

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALKOL KULLANIM DÜZEYİNİN YORDANMASINDA, GEŞTALT TEMAS BİÇİMLERİ, TEMAS KURMA KAPASİTESİ VE BENLİK SAYGISININ ROLÜ

Psikolog Dr. Belma ZİREKOĞLU¹

ÖZET

Bu çalışmanın temel hedefi, alkol kullanım düzeyi üzerinde geştalt temas biçimleri, geştalt temas kurma kapasitesi ve benlik saygısının rolünün incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, Türkiye’deki farklı üniversitelerde ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören 112’si erkek, 481’i kadın olan 593 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Michigan Alkolizm Tarama Testi, Gestalt Temas Kapasitesi Ölçeği ve Gestalt Temas Biçimleri Gözden Geçirilmiş Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yakın ilişki, diyalog, içe dönme (retrofleksiyon), saptırma ve temas kapasitesi puanlarının alkol kullanım düzeyine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Alkolü kötüye kullanan bireylerde yakın ilişki, diyalog ve temas kapasitesi puanları daha yüksek çıkarken, alkol bağımlılığı olan grupta saptırma ve içe dönme temas biçimlerinin daha sık kullanıldığı gözlemlenmiştir. Alkol kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, aşırı temasın alkol kullanımını pozitif yönde, empatinin ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle üniversite gençliği arasında alkol bağımlılığı riski taşıyan bireylerde temas kurma biçimlerinin incelenmesinin önemine işaret etmektedir. Bu sayede gençlerin, gelecekte karşılaşacakları olumsuz durumlarla baş etmek için alkole yönelmelerinin önüne geçilebilecektir.

Anahtar Kelimeler: Gestalt Teorisi, Temas, Benlik Saygısı, Alkolizm, Alkol Kötüye Kullanımı

¹ Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye
E-mail: belmazirekoglu@gmail.com

THE ROLE OF GESTALT CONTACT STYLES, GESTALT CONTACT CAPACITY AND SELF-ESTEEM IN PREDICTING THE ALCOHOL USE LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether there is a significant relationship between alcohol use and self-esteem, contact styles, and contact capacity. A total of 593 university students participated in the study, including 481 females and 112 males. The data collection instruments used in the research were the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Michigan Alcoholism Screening Test, the Gestalt Contact Styles Revised Form, the Gestalt Contact Capacity Scale, and a personal information form. The sample consisted of associate, undergraduate, and graduate students studying in various departments and universities across Turkey. The results revealed that total scores for intimate relationship, dialogue, retroflection, deflection, and contact capacity significantly differed according to levels of alcohol use. While intimate relationship, dialogue, and contact capacity scores were found to be higher in the alcohol misuse group, retroflection and deflection contact styles were more commonly observed in individuals who had developed dependency. No significant relationship was found between self-esteem and the level of alcohol use. However, overcontact was found to positively predict alcohol use, whereas empathy negatively predicted alcohol use. The findings of the study highlight the importance of addressing contact patterns, particularly among university students who are at risk for alcohol misuse. In doing so, it may be possible to prevent young individuals from turning to alcohol as a coping mechanism in response to adverse life experiences in the future.

Keywords: Gestalt Theory, Contact, Self-Esteem, Alcoholism, Alcohol Abuse

GİRİŞ

Alkol kullanımı, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını derinden etkileyen küresel bir halk sağlığı sorunu olup, özellikle gelişimsel açıdan kritik bir dönemde olan genç nüfus ve üniversite öğrencileri arasında giderek yaygınlaşmaktadır. Dünya genelinde ve Türkiye’de alkol tüketim oranlarındaki artış, gençlerin erken yaşta alkolle tanışmalarına ve ilerleyen yıllarda alkol kullanım bozukluğu geliştirme risklerinin yükselmesine neden olmaktadır (Haçelik-Atlam ve Yüncü, 2007; Pilatti vd., 2016). Üniversite öğrencileri, Arnett (1994) tarafından tanımlanan “beliren yetişkinlik” döneminde yer almakta; akademik baskılar, yeni sosyal ilişkiler kurma ve aileden ayrılma gibi bir dizi önemli değişim ve stresörle baş etmek zorunda kalmaktadır. İşte bu gelişimsel zorluklar karşısında bireyin sahip olduğu psikolojik kaynaklar (benlik saygısı, stresle başa çıkma stratejileri ve sosyal ilişkilerde kuracağı sağlam bağlar), onun alkol gibi potansiyel riskli baş etme yollarına yönelip yönelmeyeceğini kritik şekilde etkilemektedir (Burris vd., 2009; Castano-Perez ve Calderon-Vallejo, 2014).

Bu bağlamda, alkol kullanımı, birçok üniversite öğrencisi için yaşadığı bu zorlu geçiş döneminin getirdiği psikolojik yüklerle baş etmede işlevsel olmayan bir strateji olarak karşımıza çıkabilmektedir (Neumann vd., 2009).

Alkol kullanımının bireyin psikolojik süreçleriyle olan ilişkisini açıklamak için farklı teorik yaklaşımlar geliştirilmiştir. Ancak, alkol kullanımında etkili olan faktörleri bütüncül bir çerçevede ele alan yaklaşımlar sınırlıdır. Gestalt terapisi, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkileri anlamlandırarak, temas kurma biçimlerinin, temas kurma kapasitesinin ve benlik saygısının alkol kullanımındaki rolünü incelemek için uygun bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Balkaya, 2006; Kudiaki ve Sezgin, 2018).

Gestalt kuramına göre, “temas”, bireyin kendi ihtiyaçları ile çevresel koşullar arasında kurduğu farkındalık temelli etkileşim sürecidir. Sağlıklı bir temas, bireyin kendi sınırlarını koruyarak çevresiyle etkileşim kurabilmesini ve ihtiyaçlarını doyurabilmesini ifade eder (Burduli, 2019). Ancak temas sürecinde bozulmalar meydana geldiğinde birey, hem kendisiyle hem çevresiyle olan ilişkilerinde zorluklar yaşayabilir. Gestalt literatüründe bu bozulmalar “temas biçimleri” olarak adlandırılmakta ve genellikle introjeksiyon, projeksiyon, konfluens, retrofleksiyon ve defleksiyon biçimlerinde tanımlanmaktadır (Tagay, Voltan-Acar ve Cırcır, 2024). Introjeksiyon, bireyin dışsal değer ve yargıları sorgulamadan içselleştirmesi; projeksiyon, kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesi; konfluens, benlik ve çevre arasındaki sınırların bulanıklaşması; retrofleksiyon, bireyin dışa yönlentemediği duyguları kendine yönlentmesi; defleksiyon ise doğrudan temastan kaçınmak için dikkat dağıtıcı veya dolaylı iletişim yollarının tercih edilmesidir (Mann, 2025). Bu temas biçimleri, bireyin çevresiyle olan etkileşimlerinde bozulmaya neden olarak, psikolojik uyum sürecini olumsuz etkileyebilir.

Gestalt yaklaşımı, alkol kullanımını bireyin çevresiyle kurduğu temasın niteliği üzerinden anlamlandırır. Temas bozulmalarının, bireyin ihtiyaçlarını fark edememesine veya sağlıklı yollarla doyurmaya çalışmasına neden olduğu; bu süreçte alkolün kısa vadeli bir rahatlama aracı olarak kullanılabileceği düşünülmektedir (Fleming vd., 2010). Örneğin, konfluens yaşayan bir birey, sosyal kabul görme ihtiyacını aşırı alkol tüketimi yoluyla gidermeye çalışabilirken; retrofleksiyon eğiliminde olan bir birey, öfke veya üzüntü gibi duygularını bastırmak için alkolü bir kaçış aracı olarak kullanabilir.

Alkol kullanımıyla ilişkili bir diğer önemli değişken benlik saygısıdır. Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik genel değerlendirmesini ve kendine verdiği değeri ifade eder (Rosenberg, 1965). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, yaşam zorluklarıyla daha uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirirken; düşük benlik saygısı, olumsuz benlik algısı ve yetersizlik hissiyle birlikte alkol gibi dışsal başa çıkma yollarına yönelmeye neden olabilir (Collison vd., 2016). Gestalt kuramı açısından değerlendirildiğinde, düşük benlik saygısı, bireyin kendisiyle temasını zayıflatarak farkındalık düzeyini düşürür ve böylece çevresiyle sağlıklı temas kurmasını engeller. Bu durum, bireyin psikolojik bütünlüğünde bozulmalara ve bağımlılığa yatkınlığa zemin hazırlayabilir (Kaisler vd., 2023).

Literatürde, bireylerin alkol kullanımına yönelmelerinde düşük benlik saygısının, sosyal ilişkilerde yaşanan güçlüklerin ve stresle başa çıkma stratejilerinin etkili olduğu belirtilmektedir (Collison vd., 2016). Özellikle üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmalar, alkol tüketiminin yeni insanlarla tanışmayı kolaylaştırıcı bir araç olarak kullanılabildiğini ve düşük benlik saygısına sahip bireylerin alkol tüketimini bir baş etme mekanizması olarak görebildiğini göstermektedir (Blank vd., 2016; Bartsch vd., 2017).

Alkol kullanımı ile ilişkili bir diğer değişken temas kurma kapasitesidir. Temas kurma kapasitesi bireyin çevresiyle etkileşime girme, ihtiyaçlarını fark etme ve bu ihtiyaçları uygun yollarla ifade edebilme yeteneğini tanımlar (Çıkrıkçı, 2024). Temas kurma kapasitesi yüksek bireyler, duygusal farkındalıkları gelişmiş, sınırlarının bilincinde ve çevresine uyum sağlayabilen kişilerdir (Eilert ve Buchheim, 2023). Buna karşın temas kurma kapasitesi düşük bireyler, çevreyle ilişki kurmada zorlanabilir, içsel ihtiyaçlarını bastırabilir ve duygusal doyumu alkol gibi dışsal kaynaklarda arayabilir (Neumann vd., 2009). Bu bağlamda, temas kapasitesinin zayıflığı ile alkol kullanımı arasındaki ilişki, Gestalt kuramının ilişkisellik temelinde önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Literatürde alkol kullanım bozukluğu riski taşıyan bireylerde temas kurma biçimleri ve kapasitesinin düşük olduğu, ayrıca benlik saygılarının da düşük seviyede seyrettiği belirtilmiştir (Blank vd., 2016). Bu durum, Gestalt kuramı bağlamında değerlendirildiğinde, bireylerin sağlıklı temas kurma süreçlerinden yoksun olmalarının alkol kullanımını artıran bir faktör olabileceği görüşünü desteklemektedir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin alkol kullanım düzeyinin yordanmasında Gestalt temas biçimleri, temas kurma kapasitesi ve benlik saygısının rolü ele alınmaktadır. Gestalt kuramı çerçevesinde, bireyin temas kurma biçimleri ve kapasitesi ile alkol kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesinin, alkol kullanım bozukluklarına yönelik önleyici ve terapötik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırmanın üniversite öğrencileriyle yapılması, henüz alkol kullanım bozukluğu tanısı almamış ancak risk grubunda yer alan bireylerin belirlenmesi açısından da önem taşımaktadır. Bu sayede bireylerin alkol tüketimine yönelmelerini azaltmak için psikolojik destek hizmetleri ve bilinçlendirme programlarının geliştirilmesi mümkün olacaktır. Ayrıca, bu çalışma, alkol kullanımı, temas biçimleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi bütüncül bir şekilde ele alan az sayıda çalışmadan biri olması açısından da literatüre önemli bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Gestalt literatüründe temas biçimleri ile öfke (Balkaya, 2006), kaygı (Kudiaki ve Sezgin, 2018) gibi çeşitli psikolojik durumlar arasındaki ilişkiler sıklıkla incelenmiş olsa da alkol kullanımı ile temas kurma biçimleri arasındaki ilişkilere odaklanan çalışma sayısı oldukça azdır. Dolayısıyla, bu çalışma ile alkol kullanan bireylerde görülen temas kurma örüntülerinin anlaşılması, terapide ilişkisel müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanması açısından da büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak, bu araştırmadan elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin alkol tüketim alışkanlıklarını anlamaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı sunması ve bu alanda gerçekleştirilecek ilerleyen çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

1. YÖNTEM

1.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, alkol kullanım yoğunluğu ile benlik saygısı, temas biçimleri ve temas kapasitesi arasındaki ilişkileri inceleyen ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ortak değişimin varlığını analiz etmeye yönelik bir araştırma yaklaşımıdır. Bu model, değişkenlerin birbirleriyle nasıl bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymayı hedeflemekle birlikte, elde edilen ilişki örüntüleri kesin bir nedensellik bağı olarak yorumlanmamaktadır. Araştırma, değişkenler arasındaki karşılıklı ilişki dinamiklerini anlamaya odaklanmakta, ancak bu ilişkilerin yönüne dair kesin çıkarımlarda bulunmamaktadır (Karasar, 2011).

1.2. Örneklem

Çalışmanın örneklemini, Türkiye’deki farklı üniversitelerin çeşitli akademik programlarında (ön lisans, lisans ve lisansüstü) eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Toplamda 593 katılımcıyla yürütülen araştırma grubunun 481’i kadın, 112’si ise erkektir. Çalışmaya katılan bireylere ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	481	81.1
	Erkek	112	18.9
Yaş	18-22	412	69.5
	23-27	157	26.5
	28-32	15	2.5
	33-38	9	1.5
	Ön lisans	210	35.4
Eğitim Düzeyi	Lisans	302	50.9
	Lisansüstü	81	13.7
	Yurt	142	23.9
Son bir yılda psikiyatrik tedavi alma durumu	Evet	118	19.9
	Hayır	475	80.1
Son bir yılda terapi alma durumu	Evet	117	19.7
	Hayır	476	80.3
Alkol kullanma durumu	Evet	222	37.4
	Hayır	371	62.6
Ailede alkol kullanma durumu	Evet	156	26.3
	Hayır	437	73.7

Demografik verilerin analizine göre, çalışmaya katılanların %81.1'i kadın, %18.9'u ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %69.5'i 18-22 yaş aralığında yer alırken, bu oran 23-27 yaş grubunda %26.5'e, 28-32 yaş grubunda %2.5'e ve 33-38 yaş grubunda %1.5'e düşmektedir. Akademik düzey açısından bakıldığında, katılımcıların %50.9'unu lisans öğrencileri oluştururken, ön lisans öğrencileri %35.4, lisansüstü öğrenciler ise %13.7 oranında temsil edilmektedir. Sağlık geçmişi incelendiğinde, katılımcıların %80'i son bir yıl içinde psikiyatrik tedavi almadığını belirtirken, %19.9'u tedavi gördüğünü bildirmiştir. Benzer şekilde, son bir yılda terapi alanların oranı %19.7 iken, terapi almayanlar %80.3'lük bir çoğunluk oluşturmaktadır. Alkol kullanımına ilişkin bulgular, katılımcıların %62.6'sının alkol kullanmadığını, %37.4'ünün ise alkol kullandığını göstermektedir. Aile öyküsü açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %26.3'ünün ailesinde alkol kullanan bireyler bulunurken, %73.7'sinin ailesinde alkol kullanan birey bulunmadığı tespit edilmiştir.

1.3. Veri Toplama Süreci

Çalışmanın etik boyutu, Okan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan resmi onayla güvence altına alınmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, çevrimiçi platformda hazırlanan ölçek formları, farklı üniversitelerin çeşitli bölümlerinde görev yapan akademisyenlerle işbirliği yapılarak paylaşılmış ve uygulama desteği talep edilmiştir.

Ölçek uygulaması, çeşitli üniversitelerin İnsan ve Toplum Bilimleri, Mühendislik, Beslenme ve Diyetetik ile Tıp Fakültesi öğrencilerine çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın metodolojik güvenilirliğini artırmak amacıyla, ölçek bataryasının uygulama sırasındaki dizilimi her katılımcı grubu için farklı şekilde düzenlenerek sistematik hata riski minimize edilmiştir.

1.4. Veri Toplama Araçları

1.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, katılımcıların demografik özellikleri ve klinik geçmişlerini değerlendirmeye yönelik çeşitli bilgiler bulunmaktadır. Formda; cinsiyet, yaş, eğitim görülen fakülte ve bölüm gibi temel demografik verilerin yanı sıra, konaklama durumu, psikiyatrik tedavi öyküsü ve ailede madde/alkol kullanım bozukluğu varlığı gibi klinik ve sosyal veriler de yer almaktadır. Bu kapsamlı form, çalışmanın temel değişkenleriyle ilgili kritik bilgilerin sistematik şekilde toplanmasını sağlamaktadır.

1.4.2. Michigan Alkolizm Tarama Testi (MATT)

MATT, Gibbs (1983) tarafından geliştirilen ve bireylerde alkol bağımlılığının varlığını ve şiddetini değerlendirmek amacıyla yaygın olarak kullanılan geçerli ve güvenilir bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, alkol tüketim alışkanlıkları ve alkolle ilişkili davranışları değerlendiren toplam 25 maddeden (Örnek madde: Akşam içki içtikten sonra sabah uyandığınızda akşamın bir bölümünü hatırlayamadığınız oldu mu?) oluşmakta olup, maddeler "Evet" veya "Hayır" şeklinde yanıtlanmaktadır.

Coşkunol ve diğerleri (1995) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin kesme puanının 5-9 aralığında belirlendiği ve bu aralığın alkol kullanım sorunu olan ve olmayan bireyleri yüksek düzeyde ayırt edebildiği tespit edilmiştir. Türkçe versiyonun psikometrik özellikleri incelendiğinde, ölçeğin güvenirlik katsayısının .79, geçerlik katsayısının ise .99 olduğu belirlenmiştir. Ölçekten yüksek puan alan bireylerde, sosyal işlevsellikte bozulma ve alkol kullanımına bağlı sorunlarda artış gözlemlenmektedir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa değeri ise .67 olarak bulunmuştur.

1.4.3. Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği Yeniden Düzenlenmiş Formu

Kepner (1983) tarafından bireylerin temas kurma süreçlerindeki engelleyici örüntüleri değerlendirmek amacıyla geliştirilen Gestalt Temas Biçimleri Ölçeği, 76 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Özgün formunda duygusal duyarsızlaştırma, iç içe geçme, kendine döndürme, yansıtma ve içe alma olmak üzere beş faktör yapısı belirlenmiş, ancak saptırma temas biçimi bu versiyonda yer almamıştır. Hoopingarner'in (1987) çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .45-.86, test-tekrar test güvenirliklerinin ise .72-.82 arasında değiştiği bulunmuştur. Aktaş-Gökdemir (2002) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ise duygusal duyarsızlaştırma, iç içe geçme, aşırı temas, kendine döndürme, ve saptırma boyutlarından oluşan beş faktör yapısı doğrulanmış ve iç tutarlılık katsayıları .53-.84 aralığında tespit edilmiştir. Ölçekte yüksek puanlar, ilgili temas biçiminin daha belirgin olduğunu göstermektedir: kendine döndürme (Örnek madde: Problemlerimin çoğunun kaynağı diğer insanlardır.), saptırma (Örnek madde: Gerçekten ne hissettiğimi fark etmede güçlük çekerim.), temas (Örnek madde: Bedenime çok fazla dikkat etmemin önemli olduğunu düşünüyorum.), iç içe geçme (Örnek madde: Bir şeye doğrudan tepki vermektense dolaylı yolları tercih ederim.) ve duygusal duyarsızlaşma (Örnek madde: En kötü durumlarda bile soğukkanlılığımı koruyabilirim.). Bu çalışmada elde edilen Cronbach alfa değerleri duygusal duyarsızlaşma (.68), iç içe geçme (.60), kendine döndürme (.87), saptırma (.83) ve aşırı temas (.68) olarak hesaplanmıştır.

1.4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), bireylerin genel öz-değer algılarını ve benlik saygısı düzeylerini değerlendirmek amacıyla Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiş, yaygın kullanıma sahip bir öz bildirim ölçeğidir. Psikoloji alanındaki en köklü ve güvenilir araçlardan biri olarak kabul edilen ölçek, kişinin kendine yönelik olumlu veya olumsuz temel tutumlarını ölçmeyi hedefler. Ölçek, 4'lü Likert tipi (1= Kesinlikle Katılmıyorum ile 4= Kesinlikle Katılıyorum) yanıt seçeneklerine sahip 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, doğrudan benlik saygısını yansıtan olumlu ifadelerin yanı sıra, ters kodlanarak değerlendirmeye alınan olumsuz ifadeleri de içerir. Olumlu maddeler (örneğin, "Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum") bireyin kendine duyduğu saygıyı ve yeterlilik inancını doğrudan sorgularken; olumsuz maddeler (örneğin, "Bazen kendimi hiçte yaramaz biri gibi hissediyorum") yetersizlik ve değersizlik duygularının varlığını araştırır. Puanlama sonucunda, 10 ile 40 arasında değişen bir toplam puan elde edilir. Bu puan aralığı, 30-40 yüksek, 20-29 orta ve 10-19 ise düşük benlik saygısı olarak yorumlanır.

RBSÖ'nün güvenilirliği ve geçerliği, dünya çapında farklı kültürler ve dillerde yapılan çok sayıda çalışmayla doğrulanmıştır. Ölçeğin genellikle 0.80 ve üzeri Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu ve Türkçe uyarlamasının da bu güçlü psikometrik özellikleri sürdürdüğü bilinmektedir. Bu araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa değeri .60 olarak bulunmuştur.

1.4.5. Geşalt Temas Kurma Kapasitesi Ölçeği

Tatal (2023) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin çevreleriyle kurdukları ilişki biçimlerini ve temas düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 31 maddeden oluşan ölçek, duygu ifadesi (Örnek madde: Kaygımı herkesten saklarım.), empati (Örnek madde: Olaylar karşısında yakınlarımın nasıl hissettiğini tahmin edebilirim.), yakın ilişki (Örnek madde: Anlaşmazlık anında karşımdaki benim savunduğum görüşü kabul etsin diye uğraşırım.) ve diyalog (Örnek madde: Yakınlarımla çatışmaktansa onların kararlarına uymayı tercih ederim.) olmak üzere dört temel faktör altında yapılandırılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, orijinal çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının duygu ifadesi boyutunda .88, empati boyutunda .75, yakın ilişki boyutunda 0.84 ve diyalog boyutunda .78 olduğu görülmektedir. Ölçeğin genel puanına ilişkin güvenilirlik katsayısı ise 0.83 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analizlerinde, duygu ifadesi boyutu için .85, empati boyutu için .56, yakın ilişki boyutu için .64, diyalog boyutu için .61 ve toplam puan için .74 değerleri elde edilmiştir. Mevcut çalışmada ise ölçeğin genel Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar açısından bakıldığında, duygu ifadesi boyutunda .82, empati boyutunda .53, yakın ilişki boyutunda .70 ve diyalog boyutunda .72 iç tutarlılık katsayıları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin temel boyutlarının büyük ölçüde güvenilir olduğunu göstermekle birlikte, özellikle empati boyutunun daha düşük güvenilirlik düzeyine sahip olduğuna işaret etmektedir.

1.5. Verilerin Çözümlemesi

Veri toplama süreci Google Forms platformu üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş olup, ölçeklerdeki tüm maddelerin yanıtlanması zorunlu tutularak eksik veri oluşumu engellenmiştir. Analiz öncesinde veri seti, ± 3 standart sapma kuralı (2008) uygulanarak aşırı uç değerler açısından incelenmiş ve bu kriter dışında kalan 14 vaka çıkarılarak analizler 593 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Dağılım özelliklerinin değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmış olup, alkol kullanım düzeyi dışındaki tüm değişkenlerin ± 1 aralığında (Büyüköztürk, 2012) değerler aldığı ve normal dağılıma yakınlık gösterdiği belirlenmiştir. Alkol kullanım düzeyi puanları ise logaritmik dönüşüm uygulanarak normalleştirilmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı sorununun kontrolünde VIF değerleri 1.09-2.65 aralığında bulunmuş ve 10'un altında (Kline, 2011) olması nedeniyle bu varsayımın ihlal edilmediği tespit edilmiştir. Otokorelasyon incelemesinde ise Durbin Watson değerlerinin 1-3 aralığında olduğu görülmüştür. Analiz sürecinde normal ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre anlamlı fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi için ANOVA testi kullanılırken, alkol kullanım düzeyinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler JASP (2023), IBM SPSS 22 ve LISREL 8.72 paket programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

2. BULGULAR

Katılımcıların temas kurma kapasitesi, temas biçimleri ve benlik saygısı puanların alkol kullanım düzeylerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğine ilişkin tek faktörlü ANOVA testinin sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Bireylerin Benlik Saygısı, Geştalt Temas Biçimleri ve Temas Kurma Kapasitesi Puanlarının Alkol Kullanım Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	F	p	η^2
Benlik saygısı	Sorunsuz içici	87	23.06	5.65			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	22.66	4.84	.63	.53	-
	Alkol bağımlılığı	163	23.15	4.93			
Duygu İfadesi	Sorunsuz içici	87	31.68	6.58			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	32.63	7.06	.94	.38	-
	Alkol bağımlılığı	163	31.91	7.47			
Empati	Sorunsuz içici	87	24.70	3.39			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	25.40	3.15	1.68	.18	-
	Alkol bağımlılığı	163	25.10	3.48			
Yakın ilişki	Sorunsuz içici	87	23.91	5.23			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	24.82	5.05	5.91	.01*	.02
	Alkol bağımlılığı	163	23.13	5.61			
Diyalog	Sorunsuz içici	87	17.55	3.72			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	17.93	3.67	4.23	.02*	.01
	Alkol bağımlılığı	163	16.86	4.30			
Kendine döndürme	Sorunsuz içici	87	56.51	12.12			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	55.86	11.84	3.43	.03*	.01
	Alkol bağımlılığı	163	58.87	12.57			
Saptırma	Sorunsuz içici	87	39.08	8.30			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	38.75	8.43	8.03	.00*	.02
	Alkol bağımlılığı	163	42.04	9.68			
Aşırı Temas	Sorunsuz içici	87	38.92	6.28			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	38.46	5.58	1.01	.36	-
	Alkol bağımlılığı	163	39.22	5.77			
İç içe geçme	Sorunsuz içici	87	43.34	5.55			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	43.96	5.56	.47	.62	-
	Alkol bağımlılığı	163	44.05	6.28			
Duygusal duyarsızlaştırma	Sorunsuz içici	87	15.75	4.14			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	15.02	4.33	1.56	.21	-
	Alkol bağımlılığı	163	14.75	4.18			

Temas Kurma Kapasitesi	Sorunsuz içici	87	101.45	12.20			
	Alkolün kötüye kullanımı	343	104.28	12.93	5.27	.01*	.01
	Alkol bağımlılığı	163	100.47	13.70			

*p<0.05

Tablo 2’de sunulan tek faktörlü ANOVA sonuçları, benlik saygısı, duygu ifadesi, empati, aşırı temas, iç içe geçme ve duygusal duyarsızlaştırma puanlarının alkol kullanım düzeyi grupları (sorunsuz içici, alkolün kötüye kullanımı, alkol bağımlılığı) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediğini (sırasıyla $p > .05$); buna karşın yakın ilişki ($F = 5.91, p = .01, \eta^2 = .02$), diyalog ($F = 4.23, p = .02, \eta^2 = .01$), kendine döndürme ($F = 3.43, p = .03, \eta^2 = .01$), saptırma ($F = 8.03, p < .001, \eta^2 = .02$) ve temas kurma kapasitesi ($F = 5.27, p = .01, \eta^2 = .01$) puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Tukey post-hoc analizlerine göre, alkol kötüye kullanım grubu, bağımlılık grubuna kıyasla yakın ilişki (24.81-23.12; $p=.01$) ve diyalog (17.92-16.85; $p=.02$) puanlarında daha yüksek ortalamalara sahiptir. Buna karşılık, bağımlılık grubu kendine döndürme (58.86-55.86; $p=.03$) ve saptırma (42.04- 38.74/39.08; $p<.001$) puanlarında diğer gruplardan anlamlı derecede yüksek puanlara sahiptir. Temas kurma kapasitesi toplam puanlarında ise kötüye kullanım grubu (104.27) bağımlılık grubuna (100.46) göre daha yüksek puan almıştır ($p=.01$). Tüm anlamlı farklılıkların etki büyüklükleri (η^2) küçük düzeyde bulunmuştur.

Alkol kullanım düzeyi, temas kurma kapasitesi temas biçimleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Spearman-Brown korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: Benlik Saygısı, Geşalt Temas Biçimleri, Temas Kurma Kapasitesi ve Alkol Kötüye Kullanım Düzeyi Arasındaki İlişkiler

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
Alkol kullanım düzeyi	-										
Benlik saygısı	.02	-									
Duygu ifadesi	-.01	.10**	-								
Empati	.04	.22**	.09*	-							
Yakın ilişki	-.07	-.01	.20**	.17**	-						
Diyalog	-.06	.15**	.32**	.01	.38**	-					
Kendine döndürme	.08*	-.09*	-.43**	-.09*	-.54**	-.44**	-				
Saptırma	.13**	-.16**	-.34**	-.15**	-.39**	-.46**	.68**	-			
Temas	.03	.32**	.13**	.22**	-.08*	.12**	-.13**	-.15**	-		
İç içe geçme	.04	.09*	-.07	.30**	-.07	-.40**	.23**	.27**	.11**	-	
Duygusal duyarsızlaştırma	-0.06	-.03	-.16**	-.11**	.18**	.22**	-.24**	-.15**	.04	-.23**	-
Temas kurma kapasitesi	-0.05	.13**	.74**	.34**	.67**	.65**	-.63**	-.53**	.13**	-.13**	.04

*p<.05, **p<.001

Tablo 3'e göre, alkol kullanım düzeyi, kendine döndürme ($r = .08, p < .05$) ve saptırma ($r = .13, p < .05$) ile pozitif düşük düzeyde anlamlı ilişkilidir. Benlik saygısı, duygu ifadesi ($r = .10, p < .05$), empati ($r = .22, p < .01$), diyalog ($r = .15, p < .05$), iç içe geçme ($r = .09, p < .05$) ve temas kurma kapasitesi ($r = .13, p < .05$) ile pozitif düşük düzeyde; aşırı temas ($r = .32, p < .01$) ile ise pozitif orta düzeyde ilişkilidir. Duygu ifadesi, empati ($r = .09, p < .05$), yakın ilişki ($r = .20, p < .01$) ve aşırı temas ($r = .13, p < .05$) ile pozitif düşük, diyalog ($r = .32, p < .01$) ile pozitif orta düzeyde; kendine döndürme ($r = -.43, p < .01$) ve saptırma ($r = -.34, p < .01$) ile negatif orta düzeyde; duygusal duyarsızlaştırma ($r = -.16, p < .01$) ile negatif düşük düzeyde ilişkilidir. Empati, yakın ilişki ($r = .17, p < .01$), aşırı temas ($r = .22, p < .01$) ile pozitif düşük, iç içe geçme ($r = .30, p < .01$) ve temas kurma kapasitesi ($r = .34, p < .01$) ile pozitif orta düzeyde; kendine döndürme ($r = -.09, p < .05$), saptırma ($r = -.15, p < .05$) ve duygusal duyarsızlaştırma ($r = -.11, p < .05$) ile negatif düşük düzeyde ilişkilidir. Yakın ilişki, diyalog ($r = .38, p < .01$) ve temas kurma kapasitesi ($r = .67, p < .01$) ile pozitif orta düzeyde; kendine döndürme ($r = -.54, p < .01$) ve saptırma ($r = -.39, p < .01$) ile negatif orta düzeyde ilişkilidir. Diyalog, kendine döndürme ($r = -.44, p < .01$), saptırma ($r = -.46, p < .01$) ve iç içe geçme ($r = -.40, p < .01$) ile negatif orta düzeyde; temas kurma kapasitesi ($r = .65, p < .01$) ile pozitif orta düzeyde ilişkilidir. Kendine döndürme ile saptırma arasında ($r = .68, p < .01$) pozitif yüksek, temas kurma kapasitesi ile ($r = -.63, p < .01$) negatif yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Saptırma, temas kurma kapasitesi ($r = -.53, p < .01$) ile negatif orta düzeyde; iç içe geçme ($r = .27, p < .01$) ile pozitif düşük düzeyde ilişkilidir. Aşırı temas, iç içe geçme ($r = .11, p < .05$) ve temas kurma kapasitesi ($r = .13, p < .05$) ile pozitif düşük düzeyde ilişkilidir. İç içe geçme, duygusal duyarsızlaştırma ($r = -.23, p < .01$) ve temas kurma kapasitesi ($r = -.13, p < .05$) ile negatif düşük düzeyde ilişkilidir.

Bireylerin alkol kullanım düzeylerinin yordayıcılarını belirlemek için kademeli doğrusal regresyon analizi kullanılmış ve bağımlı düzeydeki ve sorunsuz içici gruplardan elde edilen sonuçlar ayrı ayrı verilmiştir. İlk olarak, sorunsuz içici grubunda yer alan katılımcılara ilişkin regresyon modeline ait sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Alkol Kullanım Düzeyinin Yordanmasına Yönelik Regresyon Modeli (Sorunsuz İçici Grubu)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-.16	.88	-	-.19	.84	-	-
Duygu ifadesi	.05	.02	.21	2.06	.04	.21	.21
R=.21	Adj. $R^2=0.04$						
$F_{(1,86)}=4.269$	p=.04						

Yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ikili korelasyon analizi, sorunsuz içici grubundaki katılımcıların alkol tüketim düzeyleri ile duygu ifadesi puanları arasında anlamlı ($p = 0.04$), düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = .21$). Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygu ifadesi değişkeni alkol kullanım düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %4.8'ini açıklamakta (Adj. $R^2 = .04$) ve bu ilişki "Alkol kullanım düzeyi = $-.16 + .05 \times$ (duygu ifadesi)" şeklinde bir regresyon modeli ile ifade edilebilmektedir.

Alkol bağımlısı bireylerde tüketim düzeyinin yordayıcılarını incelemek amacıyla uygulanan kademeli lineer regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Alkol Kullanım Düzeyinin Yordanmasına Yönelik Regresyon Modeli (Alkol Bağımlılığı Grubu)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	11.86	2.39		4.96	.00		
Aşırı temas	.16	.04	.27	30.69	.00	.24	.28
Empati	-.22	.07	-.22	-30.02	.00	-.18	-.23
R=.33	Adj. R^2 =.10						
F_(2,162)=9.998	p=.000						

Alkol bağımlılığı tanılı bireylerde yapılan korelasyon analizleri, alkol kullanım düzeyi ile aşırı temas arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.24$; kısmi korelasyon=.28), empati ile ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-.18$; kısmi korelasyon=-.23) olduğunu ortaya koymuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçları ($R=.33$, Düz. $R^2=.10$, $p<.001$), bu değişkenlerin alkol kullanım düzeyindeki varyansın yaklaşık %10'unu açıkladığını göstermektedir. Standardize regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcıların etki büyüklüğü sırasıyla aşırı temas ve empati şeklindedir. Analiz sonucunda elde edilen regresyon denklemi [Alkol kullanım düzeyi = $11.864 + .16 \times (\text{aşırı temas}) - .22 \times (\text{empati})$] şeklinde ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın örnekleminin büyük bir çoğunluğunu (%81,1) kadınlar oluşturmakta olup, cinsiyet dağılımı dengeli değildir. Alkol tüketim düzeylerinin cinsiyetler arasındaki farklılığına ilişkin literatürde tutarsız bulgular bulunmaktadır. Bazı araştırmalar erkek ve kadınlar arasında alkol kullanımı açısından anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir (Lawrence vd., 2010). Buna karşın, diğer çalışmalar erkeklerin daha fazla alkol tükettiğini göstermiştir (Şimşek vd., 2007; Turhan vd., 2011). Bu nedenle mevcut çalışmada cinsiyet dağılımının homojen olmaması, alkol kullanım düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisine ilişkin kesin bir yorum yapılmasını güçleştirmektedir.

Çalışma bulguları, alkol kullanım düzeyi ile saptırma ve kendine döndürme temas biçimleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir. Geştalt terapisi literatüründe temas biçimleri ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu nedenle sonuçlar, psikopatoloji alanındaki benzer değişkenler üzerinden değerlendirilmiştir. Geştalt kuramına göre, saptırma eğiliminde olan bireyler duygularını inkâr etme ve bastırma eğilimi gösterir (Polster ve Polster, 1974). Bu bulgu, yüksek alkol tüketimi olan bireylerde duygusal farkındalığın düşük olduğunu gösteren araştırmalarla (Raucher-Chene vd., 2013) paralellik göstermektedir.

Örneğin, alkol kullanıcılarının duygularını tanıma ve ifade etmede kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde güçlük yaşadığı bulunmuştur. Ayrıca, saptırmanın aleksitimiye pozitif yönde yordadığını ortaya koyan bulgular (Tutal, 2023), alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde gözlenen düşük duygusal farkındalık düzeyiyle örtüşmektedir (Dvorak vd., 2014).

Kendine döndürme temas biçimi açısından, alkol kullanan bireylerin öfke ve üzüntü gibi bastırılmış duygularını kendilerine yönelterek alkol yoluyla bu duygulardan kaçınma eğiliminde oldukları görülmektedir (Roche, 1986; Wisniewski, 2023). Bu çalışmanın bulguları, artan alkol kullanımıyla birlikte bireylerin yüzleşmekten kaçındıkları duyguları içe yönettiklerini göstermektedir. Özellikle alkol bağımlılarında suçluluk ve utanç gibi duyguların yoğun yaşandığını gösteren çalışmalar (Mitrovic vd., 2014; Vatansever ve Özgür-İlhan, 2021), bu sonucu desteklemektedir. Sonuç olarak, alkol kullanan bireylerin hem duygusal farkındalık eksikliği yaşadıkları hem de kaçınılmaz duygusal deneyimlerini kendilerine yönelttikleri anlaşılmaktadır.

Araştırmada benlik saygısı ile alkol tüketim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde bu konuda tutarsız bulgular mevcuttur: bazı araştırmalar düşük (Lau vd., 2023; McKay, 2012) veya yüksek (Greenberg, 1999) benlik saygısının alkol kullanımını artırdığını bildirirken, bazıları anlamlı bir ilişki bulmamıştır (Rosenberg ve Lynch, 2002). Mevcut çalışmada alkol kullanımının bireylerin öz-değerlendirmelerinden ziyade sosyal etkileşim dinamikleri ve duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak burada kullanılan RBSÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .60 düzeyinde olması, bu bulgunun yorumlanmasında dikkat gerektirmektedir. Bu değer, bilimsel araştırmalarda kabul edilen güvenilirlik sınırının (.70) altındadır. Dolayısıyla, benlik saygısı ile alkol kullanımı arasında anlamlı ilişki bulunmaması, kısmen ölçüm aracının düşük güvenilirliğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu sınırlılık göz önüne alındığında, benlik saygısının alkol kullanımına etkisine dair yorumların temkinli biçimde ele alınması gerekmektedir.

Elde edilen bulgulara göre, aşırı temas temas biçimi ve empatinin alkol kullanım davranışının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ancak burada özellikle vurgulanması gereken nokta, Geşalt Temas Kurma Kapasitesi Ölçeği'nin Empati alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısının yalnızca .53 olmasıdır. Bu düzeydeki bir iç tutarlılık katsayısı, ölçüm aracının güvenilirliğinin oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, empatinin alkol kullanımını anlamlı biçimde yordadığı bulgusu, ölçüm hatası olasılığı nedeniyle dikkatle yorumlanmalıdır. Bu sonucun, gerçek bir psikolojik ilişkiyi değil, ölçüm aracının sınırlılıklarından kaynaklanan istatistiksel bir yansıma olabileceği unutulmamalıdır.

Geşalt kuramı perspektifinden bakıldığında, alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin genellikle yüzeysel ilişkiler kurdukları ve gerçek kişilerarası temastan kaçındıkları görülmektedir (Gilles, 2006). Aşırı temas eğilimi yüksek bireyler, sosyal etkileşimleri kişisel sorunlardan kaçış aracı olarak kullanma eğilimindedir (Aktaş-Gökdemir, 2002; Fairbairn ve Kang, 2025; Lyvers, Hanigan ve Thorberg, 2018). Bu bireyler duygusal yüzleşmeden kaçınmak için sürekli sosyal temas halinde olmayı tercih etmekte, ancak bu ilişkilerde derinlik ve otantiklik eksikliği yaşamaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar, sosyal kaygının alkol kötüye kullanımını yordadığını göstermektedir (Neighbors, 2007). Örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması ve bu grupta alkolün sosyalleşme aracı olarak kullanılması yaygınlığı (Borsari ve Carey, 2001; Kumar vd., 2021) bu bulguyu desteklemektedir. Bağlanma kuramı açısından bakıldığında ise, erken dönemde ebeveynle kurulan güvenli bağlanmanın bireyin ileriki yaşamda kuracağı sosyal ilişkilerde belirleyici olduğu bilinmektedir. Tok ve Özyurt'un (2011) araştırmasında, ebeveyniyle güçlü bir bağ kuramayan gençlerin doyurucu sosyal ilişkiler geliştirmekte zorlandıkları ve bunun yaşam sorunlarıyla baş etme becerilerini zayıflatarak alkol kullanım riskini artırabileceği belirtilmiştir. Bu bağlamda, erken dönemdeki bağlanma sorunları, Geştalt kuramında tanımlanan temas güçlükleriyle birlikte değerlendirildiğinde, alkol kullanımına zemin hazırlayan önemli bir psikososyal etken olarak düşünülebilir.

Empati becerileri açısından değerlendirildiğinde, alkol kullanım düzeyi yüksek bireylerin empatik yanıt vermede güçlük yaşadıkları bilinmektedir (Thoma vd., 2013; Kornreich vd., 2003). Literatür, alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin özellikle duygusal empati alanında zorluk yaşadıklarını göstermektedir (Corbin vd., 1996; Martinotti vd., 2009; Thoma vd., 2013). Mevcut çalışmada, sorunsuz içicilerde duygu ifadesinin alkol kullanımını yordaması, bağımlılık düzeyindeki bireylerin ise duygularını ifade etmekte zorlanması, bu literatürle uyumludur. Ancak burada bir kez daha vurgulanmalıdır ki, empati alt boyutunun düşük güvenilirliği ($\alpha=.53$), bu bulgunun ölçüm hatasından etkilenmiş olabileceğini güçlü biçimde düşündürmektedir. Bu nedenle, bu sonuca dayalı genellemelere gidilmemeli, ileri çalışmaların daha güvenilir ölççeklerle bu ilişkiyi tekrar sınaması gerekmektedir.

Alkol tüketimi arttıkça bireylerin hem kendi duygularını tanıma ve ifade etmede hem de başkalarının duygularını anlama becerilerinde belirgin güçlükler yaşadığı görülmektedir. Bu durum, alkolün sosyal biliş üzerindeki bozucu etkileriyle açıklanabilir; nitekim alkol kullanımının yüz ifadelerinin tanınması, duygusal empati ve sosyal bilişsel süreçlerde bozulmalara yol açtığı sistematik derlemelerle gösterilmiştir (Baltariu vd., 2023). Alkolün özellikle olumsuz duyguların (örneğin öfke, üzüntü) tanınmasını zorlaştırdığı ve empatik yanıt üretimini zayıflattığı bulunmuştur (Lyvers vd., 2018; Eastwood vd., 2020). Bu bulgular, duygusal farkındalık ve empatik kapasitedeki bozulmaların alkol kullanımının hem nedeni hem de sonucu olabileceğini düşündürmektedir. Erken dönemde güvenli bağlanma ilişkilerinin kurulamaması, bireylerin duygularını düzenleme ve ifade etme becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyerek ilerleyen yaşlarda kişilerarası işlevsellikte ve empatik kapasitede zorluklara yol açabilmektedir (Zdankiewicz-Scigala ve Scigala, 2019). Bu bağlamda, erken bağlanma örüntüleri ve Geştalt temas biçimleri birlikte ele alındığında, duygusal temas kurma kapasitesindeki sınırlılıkların bireyleri duygusal yüzleşmeden kaçınma eğilimine ve dolayısıyla alkol kullanımını bir kaçış aracı olarak kullanmaya yöneltebileceği söylenebilir.

Araştırmada, benlik saygısının alkol kullanım düzeyini anlamlı biçimde yordamadığı saptanmıştır. Bu bulgu literatürdeki sonuçlarla uyumludur. Alkol kullanan bireylerin benlik saygısı açısından heterojen bir yapı sergilediği, hem yüksek hem düşük benlik saygısına sahip bireylerin yüksek alkol tüketimi gösterebildiği bildirilmiştir (Blank vd., 2016; Walitzer ve Sher, 1996). Gierski vd. (2020) ise üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çift yönlü etkisini vurgulamıştır. Mevcut çalışmanın örnekleme bağımlılık düzeyi düşük ve benlik saygısı görece normal bireylerden oluştuğu için, bu değişkenin alkol tüketimi üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı düşünülmektedir.

ANOVA analizleri, alkol kullanım düzeyine göre yakın ilişki, diyalog, kendine döndürme, saptırma ve temas kurma kapasitesi puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Alkol kötüye kullanan bireylerin yakın ilişki puanlarının alkol bağımlısı bireylerden daha yüksek olması, alkolün sosyal ilişkilerde geçici bir kolaylaştırıcı rol oynayabileceğini göstermektedir (Daş, 2006; Mackewn, 1997). Diyalog boyutunda, alkolün bireyin kendini ifade etmesini kısa vadede kolaylaştırdığı, ancak bağımlılık düzeyine ulaştığında bu etkinin azaldığı görülmüştür (Clemmens, 2014; Kirkpatrick vd., 2021).

Temas kurma kapasitesinin alkol kullanım düzeyine bağlı olarak değiştiği, alkolün geçici olarak sosyal etkileşimi artırmasının bireyler tarafından gerçek temas kapasitesi olarak algılanabildiği bildirilmektedir (Sayette, 1999; Thoma vd., 2013). Çalışmamızda içe alma ve iç içe geçme temas biçimlerinde anlamlı farklılık saptanmaması, örneklemin bağımlılık düzeyinin düşük olmasıyla açıklanabilir (Vatansever ve Özgür-İlhan, 2021).

Sonuç olarak, Geştalt kuramı çerçevesinde alkol kullanımı ile temas biçimleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu araştırma, erken bağlanma örüntülerinin, duygusal farkındalık ve empati gibi süreçlerle birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Alkolün kısa vadede sosyal etkileşimi artırdığı, ancak bağımlılığın ilerlemesiyle bu etkinin azaldığı bilinmektedir (Beck vd., 2008; Marshal, 2003; Woolf-King vd., 1999). Bulgular, özellikle düşük ölçek güvenirliği ($\alpha=.60$ ve $\alpha=.53$) dikkate alınarak, ölçüm sınırlılıklarının bulguların yorumlanmasında belirleyici rol oynayabileceğini göstermektedir. Gelecek çalışmalarda daha yüksek psikometrik geçerliliğe sahip araçlarla bu ilişkileri yeniden test edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aktaş Gökdemir, C. (2002). *Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliği ve güvenirliği*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1(3), 154-168.
- Atlam, D. H. ve Yüncü, Z. (2007). Üniversite öğrencilerinde sigara, alkol, madde kullanım bozukluğu ve ailesel madde kullanımı arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 161-170.
- Balkaya, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde temas biçimlerinin öfke ve anksiyete ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Ankara Ankara Üniversitesi.
- Baltariu, I. C., Enea, V., Kaffenberger, J., Duiverman, L. M. ve Aan Het Rot, M. (2023). The acute effects of alcohol on social cognition: A systematic review of experimental studies. *Drug and Alcohol Dependence*, 245(109830), 109830. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.109830>
- Bartsch, L. A., King, K. A., Vidourek, R. A. ve Merianos, A. L. (2017). Self-esteem and alcohol use among youths. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 26(5), 414-424.
- Beck, K. H., Arria, A. M., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., O'Grady, K. E. ve Wish, E. D. (2008). Social context of drinking and alcohol problems among college students. *American Journal of Health Behavior*, 32(4), 420-430.
- Blank, M. L., Connor, J., Gray, A. ve Tustin, K. (2016). Alcohol use, mental well-being, self-esteem and general self-efficacy among final-year university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 431-441.
- Buchbinder, J. (1986). Gestalt therapy and its application to alcoholism treatment. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 3(3), 49-67.
- Burduli, N. (2019). Contact boundaries in love relationships. *Caucasus Journal of Social Sciences*, 12(1), 72-94. <https://doi.org/10.62343/cjss.2019.186>
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J. ve Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544.
- Büyükoztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Clemmens, M. C. (2014). *Getting beyond sobriety: Clinical approaches to long-term recovery*. Gestalt Press.
- Collison, D., Banbury, S. ve Lusher, J. (2016). Relationships between age, sex, self-esteem and attitudes towards alcohol use amongst university students. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 60(2), 16-34.
- Corbin, W. R., McNair, L. D. ve Carter, J. (1996). Self-esteem and problem drinking among male and female college students. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 42(1), 1-14.
- Coşkunol, H., Bağdiken, İ., Sorias, S. ve Saygılı, R. (1995). Michigan Alkolizm Tarama Testinin (MATT) geçerliliği. *Ege Tıp Dergisi*, 34(1), 15-18.

- Çıkrıkçı, N. (2024). What psychological structures can support the satisfaction of basic psychological needs? Attachment styles, childhood maltreatment experiences, and the role of interpersonal communication competence. *International Journal of Turkish Education Sciences*, 12(2), 957-988. <https://doi.org/10.46778/goputeb.1464184>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe University.
- Daş, C. (2006). *Büyüme ve bütünleşme: Gestalt terapi yaklaşımı*. HYB Yayıncılık.
- Dvorak, R. D., Sargent, E. M., Kilwein, T. M., Stevenson, B. L., Kuvaas, N. J. ve Williams, T. J. (2014). Alcohol use and alcohol-related consequences: Associations with emotion regulation difficulties. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 40(2), 125-130.
- Eastwood, A. P., Penton-Voak, I. S., Munafò, M. R. ve Attwood, A. S. (2020). Effects of acute alcohol consumption on emotion recognition in high and low trait aggressive drinkers. *Journal of Psychopharmacology (Oxford, England)*, 34(11), 1226–1236. <https://doi.org/10.1177/0269881120922951>
- Eilert, D. W. ve Buchheim, A. (2023). Attachment-related differences in emotion regulation in adults: A systematic review on attachment representations. *Brain Sciences*, 13(6), 884. <https://doi.org/10.3390/brainsci13060884>
- Fairbairn, C. E. (2017). Drinking among strangers: A meta-analysis examining familiarity as a moderator of alcohol's rewarding effects. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(3), 255-263.
- Fairbairn, C. E. ve Kang, D. (2025). Social drinking and addiction: A social-cognitive model for understanding alcohol use disorder risk. *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/09637214251318272>
- Fleming, C. B., White, H. R., Oesterle, S., Haggerty, K. P. ve Catalano, R. F. (2010). Romantic relationship status changes and substance use among 18- to 20-year-olds. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 71(6), 847–856. <https://doi.org/10.15288/jsad.2010.71.847>
- Gibbs, L. E. (1983). Validity and reliability of the Michigan Alcoholism Screening Test: A review. *Drug and Alcohol Dependence*, 12(3), 279-285.
- Gierski, F., De Wever, E., Benzerouk, F., Lannoy, S., Kaladjian, A., Naassila, M. ve Quaglini, V. (2020). Disentangling the relationship between self-esteem and problematic alcohol use among college students: Evidence from a cluster analytic approach. *Alcohol and Alcoholism*, 55(2), 196-203.
- Gilles, D. M., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2006). Social anxiety, alcohol expectancies, and self-efficacy as predictors of heavy drinking in college students. *Addictive Behaviors*, 31(3), 388-398.
- Graceffo, S. A. (1979). Alcoholism and self-responsibility: The Gestalt approach. *Journal of Drug Education*, 9(3), 227-242.
- Greenberg, J. L., Lewis, S. E. ve Dodd, D. K. (1999). Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addictive Behaviors*, 24(4), 565-571.
- Hoopingarner, R. A. (1987). *Reliability study of the Gestalt Contact Styles Questionnaire-Revised (GCSQ-R)*. Yüksek Lisans Tezi, Kent State University.

- Kaisler, R. E., Fede, M., Diltsch, U., Probst, T. ve Schaffler, Y. (2023). Common mental disorders in Gestalt therapy treatment: a multiple case study comparing patients with moderate and low integrated personality structures. *Frontiers in Psychology*, 14, 1304726. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1304726>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kepner, J. I. (1983). *Questionnaire measurement of personality styles from the Theory of Gestalt therapy*. Doktora Tezi, Kent State University.
- Kirkpatrick, M. G., Cho, J., Stone, M. D., Bae, D., Barrington-Trimis, J. L., Pang, R. D. ve Leventhal, A. M. (2021). Social facilitation of alcohol subjective effects in adolescents: Associations with subsequent alcohol use. *Psychopharmacology*, 238(4), 887-897.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kornreich, C., Foisy, M. L., Philippot, P., Dan, B., Tecco, J., Noel, X. ve Verbanck, P. (2003). Impaired emotional facial expression recognition in alcoholics, opiate dependence subjects, methadone maintained subjects and mixed alcohol-opiate antecedents subjects compared with normal controls. *Psychiatry Research*, 119(3), 251-260.
- Kudiaki, Ç. ve Sezgin, N. (2018). An examination of Gestalt contact styles, anger and anxiety levels of headache and non-headache groups (Turkish). *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 21(1), 68-78.
- Kumar, L., Skrzynski, C. J. ve Creswell, K. G. (2022). Meta-analysis of associations between empathy and alcohol use and problems in clinical and non-clinical samples. *Addiction*, 117(11), 2793-2804.
- Lau, A., Li, R., Huang, C., Du, J., Heinzl, S., Zhao, M. ve Liu, S. (2023). Self-esteem mediates the effects of loneliness on problematic alcohol use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01035-9>
- Lawrence, S. A., Abel, E. M. ve Hall, T. (2010). Protective strategies and alcohol use among college students: Ethnic and gender differences. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 9(4), 284-300.
- Lyvers, M., Hanigan, C. ve Thorberg, F. A. (2018). Social interaction anxiety, alexithymia, and drinking motives in Australian university students. *Journal of Psychoactive Drugs*, 50(5), 402–410. <https://doi.org/10.1080/02791072.2018.1517228>
- Lyvers, M., McCann, K., Coundouris, S., Edwards, M. S. ve Thorberg, F. A. (2018). *Alexithymia in relation to alcohol use, emotion recognition, and empathy: The role of externally oriented thinking*. *American Journal of Psychology*, 131(1), 41–51. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.131.1.0041>
- Mackewn, J. (1997). *Developing Gestalt counseling*. Sage Publications.
- Mann, D. (2025). Retroflection. In *Gestalt Therapy: 100 Points & Techniques*. Routledge.
- Marshall, M. P. (2003). For better or for worse? The effects of alcohol use on marital functioning. *Clinical Psychology Review*, 23(7), 959-997.
- Martinotti, G., Nicola, M. D., Tedeschi, D., Cundari, S. ve Janiri, L. (2009). Empathy ability is impaired in alcohol-dependent patients. *American Journal on Addictions*, 18(2), 157-161.

- Maurage, P., Grynberg, D., Noël, X., Joassin, F., Philippot, P., Hanak, C. ve Campanella, S. (2011). Dissociation between affective and cognitive empathy in alcoholism: A specific deficit for the emotional dimension. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 35(9), 1662-1668.
- McKay, M. T., Sumnall, H. R., Cole, J. C. ve Percy, A. (2012). Self-esteem and self-efficacy: Associations with alcohol consumption in a sample of adolescents in Northern Ireland. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 19(1), 72-80.
- Mitrovic, M., Hadzi-Pesic, M., Stojanovic, D. ve Milicevic, N. (2014). Personality traits and global self-esteem of alcohol addicts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 255-259.
- Neighbors, C., Lee, C. M., Lewis, M. A., Fossos, N. ve Larimer, M. E. (2007). Are social norms the best predictor of outcomes among heavy-drinking college students? *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68(4), 556-565.
- Neumann, C. A., Leffingwell, T. R., Wagner, E. F., Mignogna, J. ve Mignogna, M. (2009). Self-esteem and gender influence the response to risk information among alcohol using college students. *Journal of Substance Use*, 14(6), 353-363.
- Pilatti, A., Read, J. ve Pautassi, M. (2016). ELSA 2016 cohort: Alcohol, tobacco, and marijuana use and their association with age of drug use onset, risk perception, and social norms in Argentinean college freshmen. *Frontiers in Psychology*, 8, 1452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01452>
- Polster, E. ve Polster, M. (1974). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. Vintage Books.
- Raucher-Chene, D., Cuervo-Lombard, C. V. ve Kaladjian, A. (2013). Could emotional awareness influence drinking outcomes in an alcohol-dependent population? *European Psychiatry*, 28(S1), 1.
- Raykov, T. ve Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. Routledge.
- Roche, K. E. (1986). *The character and process of recovery from alcoholism and the influence of psychological variables from Gestalt therapy homeostasis theory*. Doktora Tezi, Kent State University.
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg self-esteem scale*. Journal of Religion and Health.
- Rosenberg, S. S. ve Lynch, J. E. (2002). Fritz Perls revisited: A micro-assessment of a live clinical session. *Gestalt Review*, 6(3), 184-202.
- Sayette, M. A. (1999). Does drinking reduce stress? *Alcohol Research & Health*, 23(4), 250-255.
- Skinner, K. D. ve Veilleux, J. C. (2016). The interactive effects of drinking motives, age, and self-criticism in predicting hazardous drinking. *Substance Use & Misuse*, 51(10), 1342-1352.
- Şimşek, Z., Koruk, İ. ve Altındağ, A. (2007). Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin riskli sağlık davranışları. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 19-24.

- Tagay, Ö., Voltan Acar, N. H. ve Circir, O. (2024). The relationships among ruminative thoughts, Gestalt contact disturbances and unfinished business. *Current Psychology*, 43(1), 609-617. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04335-4>
- Thoma, P., Friedmann, C. ve Suchan, B. (2013). Empathy and social problem solving in alcohol dependence, mood disorders and selected personality disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(3), 448-470.
- Turhan, E., İnandı, T., Özer, C. ve Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Turkish Journal of Public Health*, 9(1), 33-44.
- Total, N. (2023). *Bağlanma, somatizasyon ve aleksitimi arasındaki ilişkide Geştalt temas kurma biçimleri ve Geştalt temas kurma kapasitesinin rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Vatansever, M. ve Ozgur-Ilhan, I. (2021). Forgiveness, guilt, and shame in alcohol dependence: A comparative study in a Turkish sample. *International Journal of Alcohol and Drug Research*, 9(1), 43-49.
- Walitzer, K. S. ve Sher, K. J. (1996). A prospective study of self-esteem and alcohol use disorders in early adulthood: Evidence for gender differences. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 20(6), 1118-1124.
- Wisniewski, P., Jakubczyk, A., Trucco, E. M., Kobylinski, P., Suszek, H., Zaorska, J., Rydzewska, M. ve Kopera, M. (2023). *Interoception, alexithymia, and anxiety among individuals with alcohol use disorder*. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1229985. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1229985>
- Woolf-King, S. E., Conroy, A. A., Fritz, K., Johnson, M. O., Hosegood, V., van Rooyen, H., Darbes, L. ve McGrath, N. (2019). Alcohol use and relationship quality among South African couples. *Substance Use & Misuse*, 54(4), 651-660.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue & process: Essays on Gestalt therapy*. The Gestalt Journal Press.
- Zdankiewicz-Scigala, E. ve Scigala, D. K. (2019). Attachment style, early childhood trauma, alexithymia, and dissociation among persons addicted to alcohol: Structural equation model of dependencies. *Frontiers in Psychology*, 10, 2957. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02957>