuhaf sesler çıkararak duruyor. O zaman formen sizi çağırıyor ve makineyi çalıştırmak için hala bir deneme fırsatı isteyip istemediğinizi soruyor.

Ne YAPARDINIZ?

81. "Bunu herhalde ben de yapamam" derdim.
82. İş arkadaşlarıma, formenin, makinenin parçalanmasından beni sorumlu tutmak istediğini söyledim
83. Bu şans bana verdiği için formene teşekkür ederdim.
84. Reddedip içimden formene küfredirdim.
85. Formene, deneyeceğimi, çünkü insanın riske girmekten asla kaçmaması gerektiğini söyledim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

86. Formene, makinenin bozulmasını üzerime yıkamayacağını söyleme.
87. İlk denemeyi bana yaptırmadığı için formene teşekkür etme.
88. Formene, o bozuk makineyi kendisinin çalıştırmayı denemesi gerektiğini söyleme.
89. Formene, deneyimli olmanın başarıyı garantilemediğini hatırlatma.
90. Dilimi tutamayıp kendimi güç bir duruma soktuğum için kendime küfretme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

91. Şu formen aslında fena biri değil.
92. Onun da patlayası makinanın da Allah cezasını versin.
93. Bu formenin amacı beni müşkül durumda bırakmak.
94. Makinalara her zaman güven olmuyor.
95. O makineyi çalıştırmayı düşünmek bile büyük bir aptallıktı; bunu nasıl yaptım.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

96. İlgisizlik, çünkü insanın kabiliyetleri takdir edilmediğinde hevesi de kalmaz.
97. İmkansız bir işi yapmam istendiği için kızgınlık.
98. Makineyi ben bozmadığım için memnuniyet.
99. Kasıtlı olarak zor duruma düşürüldüğüm için rahatsızlık.
100. Komik duruma düşme riskine girdiğim için kendimden nefret etme.

İki tarafında yüksek binalar dizili dar sokakta, vapura yetişmek için aceleyle yürümektesiniz. Tamircilerin çalışmakta olduğu bir çatıdan birden bir kiremit düşer ve parçalanır. Parçalardan birisi kaldırımdan sekerek bacağınıza çarpar ve çarptığı yer çürür.

Ne YAPARDINIZ?

101. İşçilere, kendilerini dava etmem gerektiğini söyledim.
102. Bu kadar kötü bir talihim olduğu için kendime lanet ederdim.
103. Yoluma devam ederdim, çünkü, insan programının bozulmasına izin vermemeli.
104. Daha kötü bir şey olmadığına şükrederek yoluma devam ederdim.
105. Bu sorumsuz kişilerin kim olduğunu öğrenmeye çalışırdım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

106. Tamircilere kamu güvenliği ile ilgili sorumluluklarını hatırlatma.
107. Önemli bir şey olmadığını onlara bildirme.
108. Onları azarlama.
109. Bastığım yere dikkat etmediğim için kendime küfretme.
110. O dikkatsiz işçilere ihmallerinin bedelini ödetinceye kadar uğraşma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

111. O tamirciler işlerini doğru dürüst yapmayı bilmiyorlar.
112. Ciddi bir şekilde yaralanmadığım için şanslıyım.
113. Allah kahretsin bu adamları.
114. Böyle şeyler niçin hep beni bulur?
115. Bu günlerde sürekli dikkat etmek gerekiyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

116. Canım yandığı için kızgınlık.
117. Ötke, çünkü, onların ihmali yüzünden neredeyse ölecektim.
118. Sükunet, çünkü, insan kendini kontrol etmeye çalışmalı.
119. Şanssızlığımdan dolayı üzüntü.
120. Sadece bir sıyrıkla atlattığım için halime şükretme.

Akşam üzeri şehir içinde arabanızla bir yere gitmektesiniz. En kalabalık kavşaklardan birine ulaştığınızda, trafik ışıklarının size yol vermesine rağmen, yayaların "dur" işaretini dikkate almayıp, yolunuzu tıkadıklarımı görüyorsunuz. Geçişinizi, yasaların gerektirdiği gibi, ışıklar değişmeden olanca tedbirle tamamlamaya çalışıyorsunuz. Geçiş tamamlarken, bir trafik polisi arabanızı kenara çektiyor. Sizi, yayaların yol hakkını çiğnemekle suçluyor. Ona, yapılabilecek tek hareketi yaptığınızı açıklıyorsunuz. Ancak, polis yine de size ceza yazıyor.

Ne YAPARDINIZ?

121. Dikkatsizliğimden dolayı kendimi suçlardım.
122. Mahkemeye başvurur ve polise karşı suçlamalar getirirdim.
123. Polise, niçin sürücülere karşı bu kadar garezi olduğunu sorardım.
124. Aslında iyi bir insan olan polise yardımcı olmaya çalışırdım.
125. Makbuzu sorgulamadan alırdım, çünkü polis sadece görevini yapıyordu.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

126. Polise, mevkiini, beni itip kakmak için kullanamayacağını söyleme.
127. Bir sonraki yeşil ışığı beklemediğim için kendi kendime küfretme.
128. Beni muhtemel bir kazadan koruduğu için polise teşekkür etme.
129. Bir prensip olarak haklarımı sonuna kadar savunma.
130. Kapıyı suratına çarpıp, sürüp gitme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

131. Polis doğru olanı yapıyor, aslında bana önemli bir ders verdiği için ona teşekkür etmem gerekir.
132. Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır, herkes görevini kendi anlayışına göre yürütmeli.
133. Bu herifler polislikten ne anlar.
134. Nasıl bu kadar aptal olabilirim?
135. Eminim, insanları cezalandırmaktan zevk alıyordur.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

136. Öfke, çünkü başıma iş çıkarıyor.
137. İçerleme, çünkü benimle uğraşiyor.
138. İhmalkarlık ettiğim için utanma.
139. Umursamama, çünkü bu tür şeyler her zaman olur.
140. Rahatlama, çünkü bu olay, beni, başımın daha büyük bir derde girmesinden korudu.

Üniversiteyi bitirdiğiniz yıl tayinle ailenizin yaşadığı yerden uzak bir kasabaya gidip bir yıl çalıştınız. Ancak, yaşam ve iş koşullarınızın güçlüğü nedeniyle, bir yıl sonunda istifa ederek eve döndünüz. Oysa, okulu bitirdiğinizde, babanız size, onun iş yerinde çalışmanızı önermişti. Şimdi iş bulma konusunda şansınızın çok fazla olmadığını görmektesiniz. Babanızın iş yerine girmediğiniz takdirde, bulacağınız işlerde eğitiminizi değerlendiremeyeceksiniz ve düşük ücret alacaksınız. Bir kreş açmayı istiyorsunuz ancak bunun için sermayeniz yok. Büyük bir tereddüitten sonra babanızdan para istiyorsunuz. Teklifinizi dinledikten sonra babanız, tayinle gitmeden önce size firmasında çalışmanızı önerdiğini hatırlatıyor. Sonra da " güçlükle kazandığım paramı senin delice planların için riske sokmam, hem artık bana işimde yardımcı olmanın zamanı geldi" diyor.

Ne YAPARDINIZ?

141. Teklifini kabul ederdim, çünkü bu dünyada herkes birbirine bağımlı.
142. Bana pek fazla güvenmemekte haklı olduğunu ona itiraf ederdim.
143. Onunla ilgili eleştiri ve düşüncelerimi açıkça yüzüne söyledim.
144. Bana karşı garezi olduğundan her zaman kuşkulandığımı ona söyledim.
145. Bu işi bir buçuk yıldır bana sakladığı için kendisine teşekkür ederdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

146. Yanında çalışarak onu mutlu etme.
147. Çabalamaktan vazgeçip bu dünyadan çekip gitme.
148. Kolay bulunamayacak bir teklif olduğundan babamın önerisini kabul etme.
149. Herkesin onu ne kadar cimri bir insan olarak gördüğünü ona söyleme.
150. Yeryüzünde kalan son insan o olsa bile kendisiyle çalışmayacağımı söyleme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

151. Bir gün yaptıklarının cezasını çekecek.
152. Aile üyelerinin birbirleriyle ilgili görüş ve duyguları iş kararlarını etkileyemez.
153. Aptallık ettim, konuyu hiç açmamalıydım.
154. Babamın benim iyiliğim için uğraştığını kabul etmem lazım.
155. Babamın bana asla inanmadığından hep kuşulanmışımdır; bu da onu kanıtıyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

156. Kızgınlık, çünkü, benim kendi başına başarıya ulaşmamı istemiyor.
157. Minnet, geleceği olan bir iş teklifinde bulunduğu için.
158. İçerleme, geleceğimi sabote ettiği için.
159. Kabullenme, çünkü, herşey her zaman istediğimiz gibi olmaz.
160. Umutsuzluk, çünkü, babamın onayını almadım.

Bir öğleden sonra, en yakın arkadaşınızla yoğun bir biçimde sınavlara çalışmaktayken erkek arkadaşınız çıkagelir. Bir yıldan fazladır kendisiyle çıkıyor olmanıza rağmen, son zamanlarda birbirinizi pek sık görememektesiniz; bu nedenle geldiğine çok sevinirsiniz. Kendisini kahve içmeye davet eder ve kız arkadaşınızla tanıştırsınız. Birkaç gün sonra, erkek arkadaşınıza telefon ederek sınavların bitişini kutlamak üzere, onu evinize yemeğe davet ettiğinizde, size kötü bir şekilde üşütüğünü ve evden çıkmamasının daha iyi olacağını söyler. Akşam yemeğinden sonra, biraz düş kırıklığı hissederek, anne ve babanızla birlikte sinemaya gitmeye karar verirsiniz. Hep beraber sinemadan çıkarken erkek arkadaşınızla karşılaşırsınız, en iyi arkadaşınızla kol koladır.

Ne YAPARDINIZ?

161. Onları görmemezlikten gelirdim, çünkü, onların da beni görmemiş gibi davranacaklarından eminim.
162. Uygar bir insanın yapması gerektiği gibi onları kibarca selamlardım.
163. İçimden onlara küfredirdim.
164. Arkadaş olduklarına çok sevindiğimi söylerdim.
165. Eve gidip bir güzel ağlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

166. Onlarla yüzyüze gelmemek için bir yere saklanma.
167. Erkek arkadaşımın suratına bir tokat indirme.
168. Beraberliklerinden gayet mutlu olduğumu onlara gösterme.
169. Kız arkadaşıma, bir erkeği elde etmek için tek bildiği yolun çalmak mı olduğunu sorma.
170. Aşk ve savaşta herşeyin mübah olduğunu bildiğimi göstermek.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

171. Ondan hoşlanması doğal; o benden çok daha güzel.
172. Kişisel çıkar, en iyi arkadaşım bile sadakatsizlik etmesine neden olabilir.
173. Bunların yaptığı ikiyezlülükten başka bir şey değil.
174. Dilerim hakkettiklerini bulurlar.
175. Birbirlerine gerçekten yakışmışlar.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

176. Bu kadar iyi anlaştıkları için memnuniyet.
177. Üzüntü, çünkü onlara bu kadar güvenmemeliydim.
178. Kabullenme, çünkü hayatı olduğu gibi kabul etmek gerekir.
179. Onların sahtekarlıkları karşısında öfke.
180. Olanlardan dolayı onlara karşı hiddet.

Çalışmakta olduğunuz firmada yeni boşalmış bulunan bir yöneticilik pozisyonu için eski bir okul arkadaşınızla rekabet etmektesiniz. Her ikinizin de eşit şansa sahip olduğunuz görünümüne karşın, arkadaşınız, kritik durumlarda yaratıcılık ortaya koyma şansına daha fazla sahip olmuştur. Buna karşılık, siz de son zamanlarda bazı pazarlıklarda çok başarılı sonuçlar elde etmiş durumundasınız. Buna rağmen, yönetim kurulu sizi değil de arkadaşınızı terfi ettirmeye karar verir.

Ne YAPARDINIZ?

181. Bana karşı oy kullanan yöneticinin kim olduğunu öğrenmeye çalışırdım.
182. Sorumlu bir insanın yapması gerektiği gibi, görevimi yerine getirmeye devam ederdim.
183. Bu sonucu, özelliklerimin yöneticiliğe uygun olmadığını bir kanıtı olarak kabul ederdim.
184. Kurulun kararını şiddetle protesto ederdim.
185. Arkadaşımı, aldığı terfi nedeniyle kutlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

186. Bir hata firmaya zarar verebileceğinden, kararın yeniden gözden geçirilmesini kuruldan isteme.
187. Niteliklerimin uymadığı bir işe heveslendiğim için kendimi cezalandırma.
188. Bana karşı adil davranmamalarında kendi önyargılarının rol oynadığını kurula gösterme.
189. Yeni işinde başarı sağlaması için arkadaşıma yardımcı olma.
190. Yönetim kurulu üyelerinin hepsinin kafasını kırma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

191. Sanırım bu iş için gerekli niteliklere sahip değilim.
192. Büyük olasılıkla yöneticilik pozisyonunda, şimdiki görevimdeki kadar zevk almazdım.
193. Kurulun kararında kesinlikle kuşku uyandıran bir şey var.
194. İnsan bu tür darbeyi fazla sarsılmadan sindirebilmeli.
195. O yönetim kuruluna lanet olsun.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

196. Alışmış olduğum işte kalabildiğim için mutluluk.
197. Üzüntü, çünkü yetersizliğim ortaya çıktı.
198. Bana yaptıkları yüzünden yöneticilere karşı öfke.
199. Kabullenme, çünkü, iş dünyasında işler böyle yürüyor.
200. Kızgınlık, çünkü, adaletsiz bir karara kurban gittim.

SME

SORU KİTAPÇIĞI

(Erkek Formu)

DMI: Ihilevich & Gleser

Çeviren ve uyarlayan:

Oya Sorias
Çiğdem Lelebici

E.Ü Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
İzmir -1995

BU SORU KİTAPÇIĞININ ÜZERİNE HİÇ BİR İŞARET KOYMAYINIZ

YANITLAMA İLE İLGİLİ BİLGİLER AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR: Dikkatle okuyunuz.

Arkadaki sayfaların her birinde kısa bir öykü var. Her öyküden sonra da beşer seçenekli dört soru var. Bu dört soru, öykülerin uyandırdığı dört tepki türü hakkında bilgi istemekte: gerçek davranışınız (ne yaptınız?), içinizden geçen davranış, zihninizden geçen düşünceler ve duygularınız. Bu tepki türlerinden sadece gerçek davranış günlük hayatta dışa vurulmakta, diğer üçü zihnin mahremiyetinde yer almaktadır. Cevap kağıdında öyküler aynı soru kitapçığındaki gibi bazı harflerle temsil ediliyor: Ç...., O...., vb.

Önce, beş seçenekten sizin verme olasılığınız en yüksek olan tepkiyi belirleyiniz. Sonra, cevap kağıdında o seçeneğe karşılık gelen numarayı bulunuz ve o numaranın hizasındaki Ç (Çok) harfini işaretleyiniz. Sonra aynı beş seçenekten, verme olasılığınız en düşük olan tepkiyi belirleyiniz ve o seçeneğin cevap kağıdındaki yerini bularak, o hizadaki A (Az) harfini işaretleyin. Örneğin, bir soruya verilebilecek beş olası tepkiden (örneğin, 136, 137, 138, 139 ve 140 numaralar) sizin verme olasılığınızın en yüksek olduğu tepkinin 137, en düşük olduğu tepkinin de 140 olduğunu varsayalım. Bu durumda cevap kağıdının o bölümü şöyle işaretlenmiş olacak:

136 Ç A
137 Ç A
138 Ç A
139 Ç A
140 Ç A

Her beş tepki grubunda sadece bir tane Ç ve bir tane A işaretlemeye dikkat ediniz. Kümedeki diğer Ç ve A lar işaretlenmemiş olarak kalacaktır.

Tercihlerinizi yapmadan önce beş ifadenin hepsini okuyunuz. Cevap kağıdında işaretlerken seçtiğiniz ifadenin numarasıyla cevap kağıdında işaretlediğiniz numaranın aynı olmasına dikkat ediniz. Her öykünün yanıtları için ayrı bir sütun olduğunu göreceksiniz. Cevap kağıdındaki işaretlemeleri yumuşak uçlu kurşun kalemle yapınız. Yanıtı değiştirmek istediğinizde, eski işareti silgi ile iyice siliniz.

Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Seçimlerinizde size yol gösterecek olan şey kendinizle ilgili bilginizdir. Bir an için, öyküde betimlenen olayın gerçekten başınıza geldiğini düşleyin, öyle bir olay başınızdan hiç bir zaman geçmemiş olsa bile. Cevaplarınızı seçerken şunu unutmayınız: Size, hangi yanıtların en çok veya en az hoşunuza gittiğini değil, o durumlarda hangi yanıtların sizin davranışsal ve duygusal tepkilerinizi en iyi temsil ettiğini soruyoruz.

Eğer hiç bir sorunuz yoksa, cevap kağıdının üstündeki bölümü doldurunuz. Sonra bu sayfayı çevirip başlayınız.

Kaldırımında otobüs beklemektesiniz. Bir önceki gece yağın yağmurdan dolayı yollar ıslak ve çamurludur. Bir araba, önünüzdeki su birikintisinin içinden hızla geçer ve üstünüzü çamur içinde bırakır.

Ne YAPARDINIZ?

1. O dikkatsiz sürücünün izini kaybetmemek için plaka numarasını kaydederdim.
2. Gülümseyerek üstümü başımı temizlerdim.
3. Sürücünün arkasından bağıarak küfredirdim!
4. Üzerime bir yağmurluk dahi giymediğim için kendime söylenirdim.
5. Bu tür şeyler kaçınılmaz olduğu için omuz silker geçerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

6. Sürücünün suratını çamura bulama.
7. O beceriksiz sürücüyü polise şikayet etme.
8. Yola o kadar yakın durduğum için kendi kendime küfretme.
9. Olayı dert etmediğimi sürücüye bildirme.
10. Sürücüye yayaların da hakları olduğunu hatırlatma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

11. Neden kendimi hep bu tür durumlara sokarım?
12. Allah o sürücünün cezasını versin
13. Aslında, o sürücünün kötü biri olmadığına eminim.
14. Yağışlı günlerde buna benzer şeylerin olması beklenebilir.
15. O sürücü çamuru üzerime acaba kasten mi sıçrattı?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

16. Halime şükretme, çünkü daha kötüsü olabilirdi.
17. Karamsarlık, çünkü şanssızlık yine beni buldu.
18. Kabullenme, çünkü olmuş bir şeyin üzerinde fazla durmamak gerek.
19. Sürücünün bu kadar düşüncesiz ve saygısız olması nedeniyle içerleme.
20. Öfke, sürücü üstümü çamurladığı için.

Orduda önemli bir bölümün düzgün işlemesinden sorumlu bir mevkidesiniz. Bu bölüm, işleri belli bir zaman sınırı içinde tamamlama konusunda yoğun ve sürekli bir baskı altındadır. Son zamanlarda işler, girişimlerinize ve yaratıcılığınıza rağmen gerektiği kadar düzgün gitmemektedir. Bu nedenle, yakın zamanda uygulamaya koymak üzere bazı personel değişiklikleri planlıyorsunuz. Ancak, bu planı gerçekleştirmenize fırsat kalmadan, amiriniz birdenbire büronuza gelir, bölümün işleriyle ilgili bazı dik sorular sorar ve sonra da size, görevinizden alındığınızı ve yerinize yardımcınızın atandığını bildirir.

Ne YAPARDINIZ?

21. İşten alınmamı nezaketle kabul ederdim, çünkü amirim sadece görevini yapıyor.
22. Amirimi, aleyhimdeki kararı benimle konuşmaya gelmeden önce vermekle suçlardım.
23. Böylesi güç bir işten alındığım için şükrederdim.
24. Yardımcımın başarısını engellemek için fırsat kollardım.
25. İşimde yeterince becerikli olmadığım için kendimi suçlardım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

26. Terfi ettiği için yardımcımı kutlama.
27. Amirimle yardımcımın benden kurtulmak için hazırladıkları muhtemel oyunu ortaya çıkarma.
28. Amirime cehennemin dibine kadar yolu olduğunu söyleme.
29. Gerekli değişiklikleri daha önceden yapmadığım için kendime lanet etme.
30. İş bırakıp gitme (ama insan orduda bunu yapamaz).

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

31. Keşke, amirimle, karanlık bir sokakta karşılaşabilsem.
32. Orduda personelin yaptıkları işe uygun olmaları şarttır.
33. Kuşkusuz, bu, benden kurtulmak için sadece bir bahaneydi.
34. Gerçekten şanslıyım, çünkü işimle birlikte rütbemi de kaybedebilirdim.
35. İşleri başıboş bırakmak gibi bir sersemliği nasıl yapabildim?

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

36. İçerleme, çünkü, amirimin bana garezi vardı.
37. İşimi elimden aldığı için yardımcıma kızgınlık.
38. Daha kötü bir şey olmadığı için memnuniyet.
39. Başarısızlığımdan dolayı üzüntü.
40. Kabullenme, kişi, eninde sonunda, elinden gelenin en iyisini yapmakla yetinmelidir.

Üniversitede okumanıza yardım eden teyzeniz ve eniştenizle kalmaktasınız. Anne ve babanızın, siz onüç yaşındayken bir otomobil kazası sonucu ölümünden bu yana size onlar bakmaktadır. Bir gece, çıktığınız kız arkadaşınıza biraz geç bir saatte randevu vermişsinizdir. Dışarıda da şiddetli bir fırtına vardır. Teyzeniz ve enişteniz, havanın kötü, saatin de geç olması nedeniyle arkadaşınıza telefon edip randevunuzu iptal etmeniz için ısrar ederler. Siz onların dileklerine aldırmaksızın kapıdan çıkmak üzereyken, enişteniz, emreden bir ses tonuyla, "teyzen ve ben gidemeyeceğini söyledik, işte o kadar" der.

Ne YAPARDINIZ?

41. Eniştemin dediğini yapardım, çünkü, her zaman benim için en iyi olanı istemiştir.
42. Onlara, büyümemi istemediklerini eskiden beri bildiğimi söyledim.
43. İnsanın ailesiyle barışık kalması gerektiğinden randevumu iptal ederdim.
44. Konunun onları ilgilendirmediğini söyler ve mutlaka giderdim.
45. Evde kalmaya razı olur, keyiflerini kaçırdığım için onlardan özür dilerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

46. Kafamı duvarlara vurma.
47. Onlara, hayatımı mahvetmekten vazgeçmelerini söyleme.
48. İyiliğimle böylesine ilgilendikleri için onlara teşekkür etme.
49. Kapıyı suratlarına çarpıp çıkma.
50. Ne olursa olsun randevuma sadık kalma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

51. Ne diye çenelerini kapatıp beni kendi halime bırakmıyorlar ki?
52. Beni hiç bir zaman gerçekten önemsememişlerdir.
53. Bana karşı o kadar iyiler ki, hiç sorgusuz öğütlerini tutmalıyım.
54. Karşılığını vermezsen hiçbir şey alamazsın.
55. Bu kadar geç bir saatte buluşmayı planladığım için hata tamamen bende.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

56. Beni küçük bir çocuk olarak düşündükleri için sinirlenme.
57. Mutsuzluk, çünkü yapabileceğim fazla bir şey yok.
58. Onların ilgisi karşısında minnet.
59. Kabullenme, çünkü insan her zaman kafasına koyduğunu yapamaz.
60. Öfke, çünkü özel işlerime karışıyorlar.

İyi bir sporcu olabilmeyi çok istiyorsunuz. Ancak, denediğiniz spor dalları arasında, yalnızca basketbolda biraz başarı sağlayabildiniz. Şimdiye kadar bir takım veya bir spor kulübüne ne zaman başvurduysanız, seçici kurul sizin ilk performansınızdan etkilenmiş görünse de, son karar hep aynı oldu ve size geçer notu pek az farkla kaçırdığınızı bildirdiler.

Bir öğleden sonra arabanız bozuluyor ve iş yerlerinin dağıldığı saatte eve otobüsle gitmek zorunda kalıyorsunuz. Çok kalabalık bir otobüste ayakta dururken, kulağınıza eşinizin sesi geliyor. Kendisi, kısa bir süre önce başvurduğunuz takımın menajeriyle yanyana oturmakta. Menajerin eşinize, "kocanızın oyun stili güzel, onu takımımıza davet etmeyi düşünüyoruz", dediğini duyuyorsunuz. Sonra, eşinizin gülüşü ve yanıtı kulağınıza geliyor, "bana kalırsa uzun vadede gerekli olan yetenek ve enerji gibi şeyler onda yok."

Ne YAPARDINIZ?

61. Eve vardığımızda yaptığını yüzüne vururdum.
62. Eve geldiğimde ona her zamanki gibi sıcak bir şekilde davranırdım, çünkü beni gerçekten takdir ettiğini biliyorum.
63. Akşam, sessiz sedasız bir köşeye çekilir, duyduklarımın söz etmezdim.
64. Üzerinde pek fazla durmazdım, çünkü kadınların konuşmaları hiç bir zaman ciddiye alınmaz.
65. Ona, duyduklarımın beni şaşırtmadığını, çünkü onun iki yüzlü olduğunu her zaman düşündüğümü söylerdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

66. Karıma, onun söylediklerini tesadüfen duyduğumu ve açıksözlülüğünün bana gurur verdiğini söyleme.
67. Kafasını kırma.
68. Ona, erkeklerin eşlerinden sadakat beklediklerini söyleme.
69. Arkamdan konuştuğundan eskiden beri kuşkulandığımı ona bildirme.
70. Onunla yüz yüze gelmemek için bir yerde vakit geçirip eve gitmeme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

71. Herkese, benden bu şekilde bahsettiğine iddiaya girme.
72. Hakkımda böyle düşünmesi için ne yapmış olabilirim?
73. Eminim sadece şaka yapıyordu.
74. İnsan bu tür laflardan rahatsız olmamalı.
75. Onun iyi bir derse ihtiyacı var.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

76. Değersizlik, çünkü bir koca olarak ne kadar başarısız olduğumun farkına varırdım.
77. Hakkımda bu şekilde konuştuğu için hiddet.
78. Kayıtsızlık, çünkü kadınlar öyledir.
79. Aşağılanma, çünkü büyük bir ihtimalle yaptığı dedikodular geçmişteki başarısızlıklarımın bir çoğuna katkıda bulunmuştur.
80. Huzur, çünkü, ağzından çıkan kulağının duymadığını menajer farkedecektir.

İş yerinizdeki formeninize (amirinize), iş arkadaşlarınızdan daha usta olduğunuzu göstermek istiyorsunuz. Kendinizi kanıtlamak için sabırsızlıkla fırsat kollamaktasınız. Bir gün fabrikaya yeni bir makine getiriliyor. Formen, işçileri toplayıp, aralarında bu makineyi çalıştırmayı bilen birinin olup olmadığını soruyor. Beklediğiniz anın geldiğini hissediyorsunuz. Formene benzer bir makineyle çalışmış olduğunuzu ve bunda da bir deneme fırsatı istediğinizi söylüyorsunuz. Formen, "üzgünüm, bu işi tesadüfe bırakamayız" diyerek isteğinizi reddediyor ve kıdemli bir işçiyi çağırarak kendisinden makineyi çalıştırmasını istiyor.

Kıdemli işçi, çalıştırma kolunu çeker çekmez kıvılcımlar uçuşmaya başlıyor ve makine tuhaf sesler çıkararak duruyor. O zaman formen sizi çağırıyor ve makineyi çalıştırmak için hala bir deneme fırsatı isteyip istemediğinizi soruyor.

Ne YAPARDINIZ?

81. "Bunu herhalde ben de yapamam" derdim.
82. İş arkadaşlarıma, formenin, makinenin parçalanmasından beni sorumlu tutmak istediğini söyledim
83. Bu şans bana verdiği için formene teşekkür ederdim.
84. Reddedip içimden formene küfredirdim.
85. Formene, deneyeceğimi, çünkü insanın riske girmekten asla kaçmaması gerektiğini söyledim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

86. Formene, makinenin bozulmasını üzerime yıkamayacağını söyleme.
87. İlk denemeyi bana yaptırmadığı için formene teşekkür etme.
88. Formene, o bozuk makineyi kendisinin çalıştırmayı denemesi gerektiğini söyleme.
89. Formene, deneyimli olmanın başarıyı garantilemediğini hatırlatma.
90. Dilimi tutamayıp kendimi güç bir duruma soktuğum için kendime küfretme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

91. Şu formen aslında fena biri değil.
92. Onun da, patlayası makinanın da Allah cezasını versin.
93. Bu formenin amacı beni müşkül durumda bırakmak.
94. Makinalara her zaman güven olmuyor.
95. O makineyi çalıştırmayı düşünmek bile büyük bir aptallıktı; bunu nasıl yaptım.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

96. İlgisizlik, çünkü insanın kabiliyetleri takdir edilmediğinde hevesi de kalmaz.
97. İmkansız bir işi yapmam istendiği için kızgınlık.
98. Makineyi ben bozmadığım için memnuniyet.
99. Kasıtlı olarak zor duruma düşürüldüğüm için rahatsızlık.
100. Komik duruma düşme riskine girdiğim için kendimden nefret etme.

İki tarafında yüksek binalar dizili dar sokakta, vapura yetişmek için aceleyle yürüyorsunuz. Tamircilerin çalışmakta olduğu bir çatıdan birden bir kiremit düşer ve parçalanır. Parçalardan birisi kaldırımdan sekerek bacağınıza çarpar ve çarptığı yer çürür.

Ne YAPARDINIZ?

101. İşçilere, kendilerini dava etmem gerektiğini söyledim.
102. Bu kadar kötü bir talihim olduğu için kendime lanet ederdim.
103. Yoluma devam ederdim, çünkü, insan programının bozulmasına izin vermemeli.
104. Daha kötü bir şey olmadığına şükrederek yoluma devam ederdim.
105. Bu sorumsuz kişilerin kim olduğunu öğrenmeye çalışırdım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

106. Tamircilere kamu güvenliği ile ilgili sorumluluklarını hatırlatma.
107. Önemli bir şey olmadığını onlara bildirme.
108. Onları azarlama.
109. Bastığım yere dikkat etmediğim için kendime küfretme.
110. O dikkatsiz işçilere ihmallerinin bedelini ödetinceye kadar uğraşma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

111. O tamirciler işlerini doğru dürüst yapmayı bilmiyorlar.
112. Ciddi bir şekilde yaralanmadığım için şanslıyım.
113. Allah kahretsin bu adamları.
114. Böyle şeyler niçin hep beni bulur?
115. Bu günlerde sürekli dikkat etmek gerekiyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

116. Canım yandığı için kızgınlık.
117. Öfke, çünkü, onların ihmali yüzünden neredeyse ölecektim.
118. Sükunet, çünkü, insan kendini kontrol etmeye çalışmalı.
119. Şanssızlığımdan dolayı üzüntü.
120. Sadece bir sıyrıklı atlatmışım için halime şükretme.

Akşam üzeri şehir içinde arabanızla bir yere gitmektesiniz. En kalabalık kavşaklardan birine ulaştığınızda, trafik ışıklarının size yol vermesine rağmen, yayaların "dur" işaretini dikkate almayıp, yolunuzu tıkadıklarımı görüyorsunuz. Geçişinizi, yasaların gerektirdiği gibi, ışıklar değişmeden olanca tedbirle tamamlamaya çalışıyorsunuz. Geçiş tamamlarken, bir trafik polisi arabanızı kenara çektiyor. Sizi, yayaların yol hakkını çiğnemekle suçluyor. Ona, yapılabilecek tek hareketi yaptığınızı açıklıyorsunuz. Ancak, polis yine de size ceza yazıyor.

Ne YAPARDINIZ?

121. Dikkatsizliğimden dolayı kendimi suçlardım.
122. Mahkemeye başvurur ve polise karşı suçlamalar getirirdim.
123. Polise, niçin sürücülere karşı bu kadar garezi olduğunu sorardım.
124. Aslında iyi bir insan olan polise yardımcı olmaya çalışırdım.
125. Makbuzu sorgulamadan alırdım, çünkü polis sadece görevini yapıyordu.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

126. Polise, mevkiini, beni itip kakmak için kullanamayacağını söyleme.
127. Bir sonraki yeşil ışığı beklemediğim için kendi kendime küfretme.
128. Beni muhtemel bir kazadan koruduğu için polise teşekkür etme.
129. Bir prensip olarak haklarımı sonuna kadar savunma.
130. Kapıyı suratına çarpıp, sürüp gitme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

131. Polis doğru olanı yapıyor; aslında bana önemli bir ders verdiği için ona teşekkür etmem gerekir.
132. Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır; herkes görevini kendi anlayışına göre yürütmeli.
133. Bu herifler polislikten ne anlar.
134. Nasıl bu kadar aptal olabilirim?
135. Eminim, insanları cezalandırmaktan zevk alıyordur.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

136. Öfke, çünkü başıma iş çıkarıyor.
137. İçerleme, çünkü benimle uğraşiyor.
138. İhmalkarlık ettiğim için utanma.
139. Umursamama, çünkü bu tür şeyler her zaman olur.
140. Rahatlama, çünkü bu olay, beni, başımın daha büyük bir derde girmesinden korudu.

Bir buçuk yıl askerlikten sonra eve dönüyorsunuz. Gitmeden önce, askere gitmekle, babanızın iş yerinde çalışmak arasında bir seçim yapmak durumundaydınız. Anne ve babanızın öğütlerine rağmen askerliği tercih etmişsiniz. Şimdi ise, piyasada size açık olan iş imkanlarının pek fazla artmadığını görüyorsunuz. Babanızın işine girmediğiniz takdirde, vasıfsız bir işçi olarak çalışmak durumundasınız. Bir kafeterya açmak istiyorsunuz, ama böyle bir girişimi gerçekleştirebilmek için gerekli olan sermayeye sahip değilsiniz. Epey bir tereddütten sonra, babanızdan, bu işe para yatırmasını istemeye karar veriyorsunuz. Teklifinizi dinledikten sonra, size, askere gitmek yerine onun firmasında bir işe girmenizi önerdiğini hatırlatıyor. Ondan sonra size şunları söylüyor, "ne güçlüklerle kazandığım paramı senin çılgın projelerinle sokağa atmaya niyetim yok, artık bana işimde yardımcı olmanın zamanı geldi".

Ne YAPARDINIZ?

141. Teklifini kabul ederdim, çünkü bu dünyada herkes birbirine bağımlı.
142. Bana pek fazla güvenmemekte haklı olduğunu ona itiraf ederdim.
143. Onunla ilgili eleştiri ve düşüncelerimi açıkça yüzüne söylerdim.
144. Bana karşı garezi olduğundan her zaman kuşkulandığımı ona söylerdim.
145. Bu işi bir buçuk yıldır bana sakladığı için kendisine teşekkür ederdim.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

146. Yanında çalışarak onu mutlu etme.
147. Çabalamaktan vazgeçip bu dünyadan çekip gitme.
148. Kolay bulunamayacak bir teklif olduğundan babamın önerisini kabul etme.
149. Herkesin onu ne kadar cimri bir insan olarak gördüğünü ona söyleme.
150. Yeryüzünde kalan son insan o olsa bile kendisiyle çalışmayacağımı söyleme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

151. Bir gün yaptıklarının cezasını çekecek.
152. Aile üyelerinin birbirleriyle ilgili görüş ve duyguları iş kararlarını etkileyemez.
153. Aptallık ettim, konuyu hiç açmamalıydım.
154. Babamın benim iyiliğim için uğraştığını kabul etmem lazım.
155. Babamın bana asla inanmadığından hep kuşkulandığımdır; bu da onu kanıtlıyor.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

156. Kızgınlık, çünkü, benim kendi başıma başarıya ulaşmamı istemiyor.
157. Minnet, geleceği olan bir iş teklifinde bulunduğu için.
158. İçerleme, geleceğimi sabote ettiği için.
159. Kabullenme, çünkü, herşey her zaman istediğimiz gibi olmaz.
160. Ümitsizlik, çünkü, babamın onayını almadım.

Bir öğleden sonra, yakın bir arkadaşınızla yoğun bir biçimde sınavlara çalışırken, kız arkadaşınız çıkar gelir. Bir yıldan fazladır kendisiyle çıkıyor olmanıza rağmen, son zamanlarda birbirinizi pek sık görememektesiniz; bu nedenle geldiğine çok sevinirsiniz. Kendisini içeriye davet ederek arkadaşınızla tanıştırsınız ve üçünüz birlikte hoşça vakit geçirirsiniz. Birkaç gün sonra, kız arkadaşınıza telefon ederek onu, sınavların bitişini kutlamak üzere kent merkezinde bir yere gitmeye davet edersiniz. Fakat, o size, kötü bir şekilde üşüttüğünü ve evden çıkmamasının daha iyi olacağını söyler. Akşam yemeğinden sonra, biraz düş kırıklığı hissederek, yalnız başınıza sinemaya gitmeye karar verirsiniz. Sinemanın çıkışında kız arkadaşınızla karşılaşırız. Yakın arkadaşınızla kol koladır.

Ne YAPARDINIZ?

161. Kız arkadaşına, "arkamdan iş çevireceğine ilişkimizin bittiğini açıkça söyleyebilirdin" dedim.
162. Uygur bir insanın yapması gerektiği gibi onları kibarca selamlardım.
163. İkişisiyle de artık hiç bir ilişkimin kalmadığını anlamalarını sağladım.
164. Onlara, arkadaşlık ettikleri için çok sevindiğimi söyledim.
165. Onlarla yüz yüze gelmemek için saklanırdım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

166. Eve gidip suratımı asma.
167. Adamı bir yumruktaki yere devirip, kızı elinden alma.
168. Beraberliklerinden gerçekten rahatsız olmadığımı onlara gösterme.
169. Adama, bir kızı elde etmek için tek bildiği yolun çalmak mı olduğunu sorma.
170. Bir dava kazanmak için tek bir harbin yetmediğine işaret etme.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

171. Kız arkadaşına daha fazla ilgi gösterseydim bu olmazdı.
172. Aşk ve savaşta her şey mübahtır.
173. Bunların yaptığı ikiyüzlülüğün başka bir şey değil.
174. Dilerim hak ettiklerini bulurlar.
175. Zaten ondan bıkmaya başlamıştım.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

176. Yeniden özgür olduğum için rahatlama.
177. Üzüntü, çünkü ona bu kadar güvenmemeliydim.
178. Kabullenme, çünkü her şeyi olduğu gibi kabul etmek gerekir.
179. Sahtekarlıklarını karşısında tikslenme.
180. Bana yaptıklarından dolayı onlara karşı öfke.

Çalışmakta olduğunuz firmada yeni boşalmış bulunan bir yöneticilik pozisyonu için eski bir okul arkadaşınızla rekabet etmektesiniz. Her ikinizin de eşit şansa sahip olduğunuz görünümüne karşın, arkadaşınız, kritik durumlarda yaratıcılık ortaya koyma şansına daha fazla sahip olmuştur. Buna karşılık, siz de son zamanlarda bazı pazarlıklarda çok başarılı sonuçlar elde etmiş durumundasınız. Buna rağmen, yönetim kurulu sizi değil de arkadaşınızı terfi ettirmeye karar verir.

Ne YAPARDINIZ?

181. Bana karşı oy kullanan yöneticinin kim olduğunu öğrenmeye çalıştım.
182. Sorumlu bir insanın yapması gerektiği gibi, görevimi yerine getirmeye devam eddim.
183. Bu sonucu, özelliklerimin yöneticiliğe uygun olmadığını bir kanıtı olarak kabul ederdim.
184. Kurulun kararını şiddetle protesto ederdim.
185. Arkadaşımı, aldığı terfi nedeniyle kutladım.

İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

186. Bir hata firmaya zarar verebileceğinden, kararın yeniden gözden geçirilmesini kuruldan isteme.
187. Niteliklerimin uymadığı bir işe heveslendiğim için kendimi cezalandırma.
188. Bana karşı adil davranmamalarında kendi önyargılarının rol oynadığını kurula gösterme.
189. Yeni işinde başarı sağlaması için arkadaşıma yardımcı olma.
190. Yönetim kurulu üyelerinin hepsinin kafasını kırma.

Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

191. Sanırım bu iş için gerekli niteliklere sahip değilim.
192. Büyük olasılıkla yöneticilik pozisyonunda, şimdiki görevimdeki kadar zevk almazdım.
193. Kurulun kararında kesinlikle kuşku uyandıran bir şey var.
194. İnsan bu tür darbeyi fazla sarsılmadan sindirebilmeli.
195. O yönetim kuruluna lanet olsun.

Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

196. Alışmış olduğum işte kalabildiğim için mutluluk.
197. Üzüntü, çünkü yetersizliğim ortaya çıktı.
198. Bana yaptıkları yüzünden yöneticilere karşı öfke.
199. Kabullenme, çünkü iş dünyasında işler böyle yürüyor.
200. Kızgınlık, çünkü, adaletsiz bir karara kurban gittim.

SME CEVAP KAĞIDI

Adı Soyadı:

Medeni Durum:

Cinsiyet:

Meslek ve İş:

Yaş

Uygulama Tarihi:

Eğitim:

Adres:

ç	a	e	s, d	m	k	p	b	a, f	r
1 Ç A	21 Ç A	41 Ç A	61 Ç A	81 Ç A	101 Ç A	121 Ç A	141 Ç A	161 Ç A	181 Ç A
2 Ç A	22 Ç A	42 Ç A	62 Ç A	82 Ç A	102 Ç A	122 Ç A	142 Ç A	162 Ç A	182 Ç A
3 Ç A	23 Ç A	43 Ç A	63 Ç A	83 Ç A	103 Ç A	123 Ç A	143 Ç A	163 Ç A	183 Ç A
4 Ç A	24 Ç A	44 Ç A	64 Ç A	84 Ç A	104 Ç A	124 Ç A	144 Ç A	164 Ç A	184 Ç A
5 Ç A	25 Ç A	45 Ç A	65 Ç A	85 Ç A	105 Ç A	125 Ç A	145 Ç A	165 Ç A	185 Ç A
6 Ç A	26 Ç A	46 Ç A	66 Ç A	86 Ç A	106 Ç A	126 Ç A	146 Ç A	166 Ç A	186 Ç A
7 Ç A	27 Ç A	47 Ç A	67 Ç A	87 Ç A	107 Ç A	127 Ç A	147 Ç A	167 Ç A	187 Ç A
8 Ç A	28 Ç A	48 Ç A	68 Ç A	88 Ç A	108 Ç A	128 Ç A	148 Ç A	168 Ç A	188 Ç A
9 Ç A	29 Ç A	49 Ç A	69 Ç A	89 Ç A	109 Ç A	129 Ç A	149 Ç A	169 Ç A	189 Ç A
10 Ç A	30 Ç A	50 Ç A	70 Ç A	90 Ç A	110 Ç A	130 Ç A	150 Ç A	170 Ç A	190 Ç A
11 Ç A	31 Ç A	51 Ç A	71 Ç A	91 Ç A	111 Ç A	131 Ç A	151 Ç A	171 Ç A	191 Ç A
12 Ç A	32 Ç A	52 Ç A	72 Ç A	92 Ç A	112 Ç A	132 Ç A	152 Ç A	172 Ç A	192 Ç A
13 Ç A	33 Ç A	53 Ç A	73 Ç A	93 Ç A	113 Ç A	133 Ç A	153 Ç A	173 Ç A	193 Ç A
14 Ç A	34 Ç A	54 Ç A	74 Ç A	94 Ç A	114 Ç A	134 Ç A	154 Ç A	174 Ç A	194 Ç A
15 Ç A	35 Ç A	55 Ç A	75 Ç A	95 Ç A	115 Ç A	135 Ç A	155 Ç A	175 Ç A	195 Ç A
16 Ç A	36 Ç A	56 Ç A	76 Ç A	96 Ç A	116 Ç A	136 Ç A	156 Ç A	176 Ç A	196 Ç A
17 Ç A	37 Ç A	57 Ç A	77 Ç A	97 Ç A	117 Ç A	137 Ç A	157 Ç A	177 Ç A	197 Ç A
18 Ç A	38 Ç A	58 Ç A	78 Ç A	98 Ç A	118 Ç A	138 Ç A	158 Ç A	178 Ç A	198 Ç A
19 Ç A	39 Ç A	59 Ç A	79 Ç A	99 Ç A	119 Ç A	139 Ç A	159 Ç A	179 Ç A	199 Ç A
20 Ç A	40 Ç A	60 Ç A	80 Ç A	100 Ç A	120 Ç A	140 Ç A	160 Ç A	180 Ç A	200 Ç A

- EK A -

SNE: Pınarhanın Anıtları¹

NEES	YAN	İLK	KEN	TER
3	1	5	4	2
6	7	10	0	9
12	15	14	11	13
20	19	18	17	16
24	22	21	25	23
28	27	30	29	26
31	33	32	35	34
37	36	40	39	38
44	42	43	45	41
49	47	50	46	48
51	52	54	55	53
60	56	59	57	58
61	65	64	63	62
67	69	68	70	66
75	71	74	72	73
77	79	78	76	80
84	82	85	81	83
88	86	89	90	87
92	93	94	95	91
97	99	96	100	98
101	105	103	102	104
108	110	106	109	107
113	111	115	114	112
116	117	118	119	120
122	123	125	121	124
130	126	129	127	128
133	135	132	134	131
136	137	139	138	140
143	144	141	142	145
150	149	148	147	146
151	155	152	153	154
158	156	159	160	157
163	161	162	165	164
167	169	170	166	168
174	173	172	171	175
180	179	178	177	176
184	181	182	183	185
190	188	186	187	189
195	193	194	191	192
198	200	199	197	196

¹ Madde "C" olarak işaretlemediginde 2 puan, "A" işaretlemediginde 0 puan, işaretlemediginde 1 puan verilir

GCSQ-R

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi yansıtan harfi daire içine alın. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, **gerçekten nasıl olduğunuza göre** yanıtlayınız. Maddeler üzerinde fazla düşünmeyin ve ilk aklınıza gelen seçeneği işaretleyin. Aşağıda her harfin anlamı ile ilgili açıklamalar vardır.

- A: Bana oldukça uygun
 B: Bana uygun
 C: Kararsızım
 D: Bana uygun değil
 E: Bana hiç uygun değil

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

22. Hemen herkesle iyi geçinirim.	A	B	C	D	E
23. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri olarak tanımlarım.	A	B	C	D	E
24. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.	A	B	C	D	E
25. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum.	A	B	C	D	E
26 İnsanlar beni tembellikle suçlarlar.	A	B	C	D	E
27. İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını isterdim.	A	B	C	D	E
28. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım.	A	B	C	D	E
29. Konuşmayı başkalarının başlatmasını beklerim.	A	B	C	D	E
30 Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.	A	B	C	D	E
31. Dikkatimi toplayamam ve bir konuya odaklanamam.	A	B	C	D	E
32. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır	A	B	C	D	E
33. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim.	A	B	C	D	E
34. Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim.	A	B	C	D	E
35. Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.	A	B	C	D	E
36. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.	A	B	C	D	E
37.Zor bir konuyu anlamaktan vaz geçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım .	A	B	C	D	E
38. Her şey hakkında çok düşünürüm.	A	B	C	D	E
39. Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem.	A	B	C	D	E
40. Yakınlarıma "hayır" demekte zorluk çekerim.	A	B	C	D	E
41. Başkalarının isteklerine uyarım.	A	B	C	D	E
42. Renkli ve ilginç bir hayatım var.	A	B	C	D	E
43. Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim.	A	B	C		
44. Diğer insanların neler söyleyeceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin edemem.	A	B	C	D	E
45. Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	A	B	C	D	E
46. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyleri hissedirim.	A	B	C	D	E
47.Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.	A	B	C	D	E
48. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissedirim.	A	B	C	D	E
49. En kötü durumlarda bile soğukkanlılığımı koruyabilirim.	A	B	C	D	E
50. Kendimi seksi biri olarak görüyorum	A	B	C	D	E
51. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam	A	B	C	D	E

sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 52. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir. | A | B | C | D | E |
| 53. İnsanlar ciddileştiğinde, ortamı yumuşatmaya çalışırım. | A | B | C | D | E |
| 54. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum. | A | B | C | D | E |
| 55. İşleri bitirmekte güçlük çekerim. | A | B | C | D | E |
| 56. Genellikle çoğu şeye geç kalırım. | A | B | C | D | E |
| 57. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım. | A | B | C | D | E |
| 58. Rahat biri değilim. | A | B | C | D | E |
| 59. İnsanlar benim bakış açımı anlamakta zorluk çektiklerini söylerler. | A | B | C | D | E |
| 60. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissediyorum. | A | B | C | D | E |
| 61. Kişisel problemlerimden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım. | A | B | C | D | E |

Puanlama yönergesi Maddeler A=5 ve E= 1 şeklinde puanlanmaktadır.

Ters çevrilen maddeler

A= 1 E= 5: 2, 16, 20, 34, 36, 37, 57

Yüksek puanlar o mekanizmanın sık kullanımına işaret etmektedir.

Geri döndürme : 2, 7, 9, 11, 15, 19, 24, 25, 29, 32, 33, 35, 38, 48, 54, 58, 59, 60.

Saptırma : 1, 3, 6, 10, 13, 26, 31, 37, 39, 43, 44,55, 56.

Aşırı Temas: 4, 8, 17, 21, 30, 42, 45, 46, 50, 51, 61.

İç içe geçme: 5, 12, 14, 20, 22, 27, 28, 34, 40, 41,47, 52, 53.

Duygusal duyarsızlaştırma: 16, 18, 23, 36, 49, 57.

**T.C. TÜRKİYE
DOKÜMAN TABİİ MERKEZİ**