



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İLİŞKİSEL-ÖZERK BENLİK KURGUSU İLE UTANÇ VE
TEMAS BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Bahriye Melike APAK**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Bengisu Nehir AYDIN**

**İSTANBUL
Ocak, 2024**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**İLİŞKİSEL-ÖZERK BENLİK KURGUSU İLE UTANÇ VE
TEMAS BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Bahriye Melike APAK**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğretim Üyesi Bengisu Nehir AYDIN**

**İSTANBUL
Ocak, 2024**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim/Anasanat Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Öğrencisi Bahriye Melike APAK tarafından hazırlanan **“İlişkisel-Özerk Benlik
Kurgusu ile Utanç ve Temas Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** konulu
çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 25/01 /2024

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğretim Üyesi Bengisu Nehir AYDIN
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğretim Üyesi Fatma KAYIM
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğretim Üyesi Ayşen YENİCİ
Okan Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nihat İnanc
Enstitü Müdürü

İLİŞKİSEL-ÖZERK BENLİK KURGUSU İLE UTANÇ VE TEMAS BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **12**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **11**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**

YAYINLAR

% **4**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

% **2**

2

**Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)**

Öğrenci Ödevi

% **1**

3

dspace.ankara.edu.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

4

acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

% **1**

5

acikerisim.gedik.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

% **1**

6

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

7

acikarsiv.ankara.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% **1**

8

Submitted to Akdeniz Karpaz Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% **1**

Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İlişkisel-Özerk Benlik Kurgusu İle Utanç ve Temas Biçimleri Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışmayı baştan sonuna kadar danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Bengisu Aydın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Bahriye Melike APAK

ÖNSÖZ

Tez sürecimde uzmanlığı, bilgi birikimi, ilgisi ve hoşgörüsüyle desteğini her an hissettiğim, birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Bengisu Nehir AYDIN'a saygı ve teşekkürlerimi en içten dileklerle sunarım.

Bu süreçte birlikte yol aldığım sevgili meslektaşlarım Psk. Büşra AVCIOĞLU ve Psk. Merve EKŞİ'ye, her zaman yanımda olan, sabırla dinleyen sakinleştirici çocukluk arkadaşlarım Büşra KAPLAN, Merve BOSTAN ve Münire AKKAYA'ya, en büyük destek verenlerim, kaygı ve korkularımı dindiren, yol gösteren kardeşlerim Emine APAK ve Şule APAK'a, beni yetiştiren, bugünlere gelmemi sağlayan verdikleri gücü hep hissettiğim, minnet duyduğum, hayatımda ve mesleğimde beni daima cesaretlendiren annem Binnur APAK ve babam Mustafa APAK'a, bana ve heyecanıma daima eşlik eden canım sevgilim Bahadır KAYA'ya sonsuz teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Ocak, 2024

Bahriye Melike APAK

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi	4
1.3. Araştırma Hipotezleri	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Benlik Kavramı	7
2.1.1. Benlik Kurgusu: Özerk, İlişkisel, Özerk İlişkisel Benlik	9
2.1.2. Özerk (Ayrık) Benlik	10
2.1.3. İlişkisel (Bağımlı) Benlik.....	10
2.1.4. Özerk- İlişkisel Benlik.....	10
2.1.5. Benlik Kurgusu ile İlgili Araştırmalar	11
2.2. Gestalt Terapi Teorisi.....	13
2.2.1. Farkındalık	15
2.2.2. İhtiyaçlar	15
2.2.3. Tamamlanmamış İşler.....	16
2.2.4. Temas Kavramı.....	16
2.3. Temas Biçimleri	17
2.3.1. İç alma temas biçimi (introjection).....	18

2.3.2. Duyarsızlaşma	19
2.3.3. Saptırma	20
2.3.4. Yansıtma.....	21
2.3.5. Kendine Döndürme	22
2.3.6. Kendini Seyretme	23
2.3.7. İç İç Geçme	24
2.3.8. Temas biçimleri ile ilgili araştırmalar	25
2.4. Utanç	27
2.4.1. Gestalt Yaklaşımında Utanç	29
2.4.2. Utanç ve Benlik Kurgusu.....	30
2.4.3. Utanç ve Psikopatoloji.....	31
3. YÖNTEM	34
3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Araştırma Yeri ve Zamanı	34
3.3. Araştırma Evreni ve Örneklemi	34
3.3.1. Dışlama Kriterleri.....	34
3.3.2. Dahil Edilme Kriterleri	35
3.4. Veri Toplama Araçları.....	35
3.4.1. Demografik Bilgi Formu.....	35
3.4.2. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ).....	35
3.4.3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Değerlendirme Formu (GTBÖ-YDF)	36
3.4.4. Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUTÖ).....	36
3.5. Verilerin Analizi	37
4.BULGULAR.....	38
4.1. Tanımlayıcı Bulgular	38
4.2. Hipotezlerin Test Edilmesi.....	40
4.3. Sosyodemografik Özelliklere Ait Karşılaştırma Sonuçları.....	46
5.TARTIŞMA	56
5.1. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Temas biçimleri, Benlik kurgusu ve Utanç Boyutlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu	56
5.2. Gestalt Temas Biçimleri, Benlik Kurguları ve Utanç Boyutlarının Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması	63

6.SONUÇLAR.....	65
7.ÖNERİLER.....	67
KAYNAKLAR	69
EKLER	86
ÖZGEÇMİŞ	104



KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
ANOVA	: Analysis Of Variance (Varyans Analizi)
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
ÖİBÖ	: Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği
SUTÖ	: Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği
GTBÖ-YDF	: Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Düzenlenmiş Formu

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 4.1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin frekans dağılımlarına ilişkin betimleyici istatistikleri.....	38
Tablo 4.2. Katılımcıların yaş, geştalt temas biçimleri, benlik kurgusu, utanç alt boyutları puanları ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerinin betimleyici istatistikleri.....	40
Tablo 4.3. Özerk benlik kurgusu ve utanç değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları	41
Tablo 4.4. İlişkisel benlik kurgusu ve utanç arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları	41
Tablo 4.5. Özerk ilişkisel benlik kurgusu ve utanç değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları	42
Tablo 4.6. Geştalt temas biçimleri ve utanç puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları	42
Tablo 4.7. Geştalt temas biçimleri ve ilişkisel benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları	44
Tablo 4.8. Geştalt temas biçimleri ve özerk benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları	45
Tablo 4.9. Gestalt Temas Biçimleri ve özerk ilişkisel benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları.....	46
Tablo 4.10. Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi bulguları	47
Tablo 4.11. Eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları.....	48
Tablo 4.12. Gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları.....	53

ÖZET

İLİŞKİSEL ÖZERK BENLİK KURGUSU İLE UTANÇ VE TEMAS BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu araştırmada, genç ve orta yetişkin bireylerde benlik kurguları ile utanç ve temas biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 401 kişi katılmış ve dışlama kriterleri doğrultusunda 393 katılımcının verileri incelenmiştir. Katılımcılara “Demografik Bilgi Formu”, İlişkisel-Özerk Benlik Ölçeği”, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Değerlendirme Formu”, “Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği” uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler açısından araştırma değişkenlerinin grup karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t- testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Temas biçimleri, ilişkisel-özerk benlik ve utanç arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon tekniği uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) elde edilen anlamlı farkların incelenmesi için Post-Hoc Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi değişkenleri bakımından temas biçimleri, benlik kurguları ve utanç puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Korelasyon bulgularına göre, temas biçimlerinin tüm alt boyutları ile utanç puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Özerk benlik kurgusu ile temas alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özerk-İlişkisel benlik kurgusu ile saptırma temas biçimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlişkisel benlik kurgusu ile duygusal duyarsızlaşma arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bunlara ek olarak, mevcut araştırma bilindiği kadarıyla Gestalt temas biçimleri, ilişkisel- özerk benlik kurguları ve utanç arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırmadır. Sonraki araştırmalar ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: *Gestalt temas biçimleri, utanç, ilişkisel benlik, özerk benlik*

ABSTRACT

WITH RELATIONAL AUTONOMOUS SELF-CONSTRUCTION THE RELATIONSHIP BETWEEN SHAME AND FORMS OF CONTACT

In this study, the relationship between self- constructs and shame and contact styles in young and middle adults was examined. 401 people participated in the study and the data of 393 participants were examined in line with the exclusion criteria. “Demographic Information Form”, “Continually Relational-Autonomous Self Scale”, “Gestalt Contact Patterns Scale- Reassessment Form” and “Guilt and Shame Scale” were applied to the participants. In terms of sociodemographic variables, independent sample t-test and one-way ANOVA were used to compare the research variables with groups. The Pearson Correlation technique was applied to examine the relationship between contact styles, relational-autonomous self and shame. Post-Hoc Scheffé test was used to examine the significant differences obtained in one-way analysis of variance (ANOVA). According to the findings obtained in the study, significant differences were found in the contact styles, self-constructs and shame scores of the participants in terms of gender and education level variables. According to the correlation findings, a positive and significant relationship was found between all sub-dimensions of contact styles and shame scores. A negative and significant relationship was found between the autonomous self-construct and the contact sub-dimension. A positive and significant relationship was found between autonomous-relational self-construct and diversionary contact style. A positive and significant relationship was found between relational self-construct and emotional depersonalization. The findings obtained in the study were evaluated within the framework of the relevant literature. In addition, the current research is the first to examine the relationship between gestalt contact patterns, relational-autonomous self-constructs and shame. Suggestions for further research and applications are presented.

Key words: *Gestalt forms of contact, shame, relational self, autonomous self*

1. GİRİŞ

Benlik kavramı (kendilik kavramı) karşımıza, kişinin kendini algılama ve kendisiyle ilgili değerlendirmeleri ifade eden bir biçim olarak çıkmaktadır. Benlik kavramı üzerine bugüne kadar yoğun tartışmalarda bulunulmuştur. Kavram olarak benliği açıklamak her ne kadar zor olsa da genel anlamıyla davranış düzenlemesi ve bilişsel ve duyuşsal süreçlerin örgütlenmesi ile işlevsel bir yapı kazanmasıdır. (Singelis,1994). Bireyi çevreleyen sosyal dünyası ve çevresinin etkileşimi sonucu gelişen dinamik bir süreç olarak nitelendirilebilmektedir. (Banaji ve Prentice, 1994). Benlik, gelişimi, tek veya çok boyutlu olması gibi birçok nedenle araştırmalarda inceleme konusu olmuştur. Bireyin dünyayı algılama şeklini, tutum ve rollerini etkileyen benlik kavramı bireyin bugün ve gelecek yaşamındaki davranışlarına yön vermektedir. Bir anlamda benlik diğer bireyler ile ilişki kurmamıza olanak sağlamaktadır. (Kağıtçıbaşı,2014). Benlik kavramı, pek çok batı kültürüne bakıldığında başkalarından ayrılmış bir ayrık benlik görülmekle birlikte öte yandan toplulukçu kültürlerde sosyal alanda diğer bireyler ile ilişkilenecek bir benliği yansıtmaktadır. (Kağıtçıbaşı,1996).

Benlik kurgusu, kendini tanımlama girişimidir. Kültürlerin kendi birey modellerini oluşturması ve bununla birlikte gelişen benlik yapısı, benlik kurgusu olarak tanımlanmaktadır. (Singelis, 1994: 580-581). Batı literatürüne bakıldığında benlik kurgusunun karşıt anlamları ifade eden bir dil ile ele alınması yaygın olarak görülmektedir. (Markus ve Kitayama, 1991) bağımsız benlik kurgusu ve karşılıklı bağımlı benlik kurgusu olarak ele almışlardır. Karşılıklı bağımlı benliğe sahip bireyler çevresiyle ilişkilenecek, kurallara uyumlanmış ve bu kurallara bağlılığını sürdüren bireylerdir. Bireyci toplumlarda kişisel amaçlar ve özerkliği ile öne çıkan bireyler görülmektedir. (Triandis, McCusker ve Hui, 1990).

Geçtiğimiz son yirmi yılda farklı kültürlerde yapılan çalışmalar bağımsız ve karşılıklı- bağımlı benlik kurgusunun benlik gelişimini açıklamada yetersiz kaldığını göstermektedir. (İmamoğlu, 1998,2003) özerklik, karşılıklı bağımlılık ve ilişkilenecekmenin aynı bağlamda yer alabileceğine dikkat çekmiştir.

(Kağıtçıbaşı,1996,2001,2002,2005) benlik kurgusunun tek boyuta indirgenmiş olmasını yeterli görmemiş ve yeni bir benlik modeli ortaya koymuştur. Bu model, bağımlı-ilişkisel benlik, özerk-ayrık benlik ve özerk- ilişkisel benlik olmak üzere üç tip benlik sunmaktadır. Üçüncü bir boyut eklenerek temelde kültürel etmenlerin, çocuk yetiştirme şeklinin ve sosyo-ekonomik etmenlerin etkili olduğu bir benliği açıklamayı hedefleyen bu model ayrışmışlık ve ilişkiselliği aynı kümeye alan bir benliğin oluşumunu öngörmektedir. (Kağıtçıbaşı,2000). Özerk bir birey olmak için her zaman ayrık olmak gerekmediği gibi kurulacak bir ilişki ihtiyacı ile özerklik aynı zamanlarda karşılanabilmektedir. (Kağıtçıbaşı,1996). Bu benlik kurgularını toplumda bireylerin değişik oranlarda kendi içerisinde barındırabileceğine dikkat çekilmektedir. (Brewer ve Chen, 2007). Özerk- ilişkisel benlik kurgusu, sosyal bir varlık olarak ilişki kurarak ve yetkin bir birey olarak özerk kalarak sağlıklı bir biçimde iki temel ihtiyacın karşılanabilmesi anlamına gelmektedir. (Kağıtçıbaşı,2012).

Geşalt yaklaşımı bireyi içinde bulunduğu sosyal çevre ile temas eden bir parçası olarak kabul etmekte ve bireyin bu çevreden bağımsız anlaşılamayacağını belirtmektedir. Bireyin nihai amacı duygusal ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektir ve bunu dünya ile etkileşime girerek yapmaktadır. Temas yoluyla birey büyümekte, gelişmekte ve değişmektedir. (Polster ve Polster,1974). Temas biçimleri bireyin nasıl ilişki kurduğu ile ilgilidir. Duyarsızlaşma, içe alma, iç içe geçme, yansıtma, saptırma, kendine döndürme ve kendini seyretme gibi farklı temas biçimleri kullanılmaktadır. İyi bir temastan söz edebilmek için temas yollarının açık, sınırları geçirgen ve esnek olması gerekmektedir. Birey bir ritim halinde temas kurar ve geri çekilir. Temas biçimleri burada ritmin nasıl sağlanacağını belirlemektedir. Sahip olunan benlik kurgusu ve insanlarla etkileşime girerken kullanılan temas biçimleri farklılık gösterebilmektedir. Temas biçimleri zaman zaman işlevselliği artırırken bazen de yıkıcı tepkilere neden olabilmektedir. (Voltan-Acar, 2012). Yaşamda kullanılan temas biçimleri ve kültürel, aile ve yaşantıların etkileşimsel sonucu sahip olunan benlik kurguları bireyde olumlu, olumsuz duygular açığa çıkarmaktadır. Hemen herkesin yaşadığı bu olumsuz duygulardan biri olan utanç; mahcubiyet, küçük düşme, rezil olma ve gülünç duruma düşme, bozulma, aşağılanma, telaş, rahatsızlık duyma, korku ve suçluluk gibi başka kavramlarla ilişkilendirilmektedir. (Kaufman, 1989; Lewis, 1971, Retzinger, 1987).

Utanç ve suçluluk duyguları; üzüntü, mutluluk, iğrenme gibi duygulardan farklı olarak benlik bilincini gerektirmektedir. (Lewis ve ark. 1989). Birey içinde bulunduğu olumsuz bir durumu ve kendi benliğini değerlendirmektedir. Bu durum benliğiyle uyumlu değilse utanç ve suçluluk duyguları ortaya çıkmaktadır. (Tangney ve Dearing, 2003). Toplulukçu kültürlerde utanç ve suçluluk duyguları, içinde yaşanılan toplumun beklenti ve kuralları sonucu ortaya çıkarken bireyci kültürlerde bireysel çıkarlar ve değerler göz önüne alınmaktadır. (Markus ve Kitayama, 1991).

Tomkins (1987) için utanç kavramı bir etki, bir duygu durumudur. Altta yatan cesaretsizlik, utangaçlık ve suçluluk duygusu ile aynı etkiye sahiptir. Utanç duymak, kişinin sosyal bir ilişki içerisindeyken ve kendini o ilişkide aşağı bir konumda gördüğünde, kendini aşağılayan bir duyguyu ve duygu tonu ile ilgisini sınırlaması anlamına gelmektedir. Suçluluk ve utanç birbirinin yerine kullanılan terimler olmasına ve günlük dilde pozitif korelasyonlar göstermesine rağmen, iki duygunun arkasındaki psikolojinin farklı olduğu söylenmektedir. (Lewis 1971; Brown ve diğerleri, 2008).

Utanç benliği merkez aldığından, ona neden olan şeyden kaçınmaya veya geri çekilmeye yol açması beklenir. Utanç, ilk olarak öfke, gizli arzular ve ego ile ilişkilendirilirken, suçluluk daha çok empati ve eylem yönelimi ile ilişkilidir ve benlik kavramının üzerindeki olumsuz etkiye odaklanır. Bireyin ideal benliği ve benliği arasında fark oluştuğunda ve bu uyumsuzlıklara sebep olduğunda utanç duygusu gelişmektedir. (Broucek, 1991).

Dost (2006) yapmış olduğu çalışmada benlik kurguları ve duygu dili arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Utanç deneyimlenirken merkeze benliğin koyulması yaşanan hissi acılı bir hale getirmektedir. Oluşan sonuçları değerlendirecek olan, bu zedelenmiş benliktir. (Lewis,1971).

İlgili literatüre bakıldığında, benlik kurgusu ve utanç arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte temas biçimlerini bu iki kavramla birlikte ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Buradan hareketle özerk- ilişkisel benlik kurgusunun, utanç ve temas biçimleri ile ilişkisinin incelenmesi ve mevcut çalışmanın literatürde bu boşluğu doldurması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Türkiye’de yaşayan genç ve orta yetişkin bireylerin temas biçimleri, utanç ve suçluluk duyguları ile benlik kurguları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma nicel bir çalışma olarak planlanmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılacaktır. Literatürde araştırmanın değişkenleri olan Geşalt temas biçimleri, utanç ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmaması sebebiyle mevcut çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Özerk ve ilişkisellik geçmişten günümüze kadar temel insani ihtiyaçlar olarak değerlendirilmektedir. Temel ve evrensel olmasının yanında bu iki kavramın birbiriyle uyumluluk göstermesi de vurgulanan bir durumdur. (Örneğin Blatt ve Blass, 1996; Kağıtçıbaşı 1996a, 2005b; Markus ve Kitayama, 2003; Miller, 2003). Özerk benlik kurgusu, kendi kararlarını alan bireyleri temsil ederken ilişkisel benlik kurgusu, bireyin diğerleri ile kurduğu ilişkide duygu, düşünce ve davranışları önemsemektedir. Karadayı (2000) Türkiye gibi gelişmekte olan bir ülkede ilişkisel ve özerk olmanın bir arada bulunabileceği, kişinin ilişki kurma ve toplumsal uyumluluğunda bir azalma görülmeksizin bireyselleşmiş özerk bir kültür haline gelebileceği vurgulanmaktadır. (Alpay, 2015:7). Son yıllarda yapılan çalışmalar, değişen sosyo-ekonomik durum, eğitim seviyesi, aile içi çocuk yetiştirme ve eğitim, kentleşme gibi sebeplerle benlik kurguları değişim göstermektedir ve ilişkisellik bakımından yoğun bir azalma görülmeden özerkliğın artış gösterdiği görülmektedir. (Kağıtçıbaşı, 2000: 123-124; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün,2004:281; Kağıtçıbaşı ve Ataca,2005:320). İlişkiselliğin ruh sağlığını etkileyebildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. (Meeus, Oosterwegel ve Vollerbergh, 2002).

Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ve benlik kurguları ile başa çıkma tutumlarını inceleyen bir araştırmada benlik kurguları ve temas engelleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. (Biçer, 2019). Bireyin çevresiyle temas kurarken kullandığı temas biçimleri, bireyin ihtiyaçlarını karşılarken bunu nasıl ve hangi yollarla engellediğinin anlaşılması kurulacak ilişkiye önemli bir katkıda bulunmaktadır. Jordan (1989) utanç ile gelen ilişkiler arasındaki bağlantı kopukluklarından ve utancın hemen her zaman ilişkisel bir bağlamda ortaya çıktığından bahseder. Utanç; koşul, kural, prensip, arkadaş, sevgili, meslektaş, aile,

ülke, sosyal sınıf gibi geniş bir bağlantı noktasına sahiptir ve etkileşimsel olarak var olmaktadır. Kaufman, utancın bireyi içten ve derinden yaraladığını ve kendiliğin temeline çok yakından temas ettiğini söylemiştir. (akt. Lee ve Wheeler, 2008:45). Bireylerin hem kendisi hem de çevresiyle ilişki kurarken kullanmış olduğu temas biçimleri ve benlik kurgularının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Utanç duygusunun ilişkisel bir temelde ihtiyaçlar yönünde ele alınmasının kurulacak dengede önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte utanç duygusu, benlik kurgusu ve temas biçimleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Farklı demografik gruplardan oluşan genç ve yetişkin bireyler örnekleminin araştırmayı özgün kılan bir nokta olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle mevcut çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Hipotezleri

- Özerk benlik kurgusu ile utanç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- İlişkisel benlik kurgusu ile utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Temas biçimleri ve utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Temas ve utanç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- İç alma temas biçimi ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- İç alma temas biçimi ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- İç içe geçme temas biçimi ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- İç içe geçme temas biçimi ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Sayıtları

- Katılımcıların araştırmada kullanılan “Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği”, “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Düzenlenmiş Formu”, “Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği”ni samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Çalışmada belirlenen örneklemin araştırma için uygun olduğu ve evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma içinde ölçülecek değişkenler için uygun olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma internete erişim sağlayabilen ve çalışma anketini doldurmayı kabul eden genç ve yetişkin bireyler ile yapılmıştır. Bu doğrultuda çalışmaya 401 kişi katılmıştır.
- Araştırmada yapılan analizler sonucu edilen bulgular araştırmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.
- Yanıtlanan ölçeklerin kendi bildirim ölçeği olması ve katılımcıların objektif bir şekilde yanıtlamamış olabilecekleri olasılığı çalışma için bir sınırlılık olarak görülmektedir.
- Çalışma verileri online olarak internet erişimi olan katılımcılardan sağlanmıştır.
- Çalışma grubu demografik bilgi formunda yer alan değişkenler açısından eşit dağılmamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramını her ne kadar tek bir tanımın içine sığdırmak zor olsa da yaygın olarak çalışılan bir konudur. Benlik, bireyin kendisini algılama biçimini yani bir anlamıyla farkındalığını kapsamaktadır. William James, benliği detaylı bir şekilde incelediği ve kavramsal temeli atmış olduğu kitabı, “Psikoloji’nin Prensipleri”nde insan davranışını yorumlamak için benliğin ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır. (James, 1980). Benlik, başkaları ile iletişim ve ilişki kurmamızı sağlarken bireyi hayata katarak var olmasını sağlamaktadır. Benlik; kendimizi, çevremizi, dünyayı anlamamızda önemli bir rol oynayarak duygu, düşünce ve davranışlarımıza etki etmektedir.

Bireyin değer ve yeteneklerini, kapasitesini, iletişim yolu ve hedeflerini içeren benlik kavramı, bireyin duygu, düşünce ve tutumlarını tam anlamıyla algıladığı karmaşık ve dinamik bir süreç olarak ifade edilmektedir. (Gander ve Gardiner, 2001; 492; Baymur, 2006:285; Budak, 2000:583).

Sosyal ilişkiler ile gelişen, sosyal bir ürün olan benlik kavramı, evrensel bir yapı taşımakla birlikte kültürel anlamda farklılıklar göstermektedir. Benlik kavramını incelerken farklı araştırmacılar farklı metotlar denemiştir. (Sarbin ve Rosenberg, 1955), benliği ölçerken bir listesi bulunan sıfatları kullanmış ve bireylerden kendilerini yansıtan sıfatları seçmesini istemişlerdir.

Cousins (1989) tarafından, Amerikalı ve Japon öğrencilere uygulanan Yirmi Cümle Testi (YCT)’de sürekli olarak yöneltilen soru “Ben Kimim?” olmuştur. Amerikalı öğrencilerin kendilerini psikolojik özellik ve sıfatlar ile tanımlarken Japon öğrencilerin daha bağlamsal ve role dayalı tanımlamalar yaptığı görülmektedir. Bir diğer çalışmada Amerikalıların Japonlara oranla kalıcı kişisel özellikleri tanımlayan benlik ifadeleri kullandıkları gözlenmiştir. (Bond ve Cheung, 1983).

Kültürlerarası çalışmalar, benliğin kültürel bir olgu olduğu varsayımını ele almaktadır. (Heine, 2005). Bu perspektiften hareketle genellikle bireyci ve toplulukçu

kültürler olmak üzere iki farklı kategori üzerinde durulmakta ve toplumlar arasındaki farklılığın bu iki eksen den kaynaklandığı kabul görmektedir. (Heine, 2001). Bireylerin diğerleriyle olan ilişkisi burada önem arz etmektedir. Bireyci kültürlerde kişi daha ayrışık ve özerk olurken, toplulukçu kültürlerde grup amaçlarına bağlılık ve grup içi uyum, itaat ve koruma söz konusudur. (Triandis, 2001).

Toplulukçu toplumlarda diğerleri ile karşılıklı bağımlılık benliğin oluşumunda etki gösterirken, bireyci toplumlarda özerk ve bağımsız bir benlik anlayışı gelişmektedir. Toplulukçu kültürlerde kişiler kendilerini sosyal bağlantılar ve ilişkiler yoluyla tanımlarken, bireyci kültürlerde bu eğilim özellikle eğitim seviyesi arttıkça azalmaktadır. (Triandis, 2001).

Bireyci kültürlerdeki bireyler çevreyi değişen, kendilerini sabit bir konuma koyarken, toplulukçu kesimlerde çevre değişmez bir alana çekilip birey değişim gösteren olmaktadır. (Triandis ve Suh, 2002).

Duygular da toplulukçu ve bireyci kültürlerde fark göstermektedir. Bireyci kültürlerde, kırgınlık, gurur, engellenme, hayal kırıklığı gibi duygular ağırlıklı olarak kendini gösterirken, utanç, empati, saygı gibi duygular toplulukçu kültürlerde öne çıkmaktadır. (Markus ve Kitayama, 1991).

Duyguların düzenlenmesi, denetim veya ifadesi bireyci toplumlarda bireye fayda sağlaması ve katkıda bulunmasına dayanırken, toplulukçu kültürlerde ise sosyal normlar ve başkalarının beklentileri, duygu düzenlenmesinde etkin rol oynamaktadır. (Eisenberg ve Zhou, 2001).

Kültürlerarası çalışmalara bakıldığında daha çok iki farklı benliğin esas alındığı görülmektedir. (Kağıtçıbaşı, 1997,2000; Markus ve Kitayama, 1991; Hogg ve Vaughan, 2010). Burada sözü edilen ilişki sel benlik ve ayrışık benliktir. İlişki sel benlik, bireylerin birbiri ile ilişkisinde karşılıklı bağımlılığı temsil etmektedir. Öte yandan ayrışık benlik, diğerlerinden ayrı, özerk ve sınırları daha belirgin bir benlik yönelimini tariflemektedir.

Özerkliğin gelişim göstermesi için bireyin diğerlerinden ayrışması gerekliliğini sorgulayan Kağıtçıbaşı (1999) benliğin bu denli katı sınırlar ile farklılaşmadığını söyleyerek üçüncü bir benlik yapısı tanımlamaktadır. Özerk- İlişki sel benlik

toplulukçu kültürlerde maddi ilişkilerin azalmasına karşın duygusal bağlılığın devam ettiği aile modelinde görülmektedir.

2.1.1. Benlik Kurgusu: Özerk, İlişkisel, Özerk İlişkisel Benlik

Benlik kurgusu kültür tarafından şekillendirilen bir yapıyı oluşturmaktadır. Dünyayı algılama ve yorumlama tarzındaki bireysel değişiklikler iki farklı benlik üzerinden kavramsallaştırılmaktadır. (Markus ve Kitayama, 1991). Bu bağlamda karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu ve bağımsız benlik kurgusundan bahsedilmektedir. Başkalarından ayrık olarak algılanan benlik bağımsız benliği, başkaları ve kültürel çevresiyle ilişkili algılanan benlik karşılıklı-bağımlı benlik olarak adlandırılmaktadır.

Toplulukçu toplumlarda karşılıklı-bağımlı benlik, bireyci toplumlarda bağımsız benlik daha sık görülmekle birlikte herhangi bir kültürde doğup büyüyen bir bireyin bu benlik kurgularını farklı seviyelerde kendinde barındırabileceğine vurgu yapılmaktadır. (Cross ve Markus, 1991).

Belirli bir toplumda karşılaşılan durumların, etkileşimlerin benlik kurgusu üzerinde hangi tür benlik kurgusunun o an ki duruma yönelik daha yoğun deneyimleneceğine dair etkisinin önemine işaret edilmektedir. (Singelis, 1994; Triandis, 2001; White, Darrin ve Dov, 2006).

Toplumsal alanda bireycilik- toplulukçuluk ekseninde ele alınan benlik kurgusu, bireysel olarak ele alındığında ayrışıklık (özerklik- bağımsızlık) / ilişkisellik (bağımlılık) eksenine oturtulmaktadır. (Yıldırım, 2014).

Her iki benlik kurgusunun da bireye yansıyabileceği ancak içinde bulunulan kültürün bir tarafı daha yoğun yansıtacağı düşünülmektedir. (Markus ve Kitayama, 1991). Batı toplumlarında özerklik öne çıkarken, doğu toplumlarında ilişkisellik ön plandadır.

Kağıtçıbaşı'na göre özerklik ve ilişkisellik çatışan bir alanda değil, birbirini tamamlayan temel iki ihtiyacı oluşturmaktadır. (1996). Bu iki benlik yapılanmasını da içeren üçüncü bir benlik yapısı ortaya koyan Kağıtçıbaşı (1990, 1996, 1998), buna özerk- ilişkisel benlik türü demiştir. Bu benlik modeli, kentsel bölgede maddi çıkarların azalmasına rağmen, duygusal bağlılıkların devam ettiği aile modelinde gelişmiştir.

2.1.2. Özerk (Ayrık) Benlik

Özerk kavramı kendi kendini düzenleme, yönetme anlamına gelmektedir. Özgürlük, bağımsızlık, kendini tanımlama gibi kavramlarla benzer anlamı olarak kullanıldığından tanımını yapmak zorlaşmaktadır.

Bireyci toplumlarda, kendi kararını alabilen bağımsızlığı yansıtan aile modelinde yetişmiş bireyleri ifade etmektedir. Kişisel amaçları gerçekleştirmek, yaratıcılık ve özgünlük ön plandadır. Batılı toplumların anlayışında özerk benlik, çevresinden etkilenmemektedir. (Kuyumcu, 2011).

Kağıtçıbaşı özerkliği ‘yetkinlik’ olarak tanımlamakta ve bir başkası tarafından değil ‘kendi kendini yönetmek’ olarak açıklamaktadır.

2.1.3. İlişkisel (Bağımlı) Benlik

Batı toplumları dışında pek çok toplumda görülmektedir. Bu benlik türünde esas olan bağılılıktır. Kendini toplumsal ilişkilerin bir parçası olarak gören bireyler için grup çıkarları ve uyum ön planda olmaktadır. (Markus ve Kitayama, 1991).

İlişkisel benliğe sahip bireyler, kendilerine atfedilen görevleri, sorumlulukları yerine getirmek için çabalamaktadırlar. Bu benlik türünün yaygın görüldüğü kültürlerde içinde olunan grubun bir üyesi olarak var olmak büyük önem taşımaktadır. Temelde bağılılık önemlidir. (Wasti ve Erdil, 2007). Topluma dahil olduğunu görmenin kişide varoluşunu da anlamlı bulmasını sağlamaktır. (Cross ve diğerleri, 2011).

2.1.4. Özerk- İlişkisel Benlik

Bu benlik türünde kastedilen başkalarından ayrışma değil, yetkin olma, kendi kendine karar alabilme yetisini ifade etmektedir. Buradan hareketle, özerklik içinde ilişkililik de bulunabilmektedir. (Kağıtçıbaşı, 1996, 2013).

Aile ortamında karşılık bulabilen özerklik ve ilişkisellik sonucunda bu benlik yapısı oluşmaktadır. Bireyin çevresiyle olan ilişkisi ve başkalarından ayrık oluşu ile ilgili gelişen duygu, düşünce ve davranışlarının bütünü özerk- ilişkisel benlik modelini yansıtmaktadır. Özerk-İlişkisel benlik modeline göre bir grubun üyesi olan her birey aynı zamanda özerk bireydir. Hiçbir toplumda tamamen bireysel ya da toplumsallık görülmemekle birlikte bir denge kurularak istikrar sağlanmaktadır. Kültürle birlikte ebeveyn tutumları ve çocukluk tanımları meydana gelerek özerklik ve ilişkisellik kavramlarını bir arada sunulmaktadır. (Özdemir, 2009:21).

Özerlik ve ilişkisel kavramlarını birbirine zıt eğilimler olarak tanımlayan kuramlar olsa da bir arada olma eğilimi de kabul edilmektedir. Bireyin özerk olabilmesi için başkalarından ayrışması ön koşul değildir aksine, birine bağlanma ihtiyacı ile özerk olma arzusu aynı anda var olabilmektedir. Bu çatışan ihtiyaçların diyalektik bir sentezi özerk-ilişkisel benlik oluşumuna olanak tanımaktadır. (Kağıtçıbaşı, 1996:38).

İnsan için özerlik ve ilişki kurmak temelde iki ihtiyaçtır. Bu iki ihtiyacın bir arada bulunabilmesi sağlıklı bir benliğe işaret etmektedir. (Kağıtçıbaşı, 2010). Birey sağlam ilişkiler kurduğunda özerkliğini de koruma kapasitesine sahiptir. Burada özerklik, ayrışma ya da kopmayı ifade etmez. Kişi kendi kararlarını alan yetkin bir konumdur. Kavram olarak yetkin konumda olmak ve ayırık olmak şeklinde iki anlama gelen özerklik, ilişkisellik ile birleştirildiğinde bağımsız benliğe daha yakın durmaktadır. (Kağıtçıbaşı, 2010) yetkinlik ve ayırıklığın altında iki farklı boyuttan bahsetmiştir. Yetkinliğin bir ucundaki özerlik bağımlılığa kadar uzanırken; kişilerarası mesafenin bir ucundaki ayırıklık ilişkiselliğe uzanmaktadır. Kişinin bu boyutların birindeki konumu diğer boyuttaki konumunu etkilememektedir. Boyutlar arasındaki ilişki daha çok gözleme dayalıdır. Kişinin kendisiyle ilgili tanımı hem özerklik hem ilişkisellik boyutunun yüksek olabileceğini göstermektedir.

2.1.5. Benlik Kurgusu ile İlgili Araştırmalar

Benlik kurgusu ile ilgili alan yazında pek çok çalışma bulunmaktadır. Kağıtçıbaşı (1996) tarafından geliştirilen benlik modeli çerçevesinde yapılan araştırmalarda özerk- ilişkisel benlik ve eşitlikçi cinsiyet tutumları arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. (Çuhadaroğlu ve Akfırat, 2017; Tepe ve ark., 2019).

Singelis (1994) tarafından geliştirilmiş olan benlik ölçeğinin Türkçe uyarlamasında özerk benlik ve ilişkisel benlik kurgusu olmak üzere iki benlik açıklanmaktadır. (Wasti ve Erdil, 2007).

Aile ilişkilerinde güvensiz bağlanan ergenlerin duygusal özerklik düzeyinin, güvenli bağlanan ergenlere oranla daha düşük olduğu görülmüştür. (Frank, Pirsch ve Wright, 1990).

Özerklik-ilişkisel bağlamında akademik yeterlilik ve uyum üzerine yapılan bir araştırmada ebeveynin çocuğa gösterdiği ilişki desteği yüksek akademik başarı ve

daha az uyum sorunu ile ilişkilendirilmektedir. Hem duygusal özerklik puanı yüksek olan hem de ebeveyni ile kurduğu ilişki desteğinden yüksek puan alan ergenlerin daha yüksek akademik yeterlilik yaşadığı ancak davranış sorununu daha fazla sergilediği görülmüştür. (Lamborn ve Steinberg, 1993).

Farklı kültürlerden ergenlerin incelendiği bir diğer çalışmada benlik yapıları, ebeveyn tutumları ve genel iyilik durumları karşılaştırılmıştır. Araştırma bulguları Amerikalı ergenlerin ilişkisellik yöneliminin Türk ergenlere oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından bakıldığında Türkiye'deki kız ergenlerin, Amerika'daki kız ergenlere göre daha az ilişkiselliği vurguladığı görülmüştür. Öte yandan erkek katılımcılar arasında belirgin bir fark olmadığı bulunmuştur. (İmamoğlu ve Karakatipoğlu-Aygün, 2004).

İmamoğlu'nun yapısal eşitlik modeli temelinde evlilik kalitesi ve benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada benlik tipinin, tüm değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. (Gündoğdu, 2007).

Cirhinlioğlu (2006), üniversite öğrencilerinin utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bağımsız ve bağlaşıklık olarak iki alt boyutta incelediği benlik kurgularının sonuçları olarak kadınların bağımsız benlik kurgusunun kurgusu puanlarının ortalamaları, erkeklerin bağımsız benlik kurgusu puanlarının ortalamasından daha yüksek çıkmıştır.

Dost (2006) çalışmasında, benlik kurgusunun duygu dili ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Katılımcılar özerklik düzeyleri arttıkça duygularını daha soyut olarak ifade ettikleri; buna karşın ilişkisellik düzeyleri arttıkça duygularını daha somut bir şekilde ifade ettikleri bulunmuştur. Ayrıca kadınların benlik kurgusu düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve yaş ile benlik kurgusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Kadınların benlik kurgu ve algısına yönelik yapılan bir çalışmada yaş ve çalışma durumuna göre değişkenliği incelenmiştir. Sonuçlara göre, çalışılan işin niteliği bireyin özerkleşmesinde rol almaktadır. Vasıflı işte çalışan kadınların özerkleşme oranı vasıfsız işlerde çalışan kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Genç yetişkin kadınlarda özerkleşme daha çok görülürken yaş arttıkça bu oran düşmektedir. Öte yandan yakın ilişkilerinde ilişkisellik ve duygusal bütünleşme artış

gösterdikçe kadınların kendilerini daha yeterli algıladıkları görülmüştür. (Gezici ve Güvenç, 2003).

Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ve öznel iyi oluş durumları ile duygusal farkındalık ve duygularını ifadeleri arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada benlik kurguları ilişkisellik ve bağımsızlık olmak üzere iki alt boyutta incelenmiştir. Bulgular sonucu öznel iyi oluş ve duygusal farkındalık gibi bireysel durumlar ile benlik kurgusu arasındaki ilişki açıklanmıştır. (Kuyumcu, 2011).

(Cojuharenco, Shteynberg, Gelfand ve Schminke, 2012) tarafından yapılan bir araştırmada etik dışı davranışlar ve benlik kurguları arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerde etik dışı davranış gösterme eğiliminin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Akhun (2012) üniversite öğrencilerine yönelik araştırmasında algılanan ebeveyn tutumu, erken dönem uyumsuz şemalar, benlik kurguları ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik belirtileri ile ilişkisini incelerken benlik kurgularını özerk, ilişkiselle ve özerk-ilişkisel benlik şeklinde ele almıştır. Türkiye’deki tüm öğrencileri temsil eden bu araştırmada özerk-ilişkisel benlik alt boyutunun diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.2. Geştalt Terapi Teorisi

Geştalt Almanca bir kelime olduğundan Türkçeye tam anlamıyla çevirisi bulunmamaktadır. Örüntü, şekil, görünüş gibi anlamları karşılamaktadır. (Korb ve ark. 1989:1). Geştalt kuramının temelini “bütün parçalarının toplamından daha fazla ve daha farklıdır” düşüncesi oluşturmaktadır. Geştalt kuramı kelime anlamıyla tam olarak bir çeviriye sahip olmadığından kendi ismiyle anılmaktadır.

Fritz Perls ve Laura Perls tarafından geliştirilmiş olan geştalt yaklaşımı, varoluşçu yaklaşım, psikanaliz, geştalt psikolojisi, budizm ve psikodrama gibi pek çok yaklaşımdan etkilenmiş ve beslenmiş bir terapi ekolüdür. (Daş, 2006).

Farklı bakış açılarını bütünleştiren geştalt yaklaşımında Perls’in yaşamındaki etkilerin katkısı önem taşımaktadır. Bir nöropsikiyatrhist olan Perls sanata duyduğu ilgi ile farklı sanatçılar ile tanışmış ve bu tanışmalar sonucu dans ve hareketin kendini ifade etme yönünde oldukça yaratıcı bir yol olduğunu keşfetmiştir. Sonraları psikanaliz eğitimi sırasında psikanalisti Karen Horney’in görüşlerinin etkisiyle diyalog

kavramını oluşturmıştır. Eğitim amacıyla birçok terapist ile çalışan Fritz Perls son analizi sırasında deneyimlediklerini sorgulamaları sonucunda ‘şimdi ve burada’ kavramını bulmuştur. Perls’e göre terapi odasında ve terapi esnasında tam bir temas kurulmalıdır. (Daş, 2006).

Geştalt yaklaşımı, bireyin bir ihtiyacı ortaya çıktığında geştalt oluşmaya başladığını ve ihtiyaç karşılanmış olduğunda bu geştaltın tamamlandığını ifade etmektedir. Bozulma, oluşma ve tamamlanma bir döngü yaratmaktadır. Bu döngü “geştalt yaşam döngüsü”, “temas döngüsü”, “yaşantı döngüsü” gibi isimler almıştır. (Korb ve ark., 1989:25, Philippon, 2001:42, Sills ve ark. 1998:48).

Başta psikanaliz olmak üzere pek çok kuram ve bakış açısından etkilenen Geştalt terapi yaklaşımın temelinde fenomenolojik, bütüncül ve varoluşçu bakış açıları yatmaktadır. Canlılar olarak doğuştan getirmiş olduğumuz iki temel amaç vardır. Bu amaçlar hayatta kalmak ve büyümek, gelişmektir. (Perls, 1973:7).

Varoluşçu bakış açısına göre, insan kendi yaşamına anlam verme ya da yaşamının anlamını bulma sorumluluğuna sahiptir. Birey çevresini oluşturan ailesi, doğduğu ortam ve kültürü seçme olasılığına sahip değilse de düşünme biçimini, hislerini ve davranışlarını değiştirebilme kapasitesine sahiptir. (Estrup, 2001). Burada vurgusu yapılan bireyin iradesidir. İnsan diğer tüm canlılar gibi oldukları şey olma yani bir anlamıyla kendini gerçekleştirme dürtüsüne sahiptir. Kendini gerçekleştiren insan devamlı ihtiyaçlarını, his ve düşüncelerini keşfetmekle birlikte farkındalık kazanmaktadır. Değişen ihtiyaç ve isteklere göre düzenlemeler yapan birey yeni problem, fırsat ve alternatif yollar keşfetmektedir. (Simkin ve Yontef, 1989).

Yaşanan önemli bir olay, durum ya da herhangi bir başka şeyin taşıdığı anlamdan ziyade birey için o anda beliren anlam ve önem fenomenolojik bakış açısını yansıtmaktadır. Bu bakış açısı üzerine kurulmuş olan tek terapi yaklaşımı Geştalt terapi yaklaşımıdır. (Daş, 2006). Fenomenolojik bakış açısı, geştalt yaklaşımında yorum ve genellemeleri dışlamaktadır. Kişiye özgülük esas alınmaktadır. Çevredekileri nasıl algıladığımız ve neleri anlayıp farkına vardığımız fenomenolojimize göre belirlenmektedir. Büyük bir resimde gördüklerimiz ve dikkatimizi çeken birtakım özellikler kişiden kişiye değişim göstermektedir.

Bütüncül bakış açısına göre, kendisini oluşturan parçaların birlikte çalışması bütünü oluşturmaktadır. Geştalt yaklaşımı, insanı duygu, düşünce ve bedeniyle birlikte

bir bütün halinde ele almaktadır. Bütüncül bakış açısı, zihin, beden ve ruhu aynı şeylerin farklı görünüşleri olarak ifade etmektedir. (Perls, 1947/1992:21.) Sözel ifadelerin yanı sıra bedensel duyular da önemli görülmekte ve çalışılmaktadır. Bütüncül bakış açısı, bireyin iç dünyasında olan bitenlerin bedene yansımaya odaklanmaktadır. Beden duyumu ve deneyimi kişiye özgüdür ve bedenin ifade ettiklerini en iyi şekilde bireyin kendisi bilebilir (Perls, 1969:229).

Çocukluk döneminde karşılanmayan ihtiyaçlar ve kabul edilmeyen davranışlar bireyin kendisine yabancılaşmasına sebep olabilmektedir. Gestalt terapide odaklanılan hedef, kişinin dünyaya karşı algısında farkındalık geliştirmesinde eşlik ederek sağlıklı ilişkiler ve temaslar kurmasını sağlamaktır. (Woldt ve Toman, 2005).

Perls (1973) bireyin kendini nasıl engellediğinin farkına vardıkça neyi engellediğini de fark edeceğini ve bu yolla ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenebileceğini söylemektedir. Temas kurmak ve harekete geçebilmek için bireyin öncelikle farkında olması gerekmektedir. Gestalt yaklaşımı, farkındalığı “şimdi ve burada “olarak ele almaktadır. Bireyin tüm duyu organları ve benliği ile kendisi ve çevresiyle temas etmesi için şimdi ve burada olması gerekmektedir.

2.2.1 Farkındalık

Farkında olmak gestalt yaklaşımının temel kavramlarında bir tanesidir. Sözlük anlamıyla farkındalık; sezmek, anlamak, ayırt etmek anlamlarına gelmektedir. (Clarkson ve Mackewn) kişinin kendi duyumu, duygu, düşünce ve davranışlarıyla temas içinde olmayı farkındalık şeklinde tanımlamışlardır. Fiziksel, zihinsel, duyumsal ve bedensel tüm yaşantılar farkındalık kapsamındadır. Farkındalık ancak kişinin ihtiyaçları doğrultusunda ortaya çıkarsa bir enerji ortaya çıkar. (Yontef, 1993). Gestalt yaklaşımı, tam bir farkındalık gerçekleştiğinde büyüme ve gelişmenin de başladığını ifade eder. Bütünlüğü sağlamak için gerekli olan farkındalık yaşam boyu devam eder. Sürekli değişen ihtiyaçlar sürekli bir farkındalık sürecini oluşturur. (Daş. 2006) farkındalığın yenilenerek devam ettirilmesi gereken bir süreç olduğundan bahsetmiştir.

2.2.2 İhtiyaçlar

Gestalt yaklaşımında ihtiyaçlar yaşamın temelini oluşturmaktadır. Yeme, sevme, sevilme, onaylama ve onaylanma, takdir görme, korunma gibi birçok ihtiyaçtan bahsedilebilir. Bu ihtiyaçlar evrenseldir. Alan kuramına göre, algılama ve

anlamlandırma esnasında bazı özellikler ön plana çıkarken diğerleri fonda kalır. Geştalt yaklaşımında, fonda karşılanmayı bekleyen ihtiyaçlar vardır. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında fondan şekil haline gelir ve gerilim başlar. İhtiyaçlar karşılandığına bu gerilim de söner. (Rummel, 2004). İhtiyaçlar ne kadar hızlı karşılanırsa o kadar tatmin edici olmaktadır.

2.2.3 Tamamlanmamış İşler

Bu kavram temelde iki önerme içermektedir. Alan kuramına göre bu önermelerden ilki, kişi birbirinden bağımsız ve farklı olan nesneleri anlamlı bir şekilde bütün haline getirerek algılar. Diğer önerme henüz tamamlanmayan ne varsa tamamlama eğilimine girildiğini söylemektedir. Tamamlanmamış işler, kişinin ihtiyaçlarını tatminkâr şekilde karşılayamaması ile ilgilidir. Tamamlanmamış işler kişide rahatsızlık hissi uyandırmakta ve işi tamamlama konusunda yollar üretmesine sevk etmektedir. (Clarkson ve Mackewn, 1993). Tamamlanmamak iki şekilde ifade edilebilir. Bunlardan ilki, tamamlanmak üzere açık kalması diğeri tamamlanmadan kapatılmasıdır. Tamamlanmayan işin kapatılması sabitleşmiş geştaltlar anlamına gelir. Buna sebep olan durumlar ihtiyaçların karşılanmaması, zor yaşantıların olmasıdır. Bu sabitleşme, ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağını bilememek anlamına gelir. Tamamlanmamış işler kişinin hayatında iz bırakan ve tekrar eden döngülere sebep olarak kararlar ve davranışlar üzerinde etkili olmaktadır.

2.2.4. Temas Kavramı

Sosyal bir varlık olan insanın ihtiyaçlarını karşılamak ve yaşamının devamı için başkalarına gereksinimi olmaktadır. Geştalt yaklaşımında temas kavramına yapılan vurguda psikolojik sağlıklılığın ve psikolojik sorunların temelinde temas önemli bir rol üstlenmektedir. Temas, organizma ve çevre arasındaki temas sınırında yaşanmaktadır. Birey ve çevre arasındaki temas sınırı yaşantıyı oluşturmaktadır. Bu sınırda yapılan seçimler yaşam biçimini, kültürü, aile, aşk ve iş ilişkilerini belirlemektedir. (Korb ve ark. 1989:33).

İyi bir temas için gerekli koşullardan biri açık temas yollarıyken bir diğeri esnek ve geçirgen temas sınırının olmasıdır. Birey çevresiyle bir ritim halinde temas kurmakta ve geri çekilmektedir. Ritim halinin nasıl olacağını temas biçimleri belirlemektedir. Kişi ve çevre arasındaki bu ritmin nasıl bozulduğu konusunda kişi ve çevre eşit paydada sorumluluk almaktadır. (Daş, 2006).

Temas, yemek yemeyi, koşmayı, bağırıp üzülmeyi, sarılıp gülmeyi, sevmek ve hissetmek gibi kişinin başkalarıyla kurduğu her türlü ilişkiyi kapsamaktadır. Bir ağaca bakmak, gökyüzünü seyretmek, sessizliği dinlemek gibi eylemler de temas kurmaktır. Canlı varlıklar ile olan ilişkimiz yanı sıra cansız varlıklar ile de temas kurulabilmektedir. (Polster ve Polster, 1974:102).

Değişim için temas gereklidir. Temasın getirdiği değişimin nasıl olacağı önceden bilinmemektedir. Bu değişim yıkıcı yönde de gelişim gösterebilmektedir. (Korb ve ark., 1989:33).

Bireyin ihtiyacını karşıladıktan sonra temas kesilir ve geri çekilme yaşanır. Acıkan bir kişinin doyduktan sonra yemeği bırakması gibi ihtiyaç belirdiğinde temas tekrar ortaya çıkmaktadır. Bu ritmik dengenin bozulmasında kişinin ve toplumun ihtiyaçlarının çatışması etken olmaktadır. Kişi bu durumda kendi ihtiyaçlarının önemi ve toplumun ihtiyaçlarının önemini ayırt edememektedir. (Perls, 1973:28).

Geşalt yaklaşımı, temas ve geri çekilme arasındaki ritimde kişinin temas kurarken yöneldiği biçimler olan temas biçimlerinin etkili olduğunu söylemektedir. Kullanılan temas biçimi bireyin hayatında istek ve ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olabilirse geşalt tamamlanmakta ve birey geri çekilmektedir. Temas ve geri çekilme arasındaki ritim de bozulmamış olmaktadır.

İçe alma, iç içe geçme, yansıtma, kendine döndürme, duyarsızlaşma ve kendini seyretme şeklinde altı farklı temas biçimine daha sonra saptırma temas biçimi de eklenerek yedi farklı temas biçiminin kullanıldığı ifade edilmektedir. (Polster ve Polster, 1974:89).

Kişinin çevresiyle teması gerçekleşirken temas biçimlerinden yalnız birini ya da birden çok temas biçimini kullanabilmektedir. Bazı durumlarda temas biçimleri oldukça karmaşık şekilde kullanılabilir ve bu sebeple fark edilmesi zor olabilmektedir. Temas biçimlerini anlamak, terapide izlenilecek yol açısından önemlidir. (Daş, 2006).

2.3. Temas Biçimleri

Geşalt yaklaşımında bireyin ihtiyaçlarını karşılaması için gerekli olan teması engelleyen temas biçimleri “dirençler”, “temas bozuklukları”, “sınır rahatsızlıkları” başlığı altında incelenebilmektedir. Burada önem arz eden nasıl, ne zaman, kime karşı,

hangi durumlarda, ne sıklıkla kullanıldığıdır. Birey çevresiyle ilişkisinde temas biçimlerinden birkaçını birlikte kullanabileceği gibi birbirinden bağımsız olarak da kullanabilmektedir. Geştalt terapide bireyin ihtiyaçlarını belirleyebilmesi, seçim yapabilmesi, izleyeceği yolu nasıl belirleyebileceği konusunda temas biçimleri önemli yer tutmaktadır. Geştalt yaklaşımında yedi temel temas biçimi ele alınmaktadır. Buradan hareketle içe alma, duyarsızlaşma, saptırma, yansıtma, kendine döndürme, kendini seyretme, iç içe geçme temas biçimleri ele alınacaktır.

2.3.1. İçe alma temas biçimi (introjection)

İçe alma, kişinin çevreden gelen bilgileri sorgulamadan, özümsemeden olduğu gibi kabul etmesi, benliğinin içine alması diğer bir ifadeyle yutmasıdır. (Perls ve ark. 1951/1996:199).

Yeni doğan bir bebeği düşünecek olursak, bebeğin hayatta kalmasını sağlayacak su, hava, beslenme, bakım gibi ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Kapasitesi oldukça sınırlı olan bebek başlangıçta kendisine sunulanı olduğu gibi kabul etmektedir. Zamanla ihtiyaçlarının anlamını fark eder, deneyimleri artar. Deneyimleri arttıkça kendisi için uygun olan ayırt etmeyi öğrenir. Bu şekilde dışarıdan gelen bilgileri sorgulamayı öğrendikçe değerlendirme yapabilir konuma gelen kişi ihtiyacına uygun hale getirebilmektedir. Değerlendirmeden geçen bilgi içe alınır diğer bir ifadeyle içe alınan bilgiler değerlendirmeden geçerek ihtiyaçlarının giderilmesinde uygun hale getirilmektedir. Özümseme kavramı, çevredeki kaynaklardan gelen bilginin kişinin ihtiyaçlarına uygun olarak düzenlenmesini ifade etmektedir. (Perls, 1969:206).

İçe alma büyüme önünde bir engel olarak görülürken, özümseme benliğin gelişmesi ve büyümesi konusunda destekleyici olmaktadır. (Perls ve ark. 1951/1996:206).

İçe alınan bilgiler kişiye fayda sağladığı takdirde sağlıklı bir temastan bahsedebiliyorken, negatif yönde içe alınanlar temas kurulamamasına sebep olabilmektedir. Negatif içe almalar, yaratıcılığın ve canlılığın önüne geçebilmektedir.

İçe alma ilk olarak konuşmayı öğrenmeye başlamamızla ortaya çıkmaktadır. İçe almanın gerçekleşmesi için iki koşuldan söz etmek gerekir. İçe alınan bilgilerinin tekrar etme sıklığı ve duygusal olarak yüklü bilgi olmasıdır. (Shub, 1998:8).

Çevreden gelen mesajlar kendimiz hakkında, ilişkilerimiz ve yaşamımızı anlamlandırma konusunda bize bir ipucu sağlamaktadır. İçe alınan her bilgi her zaman açık bir şekilde olmamaktadır. Bilgi bazen bir ima ile bazen bir bakışla gelebilmektedir. Bazen de gözlem yaparak öğrenilmektedir. İçe alınan bilgiler yaşamımızın en etkilenebilir dönemi olan çocukluk döneminde öğrenildiği gibi ilerleyen dönemlerde de çevremizdeki her türlü kaynak bu konuda rol oynayabilmektedir. İçe alma teması biçimi işlevsel bir şekilde kullanıldığında değişim ve gelişim için gerekli görülmektedir.

Özümleme olmadan içe alınan bilgiler kişide utanç ve suçluluk duyguları yaratabilmektedir. (Yontef, 1993).

2.3.2 Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, temasın kesintiye uğratılması, kişinin hislerini uyuşturması olarak tanımlanabilir. Bedenin doğal olarak açığa çıkaracağı öfke, acı gibi duyguların görmezden gelinmesi, çevreye karşı ilginin azalması söz konusudur. Duyarsızlaşma kendini iki farklı şekilde göstermektedir. Bunlardan ilki bedene karşı duyarsızlaşma iken bir diğeri duygulara karşı kendini kapamadır. Görme, işitme, koklama, tatma, dokunma gibi duyumların farkındalığında düşüş olması ya da hiç fark edilmemesidir. Hislerin fark edilmemesine tepkisizlik eşlik etmektedir. (Sills ve ark., 1998). Açlık, dinlenme, uyku gibi en temel ihtiyaçlarına bile bir duyarsızlık gösterebilmektedir. Yaşamdan örnek verecek olursak, uzun saatler boyunca çalışıp zamanın nasıl geçtiğini, fark etmemek bir duyarsızlaşma örneğidir. Duyarsızlaşma teması biçimi, kişinin dış uyaranlara karşı kendini kapatmasıdır. (Kuyumcu, 2011).

Bedene karşı duyarsızlaşma duyguların kabul edilmeyişine işaret edebilmektedir. (Kepner, 1987). Duygusal duyarsızlaşmada olumsuz yaşantılar sonucu gelen duygularla baş edebilme yöntemi olarak hissizlik kullanılabilmektedir. Kişi hislerini görmezden gelmektedir. Özellikle yeme bozukluklarında görülen bu teması biçimi, duyumlarda yanlış anlamalara sebep olabilmektedir. Öfkelenen, kaygılanan kişi kendini aç değilken yemek yemeye yönlendiriyor olabilir. Ruhsal sağlığı etkileyen pek çok bağımlılıkta da gözlenen depresif duyguları anlamlandıramayan kişide alkol, madde alma isteği oluşabilmektedir. (Clarkson, 1991:76).

Duyarsızlaşmanın diğeri bir ucu aşırı duyarlılık göstermektir. (Joyce ve Sills, 2003:119). Bedensel duyarlaşma, kişide kendi bedeni üzerinde aşırı düşünme ve ilgi

açığa çıkarırken, duygusal anlamda uç noktada hassas ve kırılgan özellikler gösteren bir kişi olabilmektedir. (Daş, 2020).

Duyarsızlaşma temas biçimi zaman zaman fayda sağlayabilmektedir. Rahatsız bir durum ya da olaya tahammül edebilmek, belirli bir amaç uğruna bir süre ağrı, acı ve uykusuzluğa dayanabilmek kişinin yaşamında olumlu etkiler bırakacak sonuçlara ulaştırabilmektedir. Öte yandan bedensel ağrıyı kesecek ilaçlar da rahatlama sağladığı için faydalıdır. (Perls ve ark. 1951/1996:30).

Boşluk duygusu duyarsızlaşmanın bir sonucu olarak yaşanmaktadır. Yaşamı anlamlı bir hale nasıl getireceğini bilemeyen kişi içine dönüp çevresinden kopabilmektedir. Öyle ki bu kopma benlik yitimine kadar uzanabilmektedir. Sınır kişilik bozukluklarında bu temas biçimi çok sık kullanılmaktadır. (Clarkson, 1991:46).

Kepner (1982) duyarsızlaşma ile karakterize özellikler sergileyen bireyler de bedenlerinin belirli bölgelerinde uyuşma, hissizlik görüldüğünü söylemektedir. Bu temas biçimini kullanan insanlar sıklıkla çevrelerinden duygusuz, yüzeysel olarak tanımlanmaktadır. Çift ve aile etkileşimlerinde de duyarsızlaşma ilgisizlik olarak ön plana çıkmaktadır. (McConville, 1995).

2.3.3. Saptırma

Saptırma temas biçimi diğer insanlarla ya da çevredeki canlı veya cansız varlıklarla temas kurmaktan kaçınarak temas derecesini azaltmak olarak tanımlanabilir. Temasın getireceği duygulardan kaçınmanın yolu dikkati başka şeylere yöneltmektir. Temas sınırındaki bir uyarıcının kişiyi etkilemesini önlemek olarak da ifade edilebilir. Saptırma kullanmanın amacı, rahatsızlık veren durumdan kendini izole etmektir. Kişi izole olarak bir söz, bir davranış ya da temastan kendini korumuş olmaktadır. (Philippon, 2001).

Çevremize baktığımızda saptırma farklı birçok yolla kendini gösterebilmektedir. Duygularını ifade etmekte zorluk çeken, göz temasından kaçınan, dinlemeyen ve belli bir konuşmada kalamayan, odak problemi yaşayan insanlar sıklıkla saptırma temas biçimini kullanan insanlardır. (Polster ve Polster, 1974:90).

İlişkilerde de kendini gösteren saptırma, sevilip sevilmediğini anlama ihtiyacını karşılayabilmek için yöneltilen sorular karşısında alakasız ya da yeterince açık olmayan cevaplar verildiğinde kullanılmış olur. Kimi zaman kişi net olmadığının

farkında olmayabilir. Diğer temas biçimleri gibi saptırma da özellikle çocukluk döneminde öğrenilmektedir. Çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının görülmemesi, doyurulmaması, istek ve ihtiyaçları sebebiyle bir şekilde utandırılıp suçlanması çocukta bu temas biçiminin kazanılmasında önemli yer tutmaktadır. Eleştiri ve utandırılma olmasa da çocuk eğer olumlu geri bildirim almıyorsa bu da saptırmaya yol açabilmektedir. (Clarkson,1989). Saptırmanın sık kullanıldığı ailelerde duygular hakkında konuşmak yerine farklı detaylara takılarak esas konudan kaçınıldığı görülür. (Daş, 2006).

Saptırmanın fayda sağladığı biçimlerde vardır. Bir ihtiyaç ön plana çıktığında diğerleri bir süreliğine fona itilir. Kişi duygusal olarak henüz baş edemediği hastalık, ölüm gibi durumlar karşısında saptırma kullanabilmektedir. (Crocker, 1999). Farkında olmadan sürekli kullanılan saptırma istenmeyen bir durum olmakla birlikte kişinin yaşamdan izole olmasına, duygusal deneyimlerden kopmasına ve sosyal kayıplara sebep olmaktadır. (Heiden, 2006).

Geşalt terapide saptırmaya yol açan duygu, düşünce ve ihtiyaçların belirlenmesi ve bunlarla çalışılması amaçlanır. Farkındalık sağlanarak sorumluluk üstlenilmiş olmaktadır. (Polster ve Polster, 1974).

2.3.4. Yansıtma

Polster ve Polster' a göre (1974) herkes kendi dünyasının merkezindedir ve merkezinde olduğu bu dünyayı kendi yaratır. Yansıtma temas biçiminin temelinde 'meli', 'malı' kalıp cümleleri yatmaktadır. Duygularımı göstermemeliyim, insanlara güvenilmemeli, erkekler ağlamamalı gibi inançlarla kişi yansıtma yapmaktadır. Kabul edilmeyen duygu ve dürtüler başkalarına atfedilir.

Kendi bilgi ve deneyimlerinden yola çıkarak çevresindeki olayları anlamlandırma süreci olarak tanımlanan yansıtma temas biçimini Kepner(1982) aynalarla dolu bir evde kendisinden ziyade başkalarının aynada görüldüğü şeklinde ifade etmektedir.

Geşalt yaklaşımına göre her insan kendi yaşamının getirdiği duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu alabilecek kapasitededir. Bu kapasiteyi kullanmak istemeyen kişi beğenmediği, değiştirmek istemediği özelliklerini ya yok sayar ya da başkalarına atfeder. Yansıtma temas biçimi, suçlama ile karakterizedir. Koşullar ve insanlar tarafından mağdur edildiğini düşünen insanlar yansıtma biçimini kullanıyor

olabilirler. Kendini kurban olarak görmek yaşama aktif bir şekilde katılımın önünü kesmek demektir. (Perls, 1973).

Sağlıksız ve çarpıtılmış bu yansıtılarda kişinin kendinde kabul edemediği özellikler vardır. Kişi adeta kendisinde kabul edemediği duygu ve düşüncelerle savaşmak yerine başkalarını suçlayarak rahatlama yaşamaktadır. (Zinker, 1977). Ancak sadece olumsuz özellikler değil bazen de olumlu özellikler yansıtılır. Kendini bir türlü başarılı, güzel, akıllı bulmayan biri bunları kabul etmekte zorlanabilmektedir.

Sağlıklı kişi kabul edilebilir olmasına bakılmaksızın kendi ihtiyaçlarının farkında olarak hareket eder ve yeni bilgileri açıklık gösterir. Yansıtma yaparak temas kuran kişi şişirilmiş bir benlik geliştirebilmektedir. Bu abartılı benlik yapısı paranoya ya da psikotik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. (Kepner, 1982).

Kişi sevmediği, korktuğu, yüzleşmek istemediği yönleriyle baş edemediği için enerjisini savunmaya vererek bu özellikleri dışarıda tutmaktadır. Bu nedenle başkalarıyla olan teması bozulmaktadır. (Kepner, 1982).

2.3.5. Kendine Döndürme

Kelime anlamı olarak kendine yöneltme olarak da ifade edilebilen bu temas biçimi, kişideki enerjinin çevreye yöneltilerek ihtiyaçlarını karşılayamamasına sebep olmaktadır. Kişi çevresinden karşılayacağı ihtiyaçlarını enerjisi kendine döndüğü için karşılayamaz duruma gelir. Sadece kendi duygularına odaklanan kişinin başkalarıyla ilişkisi kesintiye uğrar ve temas engellenmiş olur. (Sills ve ark., 1998). Burada söz konusu olan enerjiyi harekete geçmek için kullanamıyor olmak kendine döndürme temas biçiminin kullanıldığını göstermektedir.

Kendine döndürme iki şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bunlardan ilki, hedefin ihtiyaçla uyumlu olmaması ya da hedef için enerjiyi yöneltmenin doğru olup olmadığı konusunda kararsızlık fikrinin oluşmasıdır. Bir açıdan kişi başkalarına söylemek istediklerini kendine tekrarlamaktadır. Bir duruma yönelik tüm nedenleri araştırmak yerine sadece kendiyle ilgili açıklamalar yapan biri enerjisini tamamıyla kendine döndürmüş demektir. Bir diğer kendine döndürme şekli ise başkalarına karşı davranışların aslında kendisiyle ilgili olmasıdır. Çevreye olan tutum nasılsa çevreden de o beklenmektedir. Örneğin eleştirmekten korkan biri hayatı boyunca kimseyi eleştirmeyi tercih etmeyebilir, dışarıdan ilgi bekleyen bir başkası diğerlerine her zaman yoğun ilgili olabilmektedir.

İhtiyaçların farkında varıldığında harekete geçilememesinin temelinde esasen endişe duygusu yatmaktadır. Bu duygunun da temeline inildiğinde de ileride olabileceklere karşı olumsuz inançlar yani bir anlamıyla içe almalar görülmektedir. (Perls, 1996).

Kendine döndürme temas biçimi kullanıldığında endişe, korku ve katastrofik beklentilerden dolayı ihtiyaçları karşılamak üzere çevreye başvurma durdurulmuş olmaktadır. İfade edilmesi zor olan duygu ve düşünceler temasın kesilmesine neden olur. İki farklı düşünce arasında kalan kişi sıkışmış halde ne isteklerinden vazgeçebilir ne de harekete geçebilir. Kendini sevmek, değer vermek, onaylamak kendini anlamak için çaba göstermek bu temas biçiminin olumlu yanlarıdır. Ancak bu farkında olmadan tekrarlı hale gelmiş ise psikolojik rahatsızlıklar oluşabilmektedir. (Perls, 1951).

Çocukluğunda cezalandırılan, ihtiyaçları için talep etmeyi öğrenmesi desteklenmeyen insanlar yetişkin hayatlarında da başkalarından destek istemekte zorlanırlar. Kendine döndürme yerleştikçe engel olmasa da kişinin içindeki çatışma devam eder. Bazı aileler sessiz ve izole bir yaşam sürdürmektedir. Empati duygusu gösterilmeyen bu ailelerde sorunlar karşısında aile bireyleri birbirlerine duygusal destek göstermek konusunda başarılı olamazlar. Ailede öğrenilen kişinin kendi kendine baş edebilmesidir. Çocuk büyüdüğünde de temas etmek korkutucu bir hal alabilmektedir. (Daş, 2006). Kendine döndürmeyi sıklıkla kullanan biri duygularına karşı körelmiştir.

Somatik rahatsızlıklar, baş ağrısı, kas ağrıları, öfkenin içe dönmesi mide rahatsızlıklarına sebep olur. Bu rahatsızlıkların temelini kendine döndürmenin oluşturduğu belirtilmektedir. (Korb ve ark., 1989).

2.3.6. Kendini Seyretme

İlk olarak Goodman (1998) tarafından söz edilen kendini seyretme temas biçimi, bir durumun içinde olmak değil de dışarıdan izler gibi yaşamayı ifade etmektedir. Bir anlamda gözlem süreci olarak tanımlanabilir. Bu temas biçiminde karşılıklı ilişki görülmez. Kendini seyretme de kişi o kadar kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve davranışlara takılmıştır ki başkalarının farkına varamaz. (Latner, 1992). Kendini seyretmenin özünde fantezilerimiz ve düşüncelerimiz yer alır. (Philippon, 2003).

Kendini bırakabilen kişi risk alabilen, yeni düşüncelere ve ilişkilere açık olan kişidir. Yaşanan andan keyif almak için kendini bırakabilmek gerekmektedir. (Perls, 1992). Kendini seyretmekte olan kişi bu keyiften kendini mahrum bırakır. Aşırı tedbirli, tutarlı bir yaşam kendini bırakmasını engellemektedir. (Wheeler, 1998). Sürekli tetikte olmak sağlıklı bir teması da engellemektedir.

Kendini seyretme temas biçimi, obsesif kompulsif bozukluklarda, anksiyetede, cinsel işlev bozukluklarında çok sık görülmektedir. (Yontef, 1993:428). Narsistik şekilde de kendini gösteren bu temas biçimi, küçümseme, eleştirilere karşı hassasiyet ve kendini beğenme şeklinde yaşanmaktadır. (Yontef, 1998).

Öte yandan diğer temas biçimlerinde olduğu gibi bu temas biçiminde de faydalı öğretiler vardır. Yeni bir şey öğrenmek, özbakımını düzenleyebilmek için kişinin kendini gözlemlemesi gerekebilir ve bu da farkındalığını artırabilir. Bir açıdan bakıldığında kendini umursamamak kendini seyretmenin zıttıdır. Kendini seyretme bir yavaşlık getirmekte ve bu yavaşlık kişiye doğru kararlar alması noktasında yardım sağlayabilmektedir. (Clarkson ve Mackewn, 1993).

Daş(2006) kendini seyretme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin temaslarında sınırlı, katı ve yüzeysel olduğunu bildirmiştir. Terapi yaklaşımında esas olarak kişi kendini seyrettiği konumdan ‘şimdi ve burada’ ya geri getirmeye çalışılmaktadır. (Joyce ve Sills, 2003:123).

2.3.7. İç İçe Geçme

İnsanlarında diğer canlılar gibi büyüyüp gelişebilmesi için temas gerekmektedir. Birbiriyle ve çevresiyle temas kurmak temel bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacı karşılayabilen insanlar yaşamlarında ahenk içinde temas kurup geri çekilmektedirler. Temas sınırında yaşanan bu uyum sağlıklı bir iletişimi göstermektedir. Temas kadar bir sınır olması da gelişim açısından gereklidir. İç içe geçmede kişi işte bu sınırın ayırımını yapamamakta çevresi ile iç içe geçmektedir. Örneğin, yeni doğan bebekler annesi ile iç içe geçmiş durumdadır. Buna benzer şekilde meditasyonda da çevreyle insan arasındaki sınırda da bir çözülme yaşandığı görülmektedir. Temelde sevilme, beğenilme, terk edilme korkusu iç içe geçme ihtiyacının temelini oluşturan etkenlerdir. (Clarkson, 1991).

Anneyle bebek ilişkisinde olduğu gibi aşık olmak da iç içe geçmeyi göstermektedir. Bu temas biçimi güvende ve ait olma hissini vermektedir. (Polster ve

Polster, 1974). Maslow (1962) mutluluk ve tatminin zirvede yaşandığı durum olarak iç içe geçmeyi tariflemektedir. Empati kurabilmek adına bu temas biçimi fayda sağlasa da sağlıklı bir şekilde kurulduğunda ritim bozulmaktadır. Temas kurulup sonrasında geri çekilme yaşanmaz ve kişi kendini ayıramazsa kronik biçimde hayal kırıklığı yaşanabilmektedir. (Daş, 2020).

Sınır kişilik bozukluğu vakalarında sıklıkla iç içe geçme durumu görülmektedir. Burada yüceltme ya da aşağılama söz konusu olan kişilerle iç içe geçme durumu söz konusudur. (Clarkson, 1991:57).

İç içe geçme öğrenilirken sadece aile değil toplumda etki göstermektedir. Daha geleneksel tanımlanabilecek toplumlarda yetişen çocuklar beklentileri karşıladıkça başarılı olduklarını düşünmektedir. Bu çocuklar genellikle yetişkin hayatlarında da uyumlu, kolay anlaşılabilir, hayır demekte zorlanan, ihtiyaçlarına bağımlı, toplumdan ayrılmamış kişilerdir. Çatışmadan son derece kaçınmaları bu özelliklerine yansımaktadır. (Kepner, 1982).

Nevrotik rahatsızlıklar, psikosomatik rahatsızlıklarda iç içe geçme temas biçiminin kullanıldığı görülmektedir. (Korb ve ark. 1989).

2.3.8. Temas biçimleri ile ilgili araştırmalar

Geştalt temas biçimleri ölçeği Aktaş (2002) tarafından yeniden düzenlenmiştir. Geçerlik ve güvenirlik faktör yapısı araştırılan Türk örneklemlerinde, temas biçimleri alt ölçeklerinin geçerlik ve güvenirlik açısından uyumlu ve tutarlı olduğu görülmüştür. 18-58 yaş aralığında psikiyatrik tanı konulmamış 627 kişi tarafından alınan bilgilerin analizi sonucunda beş faktörlü Türkçe formu belirlenmiştir. Kendine döndürme, dışa yansıtma, temas, sınırların yokluğu duygusal duyarsızlaşma faktörlü ölçeğin alt boyutu ve stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisine de bakıldığında kendine döndürme temas biçiminin sosyal destek arama ve iyimser olma arasındaki ilişkinin olumsuz yönde olduğu belirlenmiştir. Bir başka çalışmada Kısa Semptom Envanterine ait alt ölçekler olan kaygı, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite ile kendine döndürme temas biçimi karşılaştırılmıştır. Bulgular, pozitif yönde anlamlı ilişkiyi gösterirken, hostilite ve iç içe geçme temas biçimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. (Gökdemir ve Aktaş, 2002).

Temas biçimleri ve bağlanma stilleri ile kişilerarası şemaların arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırma yapılmıştır. Ankara'nın çeşitli üniversitelerinden

katılım gösteren öğrenciler örnekleme oluşturmuştur. Psikolojik yardım alan ve almayan olarak iki grup incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin kaygı ve yüksek kaçınma ile; duyarsızlaşmanın yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile; temasın düşük kaygı ve düşük kaçınma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Temas biçimleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkide, işlevsel bilişsel- kişilerarası şemaların temasta kullanıldığı görülmüştür. İşlevsel olmayan şemaların saptırma, kendine döndürme, duyarsızlaşmada kullanıldığı da bir diğer araştırma sonucudur. (Bozkurt, 2006).

Üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyleri ve kendilik algıları ile temas biçimlerinin arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, kendine döndürme ve saptırma temas biçimi ile ilgili bulgulara rastlanmıştır. Bu temas biçimleri ile kaygı puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendilik algısı ile duyarsızlaşma arasında negatif yönde; kendine döndürme ve saptırma ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. (Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011).

Temas ve farkındalık süreçlerine odaklanan bir çalışmada Gestalt kişisel gelişim gruplarına katılan üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinde ve temas biçimlerini geliştirmede etkili olduğu görülmüştür. (Öztürk, 2016). Temas biçimlerini kullanım şeklinin farkındalığı geliştirmesinden hareketle yapılan bir diğer araştırma, kişinin uyum ve odağını artırma, ilgisini sürdürme ve gelişimini desteklemesi yönünde farkındalık sürecinin etkisi ortaya konmuştur. (Potgieter, 2006).

Migren ve gerilim tipi baş ağrısı çeken ve çekmeyen kişilerde yapılan bir çalışmada anksiyete, öfke düzeyleri temas biçimleri ile incelenmiştir. Bulgular, kendine döndürme ve saptırma temas biçimini kullanan kişilerin öfkeyi bedensel olarak daha yoğun yaşadıklarını göstermiştir. Çevresiyle temasında kesinti olan kişide daha saldırgan davranışların görülürken iç içe geçme temas biçimini kullanan kişilerin daha sakin bir yapıya sahip oldukları görülmüştür. Bir diğer sonuç, migren ağrısı olan kişilerin kendine döndürme ve saptırma temas biçimini sürekli olarak kullandıkları yönünde olmuştur. (Kudiaki, 2013).

Temas biçimleri evli bireyler ile de araştırılmıştır. Kuyumcu (2011), evlilik öncesi flört edenlerde temasın daha sık kullanıldığı, evlilik öncesi flört etmeyen kişilerde saptırma, duyarsızlaşma ve kendine döndürme temas biçimlerinin daha sık kullanıldığı görülmüştür.

Benlik kurguları ve temas engelleri ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinde inceleyen bir araştırma, anne baba tutumlarına göre değişkenlerde farklılık olmadığını göstermiştir. Temas, bireysellik, ilişkisellik ve başa çıkma tutumlarında cinsiyet açısından anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. (Biçer, 2019).

(Uluç ve ark. 2007), yetişkin bağlanma örüntüleri ve benlik saygısı ile temas biçimleri arasındaki ilişki incelemiştir. 137 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada bulgular, benlik saygısı ile temas biçimlerinden geri döndürme ve saptırma arasında olumsuz bir ilişki; temas düzeyi ile olumlu yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ek olarak, kaçınan bağlanma örüntüsünün, geri döndürme temas biçimini yordadığı bulgulanmıştır. (Uluç ve ark. 2007).

Literatüre bakıldığında temas biçimlerinin ağırlıklı olarak ebeveyn tutumu, bağlanma örüntüleri, kendilik algısı gibi değişkenlerle incelendiği görülmektedir.

2.4. Utanç

Utanç; mahcup olma, küçük düşme, rezil veya gülünç duruma düşme, ayıp, kepaze, olma, suçluluk ve rahatsızlık duyma gibi anlamlarla ilişkilendirilmektedir. (Kaufman, 1989). Utanç hissedebilmek için öncelikle benlik(self) bilincinin olması gerekmektedir. Değerlendirme yapma ve sonrasında benlik ile uyuşmayan bir durum halinde utanç yaşantılanmaktadır. (Tangney ve Dearing, 2003). Öfke, korku, üzüntü, mutluluk gibi temel duygular yaşamın henüz ilk yıllarında kendiliğinden gelişir. Utanç bu yanıyla temel duygulardan ayrılmaktadır. Utanç, yaşamın daha sonraki süreçlerinde ortaya çıkan üst bilişsel bir yapılanma gerektirmektedir. (Lewis, Sullivan, Stanger ve Weiss, 1989; Tracy ve Robins, 2004).

Kaufman (1980) tanımladığına göre, utanç tüm benlikte yaşanır. Başkalarıyla temas zayıflar, hareketler doğallığını kaybeder. Kişi kendini ifşa olmuş gibi hisseder. Özeleştirici öyle büyüktür ki yaşantı ile ilgili her şey, varoluşun her anı sorgulanmaktadır. Bu yaşanan utanma hali benliği çok fazla rahatsız ettiğinden her türlü sendromu da ayrı ayrı ayırt edebilecek konuma gelir. Utanç deneyimi acı ve yetersizlik veren bir duygudur. Utanç duygusu beraberinde içe çekilmeyi getirmektedir. (Greenberg ve Watson, 2006). Utanç yaşantısında benliğe yönelik bir özeleştirici, sorgulama, yargılama söz konusudur. Kişi kendini değersiz, sevilmeyen, kusurlu gördükçe çevresinden kaçma, kopma, saklanma eğilimi artmaktadır. (Resneck

ve Sannes, 2019) utancı, saklanma ihtiyacı ile görülme ve benliğin onaylanması arzusu arasında sıkışmış bir duygu olarak tariflemektedir.

Dinamik yapısı sebebiyle temel duygulardan ayrılması ve benlik ile olan ilişkileri utancın suçluluk duygusu ile ele alınmasına sebep olmaktadır. Literatürde sıklıkla birlikte açıklanan bu iki duygu ortak özelliklere sahiptir. Utanç da olduğu gibi suçlulukta da hatalar ve hataların yarattığı stres vardır. Ortak özellikleri olan bu iki duygunun yapılan çalışmalarla belirgin farklılıkları ortaya konmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada utanç ve suçluluk kelimelerinin anlamı sorulmuştur. Çalışma sonucuna göre, utanç ve suçluluk tanım olarak birbirinden zor ayrılrsa da utanç ve suçluluk içeren kişisel tecrübeler sorulduğunda bu iki duyguyu ayıran cevaplar alınmıştır. (Tangney, 1989). Utanç benliğe daha çok vurgu yaparken suçluluk duygusu davranışı esas almaktadır. (Lewis, 1971). Utanç, kendini küçük, kötü, kusurlu algılama ile ilişkili olması sebebiyle suçluluğa oranla daha güçlü bir acı deneyimi yaşandığı düşünülmektedir. (Lewis, 1971; Tangney, 1989). Öte yandan suçluluk duygusu, her zaman yıkıcı olarak görülmemektedir. Suçluluk hissi yoğunluğuna göre toplumsal açıdan kabul görmesi zor olan davranışların önüne geçebilmektedir. (Ausubel, 1955). Utanç, yok olma isteği taşırken suçluluk kurtulmak istenen bir his olarak açıklanmıştır. Bir başka deyişle suçlu hisseden kişinin zihni suçlayıcı mağdur taraf ile uğraşırken utanç yaşayan kişi sanki bir gözlemci tarafından izlenir. Utanç kim olduğumuz ve kim olmayı umduğumuz ile ilgili bir duygudur. (Williams, 1993). Utanç, kişinin kendine dönmesine, içe çekilmesine sebep olduğu için bu duyguyu yaşayan kişi bir telafi arayışına girmemektedir. Suçluluk ise hatalı bir davranışı, durumu, olayı düzeltmeye yönelik isteği ortaya çıkarmaktadır. (Hoffman, 2001).

Utanç, kültürel bağlamın ve beklentilerin yoğun etkisi altındadır. Temel duygulardan bilinçli yönüyle ayrılan utanç duygusu, sosyal yaşamda var olabilmek için ortaya çıkar. (Gilbert, 1998; Tangney ve Tracy, 2012). Sosyal bir fenomen olan bu duygu her zaman olumsuz değildir. Düşük düzeyde utanç deneyimi ya da daha hafif düzeyde mahcubiyet kişinin hayatında olumlu etkiler yaratabilir. (Cook, 1994). Bazen utanç kişiyi motive edip sosyalleşmesini sağlayabilir. (Rizzuto, 2003). Toplumda kabul görmek, statü korumak için kültüre uygun davranışlar sergilemek utancın etkisiyle gerçekleşir. Kültürden kültüre farklılık söz konusudur. İlişkisel benlik gelişimi daha baskın olan kültürlerde utanç, ahlak ile ilişkili olmakla birlikte sosyal kontrol

mekanizmasıdır. (Bedford ve Hwang, 2003). Toplulukçu kültürlerde daha sık görülen ilişkisel benliğin gelişimi ile utanç duygusu kişinin kendine döndürdüğü öfke duygusunu engelleyebilmektedir. Burada topluma, bir anlamıyla başkalarına duyulan mahcupiyet vardır. Mahcup olmak benliğe karşı yıkıcı etkiyi önlemektedir. (Kitayama ve ark., 1995).

Kültürel bağlamda incelendiğinde utanç duygusunun benlik üzerinden açıklandığı görülmektedir. Batı kültürlerinde kişisel amaçlar ön planda olduğundan benlik daha bağımsız görünmektedir. İhtiyaçları ve eylemleri konusunda diğerlerinin beklentilerinden bağımsız olan kişinin yaşadığı utanç duygusu da dolayısıyla kişisel başarısızlığına ithaf edilir. Doğu kültürlerine bakıldığında ise daha iç içe yaşam, ilişkililik görülmektedir. Bağımlı, ilişkisel benliğin olduğu bu kültürlerde utanç duygusu diğerlerini de kapsayıcıdır. Başkalarına yönelik sorumluluk amaçlara yönelik harekete geçerken de söz konusudur. Bu kültürlerde yaşanan utanç duygusu ilişkileri iyileştirme çabasına yöneltmektedir. (Mesquita ve Markus, 2004).

Tomkins (1963) ifade ettiği üzere utanç; arzu, dürtü ve amaçlara hizmet ederek heyecan ve ilgi dengesini düzenlemektedir. Kişi uygun bulunmayan ilgi ya da zevkten utanç aracılığı ile geri çekilir. Diğer bir ifadeyle, benliğin ihtiyaçları, arzuları kabul edilmemiştir. Utanç, kendimiz ve diğer insanlarla olan bağlantılarla etkileşim içindedir. Utancın yıkıcılığı kaçınmaya ve benlik ile bağlantıyı gizlemeye sebep olur. Utancı gizleme veya utanç ile başa çıkmak için saptırma, yön değiştirme, içe kapanma, mizah gibi stratejiler kullanılmaktadır. (Bradshaw, 1988). Utanç duygusu ile başa çıkmada izole olunamıyorsa öfke, şakaya vurma, hor görme mekanizmaları da kullanılabilir. (Morrison, 2011).

2.4.1 Geşalt Yaklaşımında Utanç

Birey ve çevresi arasındaki ilişkisel deneyimden beslenen geşalt yaklaşımında utancın önemli bir yeri bulunmaktadır. Fenomenolojik açıdan bakıldığında çevreyle ve kişinin kendisiyle teması sonucu duygular gelişmektedir. Bu temas sınırında alınan yeterli destek, uyum ve gelişme sağlamaktadır. Duygulanım sırasında gerekli destek verilmediği takdirde hüsrana uğramaktadır. Seilmeyen, kabul edilmeyen, ait olmayan kişide hüsrana uğraması deneyimlenir. Karşılanmayan ihtiyaçlar sonrasında çevreyle olan uyumu devam ettirme gayretine utanç eşlik eder. (Lee, 2020).

Kaufman (1988) etki kuramına göre, insanlar birbirlerinin duygu, düşünce ve tutumlarından etkilenir. Buradan hareketle, utanç kavramının yaşam için faydalı ve gerekli olduğu düşünülmektedir. (Lee, 2020). Diğerleri ile kurulan destek alanı ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olur. Destek yaşantısı büyüme, gelişme ve başkalarıyla bağlantıda kalındığını göstermektedir. Utanç, destek alınmayan noktada farklı bir yol izlememizi sağlayabilir. Esnek bir bakış açısı sabit gestaltların oluşmasını engellerken utanç ile yüzleşme sağlamaktadır.

Geşalt yaklaşımında benlik, çevreyle olan temasların ifadesidir. Erken çocukluk dönemlerinden itibaren benlik gelişir. Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimlerle benlik algısı şekillenmektedir. Bu etkileşimlerde yaşanan aşırı müdahale, reddedilme gibi uç olumsuz durumlar çocukta öfke, utanç duygularına ve içe kapanmaya neden olur. Utanç deneyiminde içe yansıtma önemli bir işleve sahiptir. Ebeveyninden alınan bu içselleştirilmiş utanç ile yetişkin hayatta da temasın kesintiye uğradığı görülmektedir. (Lee, 2020).

Utanç deneyimi kaçınılmaz şekilde yaşanacaktır. (Blumenthal, 2001). Kişi gerekli olan desteği almışsa kendini yatıştırmayı da öğrenerek utancın getirdiği yaşantılar ile baş edebilecektir. Geşalt yaklaşımına göre, çevresel destekten mahrum kalındığında uyum bozulmakta, büyüme engellenmektedir. Utancın zıddı, kişi ve dünya arasında anlamlı bir uyum ve bütünlük oluşmasıdır.

2.4.2. Utanç ve Benlik Kurgusu

Benlik kurgusu, kişinin içinde bulunduğu ortamdaki değer ve normlardan, kültürel özelliklerinden etkilenmekle birlikte kişinin düşünce, duygu ve davranışları üzerinde etkilidir. (Matsumoto ve Juang, 2016). Kendimize ve başkalarına yönelik her türlü duygu, düşünce ve farklılıkların temelinde içinde yaşanan kültürde gelişen benlik kurgusu etkilidir. (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014:326).

Utanç duygusu, benliğin bütününe ya da bir kısmına odaklanma, olumsuz durumu değerlendirme gerektirmektedir. Bir başka deyişle kişinin utanç deneyimi yaşayabilmesi için benlik bilince sahip olması gerekmektedir. Bu özelliği ile utanç, temel duygulardan ayrılmaktadır. (Lewis ve ark. 1989; Tangney ve Dearing, 2003).

Literatüre bakıldığında duygu ile ilgili çalışmaların benlik üzerinden yürütüldüğü görülmektedir. Batı toplumlarında benliğin ifadesi ile doğu toplumlarındaki ifadesi değişmektedir. Bağımsız benliğin daha fazla görüldüğü

yerlerde bireysel amaçlar ön plana geçip yaşanılan bir başarısızlık benliğin başarısızlığı olarak görülmektedir. Bu bireysel başarısızlık kişi de utanç duygusu yaratmaktadır. Öte yandan doğu toplumlarına bakıldığında benlik, karşılıklı ilişkilerle bağlantılı olup amaçlar daha ilişkiseldir. Bu bağlamda olumsuz durumlarda yaşanan utanç deneyimi daha ilişkisel algılanıp grup normlarına uyum sağlamak için motive edici olabilmektedir. (Mesquita ve Karasawa, 2004).

2.4.3. Utanç ve Psikopatoloji

Utanç yıkıcı bir duygudur. Utanç yaşantısından sonra kişiliği zedelenen, benlik bütünlüğü bozulan bireyde depresyon, yabancılaşma, paranoya, kompulsif bozukluklar, narsisizm bozuklukları görülebilmektedir. (Kaufman, 1980). Yapılan araştırmalar, utanç duygusunun bipolar bozukluk ve şizofreni ile de bağlantılı olduğunu göstermektedir. (Goldberg, 1991; Kohut, 1971; Morrison, 1987). Utanç deneyimi, klinik çalışmalarda yordayıcı, düzenleyici veya patolojinin oluşumundaki neden olabilmektedir. Aynı zamanda patoloji sonucunda da gelişebilmektedir. (Nechita ve Szentagotai- Tatar, 2013).

Utanç ve suçluluk duyguları ile borderline ve narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişki ve öz-şefkatin aracı rolünü inceleyen bir çalışmada utancın borderline kişilik özellikleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. (Yıldırım ve Kozak, 2018). Utanç, alkol ve madde bağımlılığı, sosyal fobi, beden dismorfik bozukluğu gibi farklı psikolojik rahatsızlıklarla da ilişkilendirilmektedir. (Brandshaw, 1988; Brown, 1991; Cook, 1994; Gilbert, 2000; Phillips, 2005). (Kalyoncu ve ark., 2002) tarafından alkol bağımlıları ve tanı almamış grup ile yapılan bir çalışmada bulgular alkol bağımlılığı olan katılımcıların daha yüksek utanç ve suçluluk duygusu taşıdığı yönünde olmuştur. Yapılan bir meta-analiz çalışmasında depresyon ve TSBB ile travmaya bağlı utanç arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz edilen 25 araştırma sonucuna göre, depresyon ve TSBB ile utanç arasında anlamlı bir ilişki vardır. (DeCou ve ark., 2021). Özer (2011) yaptığı araştırmada anksiyete, olumsuz benlik, düşmanlık gibi psikolojik belirtilerin utanç ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Yeme bozukluklarında da öne çıkan utanç duygusu temelini bedenini beğenmeyen, bozulmuş bir algıdan almaktadır. Yapılan bir araştırmada yeme bozuklukları ile bedenden memnuniyetsizlik duyma ile depresyon arasında utancın aracı rol aldığı görüşmüştür. (Ferreira ve ark., 2013).

Sosyal anksiyete bozukluğu, utanç ve kronik utangaç olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya 114 kişi katılmıştır. Araştırma bulguları utancın, güvensizlik, düşmanlık, dargınlık, kaçınma ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Klinik tanı alan grubun utanç duygusu incelendiğinde tanı almayan gruba göre daha yüksek çıkmıştır. (Henderson ve Zimbardo, 2003). 398 üniversite öğrencisinin katıldığı başka bir çalışmada sosyal fobinin korkusu ve kaçınmanın utanç ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. (Türe ve Taşkın, 2011).

Şizofreni ve kronik böbrek yetmezliği tanısı olan bireylerin bakım vereni olan katılımcılarla yapılan bir çalışmada suçluluk ve utanç düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bulgular, şizofreni tanısı alan bireylerin bakımını üstlenen grubun daha çok utanç ve suçluluk duygusu yaşadığı yönünde olmuştur. Ayrıca hastalık süreci uzadıkça utanç ve suçluluk düzeyi azalmıştır. (Ceylan, 2007).

Farklı yaş gruplarından oluşan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örnekleme çeşitli ölçüm araçları kullanılarak utanç eğilimi ve semptomları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Utanç eğiliminin olumsuz birtakım olaylar sonucunda duyguyu başkalarına yöneltme, dolaylı düşmanlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiyi yansıttığı görülmüştür. Çalışma bulguları utanç eğilimin somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, psikotizm, depresyon gibi çeşitli psikopatolojiler ile anlamlı pozitif bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir. (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992).

Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile utanç ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada utanç ile temas, tam temas ve bağımlı temas arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. (Erdeniz, 2021).

Lee (1994), evlilik ilişkisinde içselleştirilmiş utancın etkilerini araştırdığı çalışmasının bulgularına göre, içselleştirilmiş utanç puanları düşük olan çiftlerin ilişkisinde duygusal güven duygusunun daha yüksek olduğu görülürken yüksek puan alanların güvensiz oldukları görülmüştür. Bu çalışmada utancı düşük düzeyde bulgularanan çiftler birbirlerine karşı ilgilerinin yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Öte yandan içselleştirilmiş utancı yüksek puanlanan çiftler çözüm üretmeye ve birbirlerine olan ilgilerine yönelik olumsuz bildirimlerde bulunmuşlardır.

Literatüre bakıldığında utanç duygusunun kültürlerarası çalışmalara da konu olduğu görülmektedir. İspanyol ve Hollandalı 327 katılımcıyla yapılan çalışmada utanç, gurur ve öfke duyguları incelenmiştir. Araştırmanın utanç duygusu ile ilgili

sonuçlarına bakıldığında, Hollandalı katılımcılar iki kategoride İspanyollara göre daha yüksek puan almıştır. Bu iki kategori; durumun benlik üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik düşünceler ve kişinin kendisiyle ilgili düşünceleridir. Utancın sosyal anlamda paylaşılmasıyla ilgili sonuçlara göre, İspanyol katılımcıların Hollandalılara göre duygularını daha sık ifade ettikleri görülmüştür. (Rodriguez ve ark., 2000). Bir başka çalışmada Japon çocukların Amerikalı çocuklara oranla utanç yaşama eğiliminin daha fazla olduğunu göstermiştir. Japon kültüründe utancın başkalarını sorumlu tutma ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır. (Furukawa, 2005).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölüm araştırmanın yöntemi, amacı, örneklem ve evreni, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine yönelik bilgiler içermektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel bir çalışma şeklinde tasarlanarak 20-60 yaş aralığındaki genç ve orta yetişkinlerin benlik kurgusu, temas biçimleri ve utanç duygusu arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

3.2. Araştırma Yeri ve Zamanı

Çalışma Türkiye’de gerçekleştirilmiş olup veriler Google Forms aracılığıyla gönüllü katılımcılara ulaşılarak toplanmıştır. Veri toplama süreci Haziran-Ekim 2023 tarihleri arasında yürütülmüştür. 2023 haziran ayı ile 2023 aralık ayları arasında çalışma yürütülerek tamamlanmıştır.

3.3. Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırma evreni Türkiye’de yaşayan 20-60 yaş arasındaki genç ve orta yetişkin bireyler olup araştırma örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 20- 60 yaş arasındaki 401 kişi (260 kadın, 140 erkek ve 1 diğer) oluşturmaktadır. Literatüre bakıldığında yetişkinliğin 20-30 yaş arası genç, 40-50 arası orta, 60 ve üzeri yaşı ileri yetişkinlik dönemi şeklinde tanımlandığı görülmektedir. (Santrock, 2012; Boyd ve Bee, 2015). Bu sebeple yaş alt sınırı 20, üst sınırı 60 olarak belirlenmiştir. Araştırma katılımcılarına kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak sosyal medya aracılığıyla ulaşılmıştır. Araştırmanın dahil edilme kriterleri Türkiye’de yaşayan genç ve orta yetişkinler olması sebebiyle bu koşulları sağlamayan 8 kişi veri setinden çıkarılmıştır.

3.3.1 Dışlama Kriterleri

- 20 yaşından küçük olmak ve 60 yaşından büyük olmak
- Türkiye’de yaşamıyor olmak
- Cinsiyet belirtmemek

3.3.2 Dahil Edilme Kriterleri

- Türkiye’de yaşıyor olmak
- 20-60 yaş aralığında olmak

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin demografik bilgilerini saptamak amacıyla “Demografik Bilgi Formu”, benlik kurgularını ölçmek için “Özerk- İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ), gestalt temas biçimlerini ölçmek için “Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF)”, utanç duygularını ölçmek için “Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUTÖ)” kullanılmıştır.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, yaşadığı şehir, eğitim durumu (ilköğretim, ortaöğretim, lise, üniversite, yüksek lisans-doktora), medeni durumu (bekar, nişanlı-sözlü, evli, boşanmış veya ayrı, eşi vefat etmiş), meslek durumu (öğrenci, işsiz, ev hanımı, esnaf, memur, üst düzey, emekli, diğer) ile ilişkili sorulara demografik bilgi formunda yer verilmiştir.

3.4.2. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ)

Kağıtçıbaşı (2007) tarafından benlik kurgularını ölçmek için geliştirilen ölçek; 1(Kesinlikle Katılmıyorum) ve 5 (Tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilen 27 maddeden oluşmaktadır. 27 puan ile 135 puan arasında puan üretmektedir. Kağıtçıbaşı’nın aile değişim modeli ve özerk-ilişkisel benlik modeli temeli alınarak geliştirilen ölçek, toplamda üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk- ilişkisel benliktir. Her bir alt ölçekte 9 madde bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayıları sırasıyla özerk benlik için 0.76, ilişkisel benlik için 0.78, özerk ilişkisel benlik için 0.84’tür. Özerk ve ilişkisel alt ölçeklerine ait ortalamaların üstünde puan alanlar “özerk-ilişkisel” benliğe sahiptirler. Özerk- ilişkisel benlik kurgusun için puanlar düştükçe olumsuz, yükseldikçe olumlu sonuç vermektedir. Ölçekte; 1-9. sorular özerk benlik, 10-18 arası sorular ilişkisel benlik ve 19-27 arası sorular özerk- ilişkisel benlik alt boyutuna ait sorularıdır. Özerk- ilişkisel benlik ölçeği ters maddeler içermektedir. Özerk benlik kurgusu ters maddeleri 4 ve 9 arasındaki tüm maddelerdir. İlişkisel benlik kurgusu ters maddeleri; 11, 12,15,18. maddelerdir. Özerk- ilişkisel benlik kurgusunun ters maddeleri ise 18, 21, 24 ve 26.

maddelerdir. 27 maddelik ölçekte katılımcılar, her maddeye ne derece katıldıklarını beşli derecelendirme ölçeğini işaretleyerek ifade etmektedir.

3.4.3. Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Değerlendirme Formu (GTBÖ-YDF)

Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilen 100 maddeli ölçeğin, 61 maddeden oluşan Türkçe uyarlaması Aktaş ve Daş (2002) tarafından geliştirilmiştir. Geştalt yaklaşımında tanı koyma ve izlenecek yolları belirlemek amacıyla kullanılan temas biçimleri bu ölçek ile değerlendirilmektedir. Ölçek, 5’li Likert tipinde (1: bana hiç uygun değil, 5: bana oldukça uygun) uygulanmaktadır. Katılımcılardan her madde için kendilerini en iyi ifade eden dereceyi belirlemeleri istenmektedir. Faktör analizleri sonucu, “Geştalt temas biçimleri ölçeği- ydf” nin 5 faktörden oluştuğu görülmektedir. Bunlar; saptırma, geri döndürme, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşmadır. Bu beş boyuttan ayrı puanlar edilmekte ve elde edilen puanlar yükseldikçe kullanılan temas biçimlerinin sıklığı arttığı şekline düşünülmektedir. 2,16,20,34,36,37 ve 57. Maddeler ters maddelerdir. Yapılan araştırma bulguları ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının (Cronbach Alpha), 0,53 ile 0,84 arasında değiştiğini göstermektedir. Ölçeğin alt boyut toplam korelasyonlarının sonuçlarına göre, geri döndürme için 0,31 ile 0,56; saptırma için 0,20 ile 0,53; temas için 0,17 ile 0,45; iç içe geçme için 0,19 ile 0,45; duygusal duyarsızlaşma için 0,19 ve 0,35 arasında bulgulanmıştır. Ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu düşünülmektedir. (Gökdemir, 2002).

3.4.4. Sürekli Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUTÖ)

Şahin ve şahin (1992) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin utanç ve suçluluk duygularını ölçmeyi amaçlamaktadır. 5’li Likert tipli derecelendirmeye sahip ölçek toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. 24 maddenin 12’si utanç duygusunu ifade ederken 12’si suçluluk duygusunu ifade etmektedir. 3,6,7, 11,12,14,16,17,21,22,23 ve 24. Maddeler suçluluk duygusuna yönelikken 1,2,4,5,8,9,10,13,15,18,19 ve 20. maddeler utanç duygusunu yöneliktir. Ölçeklerin yanıtlanması her bir madde için şu şekildedir: “hiç rahatsızlık duymazdım”, “biraz rahatsızlık duyardım”, “oldukça rahatsızlık duyardım”, “epey rahatsızlık duyardım”, “çok rahatsızlık duyardım”. Ölçekten alınan puanların yükselmesi suçluluk ve utanç duygularının arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin alt puan sınırı 12, üst puan sınırı 60’tır. Yapılan güvenilirlik çalışmalarına göre, iç tutarlık kat sayıları (Cronbach Alpha) suçluluk alt ölçeği için 0,81 bulunurken utanç alt ölçeği için 0,80 bulunmuştur. Geçerlik sonuçları, suçluluk

ve utanç alt ölçeklerinin korelasyonunun 0,49 olduğunu göstermektedir. Ölçek, geçerli ve güvenilir bulunmuştur. (Şahin ve Şahin, 1992).

3.5. Verilerin Analizi

Mevcut araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 24.0 programı ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan sosyodemografik bilgi formundan elde edilen bilgiler frekans ve yüzde tablosu şeklinde belirtilmiştir. Verilerin normalliğinin sınanmasında ölçek alt boyutlarının ortalama değerlerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. İncelemeler sonucunda, verilerin normal dağılıma uygun olduğu ve parametrik ölçümlerin yapılması gerektiğine karar verilmiştir.

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ortalamaların gösterimi için betimsel istatistik kullanılmıştır. Korelasyon analizleri için anlamlılık değeri 0.01 ile 0.05 düzeyinde alınmıştır. Ayrıca, ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) elde edilen anlamlı farkların incelenmesi için Post-Hoc Scheffe testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin analizine yer verilmiştir.

4.1 Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin frekans dağılımları Tablo 4.1 de verilmiştir:

Tablo 4.1: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin frekans dağılımlarına ilişkin betimleyici istatistikleri

Sosyodemografik değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	138	35.1
	Kadın	255	64.9
Eğitim düzeyi	İlkokul veya Ortaokul Mezunu	8	2.0
	Lise ve Dengi Okul Mezunu	22	5.6
	Üniversite Mezunu	154	39.2
	Üniversite Öğrencisi	35	8.9
	Lisansüstü (Master/Doktora) Öğrencisi veya Mezunu	174	44.3
	Bekâr	255	64.9
	Boşanmış veya Ayrı	8	2.0
Medeni durum	Eşi Vefat Etmiş	1	.3
	Evli	111	28.2
	Sözlü / Nişanlı	18	4.6
	Diğer	143	36.4
	Emekli	7	1.8
	Esnaf	10	2.5
	Ev Hanımı	19	4.8
Meslek	İşsiz	24	6.1
	Memur	97	24.7
	Öğrenci	84	21.4

Tablo4.1:(Devam)Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin frekans dağılımlarına ilişkin betimleyici istatistikleri

	Üst Düzey	9	2.3
	Düşük Sosyoekonomik Statüde	46	11.7
	Ortanın Altı Sosyoekonomik Statüde	86	21.9
Sosyoekonomik statü	Orta Sosyoekonomik Statüde	205	52.2
	Ortanın Üstü Sosyoekonomik Statüde	47	12.0
	Yüksek Sosyoekonomik Statüde	9	2.3
	Toplam	393	100.0

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerin frekans dağılımları verilmiştir. Araştırmacının karar verdiği dışlama kriterleri doğrultusunda, 393 katılımcının verileri incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, 393 katılımcıların %35.1’ i erkek ve %64.9’u kadındır. Eğitim düzeyi değişkenine göre, ilkokul veya ortaokul mezunu %2.0; lise veya dengi okul mezunu %5.6; üniversite mezunu %39.2; üniversite öğrencisi %8.9; lisansüstü öğrencisi veya mezunu katılımcılar %44.3 oranındadır. Medeni durum değişkenine göre, bekar katılımcılar %64.9; boşanmış veya ayrı olanlar %2.0; eşi vefat etmiş olan %0.3; evli olanlar %28.2; sözlü ya da nişanlı olan katılımcılar %4.6 oranındadır. Meslek değişkenine göre, emekli katılımcılar %1.8; esnaf %2.5; ev hanımı %4.8; işsiz %6.1; memur %24.7; öğrenci %21.4 ve üst düzey %2.3 ve diğer katılımcılar %36.4 oranındadır. Sosyoekonomik statü değişkenine göre, düşük sosyoekonomik statüde %11.7; ortanın altı sosyoekonomik statüde %21.9; orta sosyoekonomik statüde %52.2; ortanın üstü sosyoekonomik statüde %12.0 ve yüksek ekonomik statüde %2.3 oranında katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların yaş, geştalt temas biçimleri, benlik kurgusu, utanç alt boyutları puanları ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerinin betimleyici istatistikleri

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>SH</i>	<i>Basıklık</i>	<i>SH</i>
Yaş	393	29.26	7.285	1.964	.246	4.383	.123
GTB YDF	393	44.79	16.378	-.376	.246	-.134	.123
Kendine döndürme							
GTB YDF	393	36.59	13.627	-.370	.246	-.327	.123
Saptırma							
GTB YDF	393	23.67	8.124	-.377	.246	-.068	.123
Temas							
GTB YDF İç	393	29.70	8.457	-.670	.246	.617	.123
içe geçme							
GTB YDF	393	16.63	6.501	-.276	.246	-.557	.123
Duygusal duyarsızlaşma							
Özerk Benlik	393	29.49	2.887	-.406	.246	1.944	.123
Kurgusu							
İlişkisel Benlik	393	30.98	5.432	-.582	.246	.638	.123
Kurgusu							
Özerk İlişkisel Benlik Kurgusu	393	35.59	5.424	-.202	.246	-.621	.123
Suçluluk	393	36.30	17.444	-.424	.246	-1.060	.123
Utanç	393	28.44	11.780	-.262	.246	-.698	.123

GTB-YDF= Geştalt Temas Biçimleri- Yeniden Düzenlenmiş Formu

Tablo 4.2’de katılımcıların yaşı ve araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Betimleyici istatistikler incelendiğinde, temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç değişkenlerine yönelik puan ortalamalarının, çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma yakınsadığı görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2017) tarafından belirtilen-1.5 ile +1.5 aralığında olan çarpıklık ve basıklık değerlerinin

normal dağılımı karşıladığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmada parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların yaş ortalaması 29,26 ($Ss=7,28$) olarak bulunmuştur.

4.2 Hipotezlerin Test Edilmesi

H1: Özerk benlik kurgusu ve utanç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.3. Özerk benlik kurgusu ve utanç değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

Ölçek		Utanç
Özerk Benlik Kurgusu	r	-,048
	p	,342
	N	393

Tablo 4.3'te araştırmanın birinci hipotezinin test edilmesi amacıyla özerk benlik kurgusu ve utanç arasındaki korelasyon bulguları verilmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların özerk benlik kurgusu ile utanç puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon saptanmamıştır. ($r=.05$; $p>0.05$).

H2: İlişkisel benlik kurgusu ve utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.4 İlişkisel benlik kurgusu ve utanç arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

Ölçek		Utanç
İlişkisel Benlik Kurgusu	r	,014
	p	,786
	N	393

Tablo 4.4'te araştırmanın ikinci hipotezi test edilmesi amacıyla ilişkisel benlik kurgusu ve utanç değişkenleri arasındaki korelasyon bulguları verilmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların ilişkisel benlik kurgusu ve utanç puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. ($r=.014$; $p>0.05$).

Tablo 4.5. Özerk ilişkisel benlik kurgusu ve utanç değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

Ölçek	Utanç	
Özerk İlişkisel Benlik	r	-,023
Kurgusu	p	,646
	N	393

Tablo 4.5’te araştırmanın ikinci hipotezi test edilmesi amacıyla özerk ilişkisel benlik kurgusu ve utanç arasındaki korelasyon bulguları verilmiştir. Sonuçlara göre, özerk ilişkisel benlik kurgusu ile utanç arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. ($r = .05$; $p > 0.05$).

H3: Temas biçimleri ve utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Temas ve utanç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.6. Geştalt temas biçimleri ve utanç puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

		Utanç
GTB – YDF Kendine döndürme	r	.462**
	p	.000
	N	393
GTB – YDF Saptırma	r	.522**
	p	.000
	N	393
GTB – YDF Temas	r	.428**
	p	.000
	N	393
GTB – YDF İç içe geçme	r	.385**
	p	.000
	N	393

Tablo 4.6. (Devam) Geştalt temas biçimleri ve utanç puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

GTB – YDF Duygusal	r	.617**
Duyarsızlaşma	p	.000
	N	393

*p<0.05 **p<0.001 N: sayı p: anlamlılık değeri r: korelasyon değeri GTB- YDF = Geştalt Temas Biçimleri Yeniden Değerlendirme Formu

Araştırmanın üçüncü ve dördüncü hipotezinin test edilmesi amacıyla, katılımcıların temas biçimleri alt boyutları (kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma) ile utanç puanlarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 4.6’da yapılan pearson korelasyonu analizi bulgularına göre, utanç puanları ile kendine döndürme ($r=.46$; $p<0.01$), saptırma ($r=.52$; $p<0.01$), temas ($r=.43$; $p<0.01$), iç içe geçme ($r=.38$; $p<0.01$) ve duygusal duyarsızlaşma ($r=.61$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Tablo 4.6’ya göre,

- Kendine döndürme temas biçimi alt boyut puanı artarken utanç duygusu artmaktadır.
- Saptırma temas biçimi alt boyut puanı artarken utanç duygusu artmaktadır.
- Temas, temas biçimi alt boyut puanı artarken utanç duygusu artmaktadır.
- İç içe geçme temas biçimi alt boyut puanı artarken utanç duygusu artmaktadır.
- Duygusal duyarsızlaşma temas biçimi alt boyut puanı artarken utanç duygusu artmaktadır.

En yüksek korelasyon değerine sahip temas biçimleri alt boyutu duygusal duyarsızlaşma olarak saptanmıştır.

H5: İçe alma temas biçimi ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: İç içe geçme temas biçimi ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.7. Geştalt temas biçimleri ve ilişkisel benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

		İlişkisel Benlik Kurgusu
GTB – YDF Kendine döndürme	r	-.072
	p	.152
	N	393
GTB – YDF Saptırma	r	-.048
	p	.345
	N	393
GTB – YDF Temas	r	-.017
	p	.738
	N	393
GTB – YDF İç içe geçme	r	-.091
	p	.073
	N	393
GTB – YDF Duygusal Duyarsızlaşma	r	.173**
	p	.001
	N	393

*p<0.05 **p<0.001; GTB-YDF=Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Değerlendirilmiş Formu

Tablo 4.7’de, araştırmanın beşinci ve altıncı hipotezlerinin test edilmesi amacıyla, katılımcıların temas biçimleri ile ilişkisel benlik kurgusu puanlarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 7’de, Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, ilişkisel benlik kurgusu ile duygusal duyarsızlaşma ($r=.17$; $p<0.01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal duyarsızlaşma artarken ilişkisel benlik kurgusu da artmaktadır. Geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimleri alt boyut puanları incelendiğinde, ilişkisel benlik kurgusu ile bu alt boyutların arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. ($p>0.05$).

H7: İç alma temas biçimi ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H8: İç içe geçme temas biçimi ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 4.8. Geştalt temas biçimleri ve özerk benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

		Özerk Benlik Kurgusu
GTB – YDF Kendine döndürme	r	-.002
	p	.968
	N	393
GTB – YDF Saptırma	r	.027
	p	.593
	N	393
GTB – YDF Temas	r	-.131**
	p	.009
	N	393
GTB – YDF İç içe geçme	r	-.003
	p	.945
	N	393
GTB – YDF Duygusal Duyarsızlaşma	r	.008
	p	.868
	N	393

*p<0.05 **p<0.001 GTB-YDF=Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Değerlendirilmiş Formu

Tablo 4.8’de araştırmanın yedinci ve sekizinci hipotezlerinin test edilmesi amacıyla, katılımcıların temas biçimleri ile özerk benlik kurgusu puanlarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyonu analizi bulgularına göre, özerk benlik kurgusu ile temas ($r=-.13; p<0.01$) arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Temas alt boyut puanı azalırken özerk benlik kurgusu artmaktadır. Geri döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri alt boyutları ile özerk benlik kurgusu arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Gestalt Temas Biçimleri ve özerk ilişkisel benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson korelasyonu bulguları

		Özerk İlişkisel Benlik Kurgusu
GTB – YDF Kendine	r	.079
döndürme	p	.117
	N	393
GTB – YDF Saptırma	r	.130**
	p	.010
	N	393
GTB – YDF Temas	r	-.005
	p	.919
	N	393
GTB – YDF İç içe geçme	r	.020
	p	.686
	N	393
GTB – YDF Duygusal	r	.080
Duyarsızlaşma	p	.112
	N	393

*p<0.05 **p<0.001 GTB-YDF=Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Değerlendirilmiş Formu

Tablo 4.9’da araştırmanın yedinci ve sekizinci hipotezinin test edilmesi amacıyla, katılımcıların temas biçimleri ile özerk ilişkisel benlik kurgusu puanlarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyonu analizi bulgularına göre, özerk ilişkisel benlik kurgusu ile saptırma ($r=.13$; $p<0.001$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Saptırma temas biçimi artarken özerk ilişkisel benlik kurgusu artmaktadır.

4.3. Sosyodemografik Özelliklere Ait Karşılaştırma Sonuçları

Katılımcıların sosyodemografik değişkenleri açısından temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının karşılaştırılması için ikili gruplarla yapılan karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki den fazla grup içeren değişkenlerin karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

Tablo 4.10. Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi bulguları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
GTB YDF	Erkek	137	42.92	17.97	-1.723	.086
Kendine döndürme	Kadın	255	45.89	15.35		
GTB YDF	Erkek	137	34.93	14.19	-1.853	.065
Saptırma	Kadın	255	37.58	13.18		
GTB YDF Temas	Erkek	137	23.45	8.80	-.478	.633
	Kadın	255	23.86	7.67		
GTB YDF İç içe geçme	Erkek	137	29.05	9.61	-1.158	.248
	Kadın	255	30.09	7.75		
GTB YDF Duygusal duyarsızlaşma	Erkek	137	14.17	4.68	-5.814	.000**
	Kadın	255	18.00	6.89		
Özerk Benlik Kurgusu	Erkek	137	29.21	3.13	-1.441	.150
	Kadın	255	29.65	2.73		
İlişkisel Benlik Kurgusu	Erkek	137	29.55	5.65	-3.940	.000**
	Kadın	255	31.78	5.15		
Özerk İlişkisel Benlik Kurgusu	Erkek	137	34.72	5.52	-2.376	.018*
	Kadın	255	36.08	5.31		
Suçluluk	Erkek	137	32.25	16.00	-3.412	.001**
	Kadın	255	38.48	17.86		
Utanç	Erkek	137	24.09	10.75	-5.607	.000**
	Kadın	255	30.82	11.64		

*p<0.05 **p<0.001 GTB-YDF=Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Değerlendirilmiş Formu

Tablo 4.10’da katılımcıların cinsiyetine göre, temas, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, Gestalt temas biçimleri duygusal duyarsızlaşma alt boyutu ($t(398)=-5.81$; $p<0.001$) cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınların duygusal duyarsızlaşma alt boyutundan aldıkları puanlar erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlişkisel benlik kurgusu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t(398)=-3.94$; $p<0.001$). Kadınların ilişkisel benlik kurgusu puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Özerk ilişkisel benlik kurgusu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(398)=-2.37$; $p<0.05$). Kadınların özerk ilişkisel benlik kurgusu puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Suçluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(398)=-3.41$; $p<0.001$). Kadınların suçluluk puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Utanç puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t(398)=-5.60$; $p<0.001$). Kadınların utanç puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.11. Eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Post hoc Scheffe</i>
	Lisansüstü							
	Öğrencisi veya	174	45.49	17.56				
	Mezunu							
GTB YDF	Lise ve Dengi	30	43.36	17.13	.240	3/389	.869	
Kendine	Üniversite Mezunu	154	44.51	15.85				
döndürme	Üniversite	35	43.771	11.60				
	Öğrencisi							
	Toplam	393	44.795	16.37				

Tablo 4.11. (Devam) Eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

GTB YDF	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	37.016	14.62			
	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	34.100	14.90			
	Üniversite Mezunu	154	37.505	12.82	1.601	3/389	.189
Saptırma	Üniversite						
	Öğrencisi	35	32.657	9.83			
	Toplam	393	36.597	13.62			
GTB YDF	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	23.569	8.05			
	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	24.500	8.21			
	Üniversite Mezunu	154	24.004	8.06	.658	3/389	.578
Temas	Üniversite						
	Öğrencisi	35	22.057	8.77			
	Toplam	393	23.676	8.12			
GTB YDF	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	30.205	8.69			
	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	29.900	8.59	.429	3/389	.732
	Üniversite Mezunu	154	29.271	8.46			
İç içe geçme	Üniversite						
	Öğrencisi	35	28.971	7.16			
	Toplam	393	29.706	8.45			

Tablo 4.11. (Devam) Eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

GTB YDF Duygusal duyarsızlaşma	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	16.396	6.39			
	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	16.921	7.02	.868	3/389	.458
	Üniversite Mezunu	154	17.134	6.59			
	Üniversite						
	Öğrencisi	35	15.332	6.19			
	Toplam	393	16.630	6.50			
	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	29.58	2.87			
Özerk Benlik Kurgusu	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	28.43	2.87			
	Üniversite Mezunu	154	29.62	2.79	1.502	3/389	.214
	Üniversite						
	Öğrencisi	35	29.46	3.27			
İlişkisel Benlik Kurgusu	Toplam	393	29.50	2.88			
	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	31.08	5.59			
	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	27.80	5.77			
İlişkisel Benlik Kurgusu	Üniversite Mezunu	154	31.17	4.92	4.487	3/389	.004** 4>2
	Üniversite						
	Öğrencisi	35	32.46	5.69			
	Toplam	393	30.99	5.43			

Tablo 4.11. (Devam) Eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

Özerk İlişkisel Benlik Kurgusu	Lisansüstü							
	Öğrencisi veya	174	35.74	5.23				
	Mezunu							
	Lise ve Dengi	30	32.27	5.14	5.668	3/389	.001**	3>2
	Üniversite Mezunu	154	36.37	5.20				
	Üniversite							
	Öğrencisi	35	34.34	6.40				
	Toplam	393	35.60	5.42				
Suçluluk	Lisansüstü							
	Öğrencisi veya	174	35.50	18.02				
	Mezunu							
	Lise ve Dengi	30	34.07	17.82	3.419	3/389	.017*	3>2
	Üniversite Mezunu	154	39.16	16.73				
	Üniversite							
	Öğrencisi	35	29.66	15.26				
	Toplam	393	36.30	17.44				

Tablo 4.11. (Devam) Eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

Utanç	Lisansüstü						
	Öğrencisi veya	174	28.46	12.02			
	Mezunu						
	Lise ve Dengi	30	28.27	13.40	2.051	3/389	.106
	Üniversite Mezunu	154	29.46	11.58			
	Üniversite Öğrencisi	35	24.01	9.10			
	Toplam	393	28.44	11.78			

*p<0.05

**p<0.001

GTB-YDF=Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Değerlendirilmiş Formu

Tablo 4.11’de katılımcıların eğitim düzeyine göre, temas, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü ANOVA bulgularına göre, ilişkisel benlik kurgusu puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F(3/389)=4.48$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını saptamak için farklı örneklem sayılarının yer aldığı kategorilerin karşılaştırılmasında kullanılan Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin ilişkisel benlik kurgusu puanları en yüksek; lise ve dengi okul mezunu katılımcıların en düşüktür. Özerk ilişkisel benlik kurgusu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(3/389)=5.66$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını saptamak için farklı örneklem sayılarının yer aldığı kategorilerin karşılaştırılmasında kullanılan Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite mezunlarının özerk ilişkisel benlik kurgusu puanları en yüksek; lise ve dengi okul mezunu katılımcıların en düşüktür. Suçluluk puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(3/389)=3.41$; $p<0.05$]. Farklılığın kaynağını saptamak için farklı örneklem sayılarının yer aldığı kategorilerin karşılaştırılmasında kullanılan Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite mezunlarının suçluluk puanları en yüksek; üniversite öğrencisi katılımcıların en düşüktür.

Tablo 4.12. Gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

	Gelir düzeyi	<i>N</i>	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
GTB YDF Kendine döndürme	Düşük	46	39.996	16.8180			
	Orta	205	45.721	16.0559	1.925	3/389	.125
	Ortanın Altı	86	43.849	14.9316			
	Ortanın Üstü	56	46.804	18.7533			
	Toplam	393	44.795	16.3780			
GTB YDF Saptırma	Düşük	46	33.874	14.5814			
	Orta	205	36.791	13.2612	.726	3/389	.537
	Ortanın Altı	86	37.047	12.1857			
	Ortanın Üstü	56	37.432	16.1385			
	Toplam	393	36.597	13.6272			
GTB YDF Temas	Düşük	46	23.522	9.2746			
	Orta	205	23.550	7.4566	1.938	3/389	.123
	Ortanın Altı	86	25.209	8.6121			
	Ortanın Üstü	56	21.911	8.5030			
	Toplam	393	23.676	8.1245			
GTB YDF İç içe geçme	Düşük	46	29.385	10.3330			
	Orta	205	29.532	7.9647	.138	3/389	.938
	Ortanın Altı	86	30.000	8.0644			
	Ortanın Üstü	56	30.155	9.2812			
	Toplam	393	29.706	8.4578			
GTB YDF Duygusal duyarsızlaşma	Düşük	46	15.383	8.2191			
	Orta	205	16.921	6.2372	1.737	3/389	.159
	Ortanın Altı	86	17.387	6.3611			
	Ortanın Üstü	56	15.429	5.9295			
	Toplam	393	16.630	6.5012			

Tablo 4.12. (Devam) Gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA bulguları

Özerk Benlik Kurgusu	Düşük	46	28.85	3.425	1.212	3/389	.305
	Orta	205	29.48	2.636			
	Ortanın Altı	86	29.62	2.644			
	Ortanın Üstü	56	29.91	3.564			
	Toplam	393	29.50	2.887			
İlişkisel Benlik Kurgusu	Düşük	46	30.80	5.382	1.213	3/389	.305
	Orta	205	31.20	5.006			
	Ortanın Altı	86	31.38	5.540			
	Ortanın Üstü	56	29.77	6.658			
	Toplam	393	30.99	5.433			
Özerk İlişkisel Benlik Kurgusu	Düşük	46	35.07	5.760	.220	3/389	.883
	Orta	205	35.76	5.528			
	Ortanın Altı	86	35.49	5.163			
	Ortanın Üstü	56	35.59	5.267			
	Toplam	393	35.60	5.425			
Suçluluk	Düşük	46	37.15	17.670	.146	3/389	.932
	Orta	205	36.63	16.876			
	Ortanın Altı	86	35.64	18.491			
	Ortanın Üstü	56	35.43	18.063			
	Toplam	393	36.30	17.445			
Utanç	Düşük	46	29.60	11.524	.302	3/389	.824
	Orta	205	27.99	11.814			
	Ortanın Altı	86	28.96	11.885			
	Ortanın Üstü	56	28.33	11.920			
	Toplam	393	28.44	11.780			

*p<0.05

**p<0.001

GTB-YDF=Gestalt

Temas

Biçimleri

Yeniden

Değerlendirilmiş Formu

Tablo 4.12’de katılımcıların sosyoekonomik durumuna göre, temas, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü ANOVA bulgularına göre, gelir düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların

temas biçimleri, özerk ve ilişkisel benlik kurgusu, suçluluk ve utanç puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). Katılımcıların özerk, ilişkisel, özerk- ilişkisel benlik kurgusu, utanç ve suçluluk duygusu ve geri döndürme, saptırma, iç içe geçme, temas ve duygusal duyarsızlaşma temas biçimleri puanları, sahip olduğu sosyoekonomik duruma göre farklılaşmamıştır.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde, Geştalt temas biçimleri, benlik kurguları ve utanç kavramının sosyo-demografik değişkenler açısından karşılaştırılması ve temas biçimleri, benlik kurguları ve utanç arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik elde edilen bulguların değerlendirmesi yer almaktadır. Araştırma bulguları ilgili alan yazındaki benzer araştırmalar çerçevesinde incelenmiştir.

5.1. Sosyodemografik Değişkenler Bakımından Temas biçimleri, Benlik Kurgusu ve Utanç Boyutlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Mevcut çalışmada sosyodemografik değişkenler arasındaki cinsiyet değişkenine göre, katılımcıların cinsiyeti ile geştalt temas biçimleri alt boyutları; kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öte yandan, cinsiyet değişkenine göre, temas biçimleri alt boyutu duygusal duyarsızlaşma ortalama puanı kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bulguları destekleyen çalışmalar (Gürsoy, 2009; Balkaya, 2006) olmakla birlikte, erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu (Kuyumcu, 2011; Sakarya, 2008; Vardal, 2015; Balandı, 2022) çalışmalar da mevcuttur. Literatürde temas biçimlerinin kullanımının cinsiyete göre farklılıklar göstermesinin sebeplerini inceleyen bir çalışma bulunmamakla birlikte sonuçlar kavramsal açıklamalar ışığında tartışılmıştır. (Gürsoy, 2009), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonuçlarının duygusal duyarsızlaşma boyutunu, toplumsal olarak yetiştirilme tarzlarının cinsiyete göre farklı olmasına bağlamıştır. Mevcut araştırma sonucuna göre, üniversite mezunu oranı daha yüksek olması sebebiyle kendi ayakları üzerinde durma, duygusal sağlamlık, mantıklı tepkiler verme, baş etme becerileri kazanma gibi durumların üzerinde cinsiyete göre farklı yetiştirilme tarzının etkili olduğu düşünülerek kadınlarda bu becerilerin gelişmesine bağlı olarak duygusal duyarsızlaşmanın da geliştiği düşünülmektedir. Öte yandan yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla somatik ve psikolojik rahatsızlık yaşadığı bulgulanmıştır. (Matud, 2004). Buradan hareketle, kadınların rahatsızlık veren duyum ve duyguları bedenlerine daha çok atfettikleri düşünülebilir. Bir açıdan ağrı kesiciler, anestezi ve uyku ilacı vb. ilaçlar da duyarsızlaşmaya sebep olur. (Perls ve ark. 1996).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, ilişkisel benlik kurgusu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kadınların ilişkisel benlik kurgusu puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Özerk ilişkisel benlik kurgusu puanlarının da cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınların özerk ilişkisel benlik kurgusu puanları erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar ile paralellik gösterecek şekilde kadınların ilişkisel, özerk- ilişkisel benlik kurguları daha yüksek bulunmuştur. (Yavuzer, 2017; Bulgur, 2013; Bilir, 2016; Dost, 2006; Özdemir, 2012; Gündaş 2012, Gündaş ve Koçak, 2015, Muştucu, 2021). Benlik kurguları ve mutluluk ile ilgili yapılan deneysel bir çalışmada kadınların karşılıklı-bağımlı benlik kurgusu daha yüksek çıkarken bağımsız benlik kurgusu erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Ancak bu çalışmada cinsiyet etkisinin düşük olması sebebiyle etki büyüklüğünün önemli olduğu vurgulanmıştır. (Koydemir ve Mısır, 2015) Diğer yandan mevcut araştırma sonucuna benzer şekilde özerk benlik kurgusu puan ortalamalarının kadınlarda daha yüksek bulunduğu bir araştırma da mevcuttur. (Çuhadaroğlu ve Akfırat, 2017). Farklı ülkelerin karşılaştırması yapılan bu çalışmada yalnız Türkiye’de cinsiyete göre farklılık saptanırken kadınların özerk benlik kurgu puanlarının yüksek olması dikkat çekicidir. Değişen sosyokültürel yapıyla birlikte kadınların elde ettiği statünün bu duruma etki ettiği düşünülebilir. Sosyal statünün getirdiği bir kazanım olarak özerk benlik kurgusunun geliştiğini bulgulayan çalışmalar da mevcuttur. (Çileli, 2000; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Karakitapoğlu- Aygün, 2004). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada utanç eğilimi, benlik kurguları gibi değişkenlerin arasındaki ilişki incelenmiştir. Bağımsız ve bağlaşıklık boyutlarıyla incelenen çalışmada kadınların bağımsız benlik puan ortalaması erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. (Cirhinlioğlu, 2006). Üniversite öğrencilerinde benlik kurgularının incelendiği bir çalışmada ise kadınlarda ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgusu puan ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülürken, özerk benlik kurgusu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. (Akhun, 2012). Bu sonuç, mevcut çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Bu bilgilerden hareketle, çalışmamızda ilişkisel benlik kurgusu ve özerk- ilişkisel benlik kurgusu puan ortalamasının kadınlarda daha yüksek olmasının çalışma hayatında yer edinmiş kadın popülasyonunun geçmiş yıllara göre daha fazla olması, maddi bağımlılıkların azalması gibi sebeplerin etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan

işin niteliği ile benlik kurgusu arasındaki ilişki inceleyen bir çalışmada mevcuttur. (Gezici ve Güveç, 2003). Dolayısıyla iş tanımı, yeni meslek dalları gibi değişkenlerin benlik kurgularını etkilediği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre araştırmanın diğer bulgusu incelendiğinde, kadın katılımcıların utanç duygusu puan ortalamasının erkek katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgunun literatür bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir. Alan yazında utancın cinsiyete göre farklılığını destekleyen çalışmalar mevcuttur. (Else-Quest ve ark., 2012; Ferreira ve ark., 2020; Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010; Kourt, 2011; Köksal ve Gençdoğan 2007; Özer, 2011; Sığrı ve ark., 2010; Ceylan, 2007). Cinsiyet rollerinin araştırıldığı bir çalışmada kadınların daha bağımlı rollere sahip olduğu görülürken erkek katılımcıların güç ve bağımsız rollere sahip olduğu bulgulanmıştır. (Ferguson ve Eyre, 2000). Kültürün etkisiyle birlikte kadın ve erkeklere atfedilen cinsiyet rollerinin bu bulguda etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada çocuk yetiştirme tarzları, toplum ve aileden öğrenilen içe alınmış bilgiler, kadınların ilişkisel benlik kurgusunun erkeklere oranla daha yüksek olmasıyla birlikte utancın daha çok yaşandığı düşünülebilir. Diğer bir noktada utancın baş etme mekanizması olarak kullanılabileceği yönündedir. Utanç ve baş etme yöntemlerinin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada geri çekilme ve kendine saldırma puan ortalaması kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Kaçınma boyutunda ise erkekler anlamlı düzeyde yüksek puan ortalamasına sahiptir. (Görgü-Akçay, 2021). Buradan hareketle, kadınların utanç deneyimini erkeklere oranla daha kabullenici bir taraftan yaşadıkları düşünülebilir. Mevcut araştırma bulgularına göre, cinsiyet ve suçluluk duygusu arasında da anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Literatürde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar vardır. (Karataş, 2008; Kourt, 2011; Özer, 2011; Yaşa, 2012). 104 yetişkin bireyle yapılan bir araştırma sonucu, kadınların erkeklere göre suçluluk duygusuna daha yatkın olduğu bulgulanmıştır. (Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005). Bu noktada sonuç, toplumsal roller ile ilişkilendirilmiştir. (Yörükoğlu, 2000).

Sosyodemografik değişkenler arasındaki eğitim düzeyine göre incelendiğinde, ilişkisel benlik kurgu boyutu, üniversite öğrencisi eğitim düzeyi bildiren katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunurken özerk ilişkisel benlik kurgusu boyutu, üniversite mezunu eğitim düzeyi bildiren katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sınıf seviyesi arttıkça özerk benlik ve özek ilişkisel benlik boyutu puan ortalamalarının da yükseldiği görülmüştür.

(Gündaş ve Koçak, 2015). Başka bir çalışmada üniversite mezunu eğitim düzeyi bildiren katılımcıların özerk ilişkisel benlik kurgusu, lise mezunu eğitim düzeyi bildiren katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. (Muştucu, 2021). Bu bulgular çalışmamızla paralellik göstermektedir. Araştırmamızla uyumlu olmayan bulgular da mevcuttur. Yapılan bir çalışmada eğitim seviyesini lisansüstü bildiren katılımcıların ilişkisellik puanları anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. (Ercan, 2013).

Türk toplumunda özerk ve ilişkisel benlik kurgusu birbirine yakın bağlamda ele alınabileceği, genç yetişkinlerin bu fikre daha çok katıldığı görülmektedir. (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu bulgular ışığında, Türk toplumu bağlamında ele alırsak, bağlılık ve özerklik yeni bir sentez oluşturarak ilişkileri sürdürürken özgünlüğü de koruyor olabilir. Sosyal anlamda yetkin olan birey, özerk ve ilişkiselliği aynı anda barındırmaktadır. (Kaya, 2012).

Eğitim düzeyine göre utanç duygusu incelendiğinde, anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Diğer yandan suçluluk duygusu puan ortalaması üniversite mezunlarında anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır. Literatürde eğitim düzeyinin utanç ile anlamlı ilişkisine yönelik bulgu bulunmamakla birlikte suçluluk duygusunu etkilediği yönünde bulguları olan çalışmalar mevcuttur. (Taşkıntuna ve Özçürümez, 2011; Ceylan 2007). Diğer yandan eğitim düzeyinin utanç ve suçluluk duygusunu etkilemediği saptanmış çalışmalar da mevcuttur. (Karaçengel 2007; Öztürk, 2005).

Sosyodemografik değişkenler arasındaki sosyoekonomik durum incelendiğinde, temas biçimleri, benlik kurguları ve utanç arasındaki ilişki ile sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelendiği bir araştırmada sosyo-ekonomik durumun bazı temas engellerini etkilediği bazı temas engellerini etkilemediği görülmüştür. (Tagay, 2010). Mevcut çalışma ile uyumlu Gürsoy (2009) yaptığı çalışmada ise temas biçimleri ile sosyo-ekonomik durumları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Diğer yandan, bir çalışmada çocukların sosyo-ekonomik düzeylerinin utanç ve suçluluk duygularını etkilediği ortaya konmuştur. (Okur, 2010). Benlik kurguları ile ekonomik düzey arasında anlamlı ilişki bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır. (Ercan, 2013; Kaptan 2018; İmamoğlu, 2002). Mevcut çalışmada elde edilen sonucun, katılımcıların büyük çoğunluğunun orta sosyo-ekonomik durum bildirmesinden kaynaklanıyor olabileceği gibi çalışmamızın bulgularına benzer bulguları olan çalışmalarda olduğu görülmektedir. İnsan davranışı ve ilişkilerinin

karmaşıklığı, örneklemin büyüklüğü gibi durumlar düşünüldüğünde daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5.2. Geşalt Temas Biçimleri, Benlik Kurguları ve Utanç Boyutlarının Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları incelendiğinde, geşalt temas biçimleri ile utanç arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu saptanmıştır. Temas biçimleri alt boyut puanları artarken utanç duygusunun da arttığı saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre, en yüksek ilişki duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile utanç arasında saptanmıştır.

Duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanan biri olumsuz durum ve duygulardan kaçınmak için duygularına karşı hissizleşebilmektedir. Duyarsızlaşma temas biçimi bazı özellikler ile karakterizedir. Yaşama ve çevreye karşı isteksiz olma, zihinsel etkinliklerle uğraşıp düşüncelere aşırı odaklanma, seçici dikkat söz konusudur (Daş, 2006). Utanç, kişiyi uygunsuz algılanan, rahatsız edici bir durumdan ya da ilgiden geri çekmektedir. (Tomkins, 1963).

Duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin sık kullanıldığı evlerde çiftler ve birbirleriyle olan etkileşimleri tek düze, duygusuz bulunmuştur. (McConville, 1995). Utanç ile ilgili yapılan bir araştırmada, içselleştirilmiş utancın azalmasıyla birlikte eşler arasında duyguların konuşulmasının daha fazla görüldüğü, güvenin ve iletişimin daha iyi şekilde bildirildiği bulgulanmıştır. (Lee, 1994). Utanç deneyiminin getirdiği önemli bir durum, ihtiyacın geri çevrilmesidir. Duyarsızlaşmanın kişide yarattığı donuklaşma ve hissizlik, utanç da olduğu gibi ihtiyaçların karşılanmamasına sebep olur. Duyarsızlaşmanın temelinde acı gibi yoğun hislerden kaçınma gereksinimi vardır. (Kepner, 1982). Utanç da acı verici bir duygu olması sebebiyle kişi bu duygudan kaçınmak istemektedir. (Solomon, 2007). Yapılan başka bir çalışmada, analizler utanç yaşayan bireyin iletişimden kaçındığını işaret etmektedir. (Dinçer, 2013). Alan yazında mevcut çalışma bulgularını destekleyen nitelikte başka bir çalışmada ise, aleksitimi ölçek alt boyutlarından duyguları tanıma ve ayırt etme, duygu-biliş boyutlarının duygusal duyarsızlaşmayı yordadığı görülmüştür. (Yazıcı, 2017). Buradan hareketle, duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullanan bireylerin bu temas biçimini bir savunma mekanizması olarak kullanıyor olabileceği düşünülmektedir. Ortak bir ihtiyaç olan sevgi ve onaylanma ihtiyacına karşı, utanç duygusunu yaşayan kişide kendi ihtiyaçlarını karşılamak yeterlilik savunması olarak benimsenebilir. (Lee, 2020).

Özetle, duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ve utanç arasındaki ilişkiye yönelik bulgularımız, mevcut çalışmalar (McConville, 1995; Lee, 1994; Dinçer, 2013; Yazıcı, 2017) ile uyumludur.

Saptırma temas biçimi ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Saptırmada diğerleri ile kurulan temasın kişide yaratacağı duygulanımın belirsiz olması, kişiyi temastan uzak tutmaya sebep olmaktadır. Bir açıdan bu kişide güvenlik de sağlar. Hazır olunmayan bir durumda saptırma yapmak kişiyi bir süreliğine kaçındığı olumsuz duygulardan korumaktadır. Literatürde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada saptırma temas biçimi ve öfke arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucu kişinin kendisine ve çevreye yönelik düşünce ve duygularını saptırma temas biçimi ile dolaylı olarak gösterebileceği bulgulanmıştır. (Balkaya, 2006). Migreni ve gerilim tipi baş ağrısı olan bireylerle yapılan bir araştırmada, saptırma temas biçimini sıklıkla kullandıkları bulgulanmıştır. (Kudiaki,2013). Akademik erteleme davranışı ve temas biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada saptırma temas biçimi yüksek saptanmıştır. Araştırma bulguları, saptırma temas biçiminin erteleme davranışının getirdiği gerilimi azalttığı şeklinde yorumlanmıştır. (Özipek-Avcı, 2016). Bu noktada saptırma temas biçimi bireyin hayatında olumlu etki yaratabilmektedir. Benzer şekilde utanç duygusu ile başa çıkmak ya da bu duygudan kaçınma sağlamak için çeşitli davranışlar gösterilebilmektedir. Gözlerini kaçırmak, ses tonunu kısık ayarlamak, çekingen tavırlar sergilemek, alay veya inkâr etmek, içe kapanmak bu davranış biçimlerine örnek gösterilebilir. (Bradshaw, 1988; Kaufman, 1989; Lanksy, 1991; Nichols, 1991; Retzinger, 1987). Buradan hareketle, utancın saptırma temas biçiminin kullanımı üzerinde etkili olabileceği yönünde yorum yapılabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer temas biçimi iç içe geçme ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde, anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. İç içe geçme, sınırların kaybolduğunu diğerleriyle inançlar, tutumlar, değer yargıları, kurallar, duygu ve düşünceler açısından bir bütün gibi hareket edilmesini işaret etmektedir. (Daş, 2006). Diğer bütün temas biçimlerinde olduğu gibi yararlı ve zararlı yönleri bulunmaktadır. Sıklıkla kullanıldığında ihtiyaç ve duyguların fark edilmemesine yol açabilir. Utanç bir spektrum şeklinde yaşanmaktadır. Ayrıca, sosyal yaşamın devamı için gerekli görülebilir. Diğerleriyle iş birliği sağlarken, kişinin deneyim ve becerilerini geliştirebilir. (Daş,2002). Bu bilgiler sonucunda, İç içe geçme temas biçimi

kullanımının utanç deneyimini azaltabileceği gibi bir yorumun yapılabileceği düşünülmektedir.

Kendine döndürme temas biçimi ve utanç arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendine döndürme, iki zıt güç arasında sıkışma yaratır. İhtiyaçlarının farkında olan kişi hareket alamamaktadır. (Kepner, 1993). Literatürde çalışmalar incelendiğinde kendine döndürme temas biçiminin, harekete geçememe, fiziksel gerginlik ve sosyal yetersizlik gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür. (Gürsoy, 2009). Utanç deneyimi de benzer sonuçlar vermektedir. Kendini yetersiz gören kişi diğerleriyle teması kesebilir. Duygu, düşünce, davranışlarının yaratabileceği olumsuz deneyimler kaçınmaya sebep olarak kişi kendine yönelir. (Perls, Hefferline, Goodman, 1973). Bu nedenle, utanç deneyiminin kendine döndürme temas biçiminin daha fazla kullanılmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, utanç duygusunun kendisi de utanç verici bulunması sebebiyle kişinin çevresiyle bağlantısı bozulabilir.

Geşalt temas biçimi temas alt boyutu ile utanç arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Birey kendisi ve çevresiyle temas kurması işlevseldir. Utanç, çevreyle ilişkisi ele alınacak olursa kişide tikslenme ve hor görülme durumlarına karşı geliştirilen tepkidir. Burada toplumla yoğun temas eden birey toplumdan kendisine yansıtılan davranış ve düşünce kalıplarına tepki olarak utanç yaşayabileceği gibi kabul görülmeyen birey olarak da utanç duygusu geliştirebilir. Çevreyle kurulan temas ile içe alınan bilgiler, öğrenilenler, çocuklukta edinilen deneyimler utanç duygusunun gelişmesinde etkili olabilmektedir. Diğer yandan, bireyi bir yaşantıdan, rahatsız olunan bir durumdan çıkamamak ya da çıkmamayı bilinçli olarak seçmek utanç duygusuna zemin hazırlayabilmektedir. (Lee, 2020). Özbayrak (2006) yaptığı bir araştırma sonucunda utancın eş, aile, dost gibi ilişkilerin yakın olduğu ortamlarda daha çok yaşandığını bulgulanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma sonucu temas engeli ile utanç arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. (Erdeniz, 2021). Mevcut araştırma bulguları literatür ile uyumludur. Herhangi bir duruma karşı gelişen farkındalık utanca sebep olabilir. Bu süreç utancın saklanma isteğine, sonrasında da bu saklanma durumundan utanmaya sebep olacak şekilde ilerler. Bu bağlamda temasa ihtiyaç duydukça utanç duygusu yoğunlaşabilir. (Lee, 2020).

Mevcut araştırmada özerk benlik kurgusu ve utanç arasında yapılan korelasyon analizi bulgularına göre, özerk benlik ve utanç arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatüre bakıldığında üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma sonucuna göre, bağımsız benlik kurgusu ile mahcubiyet duygusu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görölmüştür. (Singelis ve Sharkey, 1995). Mahcup olmak bazen utancın öncüsü olabilmektedir. Diğerk yandan utanç tanımı gereğibenliğindeğersiz görölmesiyle ilgili olması sebebiyle özek ve ilişkisel boyut ve utancın ilişkisinde başka etkenler söz konusu olabilir. Araştırma bulgularına göre, benzer şekilde ilişkisel benlik kurgusu ve utanç arasında da anlamlı ilişki saptanmamıştır. Benliğin çevre, toplum ve ilişkilerden bağımsız ele alınması zor olması ebeveyn tutumu, yakın ilişkiler gibi kavramların utanç arasındaki ilişkiye dahil edilmesinin fayda sağlayacağı düşünölmektedir.

Bir diğerk araştırma bulgusuna göre, Geştalt Temas biçimi alt boyutu duygusal duyarsızlaşma ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireyler ilişkisel benlik kurgusuna sahip olduklarında kendilerini çevresindekilerle ifade etmektedirler. (Cross, Bacon ve Morris, 2000). Birey için başkaları ve uyum önemli olmakla birlikte hareketlerini kontrol ederek kişisel tercihleri arka planda kalmaktadır. (Wasti ve Erdil, 2007). Benzer şekilde Kağıtçıbaşı (2000) ilişkisel benlik kurgusunun gelişiminde çocuğun benliği aileden bağımsız düşünölemeyeceğini ve kuşaklar arası karşılıklı bağımlılığı gerektirdiğini ifade etmiştir. Diğerklerinin talepleri ve kendi ihtiyaçlarını arasında dengeyi sağlamak amacıyla temas biçimleri kullanılmaktadır. (Ersanlı, 2012). Çevreyle uyumun bozulması endişe verici bulunduğunda birey kendi ihtiyaçlarına yabancılaşabilmektedir. (Jacobs, 2007). Bu bilgiler ışığında, mevcut araştırma bulgusunun literatür ile uyumlu olduğu görölmektedir.

Geştalt temas biçimleri temas boyutu ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Geştalt yaklaşımında temas, büyüme ve gelişme için gereklidir. Diğerk yandan çok sık ve fazla temas yaşanması kişide tamamen geri çekilmeye sebep olarak teması kesebilir. (Daş, 2006). Temas akıcı ve esnek bir yapıya sahiptir. (Korb ve ark. 1989). Birey temas sınırında bir ihtiyacını tamamladığında başka bir ihtiyaç ortaya çıkar ve birey diğerk ihtiyacı karşılamaya çalışır. Özerk benlik kurgusuna sahip bireyin çevresiyle temasına sınırlama getirme konusunda daha etkili olduğu söylenebilir.

Geştalt temas biçimi saptırma alt boyutu ile özerk ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Saptırma temas biçiminde kaçınma genellikle yüksek olup çevreyle buluşma gerçekleşmemektedir. Kişİ, oluşabilecek temasın getireceğı yoğun duygulanımdan kaçınarak enerjisini kendine ya da bir başka şeye yönlendirmektedir. (Sills ve ark., 1998). Saptırma temas biçimi, kişinin kendini rahatsız edici durumlardan korunması amacıyla bilinçli olarak kullanıldığında fayda sağlamaktadır. (Gökdemir- Aktaş, 2002). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde saptırma ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkinin pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (Yazıcı, 2017). Buradan hareketle, saptırma temas biçiminin koruyucu bir işlev üstlenebileceğı düşünölmektedir. Özerk benlik kurgusuna sahip olmak bağımsızlık ve kişisel amaçlara yönelik hareket etme ile ilişkilendirildiğinden bu temas biçimini kullanarak rahatsız edici durumlardan korunulabileceğı şeklinde yorumlanabilir.

6. SONUÇLAR

Bu araştırmada Türkiye’de yaşayan genç ve orta yetişkin bireylerin gealt temas biçimlerinin benlik kurgusu ve utanç duygusu ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma verileri genç ve orta yetişkin 401 kişiden toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır:

- Eğitim düzeyi ile suçluluk duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- Eğitim düzeyi ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- Eğitim düzeyi ile özerk ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.
- Eğitim düzeyi üniversite mezunu olan katılımcıların suçluluk duygusu puan ortalaması en yüksektir.
- Eğitim düzeyi üniversite öğrencisi olan katılımcıların suçluluk duygusu puan ortalaması en düşüktür.
- Duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ve utanç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Kendine döndürme temas biçimi ve utanç arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır
- Saptırma temas biçimi ve utanç arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- Temas, temas biçimi ve utanç arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- İç içe geçme temas biçimi ve utanç arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- Duygusal duyarsızlaşma temas biçimi ile ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- Kadınlar duygusal duyarsızlaşma temas biçimini erkeklere göre daha fazla kullanmaktadır.
- Kadınların ilişkisel benlik kurgusu puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Kadınların özerk benlik kurgusu puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Kadınların utanç duygusu puan ortalaması erkeklere göre daha yüksektir.
- Kadınların suçluluk duygusu puan ortalaması erkeklere göre daha yüksektir.
- Geştalt temas biçimleri temas alt boyutu ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki vardır.
- Geştalt temas biçimi saptırma alt boyutu ile özerk benlik kurgusu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır.
- İç alma temas biçimi ile özerk benlik kurgusu arasında anlamlı bir saptanmamıştır.
- İç içe geçme temas biçimi ile özerk benlik kurgusu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- Özerk benlik kurgusu ve utanç arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- İlişkisel benlik kurgusu ve utanç arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

7. ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulgularına ek olarak, ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler yer almaktadır:

Türkiye’de yapılan mevcut çalışmada katılımcıların yaş ortalaması (29.26) olmakla birlikte çoğunlukla kadın (%64.9), bekar (%64.9), lisansüstü öğrencisi veya mezunu (%44.3), orta gelirli (%52.2) yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir. Yapılacak yeni çalışmalarda cinsiyet, yaş grubu, eğitim seviyesi, gelir düzeyi katılımcı sayılarının daha eşit olduğu bir çalışma yapılabilir. Katılımcıların demografik açıdan daha eşit olduğu araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırma kesitsel olup veriler zaman içinde tek bir noktada toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda temas biçimleri, benlik kurguları ve utanç arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için boylamsal tasarımın düşünülmesi önerilmektedir.

Nitel verileri desteklemek amacıyla, görüşmeler ve odak grupları gibi nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması temas biçimleri, benlik kurguları ve utanç duygusu arasındaki ilişkiyi anlamak terapi ortamında fayda sağlayabilir. Özellikle utanç duygusunun anlamlandırılması, kullanılan temas biçimlerinin fark edilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre utanç duygusu ve temas biçimleri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Duygusal farkındalık geliştirmek, insan ilişkilerinde duyguların rolünü anlamak için utanç duygusunun daha detaylı çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Uygulamaya yönelik çalışmalarda utanç duygusunun deneyim şekli de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma bulgularına göre benlik kurguları ve utanç arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Mevcut çalışma betimsel bir çalışma olup neden-sonuç ilişkisi vermemekle birlikte benlik kurgularının kültürden büyük ölçüde etkilendiği görülmektedir. Gelecekteki çalışmalarda farklı kültürlerin karşılaştırıldığı çalışmalar yürütülebilir.

Araştırmada Türkiye'nin 52 farklı iline ulaşım sağlanmış olması önemli bir katkı olarak görülmekle birlikte gelecek araştırmalarda her bölgeye ulaşılarak araştırma genişletilebilir.

İleride yapılacak araştırmalarda yaş kriterine göre karşılaştırma yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S.** (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 10 (2). 651-682.
- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B.** (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 7 (1). 18-28.
- Akhun, M.** (2012). *Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma birleşme problemleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin, psikolojik belirtilerle ilişkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Aktaş, C. G. ve Daş, C.** (2002). Gestalt temas biçimleri yeniden düzenlenmiş formunun Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliliği ve güvenirliği. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*. 1 (1). 83-110.
- Alpay, Ü.** (2015). *Benlik kurgularının intihar ve sorun çözme becerileriyle ilişkisi*. Aydın: Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, A.** (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kurguları ile Travmatik Stres Belirti Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van:Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Ausubel, D. P.** (1955). Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review*, 62(5), 378–390.
- Avcı, A. Ö.** (2016). *Akademik erteleme davranışının gestalt temas biçimleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kıbrıs: Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Araştırma Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü.
- Balandı H. S.** (2022). *Romantik ilişki ve partner temalı obsesif kompulsif belirtilerin gestalt temas biçimleri ve romantik ilişkide bilinçli farkındalık bağlamında incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Haliç Üniversitesi).
- Banaji, M.R. ve Prentice, D.A.** (1994). The Self in Social Contexts. *Annual Review of Psychology*, 45, 297-332.

- Baymur, F. B.** (2006). *Genel Psikoloji*. (16. Baskı). İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Bedford, O., & Hwang, K.K.** (2003). Guilt and Shame in Chinese Culture: A Cross-cultural Framework from the Perspective of Morality and Identity. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(2), 127–144.
- Benetti-McQuoid, J. and Bursik, K.** (2005). Individual differences in experiences of endresponsesto guilt and shame: examining the lenses of gender and gender role. *Sex Roles*. 53 (1/2). 133-142.
- Biçer, Y.** (2019). *Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Bilir, S. E.** (2016). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde işlevsel olmayan ilişki inançları ile ilişkisel benlik tutumlarının bağlanma kuramı çerçevesinde araştırılması*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Blass, R., & Blatt, S.** (1996). Attachment And Separateness In The Experience of Symbiotic Relatedness. *Psychoanal. Q.*, 65:711-746.
- Blumenthal, M.M.** (2002). A field of difference: A gestalt perspective on learning disabilities (153-169). In eds. M.McConville & G.Wheeler. *The hearth of development: Vol II: Adolescence*. NJ: A Gestalt Press Book.
- Bond, M. H., & Cheung, T.** (1983). College Students' Spontaneous Self-Concept: The Effect of Culture among Respondents in Hong Kong, Japan, and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 14, 153-171.
- Bond, M., Gardner, S., Christian, J., & Sigal, J.** (1983). Empirical Study of SelfRated Defense Styles. *Archives of General Psychiatry*, 40, 333-338.
- Boyd, D. ve Bee, H.** (2015). *Lifespandevelopment* (6.baskı.). Pearson Yayınevi.
- Bozdağ, F.** (2015). *İç göç yaşamış ve yaşamamış ergenlerin benlik kurguları, uyum sorunları ve başa çıkma tarzları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt, S.** (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Bradshaw, J.** (1988). *Healing The Shame That Binds You*, Deerfield Beach, FL: Health Communications.

- Brewer, M. B. and Chen, Y. R.** (2007). Where (who) are collectives in collectivism? Toward conceptual clarification of individualism and collectivism. *Psychological review*, 114(1), 133-151.
- Broucek, F.** (1991). *Shame and the self*. New York: Guildford.
- Brown, H.** (1991). Shame and relapse issues with the chemically dependent client. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 8, 77-82.
- Brown, J. R.** (2007). "Gestalt therapy". A. B. Rochlen (Ed.). in: *Applying counseling theories: An online case-based approach* (s. 127-141). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice, Hall.
- Budak, S.** (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budak, S.** (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulğur, E.** (2017). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının benlik kurgularıyla ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Adıyaman üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Ceylan, B.** (2007). *Şizofreni ve kronik böbrek yetmezliği hastalarına evde bakım veren aile üyeleri ve bakım rolü olmayan bireylerde suçluluk ve utanç düzeylerinin karşılaştırılması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı.
- Cheung, G. and Rensvold, R. B.** (2002). Evaluating Goodness-of-fit Indexes for Testing Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 233-255.
- Cirhinlioğlu, F. ve Güvenç, G.** (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilim Dergisi*, 8 (1). 248-267.
- Cirhinlioğlu, F.G.** (2006). *Üniversite öğrencilerinin utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Clarkson, P.** (1991). *Gestalt counseling in action*. London: Sage Publications.
- Clarkson, P. and Mackewn, J.** (1993). *Fritz Perls*. New York: Sage Publication.
- Cojuharencu, I., Shteynberg, G., Gelfand, M., & Schminke, M.** (2012). Self-construal and unethical behavior. *Journal of Business Ethics*, 109(4), 447–461.
- Cook D.R.** (1994). *Internalized Shame Scale: Professional Manual*. Menomonie, WI: Channel Press.
- Cousins, S. D.** (1989). Culture and self-perception in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(1), 124–131.

- Crocker, S.F.** (1999). *A Well-lived Life: Essays in Gestalt Therapy*. NJ:The Analytic Press, Hillside.
- Cross, S. E., & Markus, H.** (1991). Possible selves across the life-span. *Human Development*, 34, 230-255.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L.** (2000). The relational interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791-808.
- Cross, S., Hardin, E., & Gercek-Swing, B.** (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 142-179.
- Çileli, M.** (2000). Change in value orientations of Turkish youth from 1989 to 1995. *The Journal of Psychology*, 134(3), 297-305.
- Çuhadaroğlu, A., & Akfırat, O.** (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularıyla toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(4), 1031-1046.
- Dağkurs, A.** (2015). *Türkiye'de suçluluk ve utanç üzerine yapılan araştırmaların sistematik değerlendirilmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İletişim Ana Bilim Dalı.
- Daş, C.** (2003). *Hangisi benim: içe alınanlar*. Temas: Gestalt Terapi Dergisi, 1 (2), 37-52.
- Daş, C.** (2006). *Büyüme ve Gelişim: Gestalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: HYB.
- Daş, C.** (2020). *Gestalt Terapi: Bütünleşmek ve Büyümek*. 8. Baskı. Altınordu Yayınları, Ankara.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M.** (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DeCou, C. R., Lynch, S. M., Weber, S., Richner, D., Mozafari, A., Huggins, H. ve Perschon, B.** (2021). On the association between trauma-related shame and symptoms of psychopathology: a meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*.
- Dinçer, D.** (2013). *Üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç kavramlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı.
- Dost, A.** (2006). The relationship between self construals and language for emotions in personal narratives of turkish males and females. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Eisenberg, N.** (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697.

- Eisenberg, N.; Zhou Q. ve Koller S., (2001)."** *Brazilian Adolescents' Prosocial Moral Judgment and Behavior: Relations to Sympathy, Perspective Taking, Gender Role Orientation and Demographic Characteristics*". *Child Development*, Vol.72 (20), 518-534.
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012).** Gender differences in self-conscious emotional experience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(5), 947–981.
- Ercan H. (2011).** İlişkisel- Bireyci Toplulukçu Benlik Ölçeğinin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *KMÜ sosyal ve Ekonomik araştırmalar dergisi*, 13(21), 37-45.
- Ercan, H. (2011).** İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği'nin psikometrik özellikleri ve uyarlama çalışması. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(21), 3745.
- Ercan, H. (2013).** Genç yetişkinlerde benlik kurgusu üzerine bir çalışma. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Ersanlı, K. & Vural-Batık, M. (2015).** Development of the Forgiveness Scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies/International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Ersanlı, K. (2012).** *Davranışlarımız*. Ankara: Birleşik Genel Dağıtım.
- Ferguson, T. J. and Eyre, H. L. (2000).** —Engendering gender differences in shame and guilt: Stereotypes, socialization, and situational pressures. A. H. Fischer (ed.). in: *Studies in emotion and social interaction. Second series. Gender and emotion: Social psychological perspectives* (s. 254-276). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013).** Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating behaviors*, 14(2), 207-210.
- Frank, S. J., Pirsch, L. A., & Wright, V. C. (1990).** Late adolescents' perceptions of their relationships with their parents: Relationships among deidealization, autonomy, relatedness, and insecurity and implications for adolescent 101 adjustment and ego identity status. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(6), 571-588.
- Furukawa, E. (2005).** *Cross-cultural differences in self-conscious emotions*. Unpublished Doctoral Dissertation. George Mason University, Fairfax, Virginia.
- Gander, Mary, J. & Gardiner, Harry. W. (2001).** Çocuk ve Ergen Gelişimi. (4. Baskı). (Yayıma Hazırlayan: Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi.

- Gezici, M., & Güvenç, G.** (2003). Çalışan Kadınların ve Ev Kadınların Benlik Algısı ve Benlik-Kurgusu Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 1-14.
- Gilbert, P.** (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: the role of the evaluation of the social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189.
- Gilbert, P.** (2000). Varieties of submissive behavior as forms of social defense: Their evolution and role in depression. İçinde L. Sloman ve P. Gilbert (Ed.), *Subordination and defeat: An evolutionary approach to mood disorders and their therapy* (s.3-7). United States of America: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goldberg, C.** (1991). *Understanding shame*. Northvale: Jason Aronson.
- Gökdemir Aktaş, C.** (2002). Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formun Türk Örnekleminde Faktör Yapısı Geçerliği ve Güvenirliliği. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Greenberg, L. S. & Watson, J.** (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gül, A.** (2010). Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/ özerk benlik ketlenmesi. Yüksek lisans tezi, *Mersin üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü, mersin*.
- Gündaş, A.** (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. Tokat: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gündaş, A., & Koçak, R.** (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Gündoğdu, A.** (2007). Relationship between self-construals and marital quality. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu teknik üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü.
- Güngör A.** (2001). Development of the shame scale: validity and reliability studies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2 (15), 17-22.
- Heiden, M. E. F.** (2006). *Gestalt contact styles/resistances and the masculine experience of intimacy*. Dissertation Abstracts International. (UMI Number: 3230489).
- Heine, S. J.** (2005). Constructing good selves in Japan and North America. In R. M. Sorrentino, D. Cohen, J. M. Olson & M. P. Zanna (Ed.), *Culture and social behaviour* (pp. 95-116). New Jersey: USA.
- Heine, S., Kitayama, S., & Lehman, D.** (2001). Cultural Differences in Self-Evaluation: Japanese Readily Accept Negative Self-Relevant Information. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(4), 434-443.

- Henderson, L. & Zimbardo, P.** (2003). Shame and anger in chronic shyness and social anxiety disorder. Unpublished paper.
- Hoffman, M. L.** (2001). *Toward a comprehensive empathy-based theory of prosocial moral development*. Washington: American Psychological Association.
- Hogg, M.A. ve Vaughan, G.M.** (2010). *Essentials of social psychology*. New York, NY: Pearson.
- İmamoglu, E. O.** (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- İmamoglu, E. O.** (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105.
- İmamoglu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z.** (2004). Self-construals and values across different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130, 277-306.
- İmamoglu, E. O., & Güler-Edwards, A.** (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-132.
- İmamoglu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E.** (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- İnandılar-Topaç, H.** (2010). *Shame-proneness vs guilt proneness and their relationship to attributional styles, coping strategies and depressive symptom levels of university students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Jacobs, L.** (1989). Dialogue in gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal*, 12 (1), 25-67.
- Jordan, J.** (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame, *Work in Progress* (Stone Center Working Paper Series No. 39), Wellesley, MA: Stone Center.
- Joyce, P. & Sills, C.** (2003). *Skills in Gestalt Counseling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Kağıtçıbaşı, Ç. & B. Ataca.** (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review* 54 (3): 317-337.
- Kağıtçıbaşı, Ç. & Cemalcılar, Z.** (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar Sosyal Psikolojiye Giriş*. (16.Baskı). İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (1996). Özerk-İlişkisel Benlik: Yeni Bir Sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43

- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2000). *Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2000). *Kültürel Psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2002). Psychology and Human Competence Development. *Applied Psychology: An International Review*, 51 (1), 5-22.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2005). Autonomy and relatedness in cultural context Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36 (4), 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2010). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji. İstanbul: Koç Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. 3. baskı. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalyoncu A, Mırsal H, Pektaş O. ve ark.** (2002). Alkol bağımlılarında suçluluk ve utanç duyguları. *Bağımlılık Dergisi*, 3(3): 160-164.
- Kaplan, M.** (2019). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi, kuşaklararası ilişkiler ve aile uyumunun değerlendirilmesi*. Uzmanlık tezi, Çukurova Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.
- Kaptan, Nermin** (2018). *Benlik Kurguları Açısından İlişki Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karadayı, F.** (1998). *İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Karadayı, F.** (1998). *İlişkili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z.** (2002). Self-construals, perceived parenting styles and well-being in different cultural and socio-economic contexts. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z.** (2004). Self, Identity, and Emotional Well-Being Among Turkish University Students. *The Journal of psychology*, 138(5), 457-478.
- Karataş, Z.** (2008). Lise öğrencilerinin suçluluk ve utanç puanlarının disiplin cezası alıp almama ve cinsiyetleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 4 (2). 103-114.
- Kaufman, G.** (1989), *The Psychology of Shame*. New York: Springer.
- Kaufman, G.** (1989). *The Psychology of shame: Theory and treatment of shamebased syndrome*. New York, NY: Springer Pub. Co.

- Kaya, G. N.** (2012). Parenting, self and positive youth development in adolescence: A mediational model. Yüksek lisans tezi, Koç Üniversitesi.
- Kepner, J. I.** (1987). Body Process. San Francisco: Josey-bass Publishers.
- Kepner, J.I** (1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. Kent State University, Ohio.
- Kohut, H.** (1971). The analysis of the Self. New York: International University Press.
- Korb, M.P., Gorell, J. and Van De Riet, V.** (1989). *Gestalt therapy: Practice and theory*. Boston: Allyn – Bacon.
- Kourt R.** (2011). *18-24 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Dissosiyatif Yaşantılar ve Suçluluk-Utanç Duyguları ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul M.Ü. Psikoloji Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yrd. Doç. Dr. İrem Akduman).
- Koydemir, S. ve Mısırlı, S.** (2015). Benlik Kurguları ve Mutluluk: Deneysel Bir Hazırlama Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 49-60.
- Köksal, F. ve Gençdoğan, B.** (2010). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9 (1). 163-175.
- Kudiaki, Ç.** (2013). *Migren ve gerilim tipi baş ağrısı olan ve olmayan kişilerin temas biçimlerinin anksiyete ve öfke düzeyleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı.
- Kuyumcu, B.** (2005). *Evli çiftlerin evlilik doyumu ile gestalt temas biçimleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı.
- Kuyumcu, B.** (2011). Evli kişilerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3 (5). 57-70.
- Kuyumcu, B.** (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygudurumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitim bilim dergisi*, 6(1), 62-76.
- Lamborn, S. D., & Steinberg, L.** (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499.
- Latner, J.** (1992). *The theory of gestalt therapy*. Gestalt Institute of Cleveland Pres.
- Lee R.G.** (2020). “Utanç ve Gestalt Modeli”. *Utancın Sesi*. Ankara: Dorlion Yayınları.

- Lee, R.G.** (1995). Geştalt and Shame: *The Foundation for a Clearer Understanding of Field Dynamics*. British Gestalt Journal, 4 (1), 14-22.
- Lee, R.G., Wheeler, G.** (2008). *The Voice of Shame, Silence and Connection in Psychothreapy*. New York: Gestalt Press.
- Lewis, H.B.** (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review*, 58(3), 419- 522.
- Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C., & Weiss, M.** (1989). Self-development and self-conscious emotions. *Child Development*, 60(1), 146–156.
- Mann D.** (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. 1st ed. Routledge, New York.
- Markus, H. R. and Kitayama, S.** (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S.** (2003). Culture, self, and the reality of the social. *Psychological Inquiry*, 14(3-4), 277-283.
- Matud, M. P.** (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- McConville, M.** (1995), *Adolescence: Psychotherapy and The Emergent Self*, San Francisco: Jossey- Bass.
- Meeus, W., Oosterwegel, A., & Vollebergh, W.** (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 93–106.
- Mesquita, B., & Karasawa, M.** (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry*, 15(2), 161-166.
- Morrison, A.** (2011). The psychodynamics of shame. R. L. Dearing ve J. P. Tangney (Ed), Shame in the therapy hour (s. 23-43). Washington, DC: American Psychological Association.
- Morrison, N. K.** (1987). The role of shame in schizophrenia. H. B. Lewis, (Ed.), *The role of shame in symptom formation* (51-87). Hillsdale, N.J: Erlbaum.
- Morsünböl, Ü.** (2013). Benlik Kurgularının Ergenlerin Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerine Olan Etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 18-26.
- Motan, İ.** (2007). *Recognition of self-conscious emotions in relation to psychopathology* (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Muştucu, Z. ve Yavuzer, N.** (2022). Kullanılan savunma mekanizmalarında benlik kurgularının etkisi. *Evli ve bekar bireylerin karşılaştırılması üzerine bir çalışma. IJEASS*, 5(1), 21-39.

- Nechita, D. ve Szentagotai-Tatar, A.** (2013). Shame and psychopathology: From research to clinical practice. *Journal of cognitive and behavioral psychotherapies*, 13(1), 101-113.
- Okur, Z.** (2010). *Expression and display rules of basic and self-conscious emotions among Turkish children: Role of age, gender, socio-economic status and context*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özdemir, Y.** (2009). Ergenlik Döneminde Benlik Kurgusu Gelişiminin Ana Babanın Çocuk Yetiştirme Stilleri Açısından İncelenmesi. Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, Y.** (2009). Ergenlik Döneminde Benlik Kurgusu Gelişiminin Ana Babanın Çocuk Yetiştirme Stilleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, Y.** (2012). Kırsal Kesimde ve Kentte Yaşayan Ergenlerin Benlik Kurguları Açısından Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 81-96.
- Özdemir, Y., & Çok, F.** (2011). Ailede özerk-ilişkisel benlik ölçeklerinin lise öğrencileri için uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *İlköğretim Online*, 10 (1), 121-132.
- Özer M.** (2011). *Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik (Anne) Tarzı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: K.H.O. Güvenlik Bilimleri Anabilim Dalı, Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, A. & Altun, E.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Özer, S.** (2003). *Geştalt Terapi Yaklaşımı ve Direnç Kavramı*. Temas: Geştalt Terapi Dergisi. 1(2), 19-36.
- Özkara, P.** (2015). *Ufuk Üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.
- Öztürk, A. G. & Yüksel, M. Y.** (2015). The effect of Gestalt-based group practice on university students' contact styles and awareness levels. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 5(4). 47-59.
- Öztürk, G.A.** (2016). *Gestalt kişisel gelişim grup programının üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Perls, F.** (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, Calif: Real People Press.

- Perls, F. S.** (1947/1992). *Ego, Hunger and Aggression*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press Inc.
- Perls, F. S.** (1973). *The Gestalt Approach and Eyewitness to Therapy*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Perls, F. S., Hefferline, R. & Goodman, P.** (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press
- Perls, F., Hefferline, R. F. and Goodman, P.** (1951/1996). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Great Britain: The Guernsey Press Co.
- Perls, L.** (1992). Concepts and misconceptions of gestalt therapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(3), 50-56.
- Philippson, P.** (2001). *Self in relation*. Gestalt Journal Press.
- Phillips, K. A.** (2005). *The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder*. New York: Oxford University Press.
- Polster, E. and Polster, M.** (1974). *Gestalt therapy integrated*. Vintage Books: USA.
- Potgieter, C. A.** (2006). *Creating Awareness of Contact-Making Styles Through Movement within a Gestalt Context*. University of South Africa, Doctoral Dissertation, (Supervisor: Dr. C.H.M. Bloem).
- Resneck-Sannes, H.** (2019). Scham: Der Wunsch gesehen zu werden und das Bedürfnis sich zu verstecken. *Bioenergetic Analysis*, 29(1-DE), 41-60.
- Resnick, R. F., & Estrup, L.** (2000). Supervision: A collaborative endeavor. *Gestalt Review*, 4(2), 121–137.
- Retzinger, S. M.** (1987). Resentment and laughter: Video studies of the shame-rage spiral. In H.B Lewis (Ed), *The Role of Shame In Symptom Formation* (pp. 151-181).
- Rizzuto, A. M., Meissner, W. W. ve Buie, D. H.** (2004). *The Dynamics of Human Aggression Theoretical Foundations, Clinical Applications*. New York: Brunner-Routledge Press.
- Rizzuto, A.-M.** (2003), "Is there such a thing as happy shame?" He asked, *American Journal of Psychoanalysis*, 63, 333-344.
- Rodriguez Mosquera, P. M., Manstead, A. S. R & Fischer, A. H.** (2000). The role of honor-related values in the elicitation, experience, and communication of pride, shame, and anger: Spain and Netherlands compared. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 833-844.
- Rosenberg, M.** (1986). *Conceiving the self*. RE Krieger.

- Sağır, A., Sırğı, Ü. ve Tabak, A.** (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet-yaş durumuna göre mukayese ve örgütlerde utanç yönetiminin kullanılması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11 (1). 71- 85.
- Sakarya, S.** (2008). *Alkolik babaların yetişkin çocukları: Psikolojik sağlıkları, kendi ve annelerinin stresle başa çıkma ve yakın ilişki kurma tarzları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Santrock, J. W.** (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. (Çev. Ed. Galip Yüksel), Nobel Yayınevi.
- Sarbin, T. R., & Rosenberg, B. G.** (1955). Contributions to role-taking theory: IV. A method for obtaining a qualitative estimate of the self. *The Journal of Social Psychology*, 42, 71-81.
- Shub, N.F.** (1998). A methodology of borderline treatment. A Publication of Gestalt Associates Press.
- Shub, N.F.** (1998). Wrestling the Tiger: Working with introjections. *The Working Paper Series*. New York: A Publication of Gestalt Associates Press.
- Sills, C., Finch, S. and Lapworth, P.** (1998). *Gestalt counseling*. United Kingdom: Winslow Press Limited.
- Sills, C., Finch, S., & Lapworth, P.** (1998). *Gestalt counselling*. UK: Winslow Press Limited.
- Simkin, J. S. and Yontef, G. M.** (1984). —Gestalt therapy”. R. J. Corsini (ed.). In: *Current psychotherapies* (s. 279-318). Illinois: Peacock Publishers.
- Singelis, T.** (1994). The measurement of Independent and Interdependent Self-Construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Singelis, T. M., ve W. Sharkey.** (1995). ‘Culture, self-construal, and embarrassability.” *Journal of cross-Cultural Psychology*, 26, 622-644.
- Steinberg, L., & Silverberg, S.** (1986). The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Steinberg, L., Lamborn, S. Dornbusch, S. & Darling, N.** (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63, 1266-1281.
- Suh, E. M.** (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1378-1391.
- Suh, E. M., & Koo, J.** (2008). Comparing subjective well-being across cultures and nations: The "what" and "why" questions. In M. Eid ve R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 414-427). New York: Guilford.

- Suh, E. M., Diener, E., & Updegraff, J. A.** (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 3-15.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S. and Triandis, H. C.** (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Şahin, N. H.** (1992). *Suçluluk ve Utanç ölçeği. Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekleri*, Ankara:Nobel.
- Şahin, N.H. ve Şahin, N.** (1992, Haziran). “Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy”. *Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto, Canada.
- Tabachnick, B. G. & Fidell L. S.** (2015). *Using Multivariate Statistics. Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. Çeviri Editörü: Mustafa Baloğlu. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: 6. B. Pearson.
- Tagay, Ö.** (2010). *Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tangney, J. P. ve Dearing R. L.** (2002). *Shame and guilt*, New York: Guilford.
- Tangney, J. P. ve Tracy, J.L.** (2012). Self-conscious emotions. İçinde M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2. Baskı, s. 446–478). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., Gramzow, R.** (1992). Shamed into anger: The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (4), 669-675.
- Taşkıntuna N. ve Özçürümez G.** (2011). Bir Travma modeli olarak son evre böbrek hastalığı: hemodiyaliz hastalarında, böbrek transplantasyonu alıcı ve verici adaylarında utanç ve suçluluk. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2011; 48: 249-54.
- Tepe, Y. K., Bozgeyik, S., Can, G., Çobanoğlu, N., İkizek, M., Kuzu, E. ve Şensoy, A. B.** (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve aile bağlamında benlik kurgusunun kan bağı olan üç kuşak kadında incelenmesi. *Turkish Studies – Social Sciences*, 14(6), 3173–3189.

- Tomkins, S. S.** (2008). *Affect imagery consciousness: The complete edition: Two Volumes*. New York: Springer publishing company.
- Tomkins, S.S.** (1963). *Affect, Imagery, and consciousness: The Negative Affects (Vol.2)*, New York: Springer.
- Tomkins, S.S.** (1987). Shame. İçinde D. L. Nathanson (Ed.). *The Many Faces of shame* (s.133-162). New York: The Guilford Press.
- Triandis H.C., McCusker C. & Hui C.H.** (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59: 1006-1020.
- Triandis, H. C.** (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, Colo.: Westview Press.
- Triandis, H. C.** (2001). *Individualism and Collectivism: Past, Present, and Future*. The Handbook of culture and Psychology, 35-50.
- Triandis, H. C., ve Suh, E. M.** (2002). Cultural influences on personality. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 133-160.
- Türe, H. & Taşkın, E. O.** (2011). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler*. 20. Anadolu Psikiyatri Günleri Kongresi'nde sunulan poster, Antakya: Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Uluç, S., Erzan, T. ve Yıldırım, G.** (2007). Deneyimin doğasına gelişimsel bir bakış: Yetişkin bağlanma sınıflamaları ve Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir ön çalışma. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 24(2), 199-215.
- Vardal, E.** (2015). *Yeme Tutumu: Bağlanma Stilleri ve Gestalt Temas Biçimleri Açısından bir Değerlendirme*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Vardal, E. ve Batıgün, A. D.** (2017). Bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide gestalt temas biçimlerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*. 20 (39). 14–23.
- Voltan Acar, N.** (2019). *Gestalt Terapi-Ne Kadar Farkındayım?* 8. Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Wasti, S., & Eser Erdil, S.** (2007). Bireycilik ve Toplulukçuluk Değerlerinin Ölçülmesi: Benlik Kurgusu ve INDCOL Ölçeklerinin Türkçe Geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7, 39-66.
- Wheeler, G.** (1998). *Gestalt Reconsidered: A New Approach to Contact and Resistance*. Ohio. The Gestalt Institute of Cleveland Press.
- White, K, Darrin R. L., & Dov, C.** (2006). Culture, self-construal, and affective reactions to successful and unsuccessful others. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42 (5), 582–92.

- Williams, B.** (1993). *Shame and Necessity*. University of California Press, Berkeley.
- Williams, L. J. ve Anderson, S. E.** (1994). An alternative approach to method effects by using latent-variable models: Applications in organizational behavior research. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 323.
- Woldt, A. L., & Toman, S. M.** (Eds.). (2005). *Gestalt therapy: History, theory, and practice*.
- Woldt, A. L., ve Kepner, J.** (1986). *Gestalt contact styles questionnaire-revised*. Unpublished test.
- Yaşa Z.** (2012). *Üniversite öğrencilerinde ana baba tutumlarının suçluluk ve utanç duyguları üzerine etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Yazıcı, S. & Şahin, M.** (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ve romantik ilişki durumunun Gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1649-1658.
- Yazıcı, S.** (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Gestalt Temas Biçimleri ile Kişilik Özellikleri ve Duygusal Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım C. J., Kozak, E.D.** (2018). *Öz-Bilinç Duyguları, Kişilik Özellikleri ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kocaeli Üniversitesi & İstanbul Kültür Üniversitesi.
- Yıldırım, P.K.** (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Yontef, G.** (1993). *Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*. The Gestalt Journal Press, Goulsboro.
- Yontef, G. and Jacobs, L.** (2012). Gestalt terapisi. In, R.J. Corsini & D. Wedding (Ed.), *Modern psikoterapiler* (ss. 524-582). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Yontef, G. and Simkin, J. S.** (1989). *Gestalt therapy current psycotherapies*. Illinois: Peacock Publishers.
- Yontef, G. M.** (1993). *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*, New York: *The Gestalt Journal Press*, Inc.
- Yörükoğlu, A.** (2010). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuğun kişilik gelişimi eğitimi ve ruhsal sorunları* (28. baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zhou, Q.** (2006). Achievement differences between Chinese and Non-Chinese Asians in America: Linking parental involvement with academic acheivement by raceethnicity. Annual Meeting Montreal, p1, 39p.

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

Zinker, J. C. (1998). *In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families*.
2nd ed. GICpress, Cleveland.



EKLER

EK 1- GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu:

Değerli katılımcı, lütfen formları doldurmaya başlamadan önce aşağıdaki açıklamayı okuyunuz.

Bu araştırma Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bitirme tezi kapsamında Bahriye Melike Apak tarafından Dr. Öğretim Üyesi Bengisu Nehir Aydın danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı genç ve orta yetişkinlerin temas biçimleri, utanç ve suçluluk duyguları ve benlik kurgusu ile ilişkilerinin incelenmesi ve ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamaktır. Araştırmada kişisel bilgilerin gizliliği esas alınmış ve bu sebeple de kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde talep edilmemektedir. Cevaplarınız sadece araştırmacı tarafından toplu olarak değerlendirilecek ve elde edilecek olan bilgiler bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Araştırma; Çalışma evreni Türkiye’de yaşayan genç ve orta yetişkin bireyler ile gerçekleştirilecektir. Araştırma için sizden bir dizi ölçek doldurmanız istenecek ve bu işlem en fazla 20 dakikanızı alacaktır. Soruları dikkatle okuyup size en uygun cevapları işaretlemeniz oldukça önemlidir. Araştırmaya katılımınız sırasında, sorulardan veya herhangi başka bir sebepten dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz hiçbir gerekçe göstermeksizin cevaplama işlemi yarıda kesebilir ve çalışmaya katılımdan ayrılabilirsiniz. Araştırma ile ilgili iletişim kurma gereksinimi duyarsanız Melike Apak’a _____ adresinden ulaşabilirsiniz. Bu formu okuyup onaylamanız, çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Yukarıdaki bilgileri okudum. Gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana gereken yazılı açıklamalar yapıldı. Bu

koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

EK-2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU:

Demografik Bilgi Formu:

Yaşınız?.....

Cinsiyetiniz? o Kadın

o Erkek

o Diğer:

Yaşadığınız şehir?.....

Öğrenim durumunuz?

o Herhangi Bir Öğrenim Kurumundan Mezun Değil

o İlkokul veya Ortaokul Mezunu

o Lise ve Dengi Okul Mezunu

o Üniversite Öğrencisi

o Üniversite Mezunu

o Lisansüstü (Master/Doktora) Öğrencisi veya Mezunu

Medeni durumunuz?

o Bekâr

o Sözlü / Nişanlı

o Evli

o Boşanmış veya Ayrı

o Eşi Vefat Etmiş

Mesleğiniz?

o Öğrenci

- ☐ İşsiz
- ☐ Ev Hanımı
- ☐ Esnaf
- ☐ Memur
- ☐ Üst Düzey
- ☐ Emekli
- ☐ Diğer:

Kendinizi Türkiye şartlarında hangi sosyoekonomik statüde görüyorsunuz?

- ☐ Düşük Sosyoekonomik Statüde
- ☐ Ortanın Altı Sosyoekonomik Statüde
- ☐ Orta Sosyoekonomik Statüde
- ☐ Ortanın Üstü Sosyoekonomik Statüde
- ☐ Yüksek Sosyoekonomik Statüde

EK-3 ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİK ÖLÇEĞİ (ÖİBÖ)

ÖZERK-İLİŞKİSEL BENLİL ÖLÇEĞİ (ÖİBÖ)

Aşağıda kendiniz hakkında bazı cümleler verilmiştir. Sizden beklenen tüm cümlelere açık bir şekilde yanıtınızı belirtmenizdir. Önemli olan, her bir cümleye sizin ne derece katıldığınızdır. Her bir cümle için yalnızca bir seçeneğe işaret (X) konmalıdır. Bütün cümlelerin yanıtlanması beklenmektedir.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Kararlarımda yakınlarımın etkisi çok azdır					
2.Çok yakın hissettiğim bir kişinin bile hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
3. Kendimi yakınlarımda n bağımsız hissederim.					
4.Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
5. Benimle ilgili bir konuda, çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
6. Kararlarımı alırken çok yakınlarıma danışırım.					

7. Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararlar, benim için geçerlidir.					
8. Kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım.					
9. Kararlarımı yakınlarımla isteklerine göre kolayca değiştirebilirim.					
10. Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
11. Yakınlarımla olan ilişkilerimde mesafeli olmak isterim.					
12. Kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.					
13. Kişiliğim oluşmasında yakınlarımla etkisi büyüktür.					
14. Kendime çok yakın hissettiğim kimseler sık sık aklıma gelir.					

15. Yakınlarımla hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
16. Yakınlarım, hayatımda en ön sıradadır.					
17. Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzurlu ve güvende hissetmemi sağlıyor.					
18. Özel hayatımı, çok yakın olduğum birisiyle bile paylaşmam.					
19. Hem yakın ilişkilere sahip olmak hem de özerk(bağımsız) olmak önemlidir.					
20. Planlar yapılırken yakınların önerileri alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
21. Çok yakın ilişkiler içindeki kişi, kendi kararlarını veremez.					
22. İnsan çok yakınlarının kararlarına karşı çıkabilmelidir.					
23. Yakınlarımla düşüncelerine önem vermek, kendi düşüncelerini					

göz ardı etmek anlamına gelir.					
24. Bir kişiye çok yakın olmak, özgür olmayı engeller.					
25. Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı hem de özgür hissedebilir.					
26. Özerk(bağımsız) olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
27.Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					

EK-4 Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği- Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF):

GEŞTALT TEMAS BİÇİMLERİ ÖLÇEĞİ- YENİDEN DÜZENLENMİŞ FORMU(GTBÖ-YDF)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi okuduktan sonra sizin durumunuzu en iyi yansıtan harfin üzerine (X) işareti koyun. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız. Maddeler üzerinde fazla düşünmeyin ve ilk aklınıza gelen seçeneği işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru cevaptır. Aşağıda her harfin anlamı ile ilgili açıklamalar vardır.

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

	A	B	C	D	E
1. Birbirine aykırı iki görüş arasında karar vermekte güçlük çekiyorum.					
2. Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.					
3. İşleri ciddiye almak bana zor gelir.					
4. Hoş sohbet biriyim.					
5. Çok zor sinirlenirim.					
6. Gerçekten ne hissettiğimi fark etmekte güçlük çekerim.					

7. Beni rahatsız eden duyguları kafamdan atmakta zorluk çekiyorum.					
8. Benim için sohbeti istediğim yöne çekmek kolaydır.					
9. Sık sık bir sorunun olduğunu fark ediyorum.					
10. Bazen, ortam gerginleştğinde gülmem tutar.					
11. Kendimi donuk (durgun, hissiz) hissediyorum.					
12. Sanki özür diliyormuş gibi konuşuyorum.					
13. Ne söylemem gerektiğini düşünene kadar iş işten geçiyor.					
14. Hareketlerim nazik ve yumuşaktır.					
15. İnsanlar beni gerçekten tanısalardı, ne kadar gergin bir kişi olduğumu söylerlerdi.					
16. Duyarlı bir insan olduğumu düşünüyorum.					

17. Özel bir insan olduğumu düşünüyorum.					
18. Duygularım kolay kolay incinmez.					
19. Yapmak istediğim pek çok şey var ancak bir türlü harekete geçemiyorum.					
20. Kolay kolay ikna olmam.					
21. Gerçekten inandığım bir konuda sessiz kalmam.					
22. Hemen herkesle iyi geçinirim.					
23. Kendimi duygusal birinden çok mantıklı biri olarak tanımlarım.					
24. Koşulların kurbanı olduğumu hissediyorum.					
25. İhtiyacım olan ilgi ve sevgiyi alamıyorum.					

26. İnsanlar beni tembellikle suçlarlar.					
27.İnsanların birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü ile yaklaşmalarını isterdim.					
28. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşadım					
29. Konuşmayı başkalarının başlatmasını beklerim					
30.Yeni şeylerin bana gelmesini beklemektense, ben onlara ulaşmaya çalışırım.					
31 Dikkatimi toplayamam.					
32. Yorucu bir iş yapmasam bile çoğunlukla kaslarım ağrır.					
33. Mide bulantısı ve karın ağrısı çekerim.					
34. Birlikte olduğum insanlarla inatlaşmayı severim					

35. Utangaçlığım yüzünden yapmaktan vazgeçtiğim pek çok şey vardır.					
36. İnsanlar benim duygusal biri olduğumu söylerler.					
37. Zor bir konuyu anlamaktan vazgeçmek yerine genellikle, anlamak için uğraşırım.					
38. Her şey hakkında çok düşünürüm.					
39. Genellikle, gerçekten ne istediğimi bilmem.					
40. Yakınlarıma “hayır” demekte zorluk çekerim					
41. Başkalarının isteklerine uyarım.					
42. Renkli ve ilginç bir hayatım var.					
43. Yapacaklarımı erteleme eğilimindeyim.					
44. Diğer insanların neler söyleyeceklerini ya da nasıl davranacaklarını tahmin edemem.					

45. Bedenime çok fazla dikkat etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.					
46. Başkalarını o kadar iyi anlarım ki, neredeyse onlarla aynı şeyleri hissedirim.					
47. Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.					
48. Genellikle kendimi suçlu ya da öfkeli hissedirim.					
49. En kötü durumlarda bile soğukkanlılığımı koruyabilirim.					
50. Kendimi seksi biri olarak görüyorum.					
51. Eğer insanlar beni dinleyecek olsalar, daha iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmaları gerektiğini onlara anlatabilirim.					
52. Kendimi kontrol etmek benim için önemlidir.					
53. İnsanlar ciddileştiğinde, ortamı yumuşatmaya çalışırım					

54. Yaptıklarımın bir türlü tatmin olamıyorum					
55. İşleri bitirmekte güçlük çekerim.					
56. Genellikle çoğu şeye geç kalırım.					
57. Gerçekten üzgün olduğumda hıçkırma hıçkırma ağlarım.					
58. Rahat biri değilim.					
59. İnsanlar benim bakış açımı anlamakta zorluk çekerler.					
60. Kendimi yaşamdan ve insanlardan oldukça uzak hissediyorum.					
61. Kişisel problemlerimden kaçınmak için, sosyal ilişkilere girerim ve sosyal aktivitelere katılırım.					

EK-5 SÜREKLİ SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ

SÜREKLİ SUÇLULUK VE UTANÇ ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıları (x) işareti ile belirtiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım,
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsız olurum
4. Epey rahatsız olurum
5. Çok rahatsız olurum

SORULAR

1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.

(1) (2) (3) (4) (5)

2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.

(1) (2) (3) (4) (5)

3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.

(1) (2) (3) (4) (5)

4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açık ilgi göstermesi.

(1) (2) (3) (4) (5)

5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.

(1) (2) (3) (4) (5)

6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.

(1) (2) (3) (4) (5)

7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.

(1) (2) (3) (4) (5)

8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediklerinizin yanlış olduğunu göstermesi

(1) (2) (3) (4) (5)

9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.

(1) (2) (3) (4) (5)

10. Lüks bir restoranda başkaları size bakarken çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizi fark etmek.

(1) (2) (3) (4) (5)

11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak

(1) (2) (3) (4) (5)

12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak.

(1) (2) (3) (4) (5)

13. Sözlü bir sınav sırasında kekelediğiniz ve heyecandan şaşırdığınızda, hocanın bu halinizi kötü bir sınav olarak bütün sınıfa göstermesi.

(1) (2) (3) (4) (5)

14. Tanıdığınız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.

(1) (2) (3) (4) (5)

15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.

(1) (2) (3) (4) (5)

16. Akılsızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduklarını görmek.

(1) (2) (3) (4) (5)

17. Arkadaşlarınızdan bir şeyler çaldığınız halde, arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunu anlamaması.

(1) (2) (3) (4) (5)

18. Bir davete ya da toplantıya rahat, gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek.

(1) (2) (3) (4) (5)

19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yemeği yere düşürmek.

(1) (2) (3) (4) (5)

20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.

(1) (2) (3) (4) (5)

21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.

(1) (2) (3) (4) (5)

22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak.

(1) (2) (3) (4) (5)

23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.

(1) (2) (3) (4) (5)

24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.

(1) (2) (3) (4) (5)



EK-6. Etik Kurul Onayı



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 30.05.2023

Sayı: 135

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Bahriye Melike Apak,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın danışmanlığında yürüteceğiniz “**İlişkisel-Özerk Benlik Kurgusu ile Utanç ve Temas Biçimleri Arasındaki İlişki**” başlıklı çalışmanız kurulumuzun 30.05.2023 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Güzeltepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüpsultan – İSTANBUL
Tel: (0 212)-924-24-44 | Faks: (0 212)-999-78-52
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Ad- Soyad: Bahriye Melike APAK

ÖĞRENİM DURUMU:

- **Lisans:** 2020, İstanbul Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü.
- **Yüksek Lisans:** 2024, İstanbul Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim dalı, Klinik Psikoloji Programı.

MESLEKİ DENEYİM:

- Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları E.A.H, Stajyer Psikolog (2018-2019)
- Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A.H., Stajyer Klinik Psikolog (2022-2023)