



Dergiye Geliş Tarihi: 07.07.2012  
Yayına Kabul Tarihi: 11.10.2012

Baş Editör: Naim ÇAĞMAN  
Alan Editörü: Yasin GÖKBULUT

Behire KUYUMCU<sup>1</sup>

## Evli Çiftlerin Duygusal Farkındalıkları ve Gestalt Temas Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Özet

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerin duygusal farkındalıkları ve temas biçimleri arasındaki ilişkiyi cinsiyet ve evlenme biçimi (flört-görücü usulü) ile birlikte incelemektir. Araştırma betimsel yöntemdir. Çalışma grubu, Ankara ilinde yaşayan tesadüfi seçim yöntemiyle belirlenen 104 (52 evli çift) kişiden oluşmuştur. Çalışmaya katılan kişilerin 52'si kadın, 52'si erkektir. Veri toplama araçları, Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği (Nick Hali, 1988), Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (Woldt ve Kepner, 1986) ve Kişisel Bilgi Formu'dur. Analiz yöntemi olarak Pearson Momentler çarpımı korelasyonu, t testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonunda, duygusal farkındalığın temas biçimlerini yordadığı görülmüştür. Erkeklerin duygusal farkındalık düzeyi arttıkça eşlerinin iç içe geçme temas biçimini kullanma sıklığı artış göstermiştir. Kadınların duygusal farkındalık düzeyi azaldıkça eşlerinin geri döndürme temas biçimini kullanma sıklığının arttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Farkındalık, Gestalt Terapi, Temas Biçimleri, Evlilik

Gaziosmanpaşa Journal of Scientific Research 1 (2012) 78-89

## Investigation of the Relationship Between Emotional Awareness and Gestalt Contact Styles Among Married Couples

### Abstract

The aim of this research is to analyze the relation between emotional awareness, and Gestalt contact styles with gender, and form of marriage (dating or arranged marriage). It's is a descriptive study. The study group has been formed with

<sup>1</sup>Psikolojik Danışman, Gazi Üniversitesi, Sağlık Kültür Spor Dairesi Başkanlığı, 06500 Teknikokullar, Ankara, e-posta: behirek@gmail.com

randomly selected from among 104 married couples living in Ankara. The 52 person were women and 52 people were men. EQ scale (Nick Hali, 1988), and Gestalt Contact Styles (Woldt ve Kepner, 1986) were used as data instruments. Pearson – Moment Correlation and t test and regression analysis were used for analysis. The results of the research showed that the emotional awareness predicted contact styles of married persons. Men’s emotional awareness was associated with the wife’s confluence contact styles, and Women’s emotional awareness was associated with the husband’s retroreflection contact styles.

**Key Words:** Emotional Awareness, Gestalt Therapy, Contact Styles, Marriage

*Received: 07.07.2012, Accepted: 11.10.2012*

## 1. GİRİŞ

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

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

*İç içe geçme* temas biçiminde birey kendisinin ve diğerin/çevrenin nerede bitip nerede başladığını ayırt edemez. Kendi sınırlarının farkında değildir. Bu durumda birey çevre ile tam bir ilişki kuramadığı gibi çevreden uzaklaşamaz. Başka bir kişi ile neredeyse otomatik olarak yakınlaşır veya o insanın yaşantısı ile kendi yaşantısının aynı olmasını ister. Kalabalığın içinde kaybolur, çatışmadan kaçınır ve kendi gereksinimlerinin ne olduğunu ayırtamaz. Bu temas biçimini sık kullanan kişilerde farklılaşma ve bireyselleşme süreci

engellenmektedir. Konuşurken, çoğunlukla “biz” sözcüğü kullanılır (Clarkson, 1989).

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

*Yansıtma* temas biçiminde birey sürekli başkalarına atıflarda bulunur. Kişinin yansıttığı şeyler, içinde yaşatmadığı, kabullenmediği duygu ve düşüncelerinden parçalardır. Bunları sahiplenmez; çünkü yansıttığı duygu veya düşüncelerin kendisini tehlikeye atabilen, tehdit edebilen şeyler olduğuna inanır. Yansıtma temasını kullanarak, öfke, istek ve yetenekler diğer kişilere yüklenir. Bu kişiler, kişilerarası ilişkilerde gergin, ihtiyatlı ve diğerlerinin davranışlarına duyarlıdır. Yansıtma temas biçiminde mükemmeliyetçilik, ahlaki değerleri empoze etme, veri kontrolüne gerek duymadan yargılama, genellemeler yapma, zihin okuma belirgin davranışlardır (Clarkson,1989). Bu temas biçimini sıklıkla kullanmak hem kişinin kişiliğindeki daha önceden içe aldığı düşünce ve tutumlarla uyumlu olmayan özellikleri reddetmesi hem de kişinin kabullenmediği taraflarını sürekli savunma durumunda olması şeklinde sonuçlanır (Kepner, 1982). *Kendine döndürme* temas biçimi, kişinin başkası ile iletişime geçerek davranışta bulunmak istemediğinde ya da bunu yapamayacağını düşündüğünde kullandığı temas biçimidir. Kişi davranışını kendisine yöneltir. Kendine döndürme temas biçiminde kişi dış dünya ile değil kendisidir. Kendine döndürme temas biçimi her zaman davranış olarak (örn: dudağını ısırma, parmaklarını bükme ya da intihar) gözlenmemektedir. Duygusal değişim olabileceği gibi (Örn: Öfkeli olduğunda kendine kızıp suçluluk duyması) bilişsel değişim olarak da (Örn: İç gözleme, öz-farkındalığa direnç gösterme, zihninde sürekli kendi ya da başkası ile diyalog halinde olma) yaşanabilir. Kendine döndürme temas biçiminde esas şey kişinin başkasına yapmak istediğini kendine yapmasıdır. Öfkesinden karşısındakine vurmaktansa dudağını ısırması bilinen en yaygın örneklerdendir (Latner,1973). Kendine döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin sorunları çevreden kaynaklanıyor olsa bile, kendilerini suçladıkları, kendilerine acıdıkları, sürekli kafalarında bir şeyler kurma eğiliminde oldukları ve başkalarından yardım istemekte güçlük çektikleri görülmektedir (Kepner, 1982).

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

Kendini seyretme (egotizm) temas biçimi, temas yaşantısı tamamlandığında kişinin doyum yaşamadan diğer yaşantıyla meşgul olmasıdır. Egotizmde kişi pek çok şeyi yapar ve dışarıdan bakıldığında bir an için yapılan davranışlar işlevsel gibi gelir; ancak, kişinin görünen yaşantısı çok yalın ve rutindir. Bir şeyler eksiktir ve kişi doygunluk hissedememektedir. Bu durum kişinin kendini yaşantıya dâhil edememesinden kaynaklanmaktadır. Egotizmde kişi yaşantısının düşünsel kısmını çok iyi bir şekilde analitik olarak inceleyebilirken, kendini yaşantının içine kaptıramaz. Bu kişiler baharda sakın bir patikada yürüyüş yaparken yürüyüşten zevk almak yerine, yürüyüşün faydalarını, şu anda iyi bir hobiyi yerine getirdiklerini vs. düşünürler. Bu bozukluk, spontanlığın azalması, fiziksel öze ve çevreye yabancılaşması ile sonuçlanır (Clarkson,1989). Perls (1969; 1970) kendini seyretme temas biçiminin sıklıkla kullanıldığı durumlarda, kişinin çok temkinli bir biçimde temas kurduğunu ve böylece kendini olası incinme, üzülmeye gibi duygulardan koruduğunu belirtmektedir. Kendini seyretme temas biçiminin sık kullanılması kişilerin davranışlarından asla tatmin olmamasına ve sürekli hayal kırıklığı yaşamalarına neden olmaktadır.

Kişinin iletişim biçiminde duygu, düşünce ve davranışın önemli ve etkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada sadece duygu boyutunun iletişim/temas biçimini açıklamada ne derece etkili olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu nedenle duygusal farkındalık araştırmaya dâhil edilmiştir. Duygusal farkındalık kişinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Lane & Schwartz, 1987). Kişinin hem kendi hem de diğerlerinin duygularını tanıma becerisinin onların temas biçimlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Çünkü duyguları konusunda net olan bireyler, duygu düzenleme stratejilerini başlatan sinyalleri erkenden yakalayıp, hissettikleri duyguyu (örn. öfke) daha kabul edilebilir bir forma sokabilirler. Kişideki duygusal farkındalık düzeyi ne kadar fazlaysa hayata uyum sağlama becerisi de o kadar büyük olmaktadır (Wilkowski ve Robinson, 2008). Duygularını fark etmekte zorlanan bireylerin kişiler arası ilişkilerinde oldukça güçlük çektikleri bilinmektedir. Bunun nedeni olarak da bu kişilerin duygusal deneyimlerini diğer insanlarla paylaşmamaları ve onlardan uzak durmaları gösterilmektedir (Vanheule, Desmet ve Meganck, 2006). Duygusal farkındalığı düşük olanlar yüksek olanlara göre daha fazla olumsuz duygu yaşamakta, kendilerine saygıları ve yaşam doyumunu düşük, sosyal kaygıları yüksek ve içe dönük olmaktadır (Swinkles ve Giuliano, 1995).

Cinsiyet ile duygu arasındaki ilişkiler incelendiğinde yaygın olan inanç kadınların daha duygusal olduğu, duygularını daha sık ifade ettikleri yönündedir (Lane, Lee ve Riedel, 1998). Kadın ve erkek arasında duygusal farkındalığın farklılaştığını gösteren araştırmalar (Barret ve ark., 2001; Boden ve Berenbaum, 2007; Conway, 2000; Lane ve Schwartz, 1987; Pennebaker, 1995; Polce-Lynch ve ark, 1998; Scherer ve Ceschi, 2000) da mevcuttur. Bu araştırmalara göre kızların duygusal farkındalık düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Temas biçimlerinin cinsiyete öre farklılaşabildiğini belirten çalışmalar (Kepner, 1982; Kuyumcu, 2011) bulunmaktadır. İki araştırmada da duygusal duyarsızlaşma temas biçimini erkeklerin kadınlardan daha sık kullandığı görülmüştür.

Bu araştırma ile evli çiftlerin duygusal farkındalıklarının temas biçimlerini ne derece yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Daha önce Gestalt temas biçimleri ve duygu evli çiftler üzerinde araştırılsa da iki değişkenin birlikte formülize edildiği bir çalışmaya Türkiye’de rastlanmamış olmasının bu çalışmayı diğer çalışmalardan ayırdığı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu araştırma ile evli çiftlerin duygusal farkındalıklarının temas biçimlerini ne derece yordadığını incelemek amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi betimsel yöntemdir. Betimsel yöntemde araştırmacı, müdahaleci olmadan var olan olay/olguyu tanımlamaya çalışır (Karasar, 1995).

### 2.1 Çalışma Grubu

Çalışma grubu, Ankara’da yaşayan evli çiftler arasından tesadüfî seçim yöntemiyle belirlenen kişilerden oluşturulmuştur. Başlangıçta veri toplama araçları 110 kişiye (55 evli çift) uygulanmıştır. Verilerin uygunluğu incelendiğinde uç değerleri fazla olan ya da ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan 6 kişi (3 evli çift), gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Çalışma grubu için analizler 104 kişi (52 evli çift) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin 52’si kadın, 52’si erkektir. Yaş aralığı 24 ile 54 olan grubun yaş ortalaması 37’dir.

### 2.2 Veri Toplama Araçları

**Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği (DZDÖ):** Evli çiftlerin duygusal farkındalık puanlarını ölçmek için, Nick Hali tarafından geliştirilen ve Türkiye uyarlaması Yılmaz ve Ergin (2000) tarafından yapılmış olan 30 maddelik Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği’nin "Duyguların Farkında Olma" alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 6’lı likert tipinde olup, toplamda 6 maddeden oluşmaktadır. Yüksek puan duygusal farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Maddelere verilebilecek tepkiler; "tamamen katılmıyorum", "kısmen katılmıyorum", "çok az katılmıyorum", "çok az katılıyorum", "kısmen katılıyorum" "tamamen katılıyorum" şeklinde sıralanmıştır.

**Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu:** Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilmiş olup orijinali 100 maddeden oluşmaktadır. Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılan Türkiye uyarlamasında faktör analizi sonucunda faktör yük değeri .30’un altında olan ve madde faktör toplam puan korelasyonu .20’nin altında kalan 39 madde ölçekten çıkartılmıştır. Testin madde sayısı 61 olmuştur. Varyansın 34.29’unu açıklayan 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörler, geri döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma biçiminde isimlendirilmiştir. Temas faktörü diğer faktörlerden farklı olarak işlevsel temas biçimini ölçmektedir. Alt boyutlar için

elde edilen Cronbah Alfa değerleri .53 ile .84 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar o temas biçiminin sık kullanıldığına işaret etmektedir. Yanıtlamada “A, bana oldukça uygun”, “B, bana uygun”, “C, kararsızım”, “D, bana uygun değil” ve “E, bana hiç uygun değil” seçeneklerinden oluşan 5’li likert tipi bir derecelendirme yapılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

**2.3 Veri Analiz Yöntemi:** Veri analizleri SPSS/WINDOWS 16.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Pearson Momentler çarpımı korelasyonu, t testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizler  $\alpha = .05$  anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

### 3. BULGULAR

#### Evli Çiftlerin Duygusal Farkındalık ve Temas Biçimleri Puanlarının Cinsiyet Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 1: Cinsiyete Göre Değişkenlere Ait t Testi Sonuçları

Özellik	Cinsiyet	N	Ort.	t	p
Duygusal Farkındalık	Erkek	52	5.30	-.521	.603
	Kadın	52	5.35		
Temas	Erkek	52	3.41	.561	.576
	Kadın	52	3.31		
Geri Döndürme	Erkek	52	2.67	-.424	.672
	Kadın	52	2.71		
Saptırma	Erkek	52	2.34	.657	.513
	Kadın	52	2.26		
İç İçe Geçme	Erkek	52	3.40	-2.39	<b>.019</b>
	Kadın	52	3.61		
Duygusal Duyarsızlaşma	Erkek	52	3.03	3.40	<b>.001</b>
	Kadın	52	2.55		

Tablo 1’de görüldüğü gibi sadece iç içe geçme ( $t = -2.39$ ,  $p < .05$ ) ve duygusal duyarsızlaşma ( $t = 3.40$ ,  $p < .05$ ) temas biçimleri cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Kadınların (ort. = 3.61) iç içe geçme temas biçimini erkeklerden (ort. = 3.40); erkeklerin (ort. = 3.03) ise duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kadınlardan (ort. = 2.55) daha sık kullandığı görülmüştür.

## Evli Çiftlerin Duygusal Farkındalık Puanlarının Temas Biçimleri Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 2: Değişkenler Arası ilişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

Özellik	1	2	3	4	5	6
Duygusal Farkındalık (1)	1.00					
Temas (2)	.21*	1.00				
Geri Döndürme (3)	-.35**	-.02	1.00			
Saptırma (4)	-.41**	-.08	.47**	1.00		
İç İçe Geçme (5)	.26**	.27	-.06	.03	1.00	
Duygusal Duyarsızlaşma (6)	-.02	.16	-.16	-.17	.09	1.00

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

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon Tablo 2’de verilmiştir. Duygusal farkındalık ile temas biçimlerinden biri olan temas ( $r = .21$ ,  $p < .05$ ) ve iç içe geçme ( $r = .26$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde ve zayıf; geri döndürme ( $r = -.35$ ,  $p < .01$ ) ve saptırma ( $r = -.41$ ,  $p < .01$ ) temas biçimleri arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde ilişki görülmüştür. Diğer değerler  $-.02$  ile  $.47$  arasında değişmektedir.

Tablo 3: Temasın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	F <sub>reg</sub>	Df	β	p
	(Sabit)	.21	.05	4.71	1/102		.001
1	DUFA					.21	.03*

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*  $p < .05$

Tablo 3’e göre duygusal farkındalığın, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre evli kişilerin temas puanlarında gözlenen toplam varyansın %5’ini açıklamıştır. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısının ( $R^2 = .05$ ,  $F_{reg (1/102)} = 4.71$ ,  $p < .05$ ) anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Geri Döndürme Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	F <sub>reg</sub>	Df	β	p
	(Sabit)	.35	.12	14.20	1/102		.001
1	DUFA					-.35	.000***

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*\*\*  $p < .001$

Tablo 4 incelendiğinde duygusal farkındalığın, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre evli kişilerin geri döndürme puanlarında gözlenen toplam varyansın %12’sini

açıkladığı görülmüştür. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısının ( $R^2 = .12$ ,  $F_{reg (1/102)} = 14.20$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olduğu görülmektedir.

*Tablo 5: Saptırma Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	F <sub>reg</sub>	Df	β	p
	(Sabit)	.41	.17	21.05	1/102		.000
1	DUFA					-.41	.000***

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*\*\*  $p < .001$

Tablo 5'e göre duygusal farkındalığın, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre evli kişilerin saptırma puanlarında gözlenen toplam varyansın %17'sini açıklamıştır. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısının ( $R^2 = .17$ ,  $F_{reg (1/102)} = 21.05$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olduğu görülmektedir.

*Tablo 6: İç İçe Geçme Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	F <sub>reg</sub>	Df	β	p
	(Sabit)	.26	.07	7.65	1/102		.000
1	DUFA					.26	.007**

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*\*  $p < .01$

Tablo 6'daki sonuçlara göre duygusal farkındalığın, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre evli kişilerin iç içe geçme puanlarında gözlenen toplam varyansın %07'sini açıklamıştır. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısının ( $R^2 = .07$ ,  $F_{reg (1/102)} = 7.65$ ,  $p < .01$ ) anlamlı olduğu görülmektedir.

*Tablo 7: Duygusal Duyarsızlaşma Temas Biçiminin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayan	R	R <sup>2</sup>	F <sub>reg</sub>	Df	β	p
	(Sabit)	.02	.001	.04	1/102	-.02	.001
1	DUFA						.836

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*\*  $p < .01$

Tablo 7 incelendiğinde duygusal farkındalığın, ilgili R<sup>2</sup> değerine göre evli kişilerin duygusal duyarsızlaşma puanlarında gözlenen toplam varyansın %001'sini açıklamıştır. Duygusal farkındalığın varyansa olan bu katkısının ( $R^2 = .001$ ,  $F_{reg (1/102)} = .04$ ,  $p > .05$ ) anlamlı olmadığı görülmektedir.



## Evli Çiftlerin Duygusal Farkındalık Puanları İle Eşlerinin Temas Biçimleri Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 8: Erkeklerin Duygusal Farkındalık Puanı ile Eşlerinin Temas Biçimleri Puanları Arasındaki ilişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

Özellik	1	2	3	4	5	6
DUFA-Erkek (1)	1.00					
Temas-Kadın (2)	.18	1.00				
Geri Döndürme – Kadın (3)	-.07	-.11	1.00			
Saptırma-Kadın (4)	.14	-.22	.52**	1.00		
İç İçe Geçme-Kadın (5)	.37**	.38**	-.03	-.02	1.00	
Duygusal-Kadın Duyarsızlaşma (6)	-.16	.15	-.08	-.10	.03	1.00

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*\* p<.01

Tablo 8’de erkeklerin duygusal farkındalık puanı ile eşlerinin temas biçimleri puanları arasındaki ilişkiyi gösteren değerler yer almaktadır. Tabloda görüldüğü gibi, erkeklerin duygusal farkındalık puanı ile eşlerinin iç içe geçme temas puanı arasında ( $r=.37$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki çıkmıştır. Erkeklerin duygusal farkındalık düzeyi arttıkça eşlerin iç içe geçme temas biçimini kullanma eğilimleri artış göstermiştir. Tersini de söz konusu olabilir, şöyle ki eşlerin iç içe geçme temas biçimi arttıkça erkeklerin duygusal farkındalık düzeyi de artmaktadır.

Tablo 9: Kadınların Duygusal Farkındalık Puanı ile Eşlerinin Temas Biçimleri Puanları Arasındaki ilişkileri Gösteren Pearson Momentler Korelasyon Matrisi

Özellik	1	2	3	4	5	6
DUFA-Kadın (1)	1.00					
Temas-Erkek (2)	-.06	1.00				
Geri Döndürme – Erkek (3)	-.54**	.12	1.00			
Saptırma-Erkek (4)	-.27	.05	.44	1.00		
İç İçe Geçme-Erkek (5)	.21	.18	-.15	.11	1.00	
Duygusal-Erkek Duyarsızlaşma (6)	.11	.14	-.29	-.35	-.132	1.00

DUFA: Duygusal Farkındalık, \*\* p<.01

Tablo 9’da kadınların duygusal farkındalık puanı ile eşlerinin temas biçimleri puanları arasındaki ilişkiyi gösteren değerler yer almaktadır. Tabloda görüldüğü gibi, kadınların duygusal farkındalık puanı ile eşlerinin geri döndürme temas biçimini arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişki vardır ( $r= -.54$ ,  $p<.01$ ). Kadınların duygusal farkındalık düzeyi arttıkça eşlerinin geri döndürme temas biçimini kullanma eğilimleri azalmaktadır Diğer bir ifadeyle erkeklerin geri

döndürme temas biçimini kullanma eğilimi azaldıkça kadınların duygusal farkındalık düzeyi artmaktadır.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

İlgili literatür incelendiğinde Geştalt yaklaşımı tabanlı yapılmış çalışmaların son derece az olduğu görülmektedir. Var olan çalışmalar da çoğunlukla vaka (Engle ve Holiman, 2002; Siemens, 2000) ve gözden geçirme (Bauer ve Toman, 2003; Williams, 2001) çalışmalarıyla sınırlıdır. Son yıllarda Geştalt terapisine yönelik deneysel çalışmalarda bir artış görülse de (Mackay, 2002; Martinez, 2002) yeterli olduğunu söylemek henüz mümkün değildir. Bu nedenle bu bölümdeki bulgular öncelikli olarak kuramsal tabanda tartışılmıştır.

Araştırmada evli erkeklerin kadınlardan daha sık duygusal duyarsızlaşma temas biçimini kullandıkları görülmüştür. Bu bulgu göstermektedir ki erkekler çevredeki olaylara mantıklı tepkiler verme, duygu yüklü davranışlardan kaçınma eğilimindedirler. Bu bulgu kuram (Kepner, 1982) ile örtüşmektedir. Kadınların iç içe geçme temas biçimini daha sık kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Kepner'a (1982) göre iç içe geçme temas biçiminde kişiler boyun eğici tutum ve davranışlar gösterirler. Dikkat çekici sakinlikleri ve içi dönük halleri vardır. Araştırmanın evli kişilerde yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda Türk kültüründe ve özellikle evliliklerde kadının itaatkâr olması, kendi ihtiyaçlarını sıfırlaması pekiştirilen tutumlardan olduğu düşünülmektedir. Duygusal farkındalığın kadın ve erkek arasında farklılaşmaması beklentiler doğrultusunda bir sonuç değildir. Fakat bu sonucu destekleyen çalışmalar da (Shields, 1995; Wismeijer ve ark., 2009) bulunmaktadır.

Duygusal farkındalık temas biçimlerinden biri olan *teması* yordamıştır. Bu sonuç, duygusal farkındalık arttıkça kişinin kendisi ve başkası ile sağlıklı, amaca uygun iletişimde bulunabileceğini göstermektedir. Fakat ilgili değer (R<sup>2</sup>= .05) düşük olması sağlıklı iletişimde başka etkenlerin de olduğunu ortaya koymaktadır.

Geri döndürme ve saptırma temas biçimleri de duygusal farkındalık tarafından yordanmıştır. Kepner (1982) geri döndürme temas biçiminin özelliklerini anlatırken, kendine olan öfkenin ve suçluluk duygularının olumsuz bir benlik algısına yol açtığını ve geri döndürme temas biçimini sıklıkla kullanan bireylerin çekingen, boyun eğici, pasif, depresif özelliklerinin olduğunu belirtmektedir. Kepner (1982) saptırma temas biçimini sıklıkla kullanan kişilerin soyut konuşmayı tercih ettiklerini, yoğun ve rahatsız edici duygular yaşatacak durum ve ilişkilerden kaçındıklarını, sürekli hayal kırıklığı yaşamaktan şikâyetçi olduklarını belirtmektedir. Bu bilgilerden de anlaşıldığı üzere duyguları fark etmekte sorun yaşamak geri döndürme ve saptırma temas biçimlerinin karakteristik özelliklerindedir. Sonuç olarak araştırmanın bu sonucunun literatürle örtüştüğü düşünülmektedir.

İç içe geçme temas biçiminin duygusal farkındalık tarafından yordanmış olması beklenen bir bulgu olsa da aralarındaki ilişkinin pozitif yönde olması iç içe geçme temas biçiminin evli kişilerde ya da Türk kültüründe orijinalinin aksine işlevsel bir temas biçimi olarak algılandığı düşünülebilir.

Duygusal farkındalığın duygusal duyarsızlaşma temas biçimini yordamadığı bulgusu, duygusal duyarsızlaşma temas biçiminin yordanmasında bu çalışmada ele alınmayan pek çok değişkenin rol oynayabileceğini göstermektedir.

Erkeğin duygusal farkındalık düzeyi arttıkça eşlerinin iç içe geçme temas biçimini kullanma eğiliminin de arttığı görülmüştür. Türk kadınının evliliğin dinamiklerine ve eşle olan ilişki tarzına yüklediği kültürel anlamın bu bulgu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Kadının duygusal farkındalık düzeyi azaldıkça erkek geri döndürme temas biçimini kullanarak içe dönmekte, olumlu ya da olumsuz duygularını kendine yansıtmaya başlamaktadır.

Sonuç olarak duygusal farkındalık ile temas biçimleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal farkındalık arttıkça işlevsel olan temas biçimi *temas* artmakta, işlevsel olmayan temas biçimleri *geri döndürme* ve *saptırma* azalmaktadır. Orijinalinde işlevsel olmayan *iç içe geçme* temas biçiminin evli kişilerle yapılan bu çalışmada işlevsel temas biçimiymiş gibi görünmesinin nedenleri başka araştırmalarla incelenebilir. Kişilerin duygusal farkındalık düzeyleri ile eşlerinin temas biçimleri arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bilgilerin psikolojik danışmanlara yol gösterici olacağı düşünülmekte olup, bu çalışmada elde edilen bulguların Gestalt yaklaşımının görüşlerine kuramsal bir destek sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Barrett, F., Gross J., Christensen, T. & Benvenuto, M. (2001 ). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.
- Bauer, A. L., & Toman, S. A Gestalt perspective of crisis debriefing: Working in the here and now when the here and now is unbearable. *Gestalt Review*, 7 (1), 56-71.
- Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition & Emotion* 21(2), 268-280.
- Clarkson, P. (1989). *Gestalt counseling in action*. Sage Publication, London.
- Conway, M. (2000). On sex roles and representations of emotional experience: Masculinity, femininity, and emotional awareness. *Sex Roles*, 43 (9/10), 687-698.
- Engle, D., & Holiman, M. (2002). A Gestalt experimental perspective on resistance. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 175-183.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (7. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Kepner, J.J.(1982). *Questionnaire measurement of personality styles from the therapy of gestalt therapy*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kent State University.

- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schawartz, G. E., Walker, P. A. & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55 (1/2), 124-134.
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Latner, J. (1973). *The gestalt therapy book: A holistic guide to theory, principles, and techniques of gestalt therapy developed/by Frederick S. Perls and Others*. New York: The Julian Press.
- Mackay, B. (2002). Effects of Gestalt therapy two-chair dialogue on divorce decision making. *Gestalt Review*, 6(3), 220-235.
- Martinez, M. E. (2002). Effectiveness of operationalized Gestalt therapy roleplaying in the treatment of phobic behaviors. *Gestalt Review*, 6(2), 148-167.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kilmartin, C. T., Forsmann-Falck, R. & Kliewer, W. (1998). Gender and age patterns in emotional expression, body image, and self esteem: A qualitative analysis. *Sex Roles*, 38(11/12).
- Scherer, K. & Ceschi, G. (2000). Criteria for emotion recognition from verbal and nonverbal expression: Studying baggage loss in the airport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 327-339.
- Shields, S. A. (1995). The role of emotions belief and values in gender development. *Review of Personality and Social Psychology*, 15, 212-232.
- Siemens, H. (2000). The Gestalt approach: balancing hope and despair in persons with HIV/AIDS. *Gestalt Journal*, 23(2), 73-79.
- Swinkles, A. & Giuliano, T.A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950.
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R. & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109-117.
- Wilkowski, B. M. & Robinson, M. D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 3-21.
- Williams, B. (2001). The practice of Gestalt therapy within a brief therapy context. *Gestalt Journal*, 24(1), 7-62.
- Wismeijer, A., Van Assen, M, Sijtsma, K. & Vingerhoets, A. (2009). Is the negative association between self-concealment and subjective well-being mediated by mood awareness? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 728-748.
- Yontef, G. & Simkin, J.(1981). Gestalt therapy: an antroduction. *Gestalt Journal Press*, 4 (1), 89-92.
- Yılmaz, H., & Ergin, F. E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 52-56.