



**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS ENGELLERİ İLE  
SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Osman ERDENİZ**

Danışman  
**Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ**

SAMSUN  
2021



T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI



# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS ENGELLERİ İLE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

**Osman ERDENİZ**

Danışman

**Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ**

SAMSUN  
2021

## TEZ KABUL VE ONAYI

Osman ERDENİZ tarafından, Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında hazırlanan “Üniversite Öğrencilerin Temas Engelleri İle Suçluluk Ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 17.6.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret
Üye	Prof. Dr. Müge YILMAZ Gümüşhane Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/>
			Kabul
			<input type="checkbox"/>
			Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Dönem Projesi tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza  
21 /06 / 2021  
Osman ERDENİZ

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı :** ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TEMAS ENGELLERİ İLE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 04.05.2021 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 17

Tek kaynak oranı : % 2 çıkmıştır.

İmza  
21 /06 / 2021  
Hatice KUMCAĞIZ

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN TEMAS ENGELLERİ İLE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Osman ERDENİZ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans, Haziran/2021

Danışman: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Araştırmada üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek hedeflenmiştir. Aynı zamanda temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularının sınıf düzeyine, kardeş sayısına ve cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamına Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören 317 (%64,2) kadın ve 177 erkek (%35,8) erkek olmak üzere toplam 494 öğrenci alınmıştır.

Üniversite öğrencilerin temas engellerinin düzeylerini ölçmek amacıyla “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ)” suçluluk ve utanç düzeylerini ölçmek için “Suçluluk ve Utanç Ölçeği (SUÖ)” kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik nitelikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişki pearson korelasyon yöntemi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre temas engelleri ile suçluluk ve utanç düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç düzeylerinin sınıf düzeyi ve kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü Anova testi ile analiz edilmiştir. Bulgulara göre suçluluk ile tam temas ve bağımlı temas arasında düşük düzeyli anlamlı ilişki; suçluluk ile temas ve temas sonrası arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Utanç ile temas, tam temas ve bağımlı temas arasında düşük düzeyli anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Utanç ile temas sonrası arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Temas ve temas sonrası düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı, bağımlı temas ve tam temasın ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Temas, tam temas ve temas sonrası düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşırken bağımlı temasın farklılaşmadığı saptanmıştır. Suçluluk duygusunun sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı fakat utanç duygusunun anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularının kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bulgular tartışılmış ve alanında benzer konularda çalışma yapacak olanlara önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Gestalt temas engelleri, suçluluk ve utanç, üniversite öğrencileri.

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS CONTACT BARRIERS AND FEELINGS OF GUILTY AND SHAME

Osman ERDENİZ

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Master, July/2021

Supervisor: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

In this study, it was aimed to examine the relationship between university students contact barriers and their level of guilt and shame. At the same time, it was examined whether contact barriers and feelings of guilt and shame differ significantly according to class level, number of siblings and gender. For his purpose, a total of 494 students, 317 (64,2) female and 177 (35,8) male, Ondokuz Mayıs University were included in the scope of the research.

In the study “Gestalt Contact Barriers Scale (FAES)” to measure the levels of contact barriers of university students “Guilt and Shame Scale (GSS)” was used to measure the levels of guilt and shame. The “Personal Information Form” prepared by the researcher was used to collect information about the demographic characteristics of the students.

In the study, the relationship between the contact barriers of university students and their feelings of guilt and shame was analyzed with the Pearson correlation method. Whether the contact barriers, guilt and embarrassment levels of the students differed significantly according to their gender was analyzed with the t-test. Whether the contact barriers, guilt and embarrassment levels of the students differ significantly according to grade level and number of sibling was analyzed with the one-way Anova test. According to the findings of the study a low level significant relationship between guilt and full contact and dependent contact; However, no significant relationship was found between guilt and contact and post-contact. There was a significant low-level relationship between shame and contact, full contact and dependent contact. No significant relationship was found between shame and post-contact. It was found that contact and post-contact levels differ according to gender, and dependent contact and full contact did not make a significant difference according to gender. It was found that the feelings of guilt and shame differ significantly according to gender. While the levels of contact, full contact and post-contact differ significantly according to the class level, it was found that dependent contact did not. It was found that the sense of guilt did not differ according to the class level, but the feeling of shame did differ significantly. It was found that contact barriers and feelings of guilt and shame did not differ significantly according to the number of siblings.

The findings were discussed and suggestions were made to those who will work on similar issues in the field.

**Keywords:** Gestalt contact barriers, guilt and shame, university students.

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince engin bilgi ve tecrübeleriyle bizlere yardımcı olan ve yaptığımız bu çalışmada büyük emeği bulunan çok saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a Eğitimim süresince bilgileri ve deneyimleri ile beni aydınlatan ve her daim desteklerini gördüğüm tüm hocalarıma,  
Tüm sıkıntılarında, motivasyonumun düştüğü her anda beni tekrar motive edip ayağa kaldıran, her durumda yanımda olan değerli Fazilet ÇAY'a,  
Tüm eğitimim süresince büyük fedakarlıklarla yanımda olan, dualarını ve desteklerini eksik etmeyen sevgili annem Hatice ERDENİZ ve babam Ferdi ERDENİZ'e, bana moral kaynağı olan ablalarım Çağla ve Emine ERDENİZ'e  
Bütün ilgileri ile araştırmama katılan değerli öğrencilere,  
Teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım.

Osman ERDENİZ

## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY .....	İ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI .....	İİ
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	İİ
ÖZET.....	İİİ
ABSTRACT .....	İV
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	V
İÇİNDEKİLER .....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	XI
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	İX
TABLolar DİZİNİ .....	X
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Problem Cümlesi .....	6
1.5. Alt Problemler .....	6
1.6. Denenceler.....	6
1.7. Sayılıtlar .....	7
1.8. Sınırlılıklar.....	7
1.9. Tanımlar .....	8
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Kuramsal Çerçeve .....	9
2.1.1. Gestalt Terapi.....	9
2.1.2. Gestalt Terapi İlkeleri .....	12
2.1.3. Gestalt Terapi Kavramları .....	13
2.1.4. Temas Sınırları.....	21
2.1.5. Temas Engelleri .....	21
2.1.6. Temas Döngüsü .....	28
2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	37
2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	37
2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	55

<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>55</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	55
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi.....	55
3.3. Araştırmanın Değişkenleri .....	56
3.3.1. Bağımlı Değişkenler .....	56
3.3.2. Bağımsız Değişkenler .....	56
3.4. Veri Toplama Araçları.....	56
3.4.1. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ).....	56
3.4.2. Suçluluk Utanç Ölçeği .....	57
3.4.3. Kişisel Bilgi Formu.....	57
3.5. Verilerin Toplanması.....	57
3.6. Verilerin Analizi.....	58
3.7. Araştırmanın Etik Yönü .....	58
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>59</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>59</b>
4.1. Üniversite Öğrencilerin Gestalt Temas Engelleri İle Suçluluk Ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular .....	59
4.2. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular .....	60
4.3. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular .....	61
4.4. Üniversite Öğrencilerin Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	61
4.5. Üniversite Öğrencilerin Tam Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	62
4.6. Üniversite Öğrencilerin Bağımlı Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	64
4.7. Üniversite Öğrencilerin Temas Sonrası Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	64
4.8. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk Ve Utanç Duygularının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişki Bulgular .....	65
4.9. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	67
4.10. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk Ve Utanç Duygularının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	68
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>70</b>
<b>5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>70</b>
5.1. Tartışma.....	70

5.1.1. Üniversite Öğrencilerin Temas Engelleri Düzeyleri ile Suçluluk ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	70
5.1.2. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	72
5.1.3. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	75
5.1.5. Üniversite Öğrencilerin Tam Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	78
5.1.6. Üniversite Öğrencilerin Bağımlı Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	79
5.1.7. Üniversite Öğrencilerin Temas Sonrası Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	80
5.1.8. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	81
5.1.9. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	83
5.1.10. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk Ve Utanç Duygularının Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .....	84
5.2. Sonuç ve Öneriler .....	85
5.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler .....	85
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	86
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>87</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>98</b>
Ek 1.....	98
Ek 2.....	99
Ek 3.....	101



## SİMGELER VE KISALTMALAR

GTEÖ	Gestalt Temas Engelleri Ölçeği
SUÖ	Suçluluk Ve Utanç Ölçeği
KBF	Kişisel Bilgi Formu



## TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	55
Tablo 3.2. Temas Engelleri Ölçeği ile Suçluluk Ve Utanç Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	58
Tablo 4.1. Temas Engelleri ile Suçluluk ve Utanç Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları .....	59
Tablo 4.2. Öğrencilerin Temas Engellerinin Cinsiyet Bakımından t-testi Sonuçları .....	60
Tablo 4.3. Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Cinsiyetleri Bakımından t-testi Sonuçları..	61
Tablo 4.4. Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	61
Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerin Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları .....	62
Tablo 4.6. Tam Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	62
Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerin Tam Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi Sonuçları .....	63
Tablo 4.8. Bağımlı Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	64
Tablo 4.9. Temas Sonrası Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	64
Tablo 4.10. Üniversite Öğrencilerin Temas Sonrası Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları .....	65
Tablo 4.11. Suçluluk ve Utanç Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	65
Tablo 4.12. Üniversite Öğrencilerin Utanç Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları .....	66
Tablo 4.13. Gestalt Temas Engelleri Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	67
Tablo 4.14. Suçluluk Boyutu Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	68

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

İnsanlar günlük yaşamlarını devam ettirmek için nasıl temel ihtiyaçlara gereksinimleri varsa psikolojik ve ruhsal olarak da kendisi dışındaki bireylere ihtiyaç duymaktadırlar. Bunu da çevresiyle ve sosyal gruplarla ilişkiler kurarak gerçekleştirirler. Gestalt terapide bunun karşılığı temas olarak geçmektedir ve diğer terapilerden bu kavram üzerinde durarak ayrılmaktadır (Daş, 2017).

Gestalt terapinin kökleri varoluşçuluk, fenomenolojik ve alan kuramı gibi farklı kuramların bakış açılarıyla bir bütünlük taşımaktadır. Terapi sürecinde danışanın yaşantıları önceliklidir. Terapi yaklaşımı insanı kendisi ve çevresi ile bir bütün olarak algılar ve yaşantılarındaki farkındalıkları fark ettirerek hayatı anlamlandırmaya çalışır (Akkoyun, 2001). Gestalt yaklaşımında insanların farkındalık kazanmaları, problemlerine çözüm üretebilme sorumluluğunu kazanabilmeleri ve ihtiyaçlarını karşılamak adına kendini geliştirmeleri ve büyümeleri öncelikli konulardandır (Corey, 2005).

Gestalt terapi temas ve temas engelleri üzerine farkındalık yaşattırmayı hedefler. Gestalt terapide şekil- zemin ilişkisi vardır. Şekil ön planda olup asıl olanı ifade ederken zemin ise arka planda olanı temsil etmektedir. Terapi sürecinde ise şekil olan temastır. Temas bireyin dış dünya ile ilişkilerini devam ettirebilmesi için bir araçtır (Polster and Polster, 1973). Laura Perls'e göre (1992) temas diğerlerin farkına varılması, ben ve diğerlerinin sınırlarına ulaşılmasıdır. Bu yaşanırken “şimdi ve burada” olunması gerekir. Temasın yaşanması tadarak, koklayarak ve dokunarak kısacası yaparak yaşayarak gerçekleşir. Kimi durumlarda ben ve diğerleri ile temas yaşanırken ilişki yön değiştirebilir veya çarpıtılabilir işte bu duruma temas engellemeleri denmektedir. Yaşanan bu temas engelleri kimi zaman sağlıklı iken kimi zaman da sağlıklı olabilmektedir (Voltan-Acar, 2006).

Temas engelleri farkına varılmadan ve çok sık kullanıldığında kişinin kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle yapıcı ilişkiler kurmasına engel olmaktadır. Gökdemir Aktaş'ın (2002) Gestalt Temas Biçimleri Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk örneğinde yapılan faktör yapısı geçerlik ve güvenilirlik incelemesinde olumlu

benlik yapısına sahip ve sosyal ilişkilerde istekli ve başarılı olanların sağlıklı temas kuran bireylerin oldukları ortaya çıkmıştır.

Gestalt terapi yaklaşımına göre insanlar seçenekleri analiz ederek kararlar alırlar ve bu kararların doğuracağı sorumlulukları üstlenirler (Corey, 2005). Sadece kararlarda değil aynı zamanda bireyler yaşamlarını ve sosyal duygularını kuvvetli bir şekilde yaşayabilecekleri çevrelerin seçiminin sorumluluğunu da üstlenmektedirler. Seçilen çevrenin ve kültürün beraber yaşamayı sürdürmek için özgün kuralları ve ahlaki sistemleri vardır (Baumeister, 2005). Bireyin yaşamını sürdürdüğü toplum içerisinde nelerin kültüre uygun olup olmadığı, neyin uygun bir davranış olup olmadığını kişilere çeşitli kurallarla sunmaktadır ve bu kurallar kişilerarası ilişkilerin oluşmasında öncelikli rol oynamaktadır. Söz konusu bu sosyal ve ahlaki kuralların özümsemesi sağlıklı bir sosyalleşme ve ilişki kurma sürecini beraberinde getirmektedir (Abell and Gecas, 1997). Takdir gören, iyi ve başarılı insan olmak genellikle sosyal kurallara uygun davranışlarda bulunmaktan geçse de insanlar hatalar da yapabilirler, şanssızlıklarla karşılaşabilirler, birilerini kırabilirler veya çok önem verdiği şeylerde başarısızlık yaşayabilirler (Tagney and Dearing, 2002). Bilinçli veya bilinçsiz olarak yapılan bütün bu davranışlar sonucunda insanlar kendileri veya diğerleri hakkında olumsuz yargılara varabilirler, bütün sorumluluğu kendisine veya diğerlerine atabilirler. Bu yargılar ve değerlendirmeler neticesinde bireyler suçluluk ve utanç gibi duygular hissedebilirler.

Suçluluk ve utanç duyguları sosyal ortamda oluşabilen, çevreyle ilişkiler sırasında yaşanabilen, kişilerin fikir ve eylemlerini düzenleyen, sosyal yaşamda yaşanması istenmeyen eylemleri engelleyen ve kişileri ahlaka uygun eylemlerde bulunmasına iten sosyal duygulardır (Tagney and Salovey, 2000). Söz konusu bu duygular kişileri hem başarılı olmak adına daha çok çalışmaya, daha iyi davranmaya, toplumsal ve sosyal açıdan istenilen şekilde etkileşimler kurulmasına iterken hem de kopan sosyal ilişkilerin tekrardan oluşturulmasına yardımcı olarak sosyal bağların korunmasına katkıda bulunmaktadır (Keltner and Buswell, 1997). Barrett'e göre (1995) birey yapmış olduğu bir davranıştan ötürü suçluluk duyuyorsa bu duygu onu kusurlarını telafi etmek adına diğerlerine yakınlaştırmaktadır. Yani bireyin çevresiyle yaşamış olduğu temas engellerini ortadan kaldırmaya çalışarak sağlıklı ilişkilerin kurulmasına yardımcı olmaktadır.

Belli bir düzeyde yaşanan suçluluk ve utanç duyguları sosyal davranışları düzenlemeye ve bireyin kendisini yönetmesine yardımcı olur. Belli düzeyde kaldığı sürece toplumsal işleyişin devam etmesine katkı sağlarken belli bir düzeyi aştığında ise bireyi olumsuz etkileyerek ruhsal problemlerin doğmasına yol açabilmektedir. Temas engelleri de tıpkı böyledir kimi zamanlarda sağlıklı iken kimi zamanlarda sağlıksızdır.

Sosyalleşme olgusu doğduğumuz andan beri var olan bir süreçtir. Sosyal bir varlık olan insan çevresi ile sürekli ilişki kurma eğilimindedir (Yağmur ve İçigen, 2016). Birey öğrencilik yıllarında da tıpkı böyledir ve kurmuş olduğu bu kişilerarası ilişkiler veya kendisi ile kurmuş olduğu bu bağ sağlıklı bir şekilde yürürse kendini tam hisseder ve normal yaşamına devam eder fakat çevreleriyle kurmuş oldukları ilişkiler kimi zaman kesintiye uğrayabilir veya engellerle kaplanmış olabilir. Öğrencilerin yaşamlarının farklı zaman dilimlerinde çevreleriyle yaşamış oldukları bu durumlar sonrasında suçluluk ve utanç duyguları hissedebilmektedirler. Bu anlamda öğrencilerin yaşamış oldukları temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkinin araştırılması önem arz etmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularının demografik nitelikleri (cinsiyet, kardeş sayısı, sınıf düzeyi) açısından incelenmesinin de yararlı olacağı düşünülmektedir. Gestalt terapi ve temas engelleri ile ilgili araştırmaların sayısı oldukça azdır ve temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun ortaya konmaması önemli bir problemdir. Bu anlamda temas engellerinin suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkinin belirlenmesi gerekmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bireyler hem kendilerinin hem de etkileşim içerisinde oldukları çevrelerinin gözünde nasıl görüldükleriyle ilgili kimi zaman suçluluk veya utanç gibi duygular hissettiklerini ifade etmektedirler (Fischer and Tangney, 1995). Duygular bireylerin düşünce ve davranışlarını anlamada yadsınamaz bir öneme sahiptir. Suçluluk ve utanç duyguları da her bireyde yaşanabilen duygular olmakla birlikte yoğunluğu değişebilmektedir. Bu duygular bireylerin hal ve hareketlerini etkilediği gibi ruh sağlığını da etkileyebilmektedir (Tuğrul, 1999). Utanç ve suçluluk duygularının birçok ortak özelliği vardır bunlardan bir tanesi de her iki duygunun da davranışları düzenlemesinde rol oynamasıdır (Tangney, 1995). Aynı zamanda bu iki duygu

benliğe yönelme sürecine ihtiyaç duyduğu için “öz bilince ilişkin duygular” kategorisi içerisinde yer almaktadır (Lewis, 1971). Hissedilen suçluluk duygusunun bireyin yapmış olduğu eyleme odaklanmasına ve üstüne düşen sorumluluğu almasını sağlayan bir duygu olmasından dolayı daha yapıcı bir işlevinin olduğu görülmektedir. Utanç duygusu ise benlik değerine dönük bir duygu olması nedeniyle bireyin sorumluluk almamasına neden olacağı için yapıcı bir konumda değildir (Ayseli, 2019).

Gestalt kavramı herhangi bir şeyin kendisini meydana getiren parçaların ayrı ayrı bağımsız bir şekilde algılanamayacağını aksine ona bir bütün olarak yaklaşıldığında anlam taşıyacağı anlamına gelmektedir (Balkaya, 2006). Gestalt terapi çevre ile organizma arasındaki bağlantıyı “temas” olarak isimlendirmektedir (Aktaş, 2002). Temas bireyin diğerleri ve çevre ile sınırdaki etkileşimidir (Sezgin, 2002). Gestalt terapide “temas” kavramının üzerinde ısrarla durulması onu birçok terapi yaklaşımlarından ayıran önemli bir noktadır (Daş, 2006). Temas sadece kişi ile diğerleri arasında değil, kişinin kendisi ile de oluşabilir yani gestalt terapi sürecinde birey kendi duygu, bedeni ve düşünceleri ile temasta bulunabilir (Bozkurt, 2006). Polster ve Polster (1974) ise bireyin dünya ile ilişkiler geliştirmesinin aynı zamanda büyüüp gelişebilmesinin tek kaynağının temas olduğu düşüncesindedirler. Bireyin ihtiyaçlarını tamamlaması ve dengeye oturmasını çevre ile gireceği temasın sonucu belirleyecektir. Kurulan temasın başarılı bir şekilde sonuçlanması büyüme, değişim ve gelişimi yanı sıra getirir (Aktaş, 2002). Organizmanın ihtiyaçları her zaman karşılanmayabilir bu gibi anlarda temasın kesilmesi söz konusu olabilir. Temasın kesintiye uğraması bireyin temas döngüsünün engellenerek bireyin şimdi ve burada olmasını sekteye uğratmış olur. Temas döngüsünde sürekli kesinti yaşayan kişilerin “nevrotik ve duygusal sorunları olan” kişiler oldukları kabul edilmektedir (Mackewn, 1999). Buradan da anlaşılacağı üzere temas sadece büyüme, değişim ve gelişmeyi değil aynı zamanda duygusal sorunlar oluşmasında da rol oynamaktadır. Gestalt temas engelleriyle ilgili alanyazında çok fazla çalışmaya rastlanmamakla birlikte bu araştırmada temas engelleri suçluluk ve utanç duygularıyla birlikte ele alınmıştır. Yapılan bu araştırma ile alanyazındaki bu boşluğun doldurulması ve öğrencilerin yaşamış oldukları temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Duygular insan hayatının en önemli parçalarından sadece biridir ve sosyal bir varlık olan insanın sosyal ilişkilerini oluşturmasında önemli bir konuma sahiptir. Kimi duygularımız olumlu olup sosyal ilişkilerimizi geliştirirken kimi duygular da olumsuz olup çevremizle kurmuş olduğumuz ilişkileri kesintiye uğratabilir (Dinçer, 2013). Gestalt yaklaşımına göre temasın engellenmesi durumunda kişilerin kendileri ve diğerleri ile uyumları zarar görebilir (Tümlü, 2012).

Hem kişisel gelişim açısından hem de kendine bir kariyer çizme aşamasının en önemli dönüm noktalarından biri sayılan üniversite yılları açısından bakıldığında bu grubun temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularıyla ilgili incelemelerin yapılması üniversitede verilecek eğitim ve kişilerarası ilişkiler becerileri için bir alt yapı oluşturabileceği açısından bu çalışmanın yapılmasının önemli olacağı düşünülmüştür. Gelişim dönemleri açısından ele alındığında ise üniversite yılları Eriksona göre (1984) Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Dönemi'ne denk gelmektedir. Bu dönemde üniversite öğrencileri çevreleri ve diğer bireylerle kurmuş oldukları ilişkilere önem verip sosyal çevrelerini genişletmeye başlamaktadırlar. Bu dönemde kurulan kaliteli ve kesintiye uğramayan kişilerarası ilişkilerin gelecekteki toplumun daha mutlu ve daha sağlıklı sosyal ilişkilerin oluşturulabilmesinde büyük önem taşımaktadır.

Suçluluk ve utanç duyguları her insanda farklı düzeylerde yaşanan duygulardır. Suçluluk ve utanç duyguları kimi zaman kişilerarası ilişkilerde yaşanan etkileşim ve iletişim problemlerinden kaynaklanmaktadır. Bireylerin çevreleriyle yaşamış oldukları ilişki problemleri ve temas engellerinin ardından hissetmiş oldukları suçluluk ve utanç duyguların ele alınarak incelenmesi olası psikolojik sorunların önüne geçebilmesiyle önleyici bir işlev sunmasıyla bu araştırmanın önemli olacağını düşündürmektedir. Öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi ve aynı zamanda temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularının cinsiyet, sınıf düzeyi ve kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek hem öğrenciler hem de akademisyenler için sistemli çalışmaların planlanmasında yararlı olacağı ve bu doğrultuda planlanacak olan çalışmaların psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesine katkısının olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarından başta alan çalışanlarının, akademisyenlerin ve öğrencilerin yararlanabileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın problemi “Üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Temel probleme bağlı olarak araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıtlar aranmıştır.

#### **1.5. Alt Problemler**

1. Üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre temas engelleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerin cinsiyetine göre suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre temas düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre tam temas düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre bağımlı temas düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre temas sonrası düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre temas engelleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerin kardeş sayılarına göre suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

#### **1.6. Denenceler**

1. Üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerin temas engelleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

3. Üniversite öğrencilerin suçluluk ve utanç duyguları cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

4. Üniversite öğrencilerin temas düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

5. Üniversite öğrencilerin tam temas düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

6. Üniversite öğrencilerin bağımlı temas düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

7. Üniversite öğrencilerin temas sonrası düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

8. Üniversite öğrencilerin suçluluk ve utanç duyguları sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

9. Üniversite öğrencilerin temas engelleri kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

10. Üniversite öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

### **1.7. Sayıtlar**

Araştırmada uygulamaya katılan üniversite öğrencileri, ölçekleri içtenlikle yanıtlamışlardır.

### **1.8. Sınırlılıklar**

1. Araştırma örneklem açısından; Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde 2020-2021 eğitim yılı güz döneminde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada ölçülen temas engelleri, Tagay ve Voltan Acar (2012) tarafından geliştirilen "Gestalt Temas Engelleri Ölçeği" nin ölçtüğü nitelikte sınırlıdır.

3. Araştırmada ölçülen suçluluk ve utanç duyguları, Nesrin Şahin ve Nail Şahin (1992) tarafından geliştirilen "Suçluluk Utanç Ölçeği" nin ölçtüğü nitelikte sınırlıdır.

## 1.9. Tanımlar

**Temas:** Gelişmenin potansiyel kaynağıdır, kişinin ve onun yaşam biçiminin farklılaşması anlamına gelir (Polster and Polster 1973). Temas yaparak yaşayarak, dokunarak gerçekleşmektedir.

**Temas Engelleri:** Kimi temas biçimi gelişimi desteklerken kimi desteklemeyebilir. Bireyin gelişiminin önünde engel olan ve sık kullanılan temas biçimleri temas engeline dönüşmektedir. İlişki çarpıtmaları buna örnek olarak verilebilir (Tagay, 2010).

**Suçluluk:** Kişilerin kişisel, sosyal ve toplumsal görevlerini gerektiği şekilde yapmamaları veya yanlış yapmaları ve toplumun kendilerinden beklediği görev ve sorumlulukları yerine getirmemelerinden dolayı gelişen yüzleştirici ve rahatsız edici bir duygudur. Budak'a göre (2000) suçluluk dinen, hukuken veya ahlaki açıdan kabul görmeyen davranışların yapılması ardından ortaya çıkan rahatsızlık ve pişmanlık duygusudur.

**Utanç:** Bireyin yaşamını sürdürdüğü topluluk içerisinde temel değer, kural veya töresini çiğnediğinde dürüst davranmadığı duygusunu hissetmesine neden olan duygudur (Budak, 2000).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde Gestalt temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularının kuramsal temelleri açıklanmış ve bu kavramlarla ilgili olarak yapılan çalışmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalar kapsamında ise yurt içinde ve yurt dışında temas engelleri, suçluluk ve utanç duyguları ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Kuramsal Çerçeve

##### 2.1.1. Gestalt Terapi

Fritz Perls ve Laura Perls tarafından geliştirilen Gestalt terapi insanların etrafındaki bireylerle yani çevreleriyle ilişki ve etkileşimlerin önemini dikkate alan varoluşçu, fenomenolojik kurama dayanan ve alan kuramından etkilenen bir terapidir. Danışmaya gelen bireylerin neyi, nasıl yaptıklarıyla ilgili farkındalık oluşturmak terapinin öncelikli hedeflerindedir. Bu farkındalık yanı sıra değişimi, büyümeyi ve gelişimi de getirmektedir. Bireye bir bütün olarak yaklaşan gestalt terapiye göre problemler bireyin ile çevrenin etkileşim gösterdiği temas sınırında oluşur. Bu bağlamda danışma sürecinde danışanlara temas sürecinin farkındalığını kazandırma, gereksinimlerini karşılama, yaşamış olduğu temas engelleri konusunda farkındalık yaşattırma ve temas döngüsünü tamamlamayı amaçlamaktadır (Melnick and Nevis 1997). Bireyin benliğinin anlaşılabilmesi için bireyi tek başına ele almak yetmez çevresiyle birlikte ele almak gerekir çünkü gestalt terapi bireyi izole olmuş bir yapı olarak kabul etmez aksine çeşitli yönleri ve kişilerarası ilişkileri olan bir canlı olarak görür ve bu yüzden bütüncül bir yaklaşıma sahiptir. Fenomeolojik ve varoluşçu öğreleri içerisinde barındıran gestalt terapi insanları bütün yönleriyle ele alan süreç odaklı bir terapidir (Kirchner, 2000).

Gestalt terapi eylemlere önem verir ve aktif bir terapidir. Gelişen olaylar karşısında kuramsal yaklaşımdan çok bu olayları yaşamayı destekler. Terapi sırasında danışmanlar şimdi ve buradaya çok önem verirler. Aradaki kurulan ilişkinin verimliliğini ortaya koyan meydana gelen büyümedir. Danışanlarda oluşturulmak istenen farkındalığın içeriği içgörü, sorumluluk ve insanlarla ilişki kurabilmeyi içermektedir. Fritz Perls'e göre (1969) danışanlar büyümeli, sorumluluk alabilmeli ve sorunların üstesinden tek başlarına gelebilmeliler. Perls'in yaklaşımına göre iki

temel hedef vardır: Bireyi çevresel destek arayışından içsel destek arayışına döndürmek ve benliğin yüz dönülmüş parçalarıyla bütünleştirilmesini sağlamak. Benliğin sahiplenilmeyen parçalarının tekrardan sahiplenilmesi yani bütünleşme süreci bireylerin gelişimlerini tek başlarına yapabilecek konuma gelene kadar sürmektedir. Farkındalık yaşayan bireyler yapmış oldukları davranışları ve çevreleri hakkında bilgi edinip tercihler yapıp kendilerine anlam katabileceklerdir. Gestalt terapiye göre insanlar çevrelerinde ve içlerinde ne olup bittiği konusunda farkındalık yaşadıklarında kendilerini çevreye göre ayarlama potansiyeline sahip olurlar. Terapi sürecinde bu farkındalığın yaşanması ve ardında desteklenmesi için gerekli ortam hazırlanır. Bu süreçte terapist danışanın halini gözlemleyip güvenini arttırırsa danışan farkındalığını ve bütünleşmesini daha ileri taşımaya doğru adımlar atacaktır (Brown, 2007). Beisser'e göre (1970) insanların kendileri dışında birisi gibi olmaya çalışmaları kendileriyle ilgili bir şeylerin değişimini getirmeyeceği yönündedir. Olmadığımız biri gibi olmaya çalışmak yerine aslında kim olduğumuz konusunda farkındalık yaşadığımız anda değişmekteyizdir. Danışmanın görevi ise farkındalığın artması için danışana yardımcı olmaktır. Gestalt yaklaşımını benimseyen psikologlara göre bireyler görmüş oldukları şeyleri nasıl düzenlediklerine ilişkin birkaç tane ilke belirlemişlerdir fakat bu her algı için geçerli olmayabilir. Bireylerin düşünce yapıları anlamlı bütünleri algılamaya yönelik olduğu için yarım kalan, bitirilmemiş işleri tamamlamak isterler. Bu tamamlama işlemi sırasında kimi ilkeler kullanılmaktadır. Onlardan biri de eylem ilkesi, bireyler bilinçli veya bilinçsiz sürekli seçimlerde bulunurlar. Bütünlük ilkesinde ise birey karşılaşmış olduğu belirsiz anlarda bütünüyle durumu anlamlandırmaya çalışır. Kapatma ilkesi yarım kalan işleri kendiliğinde tamamlama eğilimi taşır. Gereksinim ilkesi bireylerin anlık ihtiyaçlarına göre davranışlarını düzenlemesidir. Şekil-zemin ilkesine göre şekil insanların ihtiyaçlarına, ilgilerini veya dikkatlerini göre ön planda olanı temsil eder. Zemin ise şeklin arkasında kalan arka yüzeydir. Dinamik bir süreçtir ve devamlı farklılık gösterir (Akkoyun, 2001).

Fenomenoloji kişilerin öznel duygu, düşünce ve algılarını ön planda tutmaktadır. Fenomen bireyin içerisinde yaşamış olduğu dünyayı ve benliğini özgün bir şekilde algılayan bireyin öznel yaşantısıdır. Sadece algılarla değil bireylerin bütün boyutlarıyla çalışılmaktadır (Sharf, 2000; Yontef, 2002). Gestalt terapisinde fenomenolojik yaklaşımının amacı kişilerin farkındalıklarını keşfetmelerine olanak

sağlamaktır (Yontef and Simkin, 1989). İnsanların davranışlarına anlam verebilmek için ilk önce onların gerçekliği algılayış tarzlarını kavramak gerekir. İnsanların davranışlarına yön veren en etkili etken bireyin o an kendisini ve çevresini anlamlandırılış tarzıdır yani kişinin fenomenidir (Sharf, 2000; Simkin and Yontef, 1984). Bu yaklaşımın en önemli amacı ve katkısı kişiye farkındalık yaşattırmasıdır (Kirchner, 2000; Yontef, 2002).

Varoluşçuluk yaklaşımına göre insanlar seçenekler arasından seçim yaparlar ve bu seçimlerin doğurmuş olduğu sorumlulukları da üstlenirler bu açıdan gestalt yaklaşımıyla benzeşmektedir (Kirchner, 2000; Yontef, 2002). Gestalt yaklaşımına göre birey yaşamında almış olduğu kararlardan kendisi sorumludur (Simkin and Yontef, 1984). Varoluşçuluk insanların duygu, düşünceleri veya davranışlarının o an için ne anlama geldiğiyle ilgilenmektedir. Özgün, bağımsız, sorumluluk alabilen ve otantik olma yolunda ilerlenmesinde gestalt terapi insanlara yardımcı olmaktadır (Clarkson, 1991).Varoluşçuluk yaklaşımının otantik kavramı ile gestalt terapisinin farkındalık kavramları insanların özlerini anlamaları ve değerlendirmede bulunabilmeleri açısından benzerlik göstermektedir. Her iki yaklaşımda da şimdi ve buradanın önemi dikkat çekmektedir (Sharf, 2000). Yaklaşım kişinin otantik olmasını ve hayatına anlam katmasıyla üstüne düşen sorumluluğu almasına yardımcı bulunur. Gestalt yaklaşımında da kişinin üstlenmesi gerektiği sorumluluğu şimdi ve buradaya taşınması gerektiği ifade edilmektedir (Akkoyun, 2001).

Gestalt terapiyi etkileyen ve köklerinde barındırdığı bir diğer kuram ise alan kuramıdır. Alan kuramı Kurt Lewin tarafından geliştirilen ve Gestalt terapiyi etkileyen bir kuramdır. Alan kuramı insanları çevresiyle beraber ele almaktadır. Alan içerisindeki her parçanın birbirinden etkilendiği ve beraber dinamik bir sistem oluşturduğu şeklinde ifade edilebilir (Kepner, 1993; Sharf, 2000). Alan her tarafla bağlantılıdır tek düşünülemez, herhangi bir yerdeki değişim her yeri etkiler (Perls, Hefferline and Goodman, 1973). Bu yaklaşım olayları parça parça değil o parçaların birleşimiyle yani bütünsel olarak algılanarak incelenmesi gerektiğini savunmaktadır (Kirchner 2000). Alan kuramı enerji ve hareket içerisinde bir yapı olarak düşünülebilir. İnsanların algıladıkları çevreleri bir alan olabileceği gibi organizmanın kendisi de parçaların birleşimiyle dinamik bir sistem olabilir. Bu hareketli, enerjik ve dinamik yapı herhangi bir parçadaki değişim ile tüm yapıyı etkileyebilmektedir. Alan

kuramı bütünün içindeki herhangi bir parçadaki değişimin değil, bütünün bu değişimden nasıl etkilendiğine önem verir (Akman, 2004).

Bireylerin o anki duygu, düşünce ve davranışları alanın tamamını etkilediğinden bireyleri anlamak için bütüncül olarak yaklaşmak gerekir. İnsanların tecrübelerine göre değişen yaşam alanı bireylerin geçmişte, şimdi ve gelecekteki eylemlerini etkilemektedir. Yaşam alanı kendi bünyesinde birçok farklı sistemi de bulundurmaktadır. İnsanların geçmişteki, şimdiki veya gelecekteki düşünceleri, endişeleri, hayalleri bunların bireyin istek ve gereksinimleriyle olan bağlantıları; bu bağlantıların bireyin eylemlerine getirmiş olduğu engeller yaşam alanının içerisinde bulundurduğu sistemlere örnek teşkil edebilir (Akman, 2004; Schultz and Schultz 2001). Gestalt yaklaşımına göre kişinin yaşayabileceği herhangi bir şey bireyin kendisiyle ilgili her şeyini etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Asıl vurgulanan parçalar değil bütünün kendisidir (Ash, 1995). Alan da tıpkı diğer şeyler gibi zamanla değişim gösterebilir ve alandaki bu değişim bütün parçaları etkiler, her şey alana aittir ayrı düşünülemez olaylar da alan tarafından gerçekleştirilir (Voltan-Acar, 2006). Gestalt terapi alan kuramın birçok konusundan etkilenmiştir. Danışanın bütün olarak değerlendirilmesi gerektiği, bireylerin kendine has özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği gibi konularda alan kuramından etkilendiği anlaşılmaktadır.

## **2.1.2. Gestalt Terapi İlkeleri**

### **2.1.2.1. Bütüncüllük**

Latner'e göre (1986) bütüncüllük gestalt yaklaşımının olmazsa olmazlarından. Doğa bir bütündür; bütün, bütünü meydana getiren parçaların birleşiminden daha çok anlam taşımaktadır. Bunun nedeni o parçaların bir araya gelmesinin de bir anlamı olduğundan dolayıdır. İnsan yaşamını da aynı şekilde bütün noktalarıyla ele alındığında anlaşılabilir. Gestalt terapi sürecinde danışanların düşünce, duygu ve davranışları ele alınır. Bu çeşitli özellikler arasında meydana gelen etkileşim vurgulanır, bütünü oluşturan parçaların hangi şartlarda bir araya geldiği, insanların çevreyle ilişki kurma süreçleri ele alınır.

### **2.1.2.2. Alan Kuramı**

Gestalt yaklaşımının temel boyutlarından olan alan kuramının temeli organizmanın devamlı farklılaştığı alanın bir parçası olarak kendi çevresi veya kendi alanı içerisinde ele alınmasıdır. Gestalt terapiye göre her şeyin değişim içerisinde

olduğu ve birbiriyle ilişkili olduğu görüşüne dayanmaktadır. Birey ile evre arasındaki sınırdaki neler olduğunu bulmaya çalışırlar. Parlett (2005) alan kavramının çok sık kullanıldığını ifade etmektedir. Alan danışman ve danışan arasındaki tüm etkileşimi kapsamaktadır.

### **2.1.2.3. Şekil Oluşturma Süreci**

Bu kavram insanların çevrelerini nasıl gördükleriyle ilgilidir. Gestalt yaklaşımına göre arka plan zemin olarak isimlendirilir, o zeminde vurgulanan nokta ise Őekildir (Latner, 1986). Şekil evresel alanda dikkat çeken özelliklerinin nasıl olduğuunu anlatmaya yardımcı olmaktadır. İnsanların ihtiyaçları da neyin Şekil neyin zemin olacağında etkili olabilmektedir (Frew, 1997).

### **2.1.2.4. Organizmanın Kendi Kendini Düzenlemesi**

Değişik durumlarla karşılaşıldığında organizmanın dengesinin dağılması ve yeniden dengelenmesi sürecidir. Organizmalar kendi imkanları ve çevresel imkanları lsnde kendilerini düzenlemek için çaba sarf ederler. İnsanlar dengelerini kurabilecekleri veya büyüme ve değişimlerine yardımcı olacak önlemleri alırlar ve ilişkilerini kurarlar. Danışma sürecinde danışanın zeminde olan dikkati Őekile doğru yönlendirmesi amaçlanır (Latner, 1986).

### **2.1.3. Gestalt Terapi Kavramları**

#### **2.1.3.1. Şimdi ve Burada**

Şimdi ve burada gestalt terapisi için en önemli kavramlardan biridir. Eski zamanlar üzerinde durmak Şimdi ve burada ile uzlaşmanın bir kaçma belirtisi olabilir. E. Polster ve Polster' e göre (1973) birçok insan enerjisini geçmiş ve gelecek üzerinde sürekli düşünerek harcamaktadır. Var olan enerjiyi geçmiş veya geleceği düşünerek harcadıkları sürece içinde buldukları zamanın kuvveti azalır. Amaç bireyin geçmişte yaşadığı ve tamamlayamadığı işler konusunda farkındalık yaşattırmak, Şimdi ve buraya getirerek çözmeye çalışmaktır. Gestalt terapi Şimdi ve buradaya getirerek ilerleyebilmektedir. Şimdi ve burada önemlidir fakat geçmiş ve gelecek de göz önünde bulundurulur. Terapistler geçmiş ve geleceğin Őimdideki yerini de değerlendirmeye çalışırlar (Sharf, 2000).

Sağlıklı kişi Şimdiki anı yaşamakla birlikte ihtiyaç duyduğunda geçmişteki yaşantılarından ders alan gerektiğinde de ileriye dönük düşünceler geliştirebilen zgr ruhlu insandır. Şimdide hayatımızda olan problemler geçmişin sonucu olabilir

fakat birey sürekli geçmişteki kişi ve olayları suçlayarak, sorumlu tutarak şimdi ve buradaki problemlerine çare bulamamaktadır. Aksi halde problemlere veya geçmişe takılıp kalmak problemleri çözmeye çabalamış görüntüsünü vermektan ileriye götürmemektedir (Erkmen, 1992). Bireyin geçmişteki olaylar yüzünden şu anda canı sıkılsa da yaşamış olduğu problemler şu ana özgü davranışlarındandır. Öncelikle danışan problemlerin üstesinden gelebilmesi için hayatın ve zamanın sürekli geçip gittiğini kavrayabilmesi gerekir. Zamanın geçip gittiğini kavramak bireye geçip giden anın değerinin farkına varılmasını sağlar. Bundan dolayı Gestalt terapi içinde bulunulan anın değerini anlayabilme farkındalığını kazandırabilmek adına sürekli şimdi ve burada gibi kavramlar üzerinde durmaktadır. Bahsedilen şimdiki zaman içinde bulunulup yaşanan anı temsil etmektedir (Soysal, Bodur ve Hızlı, 2005). Şimdi ve buradanın önemli noktalarından biri de bitirilmemiş işlerin şimdi ve burada tamamlanabilmesidir. Gestalt yaklaşımına göre nevrotik insanların problemleri geçmişte değil şimdi ve buradadır çünkü geçmiş yaşantıları her ne kadar etkili olsa da insanların şu anki davranışları bu sıkıntıların yaşanmasına neden olmaktadır. İnsanlar problemleriyle şimdi nasıl baş edeceklerini bilememektedirler. Terapinin hedefi şimdi ve burada bu sorunları yaşamasına izin verip başa çıkabilmesine izin verecek bir ortam yaratmaktır. Eskiden yaşanmış olan tecrübeler şimdi ve burada yaşananların içinde yer alır (Spagnuolo-Lobb,2001). Gestalt yaklaşımı insanların potansiyellerini en üst düzeyde kullandıkları anın şimdi ve burada olduğuna inanmaktadır ayrıca insanlar farkındalık düzeylerinin şimdi ve burada yaşanan yaşantılarına bağlı olduğunu düşünmektedir (Clarkson, 1991). Perls'e (1969) göre eski eskide kaldığından gelecek henüz gelmediğinden gerçek zaman şimdidir. Hareketlerimizi yönetebileceğimiz, duygularımızı dile getirebileceğimiz, düşüncelerimizi kontrol edebileceğimiz an şu andır. Perls (1960) bireylerin şimdiki yaşamamalarını uyumsuzluk olarak adlandırmaktadır. Sözü edilen uyumsuzluk iki farklı şekilde oluşur bunlar: İlk olarak bireyin geçmişinden kopamaması yani sürekli keşkelerle yaşayarak anı yaşayamamasıdır. İkincisi ise bireyin gelmemiş olan gelecekle ilgili devamlı endişe duyarak anı yaşayamamasıdır.

### **2.1.3.2. Bitirilmemiş İşler**

Yaşamda yarım bıraktığımız, yapmaya yetişemediğimiz veya tamamlamadığımız durumları ifade eder. E. Polster ve Polster (1973) yarım kalan işlerin tamamlanmayı beklediğini ve yeteri kadar kuvvetlendiklerinde insanlar bilinç

karmaşası tarafından kuşatılabilir şöyleki bireyin geçmişteki bitirilmemiş işleri bitirilmeyi bekler ve bu bitirilmemiş işler insanların bilincinde düşünceler yoluyla canlı kalıp bireyin onları düşünmesine neden olur. Yarım kalan işlerin belirtileri çoğunlukla bedende beliren bazı engeller ile meydana çıkabilmektedir. Şekil eğer tamamlanmamış ise insanların öfke, kaygı, acı ve suçluluk gibi açığa vurmamış duygularında kendini belli eden bitirilmemiş işleri durmaktadır. Bahsedilen bu duygular farkındalık içerisinde hissedilemediğinden zeminde kalmaya devam ederler ve bireyin kendisi veya çevresiyle şimdi ve burada iletişim ve ilişki kurmasını engellemektedir. Bireylerin yaşamış oldukları acı, üzüntü, pişmanlık, öfke gibi duygular açığa çıkma ihtiyacı duyan duygulardır. Bireylerin bu gibi duyguları açık bir şekilde yaşamayıp kendilerini engelleyerek durdurmaları bu yaşantılarını tamamlayamamalarına neden olur bunun sonucu olarak da bilinç dışına bastırılır. Bir başka ifadeyle bitmemiş işler engellenmiş yaşantılarla ortaya çıkmaktadır. Bitirilmemiş işlerin bastırılmaya devam edilmesi yakın ilişkilerin kurulamamasına yol açmaktadır. Bitmemiş işler gestaltın oluşumunu engellemektedir (Clarkson, 1994). Bitmemiş işlerin son bulması için bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip başa çıkabilmesi gerekmektedir. Gestalt yaklaşımında ortaya çıkan enerjinin engellenmesi olarak yer almaktadır. Yaşam bir döngüye benzer ihtiyaçlar doğar ve tamamlamaya çalışırız. Gestalt için de döngünün tamamlanması öncelikli konulardandır. Erken çocukluk çağındaki gereksinimler karşılanmaz ise bireyin döngüsü tamamlanmaz bunun sonucu olarak bireyin psikolojik ve biyolojik dengesi zarar görebilir (Clarkson, 1994).

İnsanlar sorunlarla karşılaştıklarında zihinleri denge halinden dengesizliğe geçiş yapar. Bunun sonucunda birey dengesizliği ortadan kaldırıp tekrar dengeyi sağlayabilmek için zihnini çözümler üretmeye odaklar bu durum gestalt psikologlarına göre güdüleyici bir özellik olarak da sayılabilir. Bluma Zeigarnik'in araştırmasına göre bireyler bitirilmemiş işleri bitirilmiş işlere oranla daha fazla düşünmekte ve daha uzun hatırlamaktadırlar (Ash, 1995). Birey bitmemiş işlerini bitirme yatkınlığına sahiptir ve bitmemiş işlerin yol açtığı acıdan kurtulmak ister (Haris 2007). Bitmemiş işler kişilerde tedirginlik hissini yaşatmaktadır ve bireyi işi, ihtiyaçlarını tamamlaması için uyarmaktadır. İhtiyaçlarının bilincinde olan ve bu ihtiyaçlarını nasıl gidereceğini bilen bireyler sağlıklı kabul edilmektedir. İhtiyaçlarını, işlerini tamamlayamayanlar ise gestalt tamamlama sürecinde problem

yaşamaktadır. İhtiyacın ortaya çıkması ardından tamamlanması bir döngü şeklindedir. Döngüde oluşabilecek problemler kişilerde depresyona sebebiyet verebilmektedir (Mackewn, 1999). Bireyin eskiden yaşamış olduğu bir durumu bitiremeyip şimdi de üstesinden gelmeye çalıştığı duyguları ifade eder (Sharf, 2000). Bitirilmemiş işler kendimize yönelik olabileceği gibi başka bireylere yönelik de oluşabilir mesela olumlu veya olumsuz ifade etmek isteyip de edemediğimiz duygular bitirilmemiş işler olarak peşimizden gelecektir (Sills, Finch and Lapworth, 1998; Corey,2005).

### **2.1.3.3. Direnç**

Gestalt terapinin en önemli hedeflerinden bazıları değişim ve büyümedir. Değişim ve büyüme için de ilişki şarttır. Çevreyle yaşadığımız bu ilişkiler değişimi beraberinde getirmektedir. Kurduğumuz ilişkilerin sağlıklı olması ilişkiler sırasında insanların kimliklerini korumasıyla gerçekleşir. Yani kişinin çevreye daima yenilenen haliyle uyum göstermesidir (Polster, 1987). Sağlam ilişkiler için gerekli olan şeyler farkındalık, tam enerji ve kendini ifade edebilme kabiliyetidir (Zinker, 1978). İlişkiler sırasında şimdi ve burada olmamak için geliştirdiğimiz savunmaların adı ise dirençtir. Enerjinin engellenmesi direnç olarak ifade edilmektedir. Direncin ortaya çıkmasıyla vücut gerginleşme biçiminde belirtiler vermeye başlar. Bireylerin istemedikleri anlardan, bitmemiş işlerinden kaçabilmek veya bitmemiş işlerin yaşatacağı duygulardan kaçmak için kullandıkları bir durumdur. İnsanlar üzüntü, suçluluk gibi duygulardan kaçtıkları sürece yaşamlarını bütünleşmiş şekilde devam ettirebilmeleri zorlaşmaktadır (Kogan, 1990). Şimdi ve buradayı yaşamaktan ne kadar kopuk olursa birey gerçek durumları yaşama ihtimalleri de o kadar endişe vermektedir. Yetişkin ve çocuklar karşılaştırıldığında çocuklar daha doğal davranmakta ve neyi hedefliyorsa onu dile getirmektedirler fakat yetişkinler için aynısı söylenememektedir. Bu da bize direncin zaman içerisinde gelişen bir kavram olduğunu göstermektedir. Dirençle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için direncin ne olduğu ve nasıl oluştuğunu fark etmek gerekiyor (O'Leary and Niewwstraten, 2000).

Organizma seçim yapma kabiliyetine sahip ve davranışlarını yönlendirirken duygularına ve ihtiyaçlarına önem verir. Yani birey farkındalık yaşarsa sağlıklı tercihlerde bulunup neyi isteyip istemediğini belirleyebilir. Birey özgür bırakılırsa bütün kararlarını kendi verip seçimlerde bulunabilir fakat çevrenin baskısı ve

kuralları bireyi engelleyebilir. Bu duruma günlük hayatta sıkça rastlanabilmektedir ve bu durum sonrasında bireyler düş kırıklıkları yaşayabilirler. Buradan da anlaşılacağı üzere bireyler sadece kendilerinin değil diğerlerinin de ihtiyaçlarını göz önünde bulundurma durumunda kalıyorlar. Birey yaşamın genelinde bir dengeleme hali yaşar kimi zaman sosyal maskeler takar kimi zaman mutlu veya üzüntü duyduğunda kendini dengelemeye çalışır. Bireyin yaşamış olduğu bu sürekli kontrol süzgeci bireyin kendisini baskılamasına ve bunun sonucu olarak da direnç meydana çıkmasına neden olmaktadır (Iaculo, 2007).

Kimi zamanlarda bireyler gerçek duygu ve düşüncelerini paylaşmaktan kaçınabilirler. Bunun nedeni bireylerin sahip olmuş oldukları “eğer ben rahatsızlığımı, kızgınlığımı dile getirirsem insanlar benden uzaklaşır veya rahatsız olur” gibi düşünceleridir. Bu tarz düşünceler bireylerin bütünleşmiş şekilde hayatlarını sürdürmelerini engeller. Gestalt terapi tam da bu noktada danışanları cesaretlendirip daha önce söyleyemedikleri duygularını söylemelerini ister. Danışan öfke gibi bir duyguyla yüzleşmekten çekiniyorsa, danışman ondan öfkeli yanını sergilemesini isteyebilir. Danışan sahiplenmediği yönünü fark edip bu yönünü yaşamaya başlarsa gelişimini tıkayan engelleri ortadan kaldırır ve bütünleşme sürecine geçer. Direnci yenerek bitirilmemiş işlerle yüzleşip tamamlanma ve sağlıklı bütünleşme sağlanabilir (Corey, 1995).

Direnç tamamıyla danışanın gelişimini engelleyen bir faktör değildir tersine olası zararlardan korunmak için kullanılan bir durum olabilir. Bu yüzden terapide hedef dirençleri engellemek değil bu dirençleri danışana fark ettirerek danışanın kendi hayatının sorumluluğunu almasını sağlayabilmektir. Unutulmamalıdır ki danışanlar bu sürece değişim ve gelişim için katılmaktadır. Direnç konusunda yaşatılan farkındalığın davranışları değiştirme motivasyonunu da beraberinde getirmektedir (Mackewn, 1999). İnsanlar hoşlarına gitmeyen bir durum veya konu açıldığında bunları duymak istemez yani yüzleşmek istemez bitirilmemiş işler de bireyin yüzleşmek istemediği bastırılmış olduğu durumlardır bu yüzden söz konusu bitirilmemiş işler olduğunda insanlar direnç mekanizmasını devreye sokabilmektedirler. Direncin kaynağı geçmişte yaşanan bitirilmemiş işlerdir ve bu dirençler bu anı etkilemektedir. Danışanlar dirençlerinin farkında olmayabilir fakat terapistin en önemli görevlerinden biri danışana dirençleri konusunda farkındalık yaşatmak ve bitirilmemiş işleri şimdi ve buraya getirerek çözebilmesini sağlamak.

#### **2.1.3.4. Enerji Engelleri**

Gestalt terapide enerjinin ortaya çıkışı, nerede olduğu, ne zaman kullanılacağı ve hangi durumlarda engellenebileceğinin üzerinde durulur. Direncin bir diğer hali engellenmiş enerjidir. Gerilme, gergin olma, insanlara bakmama, duyguları durdurmak ve alçak sesle konuşmak gibi belirtileri vardır. Gestalt yaklaşımını savunan terapistler duygularla farkındalık, farkındalık ile enerjinin hareketliliği, enerjinin hareketliliği ve hareket arasındaki kesintilerle ilgilenirler (Zinker, 1978). Terapistler danışanların direncin nasıl oluştuğunu anlamaya yönelik cesaretlendirirler ve vücutta oluşan belirtilerden kaçmak yerine aksine üstüne gidilip o anda abartılarak yaşanmasına izin verilerek enerjiyi nasıl farklı tarafa doğru yönlendirdiklerini ve o anı yaşamaktan nasıl kaçmaya çalıştıklarını fark ettirmeye çalışırlar.

#### **2.1.3.5. Farkındalık**

Kişinin kendisi ve diğerleriyle temas halinde bulunması olarak tanımlanmaktadır. Latner'a göre (1992) temasın dört boyutu vardır: Temas, algılama, heyecan ve bütünlüktür. Temas; bireyin diğerleriyle yaşadığı ilişki ve etkileşimlerin bütün şeklinde algılanmasıdır yani başkalarının nasıl algılandığıdır. Algılama; Bireyin algılarını kapatması, dokunma ve hissetme gibi farkındalığın doğasını tespit eder. Olaylar her ne kadar bireyin dışında gelişse de sonuçlarından bireyin içsel etkileri etkilenmiş olabilir. Heyecanlanma; bireyin duygusal durumunu uyandıran bir süreçtir. Bütünlük; bireyin sınırlarıyla temasa geçmesidir. Sills, Finch ve Lapworth (1998) üç farkındalık kuşağından bahsetmektedir. İlki iç kuşak olarak adlandırılmaktadır ve beden ile duygulardaki farkındalıkları içermektedir. Bedenin neresinde sertlik, gevşeklik veya duygulardan hangisinin yaşandığını tanımlamaktadır. İkinci kuşak yani orta kuşakta hayaller ve düşüncelerin farkındalıkları yer almaktadır ve burada uzun soluklu kalınmasının kimi sorunlara yol açabileceği vurgulanmaktadır. Üçüncü olarak ise dış kuşak vardır ve burada beş duyu organı, konuşma ve hareket etme ile farkındalıktır. Terapistler bu durumları temas işlevleri olarak da adlandırmaktadır. Danışma sürecinde farkındalığın artmasıyla meydana gelen ilgili özellikler bir araya getirilerek bütünleştirilir. Farkındalığın yararlarından biri de üzerinde durulan olayların çözümlenmesi sürecine katkı sağlamasıdır (Harman, 1996). Perls (1969), insanların kendilerini daha iyi tanıdıkça kendilerine karşı farkındalık geliştirip potansiyellerini en üst düzeye taşıyabileceklerini düşünmektedir. Farkındalık yaşayan insanlar seçenekler arasından

seçim yapıp kararlar alırlar ve bu kararların sorumluluklarını üstlenirler. Kararların sorumluluğunu almak farkında olmanın en önemli yapı taşlarından biridir (Sharf, 2000). Farkındalık kendini, çevreyi, davranışları, sorumlulukları bilmektir. Farkındalığın danışma süresince sağlanması bitirilmemiş işlerin gün yüzüne çıkartılıp çözülmesi için çok önemlidir. Danışma sürecinde danışanın sağlıklı seçimler yapıp sorumluluklarını üstlenmesini sağlayacak olan farkındalığın kazandırılması kurulan terapötik ilişki ile sağlanmaya çalışılır (Jacobs, 1989; Yontef, 2002). Bireyin yaşamış olduğu farkındalık yardımıyla bütünü meydana getiren parçalar önce teker teker fark edilir ardından anlamlı bir bütün haline dönüştürülerek sağlıklı bir bütünün oluşması tamamlanır (Kogan, 1990). Verimli bir farkındalık sürecinin yaşanabilmesi için ihtiyaçların farkında olmak gerekir aksi halde farkındalığın bozulması söz konusu olabilir. Kişinin dünyada kendisinin farkında olması, dünya ile diyalog kurması ve başkalarına yönelik farkındalığının olması anlamlı farkındalık olarak adlandırılmaktadır. Farkındalığı oluşturan içerik her an burada olmasa da farkındalık devamlı şimdi ve buradadır. Hatırlanan uzak da olsa hatırlamanın kendisi şimdide gerçekleşir (Kogan, 1990). İnsanların sağlıklı ilişkiler kurup temasta bulunabilmelerinde farkındalığın önemli rolü vardır. İnsanlar bu davranışların sorumluluklarını alır ve bilerek seçimlerde bulunurlar.

#### **2.1.3.6. Sorumluluk**

Sorumluluğu bireyin en önemli görevlerinden biri sayan gestalt terapi aynı zamanda terapistin de ilk sorumluluğunun danışanın kendisi için ne istediğine karar verebilmesini sağlamak olarak belirtilmektedir (Corey, 1995). Kişi kendisinin farkındaysa bundan sorumlu sayılır. Latner'e göre (1986) farkında olmak sorumlu olmak anlamına gelmektedir. Sorumluluk üstlendikçe hem davranışlarına hem düşüncelerine hem de duygularına sahip çıkacaktır. Terapi süresince sorumluluk alma seçimlerde bulunma ve sorumluluğunu üstlenme öğrenilen konulardan bazılarıdır. Değişim ve gelişim istiyorsa bir şey seçimlerde bulunmalı bu seçimleri yapabilmesi için ise risk alabilmelidir (Corey, 1995). Sorumluluk danışanlardadır bu sorumluluk duygusunu kazanabilmek içinse birey duygu davranış ve seçimlerin farkına varıp kabul etmeli ve bütünleşmelidir.

#### **2.1.3.7. Kutuplar**

Bireyler kişiliklerinde sayısız özellikler barındırlar fakat bu özelliklerin dışı yansıyabilmesi için tersinin de yansıması gerekir (Clarkson, 1994). Kişiliklerde birbirinin zıttı denilebilecek yönler mevcuttur. Gestalt yaklaşımı insanların zıt kutuplarını onaylayarak bütünleşmelerini sağlamalarını hedeflenmektedir (Yalçın ve Voltan-Acar, 2006). Birbirinin zıttı olan özellikler bir çizginin iki ayrı ucunda durmaktadır (Sills, Finch and Lapworth, 1998). Bu iki ucun ortasında yer alan bir denge noktası yer almaktadır. Birey ortada yani denge noktasında olduğu anlarda içerisinde bulunduğu şartlara göre iki kutuptan birine doğru yönelmektedir (Erkmen, 1992). Bireyin sahip olmuş olduğu önemli kutuplardan biri de top dog ve under dog yani bastırıcı yan ve basılacak yan. Bastırıcı yan; istekte bulunan ve direten yanımızdır. Basılacak yan; kabul edicidir, zayıftır ve özür dileyen taraftır. Bireyler bu iki uçlarda dolaşırlar. Gestalt yaklaşımına göre bireylerin bu iki uçlardaki anlaşmazlıkları fark edilerek bir uyum sağlanmasıyla bütünleşme hedeflenmektedir (Voltan-Acar, 2006). Kişiliğimizin sahip olduğu bu çok farklı özelliklerden kimisini kabul etmiyoruz terapide de bu sahiplenilmeyen özellikler keşfedilerek iki farklı özelliği yani kutupları kabul etmeyle oluşan bütünlüğün sağlanmasına yardımcı olunur.

#### **2.1.3.8. Temas**

Laura Perls'e (1992) göre temas diğerlerinin farkında olmak ben ve diğerleri sınırların yaşanmasıdır. Polster ve Polster'a (1973) göre temas değişim için kaynaktır ve bireyin yaşamındaki değişimi anlamına gelmektedir. Çevre ile birey arasındaki ilişkidir. Rutin hayatımızdaki temaslar normal olmasına karşın danışma sürecindeki temaslar kuvvetli ve anlamlı olabilir. Bireyler sahip olmuş oldukları enerji ile davranışlarda bulunurlar ve çevreleriyle etkileşimde bulunurlar. Bazen insanlar enerjilerinin nerede olduğundan haberdar olmayabilirler bu durumlarda enerjilerini bilinçsiz bir şekilde olumsuz yönde kullanabilirler. İnsanların enerjilerini uygun tarafa doğru yönlendirebilmeleri için temasa ihtiyaç duymaktadırlar. Temas birey ile çevre arasında kurulmuş olan iletişim ve etkileşime dayalı ilişkidir. Uygun temasın gerçekleşmesi için organizmanın ben ve diğerleri arasındaki sınırların bilincinde olması lazım. İnsanların çevre ile temas kurma isteği doğuştan gelen bir yatkınlıktır (Jacobs, 2007). Temas yalnızca başkalarıyla değil birey kendisiyle de temasa geçebilir ve o an bedeni, duyguları ve düşünceleriyle temas anındadır. Başkalarıyla kurulan temasta ise geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili durumlar temasın konusudur

(Goldstein, Krasner and Garfield, 1989). Temas gelişimin kaynağıdır ve çevre ile girdiğimiz ilişkiler sonucunda değişim gerçekleşir. Temas; görerek, duyarak, dokunarak kısacası yaparak yaşayarak gerçekleşir. Verimli bir temasın gerçekleşmesi için bireyin benliğini yitirmeden kendisi gibi davranarak çevreyle ilişki kurmalıdır. Zinker'e (1978) göre sağlıklı bir temasın şartları vardır bunlar: farkındalık, enerji ve kendini ifade etme becerisidir. Kurulan temaslar neticesinde kişiler yaşamlarında farkındalık yaşamaya başlarlar. Kişiler sınırlar yönünde oluşan farkındalıklarını yitirmedikleri sürece gelişime ve değişime açıktırlar (Jacobs, 2007). Bu terapinin ayırt edici özelliklerinden biri de temas konusuna dikkat çekmesidir. Temasın gelişme, büyüme ve değişimde önemli bir işlevinin olduğu aynı zamanda psikolojik problemlerin baş göstermesi, bunların fark edilmesi ve çözümler bulunmasında da rolü vardır. İnsanlar çevreyle birlikte dinamik bir sistemi oluşturan bütündür. Birey bu sistemin içinde benliğine kulak verip ben olur. Benlik bireyin gereksinimleri ile çevrenin birlikte temas ettiği anda oluşur (Perls, 1973). Temas bireyin büyümesini, gelişmesini ve değişimini beraberinde getirir (Clarkson and Mackewn 1993). Etkili ve verimli bir temasın yaşanması kişilerin benliklerini, kimliklerini yitirmeden ilişki kurmalarına bağlıdır (Polster and Polster, 1973).

#### **2.1.4. Temas Sınırları**

Sınır, sistemi bir araya getiren parçalardan biridir ve tecrübelerin duyumsanmasıdır. Sınırlar sayesinde yaşadığımız tecrübeler anlamlandırılır. Kişinin başkalarıyla sınırları yaşantılar sonucunda oluşur. Temas sınırının görevleri olarak değişime ayak uydurmak, sorunlarla başa çıkmak ve benzer olayları seçerek farkı ortaya koyabilmesidir. Oluşan sınırlar yaşanabilecek değişim ve yeniliklerin kabul edilebileceği kadar esnek olabilmelidir (Jacobs, 2007).

#### **2.1.5. Temas Engelleri**

Bireyler kendileri ve çevreleriyle sınırlarında temas kurarlar. Kimi zaman temas yaşanırken problemler yaşanabilmektedir ya da temas kurmaktan çekinmektedir birey. Kuracakları temas sonrasında yara alacaklarına inan bireyler temas kurmaktan kaçınırlar (Jacobs, 2007). Gestalt terapide odak notası olan şekil temastır. Bireyler etkileşimde bulunarak yani yaparak yaşayarak temasta bulunurlar. Temasın hayat bulabilmesi için temas sınırlarının yeniliklere izin verecek kadar esnek bireyselliği yani benliğini yitirmeyecek kadar da koruyucu olmalıdır. Temas

sınırları kaybolduğunda yani birey her şeyi aldığında veya diğerlerine karşı kapanması durumunda temas ve farkındalık zarar alır, ben ve başkaları ayrımını yapabilme yetisi de zarar görür. Bu ayrımın zarar görmesinde temas engellerinin payı vardır (Simkin and Yontef, 1984). Temasın önünün kesilmesi direnç olarak düşünülebilir (Korb, Gorrel and Van De Riet, 1989). Ben ve diğerleriyle temas kurulurken meydana gelen ilişki çarpıtmaları veya temasın yönünü kaybetmesi temas engelleri olarak ifade edilmektedir (Voltan-Acar, 2006). Yaşanan temas engelleri bitirilmemiş işlerden de kaynaklanabilir çünkü bireyin bastırmış olduğu bitirilmemiş işler bireyi depresif bir hale sokabilir bu da şimdiki ilişkilerini etkiler (Clarkson, 1994). Temasın bazıları büyüme ve gelişmeyi desteklerken kimisi de etmeyebilir. Temas çeşitleri küçüklükten itibaren oluşmaya başlar. Kişiliğin gelişimsel sürecini tanımlayan temas engelleri kişilik özellikleri değildir (Jacobs, 2007). Yaşam içerisinde gelişen temas çeşitleri kişinin gelişimini engellerse temas engeline dönüşmektedir ve yaşam boyu bireyi etkileyebilme gücüne sahiptir. Perls'e göre (1969) temas engellerinin devamlı ve bilinçsiz olarak kullanılması nevrotik bireylerin yetişmesine neden olurken uygun zamanlarda ve durumlarda kullanıldığında ise sağlıklı bir boyutta olduğunu vurgulamaktadır.

#### **2.1.5.1. İçe Verme**

Bireyin başkaları tarafından söylenen şeyleri irdelemeden, araştırmadan, sorgulamadan kabul edip içselleştirmesidir (Kirchner, 2000). Kişi hiçbir değerlendirmede bulunmaksızın dış dünyadan aldıklarını özümlediği için benliğiyle bütünleşemez. Benliğiyle bütünleşemeyen kişi kendine karşı yabancılaşır ve başkalarının değerlerinin toplamından oluşan bir birey haline dönüşür (Perls, 1973). Dışardan sorgulanmadan alınan değerler kişiliğin gelişimi ve öznel değerlerin oluşturulmasını baskılar. İçe verme çevremizde önem verdiğimiz bireylerden alınan kural, istek ve düşünceleri içeren bir sistemdir. Yetişkinler de çocuklar gibi kuralları içe alabilirler. İçe alınan negatif mesajlar benliği de etkiler. Kişinin diğerlerinin düşüncelerini sorgulamaksızın kabullenmesi kendi kişiliğini oluşturmasına engeldir. Bu kişilerin kesin ve esnemeyen kuralları vardır (Corey, 1995; Yontef ve Simkin, 1989). İçe alınan mesajlar ve düşünceler “ben buna gerçekten katılıyor muyum” tarzında sorularla ortaya çıkarılabilir (Sills, Finch and Lapworth 1998). İçe verilen kurallar öğrenme ve korunma gibi işlevlerde de kullanıldığından hayatın önemli bir parçasıdır. Rol model aldığımız bireylerden farklı şeyler öğreniriz. İçe verme temas

engeli kişinin sorgulamaksızın diğerlerine ait mesajları, kuralları, düşünceleri içine almasıdır ve çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan ilk temas engelidir. Gestalt temas döngüsünün her anında gözükabilir. Olumlu yönde içe verme durumları da yaşanabilmektedir. Bunlara örnek olarak çocuğun aileden dil öğrenmesi, kültür öğrenmesi veya kişilerarası ilişki geliştirme tarzlarını öğrenmesi gösterilebilir (Hatcher and Himelstain, 1983). İnsanlar çevreleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirmek istiyorlarsa karşılıklı mesaj, değerler ve uyarıları öznel süzgeçlerinden geçirerek kendine uygunluğuna karar vermelidir. Aksi halde hem bireyin benliği zarar görebilir hem de ben ve başkaları ile temas sağlıklı ve bozuk olabilir.

### **2.1.5.2. Dışa Yansıtma**

Bireyin kendisinde kabullenemediği duygu ve düşünceleri başkalarında var olduğunu belirtmesidir (Polster and Polster, 1973; Sills, Fish and Lapworth, 1998). Bireyler kendilerinde olan ama kabullenmekte zorlandıkları nitelikleri başkalarına yansıtmaktadır. Dışa yansıtma temas engeli de böyledir birey kabullenemediği duygu, düşünce ve davranışları başkalarına yansıtır. İçe verme temas engelinin tam zıttıdır (Latner, 1992). Kişilerin doğuştan eğilimli olabilecekleri bir durumdur çünkü küçüklükten süren gelen çevrenin mükemmel olmaya zorlama tutumu insanları olumsuz bir özellikleri söz konusu olacağı zaman bunu kabul etmeyip benliğini koruma altına almaya çalıştırır. Sadece olumsuz özelliklerden bahsedildiğinde değil olumlu özelliklerden de birey özgüvensizlikten dolayı kaçınmak isteyebilir. Küçüklükte sürekli baskılanmış ve kendisini ifade etme şansı tanınmamış olabilir bu da bireylerin özgüvensiz bir şekilde yetişmelerine ve ileride çevreleriyle kuracakları temaslarda engeller meydana getirebilmektedir. Birey diğer insanlarla temasa geçerken kendisinin yansıttığı özellikler perspektifinden yaklaşır. Kişilerin kendi duygu, düşünce ve isteklerini göremeyip her şeyi kendi perspektifinden dikkate alır. Bu durum sağlıklı bir temasın habercisidir (Clarkson, 1991). Sağlıklı temas engelinin kullanıldığı durumlar da vardır kişi çok yetenekli olduğu bir alanda bunu henüz bütünleştiremediği için bunu dışa yansıtabilir, başkalarında varmış gibi başkalarına yansıtabilir (Simkin and Yontef, 1984; Voltan-Acar, 2006). Sağlıklı yaşanan durumlarda ise birey çevreyle ilişkilerinde suçlayıcı bir havaya bürünür (Kepner, 1982). Sürekli kullanılması durumu bireyi zihin okuyabiliyorum düşüncesine iter ve çevresine karşı ben sizin ne düşündüğünüzü biliyorum düşüncesine yöneltir. Bu bireyin abartılmış bir kimlik inşa etmesine neden olur ve

çeşitli davranış bozukluklarını yanı sıra getirebilir (Kepner, 1982; Clarkson, 1991). Bu durum olumlu özelliklerde de yaşanabilir eğer birey olumsuz bir benlik imajı geliştirmişse yeteneklerini sanki başkasında varmış gibi yansıtabilir (Voltan-Acar, 2006). Dışa yansıtma da doğruluk çok nadir görülür daha çok birey kendisini nasıl görmek istiyorsa öyle gösterir (Clarkson, 1994). Olumsuz dışa yansıtma örnek olarak önyargılar gösterilebilir. Büyüme, gelişme ve değişim için temas gereklidir. Fakat insanların geçmişlerinde yaşamış oldukları tatsız durumlar nedeniyle şimdi temasta bulunmak istemeyebilirler ve bu temasın sorumluluğunu taşımayı istemeyip tüm yükü çevresine atabilirler. Dışa yansıtma ile insanlar yaşamlarını yalanlar ve sorumluluk almaktan çekinirler. Birey kendisini sağlıklı bir şekilde algılayamadığı için çevresiyle yaşadığı ilişkilerde kendisini olduğu gibi değil olması istediği kişi gibi tanıtır bunun sonucunda ise temas aşamasında problemler yaşanır (Sills, Finch and Lapworth, 1998). İnsanların kedilerinde kabul edemedikleri özellikleri yalanlayıp başkalarına atıp sorumluluktan kurtulabileceğini düşünmeleri dışa yansıtma olarak adlandırılmaktadır.

### **2.1.5.3. Kendine Çevirme**

Normalde başka insanlara doğru yöneltilen enerjinin kişinin kendisine doğru yöneltilmesidir (Hatcher and Himelstain, 1983; Clarkson, 1991; Voltan- Acar, 2006). Bu temas engeli iki farklı şekilde yaşanmaktadır: İlki bireyin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan istek ve ihtiyaçların bastırılmasından ötürüdür. Birey çevresiyle temasa geçeceği vakit engellemelerle karşılaşabileceği durumlarda ihtiyaçlarını bastırma yoluna girer ve çevreyle temasa geçmekten vazgeçer ve kendine doğru yönelir. İkinci olarak birey çevresinden kendisine yönelik yapılmasını beklediği şeyleri çevresine karşı sergilemektedir. Enerjinin çevreye değil de bireyin kendisine çevirme sürecidir. Birey çevresindeki kişilerden beklediği ilgiyi, dikkati ve sevgiyi göremeyince kendi kendisine yönelir. Diğerlerinden beklediği şeylerin karşılığını göremeyince bu ihtiyaçlarını kendisi gidermeye çalışır. Kendinden nefret etme, kendini sevme, özdenetim ve tırnak yeme kendine çevirmeye örnektir. Bilinçsiz kullanımı kişiye zarar verebilir (Voltan-Acar, 2006). Kendine çevirmeyi çok fazla kullanan insanlar devamlı kendilerini suçlarlar, kendilerini aşırı frenlerler ve olumsuz benlik imajına sahip olabilirler ve söz almak, yardım istemek gibi durumlarda problem yaşarlar (Clarkson 1994; Perls, 1973). Kendine çevirme farkında olarak yapılıyorsa bireye sıkıntı doğurmayabilir fakat birey bunu sürekli yapar hale gelirse zaten artık farkında

olmaz ve nevrotik bir hal alabilir (Erkmen, 1992). Kendine çevirmeyi çok fazla kullanan insanların ilk olarak enerjilerini kendilerine nasıl yönelttiklerini fark etmeleri gerekir ve bu durum bireye fark ettirildikten sonra üzerinde çalışılmalıdır (Sills, Finch and Lapworth, 1998).

#### **2.1.5.4. Yön Değiştirme**

Bireyin dışardan gelen söylentilerin gücünü hafifletmek ve oluşacak temasın ortaya çıkaracağı kuvvetli duygu durumundan uzaklaşmak için enerjinin odağını temas alanının dışına çıkartarak konuyu değiştirmesidir (Latner, 2000). Temas kurulan bireyden başka bir tarafa yönelme sürecidir. Birey için problem olan durumdan kaçınmak için kullanılır. Kimi durumlarda mizah yoluyla da yön değiştirmenin kullanıldığı ifade edilmektedir (Jacobs, 2007). Yön değiştirme bilinçsiz bir şekilde kullanılıyorsa sağlıksız bir süreçten bahsedilebilir (Clarkson, 1994). Bu temas engeli çok kullanan bireyler kendi duygu ve hislerini açık bir şekilde dile getiremezler lafı dolandırıp öyle söylemeye çalışırlar dedikleri anlaşılır. Diğer bireylerle de kurdukları ilişkilerde istemedikleri konular açıldığında konuyu saptırırlar ve art arda espri yaparlar (Kepner, 1982). Henüz ilk oturumlarda bireylerin yön değiştirmeye sıklıkla başvurduklarına rastlanmaktadır. Danışanlar problemlerinden konu açılınca hemen geçmek isterler, başkasına aitmiş gibi anlatırlar veya alakasız konulardan bahsederler (Sharf, 2000). Yön değiştirme genellikle sağlıksızdır fakat sağlıklı olduğu durumlar da vardır. Yön değiştirme bireyi benliğine dışardan gelebilecek zararlara karşı koruyabilir (Clarkson, 1991). Bu temas engeli bireyin çocuklukta yaşanan duygu, düşünce, davranış ve ihtiyaçlarına duyarsız kalınması ile başlar. Çocuk gereksinimleri karşılanmayınca kendi içsel dünyasına dönerek dışardan gelebilecek eleştirel uyarıcılara karşı kendini korumaya alır. Çocuklukta yaşanan bu içe dönüklük ileriki yaşlarda genişleyerek devam edebilmektedir bunun sonucunda birey duygu düşünce ve davranışlarını doğal bir şekilde ortaya koymak yerine bunları şakaya vurarak veya yönünü değiştirerek etkisini yumşatmayı öğrenebilir. Öğrenilmiş olan bu durum da yetişkinlik döneminde kullanılmaya devam edilebilir (Kepner,1982; Clarkson,1991). Danışma sürecinde bu temas engeli kendini problemlerden kabaca bahsetmek, hemen geçiştirmek, diğer insanlara aitmiş gibi bahsetmek veya ilgisiz detaylar üzerinde durulmasıyla göstermektedir (Sharf, 2000).

#### **2.1.5.5. Sınırların Yokluğu**

Bireyin ben ile ben olmayan hattındaki sınırın belirgin olmaması ve çevre içerisinde kaybolması halidir (Sills, Fish and Lapworth, 1998). Bir başka deyişle bireyin kendisi ile başkaları arasındaki sınırın yokluğu olarak tanımlanır. Bireyin benliği ile diğerleri arasındaki sınır belirsizleşir veya yok olur (Latner, 2000). Birey temas içerisinde olduğu kişilerle sınırlar çizemez. Bu kişiler kendileri olmakta problem yaşarlar bireyselliklerini yaşayamazlar. Bunun neticesinde birey bireyselliğini yitirip kendi öznel duygu düşünce ve davranışlarına yabancılaşabilmektedir. Yıllarca beraber olan insanlar zamanla birbirlerine benzeyebilmektedir ve bir süre sonra bireysellikten ziyade biz düşüncesi geliştirirler. Yalnızlık duygusunu yaşamaktan çekinen bireylerde gözükebilir. Birey bireyselleşmek yerine diğerleriyle bütünleşmeyi tercih ediyor olabilir. Bu temas engelini kullanan kişiler hayır demekte ve başkalarını reddetmekte çok zorlanırlar. Bu kişiler başkalarıyla sıkıntıya girmemek için düşüncelerini, duygularını ifade etmezler ve uysal birey rolüne girerler (Kepner, 1982). O'Leary (1997) yapmış olduğu bir araştırmada sağlıklı sınırların yokluğu olarak kişinin diğer bireylere empati duyması olduğunu sağlıklı sınırların yokluğu olarak ise kişilerin başka insanlardan izole olmalarına neden olabileceğini ortaya koymuştur. Sınırların yokluğu söz konusu olduğunda kişilerin bireysellikleri yok olur. Çok fazla yaşayanlar kendileri için ters olan düşüncelere dahi karşı çıkmazlar tepkilerini göstermezler ve çevre tarafından uyumlu kişi olarak görülürler. Kaynağında yatan neden tek başına kalma kaygısıdır. Bu kaygı bebeklik döneminde bebeğin kendisine bakan birey tarafından sağlıklı bir bağlanma sürecinin yaşatılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir ve bu durum yetişkinliğe giden süreçte devam etmektedir bunun sonucunda sağlıklı temasların oluşması söz konusu olmaktadır (Kepner, 1982; Clarkson, 1991). Kendi dışında herkesi ilk sıraya koyan, uyumlu, istekleri kabul eden, hayır diyemeyen hatta ve hatta kendisinin istemediği şeyleri dahi sırf karşısındakini kaybetmesinden korktuğu için kabul eden kişiler sınırların yokluğunu yaşamaktadırlar (Kepner, 1982).

#### **2.1.5.6. Duyarsızlaşma**

Bireyin öznel duygu, düşünce ve davranışlarına karşı ilgisiz olma halidir. Birey duyumsamalarını kapatarak dışarıdan ve içeriden gelen uyarıcılara tepki veremez hale gelmektedir (Polster and Polster, 1973; Sills, Fish and Lapworth, 1998). Birey duyu organlarıyla edindiği yaşantılara karşı ilgisizlik yaşar. Duyarsızlaşmanın altında

yatan neden olarak bireyin kimi duyuların farkına varmasıyla meydana gelebilecek olası sıkıntılardan uzaklaşmak istiyor olması düşünülmektedir (Latner, 2000). Birey çevresindeki uyarıcıları doğru bir şekilde algılamayıp değerlendirmeyebilir. Bir başka şekli ise çevreden algılanan uyarıların olduğundan daha fazla abartılarak duyumsanması da problemlere neden olabilmektedir (Sills, Frinch and Lopworth, 1998). Bu bireyler kendi duygularını ve hislerini önemsemeyerek çevresini de umursamayıp çevresinden uzaklaşır. Bir süre sora duyumsal ve bedensel farkındalıklarına karşı kayıtsız hale gelebilmektedirler. Bunun nedeninin geçmişte yaşanmış olan travmalar olduğu düşünülmektedir. Terapide hedeflenen bastırılmış olan bu travmaların gün yüzüne çıkartılarak üzerinde çalışılmasıdır. Danışandan istenen duygularına, hislerine yani duyularına odaklanması ve hangi derecede bunları yaşadığını söylemesidir. Danışman bireyin gizlemeye çalıştığı veya önem vermediği olumsuz durumlara karşı farkındalık yaşamasını aynı zamanda bu durumları yaşayabilmesini sağlamalıdır. Bunun sonucunda danışanın bedenine karşı daha duyarlı hale gelmesi beklenir (Clarkson, 1994). Bu temas engeline sahip bireyler bedenlerinin vermiş olduğu duyuları fark etmezler. Fiziksel aktivitelerden ziyade zihinsel beceri gerektiren aktiviteleri tercih ederler (Kepner, 1982). Kişinin farkında olmadan bu durumu uzun süre yaşaması bedeninde uyuşma, gergin olma, hissizlik gibi durumların oluşmasına neden olmaktadır. Diğerleri tarafından duyarsız veya duygusuz bireyler olarak tanımlanırlar (Kepner,1982). Duyarsızlaşmanın sağlıklı olarak kullanılabilmesinin şartı bilinçli olarak kullanılması ve geçici süreliğine yapılmasıdır (Sills, Frinch and Lapworth, 1998). Özet olarak duyarsızlaşma kişinin kendi duyularını ihmal edip önemsememesi durumudur kişi ihtiyaçlarının bilincinde değildir bu nedenle de temas meydana gelmemektedir.

#### **2.1.5.7. Yardım Eden Sendromu**

Bu temas engeli bireylerin kendilerine yapılması istenen şeyleri çevresindeki diğer bireylere yapması olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar ihtiyaçlarını, isteklerini söylemedikleri zamanlarda başka bireylere yardımlarını yöneltirler ve bunu bilinçsiz bir şekilde gerçekleştirirler. Bu temas engelinin altında yatan neden olarak bireylerin kendi ihtiyaçlarına karşı dürüst olmadıkları gösterilmektedir (Voltan-Acar,2006). Kişiler isteklerini veya gereksinimlerini her zaman dile getiremeyebilirler bunun sonucunda kişi diğer insanlara ihtiyaçlarını giderme konusunda yardımda bulunur. Bu davranışın bilicinde olmayan birey ikincil doyum sağlar. (Voltan-Acar, 2006).

Kişiler kendilerine karşı nasıl davranılmasını istiyorlarsa çevrelerindeki kişilere de öyle davranırlar (Clarkson, 1994). Bu engelde çevre ile sınırların net çizilmemiş olmasından dolayı kişi kendisinin istediği gibi bir birey olmasından uzaklaşıp çevrenin istediği şekle bürünür ve etrafındaki kişileri incitmekten korkar bu yüzden de duygu ve düşüncelerini açıkça ortaya koyamaz (Jacobs,2007). Bu bireyler ilişkilerde devamlı ihtiyaçları gideren taraf olurlar. Kısacası bu temas engelinde birey kendisine nasıl davranılmasını diliyorsa çevresine de o şekilde davranmaktadır. Sıkça kullanılması bireyin bireyselliğini zedelemektedir.

#### **2.1.5.8. Çekilme**

İnsanlar yoğun hayat temposundan bunalıp kimi zaman inzivaya çekilebilirler. Çekilmede de durum böyledir birey kendini toparlayıp yoğun yaşam temposuna ve düşüncelerine bir ara vermek adına kendi kabuğuna çekilir. Vücudun dinlenmesi için ara sıra yaşanan çekilmeler veya kimi zaman da sınırları belirlemek için bu durum yaşanabilir bu durumlar sağlıklı sayılabilir fakat bu durumun sürekli yaşanması halinde ise ilişkilere zarar verebilmekte ve bireyin depresyon, anti sosyal kişilik bozukluğu geliştirmesine neden olabilir yani bilinçsiz bir şekilde yaşanan çekilme sağlıksızdır (Voltan-Acar, 2006). Çevreyle temasın kesilmesi çekilme olarak değerlendirilebilir kimi zaman dikkat ve ilgi çevreden bireyin kendisine yönelebilir. Bireyde meydana gelen yorgunluk, hevesizlik gibi duygu durumları çekilme belirtileri olabilir (Jacobs, 2007).

#### **2.1.6. Temas Döngüsü**

Temas döngüsünün en önemli katkılarından biri danışmanın danışanı daha iyi tanınması için bir fırsat tanınmasıdır (Potgieter, 2006). Temas döngüsü sürekli temasın yaşanması olarak düşünülebilir bireyler temas biçimleri aracılığıyla kendi gereksinimlerini ve çevrenin beklentileri arasındaki dengeyi kurmaya çalışırlar. Gestalt yaklaşımında çevre ile kişi arasındaki bu denge kurma hali temas döngüsü olarak tanımlanır. Kişiler kimi zaman temas biçimlerini uygunsuz biçimde kullanarak temas döngüsünün sürekliliğini engellerler. Sağlıksız temas engellerinin kullanımı kişilerin ihtiyaçlarını gidermelerini engeller. Gestalt terapistleri sağlıklı yaşam için yapılması gereken görevler olarak ihtiyaçları fark etmek, şekil oluşturmak, farkındalık kazanmak, şimdi ve burada olmak, içinde bulunulan zamanı yaşamak, seçim yapmak, sorumluluk üstlenmek gibi durumlar belirtmişlerdir (Sills,

Finch and Lapworth, 1998). İnsanların ihtiyaçları zeminde yer alırken bu ihtiyaçlar ön plana çıkar ve şekil haline dönüşür. İhtiyaç giderildikten sonra ise şekil tekrar zemine karışır ve ihtiyaçlar değişir yani ihtiyaçlar karşılandıkça şekil zemine dönüşür ve yeni bir ihtiyacın doğmasıyla tekrar yeni şekil oluşur ve bu döngü sürekli devam eder (Baver and Tomon, 2003). Organizma çevre ilişkisi “Temas Döngüsü” olarak ifade edilmektedir. (Kirchner, 2000; Latner, 1992). Temas döngüsünü oluşturan aşamalar ve bu aşamaların içerikleri şöyledir (Clarkson, 1994; Sills, Finch and Lapworth, 1998):

### **2.1.6.1. Temas Döngüsü Aşamaları:**

#### **1.Aşama:**

A (Nötr Alan): Kişinin ihtiyaçları henüz yoktur yani şekil oluşmamıştır kişi denge konumundadır.

B (Duyum): Denge sarsılmaya başlar ihtiyaçlar belirmeye başlar.

Bu aşamanın başlangıcında insanlar henüz denge konumundadırlar çünkü henüz bir ihtiyaç oluşmamıştır. Fakat aşamanın sonuna doğru ihtiyaçlar oluşmaya başlar ve insanlar içsel ve dışsal uyarınları algılayıp dikkatini vermeye başlar (Perls, Hefferline and Goodman, 1973).

2.Aşama Farkındalık: Birey ihtiyacın farkına varır yani şekil oluşturmaya başlar. Bu aşamada insanlar içsel ve dışsal uyarınları algılayıp anlamlandırır ve bütünleştirirler (Perls, Hefferline and Goodman, 1973). İnsanların kendilerini halsiz hissetmelerini hasta olmak olarak isimlendirmeleri buna örnektir.

3.Aşama Enerjinin Harekete Geçmesi: Birey ihtiyaçlarını giderip denge konumuna geri dönebilmek için harekete geçmeye başlar. İnsanlar algıladıkları uyarınları bu aşamada değerlendirip harekete geçerler. Alınan uyarıcı ile beyne mesaj gider ve ne yapılması gerektiği ile ilgili düşünce gelişir buna göre davranışta bulunulur. Daha önce karşılaşmadığı bir uyarın söz konusu olduğu zaman ise değerlendirme yapılır ve ortaya çıkan sonuçlardan birine karar verilir (Sills, Fish and Lapworth, 1998).

4.Aşama Hareket (Eylem): Önceki aşamada yapılan değerlendirmelerin sonucunda karar verilen seçeneklerin harekete konmasıdır. İnsanlar bu aşamada diledikleri seçeneği uygulamaya koyma potansiyeline sahiptir (Sills, Fish and Lapworth, 1998). Kişi kendisi için doğru olduğunu düşündüğü seçeneği seçmiştir.

5. Aşama Temas: Bir önceki aşamada uygulamaya konulan kararların uygulama anını temsil eden aşamadır. Örnek olarak telefonu açan bireyin telefonla o an konuşması verilebilir. (Sills, Fish and Lapworth, 1998).

6. Aşama Özümseme (Tamamlama): Bu aşamada insanlar uyguladıkları seçeneklerin sonucunu değerlendirirler. Değerlendirme sonuçları bireylerin ihtiyaçlarını çözdüğüne işaret ediyorsa bireyler mutlu karşılamıyorsa mutsuz olabilirler.

7. Aşama Geri Çekilme: Önceki aşamalarda insanların ihtiyaçları şekil halindeyken bu aşamada şekle yönelik ilgi kaybolur ve şekil zemine karışır. İnsanların ihtiyaçları oluştuğu tekrar zeminden şekil öne doğru çıkar ve yeni ihtiyaç giderilene kadar şekil ön planda durur ve bu döngü ihtiyaçlar oluştuğu sürekli devam eder (Korb, Gorell and Van De Riet, 1989). Döngüde zaman zaman aksaklıklar meydana gelebilmektedir ve bu aksaklıklar temasın kalitesini etkilemektedir. Bu aksaklıklar ilişkiye zarar verdiği gibi büyüme, gelişim ve değişimi de engellemektedir (Zinker, 1997).

### **2.1.2. Suçluluk ve Utanç**

Tangney, Stuewig ve Hafez'e (2011) göre suçluluk ve utanç birbirinden farklı duygulardır. Aradaki fark bu duyguların oluşmasına neden olan olayların özel veya açık olma şartlarıdır. Utanç duygusu diğer bireylerin yargılamalarına daha açık iken suçluluk ise içsel yargılamanın hakim olduğu bir duygudur. Suçluluk ve utanç yapıları gereği birbirinden ayrılmaktadır. Utanç, kişinin acı çektiği ve benliğini yargıladığı, kendini yetersiz ve alçalmış hissettiği duygu durumudur (Tangney, Boone and Dearing, 2005). Suçluluk ise daha uyumsal bir duygudur bunun nedeni olarak da bireyin benliğinden ziyade yapmış olduğu davranışa odaklanması ve bunun sonucu uzlaşmayla sonuçlanmasıdır (Leith and Baumeister, 1998; Ferguson and Eyre, 2000).

Suçluluk ve utanç iki farklı duygu olmakla birlikte kişilerarası ilişkilerde karşı tarafı rahatsız edecek tutum ve davranışlarda bulunduğumuzda meydana gelebilen duygulardır. Bu duygular vasıtasıyla hoş olmayan davranışların farkına varılabilir ve kendimizi affettirmek için fırsatlar oluşturabiliriz. Her ne kadar bu iki duygu birbiriyle benzer oldukları düşünülse de aslında birbirilerinden farklıdırlar. Suçluluk sıklıkla istenmeyen bir davranışın sonucuna yönelik verilen bir cevap niteliğindedir. Utanç duygusunda ise bireyin kendisini mutsuz ve çökkün hissetmesine benzer duygu durumları yaşanması olasıdır (Barasch, 2000). Suçluluk ve utanç çevremizle

girmiş olduğumuz etkileşimlerde davranışlarımızı düzenleyici ve kontrol edici işlevi olan duygulardır. Bu farklı duygular her ne kadar diğer bireylerle alakalı olsa da aslında kişinin kendine has duygularıdır (Tangney, 1995).

Tangney ve Dearing (2002) suçluluk ve utançın kişisel ve sosyal ilişkiler için çok önemli işlevlerinin olduğunu ve aynı zamanda bu duyguların çok geniş insani duygular olduğunu vurgulamışlardır. Bu duyguların diğer bireylerin bizleri değerlendirirken göz önünde bulundurulduğu ve kendi davranışlarımıza da yön verdiği ifade edilmektedir. Suçluluk ve utanç duyguları ahlaki ve benlik bilincine dayalı olan duygulardır. Bu duyguların gelişimi aile yaşamında başlar ve kişilerarası ilişkilerle gelişmeye devam eder (Tangney and Dearing, 2002). Suçluluk ve utanç gibi duygular kişilerin etkileşimde bulunduğu sosyal ilişkilerde ve diğerlerini değerlendirdikleri ilişkilerde yaşandığı vurgulanmaktadır (Tangney, 1995). Silfver (2007) suçluluğun bireyin yapmış olduğu eylemlere göre oluştuğunu ifade ederken utançın ise kişinin benliğine ilişkin oluştuğunu vurgulamaktadır. Suçluluk ve utanç duyguları erken çocukluk dönemi ile gelişmeye başlamaları, sosyal amaçlara dönük kullanılmaları, herhangi bir yüz belirtisine sahip olmamaları ve sade bir bilişsel düzene sahip olmamaları açısından diğer temel duygulardan farklılaşmaktadır (Tracy, Robin and Tangney, 2007).

Utanç ve suçluluk duygularını Bandura'nın (1989) Sosyo-Bilişsel yaklaşımına göre inceleyen Covert, Tangney, Maddux ve Heleno (2003) utanç duygusunun öz yeterlik düzeyini zayıflattığını ve bireyin sorun çözme becerileriyle ilgili kendinden emin olmamasına sebep olduğunu ifade etmektedir. Birey önceki başarılarını bir kenara bırakarak geri çekilir, benliğine karşı şüpheye düşer ve bunun sonucunda da ruminatif düşüncelerin içinde boğuşur (Orth, Berking and Burkhardt, 2006). Tersine suçluluk duygusu ise bireyin öz yeterlik düzeyini yükselterek karşı karşıya kaldığı sorunlara daha etkili çözümler oluşturmasına yardımcı olmaktadır.

### **2.1.2.1. Suçluluk Kavramı**

Suçluluk kanunen, dinen veya ahlaki kurallar açısından yapılması istenmeyen bir harekette bulunulması, toplumsal ahlaki kuralların ya da kişilerin hak ve özgürlüklerinin çiğnendiğinin düşünülmesinin meydana getirdiği pişman olma ve rahatsızlık duyma duygusunun yaşanmasıdır (Budak, 2003). Sıklıkla kişilerin diğer bireylere zarar, düş kırıklığı, zor duruma düşürme gibi durumlarını yaşattığında

kendilerini suçlu hissettikleri bilinmektedir (Baumeister, Stillwell and Heatherton, 1994). Kişilerin yapmış oldukları bu yanlış davranışları hissettikleri suçluluk duygusu sayesinde farkına vardıkları ve vermiş oldukları zararın giderilmesine yönelik çaba sarf ettikleri bilinmektedir. Suçluluk duygusu yaşayan kişinin yapmış olduğu eylemden dolayı diğerlerine zarar verip vermeyeceğini görmesi veya bu hatasını onarıp onaramayacağını görmesi bireyin hem zayıf yönlerini hem de güçlü yönlerini öğrenme ihtimalini tanımaktadır (Barrett, 1995). Bireylerin yapmış oldukları davranış veya düşünceler neticesinde suçluluk hissettiklerinde kötü şey için gerilim veya pişmanlık hissi duydukları belirtilmektedir (Tangney 1995). Genel olarak suçluluk duygusu egonun süperego tarafından yargılanmasının vermiş olduğu gerilim hissi olarak ifade edilmektedir (Freud, 1923). Suçluluk duygusunun yaşanmasıyla birlikte kişilerarası ilişkilerin onarılması için verilen çaba ile bu ilişkilerin güçlenebileceği ve korunmasına da katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir.

#### **2.1.2.2. Utanç Kavramı**

Lewis'e göre (2008) utanç başlar başlamaz hemen sona ermesi istenen bir duygudur çünkü bireye acı verip organize olmayan bir tecrübe olduğu vurgulanmaktadır. Utanç acı veren ve kişinin benliği ile ilişkisi olduğu düşünülen ve o an kişinin kendini yetersiz hissettiği bir duygudur. Bireyin yaşamış olduğu utanç duyguları sonucunda geri çekilme, kendine ket vurma ve içe çekilmeye neden olduğu düşünülmektedir (Greenberg and Watson, 2006). Tangney ve Dearing'e göre (2002) utanç değersizlik, içe kapanma ve zayıflık hisleriyle birleşmesiyle kişide acı hissedilen bir anın yaşanmasına neden olmaktadır. Utanç duygusu bundan ötürü sıklıkla kaçma veya ortadan kaybolma isteğine de neden olabilmektedir. Utanç duygusuna eğilimli olan insanlar kendilerini veya diğer bireyleri olumsuz durumlar için suçlamaya daha eğilimli oldukları ve diğer bireylere yönelik empati geliştirmeye yatkın olmadıkları belirtilmektedir. Utangaç insanların bir araya geldikleri kişiler ile göz temasından kaçındıkları, başlarını öne eğdikleri ve çevreleriyle temas kurmaktan kaçındıkları ifade edilmektedir. Utanç duygusu kişiyi başkalarının gözünde nasıl gözüktüğü ile ilgili düşüncelere iterken bir de bireyin kendisini bir nesne gibi düşünmesine zorlamaktadır (Lewis, 1987). Bu şekilde araştırmacıların utanç hakkındaki görüşleri benzerlik gösterse de farklı yorumlar da yapılabilmektedir. Smith ve Briggs (1986)'e göre sosyal ilişkileri ve olayları etkileyen önemli

faktörlerden biri diğer insanların olduğu yerde huzursuzluk, gerginlik ve engellenmişlik hissi olarak tanımlanabilen utanç duygusudur. Bireyin ideal benliği ile benliği arasındaki fark büyüdüğünde ve uyuşmazlıklar olduğunda utanç duygusu ortaya çıkabilmektedir (Broucek 1991). İnsanların kişisel değer ve inançları yara aldığı anda utanç duygusunun oluştuğu düşünülmektedir (Lewis 1992). Utanç duygusu, toplumsal normlar ihlal edildiğinde bireyin kendisini aptal duruma düşmüş gibi hissetmesidir. Suçluluk duygusu ise yasa, din veya toplumsal kuralların ihlal edilmesiyle oluşan pişmanlık duygusudur (Budak, 2000).

### **2.1.2.3. Suçluluk ve Utanç Duygularının Farklılıkları**

Lewis'e göre (1987) suçluluk ve utancı ayıran iki etmen vardır: Birinci özellik utancı harekete geçiren iki uyaran varken suçluluğu sadece bir uyaran harekete geçirmektedir. Utancın hem ahlaki hem de ahlaki olmayan bir uyaran tarafından dolayı harekete geçebileceği düşünülürken suçluluğun sadece ahlaki normların çiğnenmesi sonucu oluşabileceği düşünülmektedir. Bu özelliğin suçluluk ile utanç arasında en mühim farklılık olduğu ifade edilmektedir. Utanç duygusu insanlarda kendilerini yetersiz hissetmeleri sonucunda ortaya çıkarken suçluluk duygusunun oluşumunda diğer insanlara ihtiyaç duyulurken çünkü başka insanların ahlak kurallarını ihlal etmesi gerektiği öne sürülmektedir. Utanç ve suçluluk duygularını birbirinden ayıran ikinci özellik ise her iki durumda da benlik ve bilincin içeriği ile alakalıdır. Utanç anında benliğin çaresiz hale düştüğü belirtilmektedir. Suçluluk anında ise merkezde benliğin sorumlu olduğu eylem bulunmaktadır (Hoblitzelle, 1987). Utanç daha çok benlik ile ilgiliyken suçluluğun daha çok meydana gelen durumlarla ilgilendiği vurgulanmaktadır. Utancın evrensel yönü ağır basarken suçluluğun daha çok olaylarla ilgilendiği belirtilmektedir (Lewis, 1987). Suçluluğun kişilerarası ilişkilerde onarıcı rolü gibi yardımcı işlevi varken utancın geri durma, kaçma veya suçlama gibi durumlara sebebiyet verme ve yapıcı davranışları engelleme potansiyeli vardır. Tangney (1991) suçluluk ile empatik tepki arasında pozitif yönlü bir ilişki varken utanç ile empatik tepki arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu vurgulamaktadır. Suçluluk duygusuna eğilimli olan insanlar yapmış oldukları hatalı davranışlar üzerine düşünerek yani hata yaptıkları insanları düşünerek onlara ilgi gösterip yanlışlarını telafi etmek istemektedirler. Utangaç insanlar ise benliklerine o kadar çok odaklandıkları için ilgiyi kendilerinden diğerlerine çevirme fırsatı bulamamaktadırlar.

Eskiden utancın toplumsal duygulara suçluluğun ise bireysel duygulara ilişkin duygular olduğu düşünölmekteydi. Eskiden utanç toplum içerisinde yapılması istenmeyen davranışların sonucunda meydana gelen duygular olarak ifade edilmekteydi. Suçluluk ise kişinin kendi kurallarını çiğnemesine ilişkin özümsemiş olduğu bilinçli tepkileridir ve bu duygunun bireyin tek başına olduğu zamanlarda da yaşayabileceği ifade edilmektedir (Tangney ve diğerleri, 1996). Utanç duygusu kişiliğe yönelikken suçluluk duygusunun ise davranışlara yönelik olumsuz düşünceleri içerdiği belirtilmektedir. Bu duyguların meydana getirdiği stres ele alındığında ise suçluluk duygusu utanç duygusundan daha az yıpratıcı olduğu düşünölmektedir. Utanç anında merkez noktasına benliğin koyulması yaşanan hissi acılı bir hale getirmektedir ve olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Oluşan bu olumsuz sonuçların değerlendirmesini yapacak olan bu zedelenmiş benliktir (Lewis, 1971). Daha önce de vurgulandığı gibi eskiden utanma insanların onaylanmayan kimi davranışların yapılması sonucu yaşanan vicdan azabı ile alakalı olarak yaşanan bir duygu olduğu belirtilmişti.

#### **2.1.2.4. Suçluluk ve Utancın Ortak Yönleri**

Suçluluk ve utanç duygusu ahlaki duygular kategorisinde yer almaktadır (Kula, 2012). Her iki duygu da hata yapma ve başarısızlık durumlarında ortaya çıkabilen olumsuz duygular olarak geçmektedir (Tangney, 1995). Suçluluk ve utanç duyguların meydana gelmesindeki olaylar benzer olabilmektedir (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011).

Tangney'in (1995) çalışmalarında suçluluk ve utanç duygularının ortak özellikleri şu şekilde yer almaktadır:

- Bu duyguları körükleyen olumsuz durumlar benzerdir
- Her iki duygu da içsel yorumlar içermektedir
- Kişilerarası ve sosyal ortamlarda yaşanmakta
- Ahlaki duygulardır
- Benlik bilinci duygularıdır

Walbott ve Scherer (1995) suçluluk ile utancın ortak 3 ögesinden bahsetmişlerdir. Bunlar:

- Yoğunluk
- Harici yaptırımlar karşısında dahili yaptırımlar

- Normların ihlaline karşılık standartların ulaşılamamasıdır.

Utancın kültür üyelerinin eylemlerini harici yaptırımlar ile şekillendirildiği oysa suçluluk söz konusu olduğunda kültürlerde bu yaptırımlar özümsemmiştir. Suçluluk duygusu kimsenin olmadığı durumlarda dahi yaşanabilmektedir. Utancın kültürleri, sosyal davranışları itaat ve kişi üstünde yapılan harici baskı ile oluştururken suçluluk kültürleri, bu durumu özümsemeleri ile oluşturdukları belirtilmektedir (Wallbott and Scherer, 1995).

#### **2.1.2.5. Suçluluk ve Utancın Cinsiyetteki Rolü**

Hermans'a göre (1999) suçluluk ve utancın özünde kültürün de etkisinin olduğunu düşünmekte ve bundan dolayı utancın duygusunun sadece dış faktörlerden değil benimsenmiş olan ahlaki kurallardan da etkilendiğini düşünmektedir. Suçlulukta içsel kontrol etkiliyken utancın duygusunda dışsal kontrol etkilidir. Yapılan araştırmalara göre kadınların erkeklerden daha fazla suçluluk ve utancın duydukları ortaya çıkmıştır (Baldwin, Baldwin and Ewald, 2006; Köksal ve Gençdoğan, 2010; Walter and Burnaford, 2006). Bu durumun kaynağında kadınların erkeklere göre daha sosyal ve daha az saldırgan olmaları ve bunun neticesinde utancın duygusunu yaşamalarına daha yatkın hale geldikleri düşünülmektedir. Aksine erkekler daha saldırgan ve daha az sosyal ilişkilere sahip olmalarından ötürü suçluluk duygusuna karşı daha hassas oldukları vurgulanmaktadır (Lewis, 1987). Araştırmalar kadınların erkeklere göre utancın ve suçluluk duygularını hissetmeye daha yatkın olduklarını göstermiştir (Fischer, Manstead, Mosquera and Vianem, 2004). Tangney ve Dearing (2002) yapmış oldukları araştırmada ilkökul çocukları, ergenler, üniversite öğrencileri anne babalar, yetişkin ve yaşlıları kapsayacak şekilde 3000 katılımcıya ulaştıkları çalışmanın sonuçları kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek derecede utancın ve suçluluk duygularını ifade ettiklerini göstermiştir. Fischer, Manstead, Mosquera ve Vianem (2004) araştırmaları kapsamında toplam 37 ülkeden veri toplayarak korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utancın ve suçluluk duygularındaki cinsiyet farklılığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre öfke, tiksinti gibi duyguların yoğunluğu cinsiyete göre farklılaşmazken korku, üzüntü ile suçluluk ve utancın duyguları kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla yaşanmaktadır.

#### **2.1.2.6. Suçluluk ve Utancın Sosyal Rolü**

Utanc söz konusu olduğunda insanların bu duygunun kimi özelliklerinden uzaklaşmaya çalışıp sakladıkları, suçluluk duygusunda ise bu durumu itiraf etme ve hata yapılan kişilerden özür dileme davranışında buldukları bilinmektedir (Lewis, 1971; Tangney and Dearing, 2002). Özür dilemek yapmış olunan davranışın sorumluluğunu kabul edip kişilerarası ilişkilerin onarılmasında önemli bir davranış olarak geçmektedir. Bu davranış gerçekleştiğinde kişiler arasındaki kırgınlıklar geçebilir ve kişilerin ilişkilerinin korunmasının önü açılır (WOhl, Bronscombe and Klar, 2006).

Utanc eğilimi erken çocukluk dönemindeki anne-baba tutumu ve davranışlar ile çocuğa yaşatılan yenilgiler neticesinde şekillendiği belirtilmektedir (Malatesta, Magai and Dorval, 1992). Bağlanma olgusunun sadece güvenli bir liman olması değil aynı zamanda kendini ve çevreyi keşfetmeyi sağlayacak şekilde yaşam için önemli bir durum olduğu kabul edilmektedir (Ainsworth, 1989). Anne babanın çocuğun merak ve keşif duygularını sürekli geri çevirmesi, çocuğun reddedilmişlik hissi ve yetersizlik hissini içselleştirmesine neden olabilmektedir (Malatesta, Magai and Dorval, 1992). Dooje, Branscombe, Spears ve Meanstead'a göre (1998) suçluluk duygusunun meydana gelebilmesi için kişilerin benimsemiş oldukları toplumsal normlardan saptıklarını düşünmeleri gerekir. Yani suçluluğun bireyin nasıl davranması gerektiği ile gerçekte nasıl davrandığı arasındaki çelişkiye doğduğu düşünülmektedir. Suçluluk duygusunda yapılması istenmeyen davranışın gerçekleşmesi ve karşı tarafa zarar verilmesi sonucunda birey kendini kötü hisseder. Ortaya çıkan davranışı düzeltme ve onarma ile direk ilgisi olduğundan dolayı suçluluk yapıcı bir duygu olarak da nitelendirilmektedir. Bu da sosyal ilişkileri onarma ve güçlendirmeye yardımcı olmaktadır.

#### **2.1.2.7. Suçluluk ve Utancın Psikopatolojideki Yeri**

Utanc ve suçluluk psikopatolojik semptomlar tarafından ele alındığında utanc yatkınlığının suçluluk yatkınlığına kıyasla psikopatolojinin güçlü bir yordayıcısı olduğu ve utancın depresyonu tetiklediği araştırmayla desteklenmiştir (Tangney, Wagner and Gramzow, 1992; Gilbert, 2000; Andrews, Qian and Valentine, 2002; DeRubeis and Hollenstein, 2009; Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011; Candea and Szentagotai, 2013). Yapılan incelemeler sonucu utanc duygusunun sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Fergus, Valentiner, McGrath and Jencius, 2010; Hedman, Ström, Stünkel and Mörtberg, 2013). Bir başka deyişle utanc

arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Suçluluk duygusunun ise sosyal kaygı bozukluğu ile ilişkisinin olmadığı belirtilmektedir. Bir başka araştırmada utanç duygusunun genel kaygı bozukluğu (Fergus ve ark., 2010) ve narsistik yatkınlık (Gramzow and Tangney, 1992) ile ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Farklı bir araştırmada utanç duygusu ile yemek yeme bozuklukları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu vurgulanmıştır (Burney and Irwin, 2000).

Tüm bu bilgiler ışığında, suçluluk ve utanç duyguları negatif duygular olarak adlandırılrsa da kültürel olarak tecrübe etme ve uyumsal olma özellikleri açısından birbirinden ayrılmaktadır (Wong and Tsai, 2007). Suçluluk duygusunun bireyin yapmış olduğu hatalı davranışı düşünmesine ve doğurmuş olduğu sorumluluğu üstlenmesine sebep olan bir duygu olduğu için daha yapıcı bir duygu olduğu anlaşılmaktadır. Utanç duygusu ise benliğe dönük bir duygu olmasından dolayı tüm ilgiyi kendine göstermektedir ve sorumluluğunu üstlenmeye engel olacağı düşünüldüğünde yapıcı bir rol oynamayacağı ortaya çıkmaktadır. Kendini bağışlama sürecinin temel noktalarından biri olan sorumluluk üstlenebilme becerisinin suçluluk duygusu ile harekete geçmesi bundan dolayı da suçluluk duygusunun kendini bağışlamayı pozitif yönde yordayacağı düşünülmektedir. Utanç duygusunda ise sorumluluk alma becerisinin köreldiği ve kendi dışında değerlendirmelerin yapılmaması tüm ilgiyi benliğe yöneltmesi sonucu kendini bağışlama sürecini olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir.

## **2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

#### **2.2.1.1. Gestalt Temas Engelleri ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Aktaş (2002), Wold ve Kepner'in (1986) geliştirmiş olduğu Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği'ni Türk kültürüne uyarlamıştır. İki farklı grupta çalışılan bu araştırmada katılımcıların en az lise mezunu olan 18-58 yaş aralığındaki bireylerin olmasına dikkat edilmiştir. "Normal" olarak adlandırılan grubun içerisindeki kişiler Psikiyatrik yardım almamış Ankara ilinde çeşitli kurum ve kuruluşlarda çalışan toplamda 627 birey ve yakınları oluşturmaktadır. "Sorunlu" olarak adlandırılan grup ise psikiyatrik yardım almak için hastanelere başvuran 18-58 yaş aralığındaki 42'si kadın ve 40 erkekten oluşmaktadır. Faktör örüntüsü ile alakalı analiz neticesinde Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un (GTBÖ-YDF) beş

faktörden oluştuğu anlaşılmıştır. Bu beş faktörün isimleri şöyledir: Kendine çevirme, dışa yansıtma, temas, sınırların yokluğu ve duygusal duyarsızlaşma. Birkaç maddenin birden fazla faktörde yer aldığı belirtilmiştir. Ölçeğin orijinalinde ise altı faktör vardır.

Kuyumcu (2005) evli çiftlerin evlilik doyumlarıyla Gestalt temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 200 evli çift olmak üzere toplamda 400 kişi katılmıştır. Araştırmanın bulguları yaş ve cinsiyetin, temas biçimleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzlarının evlilik doyumunu yordadığı yönündedir. Evlilik doyumunda cinsiyetin tek başına bir farklılık yarattığı saptanmamıştır. Evlilik doyumunu etkileyen unsurlar arasında çocuk sayısı, evlilik süresi ve evlenme biçiminin olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumu düzeyi düşük çıkan kadınların eşlerinin sınırların yokluğu ile yön değiştirme temas biçimlerini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Gestalt temas biçimlerinin öfke ile kaygı arasındaki ilişkiyi saptamaya çalışan Balkaya'nın (2006) çalışmasına ilk olarak psikolojik destek için başvurmamış olan üniversite öğrencileri katılmıştır. Hem deney hem de kontrol grubunun bulunduğu bu çalışmada Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. İlk aşama değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. İkinci olarak psikolojik destek almak için başvuran üniversite öğrencilerinden aynı ölçeklerle veri toplanmıştır. Ardından her iki grubun verileri karşılaştırılarak Gestalt temas biçimleri ile öfke ve kaygı arasında farkın var olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bir diğer inceleme konusu ise temas biçimlerini yordayan öfke ve kaygıyla ilgili değişkenlerin incelenmesidir. Elde edilen sonuçlara göre temas biçimleri öfke ve kaygının birçok boyutuyla anlamlı ilişkilere sahiptir. Araştırma grubunda temas daha yüksek iken kontrol grubunda kendine döndürme ve saptırmanın daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunda teması en çok yordayan kendine yönelik öfke iken kontrol grubunda ise öznel kaygının teması yordadığı saptanmıştır.

Bozkurt (2006) tarafından yürütülen çalışmada temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemaların ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları ODTÜ, Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi öğrencileridir. Araştırma kapsamında psikolojik yardım almış ve almamış şeklinde iki grup oluşturulmuştur. Psikolojik yardım almamış olan gruptaki

katılımcılar 17-30 yaş aralığında 380 kadın ve 207 erkekten oluşmaktadır. Psikolojik yardım almış olan gruptaki katılımcılar 18-28 yaş aralığındaki 61 kadın ve 38 erkek tarafından oluşmaktadır. Katılımcılardan veriler Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu, Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri, Kişilerarası Şemalar Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında oluşan anlamlı ilişkilere bakıldığında kendine çevirme ile saptırma temas engelinin yüksek kaçınma ve kaygı ile; temasın düşük kaçınma ve düşük kaygı ile; duygusal duyarsızlaşmanın yüksek kaçınma ve düşük kaygı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Kaygı ve kaçınma boyutları ele alındığında; temas güvenli bağlanma, kendine çevirme ve saptırma korkulu kaçınan bağlanma ve duygusal duyarsızlaşma ise kaçınan bağlanma stiliyle ifade edilmiştir. Temas biçimleri ile kişilerarası şemalar ilişkisinde sonuç; temasta işlevsel bilişsel- kişilerarası şemaların; kendine çevirme, saptırma ve duygusal duyarsızlaşmada işlevsel olmayan kişilerarası şemaların olduğu ortaya konmuştur. Yardım alan ve almayan grupların temas biçimleri, bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar yönünden birbirinden farklılaştıkları belirlenmiştir.

Yetişkin bağlanma sınıflamaları ve Gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma Uluç, Erzan ve Yıldırım (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 83'ü kadın ve 54'ü ise erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın bulguları benlik saygısı ile "Temas Düzeyi" pozitif, "Temas Güçlükleri" ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma örüntülerin temas düzeyini yordarken kaçınıcı bağlanma örüntüsünün kendine çevirme temas düzeyini yordadığı ortaya çıkmıştır. Güvenli, kaçınıcı ve korkulu bağlanmaların temas düzeyi üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu belirlenmiştir.

Gürsoy (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yaşam doyumu ve gestalt temas biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 2008-2009 eğitim öğretim yılında Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Hukuku Fakültesi, Eczacılık Fakültesi ve Hemşirelik Yüksek Okulunda öğrenim gören 261 kadın ve 201 erkek olmak üzere toplamda 462 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerin yaşam doyumları ile kendine döndürme ve saptırma temas biçimleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu ile "temas" temas biçiminin ise orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir

ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu ile iç içe geçme ve duyarsızlaşma temas biçimleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Mutlu Tagay (2010) Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerin temas engellerinin incelenmesi adlı çalışmasında öncelikle ölçeğin geliştirilmesi amacıyla hazırlanan ölçeği 2008- 2009 eğitim öğretim yılında Hacettepe Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 739 kız ve 336 erkek katılımcı olmak üzere toplamda 1075 öğrenciye uygulamıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Geçerlilik çalışmaları sürecinde açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin dört boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir bu boyutlar temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasıdır. Doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapının oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı temas alt ölçeği için .61, tam temas alt ölçeği için .79, bağımlı temas alt ölçeği .75 ve temas sonrası alt ölçeği için ise .60 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı temas alt ölçeği için .74, tam temas alt ölçeği .77, bağımlı temas alt ölçeği .69 ve temas sonrası alt ölçeği için .65 olarak bulunmuştur. Araştırmanın ikinci bölümü olan tarama çalışmasına Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 207 kız ve 158 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 365 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerin bağımlı temas düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark varken temas, tam temas ve temas sonrası düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark yoktur. Üniversite öğrencilerin tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası düzeyleri ile ÖSS alan türleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken temas ile ÖSS alan türleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tam temas ve bağımlı temas ile sınıf düzeyleri ve algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı farklılık vardır. Temas ile temas sonrası ve sınıf düzeyleri ve algılanan sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı farklılık yoktur. Temas, tam temas ve bağımlı temas ile algılanan anne baba tutumu arasında anlamlı farklılık varken temas sonrası ve algılanan anne baba tutumu arasında anlamlı farklılık yoktur. Bağımlı temas ve aile biçimleri arasında anlamlı fark varken temas, tam temas ile temas sonrası ve aile biçimleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Temas sonrası düzey ve üniversiteye kadar yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer arasında anlamlı farklılaşma

görülürken temas, tam temas, bağımlı temas düzeyleri ve üniversiteye kadar yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Akça, Şahin ve Vazgeçer (2011) temas biçimleri üzerine yapmış oldukları araştırmaya Aksaray Üniversitesi'nde okuyan 290 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri ilişkisini ele almaktır. İlişkinin ortaya konabilmesi için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar öğrencilerin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Kuyumcu'nun (2011) yapmış olduğu çalışma evli çiftlerde Gestalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar tesadüfi olarak seçilen 200 evli çiftten yani toplamda 400 kişiden oluşmaktadır. Verilerin analizinde geçersiz sayılan testler çıkartılmış olup böylelikle 192 çift, 384 kişinin cevapları üzerinde analizler yürütülmüştür. Analizlerde t-testi, F testi ve korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Gestalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda araştırmanın değişkenleri olan cinsiyet, evlenme biçimi, evlilik süresi, çocuk sayısı ile temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Tagay ve Karataş (2011) tarafından yapılmış olan çalışmada öğretmen adaylarının temas engellerinin yordayıcıları olarak bağlanma stillerini incelemek hedeflenmiştir. Katılımcılar eğitim fakültesi son sınıf 318 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular bağlanma stillerinin öğretmen adaylarının temas engellerinin yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Ülker Tümlü (2012) psikolojik dayanıklılık seviyeleri farklı üniversite öğrencilerin temas engellerinin cinsiyet, aile tipi ve algılanan anne baba tutumu değişkenleri bakımından incelemiştir. Araştırmaya 2010- 2011 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Orman Fakültesi 2. ve 3. sınıf öğrencileri olmak üzere toplam 955 öğrenci katılmıştır. Katılımcılardan veriler Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ve kültürümüze Kararımak (2007) tarafından uyarlanan "Connor ve Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği" ile Mutlu Tagay (2010) tarafından temas engellerini belirlemek amacıyla geliştirilen "Gestalt Temas Engelleri Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet-psikolojik dayanıklılık, aile tipi-

psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu- psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumu psikolojik dayanıklılık etkileşimleri temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrası düzeyleri üstünde ortak etkide bulunmadığı saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık seviyeleri farklı üniversite öğrencileri temas düzeyleri aile tipine göre farklılaşırken cinsiyet, psikolojik dayanıklılık, algılanan anne ve baba tutumuna göre farklılaşmaktadır. Tam temas düzeyleri cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşırken aile tipi, algılanan anne tutumuna göre farklılaşmamaktadır. Bağımlı temas düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeyine göre farklılaşırken cinsiyet aile tipi, algılanan anne ve baba tutumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Temas sonrası düzeyleri psikolojik dayanıklılık düzeyine göre farklılaşırken cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

Molaei (2015) üniversite öğrencilerinin Gestalt temas engellerinin birey odaklı grupla psikolojik danışmanın sonucunda nasıl etkilendiğini ortaya çıkarmak ve bütünleştirici bir terapi modeli oluşturmayı hedeflediği bu çalışmaya 2013-2014 eğitim öğretim yılına devam eden 45 öğrenci katılmıştır. Deney, kontrol ve placebo gruplarının olduğu bu çalışmada deney grubuna 12 oturumluk birey odaklı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. 12 oturumun ardından elde edilen sonuçlara göre deney, placebo ve kontrol grupları arası ön, son ve izleme test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Akıntuğ ve Avcı'nın (2016) lise öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile Gestalt temas biçimleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelediği bu çalışmaya 126'sı kız, 149'u erkek olan toplamda 375 öğrenci katılmıştır. Araştırmada toplanan veriler korelasyon, yüzdellik analizi ve tek yönlü varyans analizi teknikleri aracılığıyla çözümlenmiştir. Elde edilen istatistiksel sonuçlar ile lise öğrencilerin Gestalt temas biçimleri ile akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Öztürk (2016), Gestalt kişisel gelişim grup programının üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine etkisini araştıran bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma deneysel desen modelinde olup öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desendir. Araştırma kapsamında betimsel ve içerik analiz yöntemleri de kullanılmıştır. Katılımcılar eğitim fakültesinde okuyan 48 öğrenciden oluşmaktadır. Deney 1 ve deney 2, kontrol 1 ve kontrol 2 grupların yer aldığı çalışma

bu dört grup ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları ele alındığında deney ve kontrol gruplarının öntest puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı, deney 1 ve deney 2 grubu farkındalık öntest-sontest puanları arasında sontest lehine olacak şekilde anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir; temas biçimleri puanlarında ise geri döndürme, saptırma, temas ve iç içe geçme temas biçimlerinde anlamlı düzeyde fark olduğu; duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Kontrol 1 ve kontrol 2 grupların öntest- sontest farkındalık ve temas biçimleri puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Deney 1 ve kontrol 1 grupları sontest puanları arasında deney 1 grubu lehine olacak şekilde fark farkındalık puanlarında anlamlı bulunmuştur; temas biçimlerinin alt boyutlarında geri döndürme, saptırma ve temas temas biçimlerinde anlamlı olduğu tespit edilmiş; iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma alt boyutlarında farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Deney 2 ve kontrol 2 grupları sontest puanları arasında deney 2 grubu lehine olacak şekilde fark farkındalık puanlarında anlamlı olduğu tespit edilmiş temas biçimlerinin alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Gestalt kişisel gelişim grup programı deney grubundaki bireylerin farkındalık düzeylerini arttırdığı ve temas biçimlerini geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

Tagay, Çakar ve Ünüvar (2016) üniversite öğrencilerin temas engelleriyle psikolojik iyi oluşlarını inceledikleri çalışmada temas, tam temas, bağımlı temas ve temas sonrasında psikolojik iyi oluşun %24'ünü açıkladığı; temas ve tam temas engellerinin psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı, bağımlı temas engelinin pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Vardal ve Durak Batıgün (2017) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada bağlanma stilleri ve yeme tutumu arasındaki ilişkide Gestalt temas biçimlerinin aracı rolünü incelemiştir. Ankara'da farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 234 kadın ve 199 erkek çalışmaya katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular temas ve kendine döndürme temas biçimlerinin kaygılı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkide tam aracı; kaçınmacı bağlanma ile yeme tutumu arasındaki ilişkide ise kısmi aracı olduğu saptanmıştır.

Tagay, Ünüvar ve Çalışandemir (2018) genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarla temas engelleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Toplamda 255 kişinin katıldığı bu çalışmaya üniversite mezunu ve üniversite son sınıfa devam eden 182 kadın ve 73 erkeğin 21- 35 yaş

aralığında değişen yaşlara sahip oldukları belirtilmiştir. Araştırmanın bulguları tam temas engelinin romantik ilişkilerde algılanan istismarı pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı ve benlik saygısının romantik ilişkilerde algılanan istismarı olumsuz yönde yordadığını saptamıştır.

Akbulut (2019) araştırmasında evlilik uyumu ile Gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 210 kadın ve 82 erkek olmak üzere 292 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin analizinde korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve sheffe testi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesiyle elde edilen bulgular evlilik uyumunun Gestalt temas engelleri alt boyutlarından tam temas ve akılcı olmayan inançlar alt boyutlarından aşırı kaygı tarafından negatif yönde anlamlı bir şekilde yordandığını ortaya koymaktadır.

Biçer (2019) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerin temas engelleri ile benlik kurguları ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılım gösterenler Çorum Hitit Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 521’i kadın ve 239’u erkek olmak üzere toplam 760 üniversite öğrencisidir. Veriler Gestalt Temas Engelleri Ölçeği, İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın sonuçları temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Damar (2019) yapmış olduğu çalışmada öğretmen adayların Gestalt temas engelleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde olup veriler Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören 246’sı kadın ve 69’u erkek olmak üzere toplamda 315 öğrenci katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi, bağımsız grup t-testi, tek yönlü varyansa analizi kullanılarak veriler çözümlenmiştir. Elde edilen bulgular Gestalt temas engelleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Yakın ilişkilerde kaçınmacı ve kaygılı bağlama düzeyi arttıkça “temas” yani dışa yansıtma ve “tam temas” yani kendine çevirme veya yön değiştirme düzeyleri de artmaktadır. Kaygılı bağlanmanın çoğalmasıyla “bağımlı temas” yani sınırların yokluğu ve yardım eden sendromu düzeyleri de yükselmektedir.

Şirin ve Eker (2019) üniversite öğrencilerin ruhsal yardım alma-almama durumun Gestalt temas biçimleri açısından incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini lisans ve lisansüstü öğrencisi olan 124 kadın ve 227'si erkek olan 351 birey oluşturmaktadır. Toplanan veriler tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre kendine döndürme ve saptırma temas biçimi puanları yüksek olan öğrenciler psikolojik ve psikiyatrik yardım alma ortalamalarının yüksek olduğunu ve duyarsızlaşma temas biçimini az kullananların ise herhangi bir ruhsal yardım almadıkları saptanmıştır.

Yazıcı ve Şahin (2019) üniversite öğrencilerin psikolojik yardım alma ve romantik ilişki durumun Gestalt temas biçimleri açısından araştırmışlardır. Çalışmaya farklı üniversitelerden 794 öğrenci katılım göstermiştir. Analiz teknikleri olarak t-testi ve tek yönlü varyans analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerin Gestalt temas biçimleri ile cinsiyet, algılanan anne-baba tutumu, romantik ilişki durumu ve psikolojik yardım alma durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koymaktadır.

#### **2.2.1.2. Suçluluk Ve Utanç İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Turan (2003) kurum bakımında olan 13-17 yaş aralığındaki bakıma muhtaç gençlerin suçluluk duyguları, benlik kavramları, geçmişe yönelik tutumları ve umutsuzluklarını araştırmıştır. Araştırmaya ailesiyle kalan 181 ergen ve kurumda kalan 91 ergen katılmıştır. Araştırmanın bulguları iki grup içinde suçluluk duygusu deneyimleme bakımından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Güleç (2005) çalışmasında öfke ve kendilik değeri, utanç ve suçluluk değişkenlerinin depresyon üzerinde bir rolü olup olmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular utanç duygusunun öfke, depresyon, olumsuz benlik algısı, kaygı ve başkaları ile olumsuz ilişkiler kurma gibi değişkenler ile arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Özbayrak (2006) yapmış olduğu çalışmada olumsuz duyguların sıralanmasına yönelik bir incelemede bulunmuştur. Sıralamanın en üstünde utanç duygusunun olduğu ortaya çıkmıştır. Utanç ve suçluluk duygusunun en çok ev ve okul ortamında deneyimlendiği belirtilmektedir. Bulgular utancın en fazla eş, dost, arkadaş ile beraberken ve kişi sayısının fazla olduğu yerlerde yaşandığını, suçluluğun ise en fazla eş, dost, arkadaş ile beraberken ve yalnız başına kalındığında deneyimlendiğine

işaret etmektedir. Suçluluk duygusu utanç duygusuna göre daha çok fakat benzer duygusal yoğunlukta deneyimlenmektedir. Suçluluk ve utanç duygularının yaşanmasına sebebiyet veren olaylar insanların benlik değerini negatif etkilemekte ve bu olayların kurallara uygunluğu düşük düzeyli olarak algılanmaktadır.

Ceylan (2007) araştırmasında kronik böbrek yetmezliği ve şizofreni hastalarına evde bakım veren aile üyelerinin suçluluk ve utanç düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 56 böbrek yetmezliği hastasına evde bakım hizmeti veren aile üyesi ve 32 şizofreni hastasına evde bakım hizmeti veren aile üyesi ile 60 bakımla ilgisi olmayan kişi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre şizofreni hastalarına bakım veren aile üyelerinin suçluluk ve utanç düzeyleri kronik böbrek yetmezliği yaşayan bireylere evde bakım veren aile üyelerinden daha yüksektir. Her iki hastalıkta da hastalığın süresinin uzamasıyla evde bakım veren bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin azaldığı saptanmıştır.

Motan (2007) suçluluk ve utancın fark edilmesi açısından yardımcı olan sözsüz, bedensel veya durumsal ipuçlarını test etmek, bu ipuçların aracılığıyla suçluluk ve utanç duygularını tanıma açısından meydana gelebilecek kişilerarası farklılıkları, kişilik özellikleri ve psikopatoloji ile ilişkileri ortaya koymayı hedeflemiştir. Üç farklı çalışma yürütülen bu araştırmada ilk olarak 250 üniversite öğrencisinden oluşan bir çalışma grubuna Durumluk Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Moral Duygulanım Testi, Suçluluk Utanç Ölçeği, Durumluluk Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri dağıtılmıştır. İkinci olarak suçluluk ve utanç duygularının fark edilmesinde yardımcı olabilecek sözsüz ifadelerin tespit edilmesi için araştırma sorularıyla alakalı beş TAT kartı 45 üniversite öğrenimi gören öğrenciye önceden tespit edilmiş sorularla birlikte verilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre utanç ve suçluluğu açık bir şekilde fark edildiği iki kartın olduğu tespit edilmiştir. Utancı karakterize eden kartın “ellerin yüzle kapandığı” kartın olduğu bulunmuştur. Son olarak çalışmada suçluluk ve utanç duyguların sözsüz anlatımlarını ve bu duyguların fark edilebileceği bazı durumsal ipuçlarını barındıran dokuz TAT kartı ve uyarlaması yapılmış ölçeklerle beraber kullanılmıştır. Elde edilen bulgular suçluluk ve utanç duygularının ve utanca eğilimli olmanın psikopatolojideki önemine işaret etmektedir.

Şahin (2007) anne babaların çocuk yetiştirme tutumlarının benlik düzenleme süreçlerinin suçluluk ve utanç duygularıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya

katılan 300 üniversite öğrencisinin verileri Benlik Anketi, Düzenleme Odağı Ölçeği, Anne Baba Tutum Ölçeği ile Suçluluk-Utanç Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular demokratik anne baba tutumunun artmasıyla utanç eğiliminin arttığı ve otoriter anne baba tutumunun artmasıyla ise suçluluk eğiliminin arttığını ortaya koymaktadır. Benlik düzenleme odaklarından biri olan ilerleme odağının artmasıyla utanç eğiliminin arttığı ve engelleme odağının artmasıyla suçluluk eğiliminin arttığı saptanmıştır.

Karataş (2008) araştırma kapsamında ortaokulda disiplin cezası almış 75 ve disiplin cezası almamış 75 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmada Suçluluk ve Utanç Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar suçluluk duygusu ve utanç duygusu puanlarında disiplin cezası alıp almama değişkenine göre disiplin cezası alan öğrencilerin lehine olacak şekilde anlamlı düzeyde fark olduğunu ve kız öğrencilerin suçluluk duygusu puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Akbağ ve Erden-İmamoğlu (2010) cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç ve suçluluk ile yalnızlık duygularını yordama gücünü araştırmışlardır. Toplamda 360 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmanın bulguları kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla utanç deneyimlediklerini, güvenli bağlanmanın sadece utanç duygusunu, kayıtsız bağlanmanın ise hem utanç hem suçluluk duygularını yordadığını ortaya koymaktadır.

İnandılar ve Topaç (2010) suçluluk ve utanç duygularına eğilimli olma ile olumlu-olumsuz yaşam olayları hakkındaki yüklenme biçimleri, başa çıkma stratejileri ve depresif belirti seviyeleri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Toplamda 400 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışma grubundan veriler Yüklenme Biçimleri Ölçeği, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Moral Duygular Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde elde edilen bulgular problem odaklı başa çıkma stratejilerinin suçluluk ve utanca eğilim ile depresif belirti seviyesi arasındaki ilişkiyi kısmen etkilediğini ortaya koymaktadır. Suçluluk ve utanca eğilimli olmanın depresif belirtilerin en kuvvetli karar vericilerinden biri olduğu anlaşılmıştır.

Okur (2010) üçüncü ve beşinci sınıf öğrencilerin demografik özellikleri ile temel duygularından olan suçluluk ve utanç, öfke, mutluluk duyguları ve kendilik

bilinci duygularını sergileme seviyesi araştırılmıştır. Araştırmaya katılan 123 öğrenciden veriler suçluluk, utanç, öfke, mutluluk ve düş kırıklığını canlandırmak üzere hazırlanmış beş olası senaryo ve bu senaryolara yönelik duygusal tepkileri içeren yapılandırılmış mülakat formları aracılığıyla toplanmıştır. Ardından ilgili değerlendirmeler yapılarak bulgular ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular çocukların sosyo-ekonomik seviyelerinin ve cinsiyetlerinin suçluluk ve utanç duyguları üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek sosyo-ekonomi seviyesine sahip erkeklerin düşük sosyo-ekonomik seviyesine sahip erkeklere göre duygularını açığa vurma ihtimallerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kız çocuklarında ise sosyo-ekonomik seviye ile duygularını ifade etme ihtimali arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Sığırı, Tabak ve Sağır (2010) suçluluk ve utanç duygularının aynı grupta çalışanların farklı yaş grubuna ve cinsiyetlerine göre çalışanlar, liderler ve yöneticilerde yapıcı suçluluk ve yıkıcı utanç duygularının nasıl meydana geldiğini aynı zamanda grupla çalışan bireylerin utanç duygularını nasıl etkilediğini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmaya 60'ı kadın ve 60'ı erkek olmak üzere toplamda 120 katılımcı katılmıştır. Çalışmanın bulguları suçluluk ve utanç duygularının birbirlerini etkilemedikleri ve aralarında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Erkeklerde suçluluk duygusu ağır basarken kadınlarda ise utanç duygusunun ağır bastığı saptanmıştır. Cinsiyete göre suçluluk ve utanç duygusu farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise suçluluk ve utanç farklılaşmadığı saptanmıştır. Türe ve Taşkın (2011) yaptıkları araştırmada suçluluk ve utanç duygusunun sosyal fobi ve kaçınma durumuyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını 398 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları sosyal fobik korku ile kaçınma düzeyinin utanç ile ilişkili olduğunu, sosyal fobik kaçınma ile de suçluluk duygusunun ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Dinçer (2013) üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç duyguları için geliştirdikleri kavramları, algıları ve bilişsel yapılarını araştırmıştır. Utanç araştırmasına 252, suçluluk araştırmasına ise 278 öğrenci katılmıştır. Utanç duygusunun yaşanmasının ardından sosyal izolasyon, içine kapanma, kurtulma, kaçınma, uzaklaşma ve saklanma sorunları gibi kalıcı etkiler yarattığı saptanmıştır.

Dağkurs (2015) çalışmasında Türkiye'de suçluluk ve utanç ile ilgili yapılmış olan çalışmaların sistematik değerlendirmesini ele almıştır. Elde ettiği bulgular

sonucunda toplumsal düzenin oluşması için utanç ve suçluluk duyguların lazım olduğunu belirtmiştir. Toplumsal kaidelerin dışına çıkıldığı anlarda öz değerlendirme ve kalabalıktan uzak durulması utanç duygusunun olduğunu göstermektedir.

Saylık ve Yalçın (2018) ilk araştırmalarında 72, ikinci araştırmalarında 71 ilköğretim öğrencisi yani toplamda 143 ilkokul öğrencisi ile bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma kapsamında anneye ve babaya bağlanma envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ilköğretim öğrencilerinin annelerine güvenli bağlanmalarının suçluluk duygusu oluşmasında temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Senaryo aracılığıyla değişimlenen otoriter- demokratik ebeveyn tutumunun öğrencileri suçluluk veya utanç duyguları üstünde anlamlı etki yaratmadığı belirtilmiştir.

## **2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

### **2.2.2.1. Gestalt Temas Engelleriyle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Randolph (1988) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin algılanan aile ortamı ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma kolej öğrencileriyle yürütülmüştür. Öğrencilerin temas biçimlerinden duyarsızlaşmayı kullananların oranı %30'dur. Aynı zamanda bu kişilerin aile birlikteliğinin önemli olmadığını düşündükleri ifade edilmektedir. Ailelerini öfkeli olarak tanımlayanların kendine çevirme temas puanı yüksek çıkmıştır. Ailelerini sorumlu kişiler olarak tanımlayanların ise içe verme puanları yüksek çıkmıştır.

Gestalt Denge Kuramı ile Holland'ın mesleki seçim kuramını karşılaştırmayı hedefleyen Hartung'ın (1991) çalışmasına toplamda 46 kolej öğrencisi katılmıştır. Araştırma kapsamında Martinek'in (1986) geliştirmiş olduğu Gestalt Kişisel Denge Envanteri ile Holland'ın Mesleki Tercih Envanteri kullanılmıştır. Mesleki tipler ile temas ve direnç biçimleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Her iki ölçeğin alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Realist tip ile sınırların yokluğu direnç tipi arasında olumsuz ilişki araştırmacı tip ile içe verme ve sınırların yokluğu direnç biçimleri arasında negatif, farkındalık ve çekilme temas stili arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Geleneksel tip hareket temas biçimi arasında olumsuz ilişki saptanmıştır. Artistik tip ile heyecan temas stili arasında olumlu, dışa yansıtma ve kendine çevirme direnç biçimleri arasında olumsuz ilişki saptanmıştır.

Gestalt terapinin kariyer danışmanlığı ile ilişkisi açısından bu araştırma önemli veriler ortaya koymaktadır.

Bir başka çalışma Myers (1997) tarafından gerçekleştirilmiştir. Polislerin stres düzeyleri ile temas biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın sonuçlarına göre yüksek strese sahip olanların sınırların yokluğu, kendine çevirme, yansıtma ve yön değiştirme temas biçimlerini kullandıkları saptanmıştır. Stres düzeyi düşük olanların ise duyarsızlaşma ve içe verme temas biçimlerini kullandıkları saptanmıştır. Algılanan düşük düzeyli stres ile duyarsızlaşma ve içe verme temas biçimleri ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu, dışa yansıtma, kendine çevirme ve yön değiştirme ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu yapılan korelasyon analizleri sonucunda saptanmıştır.

Potgieter' in (2006) ergenlik çağının bitimine gelmiş sekiz kadın örneklem ile yapmış olduğu araştırma vaka çalışmasına örnek teşkil etmektedir. Araştırmanın sonucuna göre temas biçimleri konusunda farkındalık yaşayan kişilerin gelişim dönemlerini daha uysal geçirdikleri ve odaklanma ile ilgiyi kesintisiz devam ettirebilme yetilerini arttırdıkları belirlenmiştir.

Jacobs (2007) temas engelleri ile mizah durumunu araştırdığı çalışmasında elde ettiği bulgulardan yola çıkarak danışanların temastan ötürü oluşan direncin fark ettirilerek açığa çıkartılması ve mizah tekniklerini kullanarak inkardan uzaklaştıklarını ve farkındalık geliştirerek duygusal refah seviyelerini yükselttiklerini saptamıştır.

Kudiaki'nin (2013) araştırması farklı baş ağrısı türlerine sahip olan ve olmayan kişilerin temas biçimlerini anksiyete ve öfke durumu açısından ilişkisini incelemektir. Kendine döndürme ve saptırma temas engelini baş ağrısı olanların daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Kendine döndürme ve saptırma ile öfke arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Öfke biçimleri incelendiğinde kendine döndürme ve saptırma temas biçiminin; intikama yönelik, içe dönük ve pasif agresif tepki biçimleriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu saptanmıştır. Öte yandan anksiyete ile saptırma, kendine döndürme ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki olduğu yapılan çalışmanın sonucunda bulunmuştur.

Anderson (2014) psiko-eğitim grup çalışmasının etkililiğini sınıadığı çalışmasının içeriği sağlıklı ergen gelişimi ve kişilerarası ilişki becerilerinden

oluşmaktadır. Bu 12 hafta süren programın katılımcıları ergenlik çağında çocuğu olan ebeveynlerden oluşmaktadır. Sürecin sonunda elde edilen bulgular 12 haftalık programın farkındalığı arttırmada ve kişilerarası becerileri geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

#### **2.2.2.2. Suçluluk Ve Utanç İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Zander, Fuller ve Armstrong (1972) araştırmaları kapsamında 90 üniversite öğrencisi ile birlikte çalışmışlar ve onlara grup içinde yapmaları gereken sorumluluklar vermişlerdir. Araştırmanın bulguları bireylerin başarısız sonuçlar aldıklarında eğer katılımcılar yeterlilikleri ve imkanları olmasına rağmen çabalamadıysa yüksek utanç, imkanı ve yeterliliği olmayıp elinden gelemi yaptıysa düşük düzeyli utancın ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Böylelikle çabalamanın yetersizlikten daha çok utanca sebebiyet verdiği saptanmıştır. Başarısız olmuş bir grupta ortaya konmuş çaba kadınların kendileriyle ilgili algılarını etkilerken erkek grup üyelerinin ise grupla ilgili değerlendirmelerini etkilediği saptanmıştır.

Tangney, Wagner, Fletcher ve Gramzow (1992) utanç ve suçluluk eğilimi ile öfke arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada elde edilen bulgular suçluluk eğilimi ile öfke, şüphecilik, tedirginlik, başkalarını suçlama ve gücenme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Finerman ve Bennet'in (1995) hastalıkta suçluluk ve suçlama ile utanca genel bakış konulu çalışmalarında kişilerin yaşam biçimleri ile halkın ve sağlık personellerinin hareketleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları hastalığı olan kişilerin hasta olma sürecinin başında ve sonunda suçlayıcı eylemlerin bütünü kişinin kendisine yönelttiğini göstermektedir. Kişinin yöneltmiş olduğu bu suçlayıcı tavırların herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldığında bireysel başarısızlıklara yol açtığı ifade edilmiştir.

Tangney ve arkadaşları (1996) araştırmaları kapsamında 302 çocuk, 427 ergen ve 194 yetişkin birey ile çalışmıştır. Yapmış oldukları araştırmanın bulguları her yaş seviyesinde utanç eğilimi öfkeye yönelik maladaptif tepkiler, yer değiştirmiş dolaylı saldırganlık, kendine dönük düşmanlık, uzun vadeli olumsuz sonuçlar ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Suçluluk eğilimi ise öfkenin yapıcı bir şekilde idare edilmesi, düzeltmeye yönelik eylemler, öfkenin hedefiyle

düşmanca olmayan tartışmalar, hedefin rolünün tekrardan değerlendirilmesi ile uzun vadeli pozitif sonuçlarla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Tangney ve arkadaşları (1996) yapmış oldukları çalışmada utanç duygusunun yaşanması için başka bireyleri görmenin gerekli olmadığını, birey yalnızken de utanç duygusu yaşayabileceğini saptamışlardır. Çalışmaya üniversitede öğrenim gören 182 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgular utanç duygusunun yalnız başına yaşanabileceğini göstermesinin yanı sıra çok fazla yaşanmadığını da göstermiştir. Aynı zamanda utanç duygusunun suçluluk duygusuna göre bireyi daha çok üzen bir duygu olduğu, başkaları tarafından görülebilme hissini daha çok yaşadığı sonucuna varılmıştır.

Keltner ve Buswell (1997) araştırmaları kapsamında iki farklı çalışma yapmışlardır. İlk olarak 51 üniversite öğrencisi ile birlikte yaptıkları çalışmada utanç duygusunun seçenekleri arasında düşük performans ortaya koyma, başkalarını duygusal anlamda kırma, beklentileri yerine getirememe, kendini düş kırıklığına uğratma gibi durumların olduğu saptanmıştır. Suçluluk duygusunun seçenekleri arasında ise verilen görevi yapmama, dürüst olmama, ihmal etme, egzersizi tamamlamama ve kopya çekme gibi durumların yer aldığı saptanmıştır. İkinci olarak yapılan çalışmaya 263 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir ve suçluluk, utanç ile mahcubiyetin çeşitli nedenler ile iletişimsel noktalara sahip olan farklı duygular oldukları saptanmıştır.

Tangney ve arkadaşları (1998) çalışmalarında benlik uyumsuzlukları ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Toplamda 229 üniversite öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmanın bulguları utanç eğiliminin bütün benlik uyumsuzlukları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Duyguların kültürlerarası benzerlik ve farklılıklarını araştırmak için Rodriguez, Manstead ve Fischer (2000) İspanyol ve Hollandalı bireylerle çalışmışlardır. Çalışma kapsamında dört farklı yaş grubu 6-7 yaş, 11-12 yaş, 15-16 yaş ve 22-23 yaş şeklinde oluşturulmuştur ve toplamda 327 kişi katılmıştır. Bu bireylerin utanç, gurur ve öfke duyguları araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları Hollandalı katılımcıların “durumun benlik üzerindeki olumsuz etkileri hakkında olumsuz düşünceler” kategorisinde ile “kişinin kendiyile ilgili düşünceleri” kategorisinde İspanyol katılımcılardan daha fazla

puan elde ettiklerini ortaya çıkartmıştır. İspanyol katılımcılar ise “kaçma, olumsuz hisler” kategorisinde daha fazla puan elde etmişlerdir. Ayrıca 12-13 yaş, 16-17 yaş ve 22-23 yaş grubundaki İspanyol katılımcıların aynı yaş grubundaki Hollandalı katılımcılarda daha fazla utanç duygularını ifade ettikleri saptanmıştır.

Anolli ve Pasculli (2005) kültürlerarası karşılaştırma çalışması yapmışlardır. 132 Hintli ve 134 İtalyan kişi ile yapılan çalışmadan utancın suçluluğa kıyasla daha düşük seviyelerde hissedilse dahi katılımcılar tarafından daha önemli görüldüğü ve bellekte daha uzun kaldığı ve utancın kaçınmaya daha çok sebebiyet veren bir duygu olduğu saptanmıştır. Suçluluğun hatanın sonuçlarını telafi etme düşüncesini taşıması sebebiyle olumlu başa çıkma ile ilişkili olduğu saptanırken utancın bireyleri çaresiz ve zayıf hissetmelerine veya umursamaz gibi davranmalarına sebebiyet veren bir duygusal durum olduğu saptanmıştır. İtalyan katılımcılar için suçluluk daha kalıcı ve yoğun bir yaşantıyken Hintli katılımcılar için utanç daha kalıcı ve yoğun bir yaşantıdır. İtalyan katılımcılar suçluluğa sebebiyet veren durumlar ahlaka aykırıyken Hintli katılımcılara göre utanca sebebiyet veren durumlar ahlaka aykırıdır.

Suçluluk ve utanç duygularının insanlar arasındaki farkı araştıran Benetti-McQuoid ve Bursik (2005) toplamda 104 genç yetişkin birey ile çalışmayı yürütmüştür. Araştırmanın bulguları sonucunda kadınların suçluluk ve utanç duygularına daha yatkın olduklarını saptanmıştır. Erkeklerde suçluluk duygusu genel olarak karakter özelliği olarak algılanmıştır. Hem kadınlarda hem de erkeklerde toplumsal kültürel cinsiyet rolü ve suçluluk ile utanç duygu seviyesinin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır.

Furukawa (2005) çocukların suçluluk düzeyleri ile suçluluk eğilimlerini incelemiştir. Araştırmaya 144 Japon ve 495 Amerikalı çocuk katılım göstermiştir. Araştırmanın bulguları Japon çocukların utanç deneyimleme eğilimlerinin Amerikalı çocuklardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Utanç duygusunun Japon kültüründe daha çok yaşandığı sonucuna varılmıştır. Suçluluk duygusu ve suçluluk eğilimi ile ilgili bulgularda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Utancın düşmanlık duygusuyla ilişkisini araştıran Heaven, Ciarrochi ve Leeson (2009) ergenlerle bir yıllık boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Dokuzuncu sınıfta 765 lise öğrencisi ile başlamış olan süreç onuncu sınıfta 670 öğrenciye gerilemiştir. Araştırmanın bulguları dokuzuncu sınıfta deneyimlenen daha yüksek orandaki

utançın onuncu sınıftaki düşmanlık duygusunda meydana gelen artışın yordayıcı olduğunu göstermektedir.

Lanteigne, Flynn, Eastabrack ve Hollenstein (2014) utanç duygusunu çeşitli değişkenlere göre araştırmışlardır. Deneysel türde olan bu çalışmaya ergenlik çağında olan 12-14 yaş aralığındaki 49 kız çocuğu katılmıştır. Araştırma gereği katılımcılara fizyolojik sensörler takılmıştır ve bunlar aracılığıyla elektrodiagram ile taban ölçümleri alınmış, sırasında izleyicilerin karşısında konuşma yapmaları rica edilmiştir. Likert tipinde bir ölçekle duygular ölçülmüştür. Depresyon, bastırma, yeniden değerlendirme, duygu düzenleme güçlüğü, sosyal kaygı ve utanca yönelik ölçümler yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular benlik farkındalığına dayanan duyguları tecrübe edenlerin yeniden değerlendirme puanları düşükken duygu düzenleme güçlüğü, depresyon ve bastırma puanları ise yüksektir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi inceleyen betimsel ve ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıda değişken arasında ortaya çıkan değişimin varlığını ya da derecesini ortaya çıkarmaya çalışan araştırma modelleridir (Karasar, 2009). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişki bu model kapsamında değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılının güz döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından kolay ulaşılabilir yöntemle 494 kişi seçilmiştir. Random olarak belirlenmiş 494 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemin % 64,2'si kadın, % 35,8'si ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalamaları ise 20,95'tir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	317	64.2
	Erkek	177	35.8
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	66	13.4
	2.Sınıf	179	36.2
	3.Sınıf	106	21.4
	4.Sınıf	143	29
Kardeş Sayısı	Tek Kardeş	135	27.4
	2 Kardeş	170	34.4
	3 Kardeş	102	20.6
	4 Ve Üzeri	87	17.6

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya 317 kadın ve 177 erkek olmak üzere toplamda 494 öğrencinin katıldığı görülmektedir. Katılımcıların %64.2'sinin kadın %35.8'inin ise erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %13.4'ü birinci sınıf öğrencisi, %36.2'si ikinci sınıf öğrencisi, %21.4'ü üçüncü sınıf öğrencisi iken %29 ise dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %27.4 tek kardeş, % 34.4'ü iki kardeş, %20.6 üç kardeş ve %17.6 ise dört ve üzeri kardeşe sahiptir.

### **3.3. Araştırmanın Değişkenleri**

#### **3.3.1. Bağımlı Değişkenler**

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygu düzeyleridir.

#### **3.3.2. Bağımsız Değişkenler**

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, sınıf düzeyi ve sahip olunan kardeş sayılarıdır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma için ihtiyaç duyulan veriler “Gestalt Temas Engelleri Ölçeği”, “Suçluluk Utanç Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

#### **3.4.1. Gestalt Temas Engelleri Ölçeği (GTEÖ)**

Gestalt Temas Engelleri Ölçeği bireylerin temas engellerini ölçmek amacıyla Mutlu Tagay ve Voltan Acar (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 5’li likert tipinde olup toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Temas, Tam Temas, Bağımlı Temas ve Temas Sonrası olarak adlandırılan toplamda 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Temas alt ölçeği 5 maddeden oluşmakta ve alınabilecek puan aralığı ise 5-25 puan arasındadır. Tam temas alt ölçeğinde 8 madde yer almaktadır ve alınabilecek puanlar 8-40 aralığındadır. Bağımlı temas alt ölçeğinde 7 madde yer almaktadır ve alınabilecek puanlar 7-35 aralığındadır. Temas sonrası alt ölçeğin de ise 4 madde yer almaktadır ve alınabilecek puan aralığı da 4-20 arasındadır. Alt ölçeklerden alınacak puanlar kişilerin kullanmış oldukları temas engellerini göstermektedir. Gestalt temas engelleri ölçeğinin toplam puanı yoktur bunun nedeni Gestalt temas döngüsünde temas engellerinin parçalara ayrılarak incelenmesinden kaynaklanmaktadır. Temas aşamalarının hepsi birbirinden ayrı özellikler taşıdığından dolayı toplam puan alınamıyor. Ölçek bireysel uygulanabileceği gibi gruplar şeklinde de uygulanabilmektedir ve 10 dakika kadar bir zaman aralığında tamamlanabilmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği temas alt ölçeği 0,74, tam temas alt ölçeği 0,77, bağımlı temas alt ölçeği 0,69 ve temas sonrası alt ölçeği 0,65 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlık güvenilirliği ise temas alt ölçeği 0,61, tam temas alt ölçeği 0,79, bağımlı temas alt ölçeği 0,75 ve temas sonrası alt ölçeği 0,60 olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü yapı

sınanmış ve sonuç olarak iyi uyum indeksine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Tagay ve Acar, 2012). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı Temas alt ölçeği için .79, Tam temas için .83, Bağımlı temas .62 ve Temas Sonrası alt ölçeği için .68 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4.2. Suçluluk Utanç Ölçeği**

Bireylerin suçluluk ve utanç duygularını ortaya çıkarmaya çalışan Suçluluk ve Utanç Ölçeği Nesrin Hisli Şahin ve Nail Şahin tarafından (1992) geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye sahip olup toplamda 24 maddeden oluşmaktadır. Maddeler “Hiç rahatsızlık duymazdım”, “Biraz rahatsızlık duyardım”, “Oldukça rahatsızlık duyardım”, “Epey rahatsızlık duyardım” “ Çok rahatsızlık duyardım” biçiminde işaretlenebilmektedir. Ölçekteki farklı boyutlar olan suçluluk ve utanç boyutları ayrı olarak puanlanmaktadır. 3, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24. maddeler suçluluk, 1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20. maddeler ise utanç puanlarını vermektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri suçluluk alt ölçeği için 0,81 iken utanç alt ölçeği için .80 olarak hesaplanmıştır. Suçluluk ve Utanç Ölçeği'nin toplam Cronbach Alpha değeri ise .88 olarak bulunmuştur. Yapılan çeşitli faktör analizleri sonucunda ölçeğin 2 boyutlu olduğu ortaya çıkmıştır (Hisli Şahin ve Şahin, 1992). Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı Suçluluk alt ölçeği için .74, Utanç alt ölçeği için .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplam Cronbach Alpha değeri ise .79 olarak bulunmuştur.

### **3.4.3. Kişisel Bilgi Formu**

Üniversite öğrencilerin sınıf düzeyi, kardeş sayıları ve cinsiyetleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Covid-19 pandemisi nedeniyle üniversitelerde uzaktan eğitim sürecine geçildiği için araştırmanın verileri için online formlar hazırlanmıştır. Hazırlanan online formların başlangıç kısmında gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra gönüllü olan öğrencilere uygulanarak araştırmanın verileri toplanmıştır.

### 3.6. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 18.00 paket programı ile çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak kontrol edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Temas Engelleri Ölçeği ile Suçluluk Utanç Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Alt Ölçekler	N	Min.	Max.	Ort.	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Suçluluk ve Utanç Ölçeği	Suçluluk	494	37	60	54.06	4.79	-1.031	.741
	Utanç	494	25.00	60.00	47.19	7.11	-.444	-.185
	Temas	494	5.00	25.00	15.90	4.53	.031	-.630
Temas Engelleri Ölçeği	Tam Temas	494	8.00	40.00	21.00	6.42	.353	-.444
	Bağımlı Temas	494	14.00	35.00	25.56	4.07	-.150	.006
	Temas Sonrası	494	5.00	20.00	13.87	3.18	-.141	-.512

Tablo 3.2’de araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılıma sahip olup olmadıkları Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerin -1,5 ile +1.5 arasında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunun bir göstergesidir (Tabaschnick, 2013). Bu çalışmada toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile + 1.5 arasında olduğu için parametrik testlerin kullanımına karar verilmiştir. Araştırmanın ana problemi olan üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerini ortaya çıkarmak için ise bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

### 3.7. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul’ndan araştırma izni alınmıştır (Karar no: 2020/346). Ardından araştırmaya yönelik veri toplayabilmek için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdürlüğüne başvuruda bulunulmuştur. Çıkan karar ve alınan izin sonrasında ölçekler online anket olarak dönüştürülmüştür ve gerekli açıklamalar yapılarak gönüllü öğrencilerden araştırmanın verileri toplanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemi ve alt problemlerinin analizler aracılığıyla çözümlenmesine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

#### 4.1. Üniversite Öğrencilerin Gestalt Temas Engelleri İle Suçluluk Ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Bu problem ile üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir.

Araştırmanın problem durumu incelemek amacıyla pearson korelasyon analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Temas Engelleri ile Suçluluk ve Utanç Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	Temas	Tam Temas	Bağımlı Temas	Temas Sonrası
Suçluluk	.016	-.097*	.260**	.000
Utanç	.186**	.277**	.177**	.075

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

Tablo 4.1’de Temas Engelleri Ölçeğinin alt boyutları olan Temas, Tam Temas, Bağımlı Temas ve Temas Sonrası ile Suçluluk ve Utanç arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayıları verilmiştir. Elde edilen sonuçlar Suçluluk ile Tam Temas arasında negatif yönde düşük düzeyli anlamlı bir ilişki ( $r = -.097$ ,  $p < 0.05$ ); Bağımlı Temas arasında pozitif yönlü düşük düzeyli anlamlı bir ilişki ( $r = .260$ ,  $p < 0.01$ ) olduğunu göstermektedir. Suçluluk ile Temas ve Temas Sonrası arasında ise bir ilişki gözlenmemektedir.

Utanç ile Temas arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r = .186$ ,  $p < 0.01$ ); Tam Temas ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r = .277$ ,  $p < 0.01$ ); Bağımlı Temas ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ( $r = .177$ ,  $p < 0.01$ ) saptanmıştır. Utanç ile Temas Sonrası arasında ise bir ilişki saptanamamıştır.

## 4.2. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyetine göre temas engelleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla t-testi analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmuştur

Tablo 4.2. Öğrencilerin Temas Engellerinin Cinsiyet Bakımından t-testi Sonuçları

	Ölçekler	N	X	SS	t	p
Temas	Kadın	317	16.45	4.44	3.661	.000*
	Erkek	177	14.91	4.53		
Tam Temas	Kadın	317	20.93	6.52	-.329	.742
	Erkek	177	21.13	6.26		
Bağımlı Temas	Kadın	317	25.63	4.17	.559	.577
	Erkek	177	25.42	3.89		
Temas Sonrası	Kadın	317	14.25	3.07	3.635	.000*
	Erkek	177	13.18	3.28		

\* $p < .01$

Tablo 4.2’de temas engelleri alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan bağımsız grup t-testi analizinin sonuçları yer almaktadır. Analizlerin sonucuna göre kadınların Temas alt boyut puan ortalamalarının ( $X = 16.45$ ) erkek öğrencilerinkinden ( $X = 14.91$ ) daha yüksek olduğu ve bu farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Tam Temas alt boyutunda ise erkeklerin puan ortalamalarının ( $X = 21.13$ ) kadınlarinkinden ( $X = 20.93$ ) daha yüksek olduğu fakat bu farklılaşmanın anlamlı olmadığı görülmektedir. Bağımlı Temas alt boyutuna bakıldığında kadınların puan ortalamalarının ( $X = 25.63$ ) erkek öğrencilerinkinden ( $X = 25.42$ ) daha yüksek olduğu fakat bu farklılaşmanın anlamlı olmadığı görülmektedir. Temas Sonrası alt boyutuna bakıldığında kadınların puan ortalamalarının ( $X = 14.25$ ) erkek öğrencilerinkinden ( $X = 13.18$ ) daha yüksek olduğu ve bu farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan Temas Engellerinden Temas ve Temas Sonrasının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanırken Tam Temas ve Bağımlı Temasın ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

### 4.3. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Cinsiyete Göre Anlamlı Fark Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyetine göre suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla t-testi analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Cinsiyetleri Bakımından t-testi Sonuçları

	Ölçekler	N	X	SS	T	p
Suçluluk	Kadın	317	55.11	4.14	6.350	.000*
	Erkek	177	52.18	5.29		
Utanç	Kadın	317	48.21	7.27	4.501	.000*
	Erkek	177	45.36	6.43		

\*p<.01

Tablo 4.3'te Suçluluk ve Utanç duyguların cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız grup t-testi analizi yapılmıştır. Analizlerin sonucuna göre kadınların suçluluk boyutu puan ortalamaları (X= 55.11) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (X= 52.18) daha yüksek olduğu ve bu farklılaşmanın anlamlı olduğu saptanmıştır. Utanç boyutun puan ortalaması incelendiğinde kadınların puan ortalamalarının (X= 48.21) erkeklerin puan ortalamalarından (X= 45.36) daha yüksek olduğu ve bu farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir.

### 4.4. Üniversite Öğrencilerin Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre temas düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmuştur

Tablo 4.4. Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
1.Sınıf	66	16.45	4.11	Gruplar Arası	224.75	3	74.91	3.700	.012*
2.Sınıf	179	16.54	4.28	Gruplar İçi	9920.58	490	20.24		
3.Sınıf	106	15.74	4.40	Toplam	10145.33	493			
4.Sınıf	143	14.95	4.97						

\*p<.05

Tablo 4.4’te Üniversite öğrencilerin temas düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin temas puanlarının sınıf düzeyleri bakımından aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (F= 3.700; p< 0.05). Sınıf düzeyleri arasındaki farkın kaynağını bulabilmek amacıyla yapılan post-hoc tekniğinde öncelikle homojenliğin sağlandığı belirlenmiştir (p> 0.05) ardından çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerin Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	P
Temas Alt Boyutu	1.Sınıf	2.Sınıf	-.09294	.999
		3.Sınıf	.70926	.746
		4.Sınıf	.66958	.115
	2.Sınıf	1.Sınıf	.09294	.999
		3.Sınıf	.80220	.466
		4.Sınıf	1.58944*	.009*
	3.Sınıf	1.Sınıf	-.70926	.746
		2.Sınıf	-.80220	.466
		4.Sınıf	.78724	.522
	4.Sınıf	1.Sınıf	-1.49650	.115
		2.Sınıf	-1.58944*	.009*
		3.Sınıf	-.78724	.522

\*p<.05

Tablo 4.5’teki Tukey testinin sonuçlarına göre bu fark öğrencilerden “2.Sınıf” düzeyinde olanların Temas ortalamalarının “4.Sınıf” düzeyinde olanlardan fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bir başka deyişle 2.Sınıf düzeyinde olan öğrencilerin temas düzeyleri ile 4.Sınıf düzeyinde olan öğrencilerin temas düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

#### 4.5. Üniversite Öğrencilerin Tam Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre tam temas düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Tam Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf	N	X	Ss	Varyansın	KT	Sd	KO	F	p
-------	---	---	----	-----------	----	----	----	---	---

Düzeýi				Kaynağı					
1.Sınıf	66	18.07	4.80	Gruplar Arası	954.51	3	318.70	8.028	.000*
2.Sınıf	179	21.84	6.48	Gruplar İçi	19419.45	490	39.63		
3.Sınıf	106	22.35	6.89	Toplam	20373.96	493			
4.Sınıf	143	20.31	6.19						

\* $p < .01$

Tablo 4.6’da üniversite öğrencilerin tam temas düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir. Yapılan analiz neticesinde öğrencilerin tam temas puanlarının sınıf düzeyleri bakımından aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $F = 8.028$ ;  $p < .01$ ). Sınıf düzeyleri arasındaki farkın kaynağını bulabilmek amacıyla yapılan post-hoc tekniğinde homojenliğin sağlanmadığı belirlenmiştir ( $p < .01$ ) bu yüzden çoklu karşılaştırma testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerin Tam Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Games-Howell Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	p
Tam Temas Alt Boyutu	1.Sınıf	2.Sınıf	-3.76782*	.000*
		3.Sınıf	-4.28273*	.000*
		4.Sınıf	-2.23893*	.025**
	2.Sınıf	1.Sınıf	3.76782*	.000*
		3.Sınıf	-.51492	.925
		4.Sınıf	1.52889	.138
	3.Sınıf	1.Sınıf	4.28273*	.000*
		2.Sınıf	.51492	.925
		4.Sınıf	2.04381	.078
	4.Sınıf	1.Sınıf	2.23893*	.025**
		2.Sınıf	-1.52889	.138
		3.Sınıf	-2.04381	.078

\* $p < .01$ ; \*\* $p < .05$

Tablo 4.7’deki gruplar arasındaki anlamlı farkın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Games-Howell testinin sonuçlarına göre 1.Sınıf düzeyinde olan öğrenciler ile 2.Sınıf düzeyinde olan öğrenciler, 1.Sınıf düzeyinde olan öğrenciler ile 3.Sınıf düzeyinde olan öğrenciler ve 1.Sınıf düzeyinde olan öğrenciler ile 4.Sınıf düzeyinde olan öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre 1.Sınıf öğrencilerin Tam Temas düzeylerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerinkinden anlamlı bir şekilde farklılaştığı söylenebilir.

#### 4.6. Üniversite Öğrencilerin Bağımlı Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre bağımlı temas düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Bağımlı Temas Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
1.Sınıf	66	25.56	4.31	Gruplar Arası	92.66	3	30.88	1.87	.133
2.Sınıf	179	25.83	4.29	Gruplar İçi	8075.01	490	16.48		
3.Sınıf	106	25.98	3.60	Toplam	8167.67	493			
4.Sınıf	143	24.90	3.95						

Tablo 4.8’de üniversite öğrencilerin Bağımlı Temas düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda sınıf düzeyine göre Bağımlı Temas puan ortalamaları ( $F= 1.87$ ;  $p> .05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak Gestalt Temas Engelleri Ölçeği’nin Bağımlı Temas boyutu sınıf düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermemektedir.

#### 4.7. Üniversite Öğrencilerin Temas Sonrası Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre temas sonrası düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Temas Sonrası Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
1.Sınıf	66	13.12	3.23	Gruplar Arası	101.62	3	33.87	3.378	.018*
2.Sınıf	179	13.97	3.27	Gruplar İçi	4914.08	490	10.02		
3.Sınıf	106	14.56	2.80	Toplam	5015.70	493			
4.Sınıf	143	13.57	3.24						

\* $p<.05$

Tablo 4.9’da üniversite öğrencilerin Temas Sonrası düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin Temas Sonrası puanlarının sınıf düzeyleri bakımından aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $F= 3.378$ ;  $p< 0.05$ ). Sınıf düzeyleri arasındaki farkın kaynağını bulabilmek amacıyla yapılan post-hoc tekniğinde öncelikle homojenliğin sağlandığı belirlenmiştir ( $p> 0.05$ ) ardından çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testinin kullanımına karar verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Üniversite Öğrencilerin Temas Sonrası Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	P
Temas Sonrası Alt Boyut	1.Sınıf	2.Sınıf	-.85644	.239
		3.Sınıf	-1.43539*	.021*
		4.Sınıf	-.45221	.772
	2.Sınıf	1.Sınıf	.85644	.239
		3.Sınıf	-.57895	.443
		4.Sınıf	.40423	.666
	3.Sınıf	1.Sınıf	1.43539*	.021*
		2.Sınıf	.57895	.443
		4.Sınıf	.98318	.074
	4.Sınıf	1.Sınıf	.45221	.772
		2.Sınıf	-.40423	.666
		3.Sınıf	-.98318	.074

\* $p<.05$

Tablo 4.10’deki Tukey testinin sonuçlarına göre 1.Sınıf düzeyindeki öğrenciler ile 3.Sınıf düzeyindeki öğrencilerin Temas Sonrası puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir.

#### 4.8. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk Ve Utanç Duygularının Sınıf Düzeylerine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişki Bulgular

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Suçluluk ve Utanç Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	Ort	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
1.Sınıf	66	54.50	4.03	Gruplar Arası	35.12	3	11.73	.508	.677

Suçluluk	2.Sınıf	179	53.93	4.76	Gruplar İçi	11321.57	490	23.10		
	3.Sınıf	106	53.71	4.86	Toplam	11356.79	493			
	4.Sınıf	143	54.28	5.12						
Utanc	1.Sınıf	66	45.92	7.27	Gruplar Arası	442.47	3	147.49	2.950	.032*
	2.Sınıf	179	48.36	6.76	Gruplar İçi	24501.48	490	50		
	3.Sınıf	106	47.06	6.91	Toplam	24943.95	493			
	4.Sınıf	143	46.41	7.46						

\* $p < .05$

Tablo 4.11’de üniversite öğrencilerin Suçluluk ve Utanc duygularının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi’nin (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda sınıf düzeyine göre suçluluk puan ortalamaları ( $F = .508$ ;  $p > 0.05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Fakat öğrencilerin utanc puanlarının sınıf düzeyleri bakımından aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $F = 2.950$ ;  $p < 0.05$ ). Sınıf düzeyleri arasındaki farkın kaynağını bulabilmek amacıyla yapılan post-hoc tekniğinde öncelikle homojenliğin sağlandığı belirlenmiştir ( $p > 0.05$ ) ardından çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testinin kullanımına karar verilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Üniversite Öğrencilerin Utanc Boyutu Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc LSD Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalamalar Arası Fark	p
Utanc	1.Sınıf	2.Sınıf	-2.44447*	.017*
		3.Sınıf	-1.14180	.304
		4.Sınıf	-.48834	.643
	2.Sınıf	1.Sınıf	2.44447*	.017*
		3.Sınıf	1.30268	.133
		4.Sınıf	1.95613*	.014*
	3.Sınıf	1.Sınıf	1.14180	.304
		2.Sınıf	-1.30268	.133
		4.Sınıf	.65345	.471
	4.Sınıf	1.Sınıf	.48834	.643
		2.Sınıf	-1.95613*	.014*
		3.Sınıf	-.65345	.471

\* $p < .05$

Tablo 4.12’de yer alan LSD testi sonucunda 1.Sınıf düzeyindeki öğrenciler ile 2.Sınıf düzeyindeki öğrencilerin Utanc puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve 2.Sınıf düzeyindeki öğrenciler ile 4.Sınıf düzeyindeki öğrencilerin Utanc puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır.

#### 4.9. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin kardeş sayılarına göre temas engelleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.13'te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Gestalt Temas Engelleri Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Temas	Tek Kardeş	135	15.89	4.48	Gruplar Arası	52.93	3	17.64	.857	.464
	2 Kardeş	170	15.59	4.70	Gruplar İçi	10092.40	490	20.59		
	3 Kardeş	102	15.87	4.38	Toplam	10145.33	493			
	4 Ve Üzeri Kardeş	87	16.55	4.45						
Tam Temas	Tek Kardeş	135	21.91	6.92	Gruplar Arası	154.52	3	51.50	1.248	.292
	2 Kardeş	170	20.76	6.44	Gruplar İçi	20219.44	490	41.26		
	3 Kardeş	102	20.59	6.36	Toplam	20373.96	493			
	4 Ve Üzeri Kardeş	87	20.56	5.58						
Bağımlı Temas	Tek Kardeş	135	25.57	3.92	Gruplar Arası	49.72	3	16.57	1.000	.392
	2 Kardeş	170	25.61	3.97	Gruplar İçi	8117.95	490	16.56		
	3 Kardeş	102	25.97	4.19	Toplam	8167.67	493			
	4 Ve Üzeri Kardeş	87	24.95	4.32						
Temas Sonrası	Tek Kardeş	135	13.43	3.07	Gruplar Arası	44.45	3	14.81	1.461	.224
	2 Kardeş	170	13.98	3.32	Gruplar İçi	4971.25	490	10.14		
	3 Kardeş	102	14.27	2.98	Toplam	5015.70	493			
	4 Ve Üzeri Kardeş	87	13.83	3.29						

Tablo 4.13'te üniversite öğrencilerin Temas Engellerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda kardeş sayısına göre "Temas" puan ortalamaları ( $F = .857$ ;  $p > 0.05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı, kardeş sayısına göre "Tam Temas" puan

ortalamaları ( $F= 1.248$ ;  $p> 0.05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı, kardeş sayısına göre “Bağımlı Temas” puan ortalamaları ( $F= 1.000$ ;  $p> 0.05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı ve kardeş sayısına göre “Temas Sonrası” puan ortalamaları ( $F= 1.461$ ;  $p> 0.05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak Gestalt Temas Engelleri Ölçeği’nin “Temas”, “Tam Temas”, “Bağımlı Temas” ve “Temas Sonrası” boyutların kardeş sayısına bağlı olarak değişiklik göstermediği ortaya çıkmıştır.

#### 4.10. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk Ve Utanç Duygularının Kardeş Sayısına Göre Farklaşıp Farklanmadığına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin kardeş sayılarına göre suçluluk ve utanç duyguları arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizine başvurulmuştur ve sonuçlar Tablo 4.14’ te sunulmuştur.

Tablo 4.14. Suçluluk Boyutu Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Suçluluk	Tek Kardeş	135	53.64	5.10	Gruplar Arası	164.02	3	54.67	2.394	.068
	2 Kardeş	170	54.60	4.46	Gruplar İçi	11192.77	490	22.84		
	3 Kardeş	102	54.50	4.41	Toplam	11356.79	493			
	4 Ve Üzeri Kardeş	87	53.16	5.24						
Utanç	Tek Kardeş	135	46.60	7.19	Gruplar Arası	286.52	3	95.50	1.898	.129
	2 Kardeş	170	48.24	6.21	Gruplar İçi	24657.42	490	50.32		
	3 Kardeş	102	46.65	7.74	Toplam	24943.95	493			
	4 Ve Üzeri Kardeş	87	46.68	7.72						

Tablo 4.14’ te üniversite öğrencilerin Suçluluk ve Utanç duygu düzeylerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda kardeş sayısına göre Suçluluk puan ortalamaları ( $F= 2.394$ ;  $p> 0.05$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde Utanç puan ortalamaları ( $F= 1.898$ ;  $p> 0.05$ ) arasında da anlamlı bir farklılığa

rastlanmamıştır. Sonuç olarak Suçluluk Utanç Ölçeği'nin hem suçluluk hem de utanç boyutu sınıf düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermemektedir.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, alt problemlerin sırasına uygun olarak üniversite öğrencilerin Gestalt temas engelleri ile suçluluk ve utanç duygularına ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Üniversite Öğrencilerin Temas Engelleri Düzeyleri ile Suçluluk ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın bu bulgusuna göre suçluluk ile tam temas ve bağımlı temas arasında; utanç ile temas, tam temas ve bağımlı temas arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında en yüksek ilişki utanç ile tam temas düzeyi arasında çıkmıştır. Tam temas aşamasında kendine çevirme ve yön değiştirme temas engelleri görülmektedir. Yön değiştirme temas engeline başvuran kişinin amacı yüzleşmekten çekindiği, gerginlik veren konularla ilgili kendine koruyucu bir duvar örmektir (Philippon, 2001). Birey kendisiyle ve diğerleriyle problem yaşamamak adına kendi duygularını arka plana atmakta ve böylece duygularını görmezden gelmektedir. Bu bireylerin olumsuz benlik algısına sahip olmalarıyla birlikte kendi duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmekten çekinirler. Bireyin benliğinin bir tarafı yap derken diğer tarafı çevreden gelecek olumsuz mesajları düşünerek yapma demektedir. Bu ikilem bireyi çekinme duygusuna iterek yapacaklarını engellemektedir (Daş, 2017). Bu temas engelini çok fazla bilinçsiz bir şekilde kullanımı bireylerin duygularını ifade etmelerinde çekingen olmalarına neden olmaktadır (Kepner, 1982). Kendine döndürme temas engelinde bireyler çevrelerine yönelik yapmak istediklerini bir türlü cesaret edip yapamadıklarından bu hareketi kendilerine döndürmektedirler. Bireyler kendilerine nasıl davranılmasını istediklerini ifade edemedikleri için başkalarına karşı öyle davranmaktadırlar (Polster ve Polster, 1973). Utanç duygusunda da buna benzer bir süreç yürümektedir çünkü bireyler utanç duygusunun neden olduğu hisle birlikte kendi duygu, düşünce, davranış ve isteklerini o an dile getirememektedirler. Bir yanı söyle derken bir yanı çevre tarafından olumsuz tepkiler alabilirim endişesiyle bireyin kendini ifade etme isteğini elinden almaktadır. Perls, Hefferline ve Goodman'a (1973) göre kendine döndürme temas engelini kullanan birey çevreye açılmak yerine kendisine

yönelmektedir. Bireyin temastan çekinerek kendine döndürmesi bireyin hissettiği kaygıdan kaynaklanmaktadır. Anksiyetenin derininde yatan neden bireyin özgüven eksikliği ve olaylarla başa çıkma becerisinin zayıflığından kaynaklanmaktadır.

Balkaya'nın (2006) temas biçimlerinin anksiyete ile ilişkisini incelediği çalışmanın bulguları bu düşünceyi desteklemektedir. Çalışmanın bulgularına göre kendine döndürme temas biçimi ile anksiyete puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yön değiştirme temas biçimi ile anksiyete puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sills ve ark. (1998) anksiyetede en fazla görülen temas biçiminin kendine döndürme olduğunu ifade etmektedirler. Kepner'in (1982) GCSQ-R'nin geçerliğini ve güvenilirliğini belirlemeyi hedeflediği çalışmasında, kendine döndürme temas biçimini çok fazla kullanan kişilerin kaygılı ve gergin, suçluluğa yatkın, kuşkucu, sinirli, korkak ve kolayca üzülebilen kişiler oldukları saptanmıştır. Aktaş ve Daş'ın (2002) yapmış oldukları çalışmanın sonuçları kendine döndürme puanı yüksek olan bireylerin anksiyete ve depresyon puanlarının da yüksek çıktığını göstermektedir. Yine yön değiştirme ve anksiyete arasında yüksek ilişki olduğunu da vurgulamışlardır. Myers (1997) da kendine döndürme ve yön değiştirme temas biçimini kullanan kişilerin stres düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Alan yazın incelendiğinde farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin Akça, Şahin ve Vazgeçer (2011) öğrencilerin temas biçimleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmanın bulguları kendine döndürme ve saptırma ile kaygı alt boyutları ve toplam kaygı puanı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkiye işaret etmektedir. Utanç ile tam temas puanlarının anlamlı bir ilişki göstermesinin tam temas grubunda olan kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını diledikleri gibi dile getiremeyen, özgüveni eksik ve çekingen bir yapıya sahip olmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada diğer yüksek ilişki suçluluk ile bağımlı temas düzeyi arasında çıkmıştır. Bağımlı temas aşamasında sınırların yokluğu ve yardım eden sendromu temas engelleri görülmektedir. Bu temas engellerinde kişi diğer kişileri üzmeten ve incitmekten korkar. Başkalarıyla anlaşmazlık yaşamamak adına kendi duygu, düşünce ve davranışlarını önemsemeyip karşı tarafın duygu düşünce ve davranışlarını önemser ve istemediği konularda bile hayır demeye çekinir (Kepner, 1982). Sağlıksız bir şekilde kullanımı bireyin kendi ilgi ve ihtiyaçlarına karşı yabancılaştırmasına ve başkaları için yaşamayı ön planda tutmasına sebebiyet

vermektedir. Bu bireyler çevrelerine aşırı bağımlı hale gelip kişisel bağımsızlıklarını yitirebilirler, birey ile çevre arasındaki sınırların belirsiz olması bunu daha da kolay hale getirmektedir. Tüm bunlar bireyin kendi duygu ve düşüncelerine göre değil çevrenin beklentilerini önceleyerek yaşamasına neden olur. Çevresindeki bireyleri incitmekten çok fazla endişe duydukları için kendi fikirlerine karşı yabancılaşırlar ve bunları dile getiremezler (Jacobs, 2007). Sınırların yokluğu temas engelinde bireyler çevrelerine karşı uysal, tepki vermeyen, hayır diyemeyen, başkalarını onaylayan ve kendi gereksinimlerine göre değil başkalarının istek ve hedeflerine göre şekil alan bir hale dönüşürler. Sırf etrafındakiler üzülmesin ve kırılmasın diye istemedikleri kararlara dahi uyum gösterirler (Kepner, 1982). Birey ilişkilerinde hata yapmamak ve diğerlerini üzmemek için kendi bireyselliğinden, bağımsızlığından taviz vermektedir. Bu düşünceyi destekleyecek nitelikte olan Biçer (2019) tarafından yapılmış olan çalışmanın bulgusu bağımlı temas ile toplulukçuluk arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Suçluluk ile bağımlı temas puanlarının anlamlı bir ilişki göstermesinin bağımlı temas grubunda olan kişilerin bireysellikten uzak, yanlış bir şey yaparım endişesiyle özgün ve bağımsız bir kişilikten uzak durup bireysel olmaktan çok başkalarının yaptığını yaparak sorumluluğu tek başına üstlenmekten çekinen, hataların vermiş olduğu sorumluluğun yaratacağı suçluluk duygusundan kaçınmayı hedefleyen kişiler olmalarının etkili olacağı düşünülmektedir.

### **5.1.2. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Çalışmada üniversite öğrencilerin temas düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Sonuçlara göre cinsiyet değişkeni açısından üniversite öğrencilerin “Temas” ve “Temas Sonrası” alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark varken “Tam Temas” ve “Bağımlı Temas” alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Bulgular, öğrencilerin temas ve temas sonrası düzeylerinin cinsiyetlerine göre değiştiğini fakat tam temas ve bağımlı temas düzeylerinin ise cinsiyetlerine göre değişmediğini ortaya çıkarmıştır. Kadınların hem temas hem de temas sonrası düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bulgular kimi çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Örneğin Biçer (2019) cinsiyete göre temas düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğunu fakat cinsiyete göre temas sonrası

düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını, Özkara (2015) cinsiyete göre temas düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını fakat cinsiyete göre temas sonrası düzeyde anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır. Yapılan farklı araştırmalarda farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin Ülker Tümlü (2012), Damar (2019) ve Mutlu Tagay (2010) yaptıkları çalışmalarda cinsiyete göre temas ve temas sonrası düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını saptamışlardır.

Temas alt ölçeğindeki maddeler dışa yansıtma temas engeline ait maddelerdir (Mutlu Tagay, 2010). Dışa yansıtma temas engeline kişi aslında kendisinde olan fakat bir türlü kabullenemediği düşünce, duygu ve davranışlarını başka kişilere yansıtmaktadır ve tüm bunlar sanki kendisinde hiç yokmuş gibi davranır. Kimi zaman bireyler kendilerinde olduğunu düşündükleri fakat bunu kabullenmekte oldukça zorlandıkları özelliklerini etrafındaki kişilere yansıtırlar. Dışa yansıtma temas engeline çok fazla başvuran kişiler ilişkilerde karşı tarafı suçlayıcı pozisyonda olabilirler. Aslında burada kişinin amacı hatalarının görülmesini saklamaktır. Bu durumun çok abartılması bireyleri suçlayıcı ve gergin bir hale bürünmelerine sebep olabilmektedir. Bireyler geçmişteki hoş olmayan yaşantıların etkisiyle yeni temasları başlatma ve oluşan temasın sorumluluğunu yüklenmekte zorluk çekip bu sorumluluğu çevresine de yikabilmektedir. Sorumluluk almama ve başkalarına yüklenme de dışa yansıtmanın farklı bir halidir. Bu tarz insanlar kişilerarası ilişkilerinde önyargılı, gergin ve reddedilmeye karşı hassastırlar. Ayrıca başka kişilerin nasıl davranacaklarını önceden kestirebileceklerini düşünürler (Kepner, 1982). Araştırmada kız öğrencilerin temas puanları erkeklerinkinden yüksek çıkmıştır. Erkekler gerek aile ortamında gerekse de günlük yaşamda hep sorumluluk üstlenmeyi, ilerde ailenin ve evin geçimini sağlamayı rollerini benimsemeleri gerektiği duyularıyla karşı karşıya kalırlar. Bu durum erkeklerin kendileri üzerinde daha fazla sorumluluk hissetmelerine neden olabilmektedir. Kendisinde bu tür yoğun bir sorumluluğu hisseden erkek bu sorumluluktan kaçamayacağını düşündüğü için bunu yüklenip gerçeklerle yüzleşebilmektedir. Bu da onun daha gerçekçi ve sorumluluktan kaçamayan bir yapıya bürünmesine neden olabilmektedir. Hayatın gerçekleriyle bu kadar yüzleşmesi kendini olduğu gibi kabul etmesine ve kendisini olduğu gibi dışarıya tanımasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir dolayısıyla temas puanlarının daha düşük çıkmasında sorumluluk hissinin gelişmiş olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Temas Sonrası alt ölçeğindeki maddeler çekilme temas engeline ait maddelerdir (Mutlu Tagay, 2010). Çekilme temas engelinde insanlar yoğun ve bunaltılı yaşantıların ardından kendilerine zaman ayırmak ve dinlenmek için kenara çekilebilmektedirler. Çekilme yoğun yaşam temposunun getirmiş olduğu stresi ve sorunları bir anlık da olsa kenara bırakabilmek için gereklidir. Kimi durumlarda da sınırların belirginleşmesi için çekilmeye ihtiyaç duyulabilmektedir. Tüm bu ifade edilenler bilinçli yapıldığı sürece sağlıklı bir çekilmeden bahsedilebilir. Ne zamanki birey çekilmelerin bilincinde olmaz ve farkında olmadan bu durumu gerçekleştiriyorsa işte o zaman sağlıksız bir çekilme söz konusu olabilir (Voltan Acar, 2006). Çekilme temas engeline sık başvuran kişilerin kendi kabuklarına çekildikleri yani bir diğer ifadeyle yalnız kalmayı tercih ettikleri ifade edilebilir. Çekilme kişinin dikkat ve ilgisinin temas nesnesinden kopması şeklinde de düşünülebilir. Çekilme yorgunluk, hareketlerde azalma ve ilgilerde körelme gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir (Jacobs, 2007). Araştırmada kız üniversite öğrencilerin temas ve temas sonrası puanları erkek öğrencilerinkinden yüksek çıkmıştır. Bunun nedeni erkeklerin daha dışadönük kızların ise daha içedönük bir yapıya sahip olabilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Burada küçüklükten gelen yetiştirme süreci de önemli bir etken olabilir. Erkek çocukların daha atılgan olmaları teşvik edilirken kız çocukların biraz daha geri planda kalarak geri çekilmeleri istenebilmektedir. Küçüklükten beri bu şekilde büyümeleri zamanla kız çocukların daha çekimsiz ve içedönük bir yapıya sahip olmalarını tetikleyebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde kız öğrencilerin temas sonrası düzeylerinin daha yüksek olmasının nedenlerinden biri de bu durum olabilir. Çünkü temas sonrası düzeyi çekilme temas engeliyle ilişkilidir. Çekilme temas engelinde birey tüm karmaşa ve yoğunluktan uzaklaşıp kendi köşesine çekilip yalnızlığı tercih etmek isteyebilir.

Literatür incelendiğinde temas engelleri ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda genel olarak farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Literatürde Gestalt temas engellerinin cinsiyet ile anlamlı farkın bulunduğu araştırmalar vardır (Mutlu Tagay, 2010; Kuyumcu, 2005; Kuyumcu, 2011; Gürsoy, 2009; Balkaya, 2006). Kuyumcu (2011), evli bireylerde gestalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında cinsiyete göre sadece duygusal duyarsızlaşma temas biçiminde fark saptamıştır. Evli erkeklerin evli kadınlardan daha çok duygusal duyarsızlaşma temas engelini kullandıkları saptanmıştır. Bunu

erkeklerin çevredeki olaylara mantıklı tepkiler vererek, duygusal davranışlardan kaçınmaya olan eğilimlerine bağlamıştır. Gürsoy (2009) da üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında temas ve kendine döndürme temas biçimi puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark göstermezken; saptırma, iç içe geçme, duyarsızlaşma temas biçimleri puanları ile cinsiyet arasında anlamlı fark saptanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kendine döndürme temas biçimi; depresif belirtiler, harekete geçememe, fiziksel gerginlik, sosyal yetersizlik duyguları ölçen maddeleri kapsamaktadır. Gestalt temas biçimleri ölçeğinin ölçtüğü varsayılan bu özelliklerin bireylerin cinsiyetlerinden bağımsız özellikler olduğu bu yüzden cinsiyet değişkeninin bu temas biçimi üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadığını dile getirmiştir. Balkaya'nın (2006) araştırmasına göre kendine döndürme ve duyarsızlaşma temas biçimleri puanları erkeklerde kadınlara daha yüksek çıkmıştır. Kadınların da temas alt boyut puanları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

### **5.1.3. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Sonuçlara göre suçluluk ve utanç boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Bulgular, öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinin cinsiyetlerine göre değiştiğini ortaya çıkarmıştır. Kadınların hem suçluluk hem de utanç düzeyleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu Ayseli (2019), Düzgün Koca (2015), Köksal ve Gençdoğan (2010) ve Kılınçer'in (2019) kız öğrencilerin suçluluk ve utanç duygularının erkek öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu buldukları araştırmaların sonuçlarını desteklemektedir. Yapılan başka araştırmalarda farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin Kahraman, Düzgün Koca ve Karataş (2017), Sığır, Tabak ve Sağır'ın (2010) yapmış oldukları çalışmaların sonucu erkeklerin suçluluk puan ortalamaları kadınlarınkinden anlamlı bir şekilde daha yüksek iken kadınların utanç puan ortalamaları erkeklerinkinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin suçluluk duygu düzeylerine

ilişkin iki farklı sonucun yer aldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda kız öğrencilerin suçluluk duygu düzeyleri erkek öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuşken; bazı araştırmalarda erkek öğrencilerin suçluluk duygu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Utanç duygusunda ise genel olarak kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Literatürde incelenen birçok araştırmanın ve bu araştırmanın sonuçları, kız öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinin erkek öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ferguson ve Eyre (2000) cinsiyet rollerini araştırdıkları çalışmalarında kadınların incinebilir ve bağımlı rollere sahip olduklarını fakat erkeklerin özgür ve güç odaklı rollere sahip olduklarını vurgulamışlardır. Suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre değişim göstermesinin bir nedeni de kız ve erkeklere atfedilen cinsiyet rollerinden kaynaklanıyor. Toplumun beklediği cinsiyet rollerinin dışına çıkılması sonucu yargılama sürecini de yanı sıra getireceği için suçluluk ve utanç duyguları meydana gelebilmektedir. Üniversite çağındaki kız öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeylerinin erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olmasının nedeni kızların hem gelişimsel olarak hem duygusal olarak hem de yetiştirilme tarzının farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Kız çocukları yetiştirilirken gerek aileden gerekse de çevreden davranışlarında daha dikkatli olması gerektiği mesajını alarak büyümektedir. Bu da kız çocukların duygu, düşünce ve davranışlarını ortaya koyarken daha dikkat etmeleri gerektiğini düşünmelerine ve yanlış yapma korkusunu hissetmelerine bunun da suçluluk duygusunu tetikleyebileceği ve olası bir yanlış davranışta rezil olacağım duygusuyla birlikte utanç duygusunun ön plana çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

#### **5.1.4. Üniversite Öğrencilerin Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin temas düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin temas düzeylerinin sınıf düzeylerine göre değiştiğini ortaya çıkarmıştır. İkinci sınıfta olan öğrencilerin temas düzeyleri dördüncü sınıf öğrencilerinkinden yüksek çıkmıştır. Yapılan başka araştırmalarda farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Örneğin Biçer (2019), Mutlu Tagay (2010) ve Özkara (2015) yaptıkları

araştırmalarda temas düzeyinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını saptamışlardır.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde genel olarak niversite öğrencilerin temas düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı şeklindedir. Literatürde incelenen araştırmaların ve bu araştırmanın sonuçları farklılık göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları niversite ikinci sınıf öğrencilerin temas düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerin temas düzeylerinden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Üniversite ikinci sınıf öğrencilerin temas düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerinkinden daha yüksek olmasının nedeni temas aşamasında dışa yansıtma temas engelinin görülmesinden kaynaklanıyor olabilir. Dışa yansıtma temas engelinde birey kendisinde kabullenemediği özellikleri çevresindeki insanlara yansıtılmaktadır. Psikososyal yaklaşıma göre olgunlaşma kişiye farklı yeterlilikler sağlarken aynı anda yeni sorumluluklar da yüklemeye başlar. Olgunlaşmanın her anında toplum kişinin ihtiyaçlarını giderir ve olgunlaşmada anne-baba, okul meslekler, toplum ve değerler önemlidir (Miller, 1993). Erikson'a (1968) göre insanlar çevreyle etkileşim halinde olup ömür boyu gelişmeye devam ederler. Dolayısıyla kişilerin devam ettiği sınıf düzeyi yükseldikçe deneyimlerinin ve gelişimlerinin de artacağı ve bunun sonucunda sorumluluk ve buna ait bilincin de artacağı söylenbilir.

Üniversite ikinci sınıfa giden bir ğrenci bulunduğu ortama uyum göstermeye ve alışmaya çalışmaktadır. Sorumluluklarla henüz daha yeni tanışmaya başlar. Fiziksel, sosyal, duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda zorluklar yaşayabilir. İhtiyaçlarını karşılayamadığında sorumluluklarını yerine getirmeyi başaramadığında tüm bunlar ona ağır geldiğinde dışa yansıtma temas engelini kullanmaya başlayabilir. Üniversite yaşamı uzadıkça öğrenciler süreç içerisinde tecrübeler edinirler, karşılaştıkları sorunları ve üstlenmeleri gereken sorumlulukların üstesinden daha iyi gelirler. Bu süreçte bireyin olgunlaşmasıyla birlikte kendini daha iyi tanır ve kendini olduğu gibi kabul edip kendiyle barışık ve sorumluluklarını yüklenebilen bir yapıya bürünebilir. Yukarıda belirtilen görüşler öğrencilerin üniversitede bulunma sürelerinin arttıkça gelişim ve olgunlaşmaya bağlı olarak sorumluluklarını üstlenen ve kendi özelliklerini olduğu gibi kabul edebilen bireyler haline dnşebilecekleri düşünülebilir. Dolayısıyla 2.sınıf öğrencilerin temas alt

ölçeğinden aldıkları puanın 4.sınıf öğrencilerinkinden yüksek olması beklenen bir durumdur.

### **5.1.5. Üniversite Öğrencilerin Tam Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin tam temas düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Sonuçlara göre tam temas düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgular, birinci sınıf öğrencilerin Tam Temas düzeylerinin diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerinkinden anlamlı bir şekilde farklılaştığını söylemektedir. Alan yazın incelendiğinde Mutlu Tagay'ın (2010) araştırma sonucu bu bulguyu desteklemektedir. Yapılan farklı araştırmalarda farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin Biçer (2019) ve Özkara (2015) yaptıkları çalışmalarda sınıf düzeyine göre tam temas düzeyinin anlamlı bir şekilde değişmediğini saptamışlardır.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde sınıf düzeyi farklı üniversite öğrencilerin tam temas düzeylerine ilişkin iki farklı sonucun yer aldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda sınıf düzeyine göre tam temas düzeyinin değiştiği bulunurken; bazı araştırmalarda sınıf düzeyine göre tam temas düzeyinin değişmediği bulunmuştur. Literatürde incelenen bazı araştırmaların ve bu araştırmaların sonuçları sınıf düzeyi farklı öğrencilerin tam temas düzeylerinin farklılaştığı yönündedir. Üniversite birinci sınıf öğrencilerin diğer öğrencilerden tam temas düzeylerinin daha yüksek olmasının nedeni tam temas aşamasında kendine çevirme ve yön değiştirme temas engellerinin gürülüyor olması olabilir. Kendine çevirme temas engelinin bilinçsiz bir şekilde kullanan kişi ihtiyaç duyduğu şeyleri veya karşı taraftan beklentilerini ve isteklerini ifade edemediği için bu şeyleri kendisi karşılamaya çalışır veya kendisine nasıl davranılmasını istiyorsa karşı tarafa öyle davranır. İhtiyaçlarını dile getirmek ve yardım istemek konusunda başarısızlık yaşarlar (Clarkson, 1994). Kimi zaman yaşanabilecek yoğun temas ve duygulanımlardan kaçmak isteyen kişi enerjisini temas dışındaki bir hedefe doğru iletmesi yön değiştirmedir (Latner, 2000). Erikson'a göre kişi çevreyle etkileşim içinde ömür boyunca gelişim gösterir. İnsanların gelişimi biyolojik değişkenler, toplumsal çevresel etkiler ve kişisel deneyimler arasında yaşanan ilişki olarak görülür. Kimlik gelişimi ne ergenlikle başlayan ne de ergenlikle sona eren bir süreçtir. Birey

hayatın her anında gelişmeye devam eder ve değişir (Erikson, 1968). Dolayısıyla kişilerin devam ettiği sınıf düzeyleri yükseldikçe gelişim ve değişimleri de buna eşlik edecektir böylelikle birey edindiği tecrübeler ve bilgi birikimleriyle kendi kimliğini daha sağlam bir zemine oturtturarak özgüvenli ve rahat bir şekilde kendini ifade edebilecektir. Üniversite birinci sınıfa giden bir öğrencinin önceliği yeni okul ortamına uyum sağlamaya çalışmak olacaktır. Öğrenci henüz ilk senesinde fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek güçte olmayabilir. İhtiyaçlarını ve beklentilerini karşılayamadığı için kendine çevirme temas engelini kullanarak bunu telafi etmeye çalışıyor olabilir. Kendisine fazla gelen etkileşimlerden kaçınabilmek için ise yön değiştirme temas engelini kullanarak kendini koruma altına aldığını düşünebilir. Zaman içerisinde üniversite yaşantısıyla birlikte farklı görüş ve deneyimlerin olduğunu keşfederek olgunlaşabilmektedir. Tüm bunlar düşünüldüğünde araştırma çerçevesinde yer alan kişilerin üniversitede bulunma sürelerinin uzamasıyla gelişmeye ve olgunlaşmaya bağlı olarak kendi duygu, düşünce ve davranışlarını daha rahat ifade edebilen ve ihtiyaçlarını daha uygun şekilde karşılayabilecekleri düşünülebilir. Dolayısıyla birinci sınıf öğrencilerin tam temas alt ölçeğinden aldıkları puanların diğer sınıf düzeyindeki öğrencilerden daha yüksek olması beklenen bir durumdur.

#### **5.1.6. Üniversite Öğrencilerin Bağımlı Temas Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinin sınıf düzeylerine göre değişmediğini ortaya çıkarmıştır. Alan yazın incelendiğinde Özkara'nın (2015) çalışması bu bulguyu destekler niteliktedir. Yapılan farklı araştırmalarda farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin Biçer (2019) ve Mutlu Tagay (2010) yaptıkları çalışmalarda bağımlı temas düzeyinin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuşlardır.

Üniversite öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmamasının nedeni, normalde üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yeni bir ortama girmenin vereceği heyecanın tedirginliği ve aileye, ev ortamına olan mesafelerle duyulacak hasretle üniversite ortamına yıllar içinde alışmış olan

öğrencilere kıyasla daha bağımlı bir yapılarının olabileceği düşünülebilir. Fakat günümüzde hızlı gelişen teknolojiyle birlikte her yere ve her şeye ulaşım imkanı artmıştır. Teknoloji ve internetin gelişimiyle insanlar uzaktan her şeyi kontrol edebilecek noktaya ulaşmışlardır. Yaşanan bu hızlı gelişme toplumun tüm kesimini etkilediği gibi şüphesiz gençleri daha fazla etkilemektedir. Teknolojinin bilinmeyi bilini hale getirmesi, uzakları yakın etmesi, ailesinden uzağa yerleşen öğrenciler için kolaylıklar sağlıyor. İsteddiği her an yabancı olduğu yer ve şeyler hakkında bilgi edinebiliyor olması, özlediğinde sevdiğine ulaşarak onlarla görüşebiliyor olması üniversiteye yeni başlayan öğrencinin sevdiğine karşı olan bağımlılık düzeyini teknoloji aracılığıyla kendisinden daha üst sınıftaki öğrencilerin seviyesine yaklaştırabilmektedir. Yani teknolojinin gelişmesiyle yabancılaşan ortamlardan ve yalnız hissedilen anlardan kurtulmak mümkün hale gelmektedir. Bu durum bireyin kendisini daha özgüvenli hissetmesine ve kendi ayakları üzerinde bağımsız bir şekilde durabileceğine inanmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla bu durum farklı sınıf düzeylerinde olan öğrencilerin bağımlı temas düzeylerinde anlamlı bir farkın oluşmamasına neden olmuş olabilir.

#### **5.1.7. Üniversite Öğrencilerin Temas Sonrası Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin temas sonrası düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Sonuçlara göre temas sonrası düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgular, birinci sınıf öğrenciler ile üçüncü sınıf öğrencilerin Temas Sonrası puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu ortaya çıkarmış olup üçüncü sınıf öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde farklı araştırmaların farklı sonuçlar bulduğunu göstermektedir. Örneğin Biçer (2019), Tagay (2010) ve Özkara (2015) yaptıkları çalışmalarda temas sonrası düzeyin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını saptamışlardır. Literatürde incelenen araştırmaların aksine bu araştırmanın sonuçları sınıf düzeyi farklı öğrencilerin temas sonrası düzeylerinin farklılaştığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerin temas sonrası düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmasının nedeni temas sonrası aşamasında çekilme temas engelinin görülebilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Çekilme temas engelinde birey

çevreden uzaklaşmakta ve olup bitenleri sindirmek için kendisiyle başbaşa kalmak istemektedir. Bireyin yoğun yaşantıların ardından kafasını dinleyip rahatlaması için veya sınır koymak için çekilme durumunu yaşaması sağlıklıdır. Fakat bu durum çok sık ve farkına varılmadan gerçekleşiyorsa sağlıklı bir çekilme söz konusu olur (Voltan-Acar, 2006). Üniversitenin ilk zamanların vermiş olduğu mutluluk ve yeni insanlarla tanışma duygusunun bireyleri daha sosyal bir yapıya bürünmelerine zemin hazırlıyor olabilir. Yeni arkadaşlar edinme, yeni yerler keşfetme, yeni bir okul ortamını keşfetme duyguları bireyin sosyalleşme girişimlerine zemin hazırlamaktadır.

Sosyalleşme olgusu doğduğumuz andan beri var olan bir süreçtir. Bakıldığında birey tüm hayatı boyunca sosyal pozisyonlarda yeni sosyal roller üstlendiği için bu rollerin öğrenilmesi esnasında sosyalleşme de ömür boyu devam etmektedir (Yağmur ve İçigen, 2016). Ömür boyu devam eden sosyalleşme sürecinde kişinin kendini tanıması ve kimliğinin oluşmasında aile ve arkadaş grupları önemli rol oynamaktadır. Sosyalleşme insanın kişiliğini kazanma süreci olarak, arkadaşlık, aile, çevre ilişkileri, medya araçları, kültür, sanat, spor, müzik etkinlikleri gibi pek çok sosyalleşme araçları ile ilişki içinde gerçekleşmektedir. Üniversite birinci sınıftaki öğrenci yeni ortama uyum sağlamaya çalışıyor olabilir yeni arkadaşlıklar edinip spor kulüplerini katılıp daha sosyal bir varlık olmasını kolaylaştıran etkenlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Dolayısıyla birinci sınıf öğrencilerin temas sonrası alt ölçeğinden aldıkları puanların üçüncü sınıf öğrencilerinkinden daha düşük olmasının nedeni daha sosyal bir süreçle karşı karşıya kaldıklarından kaynaklanıyor olabilir.

#### **5.1.8. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk ve Utanç Duygularının Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerin suçluluk ve utanç duygularının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin suçluluk duygularının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmediğini gösterirken utanç duygularının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde değiştiğini göstermektedir. Şöyle ki; Birinci sınıf düzeyindeki öğrenciler ile ikinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin utanç duygularının puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve ikinci sınıf düzeyindeki öğrenciler ile dördüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerin utanç duygularının puan ortalamaları

arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Aytaç Alp (2019) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmanın bulguları öğrencilerin eğitim gördüğü sınıf düzeyi ile suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Utanç bireylerin başkalarıyla göz kontağı kurmaktan kaçındığı, başını öne doğru eğdiği ve başkalarıyla temas kurmaktan kaçındığı bir durumdur. Utanç duygusunun kişinin başkaları tarafından nasıl görüldüğünü öne çıkartan bireyin kendisini bir nesne olarak algılamasına neden olan bir durum olduğu belirtilmektedir (Lewis, 1987). Utanç kişinin kimliği ile ilgili olan ve bireye acı yaşatan bir duygu olduğu ifade edilmektedir aynı zamanda utanç anında birey kendini yetersiz ve çaresiz hissetmektedir ve bu da bireyin geri çekilmesine neden olmaktadır (Greenberg ve Watson, 2006).

Üniversite ikinci sınıfa devam eden bir öğrencinin dördüncü sınıftaki bir öğrenciye göre uyum sürecinin devam ettiği düşünülebilir. Ayrıca ailesine, sevdiklerine ve geldiği yere daha fazla özlem duyması olasıdır. Üniversite ikinci sınıftaki bir öğrenci dördüncü sınıftaki bir öğrenciye göre fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını en uygun şekilde giderme konusunda problem yaşayabilmektedir. Bireyin ihtiyaçlarını gideremediği ve henüz uyum aşamasında olduğu düşünülürse bu durumun kişiyi çevreye karşı utanç duygusuna ittiğini düşünebiliriz. Çünkü bireyin rahatlıkla yardım isteyebileceği insanlar yanında olmayabilir henüz çevreye alışmamış olabilir ve birey rahat olamadığı bir ortamda bir şeyleri gerçekleştirmeye çalışırken veya yardım eli aradığında bundan utanç duyabilmektedir. Fakat yaşantılar arttıkça süreç içerisinde birey daha fazla insan tanır ve kendini o ortama ait hissetmeye başlar. Yukarıdaki belirtilen ifadeler neticesinde bu çalışma kapsamında yer alan öğrencilerin üniversiteye devam etme süreleri uzadıkça ait olma hislerine bağlı olarak daha özgüvenli ve utanç düzeylerinde azalma yaşanabileceği söylenebilir. Dolayısıyla ikinci sınıf öğrencilerin utanç puanlarının üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerin utanç puanlarından yüksek olması beklenen bir durumdur. Fakat birinci sınıf öğrencilerin utanç puanlarının düşük çıkması beklenen bir durum değildir bunun nedeni çalışmaya az sayıda birinci sınıftan öğrencinin katılmasından kaynaklanmış olabilir.

### 5.1.9. Üniversite Öğrencilerin Temas Engellerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada üniversite öğrencilerin temas engellerinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin “temas”, “tam temas”, “bağımlı temas” ve “temas sonrası” alt boyut düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmediğini ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde bu konuyu incelemeyi hedefleyen çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Damar’ın (2019) çalışmasının bulguları öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerin “temas”, “bağımlı temas” ve “temas sonrası” düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşmadığını fakat “tam temas” düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Bireyler başkaları ve çevreleriyle kendi alanları içerisinde temas kurarlar. Kimi zaman bu teması kurmaktan da korkarlar. Kurmak isteseler dahi temkinli olup kendilerini koruma altına alırlar. Temas biçimleri aslında çocukluk döneminde oluşmaya başlar. Nasıl çocuğun gelişimi ve yetiştirilme süreci hayatın her noktasında önem taşıyorsa temas engelleri noktasında da önem taşımaktadır. Gereksinimleri ve dilekleri önemsenmeyen, ailesine kendini zorla sevdirmeye çalışan, katı kuralları olan ya da mükemmeliyetçi bir ailede yaşayan çocuklarda oluşabilecek temas engelleri yetişkinlik döneminde risk faktörüne dönüşebilmektedir (Jacobs, 2007). Kişinin gelişimini ve olgunlaşmasını engelleyen temas biçimleri temas engeline dönüşmektedir. Çocukluk döneminde başlayan temas biçimlerinin gelecekte sağlıklı bir biçime dönüşmemesi için en önemli görev aileye düşmektedir. Birey dünyaya ilk geldiği andan itibaren en yakınında olan ve ilk etkileşime girdiği kişiler aile üyeleridir. Çocuğun bu dönemde çevresiyle sağlıklı bir teması kurmayı öğrenmesinde asıl görev anne-babaya düşmektedir. Toplumumuzda anne babaların çocuklarını yetiştirme biçimleri ve iletişim kurma düzeyleri düşünüldüğünde daha çok koruyucu ve evlat ayrımı olmadan hepsine eşit sevgi gösterilmeye çalışıldığı düşünülebilir. Dolayısıyla kardeş sayısı farklı öğrencilerin benzer temas düzeyine sahip olmasının nedeni hem aile içindeki yetiştirilme süreci hem de çocuklara eşit düzeyde yaklaşılması olabilir.

### **5.1.10. Üniversite Öğrencilerin Suçluluk Ve Utanç Duygularının Kardeş Sayısına Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Çalışmada üniversite öğrencilerin suçluluk ve utanç duygularının kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği bir alt problem olarak incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin suçluluk ve utanç duygularının kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde değişmediğini ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili çok fazla araştırmaya rastlanmasa da var olan çalışmalarda farklı sonuçlara rastlandığı görülebilmektedir. Örneğin Yaşa'nın (2012) yapmış olduğu çalışmanın bulguları öğrencilerin kardeş sayısına göre suçluluk düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken utanç düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Aytaç Alp (2019) yapmış olduğu çalışmada kardeş sayısı ile suçluluk ve utanç duygu düzeyleri arasında anlamlı farkın olduğunu saptamıştır. Bir diğer ifadeyle kardeşi olan öğrencilerin suçluluk ve utanç düzeyleri kardeşi olmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aile kurumu bir sistem olarak düşünülecek olursa ebeveynler, kardeşler ve ailenin diğer büyüklerinden meydana gelen alt sistemlerde yer alan her kişi bazı rol ve sorumluluklara sahiptir. Bu sorumlulukları yerine getirirken aile üyeleri birbirleriyle iletişim ve etkileşim içinde olurlar. Bir başka ifadeyle aile üyeleri sorumluluklarını yerine getirirken temas süreci yaşanmaktadır. Çocuğun dünyaya ilk geldiği andan beri hayatının en önemli zaman dilimlerini ailesiyle birlikte geçirmektedir. Çocuk ilk yaşam tecrübelerini aile ortamında edinmektedir. Aile üyeleriyle kurmuş olduğu iletişim sayesinde ilk başta kendini tanıma fırsatı yakalar. Çocuk ile sağlıklı bir iletişimin alt yapısı oluşturulursa çocuğun kendi benliğine ilişkin algısı da sağlıklı olacaktır (Şahin, Cevher ve Nilgün, 2007).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre ikinci ve üçüncü dönemlerde suçluluk ve utanç duygularının oluşumundan bahsedilebilir. 1.5-3 yaş arası "özerkliğe karşı utanç ve şüphe" dönemini oluşturmaktadır. Çocuk bu dönemi başarı ile atlatırsa özgüvenli bir yapıya kavuşmuş olur. Fakat çocuk bu dönemde engellenirse bağımlılık duyguları ve utanma duygularına kapılabilir (Özboy, 2003). 3-6 yaş "girişimciliğe karşı suçluluk duygusu" döneminde ise çocuk etkinliklere yönelerek yeni şeyleri keşfetmek ister. Bu dönemde çocuk etrafında olup bitenleri merak edip sorgulamaya başlar. Çocuk çevresinde gördüğü şeyleri taklit etme ve

yetişkin rollerini oynama girişiminde bulunur. Çocuklarda oluşan bu girişimcilik duygusunun anne-baba tarafından destek görmesi çok önemlidir (Dereboy, 1993). Erikson'a göre çocuğun hedeflerine ulaşmak için girişimlerde bulunma duygusu sadece sorgulama, sınama ve yanılmalara izin veren bir ebeveynlik tarzıyla desteklenirse gelişimini sürdürecektir. Aksi halde ebeveynler çocuklarına karşı kısıtlayıcı olurlarsa çocukların suçluluk duyguları artacaktır (Gander ve Gardier, 1998). Çocukların suçluluk ve utanç düzeylerinde değişimin meydana gelebilmesinde asıl rol anne-babaya düşmekte gibi görünmektedir. Bir başka ifadeyle çocukların suçluluk ve utanç düzeylerinin gelişiminde anne-baba tutumunun önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla kardeş sayıları farklı olan öğrencilerin benzer suçluluk ve utanç puanlarına sahip olmalarının nedeni bu olabilir.

## **5.2. Sonuç ve Öneriler**

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde en yüksek ilişki utanç ile tam temas düzeyi arasında çıkmıştır bir diğer yüksek ilişki suçluluk ile bağımlı temas düzeyi arasında çıkmıştır. Araştırmanın sonuçları öğrencilerin temas, temas sonrası, suçluluk ve utanç düzeylerinin cinsiyetlerine göre değiştiğini; temas, tam temas, temas sonrası ve utanç düzeylerinin ise sınıf düzeylerine göre değiştiğini ortaya koymuştur. Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmanın sonuçlarına yönelik ve araştırmacılara ve alan çalışanlarına aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

### **5.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler**

- Bütün öğrencilere yönelik olarak ancak özellikle de kız öğrencilerin katılımı sağlanarak suçluluk ve utanç duygularıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilme konusuyla ilgili grup rehberliği etkinlikleri düzenlenebilir.
- Üniversiteye yeni başlayan birinci sınıf öğrencilerinin utangaçlık durumuyla başa çıkabilmeleri ya da yeni ortama uyum sağlayabilmeleri için oryantasyon ve uyum etkinlikleri düzenlenebilir.
- Öğrenciler arasındaki farklı temas düzeyleri düşünüldüğünde özellikle üniversite birinci ve ikinci sınıf ile kız öğrencilerin katılımı sağlanarak bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etmeleri ile duygu ve düşüncelerini şimdi ve burada yaşayarak ifade edebilmelerini sağlayabilmeleri için rehberlik çalışmaları düzenlenebilir.

- Öğrenciler arasındaki farklı temas sonrası düzeyleri düşünüldüğünde özellikle erkek öğrencilerin katılımı sağlanarak yorgun, yoğun veya karmaşık bir süreç yaşandıktan sonra bu durumun sağlıklı bir şekilde üstesinden gelebilmek için neler yapılabileceği konusunda bilgilendirici rehberlik hizmeti sunulabilir.
- Öğrenciler arasındaki farklı tam temas düzeyleri düşünüldüğünde özellikle birinci sınıf öğrencilerine yönelik olarak duygu, düşünce ve davranışların şimdi ve burada yaşanarak ifade edilmesinin sağlıklı olduğu ve çevremize karşı olan taleplerimizin, isteklerimizin veya düşüncelerimizin uygun bir iletişim kurularak aktarılması gerektiğine yönelik bilgilendirici rehberlik etkinlikleri yapılması sağlanabilir.

### **5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

- Bu araştırmada temas engelleri sadece kardeş sayısı, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu anlamda temas engelleriyle farklı demografik değişkenler (sosyo-ekonomik gelir düzeyi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer gibi.) arasındaki ilişkiyi inceleyen yeni araştırmalar yapılabilir.
- Bu araştırmada sadece üniversite öğrencileriyle çalışılmıştır, daha fazla kişiye ulaşılarak farklı örneklerle çalışmalar yürütülerek temas engelleriyle ilgili daha fazla sonuç ortaya çıkartılabilir ve ortaya çıkan sonuçların genellenebilirliği artırılabilir.
- Literatürde temas engelleri ile ilgili çeşitli betimsel araştırmalara rastlanırken, deneysel araştırmaların çok az sayıda olduğu görülmektedir. Temas engelleri hakkında öğrencilere temas engellerinin sağlıklı ve sağlıklı olmayan kullanımı hakkında onları bilgilendirmek gibi amaçlarla psiko-eğitim programlarının geliştirilmesinin temas engelleri konusunda bilinçlenmek adına yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının etkililiğini ortaya koyacak deneysel çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abell, E. and Gecas, V. (1997). Guilt, shame and family socialization: A retrospective study. *Journal of Family Issues*. 18. 99-123.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*. 44 (4). 709-716.
- 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.
- Akbulut, E. (2019). *Evlilik uyumu ile gestalt temas engelleri ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Burdur.
- 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.
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi: büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. Ankara: 1. B. Nobel Yayın.
- Akman, Y. (2004). Alan kuramından yansımalar. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*. 1 (3). 45-58.
- Aktaş, C. G. ve Daş, C. (2002). Gestalt temas biçimleri yeniden düzenlenmiş formunun Türk örnekleminde faktör yapısı, geçerliliği ve güvenilirliği. *temas: Gestalt Terapi Dergisi*. 1 (1). 83-110.
- Anderson, J. (2014). *Parent-adolescent connectedness: A mindful approach to communication*. Unpublished master's thesis. Saint Mary's College of California, California.
- Andrews, B., Qian, M. and Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*. 41 (1). 29-42.
- Anolli, L. and Pascucci, P. (2005). Guilt and guilt-proneness, shame and shame proneness in Indian and Italian young adults. *Journal of Personality and Individual Differences*. 39. 763-773.
- Ash, M.G. (1995) *Gestalt psychology in german culture, 1890-1967 holism and the quest for objectivity*. Cambridge University Press, America.
- Avcı, A. Ö. (2016). *Akademik erteleme davranışının gestalt temas biçimleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Araştırma Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü, Kıbrıs.
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aytaç Alp, A.(2019). *Karabük üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Sakarya.

- Baldwin, K. , Baldwin, J. R. and Ewald, T. (2006). "The relationship among shame, guilt, and self-efficacy". *American Journal of Psychotherapy*. 60 (1). 1-21.
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. 25 (5). 729.
- Barasch, D.S. (2000). Dealing with guilt and shame. *Family Life*, Feb, 34-37.
- Barrett, Karen Caplovitz (1995). "A functionalist approach to shame and guilt". J.P. Tangney and K.W. Fischer (Eds.). in: *Self-Conscious Emotions* (s. 25-63).New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F. , Stillwell, A. M. and Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*. 115 (2). 243-267
- Baver, A.L. and Toman, S. (2003) Gestalt perspective of crisis debriefing: working in the here and now is unbearable, *Gestalt Review*. 7 (1). 56-71.
- Beisser, A. R. (1970). "The paradoxical theory of change". J. Fagan and I. L. Shepherd (Eds.). in: *Gestalt therapy now* (s. 77-80). New York: Harper, Row (Colophon).
- Benetti-McQuoid, J. and Bursik, K. (2005). Individual differences in experiences of end response to 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. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
- 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.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the self*. New York: Guildford.
- 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.
- Burney, J. and Irwin, H. J. (2000). Shame and guilt in women with eating-disorder symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*. 56 (1). 51-61.
- Candea, D. M., and Szentagotai, A. (2013). Shame and psychopathology: from research to clinical practice. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 13 (1). 97-109.
- 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. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Konya.
- Cirhinlioğlu, F. ve Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilim Dergisi*. 8 (1). 248-267.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt counselling in action*. London: Sage Publications.

- Clarkson, P. (1994). *Gestalt counselling in action*. Londra: Sage Publications.
- Clarkson, P. and Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. New York: Sage Publication.
- Connor, K. M. and J. R. T. Davidson (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 18. 76–82.
- Corey, G. (1995). *Theory and practice of group counseling*. Pacific Grove CA: Brooks, Cole.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Tuncay Ergene (çev.), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E. and Heleno, N. M. (2003). Shameproneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 22 (1). 1-12.
- Çağrı Şirin, S. ve Eker, E.(2019). Üniversite öğrencilerinin ruhsal yardım alma/almama durumun gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*. 5 (2). 141-155.
- Damar, A.E. (2019). *Öğretmen adaylarının gestalt temas engelleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Daş, C. (2006). *Büyüme ve Gelişme: Gestalt Terapi Yaklaşımı*. Ankara: HYB.
- Daş, C. (2017). *Gestalt terapi-bütünleşme ve büyüme*. Ankara: 5. B. Altınordu Yayınları.
- Dağkurs, A. (2015). *Türkiye’de suçluluk ve utanç üzerine yapılan araştırmaların sistematik değerlendirilmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İletişim Ana Bilim Dalı, Manisa.
- De Rubeis, S. and Hollenstein, T. (2009). Individual differences in shame and depressive symptoms during early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 46 (4). 477-482.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Diñer, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç kavramlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Doosje, B. , Branscombe N. , Spears R. and Manstead A. S. R. (1998). Guilt by association: When one’s group has a negative history. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75. 872-886.
- Dost, A. ve Yağmurlu, B. (2006). Suçluluk ve utanç duygularının kavramsallaştırılmasına ilişkin sorunlar. *Türk Psikoloji Yazılar*. 9 (17). 37-52.
- Düzgün Koca, B. (2015). *Determination of university hospital nurses' organizational and professional commitment as well as their guilt and shame*. Master Thesis. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Şanlıurfa.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W.W. Norton & company.
- Erikson, E. H. (1984). Reflections on the last stage—and the first. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 39 (1). 155-165.
- Erkmen, N. (1992). *Gestalt terapisi (Özün Harekete Geçirilmesi) içimizdeki çocuk*. İstanbul: Söz Yayınları.
- 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.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B. and Jencius, S. (2010). Shame- and guilt-proneness: relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*. 24 (8). 811-815.
- Finerman, R. and Bennett, L. A. (1995). Overview: guilt, blame and shame in sickness. *Social Science & Medicine*. 40 (1). 1-3.
- Fischer, A. H. , Manstead, A. S. R. , Mosquera, P. M. R. and van Vianen A.E.M. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*. 4 (1). 87-94.
- Fischer, K. W. and Tangney, J. P. (1995). "Self-conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview". J. P. Tangney and K. W. Fischer (eds.). in: *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt* (s. 3-21). New York: Guilford Press.
- Freud, S. (1923). *Massenpsychologie und Ich-analyse*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Frew, J. E. (1997). A Gestalt therapy theory application to the practice of group leadership. *Gestalt Review*. 1 (2). 131-149.
- Furukawa, E. (2005). *Cross-cultural differences in self-conscious emotions*. Unpublished Doctoral Dissertation. George Mason University, Fairfax, Virginia.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (1998). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ali Dönmez ve Nermin Çelen (çev.). Bekir Onur (ed.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- 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.
- Goldstein, A. P., Krasner, L. and Garfield, S.L. (1989). *Therapy practice of theory*. Boston: 2. B. Allyn and Bacon.
- Gökdemir Aktaş, C. (2002). *Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliliği ve güvenilirliği*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gramzow, R. and Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 18. 369-376.
- Greenberg, Leslie S. and Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, American Psychological Association.
- Güleç, N. (2005). *Depresyonda utanç, suçluluk, öfke ve kendilik değeri*. Basılmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Güner Öztürk, A. (2016). *Gestalt kişisel gelişim grup programının üniversite öğrencilerinin temas biçimleri ve farkındalık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Güngör A. (2001). Development of the shame scale: validity and reliability studies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2 (15). 17-22.
- Gürsoy, Ü. (2009). *Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul
- Harman, R.L. (1996). *Gestalt therapy techniques. Working with groups, couples and sexually dysfunctional men*. USA: Jason Aranson.

- Harris, E. S. (2007). Working with Forgiveness in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*. 11 (2). 108-119.
- Hartung, P.J. (1991). "Breaking ground: A study of Gestalt theory and Holland's theory of vocational choice". *Speeches/Conference Papers Reports Research*, Chicago, IL.
- Hatcher, C. and Himelstein, P. (1983). *The handbook of Gestalt therapy*. Landon: Jason Aronson Inc.
- Heaven, P., Ciarrochi, J. and Leeson, P. (2009). The longitudinal links between shame and increasing hostility during adolescence. *Journal of Personality and Individual Differences*. 47. 841-844.
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel A. and Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social anxiety disorder: effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PlosOne*. 8 (4). 1-7.
- Hermans, P. (1999). The expression of guilt by Moroccan adolescents: Ethnocentric interpretations by western teachers and social workers. *International Journal of Educational Research*. 31. 303-316.
- Hoblitzelle W. (1987). "Differentiating and measuring shame and guilt: the relation between shame and depression". H. B. Lewis (ed.). in: *The Role of Shame in Symptom Formation*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers (s. 207-235). London.
- Iaculo, G. (2007). The psychosomatic disorders in a dependent personality. *Gestalt Review*. 11 (1). 28-42.
- İnandırlar-Topaç, H. (2010). *Shame-pronenes vs guilt pronenes and their relationship to attributional styles, coping strategies ans depressive symptom levels of university students*. Basılmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jacobs, L. (1989). Dialogue in gestalt theory and therapy. *The Gestalt Journal*. 12 (1). 25-67.
- Jacobs, S. (2007). *The implemention of humour as deflective technique in contact boundary disturbance*. Master of Diaconiologh, University of South Africa.
- Kahraman, S., Koca, B. D. ve Karataş, H. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde suçluluk, utanç duyguları ve etkileyen faktörler. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 14 (3). 171-178.
- Kararırmak, Ö. (2007). Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı*.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi; kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- 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.
- Keltner, D. and Buswell, B. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*. 122 (3). 250-270.
- Kepner, J.I (1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the theory of gestalt therapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. Kent State University, Ohio.
- Kepner, J. (1993) *Body process: Working with the body in psychotherapy*. San Francisco Joseyy-Bass.
- Kirchner, M. (2000). Gestalt therapy theory: An overview. *Journal of Gestalt Therapy*. 4 (3). 1-13.

- Kılınçer, M. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kogan, J. (1990). "The genesis of gestalt therapy". Hatcher, C. and Himelstein. (eds.). in: *The handbook of gestalt therapy*. (s. 320-321). New Jersey: Jason Aronson Inc.
- Korb, M.P., Gorell, J. and Van De Riet, V. (1989). *Gestalt therapy: Practice and theory*. Boston: Allyn - Bacon.
- 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 Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Kula, T. (2012). *Ergenlerde öfke duygusu; benlik algısı, tanrı algısı, suçluluk ve utanç duyguları açısından bir değerlendirme (Diyarbakır Örnekleme)*. Basılmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2005). *Evli çiftlerin evlilik doyumu ile gestalt temas biçimleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- 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.
- Lanteigne, D., Flynn, J. J., Eastabrook, J. M. and Hollenstein, T. (2014). Discordant patterns among emotional experience, arousal, and expression in adolescence: Relations with emotion regulation and internalizing problems. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 46. 29 - 39.
- Latner, J. (1986). *The Gestalt therapy book*. Highland, NY: Centerfor Gestalt Development.
- Latner, J. (1992). *The theory of gestalt therapy*. Gestalt Institute of Cleveland Pres.
- Latner, J. (2000). *The theory of gestalt therapy*. *Gestalt therapy*. Cambridge: Gestalt Press
- Leith, K. P. and Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*. 66. 1-37.
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review*. 58 (3). 419-438.
- Lewis, Helen Block (1987). "Introduction: Shame—the "Sleeper" in Psychopathology". H. B. Lewis .(ed.). in: *The Role of Shame in Symptom Formation* (s. 1-28). London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Lewis, M. (2008). *Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Mackewn, J. (1999). *Developing gestalt counseling*. London: Sage Publications.
- Malatesta-Magai, C. Z. and Dorval, B. (1992). "Language, affect, and social order". M. Gunnar and M. Maratsos (eds.). *Minnesota symposia on child psychology, Vol. 25: Modularity and constraints in language and cognition* (s. 139-178). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Martinek, S. A. (1986). *Gestalt therapy homeostasis theory: instrument construction and validation*.
- Melnick, J. ve Nevis, S. (1997). Gestalt diagnosis and DSM IV. *British Gestalt Journal*. 6 (2). 97–106.
- Miller, P. H. (1993). *Theories of developmental psychology*.
- Molaei, B. (2015). *Birey odaklı grupla psikolojik danışmanın gestalt temas engelleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Motan, İ. (2007). *Recognition of self-conscious emotions in relation to psychopathology*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Myers, M. E. (1997). *Police stress and gestalt contact styles*. Doctoral Thesis. Kent State University.
- O’Leary, E. (1997). Towards integrating person centered and gestalt therapies. *The Person – Centered Journal*. 4. 14-23
- O’Leary, E. and Nieuwstraten, I. M. (2000). Unfinished business in gestalt reminiscence therapy: A discourse analytic study. *Counselling Psychology Quarterly*. 12 (4). 395-412.
- 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.
- Orth, U., Berking, M. and Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 32 (12). 1608-1619.
- Özbay, Y. (2003). “*Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*”. İber Matbaacılık: Trabzon.
- Özbayrak, C. (2006). *Türkiye örneğinde duygular ve bilişsel-duygu değerlendirme süreci*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Özkara, P. (2015). *Ufuk Üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Parlett, M. (2005). “Contemporary Gestalt therapy: Field theory”. A. Woldt and S. Toman (eds.). in: *Gestalt therapy: History, theory, and practice* (s. 41-64). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Perls, F. (1960). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. New York: Vintage Books
- Perls, F.S. (1973). *Gestalt approach eye witness to therapy science and behaviour*. United States of America Books: Inc.
- Perls, F. (1973). *The gestalt approach & eye witness to therapy*. Science and Behavior Books.
- Perls, F. S., Hefferline, R.F. and Goodman, P. (1973). *Gestalt therapy: Excitement and growth in human personality*. New York: Julian Press.

- 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.
- Polster, E. (1987). "Escape from the present: Transition and storyline". J. K. Zeig (ed.). in: *The evolution of psychotherapy* (s. 326-340). New York: Brunner, Mazel.
- Polster, E. and Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Brunner, Mazel.
- Polster, E. and Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated*. Vintage Books: USA.
- Potgieter, C.A. (2006). *Creating awareness of contactmaking styles through movement within a gestalt context*. Unpublished Master Thesis. University of South Africa College of Human Science, South Africa.
- Randolph, K. (1988). *An investigation of the relationship between gestalt resistance styles and perceived family environment*. Doctoral Dissertation. The Fielding Institute.
- Rodriguez Mosquera, P., Manstead, A. and Fischer, A. (2000). The role of honorrelated values in the elicitation, experience, and communication of pride, shame, and anger: Spain and Netherlands compared. *Journal of Personality and Social*. 26 (7). 833-844.
- 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.
- Sahin, N.H. ve Sahin, 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.
- Saylık, F. Z. ve Yalçın, M. G. (2018). Otoriter veya demokratik ebeveyn tutumunun ve ebeveyne bağlanma biçiminin suçluluk ve utanç duygularına etkisinin yarı-deneysel yöntemle incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*. 38 (2). 95-127.
- Schultz, D.P. and Schultz, S.E. (2001). *Modern psikoloji tarihi*. Yasemin Aslay (çev.), İstanbul: Kaktüs Yayıncılık.
- Sezgin, N. (2002). Gestalt terapisinde temas işlevleri ve temasın engellenmesi. *Temas Gestalt Terapi Dergisi*. 1 (1). 15-41.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: concepts and cases*. Belmont: Wadsworth Brooks Cole.
- Silfver, M. (2007). Coping with guilt and shame: A narrative approach. *Journal of Moral Education*. 36 (2). 169-183.
- Sills, C., Finch, S. and Lapworth, P. (1998). *Gestalt counselling*. United Kingdom: 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.
- Smith, T.G-Jones-WStephen Briggs (1986). Shyness: conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51 (3). 629-639
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş. ve Hızlı, G.F. (2005). Here and now therapy. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 6. 274-280
- Spagnuolo-Lobb, M. (2001). *From the epistemology of self to clinical specificity in gestalt therapy*. L'Espresso.

- Şahin, Z. (2007). *Çocuk yetiştirme tarzları ve benlik düzenleme farklılıklarının kendilik bilinci-bilinci duygusal eğilimleriyle ilişkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S.(2013). *Using multivariate statistics*. Boston: 6. B. Pearson.
- Tagay, Ö. ve Acar, N. V. (2012). Developing of gestalt contact disturbances scale. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (37). 61-72.
- Tagay, Ö., Çakar, F. S. ve Ünüvar, P. (2016). Üniversite öğrencilerinin temas engelleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 5 (1). 275-281.
- Tagay, Ö., Çalışandemir, F. ve Ünüvar, P. (2018). Contact disturbance and self-esteem as the predictors of the abuse perceived in romantic relationship. *Journal of Human Sciences*. 15 (2). 707-716.
- Tagay, Ö. ve Karataş, Z. (2011). “Öğretmen adaylarının temas engellerinin yordayıcıları olarak bağlanma stilleri”, *20.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61 (4), 598-607.
- Tangney, (1995). “Shame and Guilt in Interpersonal Relationships”. June Price Tangney and Kurt W. Fischer (eds.). in: *Self-conscious emotions* (s. 114-139). New York: The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Dearing, R. (2005). “Forgiving the self: conceptual issues and empirical findings”. E. L. Worthington (ed.). in: *Handbook of Forgiveness* (s. 143-158). New York: Routledge.
- Tangney, J. P. ve Dearing R. L. (2002). *Shame and guilt*, New York: Guilford.
- Tangney, J. P., Miller, R. M., Flicker, L. ve Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*. 70. 1256–1269.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V. and Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*. 75 (1). 256-268.
- Tangney, J. P. and Salovey, P. (2000). *Problematic social emotions: Shame, guilt, jealousy, and envy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Stuewig, J. and Hafez, L. (2011). Shame, guilt and remorse: implications for offender populations. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*. 22 (5). 706-723.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C. and Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*. 101 (3). 469-478.
- Tangney, J., Wagner, P., Fletcher, C., Hill-Barlow, D., Marschall, D. and Gramzow, R. (1996). The relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across to lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70 (4). 797-809.
- Tezel Şahin, F. ve Cevher Kalburan, F. N. (2007). “Türk toplumunda aile çocuk ilişkilerine genel bir bakış”, *Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi 38. ICANAS*, Ankara, Türkiye.

- Tracy, J. L., Robins, R. W. and Tangney, J. P. (2007). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. New York: The Guilford Press.
- Tuğrul, C. (1999). Female sexual dysfunctions and gestalt therapy. *Gestalt Review*. 266-266.
- Turan, L. (2003). *Korunmaya muhtaç çocukların umutsuzluk, suçluluk duyguları, benlik kavramları ve geçmişe ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Türe, H. ve Taşkın, E. (2011). “Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler”, 20. *Anadolu Psikiyatri Günleri Kongresi'nde sunulan poster*, Tarih, Mustafa Kemal Üniversitesi, Antakya.
- 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. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 24 (2). 199-205.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- 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.
- Velotti, P., Garofalo, C., Bottazi, F. and Vincenzo, C. (2016). Faces of shame: implications for self-esteem, emotion regulation, aggression and well-being. *The Journal of Psychology*. 151 (2). 171-184.
- Voltan-Acar, N. (2006). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Babil Yayıncılık.
- Wallbott, Harald G. and Klaus R. Scherer (1995). “Cultural determinants in experiencing shame and guilt”. June Price Tangney and Kurt W. Fisher (eds.). in: *Self-conscious emotions* (s. 465-487). New York: The Guilford Press.
- Walter, J. L. and Bumaford, S. M. (2006). “Developmental changes in adolescents' guilt and shame: the role of family climate and gender”. *North American Journal of Psychology*. 8 (1). 321-338.
- Wohl, M. J. A. , Branscombe, N. R. and Klar, Y. (2006). Collective guilt: Emotional reactions when one's group has done wrong or been wronged. *European Review of Social Psychology*. 17. 1-37.
- Wong, Y. and Tsai, J. (2007). *Cultural models of shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press.
- Yağmur, Y. ve İçigen, E. T. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 27(2), 227-242.
- Yalçın, İ. ve Voltan-Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in seslendirdiği şarkıların gestalt terapi açısından değerlendirilmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 20, 1-10.
- Yaşa Z. (2012). *Üniversite öğrencilerinde ana baba tutumlarının suçluluk ve utanç duyguları üzerine etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.
- Yazıcı, S. ve Şahin, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ve romantik ilişki durumunun gestalt temas biçimleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 27(4), 1649-1658.
- Yontef, G. (2002). The relational attitude in gestalt therapy theory and practice. *International Gestalt Journal*. 25 (1), 15-34.

Yontef, G. and Simkin, J. S. (1989). *Gestalt therapy current psychotherapies*. Illinois: Peacock Publishers

Zander, A., Fuller, R. and Armstrong, W. (1972). Attributed pride and shame in group and self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 23 (3), 346-352.

Zinker, J. (1978). *Creative process in Gestalt therapy*. New York: Random House (Vintage).

Zinker, J. (1997). *Creative process in gestalt therapy*. New York: Vintage Books.



## EKLER

### Ek 1

#### Gestalt Temas Engelleri Ölçeği

##### (GTEÖ)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra sizi ne derece yansıttığını ifadenin karşısındaki derecelerin yanındaki paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Maddeleri başkalarının sizden ne beklediğine ya da nasıl olmak istediğinize göre değil, gerçekten nasıl olduğunuza göre yanıtlayınız.

1.Hiç Katılmıyorum 2.Kısmen katılıyorum 3. Katılıyorum 4.Oldukça katılıyorum  
5.Tamamen katılıyorum

ÖLÇEK MADDESİ	1	2	3	4	5
1. İşime odaklanmakta güçlük çekerim.					
2. Kendimi olduğum gibi ifade edemem.					
3. İnsanların kötülük etmeye daha yatkın olduklarını düşünüyorum.					
4. Sorunlarımı tek başıma çözerim.					
5. Kendimi ifade etmekte zorluk çekerim.					
6. İnsanlarla arama sınır koyarım.					
7. İnsanlar gördükleri kadar iyi değildirler.					
8. Ertelemediğim için bitiremediğim çok iş var.					
9. İnsanları mutlu etmek beni de mutlu eder.					
10. Ailemin beklentilerine uygun olarak yaşarım.					
11. Herhangi bir konuda harekete geçmekte zorlanırım.					
12. “Komşusu açken kendisi tok yatan bizden değildir” sözü beni yansıtır.					
13. Benim için çevrem tarafından kabul edilmek önemlidir.					
14. İnsanlara güvenilmez.					
15. Fedakârlığa her zaman hazırım.					
16. Sürekli olarak kendimi kontrol etmeye çalışırım.					
17. Yardım istemekte zorlanırım.					
18. İnsanlar kuyumu kazmaya çalışır.					
19. Kendiliğimden bir işi başlatmakta zorlanırım.					
20. Kişilerarası ilişkilerde benden kaynaklanan hayal kırıklıkları yaşarım.					
21. “Babana bile güvenmeyeceksin” sözüne inanırım.					
22. Kendi kendime kalmayı tercih ederim.					
23. İnsanlarla konuşurken çatışma çıkmaması için özen gösteririm.					
24. Başkalarıyla geçireceğim zamanı kendime ayırmayı tercih ederim.					

## Ek 2

### Suçluluk Utanç Ölçeği

#### SUTÖ

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdaki geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

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

Sizi ne kadar rahatsız eder?

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 açıkça 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 söylediğinizin 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 çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	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 kekeleydiğiniz ve heyecandan şaşırduğunuzda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği 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 tanıştığımız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığımızda 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 olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşınızdan bir şeyler çaldığımız halde arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunuzu hiçbir zaman 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 yiyeceği yere düşürmek.	1	2	3	4	5
20. Herkesten sakladığımız 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 3**  
**Kişisel Bilgi Formu**

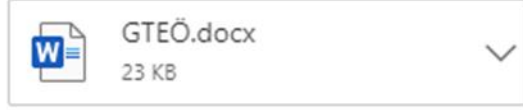
Değerli Katılımcı;

Sizden istenen bu bilgi toplama aracındaki açıklamaları dikkatlice okuyarak, sizi en iyi yansıtan yanıtları vermenizdir. Ölçek ifadelerine içtenlikle cevap vermeniz ve boş madde bırakmamanız araştırmanın sonuçları ve niteliği açısından çok önemli olup, sonuçlar başka bir amaçla kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Adınız soyadınız istenmemektedir.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

- 1) Yaşınız....
- 2) Cinsiyetiniz
  - a) Kadın
  - b) Erkek
- 3) Sınıf Düzeyiniz
  - a) Hazırlık
  - b) 1.Sınıf
  - c) 2.Sınıf
  - d) 3.Sınıf
  - e) 4.Sınıf
- 4) Kardeş Sayınız
  - a) 0
  - b) 1
  - c) 2
  - d) 3
  - e) 4 ve üzeri

**Ek 4**  
**Gestalt Temas Engelleri Ölçeği Kullanma İzni Belgesi**



Merhabalar Osman, Ölçeği kullanabilirsin elbette ekte maddeleri gönderiyorum Kolaylıklar dilerim

---

Assoc. Prof. Dr. Özlem TAGAY



**Ek 5**  
**Suçluluk Utanç  l eği Kullanma İzni Belgesi**

Merhaba,

Suçluluk-Utanç  l eği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını ve ölçeğin altında belirtilen kaynakları da kullanmanız ve gerekli referansı da çalışmanızda belirtmenizdir. Çalışmanızda başarılar dilerim  
Prof.Dr.Nesrin Hisli şahin adına  
Gülşen Hisli



## Ek 6 Etik Kurul Kararı

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Osman ERDENİZ' in Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri İle Suçluluk ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişki" isimli Anket, (Diğer) Anket uygulaması ve Google form aracılığı çalışmasını içeren 18606 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Osman ERDENİZ' in Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında "Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri İle Suçluluk ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişki" isimli Anket, (Diğer) Anket uygulaması ve Google form aracılığı çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

## Ek 7 İzin Belgesi

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Osman ERDENİZ'in, Doç. Dr. Hatice KÖMCAGIZ danışmanlığında yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinin Temas Engelleri ile Suçluluk ve Utanç Duyguları Arasındaki İlişki" konulu tez çalışmasına veri toplamak amacıyla google forms aracılığı ile 2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz yarıyılında Üniversitemizde öğrenim gören lisans öğrencileri üzerinde ölçek uygulama talebi uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



## ÖZ GEÇMİŞ

Fotoğraf

Giresun Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden mezun oldum.

### İletişim Bilgileri

ORCID ID: 0000-0001-7665-851X



