

# GEŞTALT TEMAS BİÇİMLERİ, BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Uzm. Psk. Gökce Gürdil, 2009

## Özet

Bu araştırmada öncelikle Geştalt temas biçimleri (temas, saptırma, kendine döndürme, duygusal duyarsızlaşma, iç içe geçme), bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ardından Geştalt temas biçimleri ve bağlanma stillerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı güçleri değerlendirilmiştir. Araştırmaya 106 üniversite öğrencisi katılmış ve katılımcılara Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF), İlişki Anketi (İA) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Sonuçlar yaşam doyumunun temas boyutuyla ve güvenli bağlanmayla pozitif yönde; kendine döndürme boyutuyla, kayıtsız bağlanmayla, saplantılı bağlanmayla ve korkulu bağlanmayla negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, temas boyutu ile güvenli bağlanma arasında; kendine döndürme boyutu ile saplantılı ve korkulu bağlanma arasında; saptırma boyutu ile saplantılı ve korkulu bağlanma arasında; duygusal duyarsızlaşma boyutu ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Yaşam doyumunu yordayan değişkenler incelendiğinde yordayıcı gücü en yüksek olan değişkenin güvenli bağlanma stili olduğu ve bunu korkulu bağlanma stiline izlediği belirlenmiştir. Bununla birlikte, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin yaşam doyumunu yordamada anlamlı düzeyde katkıda bulunmadığı görülmüştür. Temas biçimlerine bakıldığında ise yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan tek değişkenin kendine döndürme boyutu olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

## Abstract

In this research initially, relations among Gestalt contact styles (contact, deflection, retroreflection, desensitization, confluence), attachment styles (secure, dismissing, preoccupied, fearful) and life satisfaction are evaluated. Subsequently, predictor powers of Gestalt contact styles and attachment styles on life satisfaction are examined. The study has been carried out on 106 university students and Gestalt Contact Styles Questionnaire - Revised (GCSQ-R), Relationship Questionnaire (RQ) and Life Satisfaction Scale have been applied. Results showed that contact factor and secure attachment style proved significant relation with life satisfaction in positive direction, while retroreflection factor, dismissing attachment style, preoccupied attachment style and fearful attachment style proved significant relation with life satisfaction in negative direction. Furthermore significant and positive relations observed between contact factor and secure attachment style; retroreflection factor and preoccupied and fearful attachment styles; deflection factor and preoccupied and fearful attachment styles; desensitization factor and dismissing attachment style. When variables which predict life satisfaction were taken into consideration, it was found that secure attachment style had the strongest predictive value on life satisfaction and this variable was followed by fearful attachment style. It was also observed that dismissing and preoccupied attachment styles did not provide significant contribution in prediction of life satisfaction. When contact styles were taken into consideration, it was revealed that the only variable which predicts life satisfaction significantly was retroreflection factor. Results are discussed in light of the relevant literature.

Yaşam doyumu, bireyin kendisi için belirlediği standartlar ile sahip olduğu koşullar arasındaki karşılaştırmalar sonucunda, genel anlamda yaşamından ne derece doyum sağladığıyla ilgili olarak yaptığı bilişsel değerlendirmeler şeklinde açıklanmaktadır (Diener, 1994; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Shin ve Johnson (1978), bireyin ihtiyaçlarını, istek ve arzularını karşılayabilmesinin; kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilmesinin ve diğer insanlarla etkileşimler sonucunda kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmelerde bulunabilmesinin mutlu bir yaşantıya katkı sağlayan etmenler olduğunu öne sürmüştür. Bu açıdan bakıldığında, Geştalt yaklaşımıyla ortaya konulan ve bireyin ihtiyaçlarını karşılama sürecinde çevresiyle etkileşim örüntülerini içeren temas biçimleri ile bireyin kendisi ve diğerlerine ilişkin

olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini biçimlendiren bağlanma stillerinin yaşam doyumuyla ilişki gösterebilecek değişkenler olduğu düşünülebilir. Hem Geştalt temas biçimlerinin hem de bağlanma stillerinin ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarından etkilendiği doğrultusundaki görüşlerden yola çıkılarak (Daş, 2006; Sümer ve Güngör, 1999a), bu araştırmada söz konusu iki değişkenin birbiriyle ilişki gösterip göstermediği ve bu değişkenlerin yaşam doyumunu açısından yordayıcı güce sahip olup olmadığı incelenmiştir.

Geştalt yaklaşımına göre, insanlar ihtiyaçlarını karşılarken şekil-fon ilişkisi bağlamında ele alınan belirli aşamalardan geçerler. Öncelikle ihtiyacın varlığına ilişkin bir duyum ortaya çıkar ve böylece ihtiyaç kişi için bir şekil haline gelir. Bu duyumun farkına varılmasının ardından ihtiyacın doyurulması amacıyla harekete geçilir. Hareketin tamamlanmasıyla birlikte doyum sağlanır, ihtiyaç geri plana geçerek fondaki yerini alır ve bir sonraki ihtiyacın şekil olarak ortaya çıkışına kadar kişi kendisini geri çeker. Clarkson (1996, s. 29), bu aşamaların tümünü “Geştalt oluşması ve bozulması döngüsü” olarak adlandırmıştır. Herhangi bir ihtiyacın ortaya çıkması durumunda kişi ve çevre arasında kurulan iyi ve doyumlu bir temas, bu döngünün tamamlanmasını ve böylece ihtiyacın karşılanmasını sağlar. Ancak, döngünün basamaklarında kişinin esnek ve yaratıcı ilerleyişini bozarak kendisi, çevresi ve diğerleriyle doyumlu temasını engelleyen bazı psikolojik mekanizmalardan söz edilmektedir. Döngüde oluşan bu aksaklıklar, kişinin kendini çevreyle uyum içinde, bütünleşmiş bir insan olarak hissetmesini ve ihtiyaçlarını karşılamasını engeller (Clarkson, 1996). Korb, Gorrell ve Van de Riet (1989), döngüsünün tamamlanamamasında ve buna bağlı olarak ihtiyaçların karşılanamamasında bireyin çevreyle kurduğu temas biçimlerinin ya da temas kurmaya gösterdiği direncin rol oynadığını belirtmiştir.

Geştalt yaklaşımında, içe alma, yansıtma, kendine döndürme, iç içe geçme, duyarsızlaşma, saptırma ve kendini seyretme şeklinde yedi temas biçiminden söz edilmektedir. Bu araştırmada ise temas biçimlerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumuyla ilişkisini incelemek amacıyla, Türk örneklemini için uyarlama çalışmaları Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılan Geştalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formunda (GTBÖ-YDF) yer alan beş boyut (temas, kendine döndürme, saptırma, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaşma) kullanılmıştır. Bu boyutlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

**Temas:** Temas boyutu kişilerarası ilişkilerde kendine güven, girişkenlik, bağımsızlık ve problemlerle baş etmek için sosyal ilişkilere yönelme gibi olumlu kişilik özelliklerine işaret etmektedir. Temas boyutundan yüksek puan alan bireylerin temas kurma isteklerinin yüksek olduğu, sosyal ilişkilerinden doyum sağladıkları ve benlik algılarının olumlu nitelikte olduğu görülmüştür. Bu nedenle, temas boyutunun sağlıklı ve doyumlu ilişkiler kurulmasını sağlayan özellikleri yansıttığı söylenebilir (Aktaş ve Daş, 2002).

**Duygusal Duyarsızlaşma:** Duygusal duyarsızlaşmada birey, kendisine rahatsızlık veren yaşantıların neden olduğu olumsuz duygularla başa çıkabilmek amacıyla, bu duyguları fark etmemeye, hissetmemeye yani yok saymaya çalışır. Ancak, bu tür bir duyarsızlaşma rahatsızlık yaratan sorunun çözümüne katkı sağlamayacağı gibi, yaşamın keyif verici ve doyum sağlayıcı yönlerinin de fark edilememesine yol açar (Clarkson, 1996; Daş, 2006). Bu nedenle, duyarsızlaşma temas biçimini sık kullanan bireylerin yaşamın anlamsızlığından ve sıkıcılığından yakınabilecekleri düşünülmektedir (Daş, 2006).

Kepner (1987)'e göre, duyarsızlaşmaya neden olan etmenlerden birisi, gelişim boyunca aile ve çevreden öğrenilenler yoluyla geliştirilmiş olan inançlar ile ihtiyaçların ortaya çıkardığı duyguların çatışmasıdır. Örneğin, çocukluğundan itibaren üzülmeye "zayıflık" olarak görüldüğünü öğrenen biri için bu duygunun farkına varmak rahatsız edici olabilir. Kişi bu rahatsızlıktan kurtulmak için üzüntüsüne duyarsızlaşabilir. Dolayısıyla üzüntünün işaret ettiği ihtiyaçlar da doyurulamaz.

**Saptırma:** Polster ve Polster'a göre (1974, s. 89), "diğer bir kişiyle doğrudan temas kurmaktan kaçınmak için yapılan manevralar" şeklinde tanımlanan saptırma temas biçimi, bireyin gerçek bir temas kurulması durumunda ortaya çıkabilecek yoğun duygulardan uzak durma çabalarına hizmet etmektedir. Örneğin, yoğun duygusal konularla ilgili konuşmalardan kaçınan biri, sürekli olarak lafı dolandırma veya soyut kavramlardan bahsetme gibi yollara başvurabilir. Saptırmada kişi hem içsel hem de dışsal uyaranların yaratacağı etkileri hafifletmek amacıyla, o anda ortaya çıkan ihtiyacı yok sayabilir ya da kasıtlı olarak ilgisini başka yönler üzerine çevirebilir. İhtiyaçla ilgili farkındalığın bu şekilde azaltılması, bu ihtiyacın karşılanmasını sağlayacak hedeften uzaklaşılmasına veya hedefe ulaşmak için gereken enerjinin zayıflamasına ya da başka yönler üzerine sapmasına neden olur (Clarkson, 1996; Polster ve Polster, 1974).

Gelişimin erken dönemlerinde çocuğun duygu, düşünce ve ihtiyaçlarına karşı yetişkinlerin ihmalkâr, utandırıcı ve suçlayıcı tutumlarının saptırma temas biçiminin gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir. Böyle bir durumda, ihtiyaçları karşılanmayan çocuk kendi iç dünyasına çekilebilir ve çevreden gelen olumsuz geribildirimleri saptırmayı öğrenebilir (Daş, 2006). Bununla birlikte, saptırma temas biçiminin öğrenilmesine neden olan tek koşul çevreden sürekli olarak olumsuz geribildirimler almak değildir. Yetişkinlerden hiç olumlu geribildirim almamış olan bir çocuk da ileride kendisine yöneltilen olumlu ifadeleri inandırıcı bulmadığı veya bunlara nasıl karşılık vereceğini bilemediği için saptırma yoluna gidebilir. Bu temas biçiminin sürekli olarak kullanılması, bir taraftan bireyi eleştirilerden korurken, diğer taraftan onu çevresinden izole eder; sevgi ve onay içeren olumlu geribildirimleri almasını engelleyerek kendisini terk edilmiş ve yalnız hissetmesine yol açar (Clarkson, 1996; Daş, 2006).

**Kendine Döndürme:** Kendine döndürme temas biçiminde kişi enerjisini, ihtiyacı karşılayacak dış hedeflere yöneltmektense, kendisine yöneltir. Enerjinin doğru hedefe yöneltilememesi ve uygun şekilde boşaltılamaması nedeniyle ihtiyaç tam olarak karşılanamaz. Bu temas biçiminde kişi başkasına yapmak istediği şeyi kendine yapabilir ya da başkası tarafından kendisine yapılmasını istediği şeyi kendi kendine yapabilir. Örneğin, sıkıntılı zamanlarında başkaları tarafından desteklenmek isteyen biri kendi vücudunu sıvazlayarak rahatlamaya çalışabilir ya da karşısındakine öfkelenip yumruk atmak isteyen biri yumruklarını sıkarak bu enerjiyi kendine geri döndürebilir. İntihar da cinayetin kendine döndürülmüş bir formu olarak kabul edilebilir (Clarkson, 1996).

Çocuklarının duygu, düşünce ve davranışlarını hiç onaylamayan ya da doğal dürtü ve istekleri nedeniyle onları sürekli cezalandıran ebeveynler, ilerleyen aşamalarda çocuklarında kendine döndürme temas biçiminin gelişimine neden olabilirler. Bu şekilde yetiştirilen bir kişi, istek veya dürtülerini bastırmak amacıyla bedende kitli kalmaya devam eden enerjisini, şu anki ihtiyaçlarını karşılamak için çevreye yöneltmeyi öğrenemeyebilir (Clarkson, 1996).

**İç İçe Geçme:** İç içe geçmede, kişi ile çevre arasındaki temas sınırı belirginliğini kaybeder ve kişinin kendi kimliğinin bir şekil olarak ortaya çıkması engellenir. Kişinin diğer bir kişiyle ya da çalıştığı iş gibi çevresel bir durumla iç içe geçmesi, bütünleşmiş bir kendilik algısını ve çevreyle doyumlu teması engeller. Diğer insanlardan veya durumlardan bağımsız olma fikriyle başa çıkamayan kişi, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak kararlar almaktan kaçınabilir. Kişinin kendi varoluşsal yalnızlığıyla yüzleşmeye ilişkin kaygıları da bu tür iç içe geçmiş ilişkilerin devam etmesine neden olabilir (Clarkson, 1996).

Çocukların farklı birer birey olduklarını görmeyen, onların da kendilerine özgü duyguları, düşünceleri, istek ve ihtiyaçları olabileceğini kabul etmeyen ve onlara karar verme hakkı tanımayan ebeveynler, çocuklarının kendi kişisel sınırlarını belirlemelerine engel olurlar. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar, bireyselleşemez ve kendilerini çevreden ayırıştırıramazlar. Kişisel fikirlerinin hiçbir zaman onaylanmadığını öğrenen çocuklar, diğerlerinin sevgi ve ilgisini kaybetmemek için kendi istek ve ihtiyaçlarını fark etmemeyi öğrenebilir; ileride de kendi bağımsızlıklarının sorumluluğunu üstlenmekten kaçınarak diğerleriyle iç içe geçme eğilimlerini sürdürebilirler (Daş, 2006).

Görüldüğü gibi, kişinin çevreden gelen beklentiler ile kendi ihtiyaçlarını dengeleyerek doyuma ulaşmasında ve çevreyle ahenkli bir bütün olarak yaşamasında belirleyici olan etmenlerden biri kişi tarafından kullanılan temas biçimleridir. Kişinin yaşamdan sağladığı doyumla ilişki göstermesi beklenen bu temas biçimlerinin gelişmesinde ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği ile çocuğun duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarına karşı ebeveynlerinin tutumları etkili olmaktadır (Daş, 2006).

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme stillerinin yüksek düzeyde ilişki gösterdiği bir diğer değişken ise kişinin kendisi ve diğerlerine ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini biçimlendiren, dolayısıyla da yaşam doyumuyla ilişki göstermesi beklenen bağlanma stilleridir (Sümer ve Güngör, 1999a). Bowlby'e göre (1973, 1980), "bağlanma, insanların kendileri için önemli olan diğer bireylerle kurdukları güçlü duygusal bağlar" şeklinde tanımlanabilir (akt., Sümer ve Güngör, 1999a, s. 39). Bağlanma kuramına göre, yaşamın erken dönemlerinden itibaren ebeveynlerin çocuğa karşı tutum ve davranışları, çocuğun kendisi ve diğerleriyle ilgili zihinsel temsillerini biçimlendirir. Yaşamın ilerleyen aşamalarında da varlığını devam ettiren bu zihinsel temsiller, kişilerarası ilişkilerde bireye rehberlik eder (Bowlby, 1973, 1980; akt., Sümer ve Güngör, 1999a). Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin bağlanma kuramından yola çıkarak dördü bağlanma modelini ortaya koymuştur. Sümer ve Güngör (1999b) tarafından, Türk kültürüne uygun olduğu gösterilen bu modelde belirtilen dört bağlanma stili aşağıdaki gibi özetlenebilir:

**Güvenli bağlanma:** Ebeveynleri tarafından kabul ve ilgiliyle yetiştirilen, kendileriyle olumlu ve yakın ilişkiler kurulan bireylerde güvenli bağlanma stiline ağırlık kazandığından söz edilmektedir. Araştırmalarda, çocuklarıyla sıcak ve sevecen ilişkiler kuran; cezalandırıcı disiplin yöntemlerine çok fazla başvurmayan; çocuklarının bireyselleşmelerine, otonomi ve bağımsızlık kazanmalarına izin veren; ilişkilerinde tutarlı davranan; çocuklarının ihtiyaçları karşısında ulaşılabilir, duyarlı ve destekleyici olan ebeveynlerin çocuklarında güvenli bağlanma stiline ön plana çıktığı gözlenmiştir. (Diehl, Elnick, Bourbeau ve Labouvie-Vief, 1998; Hinnen, Sanderman ve Sprangers, 2009; Kobak ve Sceery, 1988; Levy, Blatt ve Shaver, 1998; Sümer ve Güngör, 1999a). Bu kişilerin kendileriyle ve diğerleriyle zihinsel modelleri olumlu içeriktedir. Kendilerinin sevmeye ve ilgi görmeye değer olduğunu, diğerlerinin de kabul edici, destekleyici, güvenilir ve ulaşılabilir olduğunu düşünürler. Diğerleriyle rahatça yakın ilişkiler kurabilirken, aynı zamanda özerk kalmayı da başarabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Araştırmalar, güvenli bağlanan bireylerin ego güçlerinin, benlik saygılarının, kendine güvenlerinin ve kişilerarası ilişkilerdeki işlevsellik düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Diehl ve ark., 1998; Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve ark., 1998).

**Saplantılı bağlanma:** Çocuklara gösterilen kabul ve ilgin tutarsız olduğu ailelerden gelen bireylerde saplantılı bağlanma stiline gelişebileceğinden söz edilmektedir. Araştırmalar, saplantılı bağlanan bireylerin ebeveynlerini bir taraftan destekleyici ve sevecen, diğer taraftan da cezalandırıcı ve reddedici olarak tanımladıklarını göstermektedir (Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve ark., 1998; Sümer ve Güngör, 1999a). Kendilerinin ilgi ve sevgiye değer olmadığı yönünde olumsuz zihinsel modeller geliştirmiş olan bu kişilerin diğerlerine ilişkin olumlu değerlendirmelere sahip olduğundan söz edilmektedir. Kendilerini değersiz,

diğerlerini ise değerli gören bireyler, saplantılı bağlanma stilleri nedeniyle, sürekli olarak kendilerini kanıtlama ve çevreden onay alma çabası içinde olabilirler (Barthholomew ve Horowitz, 1991).

**Kayıtsız bağlanma:** Ebeveynleri tarafından reddedici ve olumsuz tutumlarla yetiştirilen kişilerde kayıtsız bağlanma stiline gelişebileceğinden söz edilmektedir. Araştırmalar, kayıtsız bağlanan bireylerin ebeveynlerini yüksek düzeyde cezalandırıcı ve reddedici; düşük düzeyde destekleyici, sevecen, kabul edici ve ilgili olarak tanımladıklarını göstermektedir (Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve ark. 1998). Barthholomew'a göre (1990), kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine ilişkin olumlu zihinsel modellere sahipken, diğerlerine ilişkin değerlendirmeleri olumsuz niteliktedir. Özsaygıları oldukça yüksek olan ve özerkliğe aşırı derecede önem veren bu bireyler yakın ilişkilere duydukları gereksinimi reddetme eğilimi gösterirler (akt., Sümer ve Güngör, 1999b). Bununla birlikte, kayıtsız bağlanan bireylerde gözlenen yüksek düzeydeki benlik saygısının, güvenli bağlananlara kıyasla, daha çok savunucu işlevlere hizmet ettiğinden söz edilmektedir (Levy ve ark., 1998). Ayrıca, ebeveynleri tarafından ihtiyaçlarının reddedilmesi ve engellenmesine bağlı olarak, kayıtsız bağlanan kişilerin daha yüksek düzeyde saldırganlık gösterebilecekleri, dolayısıyla da yakın ve tatmin edici ilişkilerden mahrum kalabilecekleri öne sürülmüştür (Kobak ve Sceery, 1988).

**Korkulu bağlanma:** Çocuğa karşı kabul, ilgi ve desteğin düşük olduğu; olumsuz ve çatışmalı ilişki tarzlarının yüksek düzeyde yaşandığı; ebeveynlerin reddedici ve cezalandırıcı tutumlarının ağırlıkta olduğu ailelerden gelen bireylerde korkulu bağlanma stili ağırlık kazanabilir (Diehl ve ark., 1998; Levy ve ark., 1998; Sümer ve Güngör, 1999a). Barthholomew'a göre (1990), korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin hem kendilerine hem de diğerlerine ilişkin zihinsel temsilleri olumsuz içeriktedir. Bu kişiler, kendilerinin sevmeye ve ilgi görmeye değer olmadıklarını düşünürlerken, diğerlerinin de reddedici ve güvenilmez olduğuna ilişkin değerlendirmelerde bulunabilirler (akt., Sümer ve Güngör, 1999b).

Araştırmalar bağlanma stillerinin yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, birçok çalışmada güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir (Benson, Haris ve Rogers, 1992; Erich, Kannenberg, Case, Allen ve Bogdanos, 2009; Hinnen ve ark., 2009; Ma ve Huebner, 2008; Nickerson ve Nagle, 2004; Pielage, Luteijn ve Arrindell, 2005; Quimby ve O'Brien, 2006; Wensauer ve Grossmann, 1998). Bunun yanı sıra, Pielage ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülen araştırmada, çeşitli nedenlerle psikoterapiye başvuran bireylerden oluşan klinik örnekleme yaşam doyumunun kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleriyle negatif; güvenli bağlanma ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Normal örneklem için bakıldığında ise yaşam doyumunun güvenli bağlanma ile pozitif; kayıtsız ve korkulu bağlanma ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Wu ve Yao (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka araştırmada

ise kayıtsız ve kaçınan bağlanma stillerinin yaşam doyumuyla negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde, Hinnen ve arkadaşları (2009), yaşam doyumunu ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunların yanı sıra, normal ve klinik örneklemeler üzerinde yürütülen çeşitli araştırmalarda, güvensiz bağlanma stillerinin düşük psikolojik iyilik haliyle, yalnızlıkla, zayıf zihinsel sağlıkla ve genel işlevsellikteki düşüşle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Eng, Heimberg, Hart, Schneier ve Liebowitz, 2001; Carr ve ark., 2009; Kafetsis ve Sideris, 2006). Ayrıca, intihar düşüncesi veya girişimi olan bireylerle yürütülen çalışmalarda, güvenli bağlanmanın sağlanamaması ve ebeveynlerin duygusal açıdan ulaşılabilir olmaması ile intihar öyküsü arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır (de Jong, 1992; Lessard ve Moretti, 1998; West, Spreng, Rose ve Adam, 1999). Güvenli bağlanmanın ise psikolojik iyilik hali, yaşam kalitesi ve genel işlevsellik düzeylerindeki yükselmeye ilişkili olduğu görülmüştür (Armsden ve Greenberg, 1983; Carr ve ark., 2009; Diehl ve ark., 1998). Aynı zamanda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, çatışmaları çözmek için gereken kaynakları kullanabilme, uygun savunmaları tercih edebilme ve olumsuz yaşam değişikliklerine uyum sağlayabilme yetilerinin güvensiz bağlanana göre daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Armsden ve Greenberg, 1983; Diehl ve ark., 1998).

Daha önce de belirtildiği gibi bu araştırmada yaşam doyumuyla ilişkisi incelenen diğer bir değişken de Geştalt temas biçimleridir. Literatürde yaşam doyumunu ile temas biçimleri arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Geştalt kuramında, kişisel istek ve ihtiyaçların uygun bir şekilde karşılanamamasının ve dolayısıyla bireyin ahenk ve bütünlüğünün bozulmasının birey ile çevre arasındaki temas sınırında meydana gelen aksaklıklara bağlandığı bilinmektedir (Clarkson, 1996). Bu açıdan bakıldığında, ağırlıklı olarak kullanılan temas biçimlerinin yaşam doyumuyla ilişki göstereceği öngörülebilir.

Buraya kadar aktarılanlar özetlenecek olursa, ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarından etkilenmeleri bakımından benzerlik gösteren Geştalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasında bir bağ kurulabileceği düşünülmektedir. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkinin doğrudan incelendiği tek araştırmanın Bozkurt (2006) tarafından yürütüldüğü görülmüştür. Söz konusu araştırmada, kaçınma tarzındaki bağlanmanın Geştalt Temas Biçimleri Ölçeğinin temas boyutu ile negatif yönde; kendine döndürme, saptırma ve duygusal duyarsızlaşma boyutu ile de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma stiline ise temas ve duygusal duyarsızlaşma boyutu ile negatif yönde; kendine döndürme ve saptırma boyutu ile de pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği saptanmıştır. İç içe geçme temas boyutu ise hiçbir bağlanma stiliyle anlamlı ilişki göstermemiştir. Aynı araştırmada, kaygılı bağlanma stili ile kaçınma tarzındaki bağlanma stiline kendine döndürme, saptırma ve duygusal

duyarsızlaşma boyutları üzerinde yordayıcı güce sahip olduğu görülmüştür. Temas boyutunu yordayan tek bağlanma stiline ise kaçınma olduğu belirlenmiştir. Literatürdeki bu bulgulardan yola çıkılarak, bireyin ihtiyaçlarını karşılama sürecinde çevresiyle kurduğu temas biçimleri ile kendisi ve diğerlerine ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini biçimlendiren bağlanma stilleri arasında gözlenen örüntülerin yaşam doyumuyla ilişki göstereceği ön görülebilir. Bu araştırmanın amacı da Geşalt temas biçimleri ile bağlanma stillerinin bir arada nasıl bir örüntü gösterdiklerini ve bu değişkenlerin yaşam doyumunu ne düzeyde yordadıklarını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Geşalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler ne şekildedir?
2. Geşalt temas biçimleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ne şekildedir?
3. Bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ne şekildedir?
4. Geşalt temas biçimleri ile bağlanma stillerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı güçleri ve örüntüleri nedir?

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırmaya, 2008-2009 öğretim yılı bahar döneminde Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümünde okumakta olan 106 öğrenci katılmıştır. Yaşları 18 ile 29 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 21.10'dur (S = 1.88). Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Örneklem Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	95	89.6
Erkek	11	10.4
Medeni durum		
Bekâr	104	98.1
Evli	2	1.9
Annenin eğitim durumu		
Yok	1	0.9
İlkokul	41	38.7
Ortaokul	11	10.4
Lise	31	29.2
Üniversite	21	19.8
Yüksek lisans	1	0.9
Babanın eğitim durumu		
İlkokul	18	17
Ortaokul	18	17
Lise	32	30.2
Üniversite	38	35.8
Anne-babanın birliktelik durumu		
Evli ve birlikte	91	85.8
Ayrı	2	1.9
Boşanmış	4	3.7
Anne kayıp	3	2.8
Baba kayıp	6	5.7

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet ve yaş gibi demografik bilgilerini toplamak amacıyla bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form ile aynı zamanda, yaşam doyumu ile Geşalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide karıştırıcı etki gösterebilecek olan değişkenleri kontrol edebilmek amacıyla, katılımcıların medeni durumları, anne-babalarının eğitim durumları ve birliktelik durumları hakkında da bilgi toplanmıştır.

**Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF):** Katılımcıların baskın olarak kullandıkları Geşalt temas biçimlerini belirlemek amacıyla Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu (GTBÖ-YDF) kullanılmıştır. Woldt ve Kepner (1986) tarafından geliştirilen GTBÖ-YDF, 100 maddeden oluşan ve her bir temas biçiminin ne sıklıkta kullanıldığını belirlemeyi amaçlayan beş dereceli (1: bana hiç uygun değil, 5: bana oldukça uygun) Likert tipi bir ölçektir. Herhangi bir boyuttan alınan yüksek puanlar, birey tarafından o temas biçiminin sık kullanıldığını göstermektedir (akt., Aktaş ve Daş, 2002). Ölçeğin Türk örnekleme için geçerlik ve güvenirlik çalışması Aktaş ve Daş (2002) tarafından yapılmış ve bu çalışma sonucunda ölçek temas, saptırma, kendine döndürme, iç içe geçme ve duyuşal duyarsızlaşma şeklinde beş faktöre ayrılan 61 maddeye indirilmiştir. Belirlenen beş faktör için iç tutarlık katsayılarının .53 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla, GTBÖ-YDF ile Kısa Semptom Envanteri, Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği ve Savunma Mekanizmaları Envanteri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Sonuçlar, ölçeğin yapı geçerliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ölçeğin sorunlu ve normal grupları anlamlı olarak ayırt edebildiği belirlenmiştir (Aktaş ve Daş, 2002).

**İlişki Anketi (İA):** Katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek amacıyla İlişki Anketi (İA) kullanılmıştır. İlişki Anketi, bireyin kendisi ve diğerlerine ilişkin olumlu ya da olumsuz zihinsel temsilleri bağlamında oluşturulan dörtlü bağlanma modelini test etmek amacıyla Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen ve her birisi bir bağlanma stiline (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) karşılık gelen dört paragraftan oluşmaktadır. Her bir paragraf, bireyin kendisine uygunluk derecesine göre, yedi dereceli (1: beni hiç tanımlamıyor, 7: beni tamamen tanımlıyor) bir skala üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türk örnekleme uyarlama çalışması Sümer ve Güngör (1999b) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, her bir alt faktör tek bir maddeden oluştuğu için iç tutarlık katsayısı hesaplanmamıştır. Dört hafta ara ile hesaplanan test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .54 ile .78 arasında bulunmuştur. Dört bağlanma stili ile kuramsal açıdan bu stillerle ilişkili olması beklenen değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, ölçeğin yapı geçerliğinin yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir (Sümer ve Güngör (1999b).

**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):** Katılımcıların yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen yedi dereceli Likert tipi (1: kesinlikle katılmıyorum, 7: kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı Alfa = .87; iki ay ara ile ölçülen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .82 olarak bulunmuştur. YDÖ ile öznel iyilik halini belirlemeye yönelik diğer ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları, ölçeğin yapı geçerliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Türk örnekleme için uyarlama çalışmaları Yetim (1993) tarafından yürütülmüş; iç tutarlık katsayısı Alfa = .86, test-tekrar test güvenirliği ise .73 olarak bulunmuştur (Yetim, 1993; akt., Yetim, 2003).

## İşlem

Araştırmanın veri toplama çalışmaları ders saatleri içinde gönüllü katılımcılarla gruplar halinde yürütülmüştür. Cevaplama yanlılıklarını önlemek amacıyla, katılımcıların kimlik bilgileri alınmamış ve tüm ölçekler katılımcılara seçkisiz olarak sıralanmış bir halde dağıtılmıştır. Toplanan verilerin SPSS paket programı ile analize alınmıştır.

## BULGULAR

Bu çalışmada yaşam doyumunu ile Geşalt temas biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 2’ye bakıldığında yaşam doyumunun GTBÖ-YDF temas boyutuyla ( $r = .257, p < .01$ ) ve güvenli bağlanmayla ( $r = .434, p < .01$ ) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, yaşam doyumunun GTBÖ-YDF kendine döndürme boyutuyla ( $r = -.494, p < .01$ ), kayıtsız bağlanmayla ( $r = -.193, p < .05$ ), saplantılı bağlanmayla ( $r = -.269, p < .01$ ) ve korkulu bağlanmayla ( $r = -.394, p < .01$ ) negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Bağlanma stillerinin ve Geşalt temas biçimlerinin yaşam doyumunu ne derece yordadığını araştırmak amacıyla, veriler üzerinde aşamalı regresyon analizi uygulanmıştır. Yordayıcı değişkenler üç blokta analize alınmıştır. Birinci blokta demografik değişkenlerin etkilerini kontrol etmek amacıyla cinsiyet, yaş, anne-babanın eğitim durumları ve birliktelik durumları analize girmiştir. İkinci ve üçüncü blokta ise sırasıyla İA alt ölçek puanları (güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma) ve GTBÖ-YDF alt ölçek puanları (kendine döndürme, saptırma, temas, iç içe geçme, duygusal duyarsızlaşma) analize girmiştir. Demografik değişkenlerin yordama güçlerini kontrol ettikten sonra bağlanma stilleri ve Geşalt temas biçimlerinin nasıl bir örüntü ile yaşam doyumunu yordadıklarını görebilmek amacıyla

değişkenler bu sırada analize girmiştir. Birinci, ikinci ve üçüncü bloktaki değişkenler aşamalı (stepwise) yöntem ile analize dâhil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 2.** Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2	.514**									
3	-.294**	-.237*								
4	-.002	.171	.139							
5	-.262**	.012	-.048	-.206*						
6	-.372**	-.014	.331**	.085	.159					
7	.164	.127	.026	-.206*	.272**	.000				
8	.460**	.234*	-.032	.044	-.267**	-.239*	.132			
9	.494**	.291**	-.078	.007	-.095	-.438**	.232*	.431**		
10	-.494**	-.183	.257**	.115	.047	.434**	-.193*	-.269**	-.394**	

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

1: GTBÖ-YDF, kendine döndürme; 2: GTBÖ-YDF, saptırma; 3: GTBÖ-YDF, temas; 4: GTBÖ-YDF, iç içe geçme; 5: GTBÖ-YDF, duygusal duyarsızlaşma; 6: İA, güvenli bağlanma; 7: İA, kayıtsız bağlanma; 8: İA, saplantılı bağlanma; 9: İA, korkulu bağlanma; 10: Yaşam doyumu

**Tablo 3.** Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenler

Değişkenler	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> değişim	F	B	Standart hata	Beta	t	F değişim
<b>2. Aşama</b>								
İA								
Güvenli b.	.118	.118	24.108	1.897	.386	.434	4.910	24.108
<b>2. Aşama</b>								
İA								
Korkulu b.	.240	.051	16.229	-.908	.344	-.252	-2.639	6.967
<b>3. Aşama</b>								
GTBÖ-YDF								
Kendine d.	.325	.086	16.388	-.220	.061	-.343	-3.598	12.943

Tablo 3'e bakıldığında birinci blokta analize giren demografik değişkenlerden hiçbirinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. İkinci blokta analize giren İlişki Anketine bakıldığında ise yaşam doyumunu en güçlü yordayan değişkenin güvenli bağlanma stili olduğu belirlenmiştir ( $F_{1,104} = 24.108, p < .001$ ). Bu değişken yaşam doyumundaki varyansın %12'sinden sorumludur. Korkulu bağlanma stilinin de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ( $F_{2,103} = 16.229, p < .001$ ). Bu değişkenin analize girmesiyle birlikte açıklanan varyans %24'e yükselmiştir. Son blokta analize giren GTBÖ-YDF incelendiğinde ise yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan tek değişkenin kendine döndürme temas biçimi olduğu görülmektedir ( $F_{3,102} = 12.943, p < .001$ ). Bu değişkenin analize katılmasıyla birlikte yaşam doyumunda açıklanan toplam varyans %33'e yükselmiştir. Sonuç olarak, güvenli bağlanma stilindeki artışla birlikte yaşam doyumunun arttığı; diğer yandan korkulu bağlanma stilindeki ve kendine döndürme temas biçimindeki artışla birlikte yaşam doyumunun azaldığı söylenebilir.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada yaşam doyumunu, bağlanma stilleri ve Geşalt temas biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve bağlanma stilleri ile Geşalt temas biçimlerinin yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı güçlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yürütülen korelasyon analizi sonucunda temas boyutu ile güvenli bağlanma arasında; kendine döndürme boyutu ile saplantılı ve korkulu bağlanma arasında; saptırma boyutu ile saplantılı ve korkulu bağlanma arasında; duygusal duyarsızlaşma boyutu ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır.

Araştırmanın giriş bölümünde de bahsedildiği gibi, temas boyutu kişilerarası ilişkilerde kendine güven, girişkenlik, bağımsızlık ve doyumlu sosyal ilişkiler yaşama gibi olumlu kişilik özelliklerine işaret etmektedir (Aktaş ve Daş, 2002). Güvenli bağlanan bireylerin de rahatça yakın ilişkiler kurabildikleri, aynı zamanda özerkliklerinin ve olumlu benlik algılarının yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Diehl ve ark., 1998; Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve ark., 1998), temas boyutu ile güvenli bağlanma stili arasındaki pozitif ilişkinin beklenen yönde olduğu söylenebilir.

Saplantılı bağlanma stilinde kişinin kendisiyle ilgili olumsuz; diğerleriyle ilgili olumlu değerlendirmelerinin baskın olduğu bilinmektedir. Korkulu bağlanmada ise bireyin hem kendisi hem de diğerlerine ilişkin değerlendirmeleri olumsuz niteliktedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu iki bağlanma stilinin ilişkili olduğu Geşalt temas biçimlerinin kendine döndürme ve saptırma boyutları olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, kaygılı ve kaçınmacı tarzdaki bağlanma stillerinin saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerini pozitif yönde yordadığını ortaya koyan Bozkurt'un (2006) araştırması ile tutarlılık göstermektedir. Kendine döndürme temas biçiminde bireyin ihtiyaçlarını karşılamak için dış

kaynaklara yönelmektense enerjisini kendi kendisine geri döndürdüğü bilinmektedir. Saptırmada ise birey dış dünyayla kuracağı gerçek bir temasın yaratacağı güçlü duygulanımlardan kaçınmak amacıyla ihtiyaçlarını yok saymakta ya da ilgisini başka yönler e çevirmektedir (Clarkson, 1996; Polster ve Polster, 1974). Her iki temas biçiminde de ihtiyaçları karşılayacak doğru hedeflerle iyi bir temasın kurulamadığı görülmektedir. Hem saplantılı hem de korkulu bağlanma stilinde bireyin kendisiyle ilgili yetersizlik ve değersizlik duygularının ön planda olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu bağlanma stillerine sahip bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için dış kaynaklarla temastan kaçınmaları beklenen bir sonuç olarak görülebilir. Saplantılı bağlanan bireylerde kendini diğerlerine olumlu gösterme çabaları; korkulu bağlananlarda ise diğerlerinin kendi ihtiyaçlarına karşı reddedici olacakları inancı kendine döndürme ve saptırma boyutlarıyla pozitif bir ilişkiyi ortaya çıkarmış olabilir. Bununla birlikte, çocuğun ihtiyaçlarına karşı ebeveynlerin ilgili, destekleyici ve onaylayıcı tutumlarının düşük olması; suçlayıcı, reddedici ve cezalandırıcı tutumlarının ise yüksek olması ileride hem saptırma ve kendine döndürme temas biçimlerinin hem de saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin gelişimine katkıda bulunabilir (Clarkson, 1996; Daş, 2006; Diehl ve ark., 1998; Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve ark., 1998; Sümer ve Güngör, 1999a). Dolayısıyla bu araştırmada, saptırma ve kendine döndürme temas biçimleri ile saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri arasında gözlenen pozitif yöndeki ilişkiler katılımcıların maruz kaldıkları benzer ebeveynlik tarzlarından kaynaklanmış olabilir. Ancak, araştırmada ebeveynlik stilleriyle ilgili değişkenlerin incelemeye alınmaması ve araştırma deseninin nedensel ilişkiler kurmaya olanak tanımaması nedeniyle bu konuda kesin bir sonuca ulaşılamamaktadır. Daha sonraki araştırmalarda Geşalt temas biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin ebeveynlik stillerinin etkilerini de kapsayacak şekilde incelenmesinde yarar görülmektedir.

Araştırma sonucunda duygusal duyarsızlaşma ile kayıtsız bağlanma stili arasında da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmıştır. Bilindiği gibi, duygusal duyarsızlaştırmada birey ihtiyaçlarının ortaya çıkardığı olumsuz duygulanımlarla başa çıkabilmek amacıyla bu ihtiyaçları fark etmemeye ve yok saymaya çalışır (Clarkson, 1996; Daş, 2006). Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin de savunucu bir kendine güven ve özerklik duygusuyla birlikte yakın ilişkilere duydukları gereksinimi reddetme eğiliminde olduklarından söz edilmektedir (Bartholomew, 1990, akt., Sümer ve Güngör, 1999b). Ayrıca, hem duygusal duyarsızlaştırmanın hem de kayıtsız bağlanmanın ortaya çıkışında çocuğun ihtiyaçlarına karşı ebeveynlerin reddedici tutumlarının etkili olduğu bilinmektedir (Kepner, 1987; Kobak ve Sceery, 1988; Levy ve ark. 1998). Bu açıdan bakıldığında duygusal duyarsızlaşma boyutu ile kayıtsız bağlanma stili arasında gözlenen ilişkinin, diğerlerini uygun bir destek kaynağı olarak görmeme ve olumsuz duygulanımlardan kaçınmak için diğerleriyle yakınlık kurma ihtiyacını yok sayma eğiliminden kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri yaşam doyumu ile Geştalt temas biçimleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Bu amaçla yürütölen korelasyon analizi sonucunda yaşam doyumunun temas boyutuyla pozitif yönde, kendine döndürme boyutuyla da negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, anlamlı düzeyde olmasa bile saptırma boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi literatürde yaşam doyumu ile temas biçimleri arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, temas boyutundan yüksek puan alan kişilerin kendi içsel dünyalarıyla ve çevreleriyle temas kurma isteklerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, bu boyutun sağlıklı ve doyumlu ilişkiler kurulmasını sağlayan kişilik özelliklerini ve yüksek düzeyde benlik saygısını yansıttığından söz edilmektedir (Aktaş ve Daş, 2002). Bu açıdan bakıldığında, temas boyutundan yüksek puan alan katılımcıların kişisel ihtiyaçlarına karşı duyarlı oldukları ve bu ihtiyaçları karşılamak amacıyla uygun sosyal ilişkilere yönelerek yaşamlarından daha fazla doyum sağladıkları söylenebilir. Diğer yandan, kendine döndürme temas biçimi bireyin ihtiyaçlarını karşılayacak dış hedeflere yönelmektense enerjisini kendisine geri döndürmesi şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Clarkson, 1996). Dolayısıyla bu boyuttan yüksek puan alan katılımcıların kişisel ihtiyaçlarını karşılama konusunda yetersiz kalarak yaşamlarından daha az doyum sağladıkları söylenebilir.

Kendine döndürme boyutu ile yaşam doyumu arasında gözlenen ilişki regresyon analizi ile desteklenmiş olmasına karşın aynı durum temas boyutu için geçerli olmamış; yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayan tek temas biçiminin kendine döndürme boyutu olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ihtiyaçların uygun şekilde karşılanmasının yaşam doyumuyla ilgili değerlendirmeleri çok da fazla yükseltmediğini ancak, ihtiyaçların karşılanması konusundaki eksikliklerin bu değerlendirmeleri belirgin şekilde düşürdüğünü akla getirmektedir. Karşılanmamış bir ihtiyaç şekil olarak dikkat çekmeye ve ön plandaki belirginliğini korumaya devam ederken, doyuma ulaşmış bir ihtiyaç geri plana çekilerek fondaki yerini alır (Clarkson, 1996). Bu açıdan bakıldığında, insanların sağlıklı ve doyumlu temaslardan çok, eksikliği duyulan noktalara odaklanarak yaşam doyumunu değerlendiriyor olabilecekleri düşünülebilir.

Bu araştırmada yaşam doyumu ile ilişkisi incelenen diğeri bir değişken ise bağlanma stilleridir. Bu amaçla yürütölen korelasyon analizi sonucunda yaşam doyumunun güvenli bağlanmayla pozitif yönde; kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanmayla da negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği birçok araştırma ile tutarlılık göstermektedir (Benson, Haris ve Rogers, 1992; Erich, Kannenberg, Case, Allen ve Bogdanos, 2009; Hinnen ve ark., 2009; Ma ve Huebner, 2008; Nickerson ve Nagle, 2004; Pielage, Luteijn ve Arrindell, 2005; Quimby ve O'Brien, 2006; Wensauer ve Grossmann, 1998).

Bununla birlikte, bağlanma stillerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla yürütülen regresyon analizi sonucunda, yalnızca güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Güvenli bağlanmada bireyin hem kendine hem de yakınlarına dair olumlu değerlendirmelerde bulunduğu bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu araştırmada da katılımcıların olumlu benlik algılarında ve diğerlerine ilişkin olumlu değerlendirmelerinde gözlenen yükselmeler yaşam doyumundaki yükselmeyi yordamış olabilir. Bununla birlikte, korkulu bağlananların diğerlerine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri ve buna eşlik eden olumsuz benlik algısı yaşam doyumundaki düşüşü yordamış olabilir. Diğer yandan, kayıtsız bağlanmada katılımcıların kendilerine ilişkin olumlu değerlendirmeleri, saplantılı bağlanmada ise katılımcıların diğerlerine ilişkin olumlu değerlendirmeleri bu değişkenler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin beklendiği kadar güçlü çıkmamasına neden olmuş olabilir. Bu nedenle, yaşam doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri konu alan gelecek çalışmalarda, benlik algısı ve yakın ilişkide olunan diğer bireylere ilişkin değerlendirmelerin birbirlerinden ayrı değişkenler olarak araştırma desenine dâhil edilmesinde yarar görülmektedir.

Sonuç olarak, benlik algısı ve ebeveynlik stilleri gibi değişkenlerin araştırmaya dâhil edilmemesi, düşük örneklem sayısı ve ilişkisel desenin kullanılması bu araştırmanın kısıtlılıkları arasında sayılabilir. Ayrıca, araştırmanın psikoloji bölümünde okumakta olan üniversite öğrencileriyle yürütülmüş olması da sonuçların genellenebilirliğini düşürmektedir. Ancak bu kısıtlılıklara karşın, yaşam doyumunun güvenli bağlanma stilindeki artışla birlikte yükseldiğini; korkulu bağlanma stilindeki ve kendine döndürme temas biçimindeki artışla birlikte düştüğünü göstermesi bakımından araştırmanın klinik uygulamalara ve konuyla ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Aktaş, C. G. ve Daş, C (2002). Geşalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Form'un Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliği ve güvenilirliği. *Temas: Geşalt Terapi Dergisi*, 1 (1), 81 – 108.
- Armsden, G. G. ve Greenberg, M. T. (1983). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Western Psychological Association 63. yıllık toplantısında sunulan bildiri*. San Francisco.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226 – 244.
- Benson, M. J., Haris, P. B. ve Rogers, C. S. (1992). Identity consequences of attachment to mothers and fathers among late adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 2 (3), 187 – 204.

- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara.
- Carr, A., Flanagan, E., Dooley, B., Fitzpatrick, M., Flanagan-Howard, R., Shevlin, M., Tierney, K., White, M., Daly, M. ve Egan, J. (2009). Profiles of Irish survivors of institutional abuse with different adult attachment styles. *Attachment & Human Development*, 11 (2), 183 – 201.
- Clarkson, P. (1996). *Gestalt Counselling in Action*. (9th Edition). London: Sage Publications.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve Büyüme*. (1. baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- De Jong, M. L. (1992). Attachment, individuation, and risk of suicide in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21 (3), 357 – 373.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. ve Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relation to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656–1669.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103–157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
- Eng W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1 (4), 365 – 80.
- Erich, S., Kannenberg, H., Case, K., Allen, T. ve Bogdanos, T. (2009). An empirical analysis of factors affecting adolescent attachment in adoptive families with homosexual and straight parents. *Children and Youth Services Review*, 31, 398 – 404.
- Hinnen, C., Sanderman, R. ve Sprangers, M. A. G. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 10-21.
- Kafetsis, K. ve Sideris, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11 (6), 863 – 876.
- Kepner, J. I. (1987). *Body Process*. San Francisco: Josey-Bass.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135 – 146.
- Korb, M. P., Gorrell, J. ve Van De Riet, V. (1989). *Gestalt therapy: Practice and theory*. Boston: Allyn and Bacon.

- Levy, K. N., Blatt, S. J. ve Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 407 – 419.
- Lessard, J. C. ve Moretti, M. M. (1998). Suicidal ideation in an adolescent clinical sample: Attachment patterns and clinical implications. *Journal of Adolescence*, 21, 383 – 395.
- Ma, C. Q. ve Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45 (2), 177 – 190.
- Nickerson, A. B. ve Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. *Social Indicators Research*, 66, 35 – 60.
- Pielage, S. B., Luteijn, F. Ve Arrindell, W. A. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 455 – 464.
- Quimby, J. L. ve O'Brien, K. M. (2006). Predictors of well-being among nontraditional female students with children. *Journal of Counselling and Development*, 83, 451 – 460.
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5 (4), 475–492.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999a). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35 – 58.
- Sümer, N. Ve Güngör, D. (1999b). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 72 – 106.
- Wensauer, M. ve Grossmann, K. E. (1998). Principles of attachment theory in subjective life satisfaction and individual orientation to the future in advanced adulthood. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 31 (5), 362 – 70.
- West, M. L., Spreng, S. W., Rose, S. M. ve Adam, Adam, K. S. (1999). Relationship between attachment-felt security and history of suicidal behaviours in clinical adolescents. *Canadian Journal of Psychiatry*, 44, 578 – 582.
- Wu, C. ve Yao, G. (2008). Psychometric analysis of the Short-Form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) in Taiwanese undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 44, 1762 – 1771.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297 – 317.