

T.C.  
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN KULLANILAN  
SAVUNMA MEKANİZMALARI VE  
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE  
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Çağdaş Hazal GENÇOĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DANIŞMAN**  
Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK

İSTANBUL, Temmuz 2019



T.C.  
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN KULLANILAN  
SAVUNMA MEKANİZMALARI VE  
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE  
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Çağdaş Hazal GENÇOĞLU**  
(172005073)

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DANIŞMAN**  
Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK

**İSTANBUL, Temmuz 2019**

T.C.  
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN KULLANILAN  
SAVUNMA MEKANİZMALARI VE  
SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE  
İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Çağdaş Hazal GENÇOĞLU  
(172005073)

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih:

Tezin Savunulduğu Tarih: 24.07.2019

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK

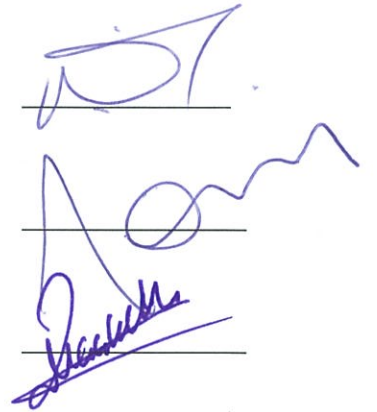
İstanbul Okan Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Pervin Sevda BIKMAZ

İstanbul Okan Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI

İstanbul Arel Üniversitesi



İSTANBUL, Temmuz 2019

# TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecim boyunca bana rehberlik edip, desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK'e şükranlarımı sunarım.

Her zaman yanımda olup, tez sürecimde bana her anlamda çok yardımcı olan değerli kuzenim Ecem ATİLA EKİNCİ'ye desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Benden desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen, tez sürecimde de her zaman yanımda olan sevgili Elif YAN ve Elif ODABAŞI'na teşekkürü borç bilirim.

Beni bu yaşıma kadar getiren, ellerini üstümden hiç çekmeyen, her şeyimi borçlu olduğum kıymetlilerim canım annem Asuman GENÇOĞLU ve canım babam Burhan GENÇOĞLU'na teşekkür ederim. Her şey sizin sayenizde...

Çağdaş Hazal GENÇOĞLU

Temmuz, 2019

# İÇİNDEKİLER

## SAYFA NO

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
SEMBOL LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
TABLO LİSTESİ .....	x
<b>BÖLÜM 1: GİRİŞ VE AMAÇ .....</b>	<b>1</b>
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMLERİ.....	2
1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
2.1. BAĞLANMA.....	4
2.1.1. Bağlanma Tanım ve Tarihçe.....	4
2.1.2. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı .....	12
2.1.3. Ainsworth'un Bağlanma Kuramı .....	18
2.1.4. Yetişkinlerde Bağlanma.....	20
2.1.5. Bağlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	24
2.2. SAVUNMA MEKANİZMALARI .....	26
2.2.1. Savunma Mekanizmaları Tanım .....	26

2.2.2. Savunma Mekanizmaları Tarihçesi.....	28
2.2.3. Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması .....	34
2.2.4. Savunma Mekanizmaları Kümeleri .....	35
2.2.5. Savunma Mekanizmaları ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	47
<b>BÖLÜM 3: YÖNTEM .....</b>	<b>50</b>
3.1.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ .....	50
3.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	50
3.3. İŞLEM.....	51
<b>BÖLÜM 4: BULGULAR.....</b>	<b>52</b>
4.1. VERİLERİN PARAMETRİK İSTATİSTİK YÖNTEMLERİNE UYGUNLUĞUNUN SINANMASI .....	52
4.2 BETİMSSEL İSTATİSTİK SONUÇLARI.....	53
4.2. BAĞLANMA STİLLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....	54
4.2.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	54
4.2.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	55
4.2.3. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	57
4.2.4. Bekar Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	58
4.2.5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	59
4.2.6. Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	59
4.2.7. Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	60

4.2.8. Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	61
<b>4.3. SAVUNMA MEKANİZMALARININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDA İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR.....</b>	<b>62</b>
4.3.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	62
4.3.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	63
4.3.3. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	65
4.3.4. Bekar Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	66
4.3.5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	67
4.3.6. Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	68
4.3.7. Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	69
4.3.8. Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	71
4.3.9. Katılımcıların Bağlanma Stillerine Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	72
<b>4.4. BAĞLANMA STİLLERİ, SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER VE SAVUNMA MEKANİZMALARI DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR .....</b>	<b>74</b>
4.4.1. Bağlanma Stilleri ve Sosyodemografik Değişkenlerin Savunma Mekanizmalarını İstatistiksel Olarak Anlamli Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular .....	74
<b>5.1. TARTIŞMA.....</b>	<b>81</b>
5.1.1. Bağlanma Stillerinin Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkileri .....	81
5.1.1.1.Cinsiyete Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları .....	81



5.1.1.2.Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları ..81	81
5.1.1.3.Medeni Duruma Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları.83	83
5.1.1.4. Bekarların İlişki Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları .....	83
5.1.1.5. Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları .....	84
5.1.1.6. Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları .....	85
5.5.1.2.Savunma Mekanizmalarının Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkileri .....	86
5.5.1.2.1. Yaş Gruplarına Göre Savunma Mekanizmaları .....	86
5.5.1.2.2. Eğitim Durumuna Göre Savunma Mekanizmaları.....	87
5.5.1.2.3. Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Savunma Mekanizmaları.....	88
5.1.3.Bağlanma Stillerine Göre Savunma Mekanizmaları .....	89
5.1.4.Bağlanma Stilleri, Sosyodemografik Değişkenler ve Savunma Mekanizmaları Değişkenlerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	90
5.2. SONUÇ.....	94
5.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	96
5.4. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	96
5.5. ARAŞTIRMANIN KLİNİK YÖNDEN DOĞURGULARI .....	97
<b>EKLER.....</b>	<b>116</b>
<b>EK A: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>	<b>116</b>
<b>EK B: SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU.....</b>	<b>117</b>
<b>EK C: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE-II).....</b>	<b>118</b>
<b>EK D: SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ (SBT).....</b>	<b>122</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>126</b>

# ÖZET

## BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİNİN KULLANILAN SAVUNMA MEKANİZMALARI VE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma, bireylerin bağlanma stillerinin kullanılan savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan, en az okur-yazar olan ve 18-64 yaş aralığındaki 271 kadın (%73,0) ve 100 erkek (%27,0) olmak üzere toplam 371 birey oluşturmuştur. Katılımcılara veri toplamak amacıyla sırasıyla Sosyodemografik Veri Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Savunma Biçimleri Testi (SBT) uygulanmıştır. Verilerin analizi için; SPSS (Statistical Package Program for Social Science) for Windows 21.0 programından faydalanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarını daha çok kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kullandığı ve matür savunma mekanizmalarını ise daha çok güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kullandığı ortaya çıkmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline matür savunma mekanizmalarını negatif yönde yordadığı, kaygılı bağlanma stiline nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarını pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Diğer yandan, sosyodemografik değişkenlerden eğitim durumu değişkeninin ise immatür savunma mekanizmalarını negatif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre, kaçınmacı bağlanma stili arttıkça matür savunma mekanizmalarının azaldığı, kaygılı bağlanma stiline arttıkça nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarının arttığı ve son olarak eğitim durumunun arttıkça immatür savunma mekanizmalarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma Stilleri, Savunma Mekanizmaları, Sosyodemografik Değişkenler

**Tarih:** 02.07.2019

# **ABSTRACT**

## **INVESTIGATION OF THE DEFENSE MECHANISMS OF INDIVIDUAL BINDING STYLES AND THEIR RELATIONSHIPS WITH SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES**

This research, defense mechanisms used in individuals' attachment styles and the relationship between sociodemographic variables. The sample of the study, The sample of the study, living in Turkey's Istanbul province, the literate and at least 271 women in the 18-64 age range (73.0%) and 100 men (27.0%) to a total of 371 years. In order to collect data, Sociodemographic Data Form, Inventory of Experiences in Close Relationships-II (YIYE-II) and Defense Styles Test (SBT) were applied to the participants. For the analysis of the data; SPSS (Statistical Package Program for Social Science) for Windows 21.0. According to the results of the research; It was found out that the individuals with the anxious attachment style used the defense mechanisms, the individuals with the avoidant attachment style used the immature defense mechanisms and the individuals with the safer attachment style used the defense mechanisms more.

While surveying research results; neurotic and immature defence mechanisms were mostly used by anxious commitment style individuals and mature defence mechanisms were used by secure commitment style individuals. It was determined that avoidant commitment style negatively predicted mature defense mechanisms, whereas anxious commitment style positively predicted neurotic and immature defense mechanisms. On the other hand, it was determined that the educational status variable, one of the sociodemographic variables, negatively predicted the immature defense mechanisms. According to this result, the conclusion was that the maternal defense mechanisms decreased with increasing avoidant commitment style, neurotic and immature defense mechanisms increased with increasing anxious commitment style, and finally immature defense mechanisms decreased with increasing educational status.

**Keywords:** Attachment Styles, Defense Mechanisms, Sociodemographic Variables

**Date :** 02.07.2019

# SEMBOL LİSTESİ

<b>%</b>	: Yüzde
<b>N</b>	: Örneklemdaki katılımcı sayısı
$\bar{X}$	: Ortalama
<b>ss</b>	: Standart sapma
<b>t</b>	: T test değeri
<b>sd</b>	: Serbestlik derecesi
<b>p</b>	: Anlamlılık düzeyi
<b>F</b>	: Varyans analizi
<b>U</b>	: Mann Whitney U testi
<b>p</b>	: Anlamlılık değeri
<b>r</b>	: Korelasyon katsayısı
<b>R<sup>2</sup></b>	: Regresyon katsayısı
<b>SHB</b>	: Standart hata beta
<b><math>\beta</math></b>	: Beta

## **KISALTMALAR**

<b>YIYE-II</b>	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II
<b>SBT</b>	: Savunma Biçimleri Testi
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for Social Sciences
<b>EEG</b>	: Beyin Akım Grafiği (Elektroensefalogram)
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders
<b>APA</b>	: American Psychiatric Association
<b>ANOVA</b>	: Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

# TABLO LİSTESİ

## SAYFA NO

<b>Tablo 4.1</b> Örnekleme Ait Özellikler.....	53
<b>Tablo 4.2</b> Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	54
<b>Tablo 4.3</b> Yaş Grupları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik Betimsel İstatistikler.....	55
<b>Tablo 4.4</b> Yaş Grupları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik Varyans Analizi Tablosu.....	56
<b>Tablo 4.5</b> Katılımcıların Medeni Durumları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	57
<b>Tablo 4.6</b> Katılımcıların İlişki Durumları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	58
<b>Tablo 4.7</b> Katılımcıların Eğitim Durumları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik U Testi Tablosu.....	59
<b>Tablo 4.8</b> Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım Veren Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	60
<b>Tablo 4.9</b> Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım Veren Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	61
<b>Tablo 4.10</b> Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumu Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	62
<b>Tablo 4.11</b> Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	63
<b>Tablo 4.12</b> Yaş Grupları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Betimsel İstatistikler.....	64
<b>Tablo 4.13</b> Yaş Grupları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu.....	65
<b>Tablo 4.14</b> Katılımcıların Medeni Durumları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	66
<b>Tablo 4.15</b> Katılımcıların İlişki Durumları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	67

<b>Tablo 4.16</b> Katılımcıların Eğitim Durumları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik U testi Tablosu.....	68
<b>Tablo 4.17</b> Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım Veren Kişi Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	69
<b>Tablo 4.18</b> Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım Veren Kişi Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	70
<b>Tablo 4.19</b> Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumu Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik <i>t</i> testi Tablosu.....	71
<b>Tablo 4.20</b> Bağlanma Stilleri Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Betimsel İstatistikler.....	72
<b>Tablo 4.21</b> Bağlanma Stilleri Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu.....	73
<b>Tablo 4.22</b> Bağlanma Stilleri ve Matür Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	75
<b>Tablo 4.23</b> Bağlanma Stilleri ve Nevrotik Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	76
<b>Tablo 4.24</b> Bağlanma Stilleri ve İmmatür Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	77
<b>Tablo 4.25</b> Yaş Grupları ile Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Matür Savunmanın Yordanmasındaki Rollerine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	78
<b>Tablo 4.26</b> Nevrotik Savunmanın Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stillere İlişkin Regresyon Analizi.....	79
<b>Tablo 4.27</b> İmmatür Savunmanın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	79

# BÖLÜM 1: GİRİŞ VE AMAÇ

Anne (bakım veren) ve çocuk arasındaki ilişkinin önemi yıllardır ele alınmaktadır. Anne ile çocuk arasındaki bağ aslında çocuğun anne rahmine düşmesinden itibaren başlamaktadır. Çocuk dünyaya geldiği zaman da aradaki bu bağ artarak devam eder ve çocuğun kişilik gelişiminde anahtar rol oynar. Bowlby ise aradaki bu ilişkiyi kuramsallaştırarak “bağlanma” kuramını tanımlamıştır. Bowlby’e (1988) göre bağlanma, bebek dünyaya geldiği andan itibaren oluşmakta ve yetişkin döneminden yaşamın sonuna kadar devam eden heyecansal bağ kurma eğilimidir.

Diğer bireylerle kurulan ilişkilerde bağlanma şekli ve savunma mekanizmaları önemli yer arz etmektedir ve ilişkinin niteliğini belirler konumdadır. Bireyin bu ilişkilerinde zorluklarla karşı karşıya kaldığında sağlıklı bir baş etme geliştirmesi ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Sağlıklı bir baş etme geliştiremediği takdirde birey kendini baskı altında hissedecek ve ona olumsuz geri dönüşler olacaktır. Bu bağlamda psikanalitik kuramın savunucularına göre, egonun temel işlevlerinin arasında psikolojik dengenin korunması için çeşitli savunmalar kullanılmaktadır. Freud (1962) savunma mekanizmalarını, bireyin kaygı oluşturan durumlarda kendisini ruhsal anlamda koruması için geliştirmiş olduğu mekanizmalar olarak tanımlamıştır. Öncelerde bu mekanizmalar patolojik olarak görülse dahi, ilerleyen zamanlarda çatışma olaylarında bilinçdışında kullanılan ve patolojik olmayan genel ruhsal mekanizma kategorisi şeklinde kullanılmaya başlanmıştır (Cramer, 1987).

Bireyin temel savunma mekanizmalarının hangisi olduğu bazı faktörlerin birleşiminden meydana gelmektedir: 1) bireyin yapısal mizacı 2) bireyin erken çocukluk deneyimlerinin doğası 3) ebeveynlerin\diğer birincil bakım verenlerin modelleme ya da öğrettikleri savunmalar 4) bazı savunmaların kullanımlarının sonuçlarına dair yaşantılar (McWilliams, 2017).



Bu çalışmanın genel amacı yetişkin bireylerin bağlanma stillerini kullanılan savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, bekar ise ilişki durumu, eğitim durumu, 0-1 yaş bakım vereni, 2-3 yaş bakım vereni ve psikolojik rahatsızlık) aracılığıyla inceleyerek, bağlanma stillerinin çok boyutlu biçimde incelenmesidir.

Bu araştırmanın getirilerine baktığımızda, erken çocukluk dönemimizde geliştirdiğimiz bağlanma stillerini yetişkin dönemde farkında olmamızı sağlayarak, kullanılan savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenleri anlamada katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bununla beraber klinik alanda bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları aracılığıyla daha iyi incelenerek gelişimsel travma çalışmalarının sağaltımını geliştireceği düşünülmektedir. Ayrıca bilimsel literatüre incelenen değişkenler için farklı bakış açısı getirerek katkı sağlayacağı da öngörülmektedir.

## **1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMLERİ**

1. Bireylerin bağlanma stilleri ile sosyodemografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, bekar ise ilişki durumu, eğitim durumu, 0-1 yaş bakım vereni, 2-3 yaş bakım vereni ve psikolojik rahatsızlık) istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Bireylerin kullandıkları savunma mekanizmaları ile sosyodemografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, 0-1 yaş bakım vereni, 2-3 yaş bakım vereni ve psikolojik rahatsızlık) istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

3. Bireylerin bağlanma stillerine göre savunma mekanizmaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Bireylerin savunma mekanizmalarının bağlanma stillerini yordamada anlamlı etkisi var mıdır?

5. Bireylerin bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. Bireylerin bağlanma stillerinin kaçınma ve kaygı boyutları ile sosyodemografik değişkenlerden; cinsiyet, eğitim durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmaması beklenmektedir.

2. Bireylerin bağlanma stillerinin kaçınma ve kaygı boyutları ile sosyodemografik değişkenlerden; yaş, medeni durum, bekarların ilişki durumu, 0-1 ve 2-3 yaş bakım veren, psikolojik rahatsızlık durumuna göre anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir.

3. Bireylerin savunma mekanizmaları; cinsiyet, medeni durumuna göre anlamlı olarak farklılaşma olmaması beklenmektedir.

4. Bireylerin savunma mekanizmaları; psikolojik rahatsızlık, yaş, eğitim durumu, 0-1 ve 2-3 yaş bakım verene göre anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir.

5. Bireylerin kaçınmacı bağlanma stilleri ile immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olması beklenmektedir.

6. Bireylerin güvenli bağlanma stilleri ile matür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olması beklenmektedir.

7. Bireylerin kaygılı bağlanma stilleri ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olması beklenmektedir.

8. Bireylerin kaçınmacı bağlanma stilleri ile matür savunma mekanizmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olması beklenmektedir.

## 1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Daha önce yetişkinlerde bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları üzerine bir arada araştırmalar yürütülürken sosyodemografik değişkenleri ayrıntılı olarak inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte aynı araştırmalarda yüksek sayıda örnekleme hitap eden sınırlı araştırmalar bulunmaktadır. Belirtmiş olduğumuz bu unsurlar, araştırmanın önemini arz etmektedir.

# BÖLÜM 2: GENEL BİLGİLER

## 2.1. BAĞLANMA

### 2.1.1. Bağlanma Tanım ve Tarihçe

Psikolojide bağlanma, bir birey ile diğer birey arasında yer alan ve uzun süreli duygusal bağ anlamına gelmektedir (Ainsworth vd., 2015).

Psikoloji tarihinde ne kadar geriye gidersek gidelim kuramcıların bireyin erken dönem deneyimleri, ebeveynleriyle arasındaki ilişki ve bunların kişilik gelişimi üzerindeki etkileri üzerinde çalıştıklarına tanıklık ederiz. Bu bölümde amacımız bu tarihçeyi ve güncel kuramları açığa çıkartmak ve araştırmanın kuramsal evrenini ortaya koymaktır. Birazdan göreceğimiz üzere bağlanma ile ilgili ilk unsurların geliştirilmesi psikanalitik kurama mensup teorisyenler tarafından oluşturulmuştur.

Burada sözünü edeceğimiz ilk isim psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud olacaktır. Freud'un klasik psikanalitik kuramı ile başlatmış olduğu süreçte, psikanalitik kuramın temsilcilerinin çocuk gelişiminin üzerinde durdukları görülmüştür. Freud, kişiliğin temellerinin çocukluk yıllarında atıldığını ve psikoseksüel gelişim dönemlerinin kişiliğe temel oluşturduğunu öne sürmüştür.

Freud, beş aşamadan oluşan psikoseksüel gelişim evrelerini oral, anal, fallik, gizil ve genital dönem olarak tanımlamıştır (Anlı, 2010). Bu psikoseksüel gelişim evrelerinden oral dönemde haz bölgesi ağızdır. Dolayısıyla bebek bakım veren (anne) ile bağ kurarak oral tatmin sağlamaktadır (Yörük, 2015). Ayrıca bu dönemde çocuğun ilk ve en önemli deneyimini yani annesinin memesinden süt emdiği süreçte de keyif yaşamış olduğu ve bebek gözlemlerine dayanarak bebeğin anne kucağında ve memesinde geçirdiği süreçte karın doyurmak hariç belirli duygusal ihtiyaçlarının da karşılanması söz konusudur. Çocuk annesinin memesinden süt emdiğinde dudaklarının erojen bir bölge gibi olup, sütün ılık akmasının gerçekten de haz hissi yarattığı öne sürülebilir (Freud, 2018). Bu aşamada çocuk ona oral zevk vermiş bireye bağlanmakta bu durumda kendisini besleyen, ona bakım veren bireyi bir sevgi objesi olarak görmektedir. Bu ise, bebeğin genelleştirmeler yapmasına ve onun ilerideki ilişkilerine kaynak sağlamaktadır (Yörük, 2015).

Freud, bizim konumuzun bağlamında ayrılma endişesi ve yabancı endişesi konularını da incelemiştir. Ayrılma endişesi kavramı bir çocuğun bağlandığı figürden ayrıldığı zaman yaşadığı endişedir. Yabancı endişesi ise, bir çocuğun yabancı bireyle karşılaştığı zaman, hayatının altıncı ayında duymaya başladığı sıkıntıdır (Freud, 2017). Bağlanma kuramı, ayrılma endişesinin yaşanmasına neden olan mahrumiyet çeşitlerini ve sonuçlarını araştırıp önem vermekte ve teorinin geliştirilmesindeki ilk adımı oluşturmaktadır (Yörükan, 2015). Diğer yandan psikopatoloji açısından bakıldığında Klein (1964), ve Bowlby (1973), ayrılma endişesinin çocukluk dönemindeki sosyal fobinin ve yetişkin dönemindeki panik bozukluk ve agorafobiye zemin hazırladığını öne sürmüşlerdir.

Bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin gelişmesinde bir diğer önemli kavram ise Oedipus (ödipal) karmaşasıdır. Freud, 1910 yılına dek olan yazılarının hiçbirinde bu kavrama yer vermemiştir. Ancak hastalarla çalışmalarında ve kendini analiz ettiği süre içinde ödipal karmaşayı fark etmiştir. 1897 yılında arkadaşı Fliess'le yazışmasında, Oedipus Reks öyküsündeki karmaşanın önemini ve bütün bireylerin bu karmaşayı yaşadıklarını öne sürmüştür (Akvardar vd., 2015).

Freud'a göre, ödipal karmaşa, çocuk cinselliğinin önemli bir unsurudur. Karmaşa denmesinin sebeplerinden biri anne-baba-çocuk üçlüsünü içermesidir (Freud, 1961).

Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerinden fallik döneme gelindiğinde cinsel organlarını fark eden çocuk, karşı cins ebeveyne yaklaşma eğiliminde olurken, kendi cinsinde olan ebeveynine ise düşman kesilmektedir. Erkek çocuklarında ilk aşk nesnelere anneleri olduğu için açıklaması zor olmaz. Fakat bu konuda kız çocuklarında yaşanan durumu açıklamak biraz daha kafa karıştırıcı olabilmektedir (Freud, 1931; Morris, 2002). Yinede, Freud kız çocuklarında yaşanan bu durumun nasıl oluştuğuna dair açıklama getirmiştir. Freud, annenin besleyen memesini çocuğun ilk erotik nesnesi olarak görerek, beslenme dürtüsünün doyurulmasının da anneye yönelik aşka yol açtığını belirtmiştir. Ona göre çocukların ilk aşk nesnelere anneleridir (Freud, 2017). Fakat kız çocuklarının ilk aşk nesnelere babalarından babalarına çevrilmesi önemlidir. Freud'a göre kız çocuğu kendi penisinin olmadığını fark ettiğinde, penisinin yok edildiğini varsayıp erkeklerin penisine haset etmeye başlamaktadır. Bütün bunlardan annesini suçlu gören çocuğun ilgisinin annesinden babasına geçmesindeki bütün bu süreç ödipal karmaşayı oluşturur (Freud, 2017).

Çocukların birçoğu hemcinsi olan anne-babalarıyla özdeşleşmeye başladıkları zaman bu çatışma son bulmaktadır. Freud, aynı zamanda bu döneme takılan bireylerin bencil ve kibirli olabilecekleri gibi utangaçlık ve değersizlik duygularını taşıyabileceklerini de belirtmiştir. Kadınlar takılma yaşarsa baştan çıkarıcı özellikler sergileyebilirken, erkekler ise cinsellikleriyle övünerek, kadınları küçük görme gibi özellikler gösterebilmektedir (Morris, 2002).

Erken yaşam deneyimleri üzerine çalışma yapmış bir diğer isim Anna Freud olmuştur. Freud, psikanalitik kuramın önemli ekollerinden; dürtü kuramı, ego psikolojisi, nesne ilişkileri kuramı ve kendilik psikolojisinin kurucularındandır. Aynı zamanda Sigmund Freud'un kızıdır (Freud, 2011). Anna Freud'a göre bir çocuğun gündelik davranışları ve semptomatolojisi anne-babanın bakım vermesine ya da ihmal etmesine, sevgi dolu ya da sevgisiz yaklaşımına, çocuğa değer vermesine ya da çocuğu aşırı eleştirerek küçümsemesine bağlıdır. Ayrıca Anna Freud, annenin mizacındaki değişikliklerinin de çocuğun üzerinde mühim etkiler yarattığını öne sürmektedir (Freud, 2003).

Anna Freud'da babası S. Freud gibi, ödipal evreyi tanımlamıştır. Freud, aynı zamanda gelişim dönemlerini tanımlamış olduğu sekiz evrenin beşincisini fallik-ödipal evrenin oluşturduğunu öne sürmüştür. Ona göre bu evre bütün nevrotik sorunların gelişimi açısından temel oluşturmaktadır. Freud'a göre eğer bu evrede herhangi bir çatışma meydana gelmezse nevrotik olmayan kişilik meydana gelmektedir (Anlı, 2010).

Ayrıca Anna Freud, gelişimin ebeveynlerin çocuğu ihmal etmesi ya da desteklerini erken çekmeleri ve çocuğun buldukları döneme ait korkularıyla tek başına bırakıldığı zaman kesintiye uğradığını öne sürmektedir (Anlı, 2010).

Tarihsel olarak bakıldığında bağlanma kuramının kurucusu Bowlby'nin nesne ilişkileri kuramında yetişip, geliştiği görülmüştür. Dolayısıyla nesne ilişkileri kuramı, bağlanma kuramının temelinde çok önemli bir yere sahiptir. Nesne ilişkileri kuramcıları kişilik oluşumunun yaşamın ilk aylarında başladığını öne sürmüş, anne-bebek ilişkisini kuramının merkezine koymuştur. Aşağıda bazı nesne ilişkileri kuramcılarının görüşlerine yer verilmektedir.

Nesne ilişkileri kuramının kurucusu olarak kabul edilen Klein'a göre insan yaşamının ilk yılı ruhsal gelişimin en belirleyici dönemidir. Klein'in düşünceleri daha çok, bebeğin düşlemsel dünyası üzerine temellenmiştir (Göka, 2006).

Klein'a göre çocuğun gelişiminde bilme merakı ile cinsel doğrulum birbiriyle bağlantılıdır. Burada merak güçlü bir dürtü olarak annenin vücudunu hedef alır. Klein, aynı zamanda ketlenmelerinde, kastrasyon kaygısından meydana geldiğini öne sürmüştür. Kastrasyon kaygısı ise, cinsel istek ve bilme merakındaki çabaların cezalandırılması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla ona göre, bütün psikopatolojiler çocuk cinselliğinin bastırılmasıyla oluşur (Anlı, 2010).

Klein'da ödipal karmaşayı tanımlamıştır. Fakat Klein, ödipal karmaşanın klasik kuramın oral döneminde meydana geldiğini ileri sürmüştür. Ona göre ödipal dönemin çatışma ve arzuları bebeklerde de meydana gelir (Anlı, 2010). Klein'a göre bebek bu dönemde annesinin memesinin varlığından dolayı güçlü olduğunu, aynı zamanda annesinde de tıpkı babasında olduğu gibi penisinin olduğu düşüncesine kapılmaktadır. Bebek annesinin memesinden beslenmesini bıraktıktan sonra ona haset etmeye başlar ve babasına yönelim gösterir. Fakat babasının penisinin annesinin rahminin içinde yer alması, kız çocuğunu tekrar annesinin bedenine döndürür. Bu şekilde de kız çocuğunda kadınsı özdeşimler oluşmaya başlamaktadır (Klein, 1935). Klein'a göre yetişkin aşkında sevilen birey gerçek ödipal aşktakinin yerini almaz. Ona göre güncel olarak o anki yaşam gerçeklerine uygun olarak ilişkisini yaşar fakat bunun yanında ödipal tatmin fantezileri de eşlik edebilir (Anlı, 2010).

Klein'a göre çocuk sadece beslenme ihtiyacının karşılanmasını değil, yıkıcı dürtülerinden ve zulmedilme kaygısından kurtulmak, korunmak istemektedir. Klein aynı zamanda bu görüşlerini yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmalarla da güçlendirmiştir (Klein, 1999). Ona göre iyi anne ile özdeşleşme meydana gelirse, kişilerarası ilişkilerimiz ve kişisel gelişimimiz daha güzel bir hal alır (Klein, 2008).

Bir diğer isim olan Winnicott (1998) erken dönemde henüz bütünleşmemiş deneyimlerin "kendilik çekirdekleri"nden söz etmiştir. Winnicott, çocuğun annesiyle kurduğu ilişki ve çevrenin önemine değinmiş ve bunu anne tarafından sunulan "kucaklayıcı çevre" kavramıyla vurgulamıştır. Öte yandan Winnicott, annenin çocuğuyla ilgili tasarımlarının ve çocuğun ihtiyaçlarına olan duyarlılığının, çocuğun iç dünyasına olan önemi üzerinde durmuştur (Winnicott, 1998).

Winnicott'a göre bebek kendisini annesinden ayrı bir varlık olarak görmemektedir. Bundan ötürü tamamen annesine bağımlıdır ve bu bağımlılık bağlamında egosu olgunlaşmaktadır (Winnicott, 1955).

Winnicott, çocuğun gelişimi açısından annenin başarısızlık durumlarını iki şekilde tanımlamıştır; bebek sakin iken annenin ona müdahale etmesi ve bebeğin ihtiyaçlarını gidermemektir. Ona göre eğer annenin bu müdahaleleri devam ederse bebeğin yaşamında dağlımlar meydana gelir. Çocuk, kompulsif olarak diğer bireylerin isteklerini yerine getirmeye çalışıp, kendisinden istenilenleri karşılamak için sürekli hazırda olmak istemektedir (Winnicott, 2018).

Diğer bir kuramcı olan Karen Horney, nesne ilişkileri kuramının savunucusudur. Horney'e (1945) göre, sosyal koşullar ve ilk çocukluk yaşantıları bireyin sağlıklı ya da nevrotik olmasında temel role sahip olmaktadır. Bu açıklamadan da anlaşılacağı gibi, Horney, çocukluk travmaları için Freud ile fikir birliği içinde olurken, genel olarak biyolojik gelişimin yanı sıra sosyal gelişimin daha etkili olduğunu öne sürmektedir. Kendini güvende görmeyen ve doyum gerçekleştiremeyen çocuk, içten içe düşmanlık duyguları geliştirir. Çocuk, aynı zamanda bu duygularını ebeveynlerine ifade etmekten çekinip, bastırma yoluna gitmektedir.

Horney, psikopatolojinin oluşmasını ve çocuğun gelişiminin engellenmesini ortaya çıkaran en önemli durumun ebeveynlerin ihmalkar, şımartan, reddeden ya da fazla koruyan tutum ve davranışları olduğunu belirtmiştir (Horney, 1950). Horney bu durumu "temel düşmanlık" şeklinde adlandırmıştır. Fakat çocuk bu düşmanlık duygularını bastırma eğilimindedir. Daha sonra çocuk bastırması olduğu temel düşmanlık duygusunun sonucunda "temel endişe" oluşturmaktadır (Horney, 1945). Temel endişe ise bireyin kendine yabancılaşmasına dolayısıyla bireyin gerçek benliğini açığa çıkaramamasına sebep olmaktadır. Bu endişeyi taşıyan bireyler dış dünyaya karşı bazı stratejiler oluştururlar. Bu stratejiler ilişki temelli olarak ele alındığında bireyler diğer insanlarla olan ilişkilerinde kaygılıdırlar (Kohut, 2004).

Mahler, çocuk gelişiminin ve anne-baba ilişkisinin üzerinde çalışmalarını yürüten bir diğer kuramcıdır. Sigmund Freud'un kuramının izinden giderek çocuğun yaşamının ilk üç yılını ele alarak çalışmıştır (Mahler vd., 2003). İlk olarak çocukları gerçek yaşam olayları içerisinde anneleriyle 1950'li yılların sonunda inceleyen Mahler ve ekibi olmuştur (Masterson, 2012). Mahler, biyolojik doğum ile psikolojik doğumu birbirinden ayrı olarak kabul etmektedir. Burada biyolojik doğum, 'gözlemlenebilir, dramatik ve sınırları kesin' olarak tanımlanırken, psikolojik doğum ise 'zaman içinde gelişen ruhsal

bir süreç' olarak tanımlanmıştır. Ayrıca Mahler, annenin dışında birinin varlığından haberdar olmasını sağlayan birey olarak babanın önemini vurgulamıştır (Öngider, 2013).

Bir diğer bahsedeceğimiz isim olan Otto Kernberg en tanınan nesne ilişkisi kuramcılarında birisi olup, aynı zamanda tüm nesne ilişkileri kuramına mensup bireyler gibi bir anlamda Melanie Klein'in izleyicisi olmuştur. Kernberg'te Klein gibi, ruhsal alandaki içgüdülerden çok, kişilerarası ilişkilere odaklanmıştır (Göka, 2006). Geleneksel psikanalitik içgüdü kuramına bakıldığında nesne yatırımı libidinal veya saldırgan içgüdüsel ihtiyaçların sonunda oluşum göstermektedir. Fairbairn (1954) ve Bowlby (1969) gibi temsilcileri olan psikanalitik nesne ilişkileri kuramı, bebeğin nesneyle kurmuş olduğu bağın önemini vurgulamaktadır. Burada nesne olarak bahsedilen annedir. Kernberg ise bu iki bakış açısının arasında bir bağ olabileceğini öne sürmektedir (Volkan, 2007).

Kernberg, bebeğin kendisini annesinden ayırtamadığı dönemde annesinin iç dünyasındaki her şeyi tümünden kendi içine aldığından söz etmektedir. Böyle bir durumda, bebeğin kendisini zararlı etkilerden korumak için başka bir mekanizması bulunmaz ve böylece annesinin iç dünyasında olan tüm yıkıcı etkilere açık hale gelir. Kernberg, kendilik sınırlarına sahip olmayan bireylerin de yakınlarıyla ilişkilerinde bebeklik dönemindeki savunma mekanizmalarını kullandıklarından bahsetmektedir. Yakın ilişkilerde yıkıcı duygusal bağların oluşmasının, grup kimliklerinin oluşum dönemi içinde, bir arada yakın olarak yaşayan gruplar içinde yıkıcı, olumsuz ve 'ötekileştiren' evrensel duygulardan söz edilmesinde Kernberg'in katkıları oldukça önemlidir (Göka, 2006).

Bir diğer isim Kohut'a göre çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci göstermesi için anne tarafından verilen onaylayıcı tepkiler büyük önem taşımakta ve çocuğun kendisini değerli olarak görmesini sağlamaktadır. Aynı zamanda, annenin aynalama (mirroring) yapmaması durumunda çocuğun bütünlük duygusunu sürdürmesi ve kendilik saygısını korumasında zorluklar yaşayacağını da belirtmektedir. Kohut, çocuğun bütünlüğünü koruyamadığı halde ise umutsuzluk duygusu içinde kusursuz olmaya çalışacağını ve anne-babasını etkileme çabası içerisinde olacağını da öne sürmektedir (Kohut, 1998).

Bir diğer isim Masterson, kişilik bozuklukları, gerçek kendilik çalışmaları alanlarında öne çıkan isimdir. Uzun zaman boyunca ilk üç aylık zaman zarfında bebek, ebeveynlerine göre davranış sergileyen "boş bir sayfa" şeklinde düşünülmüştür. Fakat son yıllarda bebek



gözlem araştırmacıları, yeni araştırma teknikleri sebebiyle bu üç aylık dönem üzerine odaklanmışlar ve bulguları “boş sayfa” söylemlerini şiddetli olarak değiştirmeye yol açmıştır. Araştırmacılar, bebeğin algısal kapasitelerinin erken dönemde açığa çıktığını tespit etmişlerdir (Masterson, 2012). İnsanların duygu ve düşünce örüntüleri, fiziksel ve psikolojik anlamda ayaklarının üzerinde durmayı öğrendiklerinde oluşmaktadır. Bu yolla problemler ve zor durumlarla başa çıkmak için içsel bir yol gösterici sistemi geliştirilmiştir. Bu örüntüler ilişkileri ele alma, işte ve meşguliyet alanlarında kendini açıklama şekillerini oluşturan gerçek kendiliğin belirli güç ve kapasitelerini bir araya getirmektedir (Masterson, 2012). İlişkisel kuramlara bakıldığında ruhsal yapının oluşmasını açıklarken bireyin doğuştan getirmiş olduğu ilişki ihtiyacını temel motivasyon kaynağı şeklinde kabul etmektedirler. Bu kuramlar aynı zamanda, bireylerin sadece dürtüleriyle uğraşmak zorunda olan kapalı bir devre şeklinde ele alınmasına karşı olmaktadır. İnsanların zihninin diğer zihinlerle temas ve bağlantı aradığı söylenmektedir (Öğünç ve Eren, 2012). Zarar görmüş kendilik kavramına sahip bireylerde en öne çıkan şikayetlerin samimiyet ve yakın ilişkiler kurulmasında zorluklar çektikleri bildirilmektedir (Masterson, 2012).

Masterson’ın, ayrıca kişilik bozukluklarına özel olarak yeni terapötik yaklaşımlar geliştirdiği görülmüştür (Masterson, 2012).

Erich Fromm’da anne-çocuk ilişkisini ele alan bir başka kuramcıdır. Fromm’a göre çocuk yaşamının ilk yıllarında en fazla annesine bağlıdır. Aradaki bu bağ doğumdan önceki zamana kadar dayanır. Çocuk dünyaya geldiği zaman ise annesinin bedeninden çıkmış olmasına rağmen halen annesine bağımlıdır. İlerleyen zamanlarda ise annesinden bağımsız olmaya başlar: kendi başına yürümeyi, konuşmayı öğrenir. Bütün bunlar gerçekleştikçe anneye olan ilişki eski değerini kaybederken, babayla olan ilişki değer kazanmaya başlar (Fromm, 2009). Fromm, çocuğun bedensel ve ruhsal açıdan annesinin ilgi ve koşulsuz sevgisine ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda annenin sevgisinin koşulsuz, babanın sevgisinin ise koşullu olduğunu öne sürmektedir (Fromm, 2009).

Ayrıca Fromm, bütün bunların yanında annenin hayata karşı güvenli olması gerektiğini, haddinden fazla korku taşıyıp bunu çocuğa bulaştırmalarının sakıncalı olduğundan da söz eder. Ona göre, çocuğun bağımsızlaşıp annesinden ayrışabilmesi için bütün bunları annesinin istemesi gereklidir (Fromm, 2009).

Başka bir görüş öne süren kuramcılardan bir diğer isim ise Adler olmuştur. Adler, çocuğun doğumundan itibaren annesiyle bağlantılı biçimde yaşadığını öne sürmüştür. Ona göre, çocuğun ruhunda toplumsallığın ilk oluşumları çocuk ve annenin ilişkisi içinde belirmeye başlar. Yani anne, toplumla çocuk arasında adeta köprü gibidir (Adler, 2000).

Adler, sevgi dolu yaşama karşı örülen duvarın çocukluk döneminin ilk zamanlarında atıldığını belirtmiştir. Çocuğun doğuştan getirdiği toplumsallık ruhunun ilk ipucu onu ebeveynlerinin yakınlığını aramaya yaklaştıran ilk şefkat arayışlarında meydana gelir. Ona göre çocuğun sevgisi Freud'un öne sürdüğü gibi kendi vücuduna yönelmesinin aksine, başkalarına yönelir (Adler, 2011).

Bir diğer isim psikanalitik kuramın temsilcilerinden Erik Erikson'dur. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, yaşamın bütün dönemlerini ele aldığı için insan gelişimi üzerine çok kapsamlı açıklamalarda bulunmuş kuramlardan biridir (Atak, 2011). Erikson, ego işlevlerinin önemini vurgulamış ve gelişim kuramını sekiz dönem içerisinde incelemiştir (Geçtan, 2010b).

Erikson'a (1968) göre, bireyin psikolojik iyi oluşu için "temel güven duygusu"nun varlığı oldukça önemlidir. Ona göre bu duygu, erken çocukluk deneyimlerinden çıkarılan, diğer bireylere ve dünyaya dair oluşmaktadır. Erikson, ayrıca bebeklik yaşantılarında meydana gelen güven duygusunun toplamının, verilen sevgi veya yiyeceklerin niceliğinden ziyade, anneyle ilişkinin niteliğine göre oluştuğunu öne sürmektedir (Erikson, 1984).

Erikson, "istekler" ve "olması gerekenler" olarak iki kutuplu bir yapı üzerinden ego yapısını tanımlamıştır. Burada ego yapısının, bir taraftan aşırı ve yıkıcı isteklerle, diğer taraftan anne-baba ve toplumun kısıtlamaları arasında bırakıldığını vurgulamıştır. Ayrıca, Erikson'un psikososyal gelişim kuramını Freud'un kuramından ayıran en önemli özellik, çevresine güvenemeyen bir bebek eğer bir sonraki gelişim döneminde ilgi ve bakım görürse insanlara güven geliştirebilir, bu şekilde de Freud'un kuramından farklı olarak işlemektedir (Geçtan, 2010a; Geçtan, 2010b).

Gördüğümüz gibi Freud'la başlayan psikanalitik alanda yapılan araştırmalar erken dönem ilişkiler ışığında bağlanma kuramına temel oluşturmuştur. Freud ve psikanalitik kuramın yanı sıra gelişim psikolojisi, sibernetik, bilgi işleme, etoloji gibi alanların da etkide bulunduğu belirtilebilir. Ancak bütün bunların ışığında bağlanmayı kuram olarak

inceleyip, geliştirenler Bowlby başta olmak üzere, Ainsworth olmuştur (Bretherton, 1992).

Bağlanma kuramı yukarıda belirtildiği gibi psikanalitik kuramdan etkilenmesine rağmen psikanalitik gelişme teorisi olarak değerlendirilmemektedir. Freud'un psikanalitik kuramında sosyalleşme ve kişilik oluşturma sũreci id, ego, sũperego ayırımına ve libidoya dayanmaktadır. Fakat bağlanma kuramı sosyalleşme ve kişilik oluşturma sũrecini bu şekilde açıklama yoluna gitmemiştir (Yũrũkan, 2015). Diğer yandan bağlanma kuramının dayandığı psikanalitik yũn ise bireyin erken dũnem bağlanma ilişkisinin niteliğinin yaşamının sonraki dũnemlerinde de kuracağı yakın ilişkiler için temel oluşturduğudur (Bowlby, 1973; 1980).

### **2.1.2. Bowlby'nin Bağlanma Kuramı**

Baęlanma kuramı, ilk kez John Bowlby'nin "Attachment and Loss" (1969, 1973, 1980) başlığıyla ũç cilt olarak yayınlanmış olan yapıtında tanımlanmaya başlamıştır. Bowlby'e gũre bağlanma, yeni doğan bebekte oluşmakta olan ve yetişkin dũneminden başlayarak yaşlılık dũneimine kadar sũren heyecansal baę kurma eğilimidir. Belirli kişilere karşı gũsterilen bağlanma ilişkilerinde ẽnemli olsada, bağlanma, kendi başına varlığını devam ettiren ilişki dũzenidir (Bowlby, 1988). Bowlby'e gũre (1973), istenmeyen bir ocuk kendisini yalnızca ebeveynlerinin değil, hiç kimsenin onu istemediğine inanacaktır. Bowlby'nin bağlanma tanımı yapıldıktan sonra, bağlanma kuramı ile tarihsel olarak ilişkisi incelenecek ve nasıl bir sistem içerisinde çalışmalarını yũrũttũęũne değinilecektir.

ocuk psikiyatristi olan Bowlby'nin bağlanma ile çalışmaya başlaması anne yoksunluğuna ilgi duymasından ũtũrũ başlamıştır. Bowlby, psikanalitik gelenek içerisinde ve nesne ilişkileri ekolũnde yetişmesine karşın, yũrũtmũř olduğu çalışmalarda psikanalitik gelenek ve nesne ilişkilerinin eksikliklerini gũrmũřtũr. Bundan dolayı da farklı açıklama ve yaklaşımlara yũnelmiřtir (Soysal vd., 2005).

Psikanalitik kuram nesnenin insan gelişiminde ilişkisel ihtiyaçların amacı olduğunu belirtmiştir. Bu sebepten nesnelere ve çocuğun bu nesnelere kurduğu ilişkinin ielleştirildiğini, bũylece kendilik yapısının temel yapı taşlarının oluştuğunu savunur. Bunun yanında Bowlby, ocuğun anneyle olan bağının yalnızca açlık gũdũsũnũn

giderilmesinden kaynaklanan doyum ile açıklanmasını yeterli bulmamıştır. Aradaki kurulan duygusal bağın neden ve nasıl olduğunun anlaşılmasını istemiştir (Bowlby, 1969, 1973, 1980; aktaran, Bahadır, 2006). Öte yandan Bowlby, psikanalitik kuramın savunucusu Freud'un her durumu erken çocukluk olaylarına bağlamasına karşın temel verilerini nadiren çocukların doğrudan gözlenmesi üzerine kurduğunu dile getirmiştir. Ona göre psikanalizin içerisindeki pekçok kavram, daha yaşlı bireylerden elde edilen sonuçlara dayanır. Sonuç olarak beliren süreç ve olaylar, yaşamın önceden geride bırakılmış bir evresine aittir (Bowlby, 2018)

Bowlby bağlanma ile ilgili çalışmalarını ilk olarak 1950'de Dünya Sağlık Örgütü'nün kendisini çağırıp evsiz kalan çocukların ruh sağlığı hakkında çalışma yapması için davet etmesiyle gerçekleştirmiştir. Ona verilen bu görev çocuk psikiyatrisi ve çocuk bakımı alanlarında çalışan bireylerle tanışma, hem de literatürü okuma fırsatı yaratmıştır. Daha sonra çalışmasının sonuç raporunun ilk kısmında küçük çocukların haz alıp, tatmin oldukları bakım verenleriyle yakın, sıcak ve devamlı bir ilişkisinin olmasının ruh sağlığı için olan önemini vurgulamıştır. Sonuç raporunun ikinci kısmında ise ailelerinden ayrılan çocukların ruh sağlıklarının korunması için ne tür önlemler alınması gerektiğine dair bilgiler sunmuştur. Bowlby'nin yapmış olduğu bu çalışma, araştırmaları canlandırıp, büyük yankı uyandırmıştır (Bowlby, 2018)

Ancak yayınlanan bu çalışma raporunun etkili ve kabul görmüş olmasına rağmen önemli eksikliği bulunmaktaydı. Erken dönem anne yoksunluğunun ne şekilde böyle kötü etkilere sebep olduğunu açıklamakta yetersiz kalıyordu (Bowlby 1988, Hazan ve Shaver 1994).

Bowlby psikanalitik yaklaşım içerisinde yetiştiğinden ötürü kurum bakımı içinde yetişen çocukların bakım verenleri tarafından temel bakım hizmetlerini almalarına rağmen sıkıntı ve kaygı yaşamış olmaları; Bowlby'nin psikanalitik kuramı sorgulamasını arttırdı. Çünkü psikanalitik kuram anne-çocuk ilişkisini daha çok açlık güdüsünün doyurulmasına bağlıyordu. Bowlby, psikanalitik kuramın bu açıklamasının yapmış olduğu çalışmasında işlemediğini fark etti (Coates 2004, Shaver ve Mikulincer 2002).

Daha sonra 1952 yılında Bowlby, James Robertson ile beraber, (Robertson ve Bowlby, 1952) küçük çocukların bakım verenlerinden ayrılmaya karşı gösterdikleri tepkileri araştırdıkları yazısını yayımladığı esnada, Cambridge Üniversitesi etnologlarından Robert Hinde ile yakın arkadaş olmuştur. Küçük bir rhesus türü anne ve yavrularıyla

çalışmakta olan Hinde'nin yaptığı çalışmalar (Hinde, 1967) Bowlby'in de dikkatini çekmiştir. Maymun yavrularının, annelerine karşı gruptaki başka yetişkin dişilere sergilemedikleri davranışlarda bulduklarını gözlemlemiştir.

Bowlby rhesus maymunlarında görülen bu davranışların benzerlerini insan yavruları üstünde yapmış olduğu klinik araştırmalar esnasında da gözlemlemiştir. Aralarında bulunan bu ortak davranışlar Bowlby'i bağlanmanın biyolojik bir temeli olduğu düşüncesine sokmuştur. Beş adet insan bağlanma davranışlarından olan emme, sıkıca sarılma, ağlama ve takip etme olmak üzere dört davranış türü yeni doğan rhesus maymunlarında da yer almıştır. Beşinci davranış türü olan gülümsemenin ise gorillerde sergilendiği görülmüştür (Yörük, 2015). Yani Bowlby, bağlanma kuramı için aramakta olduğu sağlam ve güvenilir kanıtı rhesus maymunlarında gözlemlemiştir. Bağlanmanın içsel bir oluşumu bulunan bir davranış kalıbı olduğunu, yapılan araştırmaların sonuçlarıyla pekiştirmiştir (Yörük, 2015).

Bowlby yapmış olduğu çalışmaların birçoğunda bakım vereni ve bebek ilişkisinde yaşanan sorunların ileri vadede kişide pekçok psikopatolojiye sebep olabileceğini öne sürmüştür (Bowlby, 1969; Bowlby, 2018: 439). (Boccio vd.,1994), bakım vereninden ayrılmak durumunda kalan bebeklerin nörobiyolojik sistemlerinin işleyişinde değişimler olduğunu ve kalplerinin hızlı atmasına yol açtığına dair sonuçlara ulaştıklarını öne sürmüşlerdir (Zerenoglu, 2011).

Erken dönem bağlanmaların, beyindeki nöral ağların büyümesine ve birbirlerine bağlanmasına sebep olan çeşitli biyokimyasal sürecin oluşumuna imkan sağladığı da öne sürülmektedir (Schore, 2012). Öte yandan, bebeğin biyolojik uyarımını aldığı kişilerin yokluğunda bunaltı, kaygı ve acı yaşayacağı belirtilmiştir (Hofer, 1984, 1987).

Bowlby bütün bu çalışmaların sonucunda yeni bir arayış içerisine girmiştir. Yaptığı arayışın sonucunda dikkat çeken araştırma bulgularına rastlamıştır. Araştırma bulgularına göre yakın ilişkilerin kurulmasına yönelik evrenselliğin bebeklik döneminden başladığı ortaya konulmuştur. Bebeklik döneminde kurulan bağlanma tarzı ve yetişkinlik dönemindeki duygusal bağlarla aradaki ilişkinin gözlenmesi, aradaki benzerlik ve farklılıkların açıklanabilmesi günümüze kadar süre gelmektedir (Coates 2004, Hazan ve Shaver 1994).

Çocuklar, doğdukları andan itibaren ebeveynleri tarafından duygusal ve fiziksel anlamda ihtiyaçları ne oranda karşılanırsa yetişkin birey oldukları zaman ilişkilerinde o

oranda yakınlık gösterme eğiliminde olabilirler. Yani bireyler erken yaşam dönemlerinde ebeveynleri ile oluşturdukları bağlanma ilişkilerinde ilk yakınlıklarını oluşturmaya başlamaktadırlar (Bowlby, 2018).

Öte yandan Bowlby, ruhsal dünyadan çok gözlemlenebilir davranışları incelemiştir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby (1988) bağlanmanın dört özelliğinin gözlemlenebilir olduğunu öne sürmektedir.

1. Yakınlığın sürdürülmesi: burada kast ettiği bağlandığı bireylere yakın olma arzusudur.

2. Güvenli barınak: tehlike durumlarında rahatlama ve güvenlik sağlanması için bağlanılan bireye geri dönme olarak tanımlanabilir.

3. Güven esası: çocuğun çevresini keşfedebilmek için bağlanılan bireyin güven içeren hareketlerde bulunması gerekir.

4. Ayrılık acısı: çocukta bağlanılan birey olmadığında kaygı oluşur.

Bowlby kuramının temellerini bağlanma davranışları üzerine kurmuştur ve “bağlanma” ilişkisinde dikkati çeken iki husustan bahsetmektedir. İlk olarak Bowlby, bağlanmanın biyolojik köklere sahip olduğunu, davranışları tetikleyen bağımsız bir sistem şeklinde çalıştığını belirtmiştir. İkinci olarak ise bahsedilen bu sistemin kişisel ayrılıkların, kişilerin kendileri ve başkaları için meydana getirdikleri zihinsel modelleme ile alakalı olması şeklindeki hususları öne sürmüştür (Bretherton, 1985).

Bağlanma davranışının gelişimi Bowlby’ye göre sırasıyla dört evreden meydana gelmektedir. Bu evreler;

1. İlk olarak bebek, çevresindekilere tepkilerini ayırt edemez

2. İkinci evrede, kendine özel bir kişi seçip ona odaklanmaya başlar

3. Üçüncü evrede, güvene dayalı davranış ortaya çıkar

4. Dördüncü evrede ise, güvene dayalı davranışın ortaya çıktığı için, çocuk-ebeveyn ilişkisi sağlıklı bir duruma gelir (aktaran Alantar ve Maner, 2008).

Bowlby, hassas bir etkilenme dönemine vurgu yaparak, aciz ve savunmasız bir çocuk ve annesi arasındaki kendiliğinden oluşmuş bir bağ kurma davranışını, bağlanma teorisinin temel ayaklarından birisi haline getirmiştir (Yörükan, 2015). Ona göre, bağlanma doğumdan hemen sonra ki haftalar itibariyle düşük bir seviyede bulunur. İkinci ve üçüncü aylara gelindiğinde artan bir oran gösterdiğini; altı ay gibi bir zaman geçtikten

sonra ise bağlanma unsurlarının artık açık olarak kendisini göstermeye başladığını belirtmektedir (Bowlby, 2018). Diğer yandan Freud'da, anne-çocuk ilişkisi üzerine açıklama getirmiştir. Çocuğun annesine bağlanması önceden kestirilebilir sonuç olarak annesine yakınlık gösteren bazı davranışların ürünü olduğu farz edilmektedir. Ona göre çocuğun doğumunun ilk yılında gelişim düzeylerinde farklılık olabileceği gerekçesiyle açıklama yapılması zor olmaktadır. Bu yüzden iki yaşından itibaren çocuğun hareketleri artış göstermeye başlamakta, dolayısıyla sürekli bağlanma davranışı sergilemektedir. Üç yaşından itibaren çocuğun ebeveynine olan ihtiyacı azalmaya başladığından bağlanma davranışı azalma göstermektedir. Üçüncü yaşın sonuna gelindiğinde ise çocuğun hayatındaki bağlanma figürleri artmakta dolayısıyla temel bir değişim gözlenmektedir (Bowlby, 2018).

Bowlby, bağlanmanın çocuk için hayati bir önemi olmasının dışında üç temel işlevi gördüğünü belirtir. Bunlar, 'dünyayı keşfederken geri dönülebilecek bir üs olma', 'fiziksel ihtiyaçlarını karşılama', hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme imkanı'dır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bowlby'e göre bebeğin gereksinimlerinin giderilmesi, güvende hissetmesi ve duygusal doyum sağlaması durumunda bebek, bakım veren kişiyle kurduğu ilişkisinde kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görüp, onaylandığını hissedip karşısındakileri ve dünyayı da güvenli olarak algılayacaktır (Çalışır, 2009). Fakat bunların tersine gereksinimleri yeteri kadar giderilmezse, çocukta benlik algısı ile birlikte patoloji gelişebilecektir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby'e göre bağlanma davranış sistemi, bağlanma figürünün benliğin, çevre ve bireyin yaşantılarına göre çeşitli zihinsel temsilleri içine almaktadır. Bowlby bütün bunlara "temsili modeller" veya "içsel çalışan modeller" ismini vermektedir. Bu modeller sayesinde, birey geleceği önceden kestirme şansı yakalar, planlar yapar ve uygun davranışlarda bulunabilir. Bu bilişsel modeller, bağlanma kuramının, psikanalitik kuramdan farklı bir yaklaşım olduğunu öne sürmektedir. Shaver ve Mikulincer'a (2007) göre, psikanalitik kuram, benlik ve diğerlerinin zihinsel temsillerini çocukluk deneyimlerinin birer zihinsel artığı olarak kabul etmektedir. Fakat Bowlby (1988), içsel çalışma modellerinin gelişmesinin basit bir oluşumda olmadığını ve yetişkin dönemindeki zihinsel temsillerin bütünüyle ilk yaşantı deneyimlerine dayalı bulunmadığını belirtmektedir. Bu modeller oluşmaya başladıktan sonra çocuk tecrübe etmeye başlar, aynı zamanda çocuk tecrübelerini bu modeller ışığında hatırlar. Yani

çocuk kendi modellerine uyum sağlayan tecrübelerini hatırlarken, bu modelle uyum sağlamayan tecrübelerini hatırlamaz. Bu modeller, ileriki yaşam dönemlerindeki yakın ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlara yol gösterir (Bowlby, 1982).

Bağlanmanın içsel çalışan modeli aynı zamanda; çocuğun şefkat isteği veya reddedilmesi, çocuk keşifte bulunurken bağlanılan nesnenin güvenli üs olup olmadığına yönelik güvensizliği veya güveni, çocuğun bağlanma nesnesinin varlığından veya güvenilirliğinden şüphe duyup, duymaması gibi unsurları da içine almaktadır (Bowlby, 1969).

İçsel çalışan modeller'e bakıldığında bunun Bowlby'nin kuramında temel oluşturduğu söylenebilir. Çocuğun kendi ve başkalarıyla ilgili bilişlerinden meydana gelen içsel çalışan modeller, yukarıda da belirtildiği gibi bakım verenin tepkileriyle ilişkilidir. Çocuk eğer bakıcısından olumlu yönde tepki görürse bakıcısının güven ve destek veren olduğuna dair bilişsel temsil geliştirirken, bakım verenin olumsuz yönde tepkilerine göre ise çocuk bağlandığı figürü istemez aynı zamanda kendisini de değersiz biri olarak görür ve bu yönde bilişsel temsil geliştirir (Bowlby, 1973).

Geliştirilen bu zihinsel temsiller bireylerin, özyeterliliğine ve sevilmeye değer olup olmadıklarıyla ilgili algılarını (benlik modeli) ve bağlanma figürlerinin ne oranda ulaşılabilir ve duyarlı olmalarına bağlı olarak (diğeri modeli) beklentilerini içeren içselleştirilmiş inançlar bütünü şeklinde tanımlanırlar. Kendilik modeli hakkındaki içselleştirilmiş olan temsiller gerçekçi ve olumlu bir kimlik duygusunun oluşmasında etkiliyken, diğeri modelindeki temsiller ise devamlı ve sağlıklı kişiler arası ilişkilerin kurulmasında önemli bir yere sahiptir (Diehl vd., 1998).

İçsel çalışan modeller çocukluk döneminden itibaren ergenlik dönemine kadar devamlı işlenir, ergenlik döneminin sonunda ise daha sürekli ve değişime karşı dirençli hale gelirler. Sonuç olarak ergen ve yetişkin bireyler oluşturdukları içsel çalışan modelleri kendilerinin önem verdikleri ilişkilerinde kullanırlar (Bowlby, 1973).

Bowlby'e göre bağlanma gerçekleşikten sonra bakım veren kişi bebeğin çevresinden uzaklaşırsa, bebek çeşitli duygusal değişiklikler yaşar ve bunlar aslında bebeğin bakım verenin yokluğuna uyumlanması için faydalı yaşantı niteliğinde olur. Bowlby, bebeklerin bakım verenlerine öngörülebilecek tepkiler verdiklerini belirtmektedir. İlk olarak bebek protesto denilen evreye girer ve bu evrede bakım veren haricinde kimsenin onu sakinleştirmesini istemez, sürekli ağlayıp hırçınlaşır (Bowlby, 2012). Protesto evresinden



sonra bebek umutsuzluk evresine girer. Umutsuzluk evresinde bebeğin bakım vereninin onun ihtiyaçlarını karşılayacağına dair inancını yitirmeye başlamıştır. Son olarak ise bebek bakım verenden duygusal olarak kopma yaşar. Duygusal kopmanın olması bağlanmanın sona ermesine sebep olur. Bowlby'e göre bütün bu olumsuz tabloda ilk olarak protesto evresinde yaşanan kaygı ve üzüntü daha sonra gelişen umutsuzluk evresi ne kadar negatif olarak görülse de bu durumların bebeği fiziksel anlamda bakıcının dönüşünü ısrarla istemesi ve beklemesinin sebep olacağı tükenmişlikten koruduğunu öne sürmektedir. Bowlby, aynı zamanda bağlanmanın sona ermesinin bebeği normal etkinliğine geri döndürüp olası başka bağlanma figürlerine yakınlık için hazır olmasına olanak sağladığını da belirtmiştir (Hazan ve Shaver, 1987).

### **2.1.3. Ainsworth'un Bağlanma Kuramı**

Ainsworth bağlanma kuramının işlemsel tanımını yapmıştır. Kanadalı olan Ainsworth, 1960'lı yılların başında, Bowlby ile birlikte çalışıp, onun görüşlerini devam ettirmiştir. Fakat zaman içerisinde John Hopkins Üniversitesi'nde bebekleri incelediği çalışmalarda Bowlby'nin ileriye sürdüklerinden fazlasını içeren sonuçlar bulmuştur (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ainsworth, Bowlby'in başlatmış olduğu bağlanma kuramının sonu açık bir teori olduğunu, genişlemeye ve yenilenmeye uygun olduğunu belirtmektedir (Ainsworth, 1990). Bowlby'dan sonra yapılan çalışmalar, Ainsworth'un bu görüşünü doğrular niteliktedir. Öyle ki bağlanma kuramı her kıtada yapılmış yüzlerce çalışma ile test edilmiş, genişletilip uygulamalı bir hale getirilmiştir (Yörükan, 2015).

Ainsworth'un çalışmalarının başlıca amacı, bağlanma kuramının duyarlılık derecesini sınamaktır. Dolayısıyla annenin çocuğa duyarlı ya da duyarsız olmasının anne-çocuk ilişkisini ne derece etkilediği üzerine çalışmalarını gerçekleştirmiştir (Ainsworth, 1982; Yıldız, 2005).

Ainsworth'un bağlanma kuramı ile ilgili bağı özetle anlatıldıktan sonra şimdi de bağlanma kuramı ile tarihsel ilerleyişi işlenip, nasıl bir sistemle kuramı geliştirdiği ele alınacaktır.

Bağlanma ile ilgili önemli çalışmalarına ilk olarak eşinin görevi dolayısıyla 1953 yılında gittiği Uganda da başlamıştır. Ainsworth, burada 26 Ugandalı bebekte bağlanmanın gelişimini incelemiştir (Bretherton, 2003). Yaklaşık dokuz ay süren bu

çalışmasında, elde ettiği sonuçlar anne-bebek etkileşiminin kalitesindeki bireysel farklılıkları çalışmak için önemli bir kaynak olmuştur (Ainsworth, 1963, 1967, aktaran Bretherton, 1992). Bu çalışmasında elde ettiği sonuçlardan, annenin bebeğinin sinyallerine tepkisinin değerlendirilmesine dayalı mülakat formlarından üç farklı bağlanma örüntüsü ortaya çıkarmıştır. Burada ilk olarak güvenli bağlanan bebeklerin annelerinin varlığında keşiften memnun göründüklerini ve annelerinin yokluğunda çok az ağladıklarını gözlemlemiştir. Öte yandan güvensiz bağlanan bebekler, annelerinin yardımları olsa bile çok az keşif davranışında bulunmuş ve annelerinin yokluğunda çok ağlamışlardır. Ainsworth bu durumu annenin duyarlılığıyla ilişkilendirmiştir. Son olarak henüz bağlanması oluşmamış bebekler içinde annelerine devamlı değişen davranışlar sergilemediklerini gözlemlemiştir. Yani bütün bu türlere bakıldığında temel olarak anne duyarlı olduğu zaman bebekler güvenli bağlanmaya meyilli olurken, az duyarlı annesi olan bebekler ise güvensiz bağlanmaya meyilli olduklarını açığa çıkarmıştır (Bretherton, 2003).

Ainsworth'un diğer bir önemli çalışması da Ugandadan döndükten sonra Baltimore adını verdiği projesi olmuştur. Ainsworth burada 26 farklı Baltimore ailesini incelemiştir. İncelemiş olduğu aileleri ilk olarak bebekleri doğmadan önce çalışmaya almıştır (Bretherton, 1992). Bebekleri doğduktan sonra dört saat süren aylık ev ziyaretleriyle bebekleri kendi ev ortamlarında gözlemiştir. Bebekler on iki aylık olduklarında ise yeni ve alışkın olmadıkları bir durumda nasıl tepki göstereceklerini görmek üzere John Hopkins Üniversitesi'nde laboratuvar ortamında gözlemine devam etmiştir. Ainsworth laboratuvarda yaptığı çalışmada çocukların önce güvenli bir üs olarak annelerini kullanmış ve üç dakika boyunca yabancı bir bireyle kalınca çocukların nasıl tepki verdiklerini aynı zamanda stresle ne şekilde başa çıkabildiklerini incelemiştir. Ainsworth'un bu yöntemine "yabancı durum testi" denilir. John Hopkins Üniversitesi'nde yapmış olduğu bu çalışması en başta da belirtmiş olduğumuz gibi çok farklı ve önemli sonuçların göstergesi olmuştur.

Ainsworth ve arkadaşları bütün bu çalışmalarının sonucunda üç bağlanma örüntüsü olduğunu gözlemlemişlerdir. Bunlar; güvenli bağlanma, güvensiz-kararsız bağlanma ve güvensiz-kaçınan bağlanma olmaktadır (Ainsworth vd., 2015).

Güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin davranışlarında yakınlığı sürdürme, rahatlama isteği ve dış dünyayı keşfetmek üzere bakım vereni güvenebileceği bir üs olarak

kullandığı görülür. Güvenli bağlanan bebekler, anneleri odadan ayrıldıkları zaman rahatsız olurlar ancak; anneleri döndüğü zaman rahatlar ve aktif keşif süreçlerine devam ederler (aktaran Hazan ve Shaver, 1994).

Bir diğeri güvensiz-kararsız bağlanmada ise anne eğer bebeğin ihtiyaçlarına tutarsız yaklaşırsa, ulaşılmaz olursa ya da tepki vermezse, bebek kızgınlık ve kaygı duyar. Annesinden ayrılmak istemez, ayrıldığında ise anne geri döndüğü zaman bile yatışmaz ve kaygısı yatışmadığından dolayı keşif etkinliklerinde bulunamaz (aktaran Hazan ve Shaver, 1994).

Son olarak güvensiz-kaçınan bağlanmada ise bebekler annelerinin kendilerine temas etmelerinden kaçınırlar. Bebeğin annesine güven duymamasından dolayı, annesi yanından ayrılrsa bile tepkisiz kalır. Annesi geri döndüğü zamanda ona yakın durmaz (aktaran Hazan ve Shaver, 1994).

Güngör (2000)'e göre, bu üç bağlanma stilinde meydana gelen kaygı ve kaçınma oranlarına bakıldığında zaman, güvenli bağlanma oluşturan bebeklerin en az oranda kaygı duyduğu; kaygılı/kararsız bağlanma oluşturan bebeklerin kaygı oranının yüksek, kaçınma oranının düşük olduğu; kaçınan bağlanma oluşturan bebeklerde ise her iki durumda da düşük olduğu görülmektedir.

Bowlby ve Ainsworth bağlanmayla ilgili davranışları Piaget'in geliştirmiş olduğu bilişsel gelişim kuramıyla benzer olarak gelişme gösterdiğini öne sürmüşlerdir (Ainsworth, 1989). Çocuğun ihtiyaçlarına ebeveyni uygun olarak karşılık verir; çocuk ihtiyaç duyduğunda ebeveyn ulaşılabilir olursa güvenli gelişim meydana gelecek, bu durumun tersi olarak ise ebeveynlerle olumsuz yaşam deneyimleri sonucunda öfke ve kaygı duyguları meydana gelecektir (Ainsworth, 1989; Kobak ve Sceery, 1988).

#### **2.1.4. Yetişkinlerde Bağlanma**

İlk olarak psikanalitik kuramın savunucularının öne sürmüş olduğu, erken yaşam deneyimlerinin bütün yaşamın temellerini oluşturduğu düşüncesi bağlanma kuramına temel oluşturmaktadır. Dolayısıyla yetişkinlikte, erken yaşam deneyimlerimizdeki örüntüleri devam ettirme eğilimimiz bulunmaktadır. Bu bölümde yetişkin dönemindeki bağlanma kuramsal olarak işlenecek, farklı çalışmalarla nasıl sınıflandırıldığı ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Bağlanma kuramına göre, yakın ilişkiler bireylerin gelişiminde temel bir role sahiptir. Buna göre bağlanma gelişimi çocuklukta oluşur ve yetişkin yaşamında beklenti, inanç, sosyal davranış ve duygu regülasyonuna etki eder (Bowlby 1969, 1973; Cassidy ve Shaver, 2008). Bebeklik döneminde bakım veren bireyle oluşan ilişkiyle oluşan bağlanma gelişimi, yetişkin döneminin yaşamdaki işlevselliğine dayalı bireysel ayrılıkların ortaya çıkmasında önemli bir yer arz etmektedir (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma beşikten mezara kadar süregelen bir davranış örüntüsüdür. Buna göre çocukluk döneminde anne-babaya bağlanmadan söz edilirken ergenlik döneminde bu bağlanma arkadaşlara, yetişkin döneminde ise bağlanmanın romantik ilişkinin yaşandığı bireylere yönelim gösterdiğinden söz edilebilir. Fakat ergenlik ve genç yetişkinlikte yakın ilişkideki bireyler temel olarak bağlanma sürecini oluşturmalarına karşın anne ve babaya bağlanmanın hala etkisini sürdürdüğünden söz edilmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

Yetişkinlik dönemindeki akranların ve eşlerin, ailenin erken çocukluk döneminde yükümlü olduğu duygusal destek ve güvenliği yerine getirip ihtiyaçların giderilmesi hususunda benzer işlevleri karşıladığı takdirde, bağlanma davranışı aileden akran ve eşlere iletilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby'e (1980) göre bağlanma yukarıda da belirtildiği üzere, yalnızca yeni doğanlarda ve çocukluk döneminde değil, yetişkin döneminde de etkisini yaşam boyu devam ettiren bir olgudur. Literatürde, çocukluk döneminde yapılan bağlanma türlerinin yetişkin dönemindeki ilişkilerde de devam ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Hazan ve Shaver, 1987).

Fakat Weiss (1982) aralarındaki bazı benzerliklere karşın, yetişkin dönemi bağlanmasının çocukluk dönemindeki bağlanmadan farklılıklar sergilediğini belirtmiştir (akt. Hazan ve Shaver, 1994). Buna göre Weiss, çocukluk dönemindeki bağlanmayı tamamlayıcı şekilde öne sürer yani bağlanılan kişi gözetme sağlar ama kişi tek başına bunu elde edemez. Çocuk güvenlik arar fakat kendisi tek başına bunu yerine getiremez. Buna karşılık yetişkin bağlanması tipik olarak karşılıklı olarak gelişim gösterir. Diğer bir fark ise, yetişkinlikteki bağlanmada bağlanılan bireyin genel olarak akran ya da romantik partner olmasıdır. Yetişkin bir bireyin ilişkinin özellikle ilk zamanlarında yakınlık arayışına girmesini sağlayan cinsel çekicilik dürtüsüdür (Shaver ve Hazan, 1993). Yakınlık arama açısından ele alındığında da, bebek-bakım veren ile yetişkin bireyler arasındaki bağlanma farkının en temel kaynağı bağlanma motivasyonudur. Yetişkin

bireylerde bağlanma ilişki doyumu, büyük oranda cinsel tatmin, konfor ve ilgi gibi temel ihtiyaçların giderilmesiyle ilişkilidir (Hazan ve Shaver, 1994).

Yetişkin bağlanması için bazı araştırmacılar çalışmalar yürütmüşlerdir. Bunlardan birisi Hazan ve Shaver (1987) dir. Onlar romantik ilişkiyi bağlanma türü olarak ele alıp, yetişkin dönemindeki bağlanma stillerini Ainsworth ve arkadaşlarının (2015) belirledikleri sınıflandırma ile benzer olarak ele almışlardır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Hazan ve Shaver (1987), düşüncelerini kanıtlamak için Ainsworth (2015)'un üçlü bağlanma stili ışığında çalışma yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında; güvenli bağlanma gösteren bireylerin romantik ilişkilerinde ve çocukluk dönemlerinde ebeveynleriyle olan ilişkilerinde olumlu yaşam deneyimleri olduğu, ilişkilerinin ise süreklilik içerdiği gözlemlenmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma gösteren bireylerin ilişkilerini tutarsız gördükleri, kıskanç oldukları ve duygusal anlamda istikrarsız bir hal sergiledikleri görülmüştür. Kaçınan bağlanma gösteren bireylerde ise yakın ilişki kurma konusunda isteksiz oldukları, eşlerine soğuk ve mesafeli davrandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Açık, 2008).

Hazan ve Shaver (1987), aynı zamanda Bowlby'nin bağlanma hakkındaki görüşlerini, romantik ilişkiler kapsamında inceleyen ilk araştırmacılarıdır. Bu sebepten Hazan ve Shaver, Bowlby'nin çocuklarda bağlanma kuramının izinden giderek, yetişkin romantik ilişkilerde gösterilen bireysel farklılıkların anlaşılmasında bağlanma stillerinin önemli bir unsur olduğunu öne sürmüşlerdir. İnsan yaşamının erken deneyimlerinde geliştirmiş olduğu bağlanma stilleri ve zihinsel temsiller, kalıcı olarak kabul edildiğinden dolayı yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireylerin romantik ilişkilerinde, partnerleri ve kendileri hakkında sahip oldukları algılarında belirleyici rol oynamaktadır.

Hazan ve Shaver, yetişkin romantik ilişkilerin çocuk ve bakım veren arasındaki etkileşimle benzer nitelikte olduklarını öne sürmüşlerdir. Hazan ve Shaver'e göre (1987), yetişkin romantik ilişkilerinde partnerler arasında oluşan duygusal bağ ile bebekler ve bakım verenleri arasında meydana gelen duygusal bağı oluşturan aynı motivasyonel sistemin kısmi işlevidir.

Hazan ve Shaver (1987), bebek ve bakım verenin ilişkisi ile yetişkin romantik ilişkideki partnerler arasındaki ilişkinin aşağıdaki özelliklerle ortak olduğunu öne sürmüşlerdir:

1. Her iki dönemde de, diğer birey yakında ve sorumluyken güven hissi duyarlar,

2. Her iki dönemde de, diğer bireyle yakın bedensel ilişki içerisine girerler,
3. Her iki dönemde de, diğer birey ulaşılmaz olduğunda güven hissi duymazlar.

Hazan ve Shaver'in modelinin yanı sıra yetişkin bağlanma stillerinde bir diğer kabul gören model de Bartholomev ve Horowitz (1991)'in dörtlü bağlanma modelidir.

Dörtlü bağlanma modeli Bowlby'nin içsel çalışan modeller kavramını, bireyin kendi ve başkalarıyla ilgili olumlu ya da olumsuz temsiller oluşturması gibi konuların ışığında yetişkin dönemi bağlanmasını dörtlü bir modelde ele almıştır (Bowlby, 1973).

Bu modele göre bağlanma benlik ve başkaları modeli olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. Hem benlik hem de başkaları boyutu olumlu ve olumsuz şeklinde iki açıdır (Buluş ve Atan, 2016). Yani, bireyin hem benlik modeli hem de başkaları iki kutuplu olarak incelendiğinde dört tür bağlanma ortaya çıkmaktadır. Dörtlü bağlanma modeline göre bireyin hem benlik hem de başkaları algısı olumlu yönde ise o birey güvenli bağlanma stili oluşturmuştur. Birey olumsuz benlik ve olumlu başkaları algısı içindeyse saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Eğer birey bunu tersi olarak olumlu benlik ve olumsuz başkaları algısında kayıtsız bağlanma stili taşımaktadır. Son olarak bireyin hem benlik hem de başkalarına olan algısı olumsuzsa korkulu bağlanma stili geliştirdiği belirtilmektedir (Buluş ve Atan, 2016).

Dörtlü bağlanma modeline göre, güvenli bağlanma geliştiren bireyler; kendilerini ve diğer bireyleri olumlu olarak görüp, başka bireylerle yakın ilişkiler kurmakta zorlanmadıkları ve bağımsız kalabildikleri öne sürülmektedir. Diğer bir stil olan saplantılı bağlanmaya sahip olan bireylerin, kendilerini değersiz hissettikleri, kendilerini sevmeye layık görmedikleri, yakın ilişkilerinde kendilerini ispatlama içerisinde oldukları, takıntılı ve gerçekçi beklenti içinde olmadıklarından söz edilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma gösteren bireylere bakıldığında, diğer bireyleri olumsuz görmeye eğilimli, bağımsızlıklarına düşkün, başkalarına ihtiyaç duymadan ve kimseyle yakın ilişki içerisinde olmadan da yaşanabileceğini düşünmektedirler. Son olarak korkulu bağlanma stili içerisinde olan bireylerin ise, kendilerini ve diğer bireyleri olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde oldukları, bunun sonucunda da yakın ilişki kurmaktan çekindikleri görülmektedir. (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Sümer ve Güngör, 1999).

Çalışmalara bakıldığında, yetişkin bağlanması için bağlanma stillerinin farklı olarak tanımlandığı görülmüştür. Bütün bu farklılıklara karşın, yapılan bütün araştırmalarda kaygı ve kaçınma boyutu bağlanma stillerinin altında bulunan iki temel boyuttur (Doğan,

2010). Hazan ve Shaver'in kaçınan bağlanma stili, Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü modeline bakıldığında korkulu ve kayıtsız bağlanma stili olarak iki farklı şekilde açıklandığı görülmüştür. Bartholomew ve Horowitz, kaçınan bağlanma stilini, korkulu ve kayıtsız bağlanma stili olarak iki şekilde incelemenin daha yerinde olduğunu öne sürmüştür (Açık, 2008). Ayrıca dörtlü bağlanma modelini bu iki temel boyut olan kaygı ve kaçınma boyutu üzerinden tanımladıkları görülmüştür.

### **2.1.5. Bağlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bizim konumuzun dışında bağlanma stillerini farklı değişkenlerle inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu bölümde bağlanma stillerinin çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği; literatürde bulunan gerek yurtiçi gerekse yurtdışı bazı araştırmalar yer almaktadır.

Freney ve Noller'in (1990) araştırmasında, çocukluk döneminde annelerine güvenli bağlanma geliştiren bireylerin, yetişkin yaşamlarında olumsuz durumlara rağmen içerisinde buldukları romantik ilişkilerini sağlam tuttuklarını gözlemlemiştir. Bunun yanı sıra kaygılı bağlanma stiline sahip olan çocukların yetişkin yaşamlarında romantik ilişkilerini yürütmekte zorlandıklarını, kısa süreli ilişkiler yaşadıklarını; kaçınan bağlanma stiline sahip olan çocukların ise, yetişkin yaşamlarında aşık olamadıklarını ve başka insanlara güvenemedikleri sonucuna ulaşmıştır.

Collins ve Read (1990), kolejde okuyan çiftler üzerinde inceleme yapmışlardır. Bu araştırmada çocukluk döneminde oluşan bağlanma stillerinin partner seçimi açısından etkili olduklarını gözlemlemiştir. Annelerinin tutarsız ve ilgisiz davranışlarına maruz kalan yetişkin kadınların, partnerlerine endişeyle yaklaştıklarını, aksine babaları tarafından ilgili ve samimi davranış gören kadınların ise partnerlerine yaklaşımda rahat olduklarını öne sürmüştür.

Keser (2006), çocuğun yetiştirilmesinde anne ile babanın ve bağlanma stillerinin etkisini incelemeye yönelik çalışma yapmıştır. Çalışmanın neticelerine göre güvenli bağlanma stiline annelik boyutunda etkili olduğuna rastlanmıştır. Güvenli bağlanma geliştiren anneler, çocuklarını yetiştirme aşamasında ilgi/onayı fazla, katı kontrolün az olduğu annelik boyutu sergiledikleri görülmüştür. Güvensiz bağlanma stiline ise ilgi/onay boyutunda ayırım gözlenmiştir. Ancak katı kontrol boyutunda, üç güvensiz bağlanma stiline de fazla olan annelik boyutunun uygulandığı neticesine varılmıştır.

Bunun yanında, annelik boyutunun çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesi için etki gösterdiği ve annenin kendi bağlanma stilinin bilhassa kontrol boyutundaki etkisi görülmüştür. Güvenli bağlanma stili geliştiren çocukların annelerinin, ilgi/onay içeren çocuk yetiştirme stilini sergilediklerine ulaşılmıştır. Çocuğun güvenli bağlanma stili ile katı kontrol içeriği fazla olan anne-babalık stili arasında ise kayda değer bir bağlantı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Açık (2008) evlilik ilişkisindeki bağlanma stilleri ve uyumun arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma, evli ve boşanmış toplam 100 birey ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda, evli veya boşanmış kişilerin evliliklerini uyumlu ya da uyumsuz şeklinde ele alıp, bağlanmanın kaygı ve boyutu ile evlilik doyumunun üzerinden fark gösterdiği belirlenmiştir. Uyumlu olarak değerlendirenler de daha fazla evlilik doyumunu, kaçınma ve kaygı bağlanma boyutunda ise daha az puanlar bulunduğu kaydedilmiştir. Bununla beraber evlilik uyumunu anlamak için, bağlanmanın kaçınma boyutunun, bağlanmanın kaygı boyutundan daha belirleyici olduğu açığa çıkarılmıştır. Evli ve boşanmış katılımcılar bağlanmanın kaygı boyutu ile evlilik doyumunda fark göstermelerine rağmen, bağlanmanın kaçınma boyutunda fark göstermedikleri bulunmuştur.

Sümer ve arkadaşları (2009), farklı psikopatolojilerin yetişkin bağlanması ile olan ilişkisini Türk örneklemini üzerinde araştırmışlardır. Araştırmaya depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozukluk tanısı alan bireylerin yanı sıra hiçbir psikopatolojik tanısı olmayan bireylerde katılmıştır. Kaçınma boyutu ve bağlanma kaygısı konusundaki karşılaştırmalarda üç tanı grubunun da kontrol grubundan yüksek biçimde bağlanma kaygısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, depresyon tanısı alan bireylerin panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozukluk tanısı alan bireylerden çok daha fazla bağlanma kaçınması taşıdıklarına rastlanmıştır. Grupların bağlanma boyutlarında ne derece ayrıştıklarını bulmak için ayıredici fonksiyon analizi sonucuna göre, kaygı olarak görülen birinci fonksiyonda kontrol grubu ile tanısı olan bireylerin grubundan ayrıldığı, kaçınma olarak görülen ikinci fonksiyonda da yalnızca depresyon grubunun kontrol grubu da dahil bütün gruplardan ayrıldığı gözlemlenmiştir.

Surcinelli, Rossi, Montebanocci ve Baldaro (2010), yaptıkları araştırmada bağlanma stillerinde diğerleri ve başkaları modellerindeki farklılara bağlı olarak depresyon ve anksiyetede ki farklılıkları ve bu ilişkiye kişilik özelliklerinin yol açıp açmadığını



incelemişlerdir. Bu araştırmaya toplam 274 yetişkin birey katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucunda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin diğer bireylere oranla daha az depresyon puanı kaydettiklerini, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise depresyon puanının kaçınan bağlanma stiline göre bireylere nazaran daha fazla olduğu gözlenmiştir. Negatif kendilik modeli tanımlayan bireylerin depresyon ve anksiyete puanları daha fazla çıkmıştır.

Belizaire ve Fuertes (2011), yaptıkları araştırmada 155 göçmenle yaptıkları çalışma yürütmüşlerdir. Kaygılı bağlanma stili ile farklı kültüre uyum sırasında meydana gelen endişe arasında pozitif bir ilişki açığa çıkmıştır. Bunun yanında kaçınan başa çıkan bireylerin, uyum aşamasında endişeye daha fazla maruz kaldıkları öne sürülmüştür.

## **2.2. SAVUNMA MEKANİZMALARI**

### **2.2.1. Savunma Mekanizmaları Tanım**

Dış çevreden gelen tehlikeli uyarılara karşılık olarak bütün canlıların ortak savunma mekanizmaları bulunmaktadır. Bu savunma mekanizmaları genellikle, kaçma ya da tehlikeyi yok etmeye yönelik olurlar. Kuşkusuz ki kaçma ve savunma mekanizmaları sadece biyolojik tepki olarak gerçekleşmedikleri gibi karmaşık benlik işlemlerinin etkisi altında oluşurlar. Nitekim benliğin savunma mekanizmaları denilince, bahsi geçen dıştaki tehlikelere karşı gelişen savunmalar anlaşılmamaktadır. Yani benliğin savunma mekanizmaları, çatışma ve sıkıntıya karşı bilinçdışı gerçekleşen bir süreçtir (Öztürk, 2008).

Bilinçdışı gelişen bir süreç dendiği zaman akla ilk olarak psikanalitik kuram gelmektedir. Dolayısıyla bu kavram, psikanalitik kuram çerçevesinde doğmuş ve gelişmiştir. Oldukça köklü bir yapıya sahip olan psikanalitik kuramın en önemli olgularından bir tanesi olan savunma mekanizmaları kavramının genel bilgilerine bu bölümde yer verilecektir. Bu bilgilerin yanı sıra nelerin savunma, nelerin savunma mekanizması olarak adlandırıldığı da ele alınacaktır.

İki önemli psikanalitik kuram temsilcisi Charles Brenner ve Anna Freud, genel olarak her şeyin savunma olabileceğini öne sürmüşlerdir. Onlara göre birine bağırarak, başka yöne bakarak, para biriktirmek, golf oynamak gibi bütün etkinliklerin içlerinde savunma

barındırmaları muhtemeldir. Onlara göre hangi davranış ya da zihinsel aktivite olursa olsun, bireyi hoşla gitmeyen duygulardan mahrum bırakıyorsa savunma niteliğindedir (Blackman, 2014).

Ayrıca psikanalitik olarak sınıflandırma sistemine bakıldığında, bir savunmanın bilinçli ya da bilinçdışı kullanılmasındaki ayırım çoğu zaman daha değişik terimlerle gerçekleştirilir. Örnek olarak, baskılama bilinçli unutma durumunu öne sürerken, bastırma bilinçdışı unutma durumunu anlatır (Blackman, 2014).

Savunma mekanizmaları genel olarak duygulanımları başa çıkılabilecek sınırlarda tutmaya, dürtülerdeki meydana gelen artıştan dolayı bozulan psikolojik dengenin tekrar kurulmasında, kendilik tasarımı ani gelişen yaşam olayları ve başka önemli insanlarla yaşanan çatışmalarla başa çıkılmasına hizmet etmektedir (Vaillant, 1971).

Vaillant'a (1994) göre psikolojik sağlığın korunması için savunma mekanizmaları, zihnin bağımsızlık sistemidir. Bununla beraber savunma mekanizmaları aşırı ve uygunsuz olarak kullanılırsa kişilerarası sorunlar ve bazı psikopatolojilerle ilişkisi olabileceği de öne sürülmüştür (Bowins, 2010; Cramer, 1991). Nitekim Freud'da (2004) bu olguyu doğrular nitelikte; gelişimsel dönemlerde kullanılan bazı savunmaların, yetişkin hayatındaki fazla kullanımının psikopatolojinin göstergesi olduğu görüşündedir. Bu bilgilerin ışığında DSM-V'te (APA, 2013)'te yer bulan maladaptif kişilik özellikleri ve savunma mekanizmalarının ilişkisine dair yapılan bir çalışmada (Granieri vd., 2017), kopukluk, negatif duygulanım, psikotizm ve geçimsizlik boyutlarının immatür savunma mekanizmaları ile arasında anlamlı bir ilişki öne sürülmüştür.

Savunma mekanizmaları erken çocukluk deneyimleri, ebeveynlerin rol modeli alınması, yapısal mizaç ve savunmaların fonksiyonlarındaki kişisel deneyimler olarak dört maddenin etkileşimi altında belirlenmektedir (McWilliams, 2017). Bu maddelerin yanında savunma mekanizmalarının çocuk ve ergenlik boyunca, içsel ve dışsal kaygı ile baş etmek amacıyla kullanılmakta olduğu öne sürülmektedir (FinziDottan ve Karu, 2006). Erken çocukluk döneminde ebeveynin olumsuz tutumlarının verdiği duygulanımların ve içsel çatışmalarla mücadele edilebilmesi açısından savunma mekanizmaları önemlidir (Cramer, 2006). Ayrıca savunma mekanizmalarının kullanılmasındaki bireysel farklılıkların yetişkin döneminde kişilik özelliklerine etki edecek biçimde çocukluk dönemindeki çevre ile yakından ilgili olduğu öne sürülmektedir (Weinstock, 1967).

Psikanalitik kuram, egonun temel işlevlerini bireylerin psikolojik dengesinin sağlanması için savunmaların kullanıldığını öne sürmüştür (Freud, 1959). Savunma mekanizmaları bireylerin çevreye uyum göstermeleri ve kişiliklerinin gelişiminde büyük rol oynarlar. Bunun yanında bireyi duygusal bunalı ve içsel çatışma durumlarından koruma görevi üstlenirler. Bütün bu açılardan bakıldığında savunma mekanizmaları, psikopatoloji ve egonun gelişimi ile birlikte yakın ilişki kurmaktadır (Taşkent, 2010). Savunma mekanizmaları ve psikopatoloji arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda bireylerin kullanmış olduğu savunma mekanizmalarının anlaşılması klinik uygulamaların içinde, gerek tedavi aşamasında gerekse tanı koymada kolaylık göstermesi beklenmiştir. Çünkü savunma mekanizmaları, zihinsel olarak işleyişi açık biçimde ortaya dökmektedir (Anlı, 2004).

Ayrıca bu ilişkinin doğrultusunda savunma mekanizmaları kavramı ilk olarak, ruhsal bozuklukların tanımlanmasında başvuru olan Amerikan Psikiyatri Birliğinin Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın üçüncü olarak düzenlenmiş formunda (DSM III-R) yerini almıştır. DSM IV-TR'e göre (APA, 2000) ise savunma mekanizmaları, bireylerin kendilerini iç ve dış tehlikelere karşı korumalarını sağlayan ancak, bireylerin işleyişlerinin farkında olmadığı otomatik gelişen psikolojik süreç biçiminde tanımlanmıştır (Yılmaz vd., 2007). Fakat DSM-V'ten savunma mekanizmaları kaldırılmıştır (Strous vd., 2016).

### **2.2.2. Savunma Mekanizmaları Tarihçesi**

Savunma mekanizmalarının, psikanalitik kuramın temsilcileri tarafından işlendiği görülmüştür. İlk olarak Sigmund Freud savunma kavramının üzerine çalışmalar yürütmeye başlamış, ardından savunma mekanizmalarını sistematik hale getiren daha çok Anna Freud olmuştur. Bu iki kuramcının haricinde nesne ilişkileri kuramcıları olan Kernberg, Klein ve Winnicott'ında savunma mekanizmalarını inceleyen diğer kuramcılar olduğu söylenebilmektedir.

Savunma kavramı, psikanalitik kuramda ilk olarak Sigmund Freud'un "Savunma Psikonevrozları" isimli çalışmasıyla gündeme gelmiştir. Freud bu kavramı, "benin acı oluşturan ya da katlanılamayan fantezi ve duygulanımlara karşı direnmesi" olarak tanımlamıştır (Freud, 2004). Freud, savunma kavramının yerini ilerleyen dönemlerde bastırma olarak kullanmıştır. Fakat daha sonra tekrar eskisi gibi savunma kavramına

dönmüştür. Savunma kavramının, dürtülerin ketlenmesi için oluşturulmuş olan yöntemlerin genel ismi olduğu, bastırma kavramının ise var olan bir şeyin varlığını yok saymak ve onu bilinçdışına itme anlamına gelen savunmanın yöntemlerinden birisi olduğu kabul edilmiştir (Erwin, 2002; Cramer, 2006). Bastırma kavramı, savunmanın bir yöntemi olarak görülmesinden itibaren savunma kavramının başka özel şekilleri incelenmeye başlanmıştır (Freud, 2004).

Freud gerek hastalıklarda, gerekse günlük yaşamın psikopatolojisine değinirken savunma mekanizmalarına sıklıkla değinmiş; bastırma, yalıtma, cinselleştirme, yansıtma, bedenselleştirme, yer değiştirme, yoğunlaştırma, rasyonalizasyon, inkar ve ketlenme gibi savunma mekanizmalarını tanımlamış ve farklı psikopatolojilerde nasıl etkinleştiklerine değinmiştir.

Yapısal kurama geçilmesiyle beraber Freud fikirlerini, savunma mekanizmalarının bireyin akla uymayan korku duygusundan kaçınmak için kullandıkları yöntemler olduğunu, bastırmayı ise kaygıya bir tepki olarak meydana gelmesi şeklinde düzenlemiştir. Bu şekilde, psikopatolojinin savunma işlevlerinin işe yaramadığı durumlarda ortaya çıktığını öne sürmüştür (McWilliams, 2017).

Freud tanımlamış olduğu psikoseksüel gelişim evrelerinde libidonun yatırıldığı bazı yerler olduğunu öne sürmüştür. Oral evrede ağız bölgesi; anal evrede genital bölge ve ödipal çatışma ön planda olur. Freud'a göre eğer bu evrelerde aşırı doyum veya doyumsuzluk deneyimlenirse sabitlenmenin (fixation) meydana gelmesiyle birlikte yaşanan bu durum ilerleyen yaşamdaki psikopatolojiyi de belirlemektedir. Ancak sabitlenme durumu olmadığında bireyin sağlıklı olduğu söylenebilir. Eğer sabitlenme veya sabitlenmeye karşı eğilim söz konusuysa birey ilerde bazı travmalar yaşadığı durumda bireyde gerileme meydana gelir ve sabitlenme yaşadığı dönemin belirtilerini taşıyıp, takılı kaldığı döneme ait savunmaları tekrar kullanabilmektedir (Anlı, 2010).

Kullanıldığı gelişim dönemlerinde normal olarak kabul edilen savunma mekanizmalarına bakacak olursak; oral dönemde, yansıtma, olumsuzlama ve inkar; anal dönemde, yapma-bozma, rasyonalizasyon, entellektüalize etme ve yalıtma; fallik dönemde ise, bastırma, özdeşleşme ve yüceltme kullanılmaktadır (Anlı, 2010).

Freud, yazıları boyunca savunma mekanizmalarını tanımlamak üzere beş önemli kriterden bahsetmiştir;

1. Savunmalar dürtü ve duygulanımların yönetilmesinde etkili olmakla birlikte bu konuda egonun en önemli silahıdır.
2. Savunma mekanizmaları bilinçdışı olarak kullanılır.
3. Fazla sayıda savunma bulunmakta ve bu savunmalar diğerlerinden farklılaşma göstermektedir.
4. Savunma mekanizmaları her ne kadar temel psikopatolojik belirtilerin ana unsurları olsalar bile dinamik ve tersinedirler.
5. Bütün savunmalar adaptifte, patolojikte olabilirler (Vaillant, 2012).

Savunma mekanizmalarını ilk olarak gündeme getiren Sigmund Freud olmasına karşın sistematik olarak inceleyen ve onun gözlemlerini egonun savunma mekanizmaları şeklinde kavram haline getiren ise Anna Freud olmuştur. (Willick, aktaran Rivas, 2009).

Anna Freud 1936 yılında “Ego and The Defense Mechanisms” çalışmasında savunma mekanizmalarını geliştirip, detaylandırmış ve nedenine yönelik psikanalitik açıklamalar ileri sürmüştür (Freud, 2004). Anna Freud’a göre savunma mekanizmaları egonun istenmeyen ve kaygı oluşturan dışsal olaylardan uzaklaşması işlevinin yanında dürtüsel davranışlar, duygular ve içgüdüsel istekler olmak üzere içsel gerilimleri kontrol etmesine yarayan psikolojik süreçlerdir (Freud, 2004).

Ayrıca Anna Freud bu eserinde Sigmund Freud’un çalışmalarını genişleterek dokuz farklı savunma mekanizmasını detaylı biçimde tanımlamıştır. Tanımlamış olduğu bu savunma mekanizmalarına yüceltme, özgecilik ve özdeşleşme mekanizmalarını da eklemiştir. Bu şekilde egonun savunmaya karşı gücünün anlaşılmasının tedavi için katkılarını açıklamış ve direnç şeklinde olan savunma mekanizmalarının tedavi için kullanılmasına yol açmıştır (Freud, 2004).

Freud, egosal ve savunmaya yönelik mekanizmalar üzerine, bütün bireylerin yapısal özelliklerinden dolayı farklı savunmaya yönelik mekanizmalar kullandığını belirtmiştir (Doğan, 2015).

Freud’a (2004) göre bireyin yaş dönemi ve gelişim süreçlerine uygun olan savunma mekanizmaları kullanılmalıdır. Ona göre, aksi takdirde uygun olmayan durum ve zamanlarda savunma mekanizmalarını kullanmak çeşitli psikopatolojik oluşumlara zemin hazırlayabilmektedir.

Freud, çocuklar üzerinde yaptığı araştırmalarının sonucunda onları, yoğun içgüdüsellik uyaranlarına karşı başarısız görmüş ve gelişime yönelik evrelerde bu şekilde

dürtülere öncelik tanınması durumunun da egosal anksiyeteyi meydana getirdiğinden bahsetmiştir. Meydana gelen bu anksiyetik duruma yanıt olarak farklı savunma halleri ortaya çıkmıştır. Yetişkin bireylerle bağlantılı olarak, psikanalitik araştırmalarının sonucu kendisine, dirençteki bilinç durumundan bağımsız materyal durumunun ortaya çıkmasını bozduğunu göstermiştir (Freud, 2004). Gelişimin erken dönemlerinde meydana gelen savunmalara, ego ve id arasındaki, dış gerçekliğin temelinde gelişim gösteren, baskıya dayanan bir durumun sebep olduğunu belirtmiştir (Doğan, 2015).

Öte yandan nesne ilişkileri kuramının da savunma mekanizmalarının üzerinde durduğu görülmüştür. Nesne ilişkileri kuramcılarını bağlanma-ayrılma üzerine çalışma yürütmelerinin yanında savunma mekanizmalarının acı duygusuna karşı olarak da çalıştığı düşüncesini öne sürmüşlerdir. Ayrıca nesne ilişkileri kuramında başta bölme, yansıtma, yansıtımlı özdeşim ve içe atma savunmaları ele alınmaktadır. Bu savunmaların gelişim dönemlerinde çocukların duygu ve dürtülerini idare ettiklerini, gelişimlerine ve ilişkilerinin sistemleştirilmesine katkıda bulduklarını da belirtmişlerdir (McWilliams, 2017).

İlk olarak nesne ilişkileri kuramının kurucusu olarak görülen Melanie Klein (1946), çocuğun kendilik ve nesne tasarımlarının birlikte hareket ettiği, birbirine zıt olan duygulanımları bir araya getiremediği, olgunluk göstermemiş benlik taşıdığı paranoid-şizoid evrede, yansıtma, içe atma, yansıtmacı özdeşim ve bölme gibi savunmaların kullanıldığından bahsetmiştir. Klein, çocuğun bu savunmaları kullanarak saldırgan dürtülerden korunduğunu ve bu şekilde kaygıyla mücadele ettiğini öne sürmektedir.

Klein'a (1946) göre, çocuklar paranoid-şizoid evrede annesinin memesini "iyi meme" ve "kötü meme" şeklinde iki parçaya ayırır ve bu şekilde saldırganlığını dışarıya yansıtır. Bu durum ise bölme savunmasının işlevidir. Ona göre bölme mekanizması bebeklerin bu evrede egoları için normal olarak kullandıkları savunma mekanizmasıdır. Klein, bebeklerin altıncı aylarının sonuna geldiklerinde bölme mekanizmasını kullandıktan sonra kullanımının azalmakta olduğunu ve nesnelere bütün olarak algılamaya başladıklarını belirtmiştir. Klein tanımladığı gelişim döneminin ikinci aşamasında ise çocuğun depresif evrede, manik savunmaları kullandığından söz etmektedir (Epözdemir, 2014; Anlı, 2010). Manik savunmaların en önemli özelliği ise psişik gerçekliğin inkar edilmesidir (Jaques, 1953). Depresif evre aynı zamanda ödipal dönemi de içine almakla beraber, ruhsal sağlığın oluşumunda da önemli yere sahiptir (Anlı, 2010).

Bir diğerkuramcı da nesne ilişkileri ekolünün temsilcisi Kernberg (1980), savunma mekanizmalarını gelişimsel seviyede incelemiştir. Yani savunma mekanizmaları, kişilik örgütlenmesine göre sınıflandırılmakta ve karakter psikopatolojisi, gerçekliğin değerlendirilmesi, kimlik gelişmesi ve savunma mekanizmalarına bağlı bir düzen içinde işlemektedir.

Kernberg (1993) savunma mekanizmalarını daha çok bastırma ve bölme savunma mekanizmaları üzerinde incelemektedir. İlk olarak bastırma savunma mekanizmasını üst düzey savunma olarak ele almış, nevrotik ya da normal bireyler tarafından kullanıldığını öne sürmüştür. İkinci olarak bölme savunma mekanizmasını ise immatür savunma mekanizmaları düzeyinde incelemiş ve sınır kişilik örgütlenmesi olan bireylerin bu mekanizmayı kullandıklarını belirtmiştir.

Öte yandan Kernberg sınır ve nevrotik kişilik örgütlenmesi olan bireylerin yanı sıra narsisistik kişilik örgütlenmesi olan bireylerinde savunma mekanizmaları geliştirdiklerinden söz etmiştir. Kernberg, narsisistik bireylerin ebeveynlerinin fazlasıyla soğuk ve saldırgan olduklarını belirtmiş ve sonuçta bu çocukların saldırganlık ve oral engellenme geliştirdiklerini belirtmiştir. Ona göre, bütün bunların sonucunda, bu koşullar altında yetişen bireylerde nefret ve hasete karşı savunma mekanizmaları oluşmaya başlamaktadır (Kernberg, 1995).

Kernberg (1967, 1987), gerçeklik algısı ve kimlik bütünlüğü olmayan psikotik kişilik örgütlenmesi ile gerçeklik algısı nispeten daha iyi fakat kimlik bütünlüğü olmayan sınırdaki kişilik örgütlenmesine sahip bireylerin immatür savunma mekanizmalarını, gerçeklik algıları ve kimlik bütünlükleri yerinde bulunan nevrotik kişilik örgütlenmesi taşıyan bireylerin ise üst düzey savunma mekanizmalarını kullandıklarını belirtmektedir. Yansıtma, özdeşim, bölme, inkar, ilkel ölküleştirme ve ilkel değersizleştirme mekanizmaları immatür savunma mekanizmaları iken, bastırma, yapma-bozma, aklileştirme, yansıtma ve düşünselleştirme mekanizmaları ise gelişmiş savunma mekanizmaları şeklinde sınıflandırılmaktadır (Epözdemir, 2014). Görüldüğü üzere sınır kişilik örgütlenmesi ile psikotik kişilik örgütlenmesinde kullanılan savunma mekanizmaları genellikle benzerdir. Fakat gelişimsel oluşumları ve işlevlerinde fark bulunmaktadır (Kernberg, 1993).

Yetişkin bireylerde birincil olarak kullanılan savunma mekanizmaları genel olarak yalıtma ve bastırma. Diğer savunmacı durumlar genellikle yalıtma, bastırma ya da her

ikisini kapsayan yardımcı savunmalar olarak ele alınır. Fakat, Kernberg (2012) bu kurala farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak borderline (sınırdaki) kişilik tanısı alan bireylerde bölmenin birincil savunma şeklinde kullanıldığını belirtmiştir.

Bir diğer nesne ilişkileri kuramı temsilcisi Winnicott (1965), Klein'in aksine söz öncesi dönemde yaşanan kaygı durumunun yok olmakla bağlantılı şekilde var olduğundan bahsetmektedir.

Winnicott (1965) yaşamın erken dönemlerinde bebeklerin annelerine mutlak bağımlılığının üzerinde durmuştur. Ona göre, gelişimin sonraki dönemlerinde çocuk, ayrı psikosomatik varlık olmakta ve annenin yeterince iyi anneliğine bağlı olarak, iyi düzeyde kucaklayıcı çevre sayesinde benliğini bütünleştirmeye ve kendi nesne ilişkilerini iletme yetisi edinmeye başlamaktadır. Bu aşamalarda anne çocuğun temel ihtiyaçlarını gideremez ya da bebek sakinken ona müdahalede bulunursa, yani Winnicott'un tanımına göre "yeterince iyi annelik" yapamazsa, çocuğun "gerçek kendiliğini" koruması için ve çevreden gelen yıkıcı isteklerin doğrultusunda savunma olarak "sahte kendilik" geliştirdiğinden söz etmektedir. Winnicott (1965), gerçek kendiliğin kişiliğin özü olduğunu ve bu özün, doğuştan var olan potansiyel şeklinde vücut şemalarını ve ruhsal gerçekliği içinde barındırdığını öne sürmektedir. Çocuğun ayrı bir birey olarak kendisini görene kadar bahsedilen bu özün yalıtılmış olarak güvenliğini sürdürmesi psikolojik sağlık ve gerçek kendiliğin spontan gelişmesi için önem taşımaktadır. Öte yandan, anne bu dönemde yeterince iyi annelik yapamazsa çocukta kaygı oluşmaya başlar ve bu kaygı da savunma olarak özün korunması için sahte kendiliğin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Epözdemir, 2014).

Winnicott aynı zamanda gelişim aşamaları ve ağır psikopatolojinin ilişkisini incelemiş ve burada "çöküş korkusu"ndan söz etmiştir. Winnicott'a göre nevrotik oluşumlarda savunmaların oluşumundaki temel sebep kastrasyon korkusudur. Nevrotik oluşumlardan daha ağır psikopatoloji tablolarında ise çöküş korkusunun varlığından söz etmiştir. Egonun savunmaları ise egonun çökmesini engellemeye yönelik işlev görmektedir (Winnicott, 1955).

Sonuç olarak, psikanalitik literatürde savunma mekanizmaları önemli yere sahip olmakta ve çoğunlukla nesne ilişkileri kuramından yola çıkarak savunma mekanizmaları hem kişilik patolojisinin sınıflanmasında hem de gelişimsel seviyede önemlidir. Bununda ötesinde, savunma mekanizmaları önemli diğeriyle kurulan ilişkilerde bilinçdışı



iletişimin sağlanması bakımından önemli bir yere sahiptir. Nesne ilişkileri çift terapisi modeline göre, yansıtmacı özdeşim savunma mekanizması erken yaşam deneyimlerinin yetişkinlik dönemindeki ikili ilişkilerde tekrarlanmasında temel olarak görülmektedir (Scharff ve Scharff, 1997).

### **2.2.3. Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması**

Savunma mekanizmaları kavramı her ne kadar psikanalitik kuramcılar tarafından işlense de, psikoloji literatüründe sistematik olarak işleyip, sınıflandırma yapan bazı kuramcılar da bulunmaktadır. Bu bölümde bu sınıflamaların kim tarafından ve ne şekilde gerçekleştiğine yer verilecektir.

Vailant (1977) savunma mekanizmalarını hiyerarşik bir düzenle sınıflandırma yoluna gitmiştir. Yapmış olduğu bu sınıflandırma dört basamaktan oluşmaktadır. Bu savunmaların ilkinin patolojik ve narsisistik savunmalar, ikinci basamağı matür olmayan savunmalar, üçüncü basamağı nevrotik savunmalar ve dördüncü basamakta bulunan matür savunma mekanizmaları oluşturmaktadır. Bu savunmalara bakacak olursak; ilk olarak çıkan patolojik ve narsisistik savunmaların genellikle beş yaşa kadar olan ilk gelişim evrelerinde ve ileri boyuttaki psikopatolojik hastalıklarda kullanıldığından söz edilmiştir. Onun altında bulunan ikinci basamak matür olmayan savunmalar ergen ve çocuklarla birlikte, duygu durum bozuklukları ve kişilik bozuklukları gösteren bireyler tarafından kullanılmaktadır. Üçüncü basamakta bulunan nevrotik savunmalar normal yetişkin bireylerde kullanılmasına karşın genellikle histerik yapı gösteren, obsesif kompulsif bozukluk taşıyan ve stres altında yaşayan nevrotik bireyler tarafından kullanılmaktadır (Snarey ve Vailant, 1985). Kullanılan bu üç savunma mekanizmalarının ruhsal gerginliği azaltmalarına rağmen ilişkilerde bazı sorunlara sebep olduğu söylenebilir. Son olarak dördüncü basamakta bulunan matür savunma mekanizmaları çok daha olgun yapı oluştururlar. Köklerini genellikle matür olmayan savunmalardan almalarına rağmen daha fazla uyuma yönelik olan savunma mekanizmalarıdır. Sağlıklı bireylerin kullandığı matür savunmalar hem ilişkileri olumlu yönde geliştirmekte hem de yaşam olaylarıyla mücadele edebilmeyi kolaylaştırabilmektedir (Vailant, 1977).

Andrews, Singh ve Bond (1993), Vaillant'ın (1977) yapmış olduğu hiyerarşik sınıflandırmanın ışığında savunma mekanizmalarını nevrotik, matür ve immatür şeklinde üç boyutta inceleyen bir ölçek geliştirmişlerdir. Nevrotik savunmalarda; psödo altruizm,

idealleştirme, yapma-bozma, karşıt tepki oluşturma mekanizmaları, matür savunmalarda; mizah, beklenti, baskılama ve yüceltme mekanizmaları ve son olarak immatür savunmalarda; dışa vurma, yalıtma, yansıtma, pasif saldırganlık, otistik fantezi, yer değiştirme, disosiyasyon, inkar, rasyonalizasyon, bölme ve bedenselleştirme mekanizmaları kullanılmaktadır (Andrews vd., 1993).

#### **2.2.4. Savunma Mekanizmaları Kümeleri**

Savunma kavramını ilk olarak işleyen Freud'un, savunmaları ilgili olduğu psikopatolojinin ölçüsüne göre sınıflandırdığı görülmüştür. Yani; yalıtma, yer değiştirme, yapma-bozma, bastırma ve karşıt tepki oluşturma nevrotik savunma mekanizmaları; çarpıtma, yadsıma ve yansıtma psikoza yakın immatür savunma mekanizmaları ve son olarak yüceltme, mizah, baskılama ve fedakarlık ise matür savunma mekanizmaları olarak yer almaktadır. Bizim detaylı olarak ele alacağımız savunma mekanizmaları Andrews, Singh ve Bond (1993)'un hiyerarşik sınıflandırmalarıdır.

Savunma mekanizmalarının kullanımında matür olarak kullanılması etkili olarak gözükse de bütün savunma mekanizmaları farklı şartlarda olduklarında immatür ya da matür olabildikleri söylenebilir (Cramer, 1998; Davidson ve MacGregor, 1998).

Aşağıda bu üç savunma mekanizması alt kümeleriyle birlikte ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

##### **2.2.4.1. İmmatür Savunma Mekanizmaları**

Hayatın erken dönemlerinde görülen en ilkel savunmalardır. İlkel savunmalar, içsel süreçler ve çevresel gerçekler arasındaki uyumu sağlamada yeteri kadar etkili olmazlar (Taşkent, 2010). Ayrıca olayların anlamını yoğun olarak çarpıtma yoluyla kaygıyı azalttıkları söylenebilir (Andrews, 1991; Andrews vd., 1989). Olayların bu şekilde çarpıtılması ise bilinçli farkındalık oluşumunu engellemektedir (Tabakçı, 2014).

### **Yansıtma (Projection):**

Yansıtma savunma mekanizmasında birey kendinde kabul edemediği düşünce, duygu ve dürtülerinin dışardan geldiğini algılamakta ve ona göre davranmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Yansıtma, Freud'un tanımlamış olduğu ilk savunma mekanizmalarından bir tanesidir. 1895 yılında Freud arkadaşı Fliess ile olan yazışmasında paranoid düşüncelerden yola çıkarak yansıtmanın tanımını yapmıştır. Freud'a göre kişinin egosu ile çatışma yaşayan duygu veya düşünceyi uzaklaştırmak adına bahsedilen bu düşünce ve duygular dış dünyadan başka özneye yansıtılır (Vaillant, 1992).

Yansıtma savunma mekanizmasının bireyi kaygıdan iki şekilde koruduğundan söz edilebilir:

1. Birey kendi yenilgi ve eksikliklerinin sorumluluğunu başka bir özneye yüklemektedir.
2. Suçluluk duygusu yaratan düşünce ve dürtülerini başka bireylere atfetmektedir (Geçtan, 2010).

Bir diğer önemli savunma mekanizması da yansıtımlı özdeşim'dir. Yansıtımlı özdeşimi bu bölümde vermemizin sebebi yansıtma ile karıştırılabilmesidir. İlk olarak yansıtımlı özdeşimin kısaca tanımını yaptıktan sonra, aralarındaki fark ele alınacaktır.

Klein, yansıtımlı özdeşim mekanizmasını çocuğun ilk olarak kendinden bir parçayı annesine yansıttığını, fakat sonra yansıttığı parçayı içine alarak onunla özdeşim kurduğunu belirtmiştir. Ona göre, buradaki durumda birey karşısındaki bireye kötülük yapmak ve onun kötü özelliklerinden kurtulmasından çok, karşısındaki bireyi kontrolde tutma ve ona egemen olma amacındadır. Açıklanan bu özelliğiyle yansıtımlı özdeşim savunması ile yansıtma mekanizması birbirlerinden farklılık göstermektedir. Yani "yansıtımlı özdeşim", "yansıtma"dan çok daha immatür bir savunma mekanizmasıdır. Yansıtma mekanizması devreye girerken birey içindeki olumsuzlukları karşısındakine aktarmaktadır. Fakat yansıtımlı özdeşim de birey karşısındakinin davranışlarını manipüle etme amacını taşımaktadır (Klein, 1952).

Yaşamın erken dönemlerinden beri kullanılan yansıtma savunma mekanizması, bireylerin günlük hayatlarında sıklıkla kullanılmaktadır. Sınavlarında başarısızlık gösteren öğrencinin öğretmenini suçlaması, oyuncak atında sallanan bir çocuğun düştüğü

zaman gidip o atı tekmelemesi yansıtma savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir (Taşkent, 2010).

### **Pasif Saldırganlık (Passive aggression):**

Pasif saldırgan savunma mekanizmasında, birey iç-dış stres kaynakları ve duygusal çatışmalarıyla baş edebilmek için başkalarına saldırganlığını dolaylı olarak ifade etmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Köroğlu, 2012; Doğan vd., 1995).

Psikanalitik kurama göre pasif-agresif kişilik oluşumu Freud'un tanımladığı gelişim evrelerinden anal evrede otorite figürleriyle yaşanan rekabet ortamında ve birbirlerine karşı göstermiş oldukları güç sebebiyle açığa çıkmaktadır. Tuvalet eğitimi çocuğun egosuyla dürtüleri arasındaki ilişkinin oluşması için önem teşkil etmektedir. Dolayısıyla buradaki eğitimde çevresel etkenlerin anlaşılmasıyla çocuğun dürtüsel doyumundan vazgeçmesine yönelik oluşturulan çocuğun ilk tercih durumudur. Tuvalet eğitimi alan çocuğun dürtülerini tatmin etmekten vazgeçmek durumunda kalmasıyla iki seçeneği bulunmaktadır. Birincisi çocuk dışkısını boşaltıp otorite figürünü protesto (agresif durum) yoluna gider. Bir diğer seçenekte otorite figüründen korkup, ceza almak istemediğinden otorite figürüne itaat eder ve dışkısını boşaltmaz (pasif durum) (Topçuoğlu, 2003).

İntikam almak ya da rahatsız etmek için somurtma, kasti olarak beceriksizlik yapma, kasti olarak erteleme, inatçı tavır takınma, unutma, yapılan işleri ağırdan alma gibi eylemler gerçekleştirmeleri örnek olarak gösterilebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Köroğlu, 2012; Doğan vd., 1995).

### **Dışa Vurma (Acting Out):**

Dışa vurma savunma mekanizmasında birey duygusal çatışmalarını iç ve dıştan gelen gerilimlerini açığa çıkarıp, duygusunu eyleme dökerek çözmeye çalışmaktadır (Yüksel, 2014).

Freud ilk yaptığı araştırmalarında kimi danışanlarının bilinçdışında oluşan çatışmalarını bilinçli seviyeye getirmemek adına eyleme döktüklerini ve bu durumda bilinçdışı arzu ve dürtülerini kontrol altına almaya çalıştıklarından söz etmiştir (Rowan, 2000). Bu uyum sağlamayan olan savunma mekanizması bilinçdışı dürtü ve uyarıların sebep olduğu ruhsal gerginlik için kısmi olarak rahatlama yaratır.

Dışa vurma mekanizması sınır kişilik ve antisosyal kişilik psikopatolojilerinde sıkça görülmektedir (Taşkent, 2010).

**Yalıtma (Isolation):**

Yalıtma savunma mekanizmasında, birey bir anının bilişsel yanını hatırlarken, duygusal tarafını bastırıp bilinçdışına atmaktadır. Bu şekilde, erken yaşam dönemindeki acı bir durumunu hiçbir duygu hissetmeden hatırlayıp, anlatabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Freud yalıtım kavramını öncelikle nevrozlarda sıklıkla görülen bir savunma mekanizmasını tanımlamak amacıyla kullanmıştır. Yalıtma savunma mekanizmasına göre önceden yaşanıp hoş etki bırakmayan bir durum duygudan ayrıştırılır ve çağrışım bağlantıları sekteye uğrar. Bu şekilde sıradan olan düşünce sürecinden soyutlanma meydana gelir (Freud, 1929 aktaran Yalom, 1999). Çağdaş psikoterapide ise yalıtım, benliğin yaşanan bir olay üzerine parçalanması şeklinde kullanılmaktadır. Bu sebeple birey yalıtma savunma mekanizmasını duygu ve arzularını bastırmak durumunda kaldığı zaman kendi hükümlerine güvenmediği, kendi dilekleri olarak kabul ettiği ve potansiyelini bastırma ihtiyacı olduğu zaman kullanır (Yalom, 1999).

**Değersizleştirme (Devaluation):**

Değersizleştirme savunma mekanizmasında, birey stres faktörlerini ya da duygusal çatışmalarını kendine veya başka bireylere abartarak olumsuz anlamlar yükleyip ele alır (Tabakçı, 2014).

Freud'a göre değersizleştirmenin temelinde çocuk kendinde ya da annesinde penis eksikliğini fark edip, annesi ve kendi bedenini değersizleştirebilir. Freud bu görüşüyle penis haseti ve kastrasyon kaygısına atıfta bulunur. Freud'dan sonraki analistler ise regl kanamalarıyla değersizleştirme arasında bağlantı olduğunu öne sürmüşlerdir. "Hasta olmak", "kirlenmek" gibi bazı ifadelerin bireyin kendi bedenini değersizleştirme hissini açığa çıkardığını söylemişlerdir (Waites, 1982).

Özakkaş (2008), değersizleştirme savunma mekanizmasının psikopatolojik kişilik gruplarında görüldüğünü söylemiştir. Narsisistik kişilik örgütlenmesi olan bireyler değersiz ve kötü kendiliklerini dış çevreye yansıtırken, sınır kişilik örgütlenmesi olan birey ise hem kendisini hem de tüm dış çevreyi aşağılık ve değersiz görür.

### **Otistik Fantezi (Autistic fantasy):**

Otistik fantezi savunma mekanizmasında birey duygusal çatışmasının sebep olduğu kaygıyı azaltmak için, sorunu çözmek ya da eyleme dökmek yerine, kendi iç dünyasına sığınıp sürekli düş kurmaktadır (Yüksel, 2014).

Anna Freud (2004) otistik fanteziyi, ruhsal çatışmaya sebep olan dürtü yönlü tasarımı ve arzuların haricinde kaygıyı ve nesnel hoşnutsuzluğu yok etmek için kullanılan immatür savunma mekanizması şeklinde tanımlamıştır.

Örnek olarak, ödipal karşımaşa yaşayan bir erkek çocuk, hayalinde kendisini güçlü bir savaş kahramanı gibi görebilmekte, bunu babası ve başka bireylere karşı kullanabilmektedir. İlerleyen zamanda ise bu durum vicdan azabı yaşamasına sebep olup, bundan kurtulmak için zarar verdiği bireyleri hayalinde bebek ya da hayvana çevirerek yardım edebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Köroğlu, 2012; Halter, 1998; Freud, 2004).

### **İnkâr (Denial):**

İnkâr savunma mekanizması, bireyin bilinçli şekilde tehdit içeren durumun varlığını reddetmesi olarak tanımlanmaktadır (Öz, 2010).

İnkâr savunma mekanizması, ilk kez Freud tarafından bireye acı, gerginlik ve çatışma yaratan gerçeğin bilinçdışı reddedilerek yok sayılan, immatür bir savunma mekanizması olarak tanımlanmıştır (Freud, 1962; Öztürk ve Uluşahin, 2011). Anna Freud ise 1936'daki eserinde fantezide yadsıma, söz ve yadsımaya yönelik olarak detaylandırma yapmıştır (Dorpat, 1987).

İnkâr mekanizması, genel olarak çocukların oyunlarında, özellikle rollerin yer aldığı oyunlarının ardındaki güdülerde meydana gelmektedir. Ego güçlenip, gerçeği değerlendirme işlevi ilerledikçe inkar savunması zayıflamaya başlar (Freud, 2004). Örneğin, çocuğunu kaybeden bir anne yemek masasına her zaman çocuğu için de tabak koyabilir (Halter, 1998).

### **Yer Değiştirme (Displacement):**

Başka bir bireye beslenen herhangi bir hissin başka birinde deneyimlenmesidir. Yer değiştirme savunma mekanizması iki şekilde çalışmaktadır:

1. Tehlikeli olarak görülen duygunun yaratmış olduğu tepki başka bir tepkiyle gösterilir

2. Baş etmekte zorluk yaşatan duygu ait olduğu birey veya durumun dışında başka bir birey ya da duruma yöneltilir (Geçtan, 2010).

Freud ilk çalışmalarında bastırılmış cinsel isteklerin yol açtığı kaygı ile mücadele etmek için dürtü ve duygularının hedef değiştirmesinin fobilerin temelini oluşturduğunu öne sürmüştür (Vaillant, 1992). Bunun yanı sıra, Freud'un Küçük Hans vakasında çocuk annesinin sevgisine rakip olarak gördüğü ve nefret duyduğu babasına olan duygu ve dürtülerini babasından alıp ata yer değiştirerek yaşadığı görülmüştür. Yer değiştirme savunma mekanizmasının obsesif kompulsif nevroz vakalarında sıklıkla görüldüğü söylenebilir (Vaillant, 1992). Bu obsesif kompulsif vakalarda acımasız bir üst benliğin varlığından dolayı birey kendisini kirli, suçlu olarak görmekte ve bu durumda nesnelere veya bedeninin kirli olmasıyla yer değiştirmektedir. Birey bedenini veya nesnelere yoğun bir şekilde temizleyerek ruhsal kirliliğinden arındığını düşünmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

#### **Disosiyasyon (Dissociation):**

P. Janet'in tanımladığı bu savunma mekanizmasında, birey üstesinden gelemediği acı verici ve travma yaratan durumlarda bastırma ve bölme mekanizmalarını kullandıklarından söz edilmiştir. Bu şekilde egonun parçalara ayrılıp, bastırılarak bireyin bunalma ve çatışması azalmaktadır. Acının sebebi olan düşünce ve duygular bağıllık gösterdikleri yaşantılardan kopup, bağımsızlaşırlar (West, 2018).

Histerik unutmalar, uyurgezerlik ve çoklu kişilik bozuklukları disosiyasyona örnek olarak sayılabilir (Öztürk, 2012).

#### **Bölme (Splitting):**

Bölme savunma mekanizması bireyin, kendi ya da başkalarının iyi ve kötü yanlarını bütün olarak görememesi durumudur. Kendi veya karşısındaki bireyi iyi ya da kötü olarak görmesinin yanında, en fazla sınır kişilik örgütlenmesi olan bireylerin kullandığı belirtilmektedir (Yüksel, 2014).

Bölme savunma mekanizmasının kullanımı egonun iyiyi ve kötüyü ayrıştırabilme kapasitesinin olmadığı bebeklik döneminde temel savunma olarak gerçekleşmektedir (Kernberg, 1967). Ayrıca Kernberg (2012) sınırdaki kişilik bozukluğu olan bireylerin başka birinin "bütüncül nesne" özellik ve karmaşasını fark etmenin sebep olduğu kaygı durumuna karşılık kendilerini savunmak için bölme savunma mekanizmasını ne şekilde kullandıklarından söz etmiştir.

Volkan'a göre de, narsisistik bireyler bölme ve bastırma savunma mekanizmalarını kullanırlar. Narsisistik kişilik bozukluğunun ne düzeyde olduğu (nevrotik-sınır-psikotik) bölme savunma mekanizmasının ne derece kullanım gösterildiğine bağlıdır. Eğer bölme mekanizması sık kullanılırsa sınır kişilik oluşumunun varlığından söz edilir. Fakat bastırma mekanizması daha sık kullanılırsa üst düzey kişilik bozukluklarının varlığından söz edilebilmektedir (Anlı, 2010).

Bölme, aynı zamanda en immatür olan savunma mekanizmalarından biridir. Birbirlerine zıt nesne ve kendilik imgelerini net olarak birbirlerinden ayırıştırıran bilinçdışı gelişen süreçtir. Klein, yaşamlarının ilk aylarında olan bebekler için oldukça temel bir mekanizma olduğunu ve bebeklerin duygusal dünyalarının devam etmesini sağladığını belirtmektedir. Bölme mekanizması sebebiyle bebekler birbirine zıt olan sevgi ve nefreti, haz ve acıyı, iyi ve kötüyü birbirlerinden ayırıştırabilir ve olumlu hayatlarını olumsuzlara katmadan koruyabilmektedirler (Geçtan, 2010).

#### **Rasyonalizasyon (Rationalization):**

Rasyonalizasyon savunma mekanizması geçmiş, gelecek ve şimdi yaşanan davranışların mantıklı hale sokulması ve toplumca kabul edilen açıklamalar getirilmesinde kullanılmaktadır (Geçtan, 2010).

Bu mekanizmanın iki temel ögesi bulunmaktadır:

1. Amaçlanan hedefe ulaşamadığı takdirde bu durumun getirmiş olduğu hayal kırıklıklarının etkisinden kurtulma
2. Bireyin sergilediği davranışlarını haklı göstermesine yardımcı bulunmasını sağlamaktadır (Geçtan, 2010).

Rasyonalizasyon mekanizması, benlikte oluşan kaygıya neden olan durumlara akla uygun nedenler bulunmasına yardımcı olmaktadır. Bireyin başarısızlık durumlarına sebep bulunmasına yardımcı olur ve kendisini haklı hissetmesini sağlar. Özellikle kişilik bozukluklarında ve alkol madde bağımlılık durumlarında sıklıkla kullanılan savunma mekanizmalarından bir tanesidir (Öztürk, 2008).

#### **Bedenselleştirme (Somatization):**

Bedenselleştirme savunma mekanizması, ruhsal problemlerin beden dili yoluyla gösterilmesidir. Genel olarak gerçeklikten uzak, gizli, simgesel ve yoğun olarak görülmektedir (Çağatay, 2014).



Bedenselleştirme kavramı ilk olarak 1924 yılında Stekel tarafından kullanılmış, içeriğini ise Freud'un histeri üzerine yaptığı çalışmalardan almıştır (Karvonen, 2007). Freud ve Breuer birlikte yapmış oldukları histeri çalışmalarında, ödipal evrede meydana gelen cinsel travmaların ve kötüye kullanımların bastırılması ve acı verici yaşam deneyimleriyle oluşan bunalımların fiziksel şikayetlere dönüştürülmesi şeklinde tanımlamışlardır (Breuer ve Freud, 1955). İlerleyen çalışmalarında Freud bastırılan cinsel travmaların yerine bastırılmış olan çocuk fantezilerini neden olarak öne sürmüştür.

Kellner'a göre ise (1990), bedenselleştirme; inkar, rasyonalizasyon ve yer değiştirme mekanizmalarını da içine alan bilinçdışı çatışmaları fiziksel semptomlara çevirerek asıl problemden uzaklaşılmasına yol açan çözüm çabasıdır. Genel olarak hipokondri nevrozunda rastlanan bu savunma cinsinde saldırgan olan dürtülerin bireyin organlarına yöneltildiği görülür. Ayrıca bahsedilen bu bireylere psikoterapi uygulamak oldukça güçtür. Kabul edilemeyen dürtüler sıkı baskı altında tutulduğu için, çoğu yalnızca sembolik bedensel şikayetleri aracılığıyla iletişim kurmaktadır (Geçtan, 2010).

#### **2.2.4.2.Nevrotik Savunma Mekanizmaları**

Nevrotik savunmalar tehlikenin yönetimi, kişiye olan etkisi ve anlamı yoğun olarak çarpıtılıp, tehlikeyi kabul etme ile sonuç göstermektedir (Andrews, 1991; Andrews vd., 1989). Bu savunma mekanizması genellikle nevrotik, obsesif-kompulsif ve histerik olan ya da strese maruz kalan bireyler tarafından kullanılmaktadır. Ayrıca ruhsal gerginliği azaltmasına karşın aşırı kullanıldığı takdirde normal yaşantıya uyumu engellemektedir (Vaillant, 1971). Kişinin bu şekilde aşırı kullanımı bireye zarar verebilmektedir (Geçtan, 2003).

#### **Yapma-Bozma (Undoing):**

Bireyin düşüncesinde veya gerçekte yapmış olduğu bir davranışı nötr duruma sokmak ya da yapılmamış gibi farz etmek amacıyla yapma-bozma mekanizmasının kullanıldığı belirtilmiştir (Öztürk, 2012).

Yapma-bozma mekanizmasını Freud 1909'daki "fare adam" adlı çalışmasında kompulsiyonlar ile açıklamıştır. Kompulsif olan davranışlar iki aşamadan oluşur ve ikinci aşama birinci aşamayı etkisiz hale getirir. Ayrıca bu mekanizma sayesinde ceza tehdidi olan saldırgan taleplere yönelik tedbir alınır. Bu durum ise obsesyon nevrozunun temelini oluşturur (Freud, 1955). Süperego, öncelikle anne-babanın daha sonrada toplum tarafından içselleştirilen değerleri içerir. Bireyde uygunsuz davranışlarından ötürü

kendini yargılamasına, cezalandırmasına ve suçlamasına sebep olur. Yapma-bozma mekanizması sayesinde birey çevrenin kabulü olamayacak bir davranış sergilediğinde ikinci bir eylem ile bu durumu tamir eder (Freud, 1955). Özür dileme davranışının ceza tehditini bağışlanmaya ve çocukluk döneminde sergilenen yanlışı düzeltmeye dönüştürdüğünü öğrenir ve yapma-bozma mekanizmasının temelinde bu tür yaşantılar yer bulur (Geçtan, 2010).

Yapma-bozma mekanizmasına en fazla obsesif kompulsif kişilik bozukluğu olan bireylerde rastlanmaktadır. Örneğin, el yıkama kompulsiyonunda birey ruhunun kirliliğini bedeninin kirliliğiyle yerini değiştirir, bu şekilde yapma-bozma mekanizması yaşanmış olmaktadır. Birey bu şekilde ellerinin kirli olduğunu algılayarak, bu kirlilikten kurtulmak için ellerini sıklıkla yıkama davranışında bulunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Köroğlu, 2012).

#### **Psödo altruizm (Pseudo altruism):**

Psödo altruizm savunma mekanizması, ilk olarak Anna Freud tarafından ele alınmıştır (Freud, 2004). Freud'a göre çocuklar kendi isteklerine anne-babalarının katı tavırlarıyla karşılaştıkları zaman arzularından vazgeçme yoluna giderler ve süperegoları daha cezalandırıcı ve katı olur. Bu bireyler bir zaman sonra arzularını tatmin etmek istediklerinde eyleme geçmek ve arzularını bastırmanın dışında çevrelerindeki bireylere yansıtmayı tercih ederler. Bu şekilde katı süperego oluşumuna rağmen dolaylı yoldan bir doyum yaşama imkânı bulurlar. Bu mekanizmayı kullanan bireyler başkalarına kendilerini adıyormuş gibi durabilirler (Freud, 2004).

Ayrıca Anna Freud "Ego ve Savunma Mekanizmaları" adlı eserinde bu mekanizmaya örnek olarak ablasının sevgilisine ilgisi olmasına karşın ablasını güzelleştirmeye çabalayan bir kızdan söz etmektedir (Ersevim, 2013).

#### **İdealleştirme (Idealization):**

İdealleştirme savunma mekanizmasında, birey zorlandığı durumlara başka bireyleri aşırı idealize ederek çözüm getirir. Bu mekanizmada birey, herhangi bir nesnenin pozitif taraflarını abartma eğiliminde olurken, negatif taraflarını küçültme eğiliminde olmaktadır (Yüksel, 2014).

İdealizasyon kavramı ilk olarak narsisizm üzerine yaptığı çalışmalarla 1914 yılında Freud tarafından tanımlanır. Freud'a göre herkes yaşamının erken dönemlerinde "birincil narsisizm" denilen kendini dünyanın merkezine aldığı süreçten geçer. Yaşları ilerledikçe

ise ebeveynlerin sevgisini kazanmak için onların istedikleri gibi olurlar. Ebeveynlerin idealize edilmesiyle, onların değer vermiş oldukları objeleri, davranış kalıplarını ve kurallarını da idealize etmelerine yol açılmaktadır. Bütün bunlar “ego ideali” denilen kavramı bütün bu değerlerin içselleştirilmesiyle oluşturur (Joseph, 1978).

Kernberg’e (2012) göre idealizasyon, nesnenin hoş olmayan tipik özelliklerini inkar edip, bireyin libidosu ve bütün gücün kendisinde bulunduğu inancını yansıtılabileceği nesne haline getirilmesidir. Ayrıca Kernberg, idealizasyonu iki uçlu olarak incelemeyi önermiştir. Bu iki ucun biri normal, diğer ucu ise patolojiktir. Altta bulunan idealizasyon kullanıldığı zaman, bireyin nesne sabitliği konusunda problem yaşadığını ve diğerlerini tümünden iyi ya da tümünden kötü olarak göreceğini öne sürmüştür. Bu şekilde olan bireylerde sınır kişilik bozukluğu potansiyelinin bulunabileceğini belirtmiştir (Lerner ve Van-Der Keshet, 1995).

#### **Karşıt Tepki Oluşturma (Reaction formation):**

Karşıt tepki gelişime savunma mekanizmasında, birey bilinçdışıdaki sakıncalı dürtü ve eğilimlerinin zıttı tepkiler vererek benliğini korumaya çalışmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Freud’un tanımlamış olduğu bu mekanizma, başlarda yüceltme ile beraber kullanılmıştır. Bu şekilde kullanıldığı zaman hoş karşılanmayan dürtüleri sosyal anlamda kabul edilebilir duruma getiren olumlu savunma mekanizması şeklinde kabul edilmiştir. Daha sonraki dönemlerde ise karşıt tepki oluşturma ve yüceltme savunma mekanizmalarının farkları anlaşılmıştır. Karşıt tepki oluşturma mekanizmasında dürtü nesnesinden ayrıldığı takdirde libido yatırımları yaparken, yüceltme mekanizmasında ise dürtü nesnesinden ayrıldığında hedefi hala aynı kalmaktadır (Silverberg, 1932).

Aşırı dakiklik, mükemmeliyetçilik ve cimrilik durumları karşıt tepki oluşturma mekanizmasına örnek olarak verilebilir. Bu özelliklere sahip olan bireylerin genellikle oral bağımlı arzular (açgözlülük ve tembellik), bilinçdışıdaki isyankar dürtüler (kabalık) ve sert biçimde öz-eleştiri (sinirlilik) besledikleri söylenebilir. Bunların tersine karşıt tepkiler sergilemek onlar için işkoliklik ve eli sıkılık; kibarlık ve dakiklik; sakinlik sergiledikleri anlamına gelmektedir (Blackman, 2014).

### **2.2.4.3. Matür Savunma Mekanizmaları**

Matür savunmalar yaşamın sonraki evrelerinde oluşup, tehlikenin kapsamı ve doğasının tanınması yoluyla neticelenirler. Bunun yanında kaygının azalmasına yol açarlar (Andrews, 1991; Andrews vd.,1989). Kaygının azalmasına genellikle çarpıtma yoluyla değil, ufak bir dönüşüm veya ekleme yoluyla sebep olurlar.

Ayrıca matür savunmalarda gerçeklik algılandığı için genellikle olumlu eylemler sonuçlanmaktadır (Bornstein ve Masling, 2002).

#### **Yüceltme (Sublimation):**

Yüceltme savunma mekanizmasında, birey zorlandığı durum, dürtü veya duygularını toplumca normal kabul edilen davranışa çevirerek azaltmaya çalışmaktadır (Yüksel, 2014).

İlk olarak Freud, Fliess ile olan yazışmalarında bu savunma mekanizmasını tanımlayıp, 1905 yılında ise son şeklini vermiştir. Bu şekilde Freud, yüceltme savunma mekanizmasının tanımını cinsel dürtünün sanat ve fayda içeren etkinliklere çevrilmesi olarak tanımlamıştır (Freud, 1962; Vaillant, 1992).

Bu tanıma göre ilkel olan arzu ve dürtüler gerçek amaçlarından saptırılıp, toplum tarafından kabul edilebilir şekilde dönüşüme uğrattılır. Bu kavramda spesifik şekilde mekanizmadan söz edilmez. Olumsuz bir vaziyetin yapıcı şekle dönüştürülüp, edilgen durumdan etkin duruma geçiş yapan savunma mekanizmaları ele alınmaktadır (Freud, 1957).

Yüceltme savunma mekanizmasının üç aşaması vardır:

1. Gerçek niyet engellenilir
2. Saldırganlık veya cinsellik nötrlenir
3. Ego, enerjiye yeni bir yol gösterir (Geçtan, 2010).

Bireyin saldırgan dürtülerinden dolayı sert ve rekabet içeren sporlarla ilgilenmeye başlaması bu mekanizmaya örnek olarak verilebilir (Yüksel, 2014).

#### **Mizah (Humor):**

Mizah savunma mekanizması, bireyin kendisini ve diğer insanları tedirgin etmeden, kendisine zarar veren düşünce ve duygularını kolaylıkla ifade etmesini sağlamaktadır (Çağatay, 2014).

Sigmund Freud'a göre (1998) mizah savunma mekanizması bireyin olumsuz bir durumda kaldığı zaman, ruhsal gerilimini hafifletmek için gerçekçiliğini kaybetmeden alaya ve şakaya vurduğu sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır. Başka bir söylemle mizah, toplum tarafından kabul görmeyen düşünce ve arzuların bireyin kendi ve çevresine rahatsızlık vermeden uygun bir yolla anlatılmasıdır (Freud, 1998).

May'a göre ise (2013) bu mekanizma yoluyla birey, sorunlarıyla arasına mesafe koyup olaylara yeni bir bakış açısı kazanmaktadır. Ayrıca bu yolla cinsel ve agresif gerilimler azalmaktadır. Ayrıca ego, bireyin büyüklük varsanılarını küçümseyip, tehlike yaratan bireyleri karikatürize ederek kaygının ağırlığını en aza indirmektedir. Mizah diğer yandan, sosyal ilişkilerdeki çatışmaları azaltmakta ve bu şekilde motivasyonu artırmaktadır (Freud, 1998; May, 2013).

Mizah utanç ve öfkeyi, depresif duygulanımı azaltmak amacıyla şakalaşma, seri konuşma ve kendini yenilmez olarak hissetme olarak "taşkın heyecan halini" bilinç öncesi otomatizm durumuna getirirse hipomanya adını almaktadır (Hartmann, 1939; Lewin, 1950; Almansi, 1961).

#### **Beklenti (Anticipation):**

Beklenti savunma mekanizmasında, birey gerçekleşme ihtimali bulunan durumları ele alarak, olası problemler esnasında ne şekilde reaksiyon verebileceğini önceden kestirebilmektedir (APA, 2013).

Sigmund Freud "Ketlenme, Semptom ve Anksiyete" isimli eserinde iki çeşit kaygı olduğundan söz etmiştir. Travma ve tehlike durumu birbirlerinden ayrı olarak ele alınmıştır. Egosal travma durumunda birey güçsüz bir imgeye sahip olur ve travmaya bağlı orijinal imge "tehlikeli durum" şeklinde etiketlenir. Birey tehlike durumu beklentisi içine girer ve ego sinyal kaygısına girerek kendini savunur (Wong, 1999). Bunun yanı sıra beklenti savunma mekanizmasında ise meydana gelebilecek durumları önceden tahmin etme, başka çözüm yolları getirme, gerçekler çerçevesinde ele alınmasından söz edilmektedir (Watson ve Sinha, 1998).

Örneğin proje yapan bir iş adamı, projesini gerçekleştireceği esnada sorun olabilecek durumlara karşı kafasında alternatif planlar oluşturabilmektedir.

#### **Baskılama (Repression):**

Baskılama savunma mekanizmasında birey bilinç ya da yarı bilinç durumunda ruhsal çatışma ve gerilimini erteleyip yalnızca o sırada düşünmeme yoluna gider. Bu durum

üzerini kapatma ya da kaçınma davranışı sayılmamakta, ertelenen gerilim daha sonra bilinç durumunda tekrar ele alınmaktadır (Werman, 1983).

Baskılama mekanizması ilk kez Sigmund Freud tarafından ele alınmıştır (Freud, 1962). Freud baskılama savunma mekanizmasını ilk zamanlarda temel ve tek savunma mekanizması şeklinde incelemiştir. Daha sonraki zamanlarda ise karşıt tepki oluşturma ve yansıtma gibi başka savunma mekanizmalarıyla birlikte onlarla aynı olarak görmüştür. Anna Freud ise, başka savunma mekanizmalarının baskılama ile birlikte işlediğini ve baskı mekanizmasının eksik bıraktığı yeri doldurmak için çabaladıklarını öne sürmektedir (Geçtan, 2010). Bilinçdışıdaki istenmeyen ve orada bulunan arzular, dürtüler, duygular ve anıların bilinçli duruma gelmesini benlik onaylamaz ve durdurur (Öztürk, 2012).

Yukarıda da bahsetmiş olduğumuz ödipal karmaşada da çocuk yoğun şekilde dürtülerini baskı altında tutmaktadır. Fakat bu çocuk yetişkin olduğu zaman ödipal karmaşanın getirdiği baskılamadan dolayı çeşitli psikopatolojilere ve davranış örüntülerine sahip olabilmektedir. Örneğin, kadın veya erkeklere yönelik çelişkili davranışlar, cinsel sorunlar, evlenememe gibi belirtiler sergileyebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

### **2.2.5. Savunma Mekanizmaları ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde savunma mekanizmalarının çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği; literatürde geçen gerek yurtiçi, gerekse yurtdışı bazı araştırmalar yer almaktadır.

Massie ve Szajnberg (2002) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada; bireyler doğdukları andan, 30 yaşlarına kadarki zaman zarfında, anneleriyle olan bağlarının niteliğinin ilerleyen zamanlardaki kullandıkları savunma mekanizmalarının uygunluğu arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Yapılan bu çalışmada 1 yaşına kadarki süreçte annenin bebeği ile olan iletişimine ve ulaşılabilir olmasına göre düşük ve yüksek seviyede etkili annelik olarak iki farklı grup tanımlanmıştır. Daha sonra bu bebekler 18 ve 30 yaşına geldikleri zaman her iki yaşta da ayrı ayrı tekrar ölçüm yapılmış ve bunların sonucunda yüksek seviyede etkili annesi olan bireyler daha matür savunma mekanizmalarını kullandıkları öne sürülmüştür.

Anlı (2002), tarafından savunma mekanizmaları ve EEG arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada herhangi bir psikopatolojisi bulunmayan 32 bireyle araştırma yapılmış, beynin yapısı ile savunma mekanizmalarının

arasında ölçülebilen bağlantı bulunup bulunmadığına ve savunma mekanizmaları ve EEG'nin belirlenip belirlenemeyeceği değerlendirilmeye çalışılmıştır. Çalışmaya katılan bireylere ilk olarak "Savunma Mekanizmaları Envanteri" uygulanıp, daha sonra da bu bireylerin EEG'leri çekilmiştir. Uygulanan "Savunma Mekanizmaları Envanteri" ve EEG arasındaki ilişki incelenmeye alınmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, sadece yansıtma savunma mekanizması ile beynin işlevlerinde bir ilişki saptanırken, diğer savunma mekanizmalarında ise böyle bir sonuç bulgulanmamıştır.

Nickel ve Egle (2006), savunma mekanizmaları, yetişkinlikteki psikopatoloji ve çocuklukta yaşanan istismar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma, bir hastanenin psikosomatik kısmında tedavi altına alınan 266 birey ve ortopedi kısmında tedavi altına alınan 109 birey üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, çocukluklarında cinsel ya da fiziksel istismara uğramış bireylerin yetişkin oldukları zaman immatür savunma mekanizmalarını kullandıkları ve psikosomatik bazı belirtiler taşıdıkları, fakat matür savunma mekanizmaları ile çocuklukta yaşanan istismar arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığı bulgulanmıştır.

Pellitteri'nin (2010), yapmış olduğu bir çalışmada duygusal zeka ve savunma mekanizmalarının kullanılmasına yönelik çalışılmıştır. Araştırmaya kadın-erkek toplam 107 birey katılmış, duygusal zeka da üç bölüme ayrılarak incelenmiştir. Burada ilk bölümde duygusal olarak algılamaları, ikinci bölümde duyguları organize etmeleri ve üçüncü kısımda ise duyguları anlayabilme yetenekleri ele alınmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre ise, duygusal zeka ile savunma mekanizmaları arasında ilişki bulunmuş, matür savunma mekanizmalarını kullanan bireylerin kullanmayan bireylere karşın duygusal zekalarının daha güçlü olduğu bulgulanmıştır.

Taşkent (2010), tarafından alkol-madde bağımlılığı taşıyan ve taşımayan bireylerde kullandıkları savunma mekanizmalarını karşılaştırarak bir çalışma yürütmüştür. Fakat bunun yanında çocukluk dönemi travmaları, bağımlılıklarının derecesi ve disosiyatif yaşantılarının da kullandıkları savunma mekanizmaları ile etkileri ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, alkol-madde bağımlılığı olan bireyler bağımlı olmayan bireylere karşın nevroitik savunma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanında, incelenen diğer değişkenler; çocukluk dönemi travmaları, bağımlılıklarının derecesi ve disosiyatif yaşantıları arasında da anlamlı bir ilişki saptanmış, bütün bunlarında immatür savunma mekanizmalarının kullanımını

fazlalaştırdığı öne sürölmüştür. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise, bağımlılığı bulunan kadınların, erkek bağımlılara karşın immatür savunma mekanizmalarını daha çok kullandıkları da bulgulanmıştır.





## **BÖLÜM 3: YÖNTEM**

### **3.1.ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ**

Araştırma Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan, en az okur-yazar olan ve 18-64 yaş aralığındaki bireylerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 271 kadın (%73,0) ve 100 erkek (%27,0) olmak üzere toplam 371 birey oluşturmaktadır.

### **3.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Bu çalışmada, veri toplamak amacıyla sırasıyla Sosyodemografik Veri Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Savunma Biçimleri Testi (SBT) kullanılmıştır (Bkz: Ek 2., Ek 3., Ek 4).

#### **3.2.1.Sosyodemografik Veri Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik veri formunda bireylerin; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, 0-1 yaş bakım vereni, 2-3 yaş bakım vereni ve psikolojik rahatsızlık gibi detaylı sorular yer almaktadır (Bkz: Ek 2).

#### **3.2.2.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)**

Bu ölçeğin orijinali Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ile geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçek kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutta incelenmektedir. 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesi olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmakta ve 7'li likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her alt boyuttan alınan 18 ile 126 arasındaki puan değişmektedir. Ölçekten elde edilen puan artış gösterdikçe kaçınmacı bağlanmanın arttığı belirtilmektedir. Düşük kaçınma ve kaygı puanlarının ise güvenli bağlanma stilini yansıttığı öne sürülmüştür. Ölçeğin gerek kaçınma gerekse kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olup, cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla .90 ve

.86'dır. Daha sonra yapılan test-tekrar test güvenilirliği kaçınma ve kaygı boyutlarındaki katsayıları ise sırasıyla .81 ve .82 olarak bulunmuştur (Selçuk vd., 2005).

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .809 olarak bulgulanmıştır (Bkz: Ek 3).

### **3.2.3.Savunma Biçimleri Testi (SBT)**

Bu ölçek ilk olarak Bond, Gardner, Christian ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yılmaz, Gençöz ve Ak (2007) tarafından yapılmıştır.

Ölçek 40 maddeden oluşan ve 9'lu Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. 3 boyutta incelenen bu ölçek (matür, immatür ve nevrotik), toplam 20 alt boyuttan oluşmaktadır. Matür savunma mekanizmaları alt boyutunda; mizah, beklenti, yüceltme ve baskılamayı içermektedir. İmmatür savunma mekanizmaları; yansıtma, dışa vurma, pasif saldırganlık, yalıtma, otistik fantezi, değersizleştirme, inkar, disosiasyon, rasyonalizasyon, yer değiştirme ve bölmeden oluşurken, nevrotik savunma mekanizmaları; idealleştirme, yapma-bozma, psödo altruizm ve karşıt tepki oluşturmaktan oluşmaktadır.

Türkçeye uyarlamasındaki iç tutarlılık katsayıları; matür, immatür ve nevrotik savunma mekanizmalarında cronbach alpha kat sayıları sırasıyla, .70, .83 ve .61 olarak bulunmuştur (Yılmaz vd., 2007).

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .866 olarak bulgulanmıştır (Bkz: Ek 4).

## **3.3. İŞLEM**

İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan gerekli izinler alındıktan sonra, veriler Ocak 2019- Mart 2019 tarihleri arasında toplanmış ve SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21 paket programına girişleri yapılmıştır. Araştırmada kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülüğe bağlı olmakla beraber, ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırma hakkında yazılı olarak bilgi verilmiş ve katılım için onay alınmıştır (Bkz: Ek 1).

## **BÖLÜM 4: BULGULAR**

Bu bölümde, katılımcılardan elde edilen verilerin parametrik istatistiğin temel sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı sınıanmıştır. Verilerin parametrik analize uygun hale getirilmesi adım adım anlatılmıştır. Ardından, betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir. Nihayet, çalışmanın amacına yönelik olarak yürütülen analizlerin sonuçları sunulmuştur.

### **4.1. VERİLERİN PARAMETRİK İSTATİSTİK YÖNTEMLERİNE UYGUNLUĞUNUN SINANMASI**

Katılımcılardan elde edilen verilerin, çalışmanın amacına yönelik olarak yürütülecek analizlere geçmeden önce, parametrik ve çoklu istatistiğin temel sayıltılarına uygun olup olmadığı sınıanmıştır. Araştırmanın bu kısmında araştırma sorularına dair gerçekleştirilen analizler sonucu sırasıyla ayrıntılı olarak sunulmuştur. İstatistiksel analiz aşamasına geçmeden önce, analizlerin sağlıklı sonuçlar verebilmesi için öncelikle katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlarının SPSS 21 bilgisayar programına doğru girilip girilmediği kontrol edilmiş, ardından kayıp değerlerin olup olmadığı, verilerin normal dağılıp dağılmadığı ve uç değerlerin (outliers) varlığı incelenmiştir. Ardından, çoklu parametrik istatistiğin normallik, eşvaryanslılık, doğrusallık gibi birtakım sayıltılarını (Tabachnick ve Fidell, 2013) karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmuştur. Kayıp değer ve uç değer analizleri yapılmadan önce araştırmanın örneklemi 373 katılımcıdan oluşmuştur. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmıştır. Araştırmaya katılan fakat 17 ve 14 yaşlarında olduğu tespit edilen 2 katılımcıya ait veriler araştırma örnekleminden çıkarılmıştır. Bu katılımcıların araştırmaya dahil edilmemesi sonucu geriye 371 katılımcı kalmıştır. Araştırmaya dahil edilen 371 katılımcının boş maddeleri için ilgili ölçeklerin %10 barajı korunmuş ve o kişilerin %10 barajını aşmayan boş maddeleri için, ilgili ölçeğin alt boyutundaki diğer maddelerinin ortalaması atanmıştır. Ardından tüm sürekli değişkenlere ilişkin kayıp değer analizi yapılmıştır. Araştırmanın nihai analizleri 371 kişiden elde edilen veriler üzerinden yapılmıştır.

## 4.2 BETİMSSEL İSTATİSTİK SONUÇLARI

Örneklemin demografik özelliklerine dair bilgiler, Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1 Örnekleme Ait Özellikler

Cinsiyet	N	%
Kadın	271	73,0
Erkek	100	27,0
Toplam	371	100,0
Yaş	N	%
18-30 yaş	223	60,1
31-59 yaş	136	36,7
60 ve üstü	12	3,2
Toplam	371	100,0
Medeni Durum	N	%
Bekar	253	68,2
Evli	118	31,8
Toplam	371	100,0
Bekar ise ilişki durumu	N	%
İlişkisi var	108	29,1
İlişkisi yok	141	38,0
Toplam	249	67,1
Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	9	2,4
Lise	49	13,2
Üniversite	216	58,2
Yükseklisans/Doktora	89	24,0
Diğer	8	2,2
Toplam	371	100,0
0-1 yaş bakım veren	N	%
Anne- baba- akraba	352	94,9
Diğer	19	5,1
Toplam	371	100,0
2-3 yaş bakım veren	N	%
Anne-baba-akraba	357	96,2
Diğer	14	3,8
Toplam	371	100
Psikolojik rahatsızlık	N	%
Var	50	13,5
Yok	321	86,5
Toplam	371	100,0

Tablo 4.1’e bakıldığında katılımcıların n:271’i kadın (%73,0), n:100’ü erkektir (%27,0). Örneklem, iradi yöntemle seçilen, 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşturulmuştur. Örnekleme oluşturan katılımcıların yaşları 18-64 (ort:32,57 ss:11,45) arasında değişmektedir. Medeni durum açısından bakıldığında katılımcıların 253’ü (%68,2) bekar, 118’i (%31,8) evlidir. Bekar olan katılımcıların 108’inin (%29,1) ilişkisinin olduğu,

141'inin (%38) ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların 9'u (%2,4) ilkokul, 49'u (%13,2) lise, 216'sı (%58,2) üniversite, 89'u (%24,0) yüksek lisans/doktora mezunudur. Katılımcıların 0-1 yaş dönemi bakım veren kişi olarak 352'sinin (%94,9) anne-baba-akraba, 19'unun (%5,1) diğer kişi olarak belirlenmiştir. 2-3 yaş döneminde bakım veren kişi olarak katılımcıların 357'sinin (%96,2) anne-baba-akraba ve 14'ünün (%3,8) diğer kişi olarak belirlendiği tespit edilmiştir.

## 4.2. BAĞLANMA STİLLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

### 4.2.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Bağlanma stilleri; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla öncelikle iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla t testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.2'de sunulmuştur.

**Tablo 4.2 Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik t testi Tablosu**

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	Sd	p
Kaçınmacı Bağlanma	Kadın	271	54,21	19,26	,715	369	.475
	Erkek	100	52,63	18,12			
Kaygılı Bağlanma	Kadın	271	63,78	19,93	,758	369	.449
	Erkek	100	61,97	22,03			

Tablo 4.2'de; kadın ve erkek katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele

alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından kaçınmacı bağlanma stiline istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ( $t_{0.05: 369} = ,715 p > .05$ ). Bir diğer alt boyut olan kaygılı bağlanma stiline de cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ( $t_{0.05: 369} = ,758 p > .05$ ).

#### 4.2.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Katılımcıların yaşları “18-30 yaş”, 31-59 yaş ile “60 ve üzeri” şeklinde gruplandırılmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla grupların ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık testi olan tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Yaş gruplarına ait bağlanma stilleri puan ortalamaları Tablo 3’te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 4.4’te yer almaktadır.

**Tablo 4.3 Yaş Grupları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik Betimsel İstatistikler**

Değişken	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	Ss
Kaçınmacı Bağlanma	18-30 Yaş	223	54,7399	18,80662
	31-59 Yaş	136	51,5735	19,18164
	60 ve üzeri	12	61,2500	17,11525
Kaygılı Bağlanma	18-30 Yaş	223	65,1256	20,54927
	31-59 Yaş	136	59,8676	20,29005
	60 ve üzeri	12	68,2500	18,06113

Tablo 4.3 incelendiğinde; yaş grupları farklı olan katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma stiline; 31-59 yaş grubuna dahil olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Kaygılı bağlanma stiline; yaş

grubu 31-59 yaş olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen yaş grupları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 4.4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.4 Yaş Grupları Açısından Bağlanma Stillere Yönelik Varyans Analizi Tablosu**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kaçınmacı Bağlanma	Gruplar arası	1537,172	2	768,586	2,152	,118
	Grup içi	131412,430	368	357,099		
Kaygılı Bağlanma	Gruplar arası	2639,438	2	1319,719	3,176	,043*
	Grup içi	152910,352	368	415,517		

\*p< .05

Tablo 4.4 incelendiğinde; yaş grupları farklı olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; kaçınmacı bağlanma ( $F_{2-368} = 2,152$ ,  $p > .05$ ) boyutunun katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaş grupları “18-30”, “31-59” ve “60 ve üzeri” olan bireylerin kaçınmacı bağlanma boyutunda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. Diğer taraftan kaygılı bağlanma boyutunun katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $F_{2-368} = 3,176$ ,  $p < .05$ ). Yaş gruplarına ilişkin kaygılı bağlanma boyutunda ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi yaş grubundan kaynaklandığını belirlemek için kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; farklılığın 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan bireylerin puan ortalamaları ( $\bar{X} = 68,25$ ,  $ss = 18,06$ ) ile 31-59 yaş grubuna ( $\bar{X} = 59,86$ ,  $ss = 20,29$ ) dahil olan bireylerin kaygılı bağlanma puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

### 4.2.3. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla medeni durumu “evli” ve “bekar” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.5’te sunulmuştur.

**Tablo 4.5 Katılımcıların Medeni Durumları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	T	sd	p
Kaçınmacı Bağlanma	Evli	118	48,29	18,86	-3,884	369	,000*
	Bekar	253	56,35	18,48			
Kaygılı Bağlanma	Evli	118	56,66	18,91	-4,361	369	,000*
	Bekar	253	66,39	20,51			

Tablo 4.5’te; evli ve bekar katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların medeni durum açısından kaçınmacı bağlanma stili istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, bekarların kaçınmacı bağlanma stili puan ortalamalarının evlilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir, ( $t_{0.05: 369} = -3,884$   $p < .001$ ). Bir diğer alt boyut olan kaygılı bağlanma stili de medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, bekarların kaygılı bağlanma stili puan ortalamalarının evlilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir, ( $t_{0.05: 369} = -4,361$   $p < .001$ ).



#### 4.2.4. Bekar Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bekar bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının ilişki durumu açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla ilişki durumu “var” ve “yok” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6 Katılımcıların İlişki Durumları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik *t* testi Tablosu

Değişken	İlişki durumu	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kaçınmacı Bağlanma	Var	108	50,675 9	18,2 8887	-4,119	247	,000 *
	Yok	141	60,078 0	17,5 0676			
Kaygılı Bağlanma	Var	108	65,916 7	20,3 9018	-,350	247	,727
	Yok	141	66,836 9	20,6 9286			

\* $p < .001$

Tablo 4.6’da bekar katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların ilişki durumu açısından kaçınmacı bağlanma stilinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, ilişkisi olmayan katılımcıların kaçınmacı bağlanma stili puan ortalamalarının ilişkisi olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir, ( $t_{0.05; 247} = -4,119$ ,  $p < .001$ ). Bir diğer alt boyut olan kaygılı bağlanma stilinin ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık göstermediği saptanmıştır, ( $t_{0.05; 247} = -,350$ ,  $p > .05$ ).

#### 4.2.5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla eğitim durumu “Lise ve altı” ve “Üniversite ve üstü” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için Mann Whitney U testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.7’de sunulmuştur.

**Tablo 4.7 Katılımcıların Eğitim Durumları Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik U Testi Tablosu**

Değişken	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Kaçınmacı Bağlanma	Lise ve altı	66	206,38	13621	8720	,089
	Üniversite ve üstü	305	181,59	55385		
Kaygılı Bağlanma	Lise ve altı	66	186,39	12302	10039	,974
	Üniversite ve üstü	305	185,91	56704		

Tablo 4.7’de; Lise ve altı ile Üniversite ve üstü katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait sıra ortalamaları ve sıra toplamları yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların eğitim durumu açısından kaçınmacı bağlanma ( $U = 8720$   $p > .05$ ) ve kaygılı bağlanma ( $U = 10039$   $p > .05$ ) stiline eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık göstermediği görülmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim durumu lise ve altı ile üniversite ve üstü olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

#### 4.2.6. Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının 0-1 yaş bakım veren kişi açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla 0-1 yaş bakım veren kişi

olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.8’de sunulmuştur.

**Tablo 4.8 Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım Veren Açısından Bağlanma Stillere Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	0-1 yaş bakım veren	N	$\bar{X}$	ss	<i>T</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kaçınmacı Bağlanma	Anne/ba ba/akraba	365	53,80	18,99	,103	369	,918
	Diğer	6	53,00	18,01			
Kaygılı Bağlanma	Anne/ba ba/akraba	365	62,90	20,39	-2,945	369	,003*
	Diğer	6	87,50	10,03			

Tablo 4.8’de; 0-1 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların 0-1 yaş bakım veren kişi açısından kaçınmacı bağlanma stiline istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ( $t_{0,05:369} = ,103$   $p > .05$ ). Bir diğer alt boyut olan kaygılı bağlanma stiline ise 0-1 yaş bakım veren kişi açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, 0-1 yaş bakım vereni “diğer” olan katılımcıların kaygılı bağlanma stili puan ortalamalarının 0-1 yaş bakım vereni “Anne/baba/akraba” olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir, ( $t_{0,05:369} = -2,945$   $p < .01$ ).

#### **4.2.7. Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım veren Kişiyeye Göre Bağlanma Stillere Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının 2-3 yaş bakım veren kişi açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla 2-3 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.9’da sunulmuştur.

**Tablo 4.9 Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım Veren Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	2-3 yaş bakım veren	N	$\bar{X}$	ss	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Kaçınmacı Bağlanma	Anne/ba ba/akraba	357	53,837 5	18,9 1781	,245	369	,80 7
	Diğer	14	52,571 4	20,6 0886			
Kaygılı Bağlanma	Anne/ba ba/akraba	357	62,896 4	20,4 8603	-1,918	369	,05 6
	Diğer	14	73,571 4	18,8 3007			

Tablo 4.9’da; 2-3 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların 2-3 yaş bakım veren kişi açısından kaçınmacı bağlanma ( $t_{0.05: 369} = ,245$   $p > .05$ )ve kaygılı bağlanma stiline ( $t_{0.05: 369} = -1,918$   $p > .05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

#### **4.2.8. Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin bağlanma stilleri puan ortalamalarının psikolojik rahatsızlık durumu açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla psikolojik rahatsızlık durumu “var” ve “yok” olan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek *t* testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.10’da sunulmuştur.

**Tablo 4.10 Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumu Açısından Bağlanma Stillerine Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	Psikolojik rahatsızlık durumu	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Kaçınmacı Bağlanma	Var	50	54,740	20,2	,381	369	,70
	Yok	321	53,641	18,7			
Kaygılı Bağlanma	Var	50	70,520	21,1	2,700	369	,00
	Yok	321	62,174	20,2			

\* $p < .05$

Tablo 4.10'da; psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların bağlanma stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumu açısından kaçınmacı bağlanma ( $t_{0.05:369} = ,381$ ,  $p > .05$ ) stiline istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Diğer taraftan kaygılı bağlanma ( $t_{0.05:369} = 2,700$ ,  $p < .05$ ) stiline istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, psikolojik rahatsızlığı olan katılımcıların puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 70,52$ ,  $ss = 21,14$ ) olmayanlara göre ( $\bar{X} = 62,17$ ,  $ss = 20,20$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

### **4.3. SAVUNMA MEKANİZMALARININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDA İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR**

#### **4.3.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Savunma mekanizmaları; matür, nevrotik ve immatür alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla öncelikle iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla *t* testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.11'de sunulmuştur.

**Tablo 4.11 Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Matür Savunma	Kadın	271	47,11	10,83	,307	369	,759
	Erkek	100	46,72	11,73			
Nevrotik Savunma	Kadın	271	40,71	10,63	,277	369	,782
	Erkek	100	40,36	12,28			
İmmatür Savunma	Kadın	271	1,02	28,64	-1,135	369	,257
	Erkek	100	1,05	31,01			

Tablo 4.11’de; kadın ve erkek katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından matür ( $t_{0.05: 369} = ,307$   $p > .05$ ), nevrotik ( $t_{0.05: 369} = ,277$   $p > .05$ ) ve immatür ( $t_{0.05: 369} = -1,135$   $p > .05$ ) savunma mekanizmaları alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; kadın ve erkek bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

#### **4.3.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda katılımcıların savunma mekanizmaları puan ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Katılımcıların yaşları “18-30 yaş”, 31-59 yaş ile “60 ve üzeri” şeklinde gruplandırılmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla grupların ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık testi olan tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 19’da sunulmuştur.

Yaş gruplarına ait savunma mekanizmaları puan ortalamaları Tablo 4.12’de puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 4.13’de yer almaktadır.

**Tablo 4.12 Yaş Grupları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Betimsel İstatistikler**

Değişken	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	Ss
Matür Savunma	18-30 Yaş	223	46,01 79	11,18194
	31-59 Yaş	136	48,85 29	10,97305
	60 ve üzeri	12	44,58 33	7,08979
Nevrotik Savunma	18-30 Yaş	223	40,34 98	11,54441
	31-59 Yaş	136	40,86 03	10,59012
	60 ve üzeri	12	43,00 00	7,90857
İmmatür Savunma	18-30 Yaş	223	104,1 79	31,24303
	31-59 Yaş	136	100,4 79	26,32417
	60 ve üzeri	12	114,4 2	21,28789

Tablo 4.12 incelendiğinde; yaş grupları farklı olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Matür savunma mekanizmasında; 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 31-59 yaş grubuna dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Nevrotik savunma mekanizmasında; yaş grubu 18-30 yaş olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. İmmatür savunma mekanizmasında; yaş grubu 31-59 olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen yaş grupları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 4.13’de sunulmuştur.

**Tablo 4.13 Yaş Grupları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Matür Savunma	Gruplar arası	752,053	2	376,027	3,105	,046*
	Grup içi	44565,904	368	121,103		
Nevrotik Savunma	Gruplar arası	92,107	2	46,053	,373	,689
	Grup içi	45415,063	368	123,410		
İmmatür Savunma	Gruplar arası	2733,868	2	1366,934	1,596	,204
	Grup içi	315234,978	368	856,617		

Tablo 4.13 incelendiğinde; yaş grupları farklı olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; matür savunma ( $F_{2-368} = 3,105$   $p < .05$ ) mekanizmasının yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yürütülen Tukey çoklu karşılaştırma testi analizi sonucunda farklılığın yaş grubu 31-59 olan katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X} = 48,85$ ,  $ss = 10,97$ ) ile 60 ve üzeri yaş grubuna ( $\bar{X} = 44,58$ ,  $ss = 7,08$ ) dahil olan katılımcıların matür savunma puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Nevrotik savunma ( $F_{2-368} = 2,891$   $p > .05$ ) ve immatür savunma mekanizmaları ( $F_{2-368} = ,603$   $p > .05$ ) boyutlarının katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaş grupları “18-30”, “31-59” ve “60 ve üzeri” olan bireylerin nevrotik ve immatür savunma mekanizması alt boyutlarında benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

#### **4.3.3. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları puan ortalamalarının medeni durum açısından anlamlı bir



farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla medeni durumu “evli” ve “bekar” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.14’de sunulmuştur.

**Tablo 4.14 Katılımcıların Medeni Durumları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik t testi Tablosu**

Değişken	Medeni durum	N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Matür savunma	Evli	118	47,94	11,12	1,106	369	,270
	Bekar	253	46,57	11,03			
Nevrotik savunma	Evli	118	40,42	11,54	-,236	369	,814
	Bekar	253	40,71	10,89			
İmmatür savunma	Evli	118	1,00	27,51	-1,040	369	,299
	Bekar	253	1,04	30,11			

Tablo 4.14’de; evli ve bekar katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların medeni durum açısından matür savunma ( $t_{0.05: 369} = 1,106$   $p > .05$ ), nevrotik savunma ( $t_{0.05: 369} = -,236$   $p > .05$ ) ve immatür savunma ( $t_{0.05: 369} = -1,040$   $p > .05$ ) mekanizmalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; medeni durumu evli ve bekar bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

#### 4.3.4. Bekar Katılımcıların İlişki Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bekar bireylerin savunma mekanizmaları puan ortalamalarının ilişki durumu açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla ilişki durumu “var” ve “yok” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını

yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.15’de sunulmuştur.

**Tablo 4.15 Bekar Katılımcıların İlişki Durumları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	İlişki durumu	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Matür savunma	Var	108	47,009 3	11,0 6269	,705	247	,48 2
	Yok	141	46,014 2	11,0 2982			
Nevrotik savunma	Var	108	39,861 1	10,9 8126	-,807	247	,42 1
	Yok	141	40,992 9	10,9 6716			
İmmatür savunma	Var	108	102,99 9	33,0 1076	-,385	247	,70 0
	Yok	141	104,48 9	28,0 2514			

Tablo 4.15’de; ilişkisi olan ve olmayan bekar katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların ilişki durumu açısından matür savunma ( $t_{0.05: 369} = ,705$ ,  $p > .05$ ), nevrotik savunma ( $t_{0.05: 369} = -,807$ ,  $p > .05$ ) ve immatür savunma ( $t_{0.05: 369} = -,385$ ,  $p > .05$ ) mekanizmalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ilişki durumu olan ve olmayan bekar bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

#### **4.3.5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları puan ortalamalarının eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla eğitim durumu “Lise ve altı” ve “Üniversite ve üstü” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre

karşılaştırılmalarını yapabilmek için Mann Whitney U testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.16’da sunulmuştur.

**Tablo 4.16 Katılımcıların Eğitim Durumları Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik U testi Tablosu**

Değişken	Eğitim durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Matür savunma	Lise ve altı	66	196,32	1295 7,00	9384,0 00	,388
	Üniversite ve üstü	305	183,77	5604 9,00		
Nevrotik savunma	Lise ve altı	66	196,12	1294 4,00	9397,0 00	,398
	Üniversite ve üstü	305	183,81	5606 2,00		
İmmatür savunma	Lise ve altı	66	218,93	1444 9,50	7891,5 00	,006 *
	Üniversite ve üstü	305	178,87	5455 6,50		

Tablo 4.16’da; Lise ve altı ile Üniversite ve üstü katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait sıra ortalamaları ve sıra toplamları yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların eğitim durumu açısından matür savunma ( $U = 9384,000$   $p >.05$ ) ve nevrotik savunma ( $U = 9397,000$   $p >.05$ ) mekanizmalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık göstermediği görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumu açısından immatür savunma ( $U = 7891,500$   $p <.05$ ) mekanizmasının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık gösterdiği görülmektedir. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların immatür savunma sıra ortalamasının üniversite ve üstü mezunu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

#### **4.3.6. Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları puan ortalamalarının 0-1 yaş bakım veren kişi açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla 0-1 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi

gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.17’de sunulmuştur.

**Tablo 4.17 Katılımcıların 0-1 Yaş Bakım Veren Kişi Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik *t* testi Tablosu**

Değişken	0-1 yaş Bakım veren	N	$\bar{X}$	Ss	T	Sd	p
Matür savunma	Anne/ba ba/akraba	365	46,923 3	11,0 4086	-1,188	369	,23 5
	Diğer	6	52,333 3	12,4 3651			
Nevrotik savunma	Anne/ba ba/akraba	365	40,578 1	11,1 1368	-,603	369	,54 7
	Diğer	6	43,333 3	10,0 3328			
İmmatür savunma	Anne/ba ba/akraba	365	1,026	29,1 7751	-2,404	369	,01 7*
	Diğer	6	1,315	25,2 3292			

Tablo 4.17’de; 0-1 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların 0-1 yaş bakım veren kişi açısından matür ( $t_{0.05: 369} = -1,188$   $p > .05$ ) ve nevrotik ( $t_{0.05: 369} = -,603$   $p > .05$ ). savunma mekanizmasının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır Bir diğer alt boyut olan immatür savunma mekanizmasının ise 0-1 yaş bakım veren kişi açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, 0-1 yaş bakım vereni “diğer” olan katılımcıların immatür savunma puan ortalamalarının 0-1 yaş bakım vereni “Anne/baba/akraba” olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir, ( $t_{0.05: 369} = -2,404$   $p < .05$ ).

#### 4.3.7. Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım veren Kişiye Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları puan ortalamalarının 0-1 yaş bakım veren kişi açısından anlamlı

bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla 2-3 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.18’de sunulmuştur.

**Tablo 4.18 Katılımcıların 2-3 Yaş Bakım Veren Kişi Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik t testi Tablosu**

Değişken	2-3 yaş Bakım veren	N	$\bar{X}$	Ss	T	sd	p
Matür savunma	Anne/ba ba/akraba	357	46,859	11,1 1394	-1,327	369	,18 5
	Diğer	14	50,857 1	9,32 208			
Nevrotik savunma	Anne/ba ba/akraba	357	40,563 0	11,0 1350	-,522	369	,60 2
	Diğer	14	42,142 9	13,2 7726			
İmmatür savunma	Anne/ba ba/akraba	357	102,46 9	29,3 1994	-2,299	369	,02 2*
	Diğer	14	120,71 9	23,9 2433			

\*p<.05

Tablo 4.18’de; 2-3 yaş bakım veren kişi olarak “Anne/baba/akraba” ve “diğer” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların 2-3 yaş bakım veren kişi açısından matür ( $t_{0.05: 369} = -1,327$   $p > .05$ ) ve nevroitik ( $t_{0.05: 369} = -,522$   $p > .05$ ). savunma mekanizmalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır Bir diğer alt boyut olan immatür savunma mekanizmasının ise 2-3 yaş bakım veren kişi açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı, 2-3 yaş dönemi bakım vereni “diğer” olan katılımcıların immatür savunma puan ortalamalarının 2-3 yaş dönemi bakım vereni “Anne/baba/akraba” olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir, ( $t_{0.05: 369} = -2,299$   $p < .05$ ).

#### 4.3.8. Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları puan ortalamalarının psikolojik rahatsızlık durumu açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için bağımsız örnek t testi gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 4.19’da sunulmuştur.

**Tablo 4.19 Katılımcıların Psikolojik Rahatsızlık Durumu Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik t testi Tablosu**

Değişken	Psikolojik rahatsızlık durumu	N	$\bar{X}$	Ss	T	sd	p
Matür savunma	Var	50	45,7800	9,31597	,381	369	,704
	Yok	321	47,2025	11,31617			
Nevrotik savunma	Var	50	41,6400	9,23339	,697	369	,486
	Yok	321	40,4642	11,35642			
İmmatür savunma	Var	50	1,0612E2	24,42284	,770	369	,442
	Yok	321	1,0269E2	30,01204			

Tablo 4.19’da; psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların psikolojik rahatsızlık durumu açısından matür savunma ( $t_{0.05: 369} = ,381, p > .05$ ), nevrotik savunma ( $t_{0.05: 369} = ,697, p > .05$ ) ve immatür savunma ( $t_{0.05: 369} = ,770, p > .05$ ) stiline istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

#### 4.3.9. Katılımcıların Bağlanma Stillere Göre Savunma Mekanizmalarının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu araştırma sorusunda, katılımcıları meydana getiren bireylerin savunma mekanizmaları alt boyutlarının bağlanma stilleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla bağlanma stilleri “kaygılı, kaçınmacı ve güvenli” olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Bağlanma stillerine ait savunma mekanizmaları puan ortalamaları Tablo 4.20’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans sonuçları Tablo 4.21’de yer almaktadır.

**Tablo 4.20 Bağlanma Stilleri Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Betimsel İstatistikler**

Değişken	Başlanma stilleri	N	$\bar{X}$	Ss
Matür Savunma	Kaçınmacı başlanma	77	43,54	12,88
	Güvenli başlanma	161	49,21	10,57
	Kaygılı başlanma	133	46,35	9,93
Nevrotik Savunma	Kaçınmacı başlanma	77	38,71	11,19
	Güvenli başlanma	161	38,77	10,82
	Kaygılı başlanma	133	43,96	10,63
İmmatür Savunma	Kaçınmacı başlanma	77	99,97	29,00
	Güvenli başlanma	161	93,80	26,08
	Kaygılı başlanma	133	116,29	28,51

Tablo 4.20 incelendiğinde; başlanma stilleri farklı olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Matür savunma mekanizmasında; kaçınmacı başlanma stiline sahip bireylerin puan ortalamalarının en düşük, güvenli başlanma stiline sahip olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Nevrotik savunma mekanizmasında; başlanma stili olarak kaçınmacı başlanmaya dahil olan katılımcıların puan

ortalamalarının en düşük, kaygılı bağlanmaya dahil olanların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. İmmatür savunma mekanizmasında; güvenli bağlanmaya dahil olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, kaygılı bağlanmaya dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen bağlanma stilleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 4.21’de sunulmuştur.

**Tablo 4.21 Bağlanma Stilleri Açısından Savunma Mekanizmalarına Yönelik Varyans Analizi Tablosu**

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Matür savunma	Gruplar arası	1761,655	2	880,828	7,442	,001*
	Grup içi	43556,302	368	118,360		
Nevrotik savunma	Gruplar arası	2312,693	2	1156,347	9,852	,000*
	Grup içi	43194,477	368	117,376		
İmmatür savunma	Gruplar arası	37804,303	2	18902,152	24,828	,000*
	Grup içi	280164,543	368	761,317		

Tablo 4.21 incelendiğinde; bağlanma stilleri farklı olan katılımcıların savunma mekanizmaları alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; matür savunma ( $F_{2-368} = 7,442$ ,  $p < .05$ ), nevrotik savunma ( $F_{2-368} = 9,852$   $p < .001$ ) ve immatür savunma mekanizmaları ( $F_{2-368} = 24,828$   $p < .001$ ) alt boyutlarının katılımcıların bağlanma stillerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Savunma mekanizmaları alt boyutlarına ilişkin bağlanma stilleri arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi bağlanma stilinden kaynaklandığını belirlemek için kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda; matür savunma için farklılığın güvenli bağlanma stiline dahil olan bireylerin puanı ortalamaları ( $\bar{X} = 49,21$ ,  $ss = 10,57$ ) ile kaçınmacı bağlanma stiline ( $\bar{X} = 43,54$ ,  $ss = 12,88$ ) dahil olan bireylerin matür savunma puanı ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Nevrotik savunma için farklılığın kaçınmacı bağlanma stiline dahil olan bireylerin puan ortalamaları ( $\bar{X} = 38,71$ ,  $ss = 11,19$ ) ile kaygılı bağlanma stiline ( $\bar{X} = 43,96$ ,  $ss = 10,63$ )



dahil olan bireylerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır. İmmatür savunma için ise farklılığın güvenli bağlanma stiline dahil olan bireylerin puan ortalamaları ( $\bar{X} = 93,80$ ,  $ss = 26,08$ ) ile kaygılı bağlanma stiline ( $\bar{X} = 116,29$ ,  $ss = 28,51$ ) dahil olan bireylerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

#### **4.4. BAĞLANMA STİLLERİ, SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER VE SAVUNMA MEKANİZMALARI DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR**

##### **4.4.1. Bağlanma Stilleri ve Sosyodemografik Değişkenlerin Savunma Mekanizmalarını İstatistiksel Olarak Anlamli Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular**

Çalışmanın bu araştırma sorusunda; bireylerin savunma mekanizmalarının bağlanma stilleri tarafından anlamli biçimde yordanıp yordanmadığı ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ancak regresyon analizinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 4.22, Tablo 4.23 ve Tablo 4.24’de yer almaktadır.

**Tablo 4.22 Bağlanma Stilleri ve Matür Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Kaçınmacı bağlanma	–						
2. Kaygılı bağlanma	,308**	–					
3. Yüceltme mekanizması	-,138**	,027	–				
4. Mizah mekanizması	-,234**	-,072	,325**	–			
5. Beklenti mekanizması	-,178**	,125*	,358**	,335**	–		
6. Baskılama mekanizması	-,127*	-,115*	,294**	,385**	,229**	–	
7. Matür savunma toplam	-,242**	-,016	,711**	,738**	,670**	,683**	–

Not. \*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ .

Tablo 4.22’den anlaşılacağı üzere, kaçınmacı bağlanma ile kaygılı bağlanma ( $r = .308$ ,  $p < .001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Diğer taraftan, kaçınmacı bağlanma ile yüceltme savunma mekanizması ( $r = -,138$ ,  $p < .001$ ), mizah savunma mekanizması ( $r = -,234$ ,  $p < .001$ ), beklenti savunma mekanizması ( $r = -,178$ ,  $p < .001$ ), baskılama savunma mekanizması ( $r = -,127$ ,  $p < .05$ ) ve matür savunma ( $r = -,242$ ,  $p < .001$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Kaygılı bağlanma ile beklenti mekanizması ( $r = .125$ ,  $p < .05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmektedir. Diğer taraftan kaygılı bağlanma ile baskılama savunma mekanizması ( $r = -,115$ ,  $p < .001$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir.

**Tablo 4.23 Bağlanma Stilleri ve Nevrotik Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Kaçınmacı bağlanma	–						
2. Kaygılı bağlanma	,308**	–					
3. Yapma bozma	,045	,310**	–				
4. Psödo alturizm	-,007	,267**	,382**	–			
5. İdealleştirme	,002	,154**	,276**	,298**	–		
6. Karşıt tepki oluşturma	,037	,202**	,361**	,235**	,266**	–	
7. Nevrotik savunma toplam	,028	,334**	,734**	,665**	,696**	,665**	–

Not. \*\*  $p < .001$ , \*  $p < .05$ .

Tablo 4.23'den anlaşılacağı üzere, kaçınmacı bağlanma ile yapma bozma ( $r = ,045$ ,  $p > .05$ ), psödo alturizm ( $r = -,007$ ,  $p > .05$ ), idealleştirme ( $r = ,002$ ,  $p > .05$ ), karşıt tepki oluşturma ( $r = ,037$ ,  $p > .05$ ) ve nevroitik savunma arasında istatistiksel olarak anlamsız ilişki saptanmıştır, ( $r = ,028$ ,  $p > .05$ ). Kaygılı bağlanma ile yapma bozma ( $r = ,310$ ,  $p < .001$ ), psödo alturizm ( $r = ,267$ ,  $p < .001$ ), idealleştirme ( $r = ,154$ ,  $p < .001$ ), karşıt tepki oluşturma ( $r = ,202$ ,  $p < .001$ ) ve nevroitik savunma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ilişki saptanmıştır, ( $r = ,334$ ,  $p < .001$ ).

**Tablo 4.24 Bağlanma Stilleri ve İmmatür Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Kaçınmacı bağlanm -															
2.Kaygılı bağlanma	.308*	-													
3.Yansıtma	,155*	,467*	-												
4.Pasif agresyon	,207*	,356*	,461*	-											
5.Dışa vurma	,097	,369*	,406*	,469*	-										
6.İzolasyon	,230*	,155*	,308*	,368*	,292*	-									
7.Değersizleştirme	,175*	,264*	,408*	,371*	,312*	,328*	-								
8.Otistik fantezi	,176*	,263*	,321*	,341*	,333*	,280*	,366*	-							
9.İnkâr	,090	,113*	,202*	,375*	,262*	,344*	,272*	,273*	-						
10.Yer değiştirme	,259*	,380*	,398*	,425*	,312*	,310*	,318*	,267*	,253*	-					
11.Disosiyasyon	,037	,100	,209*	,237*	,227*	,314*	,272*	,318*	,555*	,198*	-				
12.Bölme	,026	,135*	,310*	,443*	,390*	,339*	,285*	,269*	,415*	,266*	,320*	-			
13.Rasyonalizasyon	,039	,246*	,250*	,279*	,226*	,112*	,203*	,351*	,096	,208*	,073	,131*	-		
14.Bedenselleştirme	-,023	,268*	,296*	,312*	,323*	,027	,209*	,185*	,079	,297*	,030	,175*	,212*	-	
15. İmmatür savunma	,208*	,441*	,647*	,720*	,654*	,579*	,610*	,606*	,584*	,607*	,533*	,627*	,421*	,453*	-

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

Tablo 4.24'den anlaşılacağı üzere, kaçınmacı bağlanma ile yansıtma ( $r = ,155$ ,  $p < .001$ ), pasif agresyon ( $r = ,207$ ,  $p < .001$ ), yalıtma ( $r = ,230$ ,  $p < .001$ ), değersizleştirme ( $r = ,175$ ,  $p < .001$ ), otistik fantezi ( $r = ,176$ ,  $p < .001$ ), yer değiştirme ( $r = ,259$ ,  $p < .001$ ) ve immatür savunma arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ilişki saptanmıştır, ( $r = ,208$ ,  $p < .001$ ). Diğer taraftan dışa vurma ( $r = ,097$ ,  $p > .05$ ), inkâr ( $r = ,090$ ,  $p > .05$ ) ve disosiyasyon ( $r = ,037$ ,  $p > .05$ ) ile kaçınmacı bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Kaygılı bağlanma ile yansıtma ( $r = ,467$ ,  $p < .001$ ), pasif agresyon ( $r = ,356$ ,  $p < .001$ ), dışa vurma ( $r = ,369$ ,  $p < .001$ ), yalıtma ( $r = ,155$ ,  $p < .001$ ), değersizleştirme ( $r = ,264$ ,  $p < .001$ ), otistik fantezi ( $r = ,263$ ,  $p < .001$ ), inkâr ( $r = ,113$ ,  $p < .05$ ), yer değiştirme ( $r = ,380$ ,  $p < .001$ ), bölme ( $r = ,135$ ,  $p < .001$ ), rasyonalizasyon ( $r = ,246$ ,  $p < .001$ ), bedenselleştirme ( $r = ,268$ ,  $p < .001$ ) ve immatür savunma arasında istatistiksel

olarak anlamlı, pozitif ilişki saptanmıştır, ( $r = ,441$ ,  $p < .001$ ). Diğer taraftan disosiyasyon ( $r = ,100$ ,  $p > .05$ ) ile kaygılı bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.25, Tablo 4.26 ve Tablo 4.27’de sosyodemografik veriler ile bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları alt boyutlarını yordamasına yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Hiyerarşik regresyon analizi için öncelikle savunma mekanizmaları açısından farklılaşan sosyodemografik değişkenler ilk adımda, bağlanma stilleri alt boyutları ise ikinci adımda analize dahil edilmiştir.

**Tablo 4.25 Yaş Grupları ile Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Matür Savunmanın Yordanmasındaki Rollerine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler		R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişim	F Değiş	Beta	T
I.	Aşama	.007	.004	2.636		
	1.Yaş grubu				.082	1.620
II.	Aşama	.069	.061	12.174		
	2.Kaçınmacı bağlanma				-.261**	-4.931
	3.Kaygılı bağlanma				.071	1.332

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Katılımcıların matür savunma puanlarını ne derece yordadığını test etmek üzere verilere hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4.25). Bu analizde değişkenler iki aşamada regresyon eşitliğine dahil edilmişlerdir. Yaş grubu değişkeni ilk aşamada, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili değişkenleri ikinci aşamada analize dahil edilmiştir. Yaş değişkeninin matür savunmayı yordamada anlamlı bir katkı yapmadığı görünmüştür ( $F(3.367)=2,636$ ,  $p > .05$ ). Analizin ikinci aşamasında dahil edilen değişkenlerin varyansın %6’sını açıkladığı anlaşılmıştır. Bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınmacı bağlanma stilinin matür savunmayı yordamada negatif yönde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür ( $F(3.367)=12,174$ ,  $\beta = -.261$ ,  $p < .001$ ). Kaygılı bağlanma stili matür savunmayı yordamamaktadır ( $p > .05$ ). Katılımcıların matür savunmayı yordamada kaçınmacı bağlanma stili değişkeninin diğerlerinden daha belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu kaçınmacı bağlanma arttıkça matür savunmanın azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 4.26 Nevrotik Savunmanın Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stillerine İlişkin Regresyon Analizi**

Değişkenler	B	SHB	B	T	R <sup>2</sup>	F
Kaçınmacı bağlanma	-,048	,030	-,082	-1,602	,118	24,614**
Kaygılı bağlanma	,195	,028	,360	6,992**		

Not. \*\* p < .001

Çoklu Regresyon Analizine ait varsayımlar test edilmiş ve sağlandıkları görülmüştür. Tablo 4.26’da belirtilen bulgularına göre bağlanma stillerinin nevrotik savunma mekanizmasını yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ( $F_{2,368} = 24,614, p < .001$ ). Kaygılı bağlanma ( $\beta = ,360, p < .001$ ) stilinin nevrotik savunma mekanizmasını pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, kaçınmacı bağlanma stilinin ise nevrotik savunma mekanizmasını istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamadığı anlaşılmıştır, ( $\beta = ,195, p > .05$ ) Bağlanma stillerinin nevrotik savunma mekanizmasındaki toplam varyansın yaklaşık %11’ini ( $R^2 = ,118$ ) açıkladığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.27 İmmatür Savunmanın Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi**

Değişkenler	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişim	F Değişim	Beta	T
I. Aşama	.049	.041	6.312		
1.Eğitim durumu				-,176*	-3.759
2. (0-1 yaş) bakım veren				.008	.135
3. (2-3 yaş) bakım veren				.085	1.404
II. Aşama	.236	.225	44.641		
4. Kaçınmacı bağlanma				.051	1.031
5.Kaygılı bağlanma				.419**	8.569

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Katılımcıların immatür savunma puanlarını ne derece yordadığını test etmek üzere verilere hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır (Tablo 4.27). Bu analizde değişkenler iki aşamada regresyon eşitliğine dahil edilmişlerdir. Eğitim durumu, 0-1 yaş bakım veren, 2-3 yaş bakım veren değişkenleri ilk aşamada, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili değişkenleri ikinci aşamada analize dahil edilmiştir. İlk aşamada analize dahil edilen değişkenlerin immatür savunmadaki varyansın %4’ünü açıkladığı görülmektedir. Eğitim durumu değişkeninin immatür savunmayı yordamada istatistiksel olarak anlamlı, negatif

etkisi olduğu görülmektedir ( $F(2.368)=6,312$ ,  $\beta= -.176$ ,  $p<.05$ ). 0-1 yaş bakım veren ve 2-3 yaş bakım veren değişkenlerinin immatür savunmayı yordamada anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür ( $F(2.368)= 6,312$ ,  $p> .05$ ). Analizin ikinci aşamasında dahil edilen değişkenlerin varyansın %18'ini açıkladığı anlaşılmıştır. Bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygılı bağlanma stilinin immatür savunmayı yordamada pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu görülmektedir ( $F(2.368)=44,641$ ,  $\beta= .419$ ,  $p<.001$ ). Kaçınmacı bağlanma stili immatür savunmayı yordamamaktadır ( $p> .05$ ). Katılımcıların immatür savunmayı yordamada kaygılı bağlanma stili değişkeninin diğerlerinden daha belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu kaygılı bağlanma arttıkça immatür savunmanın arttığı şeklinde yorumlanabilir.



# BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE SONUÇ

## 5.1. TARTIŞMA

### 5.1.1. Bağlanma Stillerinin Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkileri

#### 5.1.1.1.Cinsiyete Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre bağlanma stillerinin kaçınmacı ve kaygılı boyutlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre; her iki boyuttada anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır. Bu benzer araştırmalarda da ortaya konmuştur ve hatta Levine ve Heller'a (2018) göre erkeklerin daha çok kaçınan bağlanma, kadınların ise daha çok kaygılı bağlanmayla ilişkilendirilmesi büyük bir yanılsamadır. Yani kaygılı ve güvenli bağlanma stiline sahip erkekler olabileceği gibi, kaçınan ve güvenli bağlanma stiline sahip kadınlarında olabileceğini belirtmişlerdir. Bu açıklamadan yola çıkarak bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşma göstermemesinin açıklanabileceği düşünülmektedir.

Açık (2008), Sümer (2006), Beştav (2007), Erden (2016), Kılıç (2017), Uluyol (2014) ve Shi (2003), araştırmalarında bulgularımızla paralel olarak bağlanma boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Fakat araştırma bulgularımızın aksine Sümer ve Güngör (1999) cinsiyetler arasında farklılık olduğunu, kaygı ve kaçınma boyutlarının ikisinde de kadınların erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaşar (2014) ise, kaygılı bağlanma boyutlarının farklılaşmadığı yalnızca kaçınmacı bağlanma boyutlarının farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmada, kaçınmacı bağlanma boyutu ise kadınlarda erkeklerden yüksek bulunmuştur. Bu sonuç farklılarını anlamlandırabilmek adına daha kapsamlı araştırmalar ve meta analizlerin kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

#### 5.1.1.2.Yaş Gruplarına Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları

Araştırmada yaş değişkenine göre bağlanma stillerinin kaçınmacı ve kaygılı boyutlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Yaş grupları, "18-30, 31-59, 60 ve üzeri" olarak Erikson'un (1984) Psikososyal Gelişim Evrelerinden esinlenerek



oluşturulmuştur. 18-30 yaş genç yetişkinlik (yakınlaşmaya karşı yalıtılmışlık evresi), 31-59 yaş yetişkinlik (üretkenliğe karşı durgunluk evresi), 60 yaş ve üzeri ise yaşlılık (benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresi) olarak ele alınmıştır.

Araştırma sonucuna göre; kaçınmacı bağlanma boyutunda üç yaş grubunda da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak kaygılı bağlanma boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 60 ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların kaygılı bağlanma boyutları en yüksek, 31-59 yaş grubundaki katılımcıların ise en düşük olarak elde edilmiştir. Dolayısıyla bu farklılığın bu iki yaş grubundaki farklılıktan elde edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

31-59 yaş arasında olan bireyler orta yaş döneminde, Erikson'un "üretkenliğe karşı durgunluk" evresindedirler. Bu evrede birey için mühim olan hayatının her alanında üretken ve yaratıcı olmasıdır (Morris, 2002). Dolayısıyla bu evredeki bireylerin en az kaygılı bağlanma stili geliştirmeleri beklenen bir sonuç olmaktadır. Diğer yandan, 60 ve üzeri yaş arasındaki bireyler yaşlılık döneminde ve Erikson'un "benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" evresindedirler. Bu evrede birey artık ölüm fikrine kendini alıştırmaya çalışmakta ve bunun korkusunu taşımaktadır (Morris, 2002). Bu yüzden hayata karşı bir umutsuzluk içine giren bu bireylerin en fazla kaygılı bağlanma stiline sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bizim çalışmamızda olduğu gibi yaş değişkeninin bağlanma stilleriyle anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. West (2018) 18-65 yaş aralığındaki bireylerle yaptığı çalışmasında yaş ile bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur. Yaşar (2014), 20-35 yaş arası bireylerle yürütmüş olduğu çalışmada, yaş değişkeninin hem kaçınmacı, hem de kaygılı bağlanma düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşma bulgulamıştır. Literatürde rastlanan bu bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Öte yandan, Yazıcıoğlu (2011) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında yaş ile bağlanma stilleri arasında farklılaşmaya rastlanmamıştır. Soğancı (2017) 18-53 yaş arasındaki bireylerle yapmış olduğu çalışmada da yaş ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulgulamamıştır. Literatürde çıkan bu sonuçlar bulgularımızı desteklememektedir.

### **5.1.1.3. Medeni Duruma Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları**

Araştırmada medeni duruma göre bağlanma stillerinin kaçınmacı ve kaygılı boyutlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre; her iki bağlanma boyutunda istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilinde de bekarların bağlanma stili puan ortalamaları evlilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Hazan ve Shaver'a (1994) göre, yetişkinlerde bağlanma ilişki doyumu, cinsel tatmin, konfor ve ilgi gibi temel ihtiyaçların giderilmesiyle ilişkilidir. Dolayısıyla bekar bireylerin bu bağlanma ihtiyaçlarını karşılayamaması onlarda kaygılı ve kaçınan bağlanmanın varlığını gösterebilmektedir. Diğer taraftan evli olan bireyler bu ihtiyaçlarını bekarlara göre daha fazla karşıladıklarından dolayı kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilini daha az geliştirebilirler. Bu açıklama, sonucun bu şekilde çıkmasını destekler niteliktedir. Freeney ve Noller (1990) araştırmalarında, kaygılı bağlanma stiline sahip olan çocukların yetişkin yaşamlarında romantik ilişkilerini yürütmekte zorlandıklarını, kısa süreli ilişkiler yaşadıklarını; kaçınan bağlanma stiline sahip olan çocukların ise, yetişkin yaşamlarında aşık olmadıklarını ve başka insanlara güvenemedikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu açıklamalardan yola çıkarak bekar bireylerin her iki bağlanma boyutunda da ortalamalarının neden yüksek olduğunun açıklanabileceği düşünülmektedir.

Yaşar (2014), Işınso (2003) ve Sümer (2006) araştırmalarında bulgularımızla aynı doğrultuda sonuca ulaşmışlardır.

### **5.1.1.4. Bekarların İlişki Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları**

Araştırmada bekarların ilişki durumlarına göre bağlanma stillerinin kaçınmacı ve kaygılı boyutlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre; kaygılı bağlanma boyutunda ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, kaçınmacı bağlanma boyutunda ilişkisi olmayanların ilişkisi olanlara göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Yani, ilişkisi olmayan bireyler ilişkisi olan bireylere göre kaçınmacı bağlanma boyutunda daha yüksek ortalamaya sahip bulunmuşlardır.

Ainsworth ve arkadaşlarının tanımlamış olduğu güvensiz-kaçınan bağlanmada bebekler annelerinin dokunmalarını istemezler ve temastan uzak dururlar. Bebek annesine güven duymadığından dolayı, annesi yanından ayrılrsa bile tepkisiz kalır. Annesi geri döndüğü zamanda ona yakınlık duymamaktadır (aktaran Hazan ve Shaver, 1994). Nitekim Freeney ve Noller (1990) araştırmalarında, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, yetişkin olduklarında aşık olamadıklarını ve güvenemediklerini gözlemlemişlerdir. Bu sonuçtan yola çıkarak kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ne sebepten ilişki yürütemedikleri açıklanabilmekte ve beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıktığı düşünülmektedir.

Karahasanoğlu (2016) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ilişki durumu ve bağlanma stillerini de incelemiş, ilişkisi olmayan bireylerde ilişkisi olan bireylere göre kayıtsız bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılık bulgulamıştır. Çıkan bu sonuç bulgularımızı desteklemektedir.

#### **5.1.1.5. Eğitim Durumuna Göre Bağlanma Stillerinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları**

Araştırmada eğitim durumuna göre bireylerin bağlanma stillerinin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre; her iki bağlanma boyutunda da eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Hazan ve Shaver (1987), bağlanma stillerinin eğitim durumuyla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu öne sürmüştür, eğitim durumunun bağlanma dinamiklerinde temel işlev gördüğünü öne sürmüştür. Yahşi ve Bayraktar (2016), Aydın (2017)'de eğitim seviyesi ve bağlanma boyutları arasında bizim çalışmamızın aksine istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuşlardır. Bütün bu sonuçlara bakacak olursak bu değişkendeki bulgularımızın literatürü destekler nitelikte olmadığı söylenebilir. Diğer yandan literatür incelendiğinde Soğancı (2017) bizim bulgularımızı destekler nitelikte sonuca ulaşmıştır.

Çıkan sonucu açıklamak üzere eğitim düzeyi kategorisine bakıldığında dağılımların orantılı olmamasının sonucu etkilediği düşünülmektedir.

### **5.1.1.6. Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Bağlanma Stillерinin Kaçınmacı ve Kaygılı Boyutları**

Araştırmada psikolojik rahatsızlık durumuna göre bireylerin bağlanma stillerinin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutlarının arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Buna göre; kaçınmacı bağlanma boyutu istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmamakta, kaygılı bağlanma boyutu ise istatistiksel anlamda anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

Diğer yandan Bowlby'e (1988) göre, erken yaşam deneyimlerinde oluşan bağlanma stilleri bireylerin psikolojik sağlığını ve hayattaki ilerleyişlerini büyük oranda etkilemektedir. Bowlby, bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması, güvende olduğunu hissetmesinin ve duygusal doyum sağlamasının bebeğin, bakım veren kişiyle kurduğu ilişkisinde kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görüp, onaylandığını hissedip karşısındaki kişileri ve dünyayı güvenilir olarak algılayacağını belirtmiştir (Çalışır, 2009). Bu ihtiyaçlar yeteri kadar karşılanmadığında, çocukta benlik algısı ile birlikte psikopatoloji gelişebilme riskinin yükseleceği belirtilmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006). Burada bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını tutarsız ve yeteri kadar karşılamamasının kaygılı bağlanma stili oluşumuna zemin hazırlayabileceği ve bunun sonucunda psikopatoloji gelişebilme riskini artırabileceği düşünülmektedir. Psikopatolojilerin birçoğunda kaygı duygusunun regülasyonunda zorluklar yaşandığı bilinmektedir. Katılımcıların birçoğu günümüzde DSM IV-TR'e göre (APA, 2000) kaygı bozukluğu kategorisine alınan obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı aldığını dile getirmiştir. Bu durumda genel bir kaygı ve kontrol eğilimi ile ilişkilerdeki kaygı arasında ortaya çıkan bu paralellik anlamlı gözükmele beraber açıklayabilmek adına daha fazla araştırma yapılması önemli gözükmektedir.

Sümer ve arkadaşları (2009) araştırmalarında kaygılı bağlanma stiline hem hasta hem de karşılaştırma grubunda psikopatolojik yatkınlık belirlemişlerdir. Bu araştırma bizim araştırma sonucumuzla paralellik göstermektedir.

Aydın (2017) ise, bağlanma stilleri ve öz bildirim yoluyla elde ettikleri psikiyatrik rahatsızlık durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde etmişlerdir. Psikiyatrik rahatsızlık belirten bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu, psikiyatrik rahatsızlık belirtmeyenlerin ise kaçınan bağlanma boyutlarının

yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Bizim çalışmamızda kaygılı bağlanma boyutunda benzerlik gösterebilir, kaçınan bağlanma boyutunda farklılık göstermemektedir.

### **5.5.1.2.Savunma Mekanizmalarının Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkileri**

#### **5.5.1.2.1. Yaş Gruplarına Göre Savunma Mekanizmaları**

Araştırmada yaş gruplarına göre savunma mekanizmaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre; matür savunma mekanizmaları ile yaş gruplarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunurken, nevroitik ve immatür savunma mekanizmaları ile yaş gruplarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Saptanan farklılığın ise 31-59 yaş arası bireylerin puan ortalamaları ile 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan bireylerin puan ortalamaları arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Matür savunma mekanizmasında; 60 ve üzeri yaş grubuna dahil olan bireylerin puan ortalamalarının en düşük, 31-59 yaş grubuna dahil olan bireylerin ise en yüksek olduğu anlaşılmıştır. Erikson'un (1984) Psikososyal Gelişim Evrelerine göre yorumladığımızda, 31-59 yaş yetişkinlik (üretkenliğe karşı durgunluk evresi), 60 yaş ve üzeri ise yaşlılık (benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk evresi) olarak ele alınmıştır.

Matür savunmalar yaşamın sonraki evrelerinde oluşup, tehlikenin kapsamı ve doğasının tanınması yoluyla neticelenirler. Bunun yanında kaygının azalmasına yol açarlar (Andrews, 1991; Andrews vd., 1989). Kaygının azalmasına genellikle çarpıtma yoluyla değil, ufak bir dönüşüm veya ekleme yoluyla sebep olurlar. 31-59 yaş arasında olan bireyler orta yaş döneminde, Erikson'un "üretkenliğe karşı durgunluk" evresindedirler. Bu evrede birey için mühim olan hayatının her alanında üretken ve yaratıcı olmasıdır (Morris, 2002). Dolayısıyla bu yaş dönemindeki bireylerin genel olarak kaygılarının daha az olduğundan ve kaygılarıyla baş etmede daha sağlıklı savunmalar kullandıklarını düşünebiliriz. Diğer yandan, 60 ve üzeri yaş arasındaki bireyler yaşlılık döneminde ve Erikson'un "benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" evresindedirler. Bu evrede birey artık ölüm fikrine kendini alıştırmaya çalışmakta ve bunun korkusunu taşımaktadır (Morris, 2002). Dolayısıyla bu yaş dönemindeki bireyler bu ölüm korkularıyla baş etmek adına sağlıksız savunmalara başvurabilme eğiliminde olabilirler. Hatta kaygılarını azaltma yönündeki savunmaların aksine kaygılarının artmasını sağlayacak savunmaları kullanabilirler. Bu açıklamalara göre matür savunma

mekanizmalarında bu yaş dönemlerinde anlamlı farklılık olması beklenen sonuç olarak düşünülmektedir.

Literatürde Korkmaz (2019) araştırmamızla benzer yönde yaş değişkeni ve savunma mekanizmaları arasında yalnızca matür savunma mekanizmalarında ilişki bulmuştur.

Çağatay (2014) ise üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, yaşa göre yalnızca immatür savunma mekanizmasında anlamlı bir farklılaşma saptamıştır. Yaşar (2014)'da 20-35 yaş arası bireylerle gerçekleştirmiş olduğu araştırmada yaş değişkeni ile yalnızca immatür savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulgulamıştır.

Whitty (2003), 17-23 yaş, 40-47 yaş ve 63-70 olarak yaş grupları oluşturmuşlardır. 40-47 yaş ve 63-70 yaş grupları arasında savunma mekanizmalarında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Ancak 17-23 yaş grubunun diğer yaş gruplarından anlamlı olarak daha az matür savunma mekanizmalarını kullandıkları ve daha fazla matür olmayan savunma mekanizmaları kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

#### **5.5.1.2.2. Eğitim Durumuna Göre Savunma Mekanizmaları**

Araştırmada eğitim durumuna göre savunma mekanizmalarının farklılaşma durumlarına bakılmıştır. Buna göre; eğitim durumuna göre bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarının matür ve nevrotik savunma mekanizması alt boyutlarının farklılık göstermediği, immatür savunma alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Lise ve altı eğitim durumu olanların immatür savunmalarının ortalamasının üniversite ve üstü mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İmmatür savunma mekanizmaları olayların anlamını yoğun olarak çarpıtma yoluyla kaygıyı azaltırlar (Andrews, 1991; Andrews vd., 1989). Olayların bu şekilde çarpıtılması ise bilinçli farkındalık oluşumunu engellemektedir (Tabakçı, 2014). Yani bireylerin eğitim seviyeleri üniversite ve üstü düzey olduğu zaman aldıkları akademik eğitimin sonucunda gerek genel farkındalık oluşumlarının gerekse kişisel bilinçlilik düzeylerinin artacağı beklenebilmektedir. Dolayısıyla bu bireylerde immatür savunma mekanizmalarının kullanımının daha az olması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Literatürde, Korkmaz (2019) bizim araştırmamızla aynı doğrultuda lise mezunu olan bireylerin üniversite ve üzeri mezunu olan bireylere göre immatür savunma mekanizmalarını kullanımlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Yaşar (2014)'de

yüksek lisans mezunu olan bireylerin, immatür savunma mekanizmalarını kullanımlarının daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalar bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırma sonucumuzun aksine Çakar (2015) hemşirelerle yapmış olduğu çalışmada savunma mekanizmaları ve eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık bulamamıştır. Ancak bu çalışmada eğitim durumunun yalnızca ön lisans, lisans ve yüksek lisans düzeyinde alındığı için bizim araştırmamızla aynı sonuç bulunmamasını açıklayabileceği düşünülmektedir. Fakat yinede bu konuda daha büyük gruplarla çalışılması ve meta analizler yapılması önemli gözükmektedir. Aksi takdirde ruhsal olgunluğu işaret eden matür savunma mekanizmaları ve duygusal küre ile ilişkilidir. Akademik kariyer ise entelektüel gelişimin bir sonucudur – başka bir deyişle sosyal-duygusal-entelektüel-biyolojik bir varlık olarak insanı tanımlarsak bu iki küre aynı değildir ve aynı kürelerde gelişimler olmadığından etkilememesi de anlaşılabilir bir durum olacaktır.

#### **5.5.1.2.3. Psikolojik Rahatsızlık Durumuna Göre Savunma Mekanizmaları**

Araştırmada bireylerin psikolojik rahatsızlık durumuna göre savunma mekanizmaları arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre; her üç savunma mekanizması alt boyutunda da psikolojik tanı durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu kategoride dağılımların orantılı olmamasının sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Literatürde Taşkent (2010), alkol-madde bağımlılığı bulunan ve bulunmayan bireylerle yapmış olduğu araştırmasında, bağımlılığı olan bireylerin bağımlılığı olmayan bireylere karşın nevroitik savunma mekanizmalarını daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Devens ve Erikson (1998), Bond ve arkadaşları (1994) ise araştırmalarında kişilik bozukluğu olan bireylerin immatür savunma mekanizmalarını daha çok kullandıklarını bulgulamışlardır. Yapılan bu araştırmalar bulgularımızla benzerlik göstermemektedir.

Diğer yandan araştırmamızı destekler nitelikte; Donovan ve arkadaşları (1977) yapmış oldukları araştırmada alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin arasında savunma mekanizmaları açısından anlamlı bir farka rastlamamıştır. Yamanel (2018) otojen ve reaktif obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarla yapmış olduğu çalışmada savunma

mekanizmaları seviyesi açısından anlamlı farklılık bulgulamamıştır. Korkmaz (2019) ise 18-55 yaş arası bireylerle yapmış olduğu çalışmada herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Araştırmaya katılanların çok az bir kısmının tanı aldığı düşünüldüğünde bu iki araştırma arasındaki farklılığı yorumlayabilmek ve daha doğru bir sonuca varabilmek için daha farklı bir araştırma yöntemi gerekli gözükmektedir. Aynı nüfusu kapsayan gerek psikiyatri hastanesinde olan kişiler gerek kartopu örneklemeyle dışarıda olan tanı almamış kişilerin kıyaslanmasının daha doğru sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

### **5.1.3.Bağlanma Stillerine Göre Savunma Mekanizmaları**

Araştırmada bağlanma stillerine göre savunma mekanizmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık durumlarına bakılmıştır. Buna göre; matür savunma, nevrotik savunma ve immatür savunma mekanizmaları alt boyutlarında bireylerin bağlanma stillerinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Matür savunma mekanizmasında; kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin puan ortalamalarının en düşük, güvenli bağlanma stiline sahip olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Nevrotik savunma mekanizmasında; bağlanma stili olarak kaçınmacı bağlanmaya dahil olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, kaygılı bağlanmaya dahil olanların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. İmmatür savunma mekanizmasında; güvenli bağlanmaya dahil olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, kaygılı bağlanmaya dahil olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Yani; nevrotik ve immatür savunma mekanizmasını kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kullandığı ve matür savunma mekanizmasını ise güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kullandığı belirlenmiştir.

Çocuğun ihtiyaçlarına ebeveyni uygun olarak karşılık verirse; çocuk ihtiyaç duyduğunda ebeveyn ulaşılabilir olursa güvenli gelişim meydana gelecek, bu durumun tersi olarak ise ebeveynlerle olumsuz yaşam deneyimleri sonucunda öfke ve kaygı duyguları meydana gelecektir (Ainsworth, 1989; Kobak ve Sceery, 1988). Anne, çocuğun gerek fiziksel gerek duygusal ihtiyaçlarını zamanında karşılamazsa çocukta kaygılı bağlanma gelişir. Çocuk annesinin bu tutarsız tavırlarının sonucunda öfke ve kaygı duyup çeşitli savunma mekanizmaları geliştirecektir.



Nevrotik savunma mekanizmaları ruhsal gerginliği azaltmasına karşın aşırı kullanıldığı takdirde normal yaşantıya uyumu engellemektedir (Vaillant, 1971). Kaygılı bağlanma stiline, çocuğun ihtiyaçlarını zamanında yerine getiremeyen bakım veren sebep olmaktadır. Dolayısıyla annenin bu tavırları karşısında çocuk yoğun stres altında olup nevroitik savunma mekanizmalarını kullanmaya yöneleceği düşünülmektedir.

İmmatür savunma mekanizmalarında olayların anlamını yoğun olarak çarpıtma yoluyla kaygıyı azalttıkları belirlenmiştir (Andrews, 1991; Andrews vd., 1989). Sınır kişilik örgütlenmesinde birey temelde terkedileceğinden ve yalnız kalmaktan korkmaktadır (Kernberg, 1996). Bu durumda annenin çocuğa olan tutarsız yaklaşımlarının etkisi olduğu düşünülmektedir. Kernberg (1967, 1987) gerçeklik algısı nispeten daha iyi fakat kimlik bütünlüğü olmayan sınırdaki kişilik örgütlenmesine sahip bireylerin immatür savunma mekanizmalarını kullandıklarını belirtmiştir.

Güvenli bağlanmada çocuğun ihtiyaçlarına ebeveynin uygun olarak karşılık vermesi; çocuk ihtiyaç duyduğunda ebeveynin ulaşılabilir olması bu bağlanma stilini geliştirmelerine yol açar (Ainsworth, 1989; Kobak ve Sceery, 1988). Diğer yandan sağlıklı bireylerin kullandığı matür savunmalar ise hem ilişkileri olumlu yönde geliştirmekte hem de yaşam olaylarıyla mücadele edebilmeyi kolaylaştırabilmektedir (Vaillant, 1977). Dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin diğer bağlanma stillerine göre daha sağlıklı yapıda olduğu ve çeşitli olumlu katkıları olan matür savunma mekanizmalarını sıklıkla kullanmaları beklenen bir sonuç olmaktadır.

Literatürde iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunan ve araştırmamızı destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Yaşar, 2014; Çağatay, 2014; Besharat vd., 2001).

#### **5.1.4. Bağlanma Stilleri, Sosyodemografik Değişkenler ve Savunma Mekanizmaları Değişkenlerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Bulgularda görüldüğü üzere bağlanma stilleri ile savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenler arasında farklılıklara rastlanmıştır. Bununla birlikte bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasında ilişkiler bulunmuştur. Çıkan bu ilişkiler regresyon ve hiyerarşik regresyon analizine sokulmuştur. Bu bölümde elde edilen bulgular tüm örnekleme göre tartışılmıştır.

Bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarının ilişkilerine bakmak için yapılan korelasyon analizine göre, kaçınmacı bağlanma ile savunma mekanizmalarının ilişkilerine bakıldığında, kaçınmacı bağlanma stili arttıkça matür savunma mekanizmalarının (yüceltme, mizah, beklenti, baskılama) azalmakta olduğu, fakat yansıtma, pasif agresyon, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, yer değiştirme ve immatür savunmanın arttığı görülmüştür. Bir diğeri kaygılı bağlanmada ise arttıkça beklenti savunma mekanizmasının artarken, baskılama savunma mekanizmasının ise azaldığı görülmüştür. Bunların yanı sıra kaygılı bağlanma arttıkça yansıtma, pasif agresyon, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkar, yer değiştirme, bölme, rasyonalizasyon, bedenselleştirme ve nevrotik savunma mekanizmaları da (yapma bozma, psödo alturizm, idealleştirme, karşıt tepki oluşturma) artmaktadır.

Yordama ilişkilerine bakıldığında ise ilk olarak, bağlanma stilleri alt boyutlarından kaçınmacı bağlanma stilinin matür savunmayı yordamada negatif yönde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bowlby (1951) annenin tam olarak yok olduğunda, bireyin karakter oluşumunda uzun süreli etki bıraktığını ve başkalarıyla ilişki kurma kapasitesine zarar verdiğini belirtmiştir. Matür savunmalar ise, bireylerin iç dünya ve dış gerçeklerinde yararlı ve uyumlu köprü işlevi görmektedir (Taşkent, 2010). Dolayısıyla ebeveyninin olumsuz tutumlarından dolayı kaçınmacı bağlanma stili geliştiren birey, ruhsal anlamda tam olarak iyilik halinde olamayıp, işlevsel olan matür savunmaları kullanmaya yönelim gösteremeyeceği düşünülmektedir.

Kaygılı bağlanma stilinin nevrotik savunma mekanizmalarını pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Buna göre; kaygılı bağlanma boyutu arttıkça nevrotik savunma mekanizması da artmaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip çocukların annelerine bakıldığında, çocuklarının ihtiyaçlarını bazen karşıladıkları bazen de karşılamadıkları gözlenmiştir (İlaslan, 2009). Bowlby (1951) annenin bebeğinin ihtiyaçlarına karşılık vermediği zamanlarda bebekte kısa süreli kaygı, sevilme arzusu, intikam alma hissi ve bundan dolayı suçluluk duygusu yaşadığını belirtmiştir. Nevrotik savunma mekanizmalarını kullanan bireylerin strese yoğun olarak maruz kaldıkları düşünülebilir. Dolayısıyla annenin tutarsız hareketleri sonucunda çocukta yüksek düzeyde kaygı oluşmakta ve bu kaygısıyla baş etmek için tekrar kaygı temelli savunmalara yöneldikleri düşünülmektedir.

Eğitim durumu değişkeninin immatür savunmayı yordamada istatistiksel olarak anlamlı, negatif etkisi olduğu görölmektedir. Buna göre eğitim durumu arttıkça immatür savunma mekanizmaları azalmaktadır. Okul, bireylerin kişilik ve sosyal gelişim becerisi edindikleri, çeşitli olay ve kavramları öğrendikleri sosyal bir yerdir (Kaplan, 1990). İlkel (immatür) savunmalar genelde olgunlaşmamış ya da alt düzey savunmalar olarak kabul edilmelerinin yanı sıra, kendilik ile dış gerçekliğin aralarındaki sınırları kapsamaktadırlar (McWilliams, 2017). Yani kendilik ile dış gerçeklik arasındaki uyum konusunda yetersizdirler. İmmatür savunmaların kullanımı bu sebeplerden dolayı toplum tarafından kabul edilmemektedir (Vaillant vd.,1986). Dolayısıyla okulda alınan eğitimin bireyin kişisel ve sosyal gelişim becerilerini geliştirdiğini düşünürsek, bilinçli farkındalık oluşumunun da arttığını düşünebiliriz. Yani bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça bu becerileride gelişmektedir. Bu bireylerin çevreyle uyum sağlayan, kendilik ve dış dünya ayırımını yapan, diğer savunma mekanizmalarına oranla toplum tarafından daha çok kabul gören savunma mekanizmalarını kullanmalarının daha olası bir durum olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri alt boyutlarından kaygılı bağlanma stiline immatür savunmayı yordamada pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu görölmektedir. Bu bulgu kaygılı bağlanma arttıkça immatür savunmanın artacağı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde West (2018), immatür savunma mekanizmalarının güvenli bağlanmayı negatif yönde, kayıtsız bağlanmayı ise pozitif yönde anlamlı yordadığını bulmuştur.

Bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarının ilişkilerine bakmak için yapılan korelasyon analizine göre, kaçınmacı bağlanma ile savunma mekanizmalarının ilişkilerine bakıldığında, kaçınmacı bağlanma stili arttıkça matür savunma mekanizmalarının (yüceltme, mizah, beklenti, baskılama) azalmakta olduğu, fakat yansıtma, pasif agresyon, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, yer değiştirme ve immatür savunmanın arttığı görölmüştür. Bir diğeri kaygılı bağlanmada ise arttıkça beklenti savunma mekanizmasının artarken, baskılama savunma mekanizmasının ise azaldığı görölmüştür. Bunların yanı sıra kaygılı bağlanma arttıkça yansıtma, pasif agresyon, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkar, yer değiştirme, bölme, rasyonalizasyon, bedenselleştirme ve nevroitik savunma mekanizmaları da (yapma bozma, psödo alturizm, idealleştirme, karşıt tepki oluşturma) artmaktadır.

Ayrıca, bağlanma stillerinin matür savunma mekanizmalarında varyansın %6'sını açıkladığı, nevrotik savunma mekanizmalarında ise varyansın %11'ini açıkladığı belirlenmiştir. Son olarak, sosyodemografik değişkenlerin immatür savunma mekanizmalarında varyansın %4'ünü açıkladığı, bağlanma stillerinin ise immatür savunma mekanizmalarında varyansın %18'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Araştırmada savunma mekanizmaları Andrews, Singh ve Bond (1993)'ün üçlü hiyerarşik sınıflandırılmasına göre ele alınmıştır. Andrews, Singh ve Bond (1993), Vaillant'ın (1977)'nin sınıflamasının ışığında çalışmalarını gerçekleştirse bile Vaillant (1977) savunma mekanizmalarını 4 kategoride toplamış; patolojik ve narsisistik savunmalar, matür olmayan savunmalar, nevrotik savunmalar ve matür savunma mekanizmaları olarak incelemiştir. Mcwilliams (2017) ise bizim kullandığımız sınıflamadan farklı şekilde çalışmalarını yürütmüştür. Rasyonalizasyon savunma mekanizması Andrews, Singh ve Bond (1993)'da immatür (alt düzey) savunmalarda yer alırken Mcwilliams (2017)'nin sınıflandırmasında üst düzey savunmalarda, yalıtma savunma mekanizmasının bizim sınıflamada immatürde (alt düzey) yer aldığını fakat Mcwilliams (2017)'de üst düzey savunmalarda, yapma-bozma mekanizması bizde nevrotik savunmalarda yer alırken Mcwilliams (2017)'de üst düzey savunmalarda ve karşıt tepki oluşturma mekanizmasının bizde nevrotik mekanizmalarda yer alırken Mcwilliams (2017)'de üst düzey savunmalarda yer aldığı belirlenmiştir. Savunma mekanizmalarının sınıflandırılmalarının bu şekilde farklı olarak değerlendirilmesi düşündürücü olmaktadır. Dolayısıyla gelecek araştırmalarda daha farklı ölçüm araçlarıyla çalışılmasının sonucu etkileyeceği ve faydalı olabileceği düşünülmektedir.

## 5.2. SONUÇ

Araştırmamızda bağlanma stillerinin kullanılan savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, nevrotik savunma ve immatür savunma mekanizmasını daha çok kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kullandığı, matür savunma mekanizmasını ise daha çok güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kullandığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın sosyodemografik değişkenleri ile bağlanma stillerinin incelenmesine yönelik sonuçlarda yaş, medeni durum, bekarların ilişki durumu, psikolojik tanı, 0-1 yaş bakım veren değişkenlerinde bağlanma stillerinde anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Diğer yandan cinsiyet, eğitim durumu ve 2-3 yaş bakım verene göre ise anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenlerin incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında ise, yaş, eğitim durumu, 0-1 ve 2-3 yaş bakım verene göre anlamlı olarak farklılaştığı, cinsiyet, medeni durum, bekarların ilişki durumu ve psikolojik rahatsızlık durumuna göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Diğer yandan bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarının ilişkilerine bakmak için yapılan korelasyon analizine göre, kaçınmacı bağlanma ile savunma mekanizmalarının ilişkilerine bakıldığında, kaçınmacı bağlanma stili arttıkça matür savunma mekanizmalarının (yüceltme, mizah, beklenti, baskılama) azalmakta olduğu, fakat yansıtma, pasif agresyon, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, yer değiştirme ve immatür savunmanın arttığı görülmüştür. Bir diğeri kaygılı bağlanmada ise arttıkça beklenti savunma mekanizmasının artarken, baskılama savunma mekanizmasının ise azaldığı görülmüştür. Bunların yanı sıra kaygılı bağlanma arttıkça yansıtma, pasif agresyon, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkar, yer değiştirme, bölme, rasyonalizasyon, bedenselleştirme ve nevrotik savunma mekanizmaları da (yapma bozma, psödo alturizm, idealleştirme, karşıt tepki oluşturma) artmaktadır.

Yapılan regresyon ve hiyerarşik regresyon analizlerin sonucunda, kaçınmacı bağlanma stiline matür savunma mekanizmalarını negatif yönde yordadığı, kaygılı bağlanma stiline nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarını pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Diğer yandan, sosyodemografik değişkenlerden eğitim durumu değişkeninin ise immatür savunma mekanizmalarını negatif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre, kaçınmacı bağlanma stili arttıkça matür savunma

mekanizmalarının azaldığı, kaygılı bağlanma stiline arttıkça nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarının arttığı ve son olarak eğitim durumunun arttıkça immatür savunma mekanizmalarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özellikle savunma mekanizmalarının sınıflandırılmasındaki farklılıklardan dolayı gelecek araştırmalarda daha farklı ölçüm araçlarının kullanılmasının faydalı ve önemli sonuçlar getireceği düşünülmektedir.



### **5.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

1. Demografik bilgilerin birçoğunun sayısal anlamda eşit olmamaları, özellikle de kadınların (N:271) erkeklerden (N:100) sayıca fazla olması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

2. Araştırmadaki bir başka sınırlılık ise savunma mekanizmalarının bilinçdışı süreçleri içermesidir. Fakat, Savunma Biçimleri Testi (SBT) öz bildirim ölçeği olduğu için birey bu testi çözerken bilinç düzeyinde cevap vermektedir.

3. Araştırmadaki veriler, kullanılan ölçme araçları ve ölçme araçlarının uygulandığı katılımcılarla sınırlıdır.

### **5.4. GELECEK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER**

Savunma mekanizmalarının bilinçdışı süreçleri içermesinden dolayı, bilinçdışının, bilinç düzeyinde ölçülebilmesi sonuçların geçerliği ve güvenilirliğini düşündürmektedir. Gelecekte savunma mekanizmaları araştırmalarının “Rorschach testi” gibi projektif testlerle yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Savunma mekanizmalarının kullanılan ölçekte sınıflandırılması başka araştırmacılarla çeşitli farklılıklar göstermektedir. Dolayısıyla daha farklı bir sınıflamada ele alınabileceği düşünülmektedir.

Gelecekte yapılacak olan araştırmaların yarı yapılandırılmış görüşmelerle gözleme dayanmasının daha geniş ve önemli sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Katılımcıların kendilerini olduklarından olumlu gösterme eğilimi yüksek olma ihtimaline karşı bundan sonraki araştırmalarda kendini iyi gösterme eğilimlerinin kontrol edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşmada literatürle araştırmamızın arasındaki farklılıkların anlaşılması için gelecek araştırmalarda daha kapsamlı araştırmalar ve meta analizlerin kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

Eğitim durumu ve savunma mekanizmaları arasındaki farklılaşmada gelecek araştırmalarda daha büyük gruplarla çalışılması ve meta analizler yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Psikolojik rahatsızlık değişkeninde araştırmaya katılanların çok az bir kısmının tanı aldığı düşünöldüğünde bu iki araştırma arasındaki farklılığı yorumlayabilmek ve daha doğru bir sonuca varabilmek için daha farklı bir araştırma yöntemi gerekli gözökmektedir. Gelecek araştırmalarda, aynı nüfusu kapsayan gerek psikiyatri hastanesinde olan kişiler gerek kartopu örneklemiyle dışarıda olan tanı almamış kişilerin kıyaslanmasıyla çalışılmasının bu konuda daha doğru sonuçlar vereceği düşünölmektedir.

## **5.5. ARAşTIRMANIN KLİNİK YÖNDEN DOğURGULARI**

Araştırmanın erken çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stillerini yetişkin dönemdeki farkındalığı sağlayarak, kullanılan savunma mekanizmaları ve sosyodemografik değişkenleri anlamada katkıda bulunacağı düşünölmektedir. Bununla beraber klinik alanda bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları aracılığıyla daha iyi incelenerek gelişimsel travma çalışmalarının sağaltımını geliştireceği düşünölmektedir.

Ayrıca, psikoterapi süreçlerinde işlevsel olmayan savunma mekanizmalarının farkına varılması ve bu savunmaların günlük hayata uyum sağlaması yönünde daha fazla çalışılmasını olumlu yönde etkileyebileceği düşünölebilir.

Daha önce bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarını inceleyen araştırmalarda çoklu regresyon analizi kullanılırken, hiyerarşik regresyon analizine rastlanmamıştır. Bu noktada araştırmamız önemli bir yer teşkil etmektedir. Ayrıca bağlanma stillerini bizim değişkenlerimizle inceleyen araştırmalarda sınırlı sayıda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)'nin kullanıldığı gözölmüştür.

Sonuç olarak araştırmanın, bilimsel literatüre incelenen değişkenler için farklı bakış açısı getirebileceği öngözölmektedir.



## KAYNAKLAR

Açık, Ö, (2008), “*Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Türkiye.

Adler, A, (2000), “*Yaşamın Anlam ve Amacı*”, (K. Şipal, Çev.), Say Yayınları, Ankara, Türkiye. (Orijinal Basım Yılı 1985).

Adler, A, (2011), “*İnsan Doğasını Anlamak*”, (D. Başkaya, Çev.), İlya İzmir Yayınevi, İzmir, Türkiye, 46-51.

Ainsworth, M. D. S, (1989), “*Attachments beyond infancy*”, *American Psychologist*, (44), 709- 716.

Ainsworth, M. D. S, (1990), “*Some considerations regarding theory and assessment relevant to attachments beyond infancy*”, *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, Universty of Chicago Press, Chicago, 463-488.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. N, (2015), “*Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*”, Psychology Press.

Akvardar, Y., Çalpak, E. (Eds.), (2015), “*Psikanalitik Kurama Giriş*”, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, Türkiye,100.

Alantar, Z., Maner, F, (2008), “*Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları*”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (9), 97-104.

Almansi, R, (1961), “*L’Evolution Psychiatrique III. From anxiety to mania, Clinical and psychological study of mania in its relationship to depression*”, *Psychoanalytic Quarterly*, 30, 156.

Alpay, E. H, (2006), “*Antisosyal kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerin kullandıkları savunma mekanizmaları*”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2000), “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR*”, (E. Köroğlu, Çev.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, Türkiye.

American Psychiatric Association, (2013), “*Diagnostic and statistical manual of mental disorders*”, American Psychiatric Publishing, Arlington, VA.

Andrews, G, (1991), “*Anxiety, Personality and Anxiety Disorders*”, Int Rev Psychiatry, (3), 293-302.

Andrews, G., Pollock, C., Stewart, G, (1989), “*The Determination Of Defense Style By Questionnaire*”. Arch Gen Psychiatry, (46), 455-460.

Andrews, G., Singh, M., Bond, M, (1993), “*The Defense Style Questionnaire*”, The Journal of Nervous and Mental Disease, 181(4), 246-256.

Anlı, İ, (2010), “*Psikanalitik Kuramlar*”, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, Türkiye.

Anlı, İ., (2002), “*EEG ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki*”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, 75-86.

Atak, H., (2011), “*Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme*”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, (3), 163-213.7

Aydın, B, (2010), “*Çocuk ve Ergen Psikolojisi*”, Nobel yayıncılık, Ankara, Türkiye, 10.

Aydın, B, (2017), “*Plazalarda Çalışan Yetişkinlerin Gelecek Kaygıları ve Bağlanma Stillерinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Bahadır, Ş, (2006), “*Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki*”, Doktora tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Barglow, P., Vaughn, B. E., Molitor, N, (1987), “*Effects of Maternal Absence Due to Employment on Quality of Infant-Mother Attachment in a Low-Risk Sample*”, Child Development, 58(4), 945-954.

Bartholomew, K., Horowitz, L, (1991), “*Attachment styles among young adults: A test of a four category model*”, Journal of Personality and Social Psychology, (61), 226-141.

Bayraktar, S., & Yahşi, G. (2015). “*Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Doğum Sırasının Bağlanma Stilleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*”. International Journal of Social Sciences and Education Research, 2(1), 209-218.

Belizaire, S.L., Fuertes, J.N, (2011), “*Attachment, Coping, Acculturative Stress, and Quality of Life Among Haitian Immigrants*”, Journal of Counseling & Development, (89), 89-97.

Belsky, J., Rovine, M, (1988), “*Nonmaternal Care in the First Year of Life and Security of Infant-Parent Attachment*”, Child Development, 59(1), 157-167.

Besharat, M., Irak, M., Sharifi, M, (2001), “*An investigation of the relationship between attachment styles and defence mechanisms*”, Journal of Psychology, 277-289.

Beştav, F. G. (2007), “*Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Biçimleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*”. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Blackman, J, (2014), “*Zihnin Kendini Koruma Yolları 101 Savunma*”, (Ö. Karakaş, Çev.), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, Türkiye, 6-117.

Blehar, M. C, (1974), “*Anxious Attachment and Defensive Reactions Associated with Day Care*”, Child Development, 45(3), 683-692.

Bond, M, Paris, J, Zweig-Frank, H, (1994), “*Defense styles and borderline personality disorder*”, *Journal of Personality Disorders*, 8(1), 28-31.

Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J., Sigal, J. J, (1983), “*Empirical study of selfrated defense styles*”, Archives of General Psychiatry, 40(3), 333-338.

Bornstein, R. F, Masling, J. M, (2002). “*The psychodynamics of gender and gender role*”, American Psychological Association, Washington, DC, 203-249.

Bowins, B, (2010), “*Personality disorders: A dimensional defense mechanism approach*”, American Journal of Psychotherapy, 64(2), 153-169.

Bowlby, J, (1951), “*Maternal Care and Mental Health*”, Bulletin of the World Health Organization, (3), 355-534.

Bowlby, J, (1969), “*Attachment and loss: Attachment*”, Basic Books, New York.

Bowlby, J, (1980), “*Attachment and loss: Vol. 3. sadness and depression*”, Basic Books, New York.

Bowlby, J, (1982), “*Attachment and loss: Retrospect and prospect*”, American journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664-678.

Bowlby, J, (1988), “A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory”, Routledge, London, 120-121.

Bowlby, J, (2012), “*Güvenli Bir Dayanak*”, (S. Güneri, Çev.), Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.

Bowlby, J, (2018), “*Bağlanma*”, (T. V. Soylu, Çev.), Pinhan Yayıncılık, İstanbul, (Orijinal baskı tarihi 1969).

Bowlby, J, (1973), “*Attachment and loss. Vol. II. Separation: Anxiety And Anger*”, Basic Books, New York.

Bretherton, I, (1985), “*Attachment Theory: Retrospect and Prospect*”, Monographs of The Society for Research in Child Development, 58(4), 644-663.

Bretherton, I, (1992), “*The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*”, Developmental Psychology, (28), 759-775.

Bretherton, I, (2003), “*Mary Ainsworth: Insightful observer and courageous theoretician*”, *Portraits of pioneers in psychology*, (5), 317-331.

Breuer, J., Freud, S, (1955), “*The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume II (1893-1895)*”: Studies on Hysteria. Strachey, J. (Ed.), Hogart Press, London.

Buluş, M., & Atan, A, (2016), “*Öğretmen Adaylarında Ego Durumlarının Bağlanma Stillerini Yordama Gücü*”, Ege Eğitim Dergisi, (17), 36-61.

Burger, J. M, (2006), “*Kişilik*”, (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.), Kaknüs Yayınları, İstanbul, Türkiye, 165-166.

Cassidy, J., Shaver, P.R. (Eds.). (2008), “*Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*”, The Guilford Press, New York.

Coates, S.W, (2004), “*John Bowlby and Margaret S. Mahler: their lives and theories*”, J Am Psychoanal Assoc, 52(2), 571-601.

Collins, N.L., Read, S.J, (1990), “*Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples*”, Journal of Personality and Social Psychology, (58), 644-663.

Cramer, P, (1987), “*The development of defense mechanisms*”, *Journal of Personality*, 55(4), 597-614.

Cramer, P, (1991), “*The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment*”, Springer-Verlag, New York.

Cramer, P, (1998), “*Coping and defense mechanisms: What's the difference?*”, *Journal of Personality*, 66(6), 919-946.

Cramer, P, (2006), “*Protecting the self: Defense mechanisms in action*”, Guilford Press, New York.

Çağatay, S. E, (2014), “*Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Çakar, B, (2015), “*Hemşirelerin Dürtüsellik, Anksiyete ve Öfke Düzeyleri ile Savunma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Çalışır, M, (2009), “*Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi*”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (1), 240-255.

Çetinkaya, B, (2013), “*Sevdiğinizize Bağlı Mısınız Bağımlı Mısınız?*”, Pegem Akademi, Ankara, Türkiye.

Davidson, K., MacGregor, M. W, (1998), “*A critical appraisal of self-report defense mechanism measures*”, *Journal of Personality*, 66(6), 965-992.

Devens, M., Erickson, M. T, (1998), “*The relationship between defense styles and personality disorders*”, *Journal of personality disorders*, 12(1), 86-93.

Diehl, M., Elnick, A.B., Bourbeau, L. S., Labouvie- Vief, G, (1998), “*Adult attachment styles: Their relations to family context and personality*”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656- 1669.

Doğan, E, (2015), “*Alkol Bağımlıları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması*”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, O, (1995), “*Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi*”, Dilek Yayıncılık, Sivas, Türkiye, 33-37.

Doğan, T, (2010), "*The Effects of Psychodrama on Young Adults' Attachment Styles*", *The Arts in Psychotherapy*, 37, 112.

Donovan, D. M., Rohsenow, D. J., Schau, E. J., O'leary, M. R, (1977), “*Defensive style in alcoholics and nonalcoholics*”, *Journal of studies on alcohol*, 38(3), 465-470.

Dorpat, T. L, (1987), “*A New Look at Denial and Defense*”, *The Annual of Psychoanalysis*, (15), 23-47.

Epözdemir, H, (2014), “*Seri Evlilik Yapan Bireylerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler ile Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşleşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılması: Nesne İlişkileri Çift Terapisi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme*”, Doktora Tezi, Hacettepe Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Erden, A. D, (2016), “*Kendini İzleme Tarzı, Yakın İlişkilerde Yaşanan Kaygı ve Algılanan Eş Davranışlarının Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*”, Yüksek lisans Tezi, Ege Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Türkiye.

Erikson, E.H, (1968), “*Identity: Youth and Crisis*”, New York: W.W. Norton&Company,Inc.

Erikson, E.H, (1984), “*İnsanın Sekiz Çağı*”, (T.B. Üstün, V. Şar, Çev.), Birey ve Toplum Yayıncılık, Ankara.

Ersevim, İ, (2013), “*Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*”, Özgür Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Erwin, E, (Ed.), (2002), “*The Freud encyclopedia: theory, therapy, and culture*”, Routledge, New York.

Ezer, H. İ, (2017), “*Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği*”, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, Türkiye.

Feeney, J.A., Noller, P, (1990), “*Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships*,” *Journal of Personality and Social Psychology*, (58), 281-291.

Finzi-Dottan, R., Karu, T, (2006), “*From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood: A path mediated by immature defense mechanisms and self-esteem*”, *The Journal of nervous and mental disease*, 194(8), 616-621.

Fraley, R. C., Waller, N. G., Brennan, K. A, (2000), “*An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment*”, *Journal of Personality and Social Psychology*, (78), 350-365.

Freud, A, (2003), “*Çocuklukta Normallik ve Patoloji*”, (A.N. Babaoğlu Çev.) Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Freud, A, (2004), “*Ben ve Savunma Mekanizmaları*”, (Y. Erim, Çev.), Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 36. (Orijinal çalışma 1936 yılında yayınlanmıştır).

Freud, S, (1931), “*Female Sexuality*”, Standart Edition, Vol. XXI, Hogarth Press, London. <https://www.pep-web.org/document.php?id=se.021.0221a>

Freud, S, (1955), “*Notes Upon a Case of Obsessional Neurosis*”, (J.A. Strachey, Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume X (1909), Hogarth Press, London.

Freud, S, (1957), “*Instincts and their Vicissitudes*”, (J. Strachey Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, Hogarth Press, London, 109-140.

Freud, S, (1959), “*Inhibition, Symptoms, and Anxiety*”, (J.A. Strachey, Ed.), Hogarth Press, London, 281-291.

Freud, S, (1961), “*The dissolution of the Oedipus complex*”, In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX , The Ego and the Id and Other Works. (Orijinal çalışma 1924 yılında yayınlanmıştır).

Freud, S, (1962), “*The Neuro-Psychoses of Defence*”, (J.A. Strachey, Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, (1894), Hogarth Press, London, (3), 43-68.

Freud, S, (1998), “*Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*”, (E. Kapkın, Çev.), Payel Yayınevi, İstanbul, Türkiye.

Freud, S. (2017), “*Three Essays on The Theory of Sexuality*”, Verso books, New York. (Orijinal çalışma 1905 yılında yayınlanmıştır).

Freud, S. (2018), “*Cinsellik Üzerine*”, (E. Yıldırım, Çev.), Roman Yayınları, İstanbul, Türkiye, 56.

Fromm, E. (2009), “*Sevme Sanatı*”, (Ö.S. Karadana, Çev.), İlya Yayınevi, İzmir, Türkiye, 50-57.

Geçtan, E. (2003), “*İnsan Olmak*”, Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 67.

Geçtan, E. (2010), “*Psikanaliz ve Sonrası*”, Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Geçtan, E. (2010), “*Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*”, Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 90.

Goodfriend, M.S. (1993), “*Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive care unit*”, *Pediatrics*, (1), 139-1.

Goossens, F. A., Van IJzendoorn, M. H. (1990), “*Quality of infants' attachments to professional caregivers: Relation to infant-parent attachment and day-care characteristics*”, *Child development*, 61(3), 832-837.

Göka, E, Yüksel F.V, Göral F.S, (2006), “*İnsan ilişkilerinde yansıtımlı özdeşim*”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, (17), 46-54.

Görgü, E. (2015), “*Okula Devam Eden 5-6 yaş Grubu Çocukların Bağlanma Biçimleri ve Sosyal Davranışları ile Annelerinin Bağlanma Biçimi ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Granieri, A., La Marca, L., Mannino, G., Giunta, S., Guglielmucci, F., Schimmenti, A. (2017), “*The relationship between defense patterns and DSM-5 maladaptive personality domains*”, *Frontiers in Psychology*, (8), 1-12.

Güngör, D. (2000), “*Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklara Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü*”, Doktora Tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Halter, M. J., Varcarolis, E. M. (2014), *Varcarolis' Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing*, Elsevier Health Sciences.



Hartmann, H, (1939), "*Ego Psychology and the Problem of Adaptation*", International Universities Press, New York.

Hazan, C., Shaver, P. R, (1987), "*Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*", Journal of Personality and Social Psychology, 52 (3), 511-524.

Hazan, C., Shaver, P. R, (1994), "*Attachment as an organizational framework for research on close relationships*", Psychological Inquiry, 5 (1), 1-22.

Hinde, R. A., Bowell, T. E., Spencer-Booth, Y, (1964), "*Behaviour of socially living rhesus monkeys in their first six months*". In *Proceedings of the Zoological Society of Blackwell Publishing Ltd.*, London, 143(4), 609-649.

Hofer, M. A, (1984), "*Hidden regulators in attachment, separation, and loss*", Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2- 3), 192-207.

Hofer, M. A, (1987), "*Psychobiological roots of early attachment*", Current Directions in Psychological Science, 15(2), 84-88.

Horney, K, (1945), "*Our inner conflicts*", WW Norton, New York.

Horney, K, (1950), "*Neurosis and human growth*", WW Norton, New York.

Işınsu, M, (2003), "*İkili İlişki Biçimi ve Süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar*", Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

İlaslan, Ö, (2009), "*Çocukların Bağlanma Davranışlarının Özlük Nitelikleri ve Anne Bağlanma Stillere Göre İncelenmesi*", Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.

Jaques, E, (1953), "*On the dynamics of social structure: A contribution to the psychoanalytical study of social phenomena*", Human Relations, 6(1), 3-24.

Joseph E.D, (1978), "*The Ego Ideal of the Psychoanalyst*", The International Journal of Psychoanalysis, (59), 377-385.

Kaplan, S.P, (1990), "*Educational Psychology For Tomorrow's Teacher*", New York: West Publishing Company.

Karahasanoğlu, G, (2016), "*Üniversite Öğrencilerinde Aşka İlişkin Tutumlar, Kişilik Özellikleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyet ve Mevcut İlişki Durumu*

*Bağlamında İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Karvonen, J. T, (2007), “*Somatization in Young Adults*”. Uzmanlık Tezi, University of Oulu, Oulu, Finland.

Keler, H, (2008), “*Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Kellner, R, (1990), “*Somatization, Theories and Research*”, The Journal of Nervous and Mental Disease, 178(3), 150-160.

Kernberg, O. F, (1967), “*Borderline personality organization*”, Journal of American Psychoanalytic Association, 15(3), 641-685.

Kernberg, O. F, (1980), “*Internal world and external reality: Object relations theory applied*”, Aranson, New York.

Kernberg, O. F, (1987), “*Projection and projective identification: Developmental and clinical aspects*”, Journal of American Psychoanalytic Association, (35), 795-819.

Kernberg, O. F, (1993), “*Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*”, Yale University Press, London, (Orijinal baskı, 1984).

Kernberg, O.F, (1996), “*A psychoanalytic theory of personality disorders*”, Major theories of personality disorders, The Guilford Press, New York, 106-140.

Kernberg, O.F, (2012), “*Sınır durumlar ve patolojik narsisizm*”, (M. Atalay, Çev.). Metis Yayınları, İstanbul, İstanbul, (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).

Keser, Ç. C, (2006), “*Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi*”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, Türkiye.

Kılıç, L, (2017), “*Evli Çiftlerde, Cinsel İşlev Bozuklukları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*”, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Kızıltan, H, (2013), “*Sol Memenin Altındaki*”, Psikeart.

Klein, D, (1964), “*Delineation of two drug-responsive anxiety syndromes*”, *Psychopharmacologia*, (5), 397-408.

Klein, M, (1946), “*Notes on some schizoid mechanisms*”, *International Journal of Psycho-Analysis*, (27), 99-110.

Klein, M, (1952), “*Some Theoretical Conclusions Regarding the Emotional Life of the Infant*”, *Developments in Psychoanalysis*, Hogarth Press, London, (1), 11.

Klein, M, (1999), “*Haset ve Şükran*”, (O. Koçak, Y. Erten, Çev.), Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 28.

Klein, M, (2008), “*Sevgi, suçluluk ve onarım*” (B. Habib, Çev.), Kanat Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Kobak, R. R., Sceery, A, (1988), “*Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others*”, *Child Development*, (59), 135–146.

Kohut, H, (1998), “*Kendiliğin Çözümlemesi*”, (C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, C. İşcan, Çev.), Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 7-19.

Kohut, H, (2004), “*Kendiliğin Yeniden Yapılanması*”, (O. Cebeci, Çev.), Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Koren-Karie, N, (2001), “*Mothers' attachment representations and choice of infant care: center care vs. home*”, *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 10(3), 117-127.

Korkmaz, E, (2019), “*Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Affetmenin Kişilerin Savunma Mekanizmalarıyla İlişkisi*”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Köroğlu, E, (2012), “*Klinik Psikiyatri El Kitabı*”, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, Türkiye.

Lerner, P.M., Van-Der Keshet, Y, (1995), “*A Note on the Assessment of Idealization*”, *The Journal of Personality Assessment*. 65(1), 77-90.

Levine, A., Heller, R, (2018), “*Bağlanma Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları*”, (A. Güldemler Çev.), Aganta Kitap, İstanbul, Türkiye, 102.

- Lewin, B, (1950) “*The psychoanalysis of elation*”, Norton, New York.
- Mahler, M.S., Pine F., Bergman A, (2003), “*İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*”, (A.N. Babaoğlu Çev.), Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 7-17.
- Massie, H., Szajnberg, N, (2002), “*The relationship between mothering in infancy, childhood experience and adult mental health*”, The International Journal of Psychoanalysis, 83(1), 35-55.
- Masterson, J.F, (2012), “*Gerçek Kendiliği Ararken. Çağımızın Kişilik Bozukluklarını Ortaya Çıkarma*”, (A. Çamkerten, Çev.), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul, Türkiye, 9-10.
- May, R, (2013), “*Kendini Arayan İnsan*”, (K. Işık, Çev.), Okuyan Us Yayınları, İstanbul, Türkiye.
- McWilliams, N, (2017), “*Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*”, (E. Kalem, Çev.), İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, Türkiye.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R, (2007), “*Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*”, Guilford Press, New York.
- Morris, C. G, (2002), “*Psikolojiyi Anlamak*”, (H.B. Ayvaşık & M. Sayıl, Çev.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, Türkiye, 459-465.
- Morsünbül, Ü., Çok, F, (2011), “*Bağlanma ve İlişkili Değişkenler*”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(3), 553-570.
- Nickel, R., Egle, U. T, (2006), “*Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood*”, Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Germany: Johannes Gutenberg University, Child Abuse and Neglect *Child abuse & neglect*,30(2), 157-170.
- Öğünç, N.E., Eren, N, (2012), “*Borderline Kişilik Bozukluğu Gösteren Hastalarda Psikodinamik Grup Psikoterapi Sürecinin Nesne İlişkileri Üzerine Etkileri*”, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 3(1), 30-37.
- Öngider, N, (2013), “*Anne-Baba ile Okul Öncesi Çocuk Arasındaki İlişki*”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, (5), 420-40.

Öz, F, (2010), “Sağlık Alanında Temel Kavramlar”, İmaj Yayınevi, Ankara, Türkiye, (9), 130-148.

Özakkaş, T, (2008),” *Bütüncül Psikoterapi*”, Litera Yayınları, İstanbul, Türkiye.

Öztürk, M, O. (2008), “*Psikanaliz ve Psikoterapi*”, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, Türkiye.

Öztürk, O, (2012), “*Özerk Benlik/ “Biat” Toplumun Ruhsal Kökenleri*”, Okuyan Us Yayınları, İstanbul, Türkiye, 61.

Öztürk, O.M., Uluşahin A, (2011), “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*”, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, Türkiye, 11(1).

Parekh, M. A., Majeed, H., Khan, T. R., Khan, A. B., Khalid, S, Khwaja, N. M., Khalid, R, Khan, M. A., Rizqui, I. M., Jehan, I, (2010), “*Ego defense mechanism in Pakistani medical students: a cross sectional analysis*”, BioMed Central Psychiatry, 10 (12).

Pellitteri, J, (2010), “*The Relationship Between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanisms*”, Queens College City University, The Journal of Psychology, New York, 36(2), 182-194.

Rivas, E., M, (2009), “*A comparison of attachment-related defenses and ego defense mechanisms*”, Doktora Tezi, University of Tennessee, Knoxville.

Robertson, J., Bowlby, J, (1952), “*Responses of Young Children to Seperation from their Mothers*,” Cours du Centre International de l’Enfance, (2), 131-142.

Rowan, A, (2000), “*The Place of Acting Out in Psychoanalysis: From Freud to Lacan*”, Psychoanalytische Perspectieven, 41(42), 83-100.

Sagi, A., IJzendoorn, M. H., Aviezer, O., Donnell, F., Koren-Karie, N., Joels, T. ve Harel, Y, (1995), “*Attachment in a Multiple-Caregiver-Infant Environment: The Case of the Israeli Kibbutzim*”, Monographs of the Society for Research in Child Development, 60 (2/3).

Scharff, J. S., Scharff, D. E, (1997), “*Object relations couple therapy*”, American Journal of Psychotherapy, 51(2), 141-173.

Schore, A. N, (2012), “*Gelişimsel Nörobilim ve Bağlanma Kuramı*”, Psikoterapi Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., Uysal, A, (2005), “*Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi*”, Türk Psikoloji Yazıları, 8(16), 1-11.

Shaver, P. R., Hazan, C, (1993), “Adult romantic attachment: Theory and evidence”, *Advances in personal relationships*, Jessica Kingsley, London, (4), 29-70.

Shaver, P. R., Mikulincer, M, (2007), “*Attachment theory and research: Core concepts, basic principles, conceptual bridges*”, In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, The Guilford Press, New York, 650-677.

Shaver, P.R, Mikulincer M, (2002), “*Attachment-related psychodynamics*”, *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.

Shi, L, (2003), “*The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships*”, *The American Journal of Family Therapy*, (31), 143-157.

Silverberg, W. V, (1932), “*Notes on the Mechanism of Reaction-Formation: I Dream Material: II. Theoretical Discussion*”, *The Psychoanalytic Review*, (19), 56-63.

Snarey, J. R., Vaillant, G. E, (1985), “*How lower-and working-class youth become middleclass adults: The association between ego defense mechanisms and upward social mobility*”, *Child Development*, 899-910.

Soğancı, D, (2017), “*Bağlanma Stillerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi*”, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Soysal, A.Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., Şenol, S, (2005), “*Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış*”, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (8), 88-992.

Strous, R., Opler, A.A., Opler, R.A, (2016), “*Reflections on “Emil Kraepelin: Icon and Reality”*”, *American Journal of Psychiatry*, 173(3), 300-301.

Surcinelli, P., Rossi, N., Montebanocci, O., Baldaro, B, (2010), “*Adult Attachment Styles and Psychological Disease: Examining the Mediating Role of Personality Traits*”, The Journal of Psychology. 144(6), 523–534.

Sümer, N, (2006), “*Bağlanma kuramının farklı alanlara etkileri ve kültürlerarası geçerliği*” (konferans). XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, ODTÜ: Ankara, Türkiye.

Sümer, N, (2006), “*Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması*”, Türk Psikoloji Dergisi, 21 (57), 1-22.

Sümer, N., Güngör, D, (1999), “*Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*”, Türk Psikolojisi Dergisi, 14 (43), 71-106

Sümer, N., Sendağ, M.A, (2009), “*Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı*”, Türk Psikoloji Dergisi, 24(63), 86-101.

Sümer, N., Ünal S., Selçuk E., Kaya B., Polat R., Çekem B, (2009), “*Bağlanma ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi*”, Türk Psikoloji Dergisi, 24 (63), 38-45.

Tabakçı, A.S, (2014), “*Majör Depresyonda Antidepresanların Mizaç, Karakter ve Savunma Mekanizmaları Üzerine Etkileri*”, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.

Taşkent, V, (2010), “*Alkol ve/veya Madde Bağımlıları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Topçuoğlu, V, (2003), “*Obsesif Kompulsif Bozuklukta Psikanalitik Görüşler*”, Klinik Psikiyatri, (6), 46-50.

Türköz, Y, (2007), “*Okulöncesi Çocuklarda Bağlanma Örüntüsünün Kişilerarası Problem Çözme ve Açık Bellek Süreçlerine Etkisi*”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Tüzün, O., Sayar, K, (2006), “*Bağlanma kuramı ve psikopatoloji*”, *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Uluyol, F.M, (2014), “*Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Vaillant, G. E, (1971), “*Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health*”, *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107-118.

Vaillant, G. E, (1977), “*Adaptation to life*”, Harvard University Press, Cambridge.

Vaillant, G. E., Bond, M., Vaillant, C. O, (1986), “*An empirically validated hierarchy of defense mechanisms*”, *Archives of General Psychiatry*, 43(8), 786-794.

Vaillant, G. E, (1992), “*Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*”, American Psychiatric Pub.

Vaillant, G. E, (1994), “*Ego mechanisms of defense and personality psychopathology*”, *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 44-50.

Vaillant, G.E, (1992), “*The Historical Origins and Future Potential of Sigmund Freud's Concept of the Mechanisms of Defence*”, *International Review of Psycho Analysis*, (19), 35-50.

Vaillant, G.E, (2012), “*Lifting the Field's “Repression” of Defenses*”, *Am J Psychiatry*, 169(9), 7-885

Vaughn, B. E., Gove, F. L., Egeland, B, (1980), “*The relationship between Out-of Home Care and Quality of Infant-Mother Attachment in an Economically Disadvantaged Population*”, *Child Development*, 51(4), 1203-1214.

Volkan, D.V, (2007), “*Psikoterapide Nesne İlişkileri*”, Şahmat Matbaası, Bursa, Türkiye.

Yalom, I, (1999), “*Varoluşçu Psikoterapi*”, (Z.İ Babayiğit, Çev.), Kabalcı Yayınevi, İstanbul, Türkiye, 557 (orijinal baskı yılı 1980).

Yamanel, R, (2018), “*Otojen ve Eeaktif Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Nesne İlişkileri, Savunma Düzenekleri, Mizaç/Karakter Özelliklerinin Karşılaştırılması*”,



Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.

Yaşar, Ö. S, (2014), “*Yetişkin Yakın İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Kullanılan Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki*”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Yazıcıoğlu, G, (2011), “*Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*”: ODTÜ Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.

Yıldız, S, (2005), “*Depresyon ve Anksiyete Tanısı Almış Çocuklar ile Kontrol Grubunun Anne Babalarının Bağlanma Stillere Göre Evlilik Uyumlarının Belirlenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa, Türkiye.

Yılmaz, N., Gençöz, T., Ak M, (2007), “*Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması*”, Türk Psikiyatri Dergisi, 18(3), 244-253.

Yörükkan, T, (2015), “*Başlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*”, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.

Yurtseven, F, (2010), “*Ötekiyleken Ben*” Temsilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Yüksel, N, (2014), “*Ruhsal Hastalıklar*”, Akademisyen Tıp Kitapevi, Ankara, Türkiye.

Zerenoğlu, L, (2011), “*Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Çocuklukta Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.

Ziyalar, A, (1999), “*Psikiyatrik Semiyoloji ve Medikal Psikoloji*”, Yüce Yay., İstanbul.

Waites, E. A, (1982), “*Fixing Women: Devaluation, Idealization, and the Female Fetish*”, Journal of American Psychoanalytic Association, (30), 435-459.

Watson, D. C., Sinha, B. K, (1998), “*Gender, Age, and Cultural Differences in the Defense Style Questionnaire-40*”, Journal of Clinical Psychology. 54(1), 67-75.

Weinstock, A. R, (1967), “*Family environment and the development of defense and coping mechanisms*”, Journal of Personality and Social Psychology, 5(1), 67.

Werman, D. S, (1983), “*Suppression As a Defense*”, Journal of The American Psychoanalytic Association, 31(5), 405-415.

West, A. E, (2018), “*Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Whitty, M. T, (2003), “*Coping and defending: Age differences in maturity of defence mechanisms and coping strategies*”, Aging & Mental Health, 7(2), 123-132.

Winnicott, D. W, (1965), “*The maturational processes and facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*”, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, London.

Winnicott, D. W, (2018), “*Ego distortion in terms of true and false self*”, In The Person Who Is Me, Routledge, 7-22.

Winnicott, D.W, (1955), “*Clinical Varieties of Transference*”, Through Paediatrics to Psycho-Analysis.

Winnicott, D.W, (1998), “*Oyun ve Gerçeklik*”, (T. Birkan, Çev.), Metis Yayınları, İstanbul, Türkiye, 7-21.

Wong, P. S, (1999), “*Anxiety, Signal Anxiety and Unconscious Anticipation: Neuroscientific Evidence for an Unconscious Signal Function in Humans*”, Journal of the American Psychoanalytic Association, (47), 817-841.

# EKLER

## EK A: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Dr.Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK danışmanlığında Çağdaş Hazal GENÇOĞLU tarafından yürütülen “Bireylerin Bağlanma Stillerinin Birtakım Değişkenlerle İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı bireylerin bağlanma stillerini birtakım değişkenlerle anlamaya çalışmaktır. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika gibi bir süre ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [cagdas.hazal.gencoglu@hotmail.com](mailto:cagdas.hazal.gencoglu@hotmail.com) e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Çağdaş Hazal Gençoğlu

## EK B: SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

2. Yaşınız .....

3. Medeni Durum: ( ) Evli ( ) Bekar

4. Bekar iseniz?

İlişkisi yok ( ) İlişkisi var ( )

5. Eğitim Durumunuz

( ) Okuryazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu ( ) Yüksek lisans/Doktora mezunu ( ) Diğer

6. Tanısı konulmuş herhangi psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Hayır ( ) Evet ( )

7. Aşağıdaki yaşam dönemlerinizde size öncelikli olarak bakım veren kişi/kişiler kimdi, lütfen belirtiniz.

0-1 Yaş Aralığı

Anne ( ) Baba ( ) Anne/Baba ( ) Akraba ( ) üvey anne/üvey baba ( ) Diğer ( )

2-3 Yaş Aralığı

Anne ( ) Baba ( ) Anne/Baba ( ) Akraba ( ) üvey anne/üvey baba ( ) Diğer ( )

## EK C: YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyula ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Hiç katılmıyorum Kararsızım/Fikrim yok Tamamen Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.

1 2 3 4 5 6 7

3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.

1 2 3 4 5 6 7

4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.

1 2 3 4 5 6 7

5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.

1 2 3 4 5 6 7

6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.

1 2 3 4 5 6 7

7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.

1 2 3 4 5 6 7

8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.

1 2 3 4 5 6 7

9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.

1 2 3 4 5 6 7

10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.

1 2 3 4 5 6 7

11. İlişkilerimi kafama çok takarım.

1 2 3 4 5 6 7

12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.

1 2 3 4 5 6 7

13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.

1 2 3 4 5 6 7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.

1 2 3 4 5 6 7

15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.

1 2 3 4 5 6 7

17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.

1 2 3 4 5 6 7

18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.

1 2 3 4 5 6 7

19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.

1 2 3 4 5 6 7

20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.

1 2 3 4 5 6 7

**21.** Terk edilmekten pek korkmam.

1 2 3 4 5 6 7

**22.** Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.

1 2 3 4 5 6 7

**23.** Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.

1 2 3 4 5 6 7

**24.** Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.

1 2 3 4 5 6 7

**25.** Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.

1 2 3 4 5 6 7

**26.** Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.

1 2 3 4 5 6 7

**27.** Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.

1 2 3 4 5 6 7

**28.** Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.

1 2 3 4 5 6 7

**29.** Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

**30.** Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.

1 2 3 4 5 6 7

**31.** Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.

1 2 3 4 5 6 7

**32.** Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.

1 2 3 4 5 6 7

**33.** Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.

1 2 3 4 5 6 7

**34.** Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.

1 2 3 4 5 6 7

**35.** Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.

1 2 3 4 5 6 7

**36.** Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.

1 2 3 4 5 6 7





## EK D: SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ (SBT)

Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, bunların size uygunluğunu 1'den 9'a kadar derecelendirilmiş skala üzerinde seçtiğiniz dereceyi çarpı şeklinde (X) işaretlemek suretiyle gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9

Bana hiç uygun değil

Fikrim yok

Bana çok uygun

**1.** Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**2.** Bir sorunum olduğunda onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**3.** Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım. (resim, el işi, ağaç oyma vs...)

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**4.** Arada bir bugün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**5.** Kendime çok kolay gülerim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**6.** İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**7.** Birisi beni soyup paramı çalsa onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**8.** Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**9.** Sanki Süpermenmişim gibi tehlikelere aldırmam.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**10.** İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**11.** Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**12.** Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım..

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**13.** Çok tutuk bir insanım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**14.** Hayallerimden gerçek hayatta olduğundan daha çok tatmin sağlarım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**15.** Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**16.** Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**17.** Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**18.** Hiçbir şeyden korkmam.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**19.** Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**20.** Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**21.** Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**22.** Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**23.** Patronum beni kızdırırsa, ondan hincımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya işimi yavaşlatırım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**24.** Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**25.** Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**26.** Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**27.** Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**28.** Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**29.** Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**30.** Sınav ya da iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**31.** Doktorlar benim erdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**32.** Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken fazla davrandığım için özür dilemeye meyilliyimdir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**33.** Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**34.** Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**35.** Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**36.** Ne kadar yakınırsam yakınyım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**37.** Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**38.** Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**39.** Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**40.** Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9



# ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı** : Çağdaş Hazal Gençoğlu

**Doğum Yeri-Yılı** : İstanbul, 1994

**E-Posta Adresi** : [cagdas.hazal.gencoglu@hotmail.com](mailto:cagdas.hazal.gencoglu@hotmail.com)

## **Eğitim**

2017-2019 : İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji  
(Yüksek Lisans)

2013-2017 : İstanbul Bilim Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (Lisans)

2008-2013 : Özel Akasya Anadolu Lisesi (Lise)

## **Staj Deneyimleri**

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi : (Mart-Mayıs 2016)

Özel Rengarenk Minikler Anaokulu : (Ekim 2015 -Ocak 2016)

Aktüel Psikolojik Araştırmalar ve Danışmanlık Merkezi (Apamer)

:(Eylül 2018 – Aralık 2018)

Moodist Psikiyatri & Nöroloji Hastanesi : (Şubat-Mart 2019)