

# *Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Yardım Alma/Almama Durumun Gestalt Temas Biçimleri Açısından İncelenmesi*

Makalenin

Geliş Tarihi / Received: 20.07.2019

Kabul Tarihi / Accepted: 26.07.2019

**Selin ÇAĞRI ŞİRİN\***  
**Engin EKER\*\***

## **Öz**

Gestalt terapi kuramının en temel noktası şüphesiz temas biçimleridir. Gestalt terapisinde müdahaleyi ve terapi programını belirlemede başlıca gerekli unsur, danışanın hangi temas biçimini daha yoğun kullandığını tespit etmektir. Bu tespit, Gestalt terapistinin müdahalesinin içeriğini şekillendirecektir ve danışanın terapi sürecine istikrarlı şekilde devam edebilmesi için terapistin ipuçları verecektir. Bu sebeple Gestalt terapisinde, temas biçimleri ile ilgili yapılan çalışmalar son derece önemlidir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ruhsal yardım alma/almama durumunu Gestalt temas biçimleri açısından incelemektir. Böylece ruhsal yardım almaya sevk eden/sevk etmeyen Gestalt temas biçimleri belirlenebilecektir. Çalışmaya Türkiye genelinden lisans ve lisansüstü öğrencisi olan, basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş 124'ü kadın, 227'si erkek olmak üzere, 351 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcılar Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu ile Kişisel Bilgi Formunu yanıtlamışlardır. Yanıtlar SPSS 22.0 paket programıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve LSD testlerinden yararlanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın bulgularında kendine döndürme ve saptırma temas biçimi puanları yüksek olan öğrencilerin hem psikolojik hem psikiyatrik yardım alma ortalamalarının yüksek olduğu ve duyarsızlaşma temas biçimini önemli derecede düşük kullanan öğrencilerin herhangi bir ruhsal yardım almadıkları tespit edilmiştir.

***Anahtar Kelimeler:*** Gestalt kuramı, Gestalt temas biçimleri, ruhsal yardım

\* Selin ÇAĞRI ŞİRİN, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, selin-cagri@hotmail.com

\*\* Egin EKER, Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, engineker@aydin.edu.tr

## ***Reviewing University Students' Receiving/ Not Receiving Psychological Help in Terms of Gestalt Contact Styles***

**Selin ÇAĞRI ŞİRİN\***  
**Engin EKER\*\***

### **Abstract**

The most essential point of Gestalt therapy theory is without question contact styles. The principal factor in determining intervention and therapy program in Gestalt therapy is determining which contact style the client uses most intensively. The aim of this study is reviewing status of university students' receiving psychological help in terms of Gestalt contact styles 124 females and 227 males, 351 in total from throughout Turkey undergraduate and postgraduate students participated in the study. Participants answered Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised Form and Personal Information Form. Answers were analyzed using SPSS 22.0 program with ANOVA and LSD statistical method. In the study it was determined that students with high retroflection and deflection contact style scores have a higher average of receiving both psychiatric and psychological help and students who uses significantly lower desensitization contact style receive no psychological help.

**Keywords:** *Gestalt theory, Gestalt contact styles, psychological help*

---

\* Selin ÇAĞRI ŞİRİN, Istanbul Aydın University, The Graduate Institute of Social Sciences, Psychology Department, selinsirin@stu.aydin.edu.tr

\*\* Engin EKER, Asst. Prof., Istanbul Aydın University, Psychology Department, engineker@aydin.edu.tr

## Giriş

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

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

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

Temas, birbirinden bağımsız, en az iki ayrı varlığın arasında gerçekleşir. Taraflar, birbirleri ile etkileşim sayesinde kendi kimliklerini geliştirir. Gestalt’ta terapi sürecine başlarken, öncelikle terapistle danışan arasında bir temas sağlanır. Bireyin kendisi, fantezileri, sosyal ve fiziksel çevresi ile birlikte temas sürecini yaşamadan iyileşme sağlanamaz (Sakarya, 2003).

Kişi çevresi ile sağlıklı bir ilişki içerisindeyse ve memnuniyet halindeyse dengededir. Eğer çevresi ile ilişkisinde birtakım pürüzler ve huzursuzluklar yaşıyorsa çevresi ile uyumu bozulur. Bu durumda terapist, danışanın temas biçimlerinden hangisini daha aktif veya daha pasif kullandığına bakar. Ardından danışanın konu ile ilgili farkındalığının artmasını sağlar. Terapistin seanslar esnasında tespit ettiği temas biçimleri kullanım şekilleri, danışanın günlük hayatındaki temas biçimleri kullanımıyla aynıdır. Yani danışan dışarıda nasıl davranıyor ve hissediyorsa seansa da aynı davranış ve duygulanımları taşır (Joyce ve Sills, 2003).

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

Gestalt terapi yaklaşımına göre ihtiyaç döngüsünün birtakım engellerden dolayı tamamlanamaması ihtiyaçların birikmesine ve döngünün bozulmasına yol açar. Bu tip tıkanıklıklar bireylerde nevrotik veya ruhsal bozukluklar oluşmasına sebep olur (Gökdemir Aktaş, 2002). Gestalt temas biçimleri tam da bu noktada devreye girer. Yerinde ve dozunda kullanılan temas biçimleri bireye yaşamı boyunca fayda sağlayıp hizmet ederken, dengesiz ve bozuk kullanıldığında bireyin döngüsünü tamamlamasını engelleyen ve tıkanıklıklara yol açan mekanizmalara dönüşür. Duyarsızlaşma, yansıtma, saptırma, iç içe geçme, içe alma, kendine döndürme ve kendini seyretme olarak adlandırılan temas biçimleri, terapi yaklaşımında, müdahaleyi programlamada kullanılan başlıca unsurlardır (Perls vd., 1973).

## **Amaç**

Gestalt temas biçimleri, Gestalt terapi yaklaşımında müdahaleyi belirleyen en önemli noktalardan biridir. Çünkü Gestalt yaklaşımına göre terapi, danışan ile terapist arasındaki ilişkinin ve temasın dinamiği ile gerçekleşir

(Perls vd., 1973). Yani terapi sürecindeki ilişkinin kendisi terapinin temelini oluşturur dolayısıyla terapinin fayda sağlaması ne tek başına terapist ne de tek başına danışana bağlı bir durumdur.

Bireyin ruhsal yardım alma/almama durumunu, hangi temas biçimini yoğun kullanırken tercih ettiğini bilmek nevrotik temas biçimlerinin sağlamasını yapmakta faydalı olacaktır. Bazı temas biçimleri bireyi, içinde bulunduğu olumsuz durumu ya da duygulanımları aşabilmek için yardım almaya sevk ederken bazı temas biçimleri yardım almaktan kaçınmaya sevk eder. Danışanın baskın olan temas biçimlerini tespit etmek, terapistin müdahalesinin bel kemiklerinden birini oluşturacaktır. Bu durum danışanla tatmin edici bir iletişim kurmak ve terapinin sürekliliğini sağlamak adına son derece önemlidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı ruhsal yardım alma/almama durumunu Gestalt temas biçimleri açısından inceleyip, bireylerin yardım alma/almama eğilimleri ile baskın temas biçimleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

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

## **Yöntem**

### **Örneklem:**

Örneklem grubu, Türkiye geneli çeşitli üniversitelerden çalışmaya katılan lisans ve lisansüstü öğrencileri arasından basit rastgele örnekleme (simple random sampling) yöntemi ile seçilmiştir.

Basit rasgele örnekleme, şans faktörüne göre katılımcıların araştırma için seçilmesini sağlayacak biçimde örnek kümesinin belirlenmesi noktasına dayanan bir örnekleme metodudur. Bu metot araştırmanın evrenindeki bütün öğelerin, eşit şekilde seçilme şansına sahip olmasını sağlar (Böke, 2014).

Çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinden oluşan gruptan toplamda 359 katılımcı seçilmiştir fakat katılımcılardan 8'i yanıtlarının bilimsel bir çalışmada kullanılmasını kabul etmediğinden, 351 katılımcı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 124'ü erkek, 227'si kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları:***

Çalışmanın veri toplama araçları, Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu ile Kişisel Bilgi Formu'dur.

Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği-Yeniden Düzenlenmiş Formu'nun Türk örnekleme ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Canan Gökdemir Aktaş tarafından yapılmış olup, ilk defa 1975 yılında Byrnes tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin faktör analizi sonucu kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duyarsızlaşma adlı 5 faktör belirlenmiştir. Ölçeğin belirlenen faktörlerinin tanımı aşağıdaki gibidir:

- Kendine döndürme: Bu faktörde harekete geçememe, fiziksel gerginlik, olumsuz benlik algısı, sosyal yetersizlik duyguları, duyguları karıştırma ve depresif belirtiler ile ilgili maddeler kapsamaktadır. Maddeler; 2, 7, 9, 11, 15, 19, 24, 25, 29, 32, 33, 35, 38, 48, 54, 58, 59, 60.
- Saptırma: Bu faktörde, temasa geçmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, duyguları fark edememe ve kararsızlık ile ilgili maddeler kapsamaktadır. Maddeler; 1, 3, 6, 10, 13, 26, 31, 37, 39, 43, 44, 55, 56.
- Temas: Bu faktörde kişiler arası ilişkilerde kendine güvenme, kendini beğenme, girişken ve baskın olma, problemler ile baş etmek için sosyal ilişkiler kullanma ile ilgili maddeler içerilmektedir. Maddeler; 4, 8, 17, 21, 30, 42, 45, 46, 50, 51, 61.
- İç içe geçme: Bu faktör uysal ve uyumlu olma, yumuşak başlılık, farklılıklardan hoşlanmama, iletişimde dolaylı yolları kullanma ve gerginliğe toleranssızlık ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. Maddeler; 5, 12, 14, 20, 22, 27, 28, 34, 40, 41, 47, 52, 53.
- Duyarsızlaşma: Bu faktör altında çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, kendini mantıklı biri olarak tanımlama ve duygusal tepkiler vermekten kaçınma ile ilgili maddeler yer almaktadır. Maddeler; 16, 18, 23, 36, 49, 57.

61 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Alınan puanlar yükseldikçe katılımcının çevresiyle temasının yüksekliğini ifade eder. Ölçeğin yapı geçerliliğini tespit etmek adına ölçeğin alt boyutları ile, Kısa Semptom Envanteri, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Savunma Mekanizmaları Envanteri alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucu gerekli düzeyde yapı geçerliliğine sahip olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın güvenilirliğini belirlemek için faktörlerin iç tutarlılıkları, faktörlerin toplam puan korelasyonları, alt boyutların birbiri ile olan ilişkileri ve alt ölçeklerin 2 yarım güvenilirlikleri hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı .53 ve .83 arasında değişmektedir. (Gökdemir-Aktaş, 2002).

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik bilgilerini almak ve psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumlarını tespit etmek amacıyla oluşturulmuştur.

#### ***Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi:***

Araştırmaya katılım gerçekleşmeden önce yazılı olarak, araştırma ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılardan, ölçekleri yanıtlamaya başlamadan önce, verecekleri yanıtların bilimsel bir araştırmada kullanılabilmesi için izin istenmiştir.

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bulgular, frekans ve yüzdelik tablolar halinde düzenlenerek yorumlanmıştır. Gestalt temas biçimleri, psikolojik/psikiyatrik destek alma değişkenine göre karşılaştırılırken Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizinde istatistiksel açıdan fark oluşması durumunda, farkın kaynağını belirlemek amacıyla tamamlayıcı hesaplardan (Post Hoc Tests) LSD testinden yararlanılmıştır.

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

## Bulgular

Çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir.

*Çizelge 1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı*

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

Çizelge 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %64,7’si kadın (N=227), %35,3’ü ise erkektir (N=124). Katılımcıların %20,2’si psikolojik destek aldığını (N=71), %8,3’ü psikiyatrik destek aldığını (N=29), %12,8’i hem psikolojik hem de psikiyatrik destek aldığını (N=45), %58,7’si herhangi bir destek almadığını (N=206) ifade etmiştir.

*Çizelge 2: Gestalt Temas Biçimlerinin Betimsel İstatistikleri*

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

Çizelge 2’de öğrencilerin Gestalt temas biçimlerinin betimsel istatistikleri sunulmuştur. Kendine döndürme alt boyut ortalaması 55,93, standart sapması 11,35; saptırma alt boyut ortalaması 34,43, standart sapması 8,84; temas alt boyut ortalaması 37,48; standart sapması 5,12; iç içe geçme alt



boyut ortalaması 43,58, standart sapması 5,46; duyarsızlaşma alt boyut ortalaması 15,68, standart sapması 4,23'tür.

**Çizelge 3: Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Ortalama ve Standart Sapmaları**

	<b>Destek Alma</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>ss</b>
<b>Kendine Döndürme</b>	Psikolojik Destek Aldım	71	56,78	11,17
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	56,58	10,82
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	63,60	10,51
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	53,87	10,95
<b>Saptırma</b>	Psikolojik Destek Aldım	71	35,98	9,52
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	34,34	9,76
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	37,02	8,21
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	33,34	8,46
<b>Temas</b>	Psikolojik Destek Aldım	71	37,69	5,02
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	36,41	6,24
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	38,35	5,07
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	37,36	5,00
<b>İç İçe Geçme</b>	Psikolojik Destek Aldım	71	43,46	4,97
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	43,51	5,49
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	42,26	6,26
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	43,92	5,43
<b>Duyarsızlaşma</b>	Psikolojik Destek Aldım	71	14,23	4,42
	Psikiyatrik Destek Aldım	29	14,20	3,22
	Psikolojik ve Psikiyatrik Destek Aldım	45	14,73	3,91
	Herhangi Bir Destek Almadım	206	16,59	4,13

Çizelge 3’te, öğrencilerin Gestalt temas biçimlerinin psikolojik/psikiyatrik destek alma durumlarına göre ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

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

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

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

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

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

**Çizelge 4:** Gestalt Temas Biçimlerinin Psikolojik/Psikiyatrik Destek Alma Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması

	Destek Alma	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Kendini Döndürme</b>	Gruplar Arası	3583,11	3	1194,37	9,98	,000
	Gruplar İçi	41508,38	347	119,62		
	Toplam	45091,49	350			
<b>Saptırma</b>	Gruplar Arası	714,95	3	238,32	3,10	,027
	Gruplar İçi	26667,35	347	76,85		
	Toplam	27382,30	350			
<b>Temas</b>	Gruplar Arası	73,14	3	24,38	0,93	,428
	Gruplar İçi	9122,49	347	26,29		
	Toplam	9195,63	350			
<b>İç İçe Geçme</b>	Gruplar Arası	103,48	3	34,49	1,16	,327
	Gruplar İçi	10365,61	347	29,87		
	Toplam	10469,10	350			
<b>Duyarsızlaşma</b>	Gruplar Arası	422,02	3	140,67	8,36	,000
	Gruplar İçi	5840,23	347	16,83		
	Toplam	6262,26	350			

Çizelge 4’te, üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimlerinin psikolojik/psikiyatrik destek alma durumlarına Tek Yönlü Varyans Analizi karşılaştırılmıştır.

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

Benzer şekilde saptırma boyutunda da anlamlı farklılık bulunmuştur ( $F=3,10$ ;  $p<0,05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen LSD testi sonucunda hem psikolojik ve hem de psikiyatrik destek alan öğrencilerin saptırma boyutu ortalamasının; diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan temas ve iç içe geçme boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $F=0,93$ ;  $p>0,05$ ;  $F=1,16$ ;  $p>0,05$ ).

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

## **Tartışma ve Sonuç**

Çalışmanın bulgularında hem psikolojik hem psikiyatrik destek alan öğrencilerin, kendine döndürme ve saptırma temas biçimi ortalamalarının diğer öğrencilere göre önemli derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Herhangi bir destek almayan öğrencilerin ise duyarsızlaşma ortalaması, diğer öğrencilere göre önemli derecede düşük olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın bulgularından biri olan, duyarsızlaşma alt boyutunun ruhsal yardım almayan kişilerde düşük çıkması durumudur. Duyarsızlaşma temas biçiminde mantıklı ve serinkanlı olma davranışı belirgin bir özelliktir. Bu yüzden bu temas biçimini sık kullanan kişilerin, ilişkilerde kriz yaşamamak için risk içeren davranışlardan kaçındıkları ve davranış biçimlerinden dolayı, onları yardım almaya teşvik edici ilişkisel sorunlara, diğer insanlara kıyasla, daha az maruz kaldıkları düşünülmektedir (Gökdemir Aktaş, 2002). Bozkurt (2006)'un Gestalt temas biçimleri ile şemaların ilişkisini incelediği çalışmasında, ruhsal yardım almayan grubun duyarsızlaşma

temas biçimini daha yoğun kullandığını; yardım alan grubun ise kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerini daha yoğun kullandıkları tespit etmiştir. Bu yüzden bu çalışmanın bulgularında da duyarsızlaşma temas biçiminin, ruhsal yardım almayan grupta yüksek çıkması beklenmiştir ancak düşük çıkmıştır. Bunun sebebi duyarsızlaşma alt boyutunun, ruhsal yardım alma ve almama durumlarının farkını ortaya koymadığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, Gökdemir Aktaş (2002) Gestalt temas biçimlerinin geçerlik ve güvenirliğini araştırdığı çalışmasında, ruhsal destek alan ve almak üzere başvuran iki grupta çalışmış, i içe geçme ve duyarsızlaşma alt boyut puanlarının, ruhsal yardım alan ve almak üzere başvurup henüz almayan iki grubu ayırt edemediğini tespit etmiştir. Öte yandan saptırma, kendine döndürme ve “temas” biçiminin iki grubu ayırt edebilecek doğruluk oranlarına sahip oldukları görülmüştür.

Çalışmanın bir diğer bulgusu, ruhsal yardım alan grubun baskın kullandıkları temas biçimlerinin saptırma ve kendine döndürme temas biçimleri olduğudur. Yapılan araştırmalar kendine döndürme ve saptırma temas biçimini daha sık kullanan bireylerin psikolojik/psikiyatrik yardım almaya daha çok başvurduğunu göstermektedir.

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

Araştırmanın temel problemi bağlamında ruhsal yardım alan niversite Ğrencilerinin kendine döndürme ve saptırma temas biçimlerinin yoğun kullanımının söz konusu olduğu görülmüştür. Bu iki temas biçiminin, Gestalt yaklaşımı ile ilgili kısıtlı sayıda bulunan bilgiler ışığında çeşitli ruhsal bozukluklarla ilişkisi saptanmıştır. Örneğin en yaygın ruhsal bozukluklardan biri olan anksiyete kendine döndürme temas biçimiyle

doğrudan ilişkilidir. Kişinin çevresine yansıtması gereken tepkileri kendisine döndürerek tepkilerinin çevresine vermek kendine döndürerek kendi bünyesinde tolere etmeye çalışması sonucu oluşur (Sills vd., 1998). Yapılan araştırmalarda kendine döndürme temas biçiminin psikolojik sağlıkla anlamlı ilişki içerisinde olduğunu, ruhsal olarak sağlıklı olmayan insanların kendine döndürme temas biçimini daha çok kullandığını, sağlıklı olma hali algısının kendine döndürme ile olumsuz ilişki içerisinde olduğunu aktarmıştır. Aynı şekilde ruhsal olarak sağlıklı olmayan bireylerin saptırma mekanizmasını da daha sık kullandıkları belirtilmiştir Saptırma temas biçimini sık kullanan kişilerin sosyal izolasyona yatkın bireyler oldukları, bu temas biçimini sık kullanan insanların çevresiyle doğrudan temasa geçmekten kaçındığı için enerjisini farklı yerlere yönlendirip doyuma ulaşamadıkları belirtilmiştir. Böylece ihtiyaç karşılanmamış olur ve tamamlanmamış iş olarak huzursuzluğa ve çaresiz hissetmeye sebep olur (Gökdemir Aktaş, 2002).

Bahsi geçen bulgular ışığında, kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri, nevrotik temas biçimleridir denilebilir. Bu temas biçimlerini yoğun şekilde kullanan kişilerde görülen semptomlar yardım almaya teşvik edici niteliktedir.

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

## **Kaynakça**

Altıntaşer, P. (2014). Türk Toplumda Psikolojik Yardım Alma Davranışının Sosyolojik Analizi: İzmir Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Karabük: Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Arslantaş, H. (2003). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, *İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Balkaya, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke ve Anksiyete ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bozkurt, S. (2006). Temas Biçimleriyle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Böke, K. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Alfa Basım.

Daş, C. (2012). *Gestalt Terapi*. Ankara: HYB Yayınevi.

Gökdemir Aktaş, C. (2002). Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Türk Örnekleminde Faktör Yapısı Geçerliliği ve Güvenirliliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Joyce, P., Sills, C. (2003). *Skills in Gestalt Counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.

Perls, F. S., Hefferline, R., Goodman, P. (1973). *Gestalt Therapy: Exciment and growth in human personality*. New York: Jullian Press.

Sakarya, S. (2003). Doğurgan Deneyim “Farkındalık”. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1(2), 3-18.

Sills, C., Fish, S., Lapworth, P. (1998). *Gestalt Counseling*. Oxon: Winslow Pres Limited.

Tagay, Ö. ve Voltan Acar, N. (2012). Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 61-72.

Voltan Acar, N. (2004). *Gestalt Terapi: Ne kadar Farkındayım?* Ankara: Nobel Yayınevi.

Yontef, G. Jacobs, L. (2012). *Gestalt Terapisi*. Corsini, R., Wedding, D. (Ed.) Modern Psikoterapiler. İstanbul: Kaknüs Yayınları.