



Evli Kişilerde Gestalt Temas Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi¹

Investigate the Relationship Between Gestalt Contact Styles and Attachment Styles in Married People

Behire KUYUMCU²

Özet

Araştırmanın amacı evli kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, evlenme biçimi (flört-görücü usulü), evlilik süresi değişkenleriyle birlikte incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu Ankara, Bursa, Kayseri, Ordu, İstanbul ve Trabzon illerinde yaşayan evli kişiler arasından tesadüfi olarak seçilmiştir. Başlangıçta 400 evli kişiden oluşan çalışma grubundan, verilerin uygunluğu incelendiğinde uç değerleri fazla olan ya da ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan 16 kişi çıkarılmıştır. Analiz 384 kişi üzerinden yapılmıştır. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu, İlişki Ölçeği Anketi ve kişisel bilgi formu veri toplama araçlarıdır. Veri analiz yöntemleri olarak t testi, F testi ve korelasyon analiz teknikleri kullanılmıştır. Gestalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre sadece duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde fark görülmüştür. Bu sonuca göre evli erkeklerin evli kadınlardan daha sık duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanma eğiliminde olduğu görülmüştür. Bütün bulgular literatür ve önceki araştırmalar ışığında tartışılmış, sonraki çalışmalar için uygun öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, Gestalt yaklaşımı, Temas biçimleri

Abstract

The aim of this research is to analyse the relation between Gestalt contact styles and attachment styles with variables of gender, form of marriage (dating or arranged marriage), and the duration of marriage. To make the findings of the research general, the number and the choice of the samples have been decided carefully. The questionnaire has been applied to 400 randomly chosen married people who live in Ankara, Bursa, Kayseri, Ordu, İstanbul and Trabzon. Relationship Scales Questionnaire, Attachment Styles Scale and Gestalt Contact Styles Scale are used as data collection tools. The questionnaires which are not suitable for the study have not been included. Statistical analysis has been applied to 384 people. t test, F test and correlation analysis techniques have been used as data analysis method. The result has shown that there is a relation between the contact styles, the attachment styles. All results were discussed by literature.

Key Words: Attachment styles, Contact styles, Gestalt therapy

¹ Bu çalışma, 2005 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü tarafından kabul edilen yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

² Uzm. Psikolojik Danışman, Gazi Üniversitesi, behirek@gmail.com

Giriş

İnsan varolma güdüsü ile doğmaktadır. Varlığını anlamlandırmak, kendini tanımlamak içinse “başkaya” ihtiyaç duymaktadır. Böylelikle kişilerarası iletişim başlamaktadır. Gestalt yaklaşımı bu durumu “kişilerarası temas” kavramıyla açıklamaktadır.

Temas, diğerleri ile bir araya gelme veya buluşma anlamı taşır. Laura Perls (1982) teması, diğeri ile olma, farklılığın farkına varma, ben ve diğeri deneyimini deneyimleme olarak tanımlar. Herkesin baskın olan bir temas biçimi olduğu gibi kişi farklı durum ve zamanlarda farklı temas biçimlerini kullanmayı tercih edebilir. Temas biçimlerinin işlevsel ya da bozukluk olarak tanımlanmasında belirleyici olan kişilerin farkında olarak, kendi tercihleri ile temas biçimlerini kullanmalarıdır. Bu araştırmada temas biçimleri işlevsel olmayan yönüyle araştırılmaktadır. Gestalt yaklaşımında yaygın olarak kullanılan temas biçimleri, saptırma, iç içe geçme, içe alma, yansıtma, kendine döndürme, duyarsızlaşma ve kendini seyretmedir.

Saptırma temas biçimi temastan kaçınarak ve kendine dönerek farkındalık sağlamaktır. Saptırmada diğerleriyle direkt iletişimden ziyade dolaylı temas vardır. Kişi çevreden gelen duyuların etkisini azaltmak, oluşacak temasın meydana getireceği güçlü duygulanımlardan kaçınmak için enerjisini temas dışındaki başka bir alana yönlendirmektedir (Yontef & Simkin 1981). Saptırmayı alışkanlık haline getiren insanlar, kendilerini gözden geçirme, başkalarından ve çevreden geri bildirim alma şanslarını kullanmazlar. Bu kişiler karşılarındakiyle iletişime girmekte, iletişim için çaba sarf etmekte; fakat iletişimin belirgin bir amacı ve yönü olmadığından sadece konuşmaktadırlar. Kepner (1982) saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin soyut konuşmayı tercih ettiklerini, yoğun ve rahatsız edici duygular yaşatacak durum ve ilişkilerden kaçındıklarını, sürekli hayal kırıklığı yaşamaktan şikâyetçi olduklarını belirtmektedir.

İç içe geçme temas biçiminde birey kendisinin ve diğerinin/çevrenin nerede bitip nerede başladığını ayırt edemez. Kendi sınırlarının farkında değildir. Bu durumda birey çevre ile tam bir ilişki kuramadığı gibi çevreden uzaklaşamaz. Başka bir kişi ile neredeyse otomatik olarak yakınlaşır veya o insanın yaşantısı ile kendi yaşantısının aynı olmasını ister. Kalabalığın içinde kaybolur, çatışmadan kaçınır ve kendi gereksinimlerinin ne olduğunu ayırtıramaz. Bu temas biçimini sık kullanan kişilerde farklılaşma ve bireyselleşme süreci engellenmektedir. Konuşurken, çoğunlukla “biz” sözcüğü kullanılır (Clarkson, 1989).

İçe alma temas biçiminde birey, tutumları ve davranışları kendine uygunluğunu gözden geçirmeden kabul etmektedir. İçe alınan davranışa rol yapma olarak bakılır; çünkü kişi davrandığı kişi değildir. İçe alma temas biçiminin sıklıkla kullanılması iki temel tehlikeyi beraberinde getirmektedir: Birincisi kişinin kişiliğini değiştirme ve oluşturma şansının az olması ikincisi ise kişiliğin bütünleşememesidir (Kepner, 1982).

Yansıtma temas biçiminde birey sürekli başkalarına atıflarda bulunur. Kişinin yansıttığı şeyler, içinde yaşatmadığı, kabullenmediği duygu ve düşüncelerinden parçalardır. Bunları sahiplenmez; çünkü yansıttığı duygu veya düşüncelerin kendisini tehlikeye atabilen, tehdit edebilen şeyler olduğuna inanır. Yansıtma temasını kullanarak, öfke, istek ve yetenekler diğer kişilere yüklenir. Bu kişiler, kişilerarası ilişkilerde gergin, ihtiyatlı ve diğerlerinin davranışlarına duyarlıdır. Yansıtma temas biçiminde mükemmeliyetçilik, ahlaki değerleri empoze etme, veri kontrolüne gerek duymadan yargılama, genellemeler yapma, zihin okuma belirgin davranışlardır (Clarkson,1989). Bu temas biçimini sıklıkla kullanmak hem kişinin kişiliğindeki daha önceden içe aldığı düşünce ve tutumlarla uyumlu olmayan özellikleri reddetmesi hem de kişinin kabullenmediği taraflarını sürekli savunma durumunda olması şeklinde sonuçlanır (Kepner, 1982).

Kendine döndürme temas biçimi, kişinin başkası ile iletişime geçerek davranışta bulunmak istemediğinde ya da bunu yapamayacağını düşündüğünde kullandığı temas biçimidir. Kişi davranışını kendisine yöneltir. Kendine döndürme temas biçiminde kişi dış dünya ile değil kendisidir. Kendine döndürme temas biçimi her zaman davranış olarak (örn: dudağını ısırma, parmaklarını bükme ya da intihar) gözlenmemektedir. Duygusal değişim olabileceği gibi (Örn: Öfkelenildiğinde kendine kızıp suçluluk duyması) bilişsel değişim olarak da (Örn: İç gözleme, öz-farkındalığa direnç gösterme, zihninde sürekli kendi ya da başkası ile diyalog halinde olma) yaşanabilir. Kendine döndürme temas biçiminde esas şey kişinin başkasına yapmak istediğini kendine yapmasıdır. Öfkesinden karşısındakine vurmaktansa dudağını ısırması bilinen en yaygın örneklerdendir (Latner,1973). Kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin sorunları çevreden kaynaklanıyor olsa bile, kendilerini suçladıkları, kendilerine acıdıkları, sürekli kafalarında bir şeyler kurma eğiliminde oldukları ve başkalarından yardım istemekte güçlük çektikleri görülmektedir (Kepner, 1982).

Duyarsızlaşma temas biçimi, organizmadan gelen duyumların görmezlikten gelinmesi veya çevreden gelen bilgilerin engellenmesidir. Kendi sağlığına dikkat etmeme ve kendini tehlikelerden korumama gibi eğilimler gösteren kimseler, yalnızca kendi içlerinden gelen değil dışarıdan gelen uyarıcılara da çok sıkı bir süzgeç uygulayarak, yaşamlarının önemli bir kısmını uyarıcılara kendilerini kapatarak yaşamaktadırlar (Clarkson,1989). Kepner (1982) duyarsızlaşma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin bedenlerinin çeşitli bölgelerinde cansızlık, uyuşukluk gibi belirtiler yaşadıklarını çevreleri tarafından “duyarlı olmayan kişiler” olarak tanımlandıklarını belirtmektedir.

Kendini seyretme (egotizm) temas biçimi, temas yaşantısı tamamlandığında kişinin doyum yaşamadan diğer yaşantıyla meşgul olmasıdır. Egotizmde kişi pek çok şeyi yapar ve dışarıdan bakıldığında bir an için yapılan davranışlar işlevsel gibi gelir; ancak, kişinin görünen yaşantısı çok yalın ve rutindir. Bir şeyler eksiktir ve kişi doyumluk hissedememektedir. Bu durum kişinin kendini yaşantıya dâhil edememesinden kaynaklanmaktadır. Egotizmde kişi yaşantısının düşünsel kısmını çok iyi bir şekilde analitik olarak inceleyebilirken, kendini yaşantının içine kaptıramaz. Bu kişiler baharda sakin bir patikada yürüyüş yaparken yürüyüşten zevk almak yerine, yürüyüşün faydalarını, şu anda iyi bir hobiyi yerine getirdiklerini vs. düşünürler. Bu bozukluk, spontanlığın azalması, fiziksel öze ve çevreye

yabancılaşması ile sonuçlanır (Clarkson,1989). Perls (1969; 1970) kendini seyretme temas biçiminin sıklıkla kullanıldığı durumlarda, kişinin çok temkinli bir biçimde temas kurduğunu ve böylece kendini olası incinme, üzüme gibi duygulardan koruduğunu belirtmektedir. Kendini seyretme temas biçiminin sık kullanılması kişilerin davranışlarından asla tatmin olmamasına ve sürekli hayal kırıklığı yaşamalarına neden olmaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde oldukça yer verilen kavramlardan biri bağlanmadır. Bağlanma kavramı, insanların, kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969).

Bağlanma kuram çalışması, 1969 yılında bebeklerdeki bağlanma davranışının önemini belirten John Bowlby' nin çalışmalarıyla başlamıştır. Onun çalışmaları ve onu takip eden çalışmalar, anne- bebek ve diğer tüm bağlanmaların yer aldığı, bağlanma teorisi olarak bilinen bir modelle sonuçlanmıştır. Bowlby (1982) ve Ainswort (1989) bebeklerin temel davranışları üzerinde bağlanma organizasyonunun farklı stillere ayrıldığını belirtmiştir: güvenli, güvensiz-kaçınan ve güvensiz- kaygılı şeklinde sınıflandırılmıştır.

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin çalışmalarına dayalı yetişkin sınıflamasına alternatif sunmuştur. Bu sınıflamaya göre kendilik algısı ve başkasını algılama ya pozitifdir ya da negatiftir. Böyle bir gruplamayla dört bölmeli bağlanma sınıflaması yapılmıştır: Güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu.

Bağlanma kuramı romantik ilişkileri açıklamada etkili kuramlardan biridir. Bu kurama göre bağlanma stilleri, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkilidir (Gonzaga, 2001). Silver (1992), ilk yıllardaki bağlanma ilişkilerinin evlilik gibi yetişkinlikteki yakın ilişkilerde de etkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Hazan ve Shaver (1994), bağlanma teorisinin yetişkin yakın ilişkilerinin incelenmesi için bütüncü bir çatı olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmada da evli yetişkinlerin bağlanma stilleri ve temas biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli olarak tanımlanır (düşük anksiyete, düşük kaçınma). Güvenli bağlanan bireylerin kendilerini algılamaları olumludur. Bu kişiler aynı zamanda yakın ilişkilerde rahat olmaktadır. Bu kişiler olumlu benlik algısını ve kendisini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentileriyle birleştirir. Bu özellikleriyle güvenli kişiler hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir hem de özerk kalmayı başarabilirler. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler eşlerine kolaylıkla yaklaşabilirler ve onlara bağlı olmaktan mutluluk duyarlar. Uzun süreli ilişki kurarlar. Stres altındayken sosyal destek ararlar, kendilerini açmaktan ve diğer insanlarla paylaşımında olmaktan hoşlanırlar. Kişilerarası ilişkilerde olumlu, iyimser bir tutum sergilerler ve diğer bağlanma stillerine sahip bireylerden daha az fiziksel rahatsızlık belirtileri gösterirler (Bartholomew, 1994).

Saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli olarak tanımlanır (yüksek anksiyete, düşük kaçınma). Saplantılı bağlanma, kendini değersiz hissetme veya sevilmeye değer görmeme duygularına karşın başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bu nedenle saplantılı bağlanan kişiler yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdır ve ilişkilerinden fazla gerçekçi olmayan beklentilere sahiptir (Bartholomew, 1994).

Korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeli olarak tanımlanır (yüksek anksiyete, yüksek kaçınma). Korkulu bağlanan bireyler benlik algılarının olumlu olmasında başkalarına çok fazla dayanırlar; fakat yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Bunun nedeni başkalarından olumsuz beklentilerinin olması, reddedilme ve kaybetme durumundan kaçma isteğidir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, eşlerine onların olduğundan daha fazla yaklaşma gereksinimi içindedirler. Eşlerini kendilerine yeterince yakın olmamakla suçlarlar. Yoğun biçimde eşe odaklıdırlar ve eşlerini kontrol etmeye çalışırlar. Çok sık duygusal iniş çıkışlar yaşarlar. Korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, evliliklerinde doyum yaşamak için nelerin gerekli olduğu, eşinden ne beklediği konusunda fikir sahibi değillerdir. Ancak eşinin ona kendini çok fazla açması onun tarafından sevildiği işareti verir. Bu bağlanma stillerine sahip kişiler en çok reddedilme korkusu yaşarlar.

Kayıtsız bağlanma stili olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli olarak tanımlanır (düşük anksiyete, yüksek kaçınma). Kayıtsız bağlanan bireyler olumsuz beklentiler nedeniyle başkalarıyla yakınlıktan kaçınır. Yakın ilişkilerin değerini inkâr eder ve bağımsızlığın önemini vurgulayarak savunucu şekilde yüksek benlik değerini sürdürürler. Bartholomew' a (1990) göre, kayıtsız kişiler yakınlık duygusundan yoksun kalma pahasına özerklik duygusuna ve yüksek özsayıya sahip olurlar. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, eşlerine güven duymazlar, ilişkilerine son derece sınırlı oranda yatırım yaparlar, eşleriyle cinsel ilişki sırasında bir başka insanı düşlerler, aşk yaşantısı olmadan cinsel ilişkiye girme eğilimi gösterirler (Feeney, 2002). Riggs, Jacobovitz ve Hazen, (2002) kayıtsız bağlanan yetişkinlerin duygularını ve ilişkisel yakınlığı minimize ettiklerini belirtir. Kendilerine dönüktürler ve savunmaya geçme ihtiyacı duyduğu kişilere değer vermezler. Kendilerine ilişkin içsel model yara almaz şekildedir ve diğerlerini güvenilmeye değer olmayan, güçsüz kişiler olarak algırlar.

Bağlanma stilleri bugüne kadar dünya literatüründe ve Türkiye literatüründe oldukça fazla yer alan bir konudur. Temas biçimlerinin yer aldığı ya da Gestalt yaklaşımının nicel bir çalışmaya zemin oluşturduğu araştırmaların ise dünya ve Türkiye literatüründe yeterince olmadığı görülmüştür. Ayrıca Gestalt kuramının temel zorluklarından birinin kullandığı kavramların görgül geçerliliğinin az olması olduğu bilinmektedir (Wagner-Moore, 2004). Bu araştırmada evli kişilerin temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bağlanma stillerinin ve temas biçimlerinin birbirleri ile ilişkisini ortaya koymanın yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ya da kaçınmayı açıklamada

yardımcı olacağı umulmaktadır. Araştırmanın yetişkin yaşam içerisinde kendi-diğeri kavramının yaşandığı sosyal yapı olan evlilik olgusu içerisinde kurgulanması araştırmayı, temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı çalışmalardan farklı kıldığı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın yöntemi betimsel yöntemdir. Betimsel yöntemde, araştırmacının hiçbir müdahalesi bulunmadan değişkenler arasındaki ilişkiler neden-sonuç, etki bağlamında incelenmektedir (Karasar, 1995).

Çalışma Grubu

Araştırma grubunu Ankara, Bursa, Kayseri, Ordu, İstanbul ve Trabzon illerinde yaşayan evli kişiler arasından tesadüfi olarak seçilmiştir. Belirtilen şehirlerde çalışan rehber öğretmenlerden çalışma grubu oluşturulmasında yardım alınmıştır. Ölçme araçları rehber öğretmenlere gönderilmiş ve ölçme aracı hakkında kendilerine bilgiler verilmiştir. Sonrasında rehber öğretmenler ulaşılabilirliği olan evli kişilere (veliler, öğretmenler ve diğer arkadaşlar) ölçekleri vermiş, cevaplayanlar bir hafta içerisinde ölçekleri rehber öğretmene geri getirmiştir. Başlangıçta 400 evli kişiden oluşan çalışma grubundan, verilerin uygunluğu incelendiğinde uç değerleri fazla olan ya da ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan 16 kişi çıkarılmıştır. Analiz 384 kişi üzerinden yapılmıştır. Yaş ortalaması 34 olup ranj 18-68'tür. Araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Bilgiler

CİNSİYET	N	%
Kadın	192	.50
Erkek	192	.50
EVLENME BİÇİMİ	N	%
Görücü Usulü	168	43.8
Flört	216	56.3
EVLİLİK SÜRESİ		
0-2 yıl	78	20.3
3-5 yıl	86	22.3
6-10 yıl	80	20.8
11-20 yıl	84	21.8
21 ve üstü	56	14.5
Toplam	384	100

Evlilik Süresi, Duvall' ın (1977) Aile Yaşam Döngüsü Modeli'ne Göre Gruplandırılmıştır (Akt: Nazlı, 2000).

Veri Toplama Araçları

İlişki Ölçeği Anketi

Griffin ve Bartholomew' un (1994) geliştirdiği anket 30 maddeden oluşmaktadır. Farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. Sümer ve Güngör (1999), ölçeğin Türkiye uyarlamasını yapmıştır. Testin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemiyle hesaplanmıştır ve iç tutarlılık katsayısı .27 ile .61 arasında değişmektedir. Güvenli stil ve korkulu stilden oluşan birinci faktör varyansın .43 'ünü; kayıtsız stil ve saplantılı stilden oluşan ikinci faktör de .33 açıklamaktadır. Toplam varyans .76'dır. Test likert tipinde olup 1-7 arasında derecelendirilmiştir. 1 "beni hiç tanımlamıyor", 7 "tamamıyla beni tanımlıyor" anlamını ifade etmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu, demografik değişkenlerin belirlenmesinde kullanılmıştır. Katılımcılardan yaş, cinsiyet, evlenme biçimi (görücü usulü- flört), evlilik süresini belirtmeleri istenmiştir.

Veri Analiz Teknikleri

Veri analizleri SPSS/WINDOWS 10.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tüm değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiştir. İkili grup farklılıklarının incelenmesi t testi, ikiden fazla grup farklılıklarının incelenmesi ise F testi ile gerçekleştirilmiştir. Evlilik süresi Duvall' ın (1977) aile yaşam döngüsü modeli dikkate alınarak beş grupta sabitlenmiştir (Akt: Nazlı, 2000). Grup farklılıklarının kaynağını belirlemek amacıyla Bonferroni ranj testi kullanılmıştır. Bonferroni ranj testinin tercih edilmesinin nedeni ise grupları oluşturan kişi sayısının eşit olmamasıdır.

Bulgular

Temas biçimleri ve bağlanma stilleri cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Tablo 2'de görüldüğü gibi, temas biçimlerinden duygusal duyarsızlaşma faktöründe cinsiyet farkına rastlanmıştır, $t=8.06$, $p<.001$. Evli erkeklerin duygusal duyarsızlaşma ortalamaları (3.09) evli kadınların ortalamasından (2,57) yüksektir. Diğer temas biçimlerinde ve bağlanma stillerinde cinsiyete dayalı farka rastlanmamıştır.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Temas Biçimlerine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Faktör	N	Ort	Ss	t	P
TEMAS	Erkek	192	3,44	,53	,53	0,59
	Kadın	192	3,41	,55		
İÇİÇE	Erkek	192	3,41	,45	-,46	0,64
	Kadın	192	3,43	,45		

SAPTIRMA	Erkek	192	2,33	,63	-,56	0,57
	Kadın	192	2,37	,63		
GERİ DÖNDÜRME	Erkek	192	2,68	,55	-1,74	0,08
	Kadın	192	2,78	,61		
DUYGUSAL DUYARSIZLIK	Erkek	192	3,09	,65	8,06	0,001
	Kadın	192	2,57	,61		
	Kadın	192	4.14	.95		

Temas biçimleri ve bağlanma stilleri evlenme biçimine göre karşılaştırılmıştır. Tablo 3.'te görüldüğü gibi temas $t=-2.51$, $p<.05$; saptırma, $t=3.12$, $p<.01$ ve kendine döndürme $t=2.78$, $p<.01$ temas biçimleri üzerinde evlenme biçimine dayalı farka rastlanmıştır. Flört ederek evlenen kişilerin (3.49) görücü usulüyle evlenen kişilere oranla (3.35) daha sık teması kullandıkları görülmüştür. Görücü usulüyle evlenenler saptırma (2.47) ve kendine döndürme (2.83) temas biçimini flört ederek evlenenlerden (2.27), (2.66) daha sık kullanmaktadırlar. İç içe geçme $t=0.38$, $p>.05$ ve duygusal duyarsızlaşma $t=1.23$, $p>.05$ temas biçimleri üzerinde ise evlenme biçimine dayalı farka rastlanmamıştır. Bağlanma stillerinde evlenme biçimine göre farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Evlenme Biçimine Göre Temas Biçimlerine İlişkin t Testi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	Evlenme Biçimi	N	Ort	t	p
TEMAS	Görücü usulü	168	3,35	-2,51	0,01
	Flört	212	3,49		
İÇİÇE GEÇME	Görücü usulü	168	3,44	0,38	0,71
	Flört	212	3,42		
SAPTIRMA	Görücü usulü	168	2,47	3,12	0,001
	Flört	212	2,27		
GERİ DÖNDÜRME	Görücü usulü	168	2,83	2,78	0,01
	Flört	212	2,66		
DUYGUSAL DUYARSIZLIK	Görücü usulü	168	2,88	1,23	0,22
	Flört	212	2,79		

Temas biçimleri ve bağlanma stilleri evlilik süresine göre karşılaştırılmıştır. Tablo 4.'te görüldüğü gibi iç içe geçme temas biçiminin evlilik süresine göre farklılık gösterdiği görülmüştür, $F=2.76$, $p<.05$. Evlilik süresi 11-20 yılları arasında değişen evli kişiler iç içe geçme temas biçimini (3.53) evlilik süresi 3-5 yılları arasında değişen evli kişilerden daha sık kullanmaktadırlar.

Tablo 4. Evlilik Süresine Göre Temas Biçimlerine İlişkin F Testi Sonuçları

Değişken	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p
TEMAS	Gİ	1,97	4	0,49	1,66	0,16
	GA	111,95	378	0,30		
	Toplam	113,92	383			
İÇİÇE GEÇME	Gİ	2,26	4	0,56	2,76	0,03
	GA	77,03	378	0,20		
	Toplam	79,28	383			
SAPTIRMA	Gİ	0,93	4	0,23	0,57	0,68
	GA	152,43	378	0,40		
	Toplam	153,36	383			
GERİ DÖNDÜRME	Gİ	3,27	4	0,82	2,37	0,05
	GA	129,93	378	0,34		
	Toplam	133,20	383			
DUYGUSAL DUYARSIZLIK	Gİ	3,18	4	0,79	1,67	0,16
	GA	178,88	378	0,47		
	Toplam	182,05	383	2,82		

Temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile hesaplanmıştır. Tablo 5.'te görüldüğü üzere güvenli bağlanma stili ile temas ($r = .13$, $p < .01$), saptırma ($r = -.16$, $p < .01$) ve kendine döndürme ($r = -.20$, $p < .01$) temas biçimleri arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Korkulu bağlanma stili ile saptırma ($r = .17$, $p < .01$) ve kendine döndürme ($r = .29$, $p < .01$) temas biçimleri arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Saplantılı bağlanma stili ile temas ($r = .12$, $p < .05$), saptırma ($r = .30$, $p < .01$), kendine döndürme ($r = .35$, $p < .01$) ve duygusal duyarsızlaşma ($r = -.10$, $p < .05$) temas biçimleri arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stili ile sadece temas ($r = .15$, $p < .01$), arasında anlamlı ilişki görülmüştür.

Tablo 5. Gestalt Temas Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları

	GÜVB	KORB	SAPB	KAYB	TMS	İÇİÇ	SAPT	GERD	DUYD
GÜVB	1,00								
KORB	-.31**	1,00							
SAPB	-.01	.35**	1,00						
KAYB	-.04	.39**	.37**	1,00					
TMS	.18**	.01	.12*	.15**	1,00				
İÇİÇ	-.02	-.02	.04	-.05	.23**	1,00			
SAPT	-.16**	.17**	.30**	.02	-.13*	-.05	1,00		
GERD	-.20**	.29**	.35**	.09	-.12*	.001	.60**	1,00	
DUYD	.08	-.05	-.10*	.03	.08	-.08	-.09	-.20	1,00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

GÜVB: Güvenli Bağlanma, **KAYB:** Kayıtsız Bağlanma, **SAPB:** Saplantılı Bağlanma, **KORB:** Korkulu Bağlanma, **TMS:** Temas, **İÇİÇ:** İç içe Geçme, **SAPT:** Saptırma, **DUYD:** Duygusal Duyarsızlaşma, **GERD:** Kendine döndürme

Sonuç ve Tartışma

Cinsiyete göre temas biçimlerinde fark görülmüştür. Sadece temas biçimlerinden duygusal duyarsızlaşma faktöründe cinsiyet farkına rastlanmıştır. Evli erkekler evli kadınlardan daha sık duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanmaktadır. Bu sonuç göstermektedir ki erkekler çevredeki olaylara mantık odaklı tepkiler vermekte, duygu yüklü davranışlardan kaçınma eğilimindedir. Duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmenin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan başka araştırmalar da mevcuttur. Araştırmalardaki ortak sonuç erkeklerin duygusal farkındalıkları ve duyguları ifade etmeleri kadınlardan düşüktür (King ve Emmons, 1990; Lane, Lee ve Riedel, 1998; Polce-Lynch, Myers, Kilmartin, Forsmann-Falck, ve Kliewer, 1998).

Evlenme biçimine göre temas biçimlerinde fark görülmüştür. Temas biçimlerinden temasın flört ederek evlenenler tarafından daha sık kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Gestalt kuramına göre temas biçimini sık kullanan kişiler yakın ilişkilerden rahatsız olmaz. Bu nedenle bu kişilerin evlilik öncesi ilişkiye açık olması, eş seçiminin sorumluluğunu alması beklentiler doğrultusunda bir sonuçtur. Saptırma, kendine döndürme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimlerinin ise görücü usulüyle evlenen kişiler tarafından daha yoğun kullanıldığı görülmüştür. Bu kişiler iletişime geçmede zorlanma, kararsızlık, ilişkilerin sorumluluğunu almaktan rahatsız olma, fiziksel gerginlik, sosyal yetersizlik, duygusal tepkilerden ve duygusal paylaşımdan kaçınma gibi davranış örüntüleri sergilemektedir. Bu nedenle bu kişilerin eş seçiminin sorumluluğundan kaçmaları kuramla tutarlılık göstermektedir (Latner,1973; Kepner, 1982; Clarkson,1989).

Evlilik süresine göre temas biçimlerinde farklılık görülmüştür. Evliliğin 11-20 yılları arasında olan kişilerin iç içe geçme temas biçimini 3-5 yılları arasında olan kişilerden daha sık kullandıkları görülmüştür. Gestalt kuramına göre iç içe geçme temas biçimini sık kullanan kişiler, kişilerarası ilişkilerde uysal, uyumlu, karşı tarafın ihtiyaçlarına aşırı duyarlı, gerginlikten rahatsız olma gibi davranış sergilerler. Evli kişilerin iç içe geçme temas biçimini sık kullanmaları evlilik doğası beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Fakat iç içe geçme temas biçiminin özellikle 11-20 yılları arasında kullanılması düşündürücü bir sonuçtur. Bu durum Duvall' ın (1977) geliştirdiği aile yaşam döngüsü modeline göre değerlendirildiğinde 11-20 yılları arasındaki evliliklere genç aile denmektedir. Bu dönem evli kişilerin aile kurallarını ve sınırlarını gözden geçirme yılları olarak tanımlanmıştır (Akt: Nazlı, 2000). Ericson'un gelişim modeline göre açıklandığında ise, Ericson 40'lı yaşların kadın için de erkek için de duygusal karmaşa yaşanan yıl olduğunu belirtmiştir. Bu yıllarda ergenlikte olduğu gibi "ben kimim?", sorusunu yanı sıra "ne için çalışıyorum?" gibi soruların önem kazandığı dönemdir (Akt: Bacanlı, 2005). Orta yaş krizi olarak ifade edilen bu durum ilişkilerde sınırların yeniden tanımlanması ya da sınırların ortadan kalkması, hatta çiftlerin birbirine benzemesi olarak yorumlanabilir. Kişilerin bireyselliğinin olmadığı iç içe geçme temas biçimini bu yıllarda daha sık kullanıyor olmalarını bu gelişim dönemiyle açıklanmak mümkündür. Öte yandan, evliliğin bu yılları kişilerin birbirlerini daha iyi tanıdığı, hatta

birbirlerine benzemeye başladığı, zamanla ortak problem çözme becerisi geliştirdikleri ve bu özelliklerin kişileri birbirlerine daha yakınlaştırdığı dönem olarak bilinmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alphan 2005).

Temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki görülmüştür. Güvenli bağlanma stili ile temas arasında pozitif; saptırma ve kendine döndürme temas biçimi arasında negatif ilişki çıkmıştır. Güvenli bağlanmada kişi kendisini ve başkasını olumlu algılamaktadır. Bu kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri düşüktür ve iletişime açık davranış sergilerler. Benzer şekilde teması sık kullanan kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri düşük seviyededir. Başkalarına yakın olmaktan ve bağlanmaktan hoşlanmaktadırlar. Harris'a (1996) göre, Gestalt kuramında tanımlanan sağlıklı temas bir anlamda güvenli bağlanmaya işaret etmektedir. Güvenli bağlanma özelliklerinin sağlıklı teması kullanan kişilerin özellikleri ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Araştırmanın bu sonucu hem bağlanma kuramı hem de Gestalt kuramıyla ve benzer çalışmayla tutarlılık göstermektedir (Bozkurt, 2006).

Korkulu bağlanma stili ile saptırma ve kendine döndürme temas biçimi arasında pozitif ilişki çıkmıştır. Diğer bir ifadeyle kişinin korkulu bağlanma eğilimi arttıkça saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini kullanma sıklığı yükselmektedir. Bağlanma kuramına göre korkulu bağlanmada kaygı ve kaçınma yüksek düzeydedir. Kişi olumsuz bir benlik algısına sahip olduğu gibi başkasına güven duymaktan ve onunla iletişime geçmekten kaçınır (Henderson, Bartholomew ve Dutton,1997; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benzer şekilde Gestalt kuramında saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerinde kaygı ve kaçınma yüksek düzeydedir. Bu kişiler reddedilme korkusu yaşadıkları için iletişime geçmektense ihtiyaçlarını kendileri karşılamaya çalışır. İki temas biçiminde de diğeri ile buluşma gerçekleşmez. Kendine döndürme ile kaygı arasında yüksek ilişki olduğunu ifade eden başka araştırmalar (örn: Kepner,1982; Gökdemir Aktaş, 2002) vardır. Bu bulgular araştırmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir.

Saplantılı bağlanma stili ile temas, saptırma ve kendine döndürme temas biçimleri arasında pozitif; duygusal duyarsızlaşma ile negatif ilişki çıkmıştır. Saplantılı bağlanma kuramında kaygı yüksekken kaçınma daha düşüktür. Kişi kendine ilişkin olumsuz algılamaya sahipse de başkası hakkındaki algısı olumludur. Bu durum kişilerarası ilişkilerde sağlam olmayan benlik algısını olumlu hissettirmede onlara katkıda bulunur. İşlevsel olan temasın saplantılı bağlanma stili ile pozitif ilişkide olması Türkiye'nin kolektif kültür yapısı ile açıklanabilir. Kolektif kültürde 'ben' kavramından önce 'biz' ya da 'sen' kavramları daha önemlidir (Kağıtçıbaşı, 2010). Saplantılı bağlanmada başkaya gösterilen değer kendine gösterilen değerden daha fazladır. Kişi iletişime açıktır fakat bu iletişim başkasının değerliliğine odaklıdır. Bu durum kolektif kültür özelliği ile örtüşmektedir. Saplantılı bağlanmanın Türk kültüründe olumlu algılandığını gösteren başka bir araştırmada (Kuyumcu ve Güven, 2011) saplantılı bağlanma ile iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu; bu sonucun ABD için geçerli olmadığı görülmüştür. Duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde diğerkileri ile yüzeysel ilişki kurmak, yakın ilişkilerden kaçınmak, kendine ilişkin algısı olumlu ilen başkasını olumsuz algılamak vardır (Daş, 2006). Diğer bir ifade ile

duygusal duyarsızlaşma özellikleri saplantılı bağlanma özelliklerinin karşıtı niteliğindedir. Bu nedenle aralarında negatif ilişki olması beklenti doğrultusundadır.

Kayıtsız bağlanma stili ile temas arasında pozitif ilişki görülmüştür. Kayıtsız bağlanan kişilerin başkalarından bağımsız olarak öz-saygıları yüksektir. Kendilerini sevmeye değer görürler. Yakın ilişki yaşamamalarının nedeni olarak bağımsızlığın kendileri için vazgeçilmez olmasını gösterirler (Hendorson, Bartholomew ve Dutton, 1997). Benlik algısının olumlu olması ve kaygının düşük olması işlevsel olan temas ile aradaki pozitif ilişkiyi açıklayabilir. Kaygı azaldıkça temas artacaktır. Gestalt kuramına göre temas başka/çevre ile sağlayabildiği gibi kişinin kendisi ile temasta olması da mümkündür. Olumlu benlik algısına sahip kayıtsız bağlanma stilindeki kişiler başkaları ile temas kurmasa da kendileri ile işlevsel temas kurabilirler (Perls,1969). Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma sonucu Gestalt kuramının varsayımları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucu genel olarak özetlenecek olursa evli kişilerin temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki vardır. Temas biçimleri cinsiyet, evlenme biçimi ve evlilik süresine göre farklılık gösterirken bağlanma stillerinde bu fark görülmemiştir. Temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasında ilişki olduğunun görülmesinin uygulamaya ve bir sonraki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Uygulamaya katkı, araştırmanın yalnızca psikolojik danışma ortamına katkısı şeklinde düşünülmemelidir. Geniş bir açıdan bakıldığında psikolojinin sorunlara yönelme biçimine katkı da uygulamaya katkıdır. Bir davranışı ya da işlevsel olmayan temas biçimini değerlendirirken danışanların bağlanma stillerini de psikolojik danışma planına dâhil etmek, danışan-psikolojik danışman ilişkisinde temas biçimlerini göz önünde bulundurarak değerlendirme yapmak uygulamaya katkıdır. Araştırmanın evli kişiler üzerinde yapılması sonuçların evlilik ve aile danışmanlığı için de anlamlı olduğu göz ardı edilmemelidir. Öte yandan değişkenler arasındaki ilişkinin farklı çalışma gruplarında ya da kültürlerarası çalışmalarda tekrarlanmasıyla sonuçların evrenselliğini test etmiş olacak, kültürün değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilecektir.

Kaynaklar

- Aktaş, C. ve Daş, C.(2002). Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk Örneğinde Faktör Yapısı Geçerliği ve Güvenirliği. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1 (1), 81-108.
- Ainswort, M. D. S.(1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44 (4), 709-716.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme* (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bartholomew, K.(1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 664-678.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. New York: Basic Books.

- Bozkurt, S. (2006). Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gestalt Terapi Dergisi*, 4 (2).
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt counseling in action*. London: Sage Publication.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47
- Feeney, J. (2002). Attachment, marital interaction and relationships satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9 (1), 39-55.
- Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (3), 430-445.
- Gökdemir-Aktaş, C. (2002). *Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Türk Örnekleminde Faktör Yapısı, Geçerliliği ve Güvenirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gonzaga, C. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 247-262.
- Harris, N. (1996). Attachment theory-some implication for gestalt therapy. *British Gestalt Journal*, 5(2).
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 1, 1-22.
- Henderson, A.J.Z., Bartholomew, K. & Dutton, D.G. (1997). He loves me: He loves me not: Attachment and separation resolution of abused women. *Journal of Family Violence*, 12(2), 169-191.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (7. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Kepner, J.J.(1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the therapy of gestalt therapy*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kent State University.
- Köknel, Ö. (1988). *Dolu Dolu Yaşamak* (6. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2011, Ekim). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri, Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: ABD-Türkiye Karşılaştırması. *On Birinci Ulusal Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Kongresi*. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Lane, R. D., Lee, S. & Riedel, R. (1998). Sociodemographic correlations of alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 39 (6), 377-385.
- Latner, J. (1973). *The gestalt therapy book: A holistic guide to theory, principles, and techniques of gestalt therapy developed by Frederick S. Perls and Others*. New York: The Julian Press.
- Nazlı, S. (2000). *Aile Danışması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Perls, L. (1982). Living at the boundary. in J. A. Wyszog (Eds.), *Gestalt Therapy* (87-95). New York: Gestalt Journal Publication.
- Perls, F.S.(1969). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Real People Press.
- Perls, F.S.(1970). *Mobilizing the self*. New York: Real People Press.

- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forsmann-Falck, R., & Kliewer, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self esteem: A qualitative analysis. *Sex Roles*, 38, 11-12.
- Riggs, A., Jacobovitz, D., & Hazen, N. (2002). Adult attachment and history of psychotherapy in a normative sample. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(4), 344-353.
- Silver, D. H. (1992). Working models of childhood attachment and couple relationships. *Journal of Family Issues*, 13 (4), 432-450.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 43(14), 71-106.
- Yontef, G. & Simkin, J.(1981). Gestalt therapy: An introduction. *Gestalt Journal Press*, 4 (1), 89-92.
- Wagner-Moore, L. (2004). Gestalt therapy: Past, present theory and research. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41 (2), 180-189.