

Deneyimin Doğasına Gelişimsel Bir Bakış: Yetişkin Bağlanma Sınıflamaları ve Geştalt Temas Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Ön Çalışma*

A Developmental Overview to the Nature of Experience: A Pilot Study Examining the Relationship Between Adult Attachment Categories and Gestalt Contact Styles

Sait ULUÇ** Tuba ERZAN*** Gamze YILDIRIMLI****

Öz

John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı, temel bakım veren kişi ve çocuk arasındaki ilişkinin çocuğun gelişimi süreci üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır (Bowlby, 1980; Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bağlanma Kuramı çerçevesinde, Bağlanmanın Çalışan Modeli, Benliğin Çalışan Modeli ve Kişilerarası Şemalar arasında güçlü ilişkiler olduğu kabul edilmektedir. Geştalt Terapi Yaklaşımı, kişi ve çevre arasındaki dinamik dengeye ve bu dengede gözlenen bozukluklara günlük yaşam deneyimleri çerçevesinde odaklanmaktadır. Bu çalışmada, Geştalt Temas Biçimlerinin (Temas Düzeyi ve Geri Döndürme, Saptırma, İç İç Geçme Mekanizmalarının) gelişimsel belirleyicileri araştırılmış ve Benlik Saygısı ile Geştalt Temas Biçimleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak, Geştalt Temas Biçimleri ve Benlik Saygısı arasındaki korelasyonel ilişkiler betimlenmiştir. İkinci olarak, Bağlanma Örüntülerinin (Güvenli, Kaçınıcı, Saplantılı ve Korkulu Bağlanma Örüntülerinin), Geştalt Temas Biçimleri üzerindeki temel ve ortak etkileri değerlendirilmiştir. Araştırmaya 83 kız ve 54 erkek olmak üzere toplam 137 üniversite öğrencisi katılmıştır. Analiz sonuçları, Benlik Saygısının Temas Düzeyi ile olumlu, Temas Güçlükleri (Geri Döndürme ve Saptırma) ile olumsuz bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir. İzleyen analizler, Güvenli Bağlanma Örüntülerinin Temas Düzeyinin, Kaçınıcı Bağlanma Örüntülerinin ise Geri Döndürme Mekanizmasının kullanım düzeyini yordadığına işaret etmiştir. Ek olarak, Güvenli, Kaçınıcı ve Korkulu Bağlanma Örüntülerinin, Temas Düzeyi üzerinde anlamlı ortak etkisi bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Geştalt Temas Biçimleri, Yetişkin Bağlanma

* Bu çalışmanın bazı bölümleri XI. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresinde sunulmuştur.
** Dr., Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, psysait@hacettepe.edu.tr
*** Psikolog, Çağdaş Nova Dershanesi, ttubbaa@hotmail.com
**** Psikolog, Duyum Özel Eğitim Mer., gamzeyildirimli@gmail.com

Abstract

Attachment Theory, co-developed by John Bowlby and Mary Ainsworth, focuses on the effects of the relationship between a primary care giver and a child in the course of a child's development. (Bowlby, 1980; Ainsworth ve Bowlby, 1991). In the frame of Attachment Theory, it is assumed that there is a strong relationship among the Working Model of Attachment, the Working Model of Self and Interpersonal Schemas. Gestalt Therapy Approach focuses on the dynamic equilibrium between person and environment, and disruptions in this equilibrium at the level of daily life experiences. In this study, developmental determinants of Gestalt Contact Styles (Contact Capacity and Retroflexion, Deflection, Confluence Mechanisms) and relationships between Contact Styles and Self Respect have been examined. For these purposes, firstly, correlational relationships between Self Respect and Contact Styles have been described. Secondly, basic and combined effects of Attachment Pattern (Secure, Avoidant, Preoccupied and Fearful Attachment Patterns) on Contact Styles have been examined. The study was carried on 137 undergraduate students (83 women, 54 men). Analysis shows that Self Respect is positively correlated with Contact Capacity and negatively correlated with both Deflection and Retroflexion Mechanisms. Following analysis points out that Secure Attachment Pattern predicts Contact Capacity and Avoidant Attachment Pattern predicts usage of Retroflexion Mechanism. Additionally, it is found that Secure, Avoidant and Fearful Attachment Patterns have interaction effect on Contact Capacity.

Keywords: Gestalt Contact Styles, Adult Attachment

Giriş

Geştalt Terapi Yaklaşımı, organizma ve çevreyi ortak bir varlık alanı olarak ele almaktadır. Bu ortak varlık alanı, organizma ve çevre arasındaki karmaşık etkileşimlerin tamamını kapsamaktadır (Mackewn 1997). Geştalt Yaklaşımına göre, kişiyi anlayabilmek için onun ilişki halinde olduğu diğeriyle birlikte ele alınması gerekmektedir. Bu nedenle benliği tanımlarken, onu izole bir yapı olarak kabul eden indirgemeci bakış açısına şiddetle karşı çıkmakta ve ilişkiselliği vurgulayan bütüncül bir yaklaşım benimsemektedir. Geştalt Yaklaşımı çerçevesinde kişinin çevreyle temas kurmaya yönelik arzusu doğuştan gelen bir eğilim olarak görülmektedir. Bebeğin kişilerarası ilişkiler kurma ve bağlanma yönünde temel bir motivasyonla dünyaya geldiği vurgulanmaktadır (Jacobs 2002). Özellikle son dönem Geştalt literatüründe anne-bebek arasında kurulan bağlanma ilişkisinin, kişi ve çevre arasındaki etkileşimli bütünlüğün prototipi olduğu ifade edilmektedir. Ancak, bu konudaki görgül çalışmalar oldukça sınırlı kalmaktadır.

Bağlanma Kuramı

Bowlby ve Ainsworth tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı, temel bakım veren kişi ile çocuk arasındaki bağa dayandırılan insan davranışlarını anlamaya yönelik bir

bakış açısı sunmaktadır (Bowlby 1958, 1959, 1960). Bu bağın, doğuştan gelen ve evrim süreci içinde şekillenmiş bir davranış örüntüsü sisteminin ürünü olduğu kabul edilmektedir (Bowlby 1958). Bağlanma davranış sistemi, temel bakım veren kişi ile çocuk arasındaki yakınlığı sağlamayı ve korumayı hedeflemektedir. Sistem, evrimsel kökeni ve biyolojik alt yapısının yanı sıra güçlü bir uyum kapasitesine de sahiptir. Bilişsel bakış açısı alma becerilerini kazanan çocuk, ebeveynlerinin temel motivasyonlarını ve hareket planlarını kavramaya başlamaktadır (Bowlby 1980). Bu kavrayış çerçevesinde oluşan beklentiler çocuğun strateji seçimlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bir diğer ifadeyle, çocuğun yakınlığı koruma stratejileri, içinde bulunduğu çevrenin koşullarına uyum sağlayacak şekilde çeşitlilik gösterebilmektedir.

Bowlby'e (1969, 1973, 1980) göre, temel bakım veren kişiyle yaşadığı tekrarlı deneyimler sonucu çocuğun bağlanma ile ilişkili zihinsel temsilleri oluşmaktadır. Bowlby bu zihinsel yapıları "Çalışan İçsel Modeller" olarak adlandırmıştır. Çalışan İçsel Modellerin kapsadığı "Benlik" ve "Diğeri" tasarımlarının içeriği ve kalitesi: (1) annenin, çocuğun sinyallerini fark etmedeki duyarlılığı, (2) annenin olumlu tepkisellik düzeyi, (3) ihtiyaç duyulduğunda var olması ve tepki kalitesi, (4) çocuğu duygusal olarak kabul etmesi ve ona değer vermesi ve (5) çocuğun çevresini aktif bir şekilde keşfetmesine izin vermesi ile ilişkilendirilmektedir (Ainsworth 1963). Kuramsal olarak, çocuk ve bakım veren kişi arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkabilecek bağlanma örüntülerinin sınırsız sayıda olması beklenebilir. Ancak, Ainsworth ve arkadaşları, Güvenli, Kararsız ve Kaçınıcı olmak üzere, görgül olarak tanımlanabilecek üç tür bağlanma örüntüsü olduğuna işaret etmişlerdir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall 1978). Bağlanma Örüntülerine dayanan Çalışan İçsel Modeller esnek ve uyuma yöneliktir. Yeni deneyimlerle şekillenmeye devam etmektedirler. Ancak, her bilişsel yapı gibi değişime karşı dirençli olma ve tutarlılıklarını koruma eğilimindedirler (Fiske ve Taylor 1991). Bağlanma temsillerinin içerdiği inançlar, beklentiler ve davranış stratejileri, kişilerarası yaşantıların niteliğini belirlerken, eş zamanlı olarak da kişisel yaşantılar aracılığıyla şekillenmeye devam etmektedirler. Bu nedenle, "Çalışan İçsel Modeller", bağlanma örüntülerinin gerek birey içi (yaşam boyu), gerekse bireyler arası (nesiller arası) boyuta nasıl aktarıldığını açıklayan temel mekanizmalar olarak kabul edilmektedir (Bowlby 1980).

Bowlby'e (1979) göre, bağlanmanın kişi üzerindeki etkisi yaşam boyu devam etmektedir. Yetişkinler için bağlanma temsilleri çerçevesinde gözlenen bireysel farklılıklar söz konusu olduğunda dört temel bağlanma sınıflaması vurgulanmaktadır (Hazan ve Shaver 1994). Bu sınıflamalar, diğer kişinin olumlu tepkiselliğine duyulan güven ve benlikle ilişkili inançlar temel alınarak oluşturulmuştur. Güvenli bağlanma temsillerine sahip kişilerin olumlu tepkisellik beklentilerinin ve benlik değerlerinin yüksek olduğu kabul edilmektedir. Korkulu bağlanma temsillerinde hem olumlu

tepkisellik beklentisi hem de kişinin kendine verdiği değer düşük olduğu öngörülmektedir. Kaçınıcı bağlanma temsillerinde ise kişinin diğerine yönelik olumlu tepkisellik beklentisi düşük olarak kabul edilirken, benlik değerinin görece olarak yüksek olması beklenmektedir. Kararsız bağlanmada kişinin diğerinden beklediği olumlu tepkisellik yüksekken, kendine yönelik inançları olumsuzdur. Benlik değeri ve olumlu tepkisellik beklentilerini temel alan bu tür bir sınıflama, kişilerarası ilişkilerdeki olası davranış eğilimlerini yordayabilme olasılığı sunmaktadır.

Temas ve Deneyim

Geştalt Yaklaşımına göre, insanlar fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarla ve bu ihtiyaçları doyurarak denge durumuna dönmeye yönelik bir dürtüyle dünyaya gelmektedirler (Mackewn 1997). Belli bir ihtiyaç karşılanana kadar, kişinin duyuları, imgeleri, ilgileri, enerjisi ve deneyimleri bu ihtiyaç çevresinde organize olmaktadır. İhtiyaç bir kez karşılandığında, fona geri dönmekte ve yeni ihtiyaçların ortaya çıkabilmesine olanak sağlamaktadır. Bir ihtiyacın ortaya çıkması ve doyurularak ortadan kalkması arasındaki bu sürekli döngü, kişi ve çevre arasındaki dinamik dengeleme (self-other regulation) olarak tanımlanmaktadır. Perls (1969a), kişi ve diğer arasındaki bu dengelemeye “organizma ve çevrenin karşılıklı bağımlılık döngüsü” adını vermektedir. Ancak, kişi ve diğer arasındaki denge her zaman ihtiyaçların doyumu yönünde gerçekleşmemektedir. Bu tamamlanmamışlık sıklıkla engellenme, kayıp ve hoşnutsuzluk duygularına yol açabilmektedir. Perls (1951), sağlıklılığı “organizma ve çevrenin karşılıklı bağımlılık döngüsü”ndeki doğal akışın devamlılığı, psikopatolojiyi ise bu akıştaki kronik tıkanıklıklar ve zorlanmalar olarak tanımlamaktadır.

Geştalt Yaklaşımına göre kişi ve çevre, sürekli etkileşim halinde olan dinamik bir bütün oluşturmaktadır. Benlik ancak bu bütünlüğün içinde duyumsanabilmektedir. Benlik, kişinin ihtiyaçları ve çevrenin birbiriyle “temas” ettiği noktada ortaya çıkmaktadır (Perls ve diğerleri. 1951). Çevreyle temas, diğer bir ifadeyle ihtiyaçların deneyime taşınması, insanın varolmasının temel yolu olarak kabul edilmektedir. Kişinin büyüebilmesi ve değişebilmesi ancak yaşadığı deneyimler aracılığıyla gerçekleşebilmektedir (Clarkson ve Mackewn 1993). Bu nedenle, Geştalt Terapi Yaklaşımının odak noktasını “deneyim”, yani organizma ve çevre arasında ortaya çıkan temas ve temas güçlükleri oluşturmaktadır.

Bir süreç olarak deneyim ve bu süreç içinde ortaya çıkan bozulmalar Geştalt terapistleri tarafından oldukça iyi irdelenmiştir. Kuramsal olarak, deneyim sürecinin birbirini izleyen yedi aşamadan oluşan döngüsel bir yapıya sahip olduğu kabul edilmektedir (Clarkson 1991). Geştalt Döngüsünün aşamaları ve her bir aşamada yoğunlaşan bozulmalar aşağıdaki gibi özetlenmektedir:

Duyum Aşaması ve Duyarsızlaşma: Duyum, deneyimin ilk aşamasını oluşturmaktadır. Bu aşamada, kişinin kendi içinde ya da çevresinde ortaya çıkan değişimler sonucu psikolojik, fiziksel ya da sosyal bir ihtiyaç şekillenmeye başlamaktadır. Yeni filizlenen ihtiyaç duyumsanmasına karşın, henüz bu ihtiyaca yönelik bir farkındalık oluşmamış, yani bir anlam yüklenmemiştir. Duyumlar henüz çok ham ve ayrıştırılmamış olsa da, deneyimin yaşanabilmesi için gerekli ilk adımları oluşturmaktadır. Kişinin bu duyumları yakalayamaması ya da ayrıştıramaması duyarsızlaşma olarak tanımlanmaktadır.

Farkındalık aşaması ve Saptırma: Farkındalık aşamasında kişinin ham duyumları fark etmeye, ayrıştırmaya ve anlamlar yüklemeye başladığı kabul edilmektedir. Farkındalık oldukça önemli bir aşamadır. Bunun nedeni, kişinin duyumlara yüklediği anlamın, deneyimin nasıl şekilleneceğini belirleyecek olmasından kaynaklanmaktadır. Farkındalık aşamasındaki bozulma Saptırma olarak isimlendirilmektedir. Saptırma diğer kişiyle doğrudan temas kurmaktan kaçınma olarak tanımlanabilir. Bu noktada kişi duyularına anlam vermekten ve bu anlamların etkilerinden kaçınmaktadır.

Harekete Geçme Aşaması ve İçer Alma: Bir önceki aşamada ihtiyaç açık hale gelmiş bulunmaktadır. Harekete geçme aşamasında ise kişinin ihtiyacını karşılayabilmek için var olan seçenekleri ve kendisini hedefe taşıyabilecek alternatif stratejileri gözden geçirmesi gerekmektedir. Bu nedenle harekete geçme, zihinsel çabanın yoğun olduğu bir aşama olarak kabul edilmektedir. Bu aşamadaki bozulmalar, kişinin geçmişte kendi için önem taşıyan diğerlerinden aldığı inanç ve davranış kalıplarıyla ilişkilendirilmektedir. İçer alma olarak isimlendirilen bu kalıplar, kişinin o anki ihtiyaçlarıyla zıtlık taşımakta ve harekete geçmeye ilişkin korkulara ve kaygılara yol açabilmektedir.

Hareket Aşaması ve Yansıtma: İhtiyacını belirlemiş ve doyum kaynağına ulaşmak için planlamasını tamamlamış olan kişi, Hareket aşamasında algısal, davranışsal ve duygusal işlevlerini organize bir şekilde hedefe yönlendirmektedir. Bu aşamada zihinsel enerjinin bedensel bir devinime dönüşmesi gerekmektedir. Beklenen devininin sağlanmasındaki en önemli engel yansıtma malar olmaktadır. Yansıtma mekanizmasını kullanan kişi kendine ait olan ancak kabullenmekte güçlük çektiği bir ihtiyaç, duygu, davranış ya da özelliği sanki bir diğer kişiye aitmiş gibi algılayabilmektedir. Bu kişinin kendi ihtiyacına yabancılaşması ve hareketsiz kalmasına yol açmaktadır.

Temas Aşaması ve Kendine Döndürme: Temas, Gestalt Döngüsünün en önemli aşamasını oluşturmaktadır. Temas aşamasında, ihtiyaç ve kaynak, yani kişi ve çevre buluşmaktadır. Gestalt yaklaşımına göre, kişi kendini oluşturan duygu, zihin, beden gibi tüm parçalarla kaynağa temas ettiği oranda, yaşadığı deneyimin kalitesi yükselmektedir. Kendine döndürme iyi bir teması engelleyen en önemli uyum mekanizmadır. Kendine döndürme örüntüsünü sergileyen kişi ihtiyacını kaynağa yönlendirmek yerine kendi üzerinden gidermeye çalışmaktadır.

Doyum ve Kendini Seyretme: Doyum kişinin amacını gerçekleştirmiş olduğu, geri çekilmeden hemen önceki aşama olarak tanımlanmaktadır. Doyum aşamasında kişinin ödevi, ihtiyacın karşılanmasının verdiği hazzı yaşamak ve ihtiyacın oluşturduğu şeklin dağılarak fona çekilmesine izin vermektir (Clarkson 1991). Doyumun verdiği haz yaşanmadığı sürece deneyim tamamlanamamakta ve kişi geri çekilme aşamasına geçememektedir. Kendini seyretme, egotizm, bu aşamada en sık gözlenen mekanizma olarak görülmektedir. Kendini seyretme mekanizmasını kullanan kişi, kendine yönelik aşırı bir bilinçlilik düzeyi sergilemektedir. Başka bir ifadeyle, kişi kendi deneyiminin izleyicisi olmaktadır. Bu tür bir yaşantı kişiyi kendine ve deneyime yabancılaştırılmaktadır. Sonuç olarak kişi deneyiminden haz alamamaktadır.

Geri Çekilme ve İç İç Geçme: Deneyimin son aşamasında kişi tüm ihtiyacını karşılamış ve bunun sonucu olan doyumunu yaşamıştır. Bu aşamada bireyin algılarının yeni duyumlara, duygulara ve isteklere açık olduğu kabul edilmektedir. Ancak, henüz yeni bir ihtiyacın işareti olan bir denge bozukluğu söz konusu değildir. Perls (1976), bu aşamaya “doğurgan boşluk” adını vermiştir. Geri çekilme aşamasında güçlük yaşayan kişiler herhangi bir işi, düşünceyi, yani teması sonlandıramamaktadır. Geri çekilme aşamasında yaşanan güçlükler sıklıkla İç İç Geçme Mekanizmasıyla ilişkilendirilmektedir.

Bozulmanın, deneyimin herhangi bir aşamasında ortaya çıkma olasılığına sahip olduğu kabul edilmektedir. Hangi aşamada ortaya çıkarsa çıksın, temasın kalitesini düşürmektedir. Deneyim sürecinde gözlenen bu aksamalar, Ben ve Diğeri arasındaki dinamik dengeyi bozmakta, büyümenin ve gelişimin engellenmesine yol açmaktadır. Fernandes ve arkadaşlarına (2006) göre, Temas Biçiminin şekillenmesi ve Temas Güçlüklerinin oluşumu bebeklik dönemine kadar uzanmaktadır. Perls, Hefferline, and Goodman (1951) doğum öncesinde fetusun anne ile yaşadığı etkileşimin bile Temas Sınırının oluşumunda önem taşıdığını savunmaktadırlar. Erksine (1995), Temas Sınırındaki katılmanın işareti olan kişinin kendine yönelik katı tutumları ve utangaçlığı, çocuklukta kurulan bağlanma ilişkisindeki bozulmalarla ilişkilendirmektedir. Zinker (1997), bebeğin bağlanma ilişkisi sırasında ihtiyaçlarını anneye yansıttığını ve aldığı yanıtlara göre temas ya da temastan kaçınma yönünde stratejiler belirlediğini öne sürmektedir. Bu stratejilerin yetişkinlik döneminde de varlıklarını sürdürdüğü kabul edilmektedir (Zinker, 1997).

Bu araştırmanın temel amacı, anne-bebek arasındaki bağlanma örüntülerinin devamı olarak kabul edilen yetişkin bağlanma örüntüleri ile Gestalt Temas Biçimleri arasındaki ilişkileri aydınlatmaya yardımcı olabilecek bir ön çalışma sunmaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda öne sürülen varsayımlar sınanmıştır:

1. Temas Biçimleri ile Benlik Saygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
2. Temas Biçimleri ile Bağlanma Örüntüleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.
3. Yetişkin Bağlanma Örüntülerini temel alarak, Temas Biçimlerini yordayabilmek mümkündür.

Bağlanma örüntüleri, kişilerin Temas Düzeylerinin ve yaşadıkları Temas Güçlüklerinin gelişimsel bir bağlamda anlaşılabilmesi için değerli bir zemin oluşturmaktadır. Ancak, Bağlanma örüntüleri ve Temas Biçimleri arasında olduğu varsayılan bu ilişkinin görgül olarak sınındığı örnekler çok kısıtlıdır. Bu çalışmanın en önemli katkısının bu ilişkinin görgül bir zeminde değerlendirilmesine olanak sağlaması olduğu düşünülmektedir. Ek olarak, Yetişkin Bağlanma örüntülerinin günlük yaşam deneyimlerine nasıl yansıdığı yorumlanması için verimli bir girişim olabileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmaya 83 kız ve 54 erkek olmak üzere toplam 137 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kızların yaş ortalaması 21.39, erkeklerin ise 22.75'tir. Katılımcılardan 126'sının her iki ebeveyni de hayattadır. 10'u ebeveynlerinden birini kaybetmiştir. Katılımcılardan 118'nin ebeveynleri evli ve bir arada yaşamaktadır. Katılımcıların kendileri tarafından bildirilen herhangi bir psikiyatrik sorunu ya da tedavi geçmişi bulunmamaktadır.

Materyal

Araştırmada Demografik Bilgi Ölçeği, İlişkiler Ölçekleri Anketi (İÖA), Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, yaşadığı yer gibi sosyodemografik özelliklerini değerlendirmek amacıyla kullanılmış bir formdur.

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA): Griffin ve Bartholomew tarafından 1994 yılında geliştirilen ölçekte dörtlü bağlanma örüntüsünü (Güvenli, Saplantılı, Korkulu, Kaçınıcı) ölçmeyi amaçlayan 30 madde bulunmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi Türk Kültürüne Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan bu ölçekte 17 madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 değerleri arasındadır. Güvenli ve Kaçınıcı Bağlanma Örüntüleri beşer madde, Korkulu ve Saplantılı Bağlanma Örüntüleri ise dörder madde ile ölçülmektedir. Katılımcılar İÖA'daki genel tutumlarını 7'li Likert tipi bir ölçek üzerinde belirtmektedir (1=beni hiç tanımlamıyor, 7=tamamıyla beni tanımlıyor). Ölçeğin yeterli düzeyde test tekrar test güvenilirliği vardır, bağlanma biçimleri arasında beklendik yönde ilişkiler mevcuttur.

Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu: Woldt (1998) tarafından geliştirilen ölçek 100 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin çevirisi, Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılmıştır. Türkiye uyarlaması sırasında yapılan faktör analizi sonucunda faktör değeri .30'un altında olan ve madde faktör toplam puan korelasyonu .20'nin altında kalan 39 madde ölçekten çıkarılmıştır. Çalışmaya 18- 58 yaş aralığında en az lise düzeyinde eğitim almış ve psikiyatrik yardım görmemiş 627, psikiyatrik yardım almak üzere başvuran 82 olmak üzere toplam 709 kişi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda GTBÖ-YDF' nun Temas, Geri Döndürme, Saptırma, İç İç Geçme ve Duygusal Duyarsızlaştırma olarak adlandırılan 5 alt boyuttan oluştuğu görülmüştür. Yanıtlamada 5'li Likert tipi ölçek kullanılmaktadır. Her bir alt boyut için toplam puan 1 ile 5 arasında değişmektedir. Temas alt boyutu için düşük puanlar çevre ile temasın azlığına, yüksek puanlar çevre ile temasın fazlalığına işaret etmektedir. Geri Döndürme, Saptırma, İç İç Geçme ve Duygusal Duyarsızlaştırma alt boyutlarından alınan düşük puanlar bu mekanizmaları kullanma düzeyinin azlığına, yüksek puanlar ise fazla kullanıldığına işaret etmektedir. Bu çalışmada az sayıda maddeden oluşan ve ölçmek istenilen boyutu tam olarak yansıtmadığı düşünülen Duygusal Duyarsızlaşma alt ölçeği kullanılmamıştır.

Bu çalışmada kullanılan alt boyutlar için madde örnekleri aşağıda verilmiştir.

Geri Döndürme :“Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissedirim.”

Saptırma :“İşleri ciddiye almak bana zor gelir”

İç İç Geçme :“Kolay kolay ikna olmam” (ters puanlanıyor)

Temas :”Hoş sohbet biriyim”

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk toplumuna uyarlamasını Çuhadaroğlu (1986) yapmıştır. Ölçek on maddeden oluşmaktadır ve 1-4 arası derecelendirilmiştir. Tuğrul'un (1996) çalışmasına göre, iç tutarlık .76; Sümer ve Güngör'ün (1999) çalışmasına göre ise .85'dir.

İşlem

Demografik Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Katılımcılara aynı anda verilmiştir. Uygulamalar, ders saati başlangıcında grup halinde yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın amacıyla tutarlı olarak, veriler üzerinde iki grup analiz yapılmıştır. İlk olarak, Temas Biçimlerine ait veriler ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Örüntüleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. İkinci olarak ise Benlik Saygısının kontrol edilmesi koşulunda Bağlanma Örüntülerinin farklı düzeylerinin Temas Biçimleri ile ilişkileri çok yönlü varyans analizi (MANOVA) aracılığıyla değerlendirilmiştir.

Temas Biçimleri ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Örüntüleri Arasındaki İlişkiler

Temas Biçimleri (Temas Düzeyi, Geri döndürme, Saptırma ve İç içe geçme) ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Örüntüleri (Güvenli, Saplantılı, Korkulu ve Kaçınıcı) arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Geşalt Temas Biçimlerinin, Bağlanma Örüntüleri ve Benlik Saygısı ile olan korelasyonları Tablo I'de verilmiştir.

Tablo I. Temas Biçimleri ile Bağlanma Örüntüleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler

Geşalt Temas Biçimleri	Bağlanma Örüntüleri				Benlik Saygısı
	Güvenli	Saplantılı	Korkulu	Kaçınıcı	
Temas Düzeyi	.27**	-.10	-.01	-.22*	.30**
Geri Döndürme	-.29**	.09	.22*	.39**	-.55**
Saptırma	.05	.07	.01	.02	-.46**
İç içe geçme	.14	-.08	-.09	-.08	-.15

* p<.01, ** p<.001

Tablo I'de görüldüğü gibi, Güvenli Bağlanma Örüntüsü ile Temas düzeyi ($r=.27$, $p<.01$) ve Geri Döndürme Mekanizması ($r=-.29$, $p<.001$) arasındaki korelasyonlar anlamlıdır. Ek olarak, Kaçınıcı Bağlanma Örüntüsü ile Temas Düzeyi ($r=-.22$, $p<.01$) ve Geri Döndürme Mekanizması ($r=.39$, $p<.001$) arasındaki korelasyonların da anlamlı olduğu belirlenmiştir. Korkulu Bağlanma Örüntüleri ile Geri Döndürme Mekanizması arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r=.22$, $p<.01$). Kaçınıcı ve Güvenli Örüntülerin, Geşalt Temas Biçimleri ile en fazla sayıda ve en yüksek korelasyonları gösteren Bağlanma Örüntüleri olduğu görülmektedir. Saplantılı Bağlanma Örüntüleri ile Geşalt Temas Biçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Analiz sonuçları, Güvenli Bağlanma örüntülerinin düzeyindeki artışa paralel olarak Temas Düzeyinin de arttığına; Geri Döndürme Mekanizmasını kullanma olasılığının ise azaldığına işaret etmektedir. Bunun yanında, Kaçınıcı Bağlanma örüntüsünün Temas Düzeyi ile olumsuz; Kaçınıcı ve Korkulu Bağlanma örüntülerinin Geri döndürme Mekanizması ile olumlu bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Tablo I incelendiğinde, Benlik Saygısı ile Temas Düzeyi ($r=.30$, $p<.001$), Geri Döndürme Mekanizması ($r=-.55$, $p<.001$) ve Saptırma Mekanizması ($r=-.46$, $p<.001$) arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Benlik Saygısı ile en güçlü ilişkinin Geri Döndürme Mekanizması arasında olduğu ve İç İçe Geçme ile Benlik Saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Analizler çerçevesinde, kişilerin Temas Düzeyinin Benlik Saygısındaki artışa paralel olarak arttığı, Deneyimde yaşadıkları güçlüklerin (Geri Döndürme ve Saptırma) ise Benlik Saygısındaki artışa paralel olarak azaldığı gözlenmektedir.

Bağlanma Örüntülerine Göre Geşalt Temas Biçimlerinin İncelenmesi

Analizin ilk aşamasında, sürekli değişken olarak elde edilen Bağlanma puanları ortancadan bölünerek kategorik değişkene dönüştürülmüş ve bağımsız değişken olarak atanmıştır. Ortaya çıkan değişimlerdeki etkisini kontrol etmek için Benlik Saygısı puanları kontrol değişkeni (covariate) olarak atanmıştır. Böylece, Temas Biçimleri (Temas Düzeyi, Geri Döndürme, Saptırma ve İç İç Geçme) bağımlı değişken olarak alınarak her bir bağlanma örüntüsü için iki düzey olmak üzere (**Güvenli**: Yüksek X Düşük; **Saplantılı**: Yüksek X Düşük; **Korkulu**: Yüksek X Düşük; **Kaçıncı**: Yüksek X Düşük) 2X2X2X2 faktöriyel MANCOVA deseni uygulanmıştır. Her bir Bağımsız değişken, Benlik Saygısı ve anlamlı etkileşimler için elde edilen Wilk's Lambda değerleri Tablo II'de verilmiştir.

Tablo II. Wilk's Lambda Değerleri

Varyansın Kaynağı	Wilk's Lamda	p	Eta Kare
Benlik Saygısı	.61	.000*	.39
Güvenli Bağlanma	.92	.049*	.08
Saplantılı Bağlanma	.93	.074	.07
Korkulu Bağlanma	.98	.865	.01
Kaçıncı Bağlanma	.90	.018*	.10
Kaçıncı+ Korkulu+ Güvenli	.88	.005*	.12

Tablo II'de görüldüğü gibi, Benlik Saygısının Temas Biçimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Güvenli Bağlanma ve Kaçıncı Bağlanma Örüntülerinin, Temas Biçimleri üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Kaçıncı, Korkulu ve Güvenli Bağlanma arasındaki etkileşimin Temas Biçimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Temas Biçimleri puanlarının Bağlanma Türlerine Göre MANCOVA sonuçları Ek I'deki Tablo III'te verilmiştir.

Benlik Saygısı puanları kontrol edildiğinde, Güvenli Bağlanma Örüntülerinin farklı düzeylerinin (Güvenli Bağlanma Yüksek, Güvenli Bağlanma Düşük) Geşalt Temas Biçimlerinin kombinasyonu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{(4,117)} = 2.48$; $p < .05$; Wilk's Lambda=.92; eta kare=.08). Bonferroni düzeltmesi ($r=.0125$) kullanılarak her bir bağımlı değişken üzerinde yapılan analizler, Güvenli Bağlanma Örüntülerinin Temas Düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğuna işaret etmiştir ($F_{(1,120)} = 5.57$, $p > .01$). Buna göre, Güvenli Bağlanma Örüntüleri yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre temas kurma eğilimleri daha fazladır.

Benlik Saygısı puanları kontrol edildiğinde, Kaçıncı Bağlanma Örüntülerinin farklı düzeylerinin (Kaçıncı Bağlanma Yüksek, Kaçıncı Bağlanma Düşük) Geşalt Temas Biçimlerinin kombinasyonu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{(4,117)}=3.098$; $p < .05$; Wilk's Lambda=.90; eta kare=.10). Bonferroni düzeltmesi ($r=.0125$) kullanılarak her bir bağımlı değişken üzerinde yapılan analizler, Kaçıncı

Bağlanma Örüntülerinin Geri Döndürme üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğuna işaret etmiştir ($F_{(1,120)}=10.70$, $p>.001$). Buna göre, Kaçınıcı Bağlanma Örüntüleri yüksek olan katılımcılar düşük olanlara göre Geri Döndürme Mekanizmasını daha fazla kullanmaktadırlar. Bağlama puanlarının farklı düzeylerine göre Temas Biçimlerinin Ortalama ve Standart Sapma değerleri Tablo IV'te verilmiştir.

Analiz sonuçları, Kaçınıcı, Korkulu ve Güvenli Bağlanmanın Temas Düzeyi üzerinde anlamlı bir ortak etkisinin olduğunu göstermiştir ($F_{(4,117)} = 3.89$; $p<.005$; Wilk's Lambda=.88; eta kare=.12). Bonferroni düzeltmesi ($\alpha=.0125$) kullanılarak her bir bağımlı değişken üzerinde yapılan analizler, bu üçlü ortak etkinin Temas Düzeyi üzerinde anlamlı olduğuna işaret etmiştir ($F_{(1,120)} =14.62$, $p>.000$). Ortak etkinin kaynağı HSD testi ile hesaplanmıştır. HSD için kritik değer $q (.05; 2-120)= 2.80$ 'dir. Analiz sonuçları,

- Güvenli Örüntüler yüksek ve Kaçınıcı Örüntüler düşükken Korkulu Örüntüleri yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre Temas eğilimlerinin daha fazla olduğunu ($q (.05; 2-120)= 3.08$);
- Güvenli Örüntüler yüksek ve Korkulu Örüntüler yüksekken Kaçınıcı Örüntüleri düşük olan katılımcıların yüksek olanlara göre Temas eğilimlerinin daha fazla olduğunu ($q (.05; 2-120) = 2.89$);
- Kaçınıcı Örüntüler yüksek ve Korkulu Örüntüler düşükken Güvenli Örüntüleri yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre Temas eğilimlerinin daha fazla olduğunu ($q (.05; 2-120)= 3.11$);
- Kaçınıcı Örüntüler düşük ve Korkulu Örüntüler yüksekken Güvenli Örüntüleri yüksek olan katılımcıların düşük olanlara göre Temas eğilimlerinin daha fazla olduğunu ($q (.01; 2-120)= 4.40$) göstermiştir.

Üçlü ortak etki açısından Temas Düzeyi puanları ve her bir alana düşen katılımcı sayısı Tablo V'te verilmiştir.

Elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmeler tartışma ve sonuç bölümlerinde aktarılmıştır.

Tablo III. Benlik Saygısı ölçeğine göre düzeltilmiş Temas Biçimleri Puanlarının Bağlanma Türlerine Göre MANCOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta Kare
Benlik Saygısı							
	Geri döndürme	10.29	1	10.29	49.75	.000	.293
	Saptırma	9.45	1	9.45	37.70	.000	.239
	Temas	4.80	1	4.80	13.53	.000	.101
	İç İç Geçme	.64	1	0.64	3.61	.060	.029
Güvenli Bağlanma							
	Geri döndürme	.06	1	.06	.30	.586	.002
	Saptırma	.61	1	.61	2.45	.120	.020
	Temas	1.97	1	1.97	5.58	.010	.044
	İç İç Geçme	.14	1	.14	.82	.368	.007
Saplantılı Bağlanma							
	Geri döndürme	1.16	1	1.16	5.61	.019	.045
	Saptırma	.22	1	.22	.87	.352	.007
	Temas	.25	1	.25	.71	.401	.006
	İç İç Geçme	.40	1	.40	2.28	.134	.019
Korkulu Bağlanma							
	Geri döndürme	.05	1	.05	.003	.959	.000
	Saptırma	.20	1	.20	.78	.379	.006
	Temas	.07	1	.07	.22	.643	.002
	İç İç Geçme	.03	1	.03	.19	.665	.002
Kaçımcı Bağlanma							
	Geri döndürme	2.21	1	2.21	10.70	.001	.082
	Saptırma	.08	1	.08	.32	.573	.003
	Temas	.04	1	.04	.12	.733	.001
	İç İç Geçme	.09	1	.09	.53	.467	.019
Kaçımcı, Korkulu, Güvenli							
	Geri döndürme	.02	1	.02	.01	.907	.000
	Saptırma	.06	1	.06	.24	.623	.002
	Temas	5.18	1	5.18	14.62	.000	.109
	İç İç Geçme	.44	1	.44	2.51	.116	.020
Hata							
	Geri döndürme	24.82	120	.207			
	Saptırma	30.07	120	.251			
	Temas	42.55	120	.355			
	İç İç Geçme	21.19	120	.177			
Toplam							
	Geri döndürme	42.77	136				
	Saptırma	43.19	136				
	Temas	57.07	136				
	İç İç Geçme	23.88	136				

Tablo IV. Bağlama Puanlarına Göre Temas Biçimlerinin Ortalama ve Standart Sapmaları

		Temas Biçimi									
		Geri Döndürme			Saptırma		Temas		İç Geçme		İçe
		N	X	S	X	S	X	S	X	S	
Güvenli	Yüksek	61	2.92	.59	2.51	.51	3.68	.73	3.41	.42	
	Düşük	76	2.76	.52	2.47	.60	3.44	.55	3.36	.42	
Saplantılı	Yüksek	59	2.94	.53	2.55	.59	3.49	.54	3.34	.43	
	Düşük	78	2.78	.58	2.45	.54	3.59	.72	3.42	.41	
Korkulu	Yüksek	63	2.91	.61	2.56	.54	3.62	.78	3.40	.43	
	Düşük	74	2.80	.51	2.43	.59	3.49	.51	3.37	.41	
Kaçmıcı	Yüksek	55	3.06	.56	2.53	.61	3.48	.63	3.36	.47	
	Düşük	82	2.71	.52	2.46	.53	3.59	.66	3.40	.38	

Tablo V. Üçlü Ortak Etki Açısından Temas Düzeyi Puanları ve Katılımcı Sayıları

	Kaçmıcı (Yüksek)				Kaçmıcı (Düşük)			
	Korkulu (Yüksek)		Korkulu (Düşük)		Korkulu (Yüksek)		Korkulu (Düşük)	
	N	X	N	X	N	X	N	X
Güvenli (Yüksek)	11	3.47	7	3.81	20	3.93	23	3.53
Güvenli (Düşük)	20	3.60	17	3.22	12	3.27	27	3.54

Yorum / Tartışma

Temas Biçimleri ile Bağlanma Örüntüleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler:

Bu çalışmada Geşalt Temas Biçimlerinin, Benlik Saygısı ve Bağlanma Örüntüleri ile olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Önceki bölümlerde de aktarıldığı gibi, Geşalt Yaklaşımı açısından Benlik, kişi ve çevre arasındaki etkileşimin ürünü olarak kabul edilmektedir (Daş 2006; Mackewn 1997). Korelasyon analizleri sonucu elde edilen bulgular, Benlik Saygısı ve Geşalt Temas Biçimleri arasında gözlenen ilişkilerin bu varsayımı destekler nitelikte olduğuna işaret etmektedir. Beklendiği gibi kişi ile çevre arasındaki etkileşimin (Temas Düzeyinin) artmasıyla, kişinin kendine duyduğu saygı ve inancında arttığı görülmektedir. Geşalt terminolojisi içinde ifade etmek gerekirse, kişinin ihtiyaçlarını çevresel kaynaklara yöneltme eğilimi ve çevrenin geri bildirimlerine açık olma düzeyi ile Benlik Saygısı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Analizler, benzer bir ilişkinin Temas Düzeyi ile Güvenli Bağlanma Örüntüleri arasında da gözlemlendiğine işaret etmektedir. Kuramsal olarak Güvenli Bağlanma Örüntülerine sahip kişilerin kendilerine ve çevresine yönelik beklentilerinin olumlu olduğu kabul edilmektedir (Bowlby 1980a). Bu olumlu beklentilerin ve Temas Düzeyinin birlikte arttığı gözlenmiştir.

Korelasyon analizlerinin işaret ettiği bir diğer önemli bulgu da, Geri Döndürme ve Saptırma Mekanizmalarının Benlik Saygısı ile olan olumsuz ilişkileridir. Her iki

mekanizmada çevre ve kişi arasındaki Temas Sınırının kalınlaşarak, geçirgenliğini yitirmesiyle yakından ilişkilidir (Daş 2006). Geri Döndürme Mekanizması kişinin ihtiyaçlarını çevresel kaynaklara yöneltmesini, Saptırma Mekanizması ise çevreden gelen geri bildirimleri almasını engellemektedir. Bulgular, Temas Sınırının kalınlaşmasına yol açan bu iki mekanizmadan birinin kullanılmasının Benlik Saygısındaki azalmayla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, çevre ile kişi arasındaki bilgi akışının engellenmesinin aralarındaki dinamik dengeyi bozduğu, tam ve olumlu bir Benlik tanımının geliştirilmesini güçleştirdiği şeklinde yorumlanmıştır.

Bulgular, Geri Döndürme Mekanizmasının Güvenli, Kaçınıcı ve Korkulu Bağlanma Örüntüleriyle anlamlı ilişkiler gösterdiğine işaret etmiştir. Daha önce de belirtildiği gibi, Güvenli Bağlanma eğilimi gösteren kişilerin olumlu tepkisellik beklentilerinin yüksek olduğu kabul edilmektedir (Ainsworth et al. 1978). Güvenli Bağlanma Örüntüleri ve Geri Döndürme Mekanizmasının olumsuz bir ilişki göstermesi, çevreden kaynaklanacak olumlu tepkisellik beklentisinin yüksek olmasının kişinin ihtiyaçlarını çevreye yansıtmasını kolaylaştıran bir etken olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Öte yandan, Korkulu ve Kaçınıcı Bağlanma Örüntüleri ile Geri Döndürme Mekanizması arasında olumlu bir ilişki gözlenmiştir. Her iki Bağlanma Örüntüsünde de kişinin olumlu tepkisellik beklentisi oldukça düşüktür. Bu bulgu, kişinin çevreden kaynaklanabilecek olumlu tepkilere olan inancı zayıfladıkça ihtiyaçlarını kendinde tutma eğiliminin azaldığı ve Geri Döndürme Mekanizmasını daha yoğun olarak kullandığı şeklinde değerlendirilmiştir. Bu veriler ışığında, Bağlanma Örüntüleri açısından Diğerine yönelik olumlu tepkisellik beklentisinin Geri Döndürme Mekanizmasının kullanım yoğunluğunu belirleyen temel özellik olabileceği düşünülmüştür.

Temas Biçimlerini Bağlanma Örüntüleri Açısından İncelenmesi:

Bu çalışmanın bir diğer amacı da Gestalt Temas Biçimlerinin şekillenmesinde önem taşıyan gelişimsel bağlantılara dair bir ön araştırma yapmaktır. Bu amaç doğrultusunda, belirli bir Temas Biçimi üzerinde etkili olabilecek Bağlanma Örüntüsü ya da Bağlanma Örüntüsü Kombinasyonu çok yönlü varyans analizi aracılığıyla araştırılmıştır. Korelasyon analizleri Benlik Saygısının Temas Biçimleriyle anlamlı ilişkilere sahip olduğuna işaret etmiştir. Bu bulgudan hareketle, Bağlanma Örüntülerinin etkisini daha açık olarak belirleyebilmek için Benlik Saygısı kontrol edilmiştir.

Analiz sonuçları, Güvenli Bağlanma Örüntülerinin Temas Düzeyi; Kaçınıcı Bağlanma Örüntülerinin ise Geri Döndürme Mekanizması üzerinde temel etkilere sahip olduğuna işaret etmiştir. Güvenli Bağlanma grubunun ortalamaları incelendiğinde, Güvenli Bağlanma Örüntüleri yüksek olan grubun Temas Düzeyinin diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında, Güvenli Bağlanma Örüntüleri düşük olan grubun ise diğer gruplar arasında en düşük temas puanına sahip

olduğu dikkat çekmektedir. Temas Düzeyi açısından Tüm Gruplarda ortalamaların birbirine çok yakın olduğu ve yüksek puanlara (3'ün üzerinde) kaydığı gözlenmektedir. Verilerin herhangi bir psikiyatrik sorunu olmayan, sağlıklı genç yetişkinlerden toplanmış olmasının bu durumun en önemli nedeni olduğu düşünülmüştür. Farklı psikopatoloji grupları ve normaller arasında yapılabilecek karşılaştırmalı çalışmalarda bu farkın daha açık gözlenebileceği varsayılabilir. Eldeki veriler ışığında, kişinin çevreyle Temas Düzeyini belirleyen en önemli etkenin sahip olduğu Güvenli Bağlanma Örüntülerinin düzeyi olduğu anlaşılmaktadır.

Kaçınıcı Bağlanma Örüntülerinin, Geri Döndürme Mekanizması üzerinde temel etkiye sahip olduğunun belirlenmesi de oldukça anlamlı görülmektedir. Bağlanma Kuramına göre, Kaçınıcı Bağlanma eğilimi gösteren kişilerin ihtiyaçları Bağlanma Figürleri tarafından tutarlı olarak reddedilmiştir (Ainsworth et al. 1978). Bu nedenle, Kaçınıcı Bağlanma eğilimi gösteren kişilerin çevrenin olumlu tepkiselliğine ilişkin beklentileri oldukça düşüktür. Bu tür eğilimleri olan kişiler için “kimseye ihtiyaç duymamak” oldukça önemlidir. Böylece, özünde düşük olan kendilerine saygılarını diğer insanlardan uzak durarak yüksek tutmaya çalışmaktadırlar (Hazan ve Shaver 1994). İnsanlarla aralarındaki mesafeyi arttırmanın en iyi yollarından biri ihtiyaç ve beklentilerini çevreye yansıtılmamak ve kendi içinde tutmaktır. Bulgular çerçevesinde, Geri Döndürme Mekanizmasını sıklıkla kullanımının, kişi ve çevre arasındaki bu kısır döngünün devamını sağladığı ön görülmüştür.

Bağlanma Örüntülerinin Temas Biçimleri üzerindeki etkileri söz konusu olduğunda, Bağlanma Örüntülerinin ortak etkilerinin en az bağımsız etkileri kadar önemli olduğu düşünülmektedir. Genellikle, belli bir bağlanma örüntüsünün baskın olmasına karşın, kişinin sahip olduğu farklı Bağlanma Örüntüleri arasındaki etkileşimin Temas Biçimlerini daha sağlıklı yordayabileceği bileceği varsayılabilir. Bulgular Kaçınıcı, Korkulu ve Güvenli Bağlanma Örüntülerinin ortak etkisinin Temas Düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğuna işaret etmiştir. Ortak etki örüntülerini tanımlamaya yönelik yapılan HSD analizleri, Güvensiz Bağlanma Örüntülerinden (Kaçınıcı ya da Korkulu) herhangi birinin yüksek olması durumunda kişinin çevreyle Temas Düzeyini Belirleyen etkenin sahip olduğu Güvenli Bağlanma Örüntülerinin düzeyi olduğuna işaret etmiştir. Bu noktadan hareketle, kişinin diğer insanlara yönelik olumlu tepkisellik beklentisini azaltan Güvensiz bir Bağlanma Örüntüsü olsa bile sahip olduğu Güvenli Örüntülerin bu dezavantajı ortadan kaldıracabileceği düşünülmüştür. Sonuç olarak, Güvenli Bağlanma örüntülerine sahip olmanın çevreyle Temas Düzeyi üzerinde kritik ve koruyucu bir etkisinin olabileceği varsayılmıştır.

Gözlenen ortak etki sayısı beklenenin altında çıkmıştır. Bu durumun örneklemin niteliksel ve niceliksel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Niceliksel olarak, örneklemin yaklaşık 140 katılımcıyla sınırlı kalmasının bazı analiz düzeylerinde çok az sayıda katılımcı kalmasına yol açtığı gözlenmiştir. Bu durum, bazı gruplar için

anlamli etkiler bulunması güçleşmiştir. Niteliksel olarak, örneklemin sağlıklı genç yetişkinlerden oluşmasının sorunun kaynağı olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı katılımcılardan oluşan gruplarda grup otalamaları doğal olarak birbirine yakın çıkmakta ve patolojik gruplarda gözlenebilecek bazı anlamli farklılıklar gözden kaçmaktadır. Aynı örnekleme sınırlılıklarının, Saptırma ve İç İç Geçme Mekanizmaları için anlamli farklılıkların bulunamamasının gerekçesi olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın önemli sınırlılıklarından bir diğeri de, “Geştalt Temas Biçimleri Ölçeğinin” kendi içinde taşıdığı sorunlar olarak kabul edilebilir. Ölçeğin alt boyutları tüm Temas Biçimlerini temsil etmemektedir. Ölçek kapsamında 7 temel Temas Biçiminden (Temas Düzeyi, Duyarsızlaşma, İç Alma, Yansıtma, Geri Döndürme, Kendini Seyretme ve İç İç Geçme) sadece 4’üne yer verilmektedir. Aynı zamanda, var olan boyutların farklı sayılarda maddeler içeriyor olması da bir sorun olarak görülmektedir. Özellikle az sayıda madde içeren Duyarsızlaşma alt ölçeğinin ifade ettiği kavramı tüm boyutlarıyla yansıtılabildiği şüpheli olarak görülmüştür. Bu nedenle, Duyarsızlaşma alt ölçeği çalışmanın dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak, Bu çalışma kapsamında Geştalt Temas Biçimlerinin tüm boyutları temsil edilememektedir. Ancak, tüm kısıtlılıklarına rağmen bu çalışmanın bir ön çalışma olma niteliğiyle gelecekteki çalışmalara değerli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sonuçlar

Kişinin var olan kişilerarası temsilleri (Bağlanma Örüntülerinin Temsilleri) ve Günlük yaşam içindeki ilişki tarzı (Geştalt Temas Biçimleri) birbirlerini tamamlayan ve sürekliliklerini sağlayan öğeler olarak kabul edilebilir. Örneğin, çevreye yönelik olumlu beklentilerin çok az olduğu bir kişilerarası temsil, kişinin ihtiyaçlarını çevreye yansıtma eğilimleriyle beslenebilir. Döngüsel olarak, ihtiyaçlarını kendinde tutma eğilimi olumsuz beklentilerle artma potansiyeline sahip olabilir. Bu çalışmanın sonuçları, çevreyle alışverişin Güvenli Bağlanma, kendini geri çekme eğilimlerinin ise Kaçınıcı Bağlanma Örüntüleri ile yordanabileceğine işaret etmektedir. Bu çalışmanın bulguları çerçevesinde, Geştalt ve Bağlanma kuramlarının bütünleştirilmesiyle yapılabilecek çalışmaların zihinsel temsiller ve yaşam deneyimleri arasındaki ilişki ve döngüleri anlamak konusunda yeni olanaklar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ainsworth, Mary. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. (edit. B. M. Foss) *Determination of Infant Behaviour*. New York: Wiley.
- Ainsworth, M. et al.. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N. J., Erlbaum Inc.
- Aktaş, C. G. ve C. Daş. (2002). Geştalt temas biçimleri yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği. *Temas: Geştalt Terapi Dergisi*. 1 (1), 81-108.

- Bowlby, John. (1958) The nature of the child's tie to his mother, *International Journal Of Psycho-Analysis*, 39, 350-73.
- Bowlby, John. (1959). Separation anxiety. *International Journal Of Psychology-Analysis*, 41, 125.
- Bowlby, John. (1960) Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study Of The Child*, 15, 9-52.
- Bowlby, John. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. Cilt 1, New York: Basic Books.
- Bowlby, John. (1973). *Attachment and loss: Separation*. Cilt 2, New York: Basic Books.
- Bowlby, John. (1980a), *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. Cilt 3 New York: Basic Books.
- Clarkson, Petruska. (1991) *Gestalt Counselling in Action*. London: Sage Publications.
- Clarkson, P. ve J. Mackewn. (1993). *Firtz Perls*. New York: Sage Publication.
- Çuhadaroğlu, F (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Daş, Ceylan. (2006). *Bütünleşmek ve büyümek: Gestalt terapi yaklaşımı*. Ankara: Türk Hekimler Birliği Yayınları.
- Erskine, R. G. (1995) A Gestalt Therapy Approach to Shame and Self-Righteousness: Theory and Methods, *British Gestalt Journal*, 4 (2), 108 - 117.
- Fiske S. T, ve S. Taylor. (1991). *Social cognition*. 2. Baskı, New York: McGraw-Hill.
- Griffin, D. ve K. Bartholomew. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality And Social Psychology*. 67, 430-445.
- Hazan, C. ve P. R. Shaver, (1994). Deeper into attachment theory: Reply to commentaries. *Psychological Inquiry*, 5, 68-79.
- Mackewn, Jennifer. (1997) *Developing gestalt counselling*. London: Sage Publications.
- Perls, Firtz. (1969a), *Gestalt therapy verbatim*. New York: Bantam.
- Perls, Firtz. (1969b), *In and Out of the Garbage Pail*. New York: Bantam.
- Perls, F. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Julian Press.
- Perls, F., Hefferline, R., ve Goodman, P. (1951), *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Dell Pub. Co.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sümer, N. ve D. Güngör. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 35-58.
- Tuğrul, C. (1994) Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9: 57-73.
- Woldt, Ansel. (1986). *The Gestalt Contact Styles Questionnaires: Psychometric, Hermeneutics and Clinical Applications*. The 6. European Conference On Gestalt Therapy. European Gestalt Therapy Association. Palermo.
- Zinker, J. (1997), *Creative process in gestalt therapy*. New York: Vintage Books.