

YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİNİN SAVUNMA  
MEKANİZMALARI VE YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİLERİNİN  
İNCELENMESİ

ANNABEL ECE WEST

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2018

YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİNİN SAVUNMA  
MEKANİZMALARI VE YAŞAM DOYUMUYLA İLİŞKİLERİNİN  
İNCELENMESİ

ANNABEL ECE WEST

Yeditepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakóltesi, Psikoloji Bölümü, 2015  
IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2018

Bu tez, IŞık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)  
derecesi ile sunulmuŐtur.

İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
2018

İŞIK UNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİNİN SAVUNMA MEKANİZMALARI VE YAŞAM  
DOYUMUYLA İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

ANNABEL ECE WEST

ONAYLAYANLAR:

Yrd.Doç.Dr. Vicdan Yücel  
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi

Yrd.Doç.Dr. Ferhat Yazar

Işık Üniversitesi

Prof.Dr. Aytül Hariri

Maltepe Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 10.01.2018

# THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT ATTACHMENT STYLES, DEFENCE MECHANISMS AND LIFE SATISFACTION

## Abstract

**Objective:** Attachment styles (secure, preoccupied, dismissing, fearful) of adults has been suggested as having an effect on other aspects of their lives. Defence mechanisms are unconscious psychological processes that help people deal with internal and external stress factors. Research has shown that there is a meaningful relationship between attachment styles and defence mechanisms. Life satisfaction is evaluated subjectively via the standards that people apply to themselves. The purpose of this research is to examine the relationship between adult attachment styles, defence mechanisms and life satisfaction.

**Method:** 336 adults between the ages of 18-65 (28% male – 72% female) voluntarily participated in this study. The data collection tools were; Socio-demographic Data Form, a Relationship Styles Questionnaire, a Defence Style Questionnaire and Satisfaction with Life Scale. SPSS 22.0 (Statistical Package Program for Social Science) for Windows was used for the analysis of the obtained data. In order to detect the distribution of socio-demographic variables, frequency analysis was used. Independent T-Test Analysis and One-Way Variance Analysis (ANOVA) were used to assess relationships between applied scales. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to compare multivariate sample means. The relationship between applied scales was tested by Pearson Correlation. Regression Analysis was used to determine predictive effects of applied scales.

**Results:** Results have shown that 42% that participated in this study were securely attached; while 20% had fearful, 8% had preoccupied, and 30% had dismissing attachment styles. The majority (333 out of 336) in this study were identified as using immature defence mechanisms. While 3 people were identified as using mature defence mechanisms, none were identified as using neurotic defences. The average of the life satisfaction scale was determined to be 23.30. Gender has a statistically

significant difference for attachment styles; the average dismissing style points for women are higher than those for men. Age also has a statistically significant difference; the average age of people with preoccupied attachments style is higher than the average age of people with fearful attachment style. The results show that people who use mature defence mechanisms have higher life satisfaction averages than people who use immature defence mechanisms.

**Conclusion:** There is a significant and positive correlation between secure attachment style and life satisfaction while there is a significant and negative correlation between secure attachment style and immature defence mechanisms. Between life satisfaction and mature/neurotic defences there is a significant and positive correlation. Immature defences have negative predictive effects on secure attachment but positive predictive effects on dismissing attachment.

**Keyword:** Adult Attachment, Defence Mechanisms, Life Satisfaction

# YETİŞKİN BAĞLANMA STİLLERİ, YAŞAM DOYUMU VE SAVUNMA MEKANİZMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

## Özet

**Amaç:** Bireylerin bağlanma stillerinin (güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma) hayatlarının başka alanlarına yansıdığı öne sürülmektedir. Savunma mekanizmaları ise bireyleri iç ve dış stres faktörlerine karşı koruyan bilinçdışı otomatik psikolojik süreçler olarak tanımlanır. Yapılan araştırmalar bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Yaşam doyumu bireylerin kendilerine koydukları standartlar çerçevesinde sübjektif değerlendirilen bir normdur. Bu çalışmanın amacı; bağlanma stillerinin, kullanılan savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemektir.

**Yöntem:** Araştırmaya yaşları 18-65 arasında değişen 336 (%28 erkek - %72 kadın) gönüllü kişi katılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları; Sosyodemografik Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Savunma Biçimleri Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği'dir. Verilerin analizi için; SPSS (Statistical Package Program for Social Science) for Windows 22.0 programından faydalanılmıştır. Sosyodemografik Veri Formu'ndaki değişkenlerin dağılımları Frekans Analizi ile belirlenmiş, uygulanan ölçekler ile ilişkisini saptamak için Bağımsız T-Testi Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çok değişkenli varyans analizi MANOVA ile yapılmıştır. Ölçekler arası ilişkiyi saptayabilmek için Pearson Korelasyonu, yordayıcı etkiyi belirleyebilmek için Regresyon Analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan kişilerin bağlanma stilleri dağılımı değerlendirildiğinde; %42'sinin güvenli, %20'sinin korkulu, %8'inin saplantılı ve %30'unun ise kayıtsız bağlanma biçimleri ile bağlı oldukları görülmektedir. Çalışmaya katılan kişilerin büyük çoğunluğunun (336'da 333) ağırlıklı olarak ilkel savunma mekanizmaları kullandıkları saptanmıştır. 336 katılımcısı bulunan çalışmada olgun savunmaları ağırlıklı kullanan 3 kişi olduğu görülmektedir. Nevrotik savunma mekanizmalarını ise anlamlı bir şekilde yüksek oranda kullanan kimse belirlenememiştir. Yaşam doyumu puanları incelendiği zaman ise katılımcıların ortalamasının 23,30 olduğu

görülmektedir. Cinsiyet değişkeni üzerinden değerlendirildiğinde; kadınların ortalama kayıtsız bağlanma stili puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni üzerinden yapılan değerlendirme; saplantılı bağlanma ile bağlı kişilerin yaş ortalamalarının, korkulu bağlanması olan kişilerin yaş ortalamalarından daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Olgun savunma mekanizmalarını kullanan bireylerin ilkel savunma mekanizmalarını kullananlara göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Çalışmaya katılan kişilerin güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında pozitif doğrusal bir ilişki saptanmıştır. İkel savunma mekanizmaları ile güvenli bağlanma arasında negatif doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Kişilerin yaşam doyumu ile savunma biçimleri alt faktörlerinden olgun ve nevrotik savunma biçimleri arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Güvenli bağlanmanın yordanmasında, savunma biçimleri alt faktörlerinden ilkel savunma biçiminin negatif katkısı vardır. Kayıtsız bağlanmanın yordanmasında, savunma biçimleri alt faktörlerinden ilkel savunma biçiminin pozitif katkısı vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Yetişkinlerde Bağlanma, Savunma Mekanizmaları, Yaşam Doyumu

## **Teşekkür**

İlk olarak; yüksek lisans araştırma tezi danışmanım Yrd. Doç. Dr. Vicdan Yücel'e hem tez sürecinde bana yardımları, hem de yüksek lisans sürecim boyunca desteği için teşekkür ederim.

Tezin her aşamasında manevi desteklerini hiç esirgemeyen sevgili meslektaşlarım ve arkadaşlarım Özge Kotan, Selin Aydemir ve Başak Alpat'a tez yazma motivasyonumu kaybetmememi sağladıkları için teşekkür ederim.

Son olarak, en önemli teşekkürüm aileme. Annem İlknur West, babam Philip West ve kız kardeşlerim Naz ve Ceren West'e sonsuz destekleri ve güvenleri için teşekkür ederim.



## İçindekiler

Abstract.....	ii
Özet.....	iv
Teşekkür.....	vi
İçindekiler.....	vii
Tablolar Listesi.....	x
Kısaltmalar Listesi.....	xii
<b>BÖLÜM 1.....</b>	<b>1</b>
Giriş.....	1
1.1 Genel Bilgiler.....	2
1.1.1 Bağlanma.....	2
1.1.1.1 Bowlby'nin Bağlanma Kuramı.....	3
1.1.1.2 Ainsworth'un Çalışmaları.....	5
1.1.1.3 İçsel Çalışan Modeller.....	6
1.1.1.4. Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli.....	7
1.1.1.5. Yetişkin Bağlanma Stilleri: Dört Kategori Modeli.....	8
1.1.1.6. Bağlanmayla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	9
1.1.2 Savunma Mekanizmaları.....	12

1.1.2.1 Savunma Mekanizmaları Kümeleri.....	13
1.1.2.1.1 İlkel Savunma Mekanizmaları.....	13
1.1.2.1.2 Nevrotik Savunma Mekanizmaları.....	19
1.1.2.1.3 Olgun Savunma Mekanizmaları.....	22
1.1.2.2 Savunma Mekanizmaları ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	23
1.1.3 Yaşam Doyumu.....	25
1.1.3.1 Yaşam Kalitesi.....	27
1.1.3.2 Mutluluk.....	27
1.1.3.3 İyilik Hali.....	28
1.1.3.4 Öznel İyi Oluş.....	28
1.1.3.5 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar.....	29
1.1.3.6 Yaşam Doyumu Hakkında Yapılmış Çalışmalar.....	30
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>32</b>
YÖNTEM.....	32
2.1 Araştırmanın Örneklemi.....	32
2.2 Araştırmanın Uygulanması.....	32
2.3 Veri Toplama Araçları.....	32
2.3.1 Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu.....	33
2.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	33
2.3.3 Savunma Biçimleri Testi (SBT).....	34
2.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	35
2.4 Verilerin Analiz Yöntemi.....	35

<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>37</b>
BULGULAR.....	37
3.1 Verilerin Analizi.....	37
3.1.1 Sosyodemografik Bilgi ve Verilerin Dağılımı.....	37
3.1.2 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Savunma Biçimleri Betimsel İstatistikleri.....	38
3.1.3 Bağlanma Stillerine Göre Savunma Biçimlerinin Dağılımı ve Karşılaştırılması.....	39
3.1.4 İlişki Analizleri.....	40
3.1.5 Yaşam Doyumu Ölçeği ile Savunma Biçimlerinin Karşılaştırılması.....	41
3.1.6 Bağlanma Stilleri ile Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	42
3.1.7 Bağlanma Stillerinin Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Tarafından Yordanması - Regresyon Analizi.....	44
3.1.8 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri.....	47
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>48</b>
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	48
4.1 Araştırma Bulgularının Değerlendirilmesi.....	48
4.2 Araştırmadaki Sınırlılıklar ve Öneriler.....	55
4.3 Sonuç.....	55
<b>KAYNAKÇA</b>	
<b>EKLER</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	

## Tablolar Listesi

<b>Tablo 3.1</b> Katılımcılara Ait Cinsiyet, Eğitim ve Medeni Duruma İlişkin Dağılımlar.....	37
<b>Tablo 3.2</b> Katılımcıların Yaş Aralık Dağılımı.....	38
<b>Tablo 3.3</b> Bağlanma Stilleri Dağılımı.....	38
<b>Tablo 3.4</b> Savunma Biçimleri Dağılımı.....	38
<b>Tablo 3.5</b> Yaşam Doyumu Aralığı.....	39
<b>Tablo 3.6</b> Bağlanma Stillerine Göre Savunma Biçimlerinin Dağılımı ve Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 3.7</b> Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyetler Arasında Karşılaştırılması.....	40
<b>Tablo 3.8</b> Bağlanma Stilleri ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki Analizi.....	40
<b>Tablo 3.9</b> Yaşam Doyumu Ölçeği ile Savunma Biçimlerinin Karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 3.10</b> Bağlanma Stilleri ile Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması.....	42
<b>Tablo 3.11</b> Bağlanma Stili, Yaşam Doyumu ve Savunma Biçimi Değişkenlerinin Korelasyon Analizi.....	43
<b>Tablo 3.12</b> Güvenli Bağlanma Biçiminin, Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Tarafından Yordanması.....	44

<b>Tablo 3.13</b> Kayıtsız Bağlanma Biçiminin, Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Tarafindan Yordanması.....	45
<b>Tablo 3.14</b> Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri.....	47

## **Kısaltmalar Listesi**

İÖA	:	İlişki Ölçekleri Anketi
SBT	:	Savunma Biçimleri Testi
YDÖ	:	Yaşam Doyumu Ölçeği
Std. Sapma	:	Standart Sapma
S.H.	:	Standart Hata

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Bowlby'e (1998) göre; bireylerin hayatta kurdukları ilk ilişki yeni doğan ile bakım veren arasında gerçekleşmektedir. Bu ilişki yeni doğanın kendisini güvende hissetmesi, duygusal yakınlık ihtiyacı ve diğer temel ihtiyaçlarının giderilmesi açısından önemlidir. Aynı zamanda; kendisini sevmeye layık hissetmesi, yaşadığı dünyayı güvenilir ve olumlu algılaması da bu ilişkiye bağlıdır. Kendisi ve dış dünya ile ilgili oluşturacağı olumlu veya olumsuz modeller "içsel çalışan modeller"i için bir temel oluşturacaktır. İçsel çalışan modeller; bireylerin neye önem gösterecekleri ve dikkat edeceklerini, yaşantılarını ne şekilde yorumlayacaklarını, hangi olayları hatırlayacaklarına ve neleri unutacaklarına kadar bireylerin üzerinde belirleyiciliğe sahiptir (Pietromonaco P.R., Barrett L.F., 2000).

Bowlby tarafından kavramsallaştırılmış olan bağlanma stilleri, yetişkinlerin prototip bağlanma formlarını tanımlamak için geliştirilmiştir. İlk tip "güvenli bağlanma" olarak belirlenmiştir; bu kişiler kendilerine karşı bir değerlilik duygusu hissederler ve diğerlerinden de kabul gördüklerine inanırlar. İkinci tip "saplantılı bağlanma stili" olarak adlandırılır. Bu kişiler kendilerini değersiz hissetmekle beraber diğerlerine karşı olumlu değerlendirmeler yaparlar. Bu durum sonucunda da kabul ve değer görmek bu kişiler için çok çaba sarf ettikleri için kendilerine bu isim verilmiştir. Üçüncü tip "korkulu bağlanma stili" olarak adlandırılır. Bu bireylerin kendilik değerlerinin düşük olmasının yanı sıra diğerlerinin de kendisini reddedeceğini öngördüğü için kendilerini uzak kalarak korumaya çalışırlar. Son tip ise "kayıtsız bağlanma stili" olarak adlandırılmıştır. Bu bireyler ise olumlu bir kendilik değeri algılamalarına rağmen dışarıdan reddedilme geleceğini öngördükleri için sosyallığe olan ihtiyaçlarını inkar etme eğilimi içerisindedirler (Bartholomew, 1991).

Savunma mekanizmaları, kişileri iç ve dış stres faktörlerine karşı koruyan, ancak; kişilerin çoğunlukla bu süreçlerin işleyişlerinin farkında olmadığı yani bilinçdışı otomatik psikolojik süreçler olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz ve ark., 2007). Savunma mekanizmalarının bağlanma stilleriyle anlamlı bir ilişkide olduğu saptanmıştır (Besharat M.A., Irawani M., Sharifi M., 2001). Bu çalışmaya göre; güvenli bağ kuran bireylerin daha çok olgun savunma mekanizmalarını kullandıkları, diğer bağlanma stilleriyle bağlanan bireylerin ise daha çok nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarını kullandıkları görülmüştür.

Bağlanma kuramı, geçmişte bebek-çocuk ve bakım vereni ile arasındaki ilişkiye odaklanırken günümüzde ise yetişkinlerin gösterdikleri farklı bilişsel ve davranışsal özellikleri anlamlandırmak için kullanılmaya başlamıştır (Meredith P.J., Strong J., Feeney J.A., 2007). Birçok ekol tarafından çocuklukta yaşadıklarının ve içsel çalışan modellerin bireyler tarafından yetişkinlik yaşantılarına da yansıtıldığı kabul edilmektedir (Fraley R.C., Shaver P.R., 2000).

Bireylerin çeşitli yaşam alanlarındaki memnuniyetlerine ilişkin değerlendirmeleri yaşam doyumlarını oluşturur (Myers & Deiner, 1995). Diener ve ark. (1991); yaşam doyumunun kişinin kendi yargılama sürecine bağlı olduğunu söylemiştir. Buna göre yaşam doyumunu, objektif bir standart yerine, bireylerin subjektif değerlendirmeleri ve kendilerine uygun gördükleri standartlar çerçevesinde değerlendirilmektedir.

Görüldüğü üzere; savunma mekanizmaları ve yaşam doyumunu, bireylerin kendilerini ve diğerlerini algılama biçimleriyle bir ilişki içerisinde olmalıdır. Ancak; bu kavramları birbirleriyle ilişkilendiren bir çalışma henüz yapılmamıştır. **Bu çalışmanın amacı; bağlanma stiline yaşam doyumunu ve kullanılan savunma mekanizmaları ile ilişkisini incelemektir.**

## **1.1 Genel Bilgiler**

### **1.1.1 Bağlanma**

Kelime olarak “bağlanma” iki kişi arasında kurulan, uzun süreli duygusal bağlıdır (Yörükan, T.,2011). Bağlanma kuramı; bireylerin karakteristik kategorizasyonları ile erken dönem çocukluk yaşantıları arasında bir ilişki olduğunu gösteren çarpıcı bir teoridir. Bu kurama göre; bireylerin ilk bakım verenleriyle olan



ilişkileri, kökleşecek olan kişilerarası stillerine yansiyacaktır (Shorey, H.S., Snyder, C.R., 2006). Bebekler doğdukları andan itibaren ilgiye ihtiyaç duyarlar; bakım verenlerinden gördükleri veya algıladıkları ilgiye bakarak ihtiyaçlarına verilen cevapları değerlendirir ve geleceğe dair beklenti içine girerler (Troisi, Lorenzo, Alcini, Nanni, Pasquale ve Siracusano, 2006). Çocuğun ihtiyacının doyurulup doyurulmaması bir döngüye dönüşür ve çocuktaki beklentileri oluşturur. Bu beklentilerin karşılıkları ise; çocuğun kendisi ve diğerleri hakkındaki ilk düşüncelerini meydana getirir. Bu ilk modeller bireyin psikolojik yaşantısına büyük oranda yön verir. Bağlanma stillerinin bireyin üzerinde neden bu kadar etkili olduğunu buradan görebiliriz (Crittenden, 1990).

Bağlanmanın temeli biyolojiktir; tüm insanlarda ortak bir içgüdü olarak var olmaktadır. Bireylerin sosyal olarak var olabilmeleri; güvenebilmeleri, sevebilmeleri bağlanmayla ilgilidir ve bu bir ihtiyaçtır (Kesebir, 2011). Bireyin sosyal ilişkilerini oluşturan ve geliştiren davranış da bağlanmadır (Bowlby, (1973:256-260).

Bakım verenleri tarafından duygusal ihtiyaçları karşılanan bebekler, zihinlerinde değer verildiklerini ve sevildiklerini düşündükleri bir model oluşturur. Bakım verenleri tarafından reddedici bir tutumla karşılaşan bebekler ise değersizlik hissi ve diğerlerinin kendilerini sevmedikleri veya reddettiklerini düşündükleri bir model geliştirirler (Troisi ve ark., 2006).

#### **1.1.1.1 Bowlby'nin Bağlanma Kuramı**

Bowlby, bağlanma kuramını etoloji, nesne ilişkileri ve psikanalitik kuramdan yola çıkarak oluşturmuştur. Psikanalitik kurama göre; nesne, insan gelişiminde ilişkiel ihtiyaçların amacıdır. Nesnelere ve çocuğun bu nesnelere kurduğu ilişki içselleştirilir. Böylece kendilik yapısının temel yapı taşları oluşturulur. Bowlby, çocuğun anneye olan bağının sadece açlık duygusunun giderilmesinden kaynaklanan doyum ile açıklanmasını yetersiz bulmuştur, ve kurulan duygusal bağın neden ve nasıl olduğunu anlamak istemiştir (Bowlby, 1969, 1973, 1980; akt. Bahadır, 2006).

Bağlanma; bireylerin önem verdikleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağ şeklinde tanımlanır ve temelinde bebeklik ve çocukluk dönemi vardır (Bretherton, 1995; s: 45-84, akt. Morsümbül ve Çok, 2011).

Bowlby uyum sorunu yaşayan çocuklarla çalışmıştır ve bu süreçte bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin çok önemli olduğuna, yaşanabilecek problemlerin bireyde gelecekte psikopatolojiye yol açabileceği kanısına varmıştır (Bowlby, 1969, 1973, 1980; akt. Bahadır, 2006).

Bakım verenlerinden belirli bir süre ayrı kalan çocuklarda genellikle 3 farklı aşamadan oluşan ortak bir tepki olduğunu fark etmiştir. Birinci aşama; çocuğun ağlaması, bağırması, yatıştırılmaya karşı gösterdiği dirençtir. İkinci aşamada; çocuğun uyku ve yeme davranışlarında bozulma, pasif hareketsizlik ve belirgin bir üzüntü ve umutsuzluktur. Üçüncü ve son aşamada ise duygusal kopma yer alır. Bu aşamada çocuk bağlanma figüründen kopar ve ayrılıktan önceki işlevlerine geri döner (Bowlby, 1969). Son aşamada kayıtsız kalarak çocuk aslında yaşadığı duruma bir çare bulma arayışındadır. Böyle davranarak yaşadığı iç karışıklığı ve mutsuzluğu maskeleye uğraşındadır (Yörükan, 2011: 28). Bowlby'e göre çocuk, ayrılığın sonunda bakım verenine yeniden kavuşacağını öğrenmişse ayrılığa daha az tepki verir ve daha uyumlu olur. Fakat; bu ayrılık uzun süreli olursa Bowlby'nin tanımıyla çocukta sevgisizlik psikopatisi gelişecektir (Yörükan, 2011: 29).

Bakım verenden ayrılmanın çocuklar için anksiyete oluşumunda temel olduğu saptanmıştır. Ayrılık anksiyetesi çocuk için temel anksiyetedir ve tüm diğer faktörler ayrılık anksiyetesiyle eşlenerek anlam kazanır (Yalom, 1999: 168). Boccio ve ark. (1994), bakım vereninden ayrılmak zorunda kalan bebeklerde kalp ritminin yükseldiğini ve nörobiyolojik farklılıklar yaşandığını söylemişlerdir (Zerenoğlu, 2011).

Memeli hayvanlar üzerinde yapılan araştırmaları inceledikten sonra, Bowlby, hayvanlar ve bebekler arasında anne/bakım verenden ayrılma davranış örüntüleri anlamında büyük ortak noktalar olduğunu fark eder. Bağlanmanın evrimsel bir süreç olduğu fikri bu benzer örüntülerden ortaya çıkmıştır (Bahadır, 2006). Evrimsel süreçte bakım veren ve bebeğin yakın olması dışarıdaki tehlikelere karşı bebeği korur ve güvende tutar. Bebek dış dünyayı keşfederken gerekli gördüğü anda sığınabileceği bir korunak görevi görür (Bowlby, 1969, 1973, 1980; akt Bahadır, 2006).

Bowlby'nin bağlanma kuramının temelinde "içsel çalışan modeller" vardır. Bu modele göre; çocuğun gelişiminde bakım veren ile olan ilişkisi, gerekli hallerde bakım verenine ulaşp ulaşamadığı ve yakınlık ihtiyacına karşılık bakım vereninden gördüğü

davranışlar çocuğun zihninde kodlanır. Çocuk ihtiyaç duyduğu ilgi, güven ve desteği görebilirse olumlu; ilgisizlik ve red ile karşılaşır olumsuz olarak bilişsel temsiller geliştirir ve bunları içselleştirir. Ergenlik dönemine kadar gelişen ve pekişen bu temsiller, yetişkinlik döneminde sürekli ve değişime dirençli hale gelir. Bireyler bu temsilleri yetişkinlik hayatlarında kurdukları ilişkilerde kullanır (Bowlby, 1973; akt. Morsümbül ve Çok, 2011).

Belirtildiği üzere bebek ve bakım veren arasında bağlanmanın ortaya çıkardığı duygusal bir ilişki oluşmaktadır. Bowlby ve Ainsworth'e göre bu ilişkinin birtakım özellikleri vardır. Buna göre; kurulan bu duygusal ilişki bakım veren ile bebeğin arasındadır ve başkasıyla değiştirilemez. Bağın kurulduğu dönemdeki ayrılıklar sıkıntı yaratır; duygusal bağ süreklilik talep eder. Bağlanma bebeklik döneminin bitmesiyle sona ermez; sonrasındaki çocukluk, ergenlik ve erişkinlik dönemlerinde de farklı özellikli bağlanma örüntüleri devam eder. Bowlby'e göre bağlanma davranışı birbirini takip eden 4 farklı aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada bebek, etrafındakilere vereceği tepkileri ayırt edemezken ikinci aşamada özel birine odaklanır. Üçüncü aşamada temeli güven olan davranışlar ortaya çıkar ve son aşamada bu güven temelli davranışların sonucu olarak sağlıklı bir çocuk-ebeveyn ilişkisi meydana gelir.

#### **1.1.1.2 Ainsworth'un Çalışmaları**

Ainsworth ve arkadaşları (1978), Bowlby'nin oluşturduğu kuramdan yola çıkmış, bağlılık ilişkilerinin türlerini belirlemeye çalışmışlardır ve bu araştırma sonucunda bebeklerin bağlılık ilişkisini; güvenli bağlılık (secure attachment), gerilimli kaçınan bağlılık (anxious avoidant attachment) ve gerilimli karşı koyucu bağlılık (anxious resistant attachment) şeklinde geliştirdiklerini bulmuşlardır (Hortaçsu, 2012: 51). Ainsworth, "güvenli üs" kavramını ortaya çıkartmıştır ve bağlanmadaki bireysel farklılıklara değinmiştir; bunlar kuram için önemli katkılardır (Ainsworth et.al., 1978).

Yaptıkları çalışmalarda Ainsworth ve arkadaşları (1978) anne ve bebeklerini deneysel koşullarda gözlemlemiştir ve araştırmalarında "yabancı ortam tekniği" kullanmışlardır. 12-18 ay arasındaki bebekleri, ilk defa gördükleri fakat içerisi oyuncak dolu olan bir odaya koymuşlardır ve orada gözlemlemiştir. Anneleri bebeklerinin yanından belirli bir süre için ayrılmış ve geri döndüklerinde bebeklerin verdikleri tepki izlenmiştir. Ayrıca yalnız kaldığı süre içerisinde sergiledikleri davranışlar da kayıt altına alınmıştır. Bu teknik ile, güvenli üs olarak gördüğü ve

kendisine rahatlık sağlayan anne figürünün varlığı ve yokluğu arasındaki bu iki değişik durumda bebeğin bağlanma ve keşif dengesini nasıl kuracağını; bu dengedeki kişisel farklılıkların neler olacağını incelemek amaçlanmıştır (Bowlby, 2012: 405). Bu incelemeler sonucunda Ainsworth ve arkadaşları üç farklı bağlanma stili tespit etmişlerdir (Bowlby, 2012: 406).

**Güvenli Bağlanma:** Bu kategoride değerlendirilen bebekler; annelerinin varlığı esnasında serbest bir şekilde keşif yaparken, annesinin yokluğunda mekanın farkında olup, yabancı biri odaya girdiğinde endişeye kapılmamıştır. Annesi geri döndüğünde ise annesini karşılamış ve kısa bir gerginlik yaşasa dahi bu gerginliği kısa bir sürede atlatabilmiştir (Bowlby, 2012: 405).

**Gerilimli Kaçman Bağlılık:** Anneleri odada bulunurken yabancı kişiye ve oyuncaklara karşı ilgili olup annelerinden bağımsız davranmışlardır. Durum karşısındaki duygularını anneleriyle paylaşmamışlar ve anneleri ayrılıp geri geldikten sonra da anneleriyle ilgilenmeyip oyun oynamaya devam etmiş ve annelerini görmezlikten gelmişlerdir (Hortaçsu, 2012: 65).

**Gerilimli Karşı Koyucu Bağlanma:** Odada annelerinin bulunduğu zaman bile keşfe çıkma girişiminde bulunmamış ve yabancı biriyle kaldıklarında oldukça fazla korkuya kapılmışlardır. Annelerinin yokluğunda mutsuzluk yaşamalarına rağmen anneleri odaya geri geldiğinde onu karşılamamışlardır (Bowlby, 2012: 406).

### 1.1.1.3 İçsel Çalışan Modeller

Bebek ve bakım vereni arasındaki bağlanma sürecinde; bebekte birtakım zihinsel temsiller oluşmaktadır. Bu zihinsel temsilleri Bowlby “içsel çalışan modeller” olarak tanımlamıştır (akt. Çelik, 2004). İçsel çalışan modeller bakım verenin tepkileri ve davranışlarından meydana gelir. Bebek ihtiyacı olduğunda bakım vereninden yardım görebilir ve olumlu bir tepki alırsa; zihinsel temsili karşısındakinin güvenilir, destekleyici ve ulaşılabilir olduğuna dair gelişecektir. Fakat; aksi durumda, yani, bakım veren bebeğin ihtiyaçlarına karşılık vermiyorsa, duyarsız kalıyorsa veya ilgiyi tutarsız bir şekilde gösteriyorsa bebek kendisini sevilmeye layık olmayan biri olarak görür ve bakım vereninin rededici olduğu bir zihinsel temsil oluşturur (akt. Çelik, 2004). Bu temsiller; temel bakım veren ile süregelen deneyimler sonucu oluşturulur ve yakınlık kurma, güvende hissetme gibi bağlanma ihtiyaçlarının doyurulması temeline dayanır (Bowlby, 1973 akt. Şeker, 2009).

İçsel çalışan modeller bireylerin geleceğe dair bir tahminde bulunabilmesine ve bunu baz alarak plan yaparak, uygun şekilde davranış geliştirmesinde etkilidir (Yörükkan, 2011: 121). Shaver ve arkadaşları içsel çalışan modellerinin diğer bilişsel süreçlerden farklı olduğunu öne sürer. Onlara göre; diğer süreçlerden nitelik, yapı ve fonksiyon bakımından ayrılırlar. Çalışan modeller; bireylerin korku, istek, çatışma, savunma mekanizmaları ve psikodinamik süreçleri ile ilgilidir (Yörükkan, 2011: 126).

Oluşan bu zihinsel temsilleri olumlu olan bireylerin kendilik değerleri ve sosyal güvenleri yüksektir. “Diğerleri”ni güvenilir bulurlar ve bu yüzden bağlanabilirler. Bu bireyleri yakınlık rahatsız etmediği için insanlarla yakın ilişkiler kurabilirler. Zihinsel temsilleri olumsuz gelişmiş bireylerin ise kendilik değerleri düşüktür ve terk edilme endişesine sahiptirler. Diğer insanlardan şüphe duyarlar, “diğerleri”ni güvenilmez bulurlar. Bu sebeplerden ötürü yakınlık kurma konusunda korku ve zorluk yaşarlar(Hazan, Zhang, 2002 akt. Gökçener, 2010).

Bakım veren kişinin kendi çocukluğunda kendi bakım vereniyle kurduğu bağlanma biçimi, çocuğun zihinsel temsilinin oluşmasında etkilidir. Main ve arkadaşları (1985) güvenli bağlanan çocukların ebeveynlerinin kendi bağlanmalarını ifade edebildiklerini ve duygularını söyleyebildiklerini göstermişlerdir. Kaçınan bebeklerin ebeveynlerinin ise kendi deneyimlerini ifade ederken değersizleştirme ve reddetme eğilimindedirler. Dengesiz bağlanan bebeklerin ebeveynlerinin zihinleri hala kendi gerçekleştirilememiş bağlanma ihtiyaçlarıyla doludur. Bu durum sebebiyle kendi bebeklerinin ihtiyaçlarını da karşılamaları engellenmektedir (Crain, 1992 akt. Yakupoğlu, 2011).

#### **1.1.1.4. Hazan ve Shaver’ın Yetişkin Bağlanma Modeli**

Ainsworth’un ortaya çıkardığı üçlü bağlanma biçiminin yetişkinlerdeki karşılığı olarak, özellikle yakın ilişkiler için kullanmak üzere Hazan ve arkadaşları üç bağlanma boyutu tanımlamışlardır. Bu araştırmayı kendini bildirim (çalışmaya katılan bireylerin kendilerinin, test, ölçek gibi ölçme araçlarına verdikleri tepkiler ile elde edilen ölçümler) dayanan bir ölçek yardımıyla gerçekleştirmişler ve üç boyutu; güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan olarak tanımlamışlardır.

Bu boyutlara göre; bağlanma biçimi güvenli olan yetişkinleri kendine güvenen, sosyal olarak girişken ve yakın ilişki kurmaktan rahatsız olmayan bireyler olarak tanımlamışlardır. Kaygılı-kararsız yetişkinler kendilerine güvenmez, reddedilmekten

ve terk edilmekten korkarlar. Kaygılı-kaçınan olarak tanımlanan bireylerde ise yakın ilişkilerden kaçma, kendini ortaya koymaktan rahatsız olma ve sosyal olarak baskılanmışlık gözlenmiştir (Cooper, M.L., Shaver, P.R., Collins, 1998).

Yetişkin bağlanma stilleriyle ilgili araştırmalarda genellikle Bartholomew ve arkadaşlarının (Bartholomew, K., Horowitz, L.M., 1991) ortaya koyduğu 4 kategorili yetişkin bağlanma modeli kullanılmaktadır.

#### **1.1.1.5. Yetişkin Bağlanma Stilleri: Dört Kategori Modeli**

Bowlby'nin erken dönemdeki bağlanma kuramından ve içsel çalışan modellerden yola çıkarak Bartholomew ve arkadaşları (1991), kendilik ve öteki modellerini birleştirerek yetişkin bağlanma stillerini dört kategori modeli adını verdikleri çalışmalarında tanımlamışlardır. Bu modelin temelinde bireyin kendisini ve diğerlerini olumlu veya olumsuz olarak algılaması yer alır (Çalışır, 2009).

Olumlu benlik modeli içsel olarak gelişmiş kuşkusuz kendini sevme ve kendine saygı duyma olarak tanımlanabilir. Olumsuz benlik modeline sahip bireylerde ise onaylanma ihtiyacı görülür ve özsaygıları düşüktür. Olumlu başkaları modelinde “diğerleri”nin güvenilebilir ve ulaşılabilir olduğuna dair içsel bir inanç varken olumsuz başkaları modelinde “diğerleri” güvenilmezdir (Bartholomew ve Horowitz 1991; akt. Sümer, 2006).

Tanımlanan bu boyutların kesişiminden dört farklı bağlanma modeli elde edilmiştir; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleridir.

**Güvenli (Secure) Bağlanma Stili:** Benlik ve başkaları modellerinin her ikisinin de olumlu olduğu bireylerde güvenli bağlanma oluşur. Güvenli bağlanmada değerlilik duygusu gelişmiştir, başkalarını tarafından kabul göreceğine inanır ve diğerlerini duyarlı olarak tanımlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Saplantılı (Preoccupied) Bağlanma Stili:** Benlik modelinin olumsuz, başkaları modelinin olumlu olduğu bu bireylerde kendisine karşı değersizlik hissi ve başkaları hakkında olumlu düşünceler yoğundur. Bunun sonucu olarak, birey değerli olarak düşündüğü diğerlerinin onayını alma ihtiyacı hissedecek ve kendini kabul ettirmeye çalışacaktır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Korkulu (Fearful) Bağlanma Stili:** Hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur. Değersizlik duygusu ile diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olacağına

dair inancın birleşiminden meydana gelir. Korkulu-kaçınmacı bağlanan bireyler yakın ilişkilerden kaçarak reddedilmeye karşı kendini korumaya meyilli olacaktır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Kayıtsız (Dismissive) Bağlanma Stili:** Benlik modeli olumlu, başkaları modeli olumsuzdur. Bireyler kendilerini sevilmeye layık görseler dahi diğerlerine karşı olumsuz bir yaklaşıma sahiptirler. Yakın ilişkilerden kaçarak hayal kırıklıklarından kendilerini korumaya çalışırlar ve bağımsız olduklarında zarar görmeyeceklerine inanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

#### **1.1.1.6. Bağlanmayla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Brennan ve Shaver (1998) dört bağlanma stili ile 13 kişilik bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Korkulu ve saplantılı bağlanan bireylerde kişilik bozukluğu gösterme oranının yüksek olduğunu saptamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; korkulu bağlanan bireylerin kişilik bozukluğu gösterme oranı, güvenli bağlanan bireylere göre yaklaşık dört kat daha fazladır (akt. Sümer, 2009).

Keser (2006), araştırmasında çocuk yetiştirme döneminde anne babalık stiline rolü ve bağlanmayı incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, annelik rolünde güvenli bağlanma stiline etkisi bulgulanmıştır. Çocuk yetiştirirken, güvenli bağlanma stiline sahip olan anneler ilgi ve kabulün yüksek olduğu, sıkı kontrolün düşük olduğu bir boyuta sahipken; güvensiz bağlanma stiline sahip olan annelerde kabul ve ilgi boyutunda farklılaşmalar görülmektedir. Üç güvensiz bağlanma stiline de sıkı kontrol boyutunun yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Annenin bağlanma stiline önemi kontrol boyutu ve çocuğun güvenli bağlanma stili üzerinde etkisi dikkat çekmektedir. Güvenli bağlanan çocukların annelerine bakıldığında yetiştirme stillerinin kabul ve ilginin yüksek olduğu stiller olduğu sonucuna varılmıştır. Sıkı kontrol içeren anne babalık stili ve çocuğun güvenli bağlanma stiline sahip olması arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Arslan'ın (2008), araştırmasında ergenlerin bağlanma stilleri, yaşları ve cinsiyetlerine göre psikososyal gelişim dönemlerinin (güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik) ve ego kimlik sürecinin (kararlılık ve keşfetme) farklılaşma gösterip göstermediğine bakılmıştır. Araştırma sonuçları, ergenlerin bağlanma stillerine bağlı olarak kararlılık ve keşfetme puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stiline ergenlerin diğer

gruptakilere göre daha yüksek kararlılık puanları olduğu sonucuna varılmıştır. Korkulu bağlanma stilindeki ergenlerin ise diğer gruptakilere göre daha yüksek keşfetme puanları olduğunu göstermiştir. Bağlanma stillerine göre psikososyal gelişim dönemleri ve puan ortalamaları da anlamlı bir biçimde farklıdır. Güvenli ve kayıtsız bağlanmaya sahip ergenlerde, diğer gruptakilere göre daha yüksek güven duygusuna sahip oldukları görülmüştür. Kayıtsız bağlanma stiline sahip ergenlerin; özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik dönemleri açısından en yüksek düzeyde kazanım sağladıkları bulunmuştur. Kararlılık puanları, bağlanma stilleri ve cinsiyete göre incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kararlılık puanlarında kızların erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülürken, keşfetme puan ortalamalarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Bağlanma stilleri ve cinsiyetlerine göre; psikososyal gelişimin tüm beş döneminde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur; kızlarda erkeklere göre daha yüksek güven, özerklik, girişimcilik, çalışkanlık ve kimlik duygusu olduğu bulgulanmıştır. Özerklik dönemi puan ortalamalarına bakıldığında; bağlanma ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre; kayıtsız bağlanan kızlardaki özerklik seviyesinin, diğer bağlanma stilindeki kızlara göre daha yüksek; aynı zamanda bağlanma stili farketmeksizin erkeklerden de daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yaş değişkeni incelendiğinde ise keşfetme puanlarının yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Yıldız (2008), bağlanma stilleri ile üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçları; ayrılık kaygısı ile cinsiyet, annenin çalışma durumu, travma, ebeveyn tutumu ve topluluk karşısında konuşma arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu göstermiştir. Korkulu ve güvenli bağlanma ile topluluk karşısında konuşma değişkeni anlamlı bir şekilde farklılaşırken; korkulu ve güvenli bağlanma ile cinsiyet arasında, saplantılı ve korkulu bağlanma ile travma, bağlanma stilleri ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı farklılaşmalar olduğu bulgulanmıştır.

Sümer ve ark. (2009), Türk örneğinde yetişkin bağlanma boyutlarıyla psikopatoloji türleri ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmaya depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve panik bozukluk (PB) tanısı almış 104 kişi ve herhangi bir psikopatolojik tanı almamış 77 kişi katılmıştır. Katılımcıların yetişkin bağlanma stilleri özbildirim yöntemi ile ölçülmüştür. Bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutları



üzerinde karşılaştırmalar yapılmış ve klinik grupta kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek bağlanma kaygısı bulgulanmıştır. Depresyon tanısı almış kişilerin bağlanma kaçınması düzeylerinin, OKB ve PB tanısı almış kişilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Temel bağlanma boyutlarında bu dört grubun birbirinden ne kadar ayrıştığı araştırılmak istenmiş ve bu sebeple ayırt edici fonksiyon analizi yapılmıştır. Birinci fonksiyon kaygı ile tanımlanmış ve kontrol grubunun diğer gruplardan ayrıldığı bulgulanmıştır. İkinci fonksiyon ise kaçınma ile tanımlanmış ve depresyon grubunun diğer gruplardan ayrıldığı sonucu bulunmuştur.

Mac ve ark. (2011), klinik olmayan örneklem kullanmış, bağlanma stilleri ve psikopatik davranış özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya, 18-58 yaş grubu arasından 209 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kaçınan ve kaygılı bağlanma stili ve psikopatoloji arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bağlanma stillerine göre, kaçınan ve kaygılı bağlanan bireyler daha çok psikopatolojik özellik göstermiştir.

Mikulincer ve arkadaşları (2001) araştırmalarında bağlanma stilleri ve empati arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri puanları ile empati puanı arasında negatif bir korelasyon olduğunu gösterirken; güvenli bağlanma ve empati puanı arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır.

Zerenoğlu L., (2011) ise, araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile çocukluktaki örselenme yaşantıları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Bağlanma stili ve örselenmişlik düzeyleri birtakım değişkenler açısından incelenmiştir ve araştırma sonuçları depresyon ile örselenmişlik yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Örselenmişlik düzeyi, ebeveynlerden ayrı kalma, çocuk yetiştirme tutumuna, kardeş sayısına ve anne sütü alma süresine göre değişkenlik göstermiştir. Ayrıca, bağlanma stilleri ve fiziksel kötüye kullanım arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, korkulu bağlanma stili ile örselenmişlik yaşantısının ilişkili olduğu saptanmıştır.

Azimi ve ark. (2012), anne baba tutumu ve agresif davranışlar arasındaki ilişkiyi İran'da yaptıkları, ilköğretimde okuyan 400 öğrenciyi kapsayan bir çalışmayla araştırmışlardır. Araştırmada; otoriter anne baba tutumu ile agresif davranışlar arasında bir ilişki olduğu bulunmuş ve otoriter anne baba tutumu ile yetiştirilen

çocukların daha fazla agresif davranış sergiledikleri bulgulanmıştır. Anne baba tutumları hoşgörülü olan çocuklarda ise agresif davranışlar gözlemlenmemiştir.

### 1.1.2 Savunma Mekanizmaları

“Savunma” terimi ilk kez Sigmund Freud tarafından 1894 yılında “Savunma Psikonevrozları” (NeuroPsychoese of Defense) adlı çalışmasında kullanılmıştır. Freud başta savunmayı histeri nevrozu içinde psikopatolojik bir olgu olarak görse de daha sonra 1915 yılında genel bir ruhsal mekanizma olarak tanımlamış ve çatışma durumlarında bilinçdışı kullanıldığını ve patolojik olmadığını ifade etmiştir (Cramer, 1987). Freud’a göre, benliğimiz bizim için utanç verici, katlanılmaz duygu ve tasarımlara karşı direnir ve bu çatışmalarda savunma diye adlandırdığı işlemler kullanılır (Odağ, 1999).

Psikanalitik kuram; egonun temel işlevlerinden biri olarak bireyin psikolojik dengesini koruma amacıyla savunmalar kullanmasını gösterir. Kişilik gelişimi ve kişilerin çevreye uyumu için savunma mekanizmaları önemli rol oynar ve bireyleri içsel çatışmalar ve duygusal sıkıntıdan korurlar (Freud, 1962).

Anna Freud, 1936 yılında “Ben ve Savunma Mekanizmaları” (Ego and the Defense Mechanisms) isimli çalışmasında savunma mekanizmalarını geliştirip detaylandırmış ve nedenlerine dair psikanalitik açıklamalar getirmiştir (Freud, A., 2004). Anna Freud’a göre egonun istenmeyen ve kaygı yaratan durumlardan uzaklaşması haricinde savunma mekanizmaları dürtüsel davranışlar, duygular ve içgüdüsel istekler üzerinde de bireyin kontrol sahibi olmasını sağlayan psikolojik süreçlerdir. İd’den gelen istekler ve süperegounun yasaklayıcı yapısı arasındaki dengenin kurulması ve böylece bireyin hayatını uyumlu bir şekilde sürdürebilmesi için savunma mekanizmalarının öneminden söz etmiştir. Bu nedenle bu ego savunmalarının sistematik ve kapsamlı bir çalışmasını yaparak her bireyde normal ya da nevrotik, değişik derecelerde ve karakteristik bir savunma mekanizması işleyişi olduğunu ifade etmiştir.

Savunma mekanizmaları anksiyete, suçluluk, aşağılanma, utanç, üzüntü gibi bireyde rahatsızlık hissi uyandıran duyguları kabul edilebilir hale getirme fonksiyonunu üstlenir. Bu durum bilinçdışında otomatik olarak gerçekleşir (Dorpat, 1987). Savunma mekanizmaları sorunun gerçek kaynağıyla yüzleşmek ve başa çıkmak yerine sürekli olarak kullanıldığında uygunsuz olarak değerlendirilir (Clark, 1992).

İlk olarak dokuz tane savunma mekanizması tanımlanmıştır. Bunlar; gerileme, tepki oluşturma, yapıp bozma, yansıtma, içe yansıtma, yalıtma, kendine yöneltme ve karşıtına geri çevirmedir. A. Frued yüceltme, saldırganla özdeşleşme ve özgecilik savunmalarını da ekleyerek bu listeyi on ikiye çıkartmıştır (Freud, A., 2004). İlerleyen dönemlerde savunma mekanizmalarına ilgi artmış ve çeşitli psikanalistlerin katkılarıyla toplam otuz bir tane savunma mekanizması tanımlanmıştır (Kernberg, 1994).

Gelişim evrelerine göre, hangi savunma mekanizmalarının baskın olarak kullanılacağına değışeceği gösterilmiştir (Cramer, 1987). İnkâr, idealize etme ve yansıtma temel alınarak yapılan araştırmaya göre; erken dönemde inkâr savunma mekanizması sıkça kullanılırken yaş ilerledikçe kullanımı düşmektedir. İdealize etme savunması ise küçük yaşlarda az görülürken yaş ilerledikçe kullanımı artmaktadır (Cramer, 1987).

#### **1.1.2.1 Savunma Mekanizmaları Kümeleri**

Vaillant (1971) tarafından, savunma mekanizmaları hiyerarşik olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; ilkel savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmalardır.

##### **1.1.2.1.1 İlkel Savunma Mekanizmaları**

Bu kümede en ilkel, en basit savunmalar yer almaktadır. Genellikle yaşamın ilk yıllarında görülürler ve çevresel gerçekliğe uyum sağlamakta yetersizdirler (Vaillant, 1971). Bu kümedeki savunma mekanizmaları şunlardır;

**Yansıtma (Projection):** A. Freud tarafından tanımlanan savunmaya dair mekanizmalardan ilkidir. Frued'a göre; bireyin egosunu zorlayan düşünce veya duyguların uzaklaştırılması amacıyla kullanılır. Baş etmesi güç olan bu duygu ve düşünceler dışarıdaki başka bir duruma yansıtılır (Vaillant, 1992).

Yansıtma mekanizması bireyi anksiyeteden iki türlü korumaktadır.

1. Bireyin kendi eksikliği ya da suçundan olan bir durumun sorumluluğu başka birine yüklenir.

2. Bireyin kendisini suçlayabileceği nitelikteki dürtüleri, düşünceleri veya istekleri başkasına atfedilir (Geçtan, 2006).

Yansıtma savunma mekanizmasının kullanımı hayatın ilk yıllarında başlar. Bireyler gündelik yaşamlarında sıklıkla bu savunmaya başvururlar. Yansıtmaya örnek olarak; oyuncağından düşen bir çocuğun oyuncağını tekmelemesini, sınavında başarısız olmuş bir öğrencinin öğretmenini hak ettiği puanı vermemekle suçlamasını gösterebiliriz.

**Pasif saldırganlık (Passive aggression):** Klasik psikanalitik görüşe göre pasif saldırganlık kişiliğe anal dönemde yaşanmış olan çekişmelerin kalıntısıdır. Çocuğun egosu ile dürtüleri arasındaki ilişkinin gelişmesinde tuvalet eğitimi önemli yer kaplar; çünkü çocuktaki dürtü doyumundan çevreyi dikkate alarak vazgeçtiği ilk durumdur. Dürtülerinin anında tatmin edilmesine alışmış olan çocuk, bu engellenmeye kızgınlıkla karşı koyabilir veya dışkısını boşaltarak protesto edebilir. Bu aktif ve agresif bir tutumdur. Daha sonrasında ise cezalandırılmaya karşı olan korkusu ile boyun eğme ve dışkısını boşaltmaktan kaçınır; bu ise pasif bir tutumdur (Topçuoğlu, 2003).

Pasif saldırgan savunmayı; bireyin duygusal çatışmaları, iç ve dış stres etkenleriyle başa çıkabilmek için başkalarına karşı içinde olan saldırganlığı dolaylı ve kapalı yollarla dile getirmesi olarak tanımlayabiliriz. Dışarıdan bir boyun eğme görüntüsü söz konusu olmasına karşın örtülü bir direnç, içleme ve düşmanlık maskelenmektedir. Bir başkasını rahatsız etmek amacıyla somurtma, patronuna kızdığı için işleri yavaşlatma, kasıtlı bir erteleme ya da beceriksizlik pasif saldırganlık örnekleridir. Maskelenen saldırganlığın açıkça ortaya çıkarılması kendileri için tehdit oluşturabilecek kişiler (çocuklar, güçsüzler, işçiler gibi) için pasif saldırganlık koruyucu ve uyum sağlayıcı bir yöntemdir.

**Dışa vurma (Acting out):** S. Freud'un erken dönem çalışmalarında, bazı danışanların bilinçdışı çatışmalarını bilinç düzeyinde yaşamamak için eyleme geçtiklerini ifade etmiştir. Böylece, bilinçdışındaki dürtü ve arzularını kontrol etmeye çalıştıklarını belirtmiştir (Rowan, 2000). Bu uyumsuz savunma mekanizması sonucunda birey düşünmeden veya ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları dikkate almadan harekete geçer ve böylece bilinçdışındaki dürtü ve uyarılardan kaynaklanan ruhsal gerginlik geçici olarak rahatlar. Ruhsal gerginliğini sözel olarak ifade edemeyen kişi, eylemsel olarak ifade eder.

**Yalıtım (Isolation):** Yalıtım (izolasyon) S. Freud'un tanımladığı ilk savunma mekanizmalarına dahildir (1894). Bireyin kabul edemediği, ruhsal gerginlik yaratan veya çatışma doğuran duygu ve fantezilerinin duygusal boyutundan izole olarak kontrol veya kabul edilebilir hale getirme çabasıdır (Vaillant, 1992). Kişinin katlanamadığı, acı veren ruhsal gerginlikler duygu boyutundan ayrıştırılarak yaşantılanmaya çalışır ve böylelikle hayal kırıklığı, acı gibi olumsuz yaşantılardan kaçınılır. Bu düzenekteki kişilerde duygu küntlüğü gözlemlenir, deneyimlerini duygudan arındırılmış bir şekilde, başka bir insana ait olayları anlatıyormuşçasına aktarırlar (Geçtan, 2006). Yaşadıkları acı verici deneyimleri mantıklı açıklamalar yaparak dile getirebilir veya üzüldüklerini ifade ederken bile duygudan yoksun bir tutum sergileyebilirler.

**Değersizleştirme (Devaluation):** S. Freud'a göre değersizleştirmenin kökeninde çocuğun kendisinde veya annesindeki penis eksikliğini fark ettiği zaman bu bedenleri değersizleştirme vardır. Bu düşüncesiyle kastrasyon anksiyetesi ve penis hasetine gönderme yapar. Freud'dan sonra gelen analistler ise değersizleştirme ve adet kanaması ilişkisi kurmuşlardır. "Kirlenmek", "hasta olmak" gibi ifadelerin kişinin bedenine karşı duyduğu değersizlik hissini tezahürleri olarak ortaya çıktığını iddia etmişlerdir (Waites, 1982).

Özakkaş'a (2008) göre, değersizleştirme savunma mekanizmasına patolojik kişilik yapılarında rastlarız. Sınır kişilik örgütlenmesinde hem kişinin kendisi, hem de tüm dünya değersiz ve aşağılık olarak algılanırken; narsistik kişilik örgütlenmelerinde kötü ve değersiz kendilik dış dünyaya yansıtılır.

**Otistik fantezi (Autistic fantasy):** Anna Freud'un (2004) "Ego ve Savunma Mekanizmaları" kitabında ruhsal çatışmaya yol açan dürtüsel tasarım, arzular ve isteklerin yanı sıra nesnel hoşnutsuzluk ve kaygıyı önleme amaçlı kullanılan ilkel savunma mekanizması olarak bahsedilir.

Özellikle çocukluk döneminde bu yöneme sıkça başvurulur. Başarılı olunabilirse çocuk fantezi kurma yöntemiyle gerçekliğin acı veren parçalarına (başarısızlık, yıkıcı istekler, güçsüzlük vb.) karşı duyarsızlaşır. Gerçek yaşamda doyuramadığı istekleri veya dürtüleri fantezilerinde doyurmaya çalışır. Böylelikle de kendi ruhsal organizasyonunu korur. Çocuğun zihninde gerçek ve fanteziler birbirinden başarılı olarak ayrılabilirse dahi çocuk fanteziye aşırı yatırım yapar.

Fanteziye aşırı yatırım yapma hali gerçeklikle yüzleşme ve eleştirel olarak sınıyabilme yeteneğiyle çelişir; bu sebeple yaş ilerledikçe fantezi yerine gerçeğe yatırımın artması ve egonun fanteziye olan ihtiyacını azaltması beklenir. Böylelikle kişi uyumlu ve olgun savunmalara geçiş yapabilir ve arzu-gerçeklik dengesini daha iyi kurar. Yetişkin bir bireyde ruhsal doyum kaynağının fantezi olması, psikoza giden yol olabilir.

Nesnel olarak değerlendirdiğinde ödipal çatışma yaşadığı babasına karşı kendisini güçsüz hissedenden bir erkek çocuğun fantezisinde (rüyalar, gündüz düşleri) kendisini herkesten güçlü bir savaş kahramanı olarak hayal edebilir ve ordusuyla babasını yenebilir. Sonrasında ise vicdan azabını azaltmak için zarar verdiği kişileri hayalinde besleyebileceği veya bakım verebileceği nesnelere dönüştürebilir (hayvan, bebek vs).

**Yadsıma/İnkâr (Denial):** Freud'a (1923) göre, çatışma ve gerginliğe sebep olabilecek gerçekliklerin bilinç dışında yadsınarak, inkar edilerek yokmuş gibi yapılması şeklinde gerçekleştirilir. A. Freud'un 1936 yılındaki çalışmasında "söz ve eylemde yadsıma" ile "fantezide yadsıma" şeklinde detaylandırılmıştır (Dorpat, 1987). Yadsıma karşımıza çocuk oyunlarında; özellikle de rol yapma oyunlarının ardındaki güdülerde çıkar. Ego güçlendikçe ve gerçeği tanıma işlevi kuvvetlendikçe yadsıma savunması zayıflar (Freud, 2004). Bir yakının kaybının ardından o kişi geri dönecekmiş gibi yaşamak bir yadsıma örneğidir. Bireylerin gerçeklikle bağlarının zayıfladığı psikotik süreçlerde karşımıza çıkabilir.

**Yer değiştirme (Displacement):** Freud ilk dönem çalışmalarında fobilerin temelinin bastırılmış cinsel isteklerden kaynaklanan anksiyete ile baş etmek için duygu ve dürtülerinin hedefinin değiştirilmesi olduğunu ifade eder (Vaillant, 1992). Bir tepki, dürtü veya duygu asıl nesnesine yöneltiğinde birey için herhangi bir anlamda tehlikeli olacaksa başka bir nesneye yöneltilir; buna yer değiştirme denir. Bu savunma mekanizmasının iki türlü işleyişi vardır:

1. Yönetilmesi güç olan tepki, dürtü veya duygu hedefindeki nesne veya durumdan kopartılır ve durumla alakalı olmayan, yönetilmesi daha kolay bir nesne veya duruma yöneltilir.
2. Bu tepki, dürtü veya duyguların yarattığı tepki birey için tehlikeli sayılıyorsa, yerine başka bir tepki gösterilir (Geçtan, 2006).

Çalıştığı yerde patronuna sinirlenen birisinin eve geldiğinde acısını ailesinden çıkartması yer değiştirme savunma mekanizmasına bir örnektir. Ayrıca; Freud'un ünlü "Küçük Hans" vakasında da çocuğun babasına karşı olan olumsuz duygularının atla yer değiştirdiğini görürüz.

Freud'un ünlü —Küçük Hans<sup>1</sup> vakasının analizinde çocuğun annesinin sevgisine rakip olarak görerek korktuğu ve nefret ettiği babasına karşı olan dürtü ve duygularının babasından ata yer değiştirdiği görülmektedir. Obsesif kompulsif nevrozlarda yer değiştirme savunma mekanizması sıkça karşımıza çıkmaktadır (Vaillant, 1992).

**Disosiyasyon (Dissociation):** P. Janet tarafından tanımlanan bu mekanizmada, kişiler baş edemedikleri acı veren ve travmatik durumlarda bölme ve bastırma mekanizmalarını kullanırlar. Böylece ego parçalara bölünüp ve bastırılarak bireyin yaşadığı çatışma ve bunalma azalır. Acıya neden olan duygu ve düşünceler bağlı oldukları yaşantılardan kopar ve özerkleşir. Depersonalizasyon, Dissosiyatif amnezi, dissosiyatif füğ ve dissosiyatif kimlik bozukluğuna yol açabilmektedir (Alpert, 1991).

**Bölme (Splitting):** En ilkel savunma mekanizmalarından bir tanesidir. Birbirine karşıt olan kendilik ve nesne imgelerini net bir çizgiyle birbirinden ayıran bilinçdışı bir süreçtir. Klein'a göre yaşamın ilk aylarında bebekler için oldukça temel bir mekanizmadır ve bebeğin duygusal dünyasının sürdürülebilmesini sağlar. Bu mekanizma sayesinde bebekler iyi ve kötüyü, sevgi ve nefreti, haz ve acıyı birbirinden ayırt edebilir ve olumlu yaşantılarını olumsuzlara karışmadan koruyabilir (Geçtan, 2006).

Dört beş yaşlarından itibaren zihinsel yapı gelişir ve uygun şartlar sağlandığında çocuk artık iyi ve kötü özellikleri aynı nesnenin içinde bütünleştirebilecek kapasiteye sahip olur. Gerçeklik ilkesi egoda yerleşir. Böylelikle, nesnelere ve olaylar arasında sebep-sonuç bağlantıları kurulmaya başlanır. Dünya iyi ve kötü olarak ikiye bölünmüş bir haldeyken, dünyanın hem iyi hem de kötüyü içinde barındıran tek bir nesne olduğu fark ve kabul edilecektir. İç tutarsızlıklarını çocuklarına yansıtan annelerde ve kaotik aile ortamlarında çocuklar iyi ve kötüyü birleştirip bütünleştirmekte yetersiz kalırlar (Özakkaş, 2008). Kernberg'e (1999) göre, bölme savunma mekanizması sınır kişilik bozukluğunun temelini oluşturur ve bazı belirtilerin ortaya çıkmasını sağlar. Bunlar:

1. Birbirine karşıt olan tutum ve davranışlar sürekli yer değiştirir.
2. Dürtü denetimi seçici bir biçimde kaybolur.
3. Çevredeki insanlar ikiye bölünür. Ya idealizasyon savunması ile “tümüyle iyi” ya da değersizleştirme savunması ile “tamamen kötü” haline gelirler.
4. Kendisine dair imgeleri sürekli olarak birbiriyle yer değiştirir.

**Rasyonalizasyon (Rationalization):** Çoğunlukla yadsıma mekanizmasıyla birlikte kullanılır ve anksiyetenin gücünün hafifletilmesi amaçlanır. Rasyonalizasyonun iki temel savunma ögesi vardır.

1. İlk öge kişinin davranışını haklı göstermesine yardımcı olur.
2. İkinci öge ise ulaşılamayan amaçların yarattığı hayal kırıklığının etkisini yumuşatır.

Rasyonalizasyon; geçmişte yaşadığımız, şuan yaşamakta olduğumuz ve gelecek için planladığımız davranışları mantıklı kılar ve toplumda onaylanacak şekilde açıklamalar getirir (Geçtan, 2006). Benlikte anksiyeteye sebep olan durumlara akla uygun nedenler bulmamızı sağlayan düzenektir. Kişiye kendini haklı hissettirir ve başarısızlıklarına bahane bulmasına yardımcı olur. Alkol madde bağımlılıklarında ve kişilik bozukluklarında en sık başvurulan savunma mekanizmalarından biridir (Öztürk, 2008).

**Bedenselleştirme (Somatization):** “Somatizasyon terimi ilk defa 1924’te Stekel tarafından kullanılmıştır ve içeriğini Freud’un histeri çalışmalarından alır” (Karvonen, 2007). Breuer ve Freud ortak yaptıkları histeri çalışmalarında ödipal dönemde yaşanan cinsel travmalar ve kötüye kullanımların bastırılması ve acı veren yaşantılarla bunalımların fiziksel yakınmalara döndürülmesi olarak tanımlamışlardır (Breuer, J., Freud, S. 1955). İlerleyen çalışmalarında Freud sebep olarak bastırılmış cinsel travmalar yerine bastırılmış çocukluk fantezilerini gösterir. Somatizasyon; rasyonalizasyon, yer değiştirme ve yadsıma düzeneklerini içeren içsel bilinçdışı çatışmaları fiziksel semptomlara döndürerek gerçek problemden uzaklaşmayı sağlayan bir çözüm çabasıdır (Kellner, 1990). Hipokondri nevrozunda sıklıkla karşımıza çıkar. Somatizasyon kullanan bireyler kabul edilemez olarak gördükleri dürtülerini sıkı bir şekilde baskı altında tuttukları için sembolik bedensel yakınmalarla iletişim kurarlar (Geçtan, 2006).



### 1.1.2.1.2 Nevrotik Savunma Mekanizmaları

Nevrotik savunma mekanizmaları genellikle; nevroitik, histerik ve obsesif-kompulsif yapıdaki veya stres altındaki kişiler tarafından kullanılır. Bu tür savunmalar ruhsal gerginliği göreceli olarak hafifletse de, aşırı kullanımı normal yaşantıya uyum sağlamayı engeller (Vaillant, 1971).

**Yapma-bozma (Undoing):** Yapma-bozma mekanizması Freud'un 1909 yılındaki "fare adam" isimli vaka çalışmasında kompulsiyonlar üzerinden açıklanmıştır. Kompulsif davranışlarda iki aşama bulunur ve ikinci aşama birinciyi etkisizleştirir. Bu mekanizma ile ceza tehdidi bulunan saldırgan isteklere karşı önlem alınır. Bu durum obsesyon nevrozunun temelidir (Freud, S., 1955).

Süperego örgütlenmesi öncelikle anne-babanın, daha sonrasında ise toplumun içselleştirdiği değerleri içerir ve kişide uygunsuz davranışlarından dolayı kendini suçlama, yargılama, cezalandırma sorumluluğu oluşturur. Yapma-bozma mekanizması ile kişi çevresinden onay almayacak bir davranış gerçekleştirdiğinde ikinci bir eylem ile bu durumu onarır (Freud, S., 1955). Çocukluk döneminde yapılan yanlış düzeltmek veya özür dilemenin ceza tehdidini bağışlanmaya dönüştürdüğü öğrenilir; yapma-bozma mekanizmasının kökeninde bu yaşantılar yer alır (Geçtan, 2006).

Günahlar için verilen sadakalar, özür dilemek için çiçek almak, tahtaya vurup uğursuzluğu önlemek yapma-bozma mekanizmasının ürünleridir. Kişideki süperego katılaştıkça onarması gereken durum sayısı ve onarma çabası artacağı için kompulsiyonlarda yaşanan patolojik hal ortaya çıkabilir.

**Psödo altruizm (Pseudo altruism):** Çocukluk çağındaki taleplere karşı katı anne-baba tutumuyla karşılaşan bireyler erken yaşlarda dürtülerinden vazgeçer ve süperego daha katı ve cezalandırıcı bir yapı kazanır. Bu bireyler bir yerden sonra arzularını doyum için eyleme geçmeyebilirler ve bu arzularını bastırmak yerine ise çevrelerindeki kişilere yansıtırlar. Böylece, süperegonun yasaklamasına karşı dolaylı olarak olsa bile bir doyum yaşanır. Bu kişiler başkalarına adanmış hayatlar yaşıyor gibi gözükebilirler (Freud, A., 2004).

Altruizm mekanizmasında yansıtma ve özdeşleşme mekanizmaları rol oynar. Anna Freud çocukluk çağında güzel giysiler, bir sürü çocuğun merkezinde olma gibi isteklerini şiddetli bir şekilde talep eden bir hastasından bahseder. Çocukluğu bu

taleplerle dolu olan hasta, kendisine geldiğinde ise giyimine dikkat etmeyen, tamamen başkalarına adanmış bir hayat sürüyor gibi gözükken bir mürebbiye olarak karşısına çıkar. Çocukluk çağındaki isteklerine tamamen uyumlu olarak çevresinde ilgilenilebileceği bir sürü çocuk bulunmasıyla beraber, arkadaşlarının güzel giysilere sahip olması ve çocukları olması yönünde gayretli bir tutumu vardır. Bu durumun merkezinde ise altruizm mekanizması bulunur.

Kendi arzularını ikame nesnelere özdeşleştirerek, başkalarının başarılarından tatmin duymaya çalışırlar. Bu sebeple özdeşleştikleri kişilerin karşısına çıkan engellere karşı saldırgan bir tutum sergileyebilirler. Katı süperegolarının yasakladığı arzu ve davranışlarını toplum tarafından takdirle karşılanan kişilik özellikleri olarak yansıtırlar (Freud, A., 2004).

**İdealleştirme (Idealization):** İdealizasyon terimi ilk kez Freud tarafından 1914'te narsisizm üzerine yapılan çalışmasında kullanılır. Freud, herkesin hayatının erken döneminde “birincil narsisizm” denilen kendisini dünyanın merkezinde gördüğü bir dönemden geçtiğini belirtir. Büyüdükçe ise ebeveynlerin sevgisini elde etmek amacıyla onların değer verdikleri şekilde davranmaya başlarlar. Ebeveynlerin idealize edilmesi, onların değer verdikleri nesnelere, davranış şekillerini ve kuralları da idealize etmeyi beraberinde getirir. “Ego ideali” denilen kavram bu değerlerin içselleşmesiyle oluşur (Joseph, 1978). Egonun ulaşmaya çalıştığı mükemmellik standartları ve iyi davranışların kuralları bu ego ideali ile belirlenir. Çocuğun gerçek kendiliği ve ego ideali arasındaki fark ne kadar fazlaysa, savunmaların kullanımı o derece sıklaşır ve sonunda patolojik hale gelebilir. Freud'a göre bu durumun ismi “ikincil narsisizm”dir ve artık idealize edilen egonun kendisi olmuştur, bu durumda ise nesnesinden kopartılan libidinal dürtüler egonun kendisine yöneltilir.

Kernberg'e (1999), göre idealizasyona dayalı mekanizma, nesnenin hoş karşılanmayan karakteristik özelliklerini yadsıyarak, bireyin libidosunu ve tüm gücün kendisinde olduğu inancını yansıtabileceği bir nesne haline getirmesi şeklinde kavramsallaştırılır. İdealizasyonu, iki uçlu -bir tarafında normal, bir tarafında patolojik-, bir durum olarak değerlendirmeyi önermiştir. Alttaki idealizasyon kullanıldığında; kişinin nesne sürekliliği konusunda sıkıntı yaşadığını ve diğerlerini ya tümünden iyi (ilkel idealizasyon), ya da tümünden kötü (değersizleştirme) göreceğini

belirtmiştir. Böyle bir kişide sınır kişilik bozukluğu patolojisi potansiyeli olabileceğini ifade etmiştir (Lerner ve Van-Der Keshet, 1995).

### **Karşıt tepki geliştirme (Reaction formation):**

Freud'un tanımladığı bu mekanizma, başta yüceltme ile birlikte kullanılan ve hoş karşılanmayacak dürtüleri sosyal olarak kabul edilebilir hale getirmeye yarayan olumlu bir savunma mekanizması olarak görülmüştür. İlerleyen zamanlarda ise yüceltme ve karşıt tepki geliştirme mekanizmalarının farkları ortaya konmuştur. Yüceltme mekanizmasında dürtü nesnesinden koparıldığında hedefi değişmezken; karşıt tepki geliştirme mekanizmasında dürtü nesnesinden koparıldığı zaman tam tersi yönde libido yatırımları yapar (Silverberg, 1932).

Yasak ve olumsuz olarak algılanan dürtü ve eğilimlerin yarattığı ruhsal gerginlik ve suçluluk duygusundan sakınmak adına tam tersi şekilde davranılır. Bu dürtüler yoğun olarak yaşandığında bastırması da güç olacağından kişi tam tersi şekilde davranarak kendini korumaya çalışır (Geçtan, 2006).

Erotik yayınlara aşırı tepki gösteren bir kişi kendi cinsel dürtülerini denetlemekte yaşadığı güçlükten dolayı böyle davranıyor olabilir. Kardeşini kıskanan bir çocuk bu yükün altından kalkabilmek için kardeşine sevgi gösterilerinde bulunuyor olabilir. Saldırgan bir kişinin davranışının altındaki sebep insanlardan korkması olabilir. En sık obsesif-kompulsif nevrozlarda kullanılır. Aşırı titiz, kararsız ve inatçı kişilik özelliklerine sahip bireylerin de bu mekanizmayı kullandıkları düşünülmektedir (Öztürk, 2008).

### **1.1.2.1.3 Olgun Savunma Mekanizmaları**

Olgun savunma mekanizmaları bireylerin iç dinamikleri ve çevresel gerçeklik arasında uyumlu ve yararlı bir denge kurmasına yardımcı olurlar. Bu kategorideki mekanizmalar dürtü boşalımları sağlamakla beraber, ruhsal gerilimi ve anksiyeteyi düşürürler. Sosyal olarak pozitif geri dönüş alırlar ve bireye fayda sağlarlar.

**Yüceltme (Sublimation):** Freud bu mekanizmayı ilk defa Fliess ile olan mektuplaşmalarında tanımlamış ve 1905 yılında son haline ulaştırmıştır. Buna göre yüceltme mekanizması; cinsel merakın sanatsal ve yararlı faaliyetlere yönlendirilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Vaillant, 1992). Buna göre, ilkel nitelik taşıyan dürtü ve istekler ilk amaçlarından sapar ve toplumca beğenilecek şekilde dönüştürülür. Bu

terim ile spesifik bir mekanizma tanımlanmaz; edilgenlikten etkinliğe geçirilen, olumsuz bir durumun yapıcı olarak dönüştürüldüğü savunma mekanizmaları burada değerlendirilir (Freud, S., 1957). Ego boşalımı engellenmez, fakat ulaşılmak istenen amaç değiştirilir. Dürtülere çıkış yolunun bulunamadığı başarısız savunmaların aksine burada dürtüler yüceltilerek boşalım sağlanır. Kendisine harcanan enerji başka bir alana yöneltilince özgün dürtü de ortadan kalkar (Sterba, 1943). Yüceltme mekanizması üç oluşum aşaması içerir:

1. Gerçek amaca ket vurulur
2. Cinsel ya da saldırgan nitelikler etkisiz hale getirilir
3. Ego, bu enerjiye yeni bir yön verir (Geçtan, 2006).

Saldırgan bir kişinin boksör olması veya bir yazarın yasak aşka dair romanı bu mekanizmaya örnek gösterilebilir.

**Mizah (Humor):** S. Freud (1998) bu mekanizmayı kişilerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, ruhsal gerilimi azaltmak amacıyla gerçekçi bakış açılarını kaybetmeden şaka ve alay yoluna başvurdukları sağlıklı bir savunma olarak tanımlar. May (2000) ise bu sayede kişilerin problemleriyle arasına bir mesafe koyarak olaylar üzerinde yeni bir bakış kazandığını ifade etmiştir. Şaka yoluyla hem agresif, hem cinsel gerilimler hafiflemektedir ve buna örnek olarak ergenlikte cinsel heyecanın gülerek dışa vurumunu göstermiştir. Bu yolla, ego anksiyete yaratan durumların ciddiyetini azaltır. Mizah mekanizması sayesinde kişiler uygunsuz düşüncelerini ne kendilerini ne de diğerlerini rahatsız etmeden ifade edebilirler ve sosyal ilişkilerindeki çatışmaları azaltarak adaptasyon yeteneklerini yükseltebilirler.

**Beklenti (Anticipation):** “Ketlenme, Semptom ve Anksiyete” adlı çalışmasında Freud iki türlü anksiyetenin varlığından bahseder. Tehlike durumları ve travma birbirinden ayrılır. Egoal travma durumunda kişi zayıflık imajı edinir ve travmaya ait olan orijinal imaj “tehlikeli durum” olarak etiketlenir. Tehlike durumu beklentisi oluşur (travmaya ait herhangi bir anı) ve ego sinyal anksiyetesi duyumsayarak savunmacı bir tepki verir (Wong, 1999).

Beklenti savunma mekanizmasında ise oluşabilecek durumları öngörme, bunların üzerinde gerçekçi bir şekilde düşünme, alternatif plan ve çözüm üretebilme söz konusudur (Watson ve Sinha, 1998).

Sunumu olan bir kişinin olabilecek aksaklıkları düşünmesini ve zihinsel olarak kurgulayarak eylem planı yapmasını bu kategoride değerlendirebiliriz. Böylelikle kişi gelişebilecek olumsuzluklara karşı hazırlıklı olur ve stresini kontrol ederek anksiyetesini azaltır.

**Baskılama (Suppression):** Freud ilk çalışmalarında bastırma ve baskılamayı benzer anlamlarda kullansa da sonradan baskılamanın bastırmadan daha bilinçli ve sağlıklı bir mekanizma olduğunu ifade etmiştir. Savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçler olarak değerlendirildikleri için baskılama mekanizması uzun süre boyunca göz ardı edilmiştir (Vaillant, 1992).

Baskılama mekanizmasında kişi yarı bilinçli veya bilinçli bir şekilde ruhsal gerilim veya çatışmayı erteler ve o an düşünmemeyi seçer. Bu bir kaçınma veya üzerini örtme davranışı değildir; ertelenen gerilim uygun bir zamanda bilinçli olarak tekrar işlenir (Werman, 1983).

#### **1.1.2.2 Savunma Mekanizmaları ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Anlı (2002) ise EEG ve savunma mekanizmaları ilişkisini araştıran bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada beynin biyolojik yapısı ve savunma mekanizmaları arasında ölçülebilir bir bağlantı olup olmadığı belirlenmeye çalışılmış, EEG ile savunma mekanizmalarının tespit edilip edilemeyeceği saptanmaya çalışılmıştır. 32 kişilik herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olmayan bireylerle çalışılmıştır. Bu bireylere önce “Savunma Mekanizmaları Envanteri” uygulanmış, ardından da kişilerin EEG’leri çekilmiştir. EEG kayıtları ve SME sonuçları arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yansıtma savunma mekanizması ve beynin biyolojik işlevleri arasında bir ilişki olduğu bulgulanırken, diğer savunma mekanizmaları ile böyle bir ilişki olabileceğine dair herhangi bir elektrofizyolojik bulgu saptanmamıştır.

Nickel ve Egle (2006), araştırmalarında savunma mekanizmaları, çocukluk döneminde yaşanan istismar ile yetişkinlikte görülen psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini Almanya’da bir hastanede psikosomatik bölümünde tedavi gören 266 hasta ve ortopedi bölümünde tedavi gören 109 hasta oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları; çocukluk döneminde fiziksel veya cinsel istismara maruz kalan bireylerin yetişkinlikte ilkel savunma mekanizmalarını

kullandıkları ve somatizasyon belirtileri gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır. İstismar ile olgun savunma mekanizmaları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Erdem, Işıntaş, Özgen ve Özşahin (2008) savunma biçimlerinin uyum bozukluğundaki rolünü inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Askerlik döneminde uyum bozukluğu tanısı alan bireylerin savunma biçimleri ile tanı almamış kontrol grubunun savunma biçimleri arasında bir farklılık olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçları; uyum bozukluğu tanısı almış kişilerde olgun savunma biçimleri toplam puanının kontrol grubuna göre düşük olduğunu; ilkel savunma mekanizma puanlarının ise kontrol grubundan yüksek olduğunu saptamıştır.

Taşkent (2010); alkol/madde bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarını karşılaştırdığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada bunun yanı sıra bağımlılığın şiddetinin, çocukluk çağı travmasının ve disosiyatif yaşantıların savunma mekanizmaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre alkol/madde bağımlılığı olan bireyler nevrotik savunma mekanizmalarını bağımlılığı olmayanlara göre daha sık kullanmaktadır. Ayrıca çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddeti arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır ve bun durumlarında ilkel savunma mekanizmaları kullanımını arttırdığı bulgulanmıştır. Bağımlılığı olan kadınların erkeklere göre ilkel savunma mekanizmalarını daha sık kullandıkları da ifade edilmiştir.

Pellitteri (2010) duygusal zeka ve savunma mekanizmalarının kullanımı ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 22 erkek, 85 kadın oluşturmaktadır. Çalışmada duygusal zeka üç kısma ayrılmıştır. Birinci kısımda başka insanların duygularının farkına varmayı kapsayan duygusal algılama ve dürüst olup olmayan kişileri ayırt edebilme bulunmaktadır. İkinci kısımda duygu düzenleme; yani duygularını yönetebilme ve negatif duygulanımı engelleyebilme bulunur. Üçüncü kısımda ise duyguları anlayabilme kapasitesi bulunmaktadır. Araştırma sonuçları duygusal zeka ve savunma mekanizmaları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Olgun savunma mekanizmalarını kullanan kişilerin, diğerlerine göre daha yüksek duygusal zekaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yurtseven'in (2010) araştırmasında 39 erkek 45 kadını içeren 84 kişi kullanılmıştır. Araştırmada kaygı ile savunma mekanizmaları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Erkek ve kadınlarda olgun olmayan savunmalar anlamında farklılık

tespit edilmiştir. Araştırma bulguları kaygı ve savunma mekanizmaları ilişkisini cinsiyet farklarına da değinerek destekler niteliktedir.

Malone ve ark. (2013) boylamsal bir çalışma ile orta yaş döneminde kullanılan savunma mekanizmaları ve yaşlılık dönemindeki fiziksel sağlık ilişkisini araştırmışlardır. 90 erkek ile yapılan bu çalışmada “sosyal destek” aracı olarak ölçülmüştür. Ergenlik döneminin sonunda katılımcılar bu çalışmaya katılmışlardır ve yaşlılık dönemine kadar kontrol altında tutulmuşlardır. Araştırma bulguları orta yaş döneminde olgun savunma mekanizması kullanan bireylerin yaşlılık döneminde fiziksel sağlık açısından olumlu etkilendiğini göstermektedir. Sosyal desteğin ise olgun savunmaların kullanımında aracı bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal hayatları olgun savunma mekanizmaları sayesinde güçlenmekte ve bu sayede ileri yaştaki sağlıkları olumlu etkilenmektedir.

### **1.1.3 Yaşam Doyumu**

Gündelik hayatta yaşam doyumu çoğunlukla mutluluk olarak tanımlanır ve insanların ilgi odağında yer alır. Felsefecilere göre mutluluk insan davranışının en güçlü ve tek motivasyonudur. Psikologlarca ise çoğunlukla mutsuzluk üzerinde durulmuş; mutluluk genelde ihmal edilmiştir. İlerleyen dönemlerde ise mutlulukla ilgili kuramsal ve uygulamalı çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Yetim, 1992).

“Yaşam doyumu” kavramı ortaya ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından atılmıştır. Bu kavramı açıklayabilmek için öncelikle “doyum” kavramının açıklanması gerekmektedir. Vara (1999); doyumu; beklentilerin, ihtiyaçların, istek ve arzuların karşılanması olarak tanımlamaktadır. Budak’a (2000), göre ise doyum; organizmanın temel biyolojik ve ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesiyle denge durumuna gelmesidir. Yaşam doyumu ise kişilerin beklentileri (istedikleri şeyler) ve sahip oldukları arasında yapılan karşılaştırmadan edinilen sonuçtur. Kişilerin beklentileri gerçek durumla kıyaslanır ve ortaya bir sonuç çıkar. Yaşam doyumu denildiğinde spesifik bir duruma ilişkin bir doyum akla gelmemelidir; yaşamın çok çeşitli boyutları, genel olarak tüm yaşantıdaki doyum anlaşılmalıdır. Farklı açılardan iyi olma halidir (Vara, 1999). Shin ve Johnson (1978) kişilerin kendi kriterleri ve hayatlarının niteliğinin değerlendirilmesi olarak tanımlar (akt. Ho-cha, 2003). Diener ve ark. (1991); yaşam doyumunun kişinin kendi yargılama sürecine bağlı olduğunu söylemiştir. Buna göre yaşam doyumu; objektif bir standart yerine, bireylerin sübjektif değerlendirmeleri ve

kendilerine uygun gördükleri standartlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme; şuan yaşanan hayat, yaşanan bu hayatı değiştirme isteği, geçmişteki doyum, gelecekte doyum ile kişinin yakınlarının o kişinin hayatı ile ilgili görüşlerini kapsar. Doyum alanları olarak iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve yakın çevre gösterilebilir (Dost, 2007).

Yaşam doyumu ile ilgili literatür üç genel sonuca varır. Bunların birincisi öznellik; ikincisi ise yaşam doyumunun olumlu ölçümleri kapsamıdır, olumsuz etmenlerin eksikliği yeterli değildir. Üçüncüsü ise; yaşam doyumu ölçeklerinin birey yaşamının tüm yönlerini kapsayan global bir değerlendirme olmasıdır. Temelde aranan yargı bütün hayata ilişkindir (Vara, 1999). Hayatın kapsamı çok geniş olduğu için öğeler yardımıyla tanımlamak oldukça zordur. Bu nedenle karışıklık yaratmaması adına bütüncül yaşam doyumu soruları ile ölçülür (akt. Dikmen, 1995).

Literatürde yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar yakın dönemde başlamıştır. Tarihsel olarak psikoloji bilimi “iyi olma” düzeyini belirlemek için psikopatolojik kriterlere başvurmuştur. Bu durum yapılan araştırmaların patoloji, mutsuzluk ve bireysel sorunlara odaklanmasına neden olmuştur. Benzer şekilde, sağlıksız davranış, duygu ve düşüncelere odaklanılmıştır. Martin E. P. Seligman pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul edilir. Seligman (2002)’a göre “Psikoloji, sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi değildir; ayrıca güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesidir. Tedavi sadece yanlış olanı onarmak değil; ayrıca doğru olanın inşasıdır.” Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla; araştırmacılar yaşam doyumu, mutluluk, iyi oluş gibi kavramlar üzerinde durmaya başlamışlardır.

Yaşam doyumu kapsamı gereği karmaşık bir konudur. Anlaşılabilirliğini arttırmak adına, yakın anlam ifade eden bazı kavramların açıklanması uygun olacaktır (Keser, 2004). Yaşam kalitesi, mutluluk, iyilik hali ve öznel iyi oluş; yaşam doyumuyla benzer özellikleri bulunan ve literatürde eş anlamlı şekilde kullanılabilen kavramlardır. Çoğu zaman birini etkileyen faktör diğerlerini de etkilemektedir (Keser, 2004).

### **1.1.3.1 Yaşam Kalitesi**

Hanested (1990)’a göre yaşam kalitesi; kişinin yaşam durumu, deneyimleri ve kendisini iyi hissetmesidir. Yaşam kalitesi; yaşam koşulları ve yaşam deneyimlerinin toplamından oluşur. George ve Bearon (1980)’a göre yaşam kalitesinin dört alt boyutu



vardır. Bunlardan ikisi objektif boyutlardır, ikisi ise kişinin kendi yargısına dayalı subjektif boyutlardır. Objektif boyutları; genel sağlık ile işlevsel durumlar ve sosyoekonomik statü oluşturur. Subjektif boyutlarda ise yaşam doyumu ile ilgili ölçümler ve benlik saygısı ölçümleri bulunur.

Yaşam kalitesi en genel anlamda şu şekilde tanımlanabilir; kişilerin çevrelerinde olan olaylara ve değişimlere verdiği iyi veya kötü tepkidir. Hayattaki değişimler kısa veya uzun süreli etkilere sebep olurlar; bu nedenle olayların yaşam kalitesiyle ilişkisi yadsınamaz. Kişilerin hayatı yorumlayış ve algılayış tarzları ve bu tarzla beraber şekillenen yaşam felsefesi, dünya görüşü, hedefler, değerler, inançlar, ilkeler, duygular bütünüdür (Bıçakçı, 2001).

### **1.1.3.2 Mutluluk**

Mutluluk Aristoteles'e göre insanın en son gayesidir; çünkü mutluluk değerlidir ve amacın kendisidir. Mutluluğun ne olduğu ise kişiden kişiye göre değişebilir; hasta için sağlık, fakir için zenginlik olabileceğini belirtir.

Fromm'a göre mutluluk tanrılardan gelen bir armağan değildir. İnsanlar içlerindeki yaratıcılık ile bu başarıyı sağlarlar. Csikszentmihalyi'e (2005) göre ise mutluluk dış olaylara bağlı değildir; kişinin onları nasıl yorumladığıyla alakalı bir olgudur. İnsanlar içsel yaşantılarını denetlemeyi öğrendiklerinde mutlu olmaya bir adım yaklaşacaklardır.

Yaşam doyumu doğrudan yaşama bağlıdır; bu yaşantının ne kadar doyum sağlayıcı olduğu saptanmaya çalışılabilir. Mutluluk ise somut koşullara dayanmaz; her seferinde ileride ulaşılacak belirli bir şeye göre yeniden tanımlanır (Dikmen, 1995).

Günlük hayatta sıkça kullanılmasına rağmen tanımı güç ve herkesçe farklı anlamlara gelebilen bir kavramdır. Sosyal psikologlar bu sebepten dolayı mutluluk yerine yaşam doyumu veya subjektif iyi oluş kavramlarını kullanmayı tercih etmektedirler (Yetim, 1992).

### **1.1.3.3 İyilik Hali**

Dunn (1961) "iyilik hali" kavramının mimarı olarak kabul edilir ve tanımını şu şekilde yapar: İyilik hali; Kişinin ortaya çıkartabileceği maksimum potansiyeline doğru adımlarının bütünleşmiş metodudur. Ardell de iyilik hali üzerine çalışma yapan kuramcılardan ve ona göre iyilik hali kişinin potansiyelini en iyi biçimde

kullanabildiği aktif yaşam şeklidir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000) iyilik hali tanımını kişilerin sosyal ve doğal çevrelerinde tam fonksiyonel olarak yaşayabilmeleri için; beden zihin ve ruhun birlik olduğu sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu şeklinde yaparlar. İyilik hali iki farklı kısımda incelenir. Bunlar: öznel iyilik hali ve psikolojik iyilik halidir. İyilik hali incelenirken öznel iyilik hali olarak kavramsallaştırılması kuramcılarının öncelikli yaklaşımıdır (Diener, 1984).

#### **1.1.3.4 Öznel İyi Oluş**

Liang'a (1980) göre öznel iyi oluş; ruh sağlığı, algılanan yaşam kalitesi ve yaşama uyumun başarılı olması faktörlerinin sonucu olarak meydana gelir (akt.Köker, 1991). Öznel iyi oluşta birey kendi hayatını hem bilişsel, hem de duygusal olarak değerlendirir (Keser, 2004). Bilişsel bileşen yaşam doyum algısı anlamına gelirken (Dorahy ve ark., 2000), duygusal bileşen pozitif ve negatif duygulanım kavramlarını belirtmektedir (Rask ve ark., 2002). Buradan görebiliriz ki öznel iyi oluş yaşam doyumunu ve duygulanım bileşenlerinden meydana gelir (Diener ve Diener, 1995). Özetlersek; yaşam doyumunda öznel iyi oluşun sadece bilişsel boyutu ele alınır. Öznel iyi oluş yaşam doyumunu kapsarken bir yandan da duygusal başka bir boyuta daha sahiptir.

#### **1.1.3.5 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar**

Yaşam doyumunu açıklamaya çalışan birtakım kuramlar literatürde yer almaktadır. Bunlardan 6 tanesi özellikle öne çıkmakta ve literatürde sıkça karşımıza çıkmaktadır. Bu kuramlar; Belli Bir Noktaya Erişme, Haz ve Acı, Etkinlik, Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı, İlişkilendirici ve Yargı olarak sıralanabilir.

**Belli Bir Noktaya Erişme (Telic) Kuramı** Bu kuram, mutluluğu belirli amaç ve ihtiyaçların gerçekleşmesine bağlı kılar. 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmıştır ve gereksinimlerin doyurulup doyurulmadığına göre mutluluğun belirlendiğini ifade etmektedir (Wilson, 1967).

**Haz ve Acı (Pleasure and Pain) Kuramı:** Wilson'un kuramı baz alınarak geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre mutluluğa ulaşabilmek için gereksinim ve amaçlar tam anlamıyla doyurulmalıdır. Mc Namara ve Houston (1986), hangi ihtiyaç en çok bastırılıyorsa, onun doyurulmasıyla en büyük mutluluğa erişilebileceğini savunurlar. Bir diğer yandan; büyük hazlar yaşayan kişilerin acılarını da daha yoğun

yaşayabileceklerini ifade eder. Önem verilen bir amaca ulaşmak nasıl yoğun bir haz getirecekse, başarısız olup amaca ulaşamamak da yoğun bir acıya sebep olur. Amaçlara ulaşmanın önemi kişiler için haz ile acı duyguları açısından belirleyici bir etken olarak karşımıza çıkar.

**Etkinlik (Activity) Kuramı:** Bu kuramın ilk temsilcisi Aristoteles'tir ve mutluluğa dair fikirlerini "Nikomakhosa Etik" kitabında belirtmektedir. Etkinlik kuramına göre etkinlik sürecine odaklanılır ve bu sürecin mutluluğun kaynağı olduğu belirtilir; belirli etkinlikler en iyi biçimde gerçekleştirilebilirse insanlar mutlu olacaktır. Wilson'un kuramında mutluluk amaçların gerçekleşmesine bağlıken bu kuramda bu amaçlara ulaşmak için yapılan etkinlikler ve sürecin mutluluğun kaynağı olabileceği iddia edilir. Csikszentmihalyi (2005) etkinlik ve mutluluk ilişkisini akış kuramı ile kapsamlı bir biçimde açıklar. Etkinlik eğer kişinin beceri düzeyine uygunsuzsa haz verici olur ve kişiler etkinliğe kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalıdır. Etkinlikler kolay olursa kişiler sıkılabilir, zor olduğunda ise insanlarda anksiyeteye sebep olabilir.

**Aşağıdan Yukarı (Bottom up):** Bu yaklaşım mutluluğun dışsal olay, durum ve demografik etkilerden etkilenip etkilenmediğini incelemektedir (Diener ve ark., 1999). Mutluluğun sebebi olarak mutlu anların birikimi ve küçük hazların toplamı gösterilir. Kişiler burada hayatlarındaki mutlu dönemleri değerlendirmektedirler.

**Yukarıdan Aşağı (Top Down):** Bu yaklaşım kişilerin olayları hem olumlu hem de olumsuz yorumlamaya yatkınlıkları olduğunu ifade eder. Yaşantılar kendi başlarına iyi veya kötü olarak değerlendirilemez; kişilerce yorumlanır. İnsan zihni aktif bir yorumlayıcı görevi görmektedir (Feist ve ark., 1995). Mutlu bireyler hayatlarından doyum sağlarlar; olaylara hangi perspektiften baktıkları, algılama eğilimleri ve değerlendirme şekilleri bu doyum için önemlidir.

**İlişkilendirici (Associationistic):** kişilerin olaylara yükledikleri anlama önem verilir. Kişinin yaşadığı olumlu durumları içsel etmenlere bağlaması mutluluğun kaynağı olarak görülür.

**Yargı (Judgement):** Bu kuram belirli standartlar ile gerçek durum karşılaştırılıp sonuçta gerçek durum standarttan yüksekse mutluluğun olacağını savunur. Sosyal karşılaştırma kuramı da yargı kuramları içerisinde bulunur. Bu kuram kişilerin karşılaştırma yapmak için etrafındakileri ölçüt aldığını belirtir. Kıyaslama yaptığı

kişiyeye göre kendisini daha iyi değerlendiren birey doyum yaşar. Kişiler karşılaştırmalarını kendilerini daha iyi hissedecek şekilde yapma eğilimindedir.

### **1.1.3.6 Yaşam Doyumu Hakkında Yapılmış Çalışmalar**

Leung ve Zhang (2000) Hong Kong’da yaşayan Çinli öğrencilerin benlik algısı ve kurdukları ilişkilerin yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya Hong Kong’daki 12 – 14 yaş arası 1099 öğrenci katılmıştır. Bulgular, benlik algısının ve kurulan ilişkilerin yaşam doyumunu üzerinde ortak etkiye bulduklarını saptamıştır. Bunun yanı sıra; kişilerin okulda kurdukları ilişkilerden ziyade ailesinde kurdukları ilişkilerin yaşam doyumları üzerinde daha büyük etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Chang ve ark. (2003), Hong Kong’da 115 ilkokul, 74 ortaokul öğrencisi üzerinde çocukların ve ergenlerin yaşam doyumları, benlik algıları ve aile ilişkilerini karşılaştırdıkları bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarında çocuklardaki benlik algısı ve yaşam doyumunun ergenlerdekine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ergenlerin yaşam doyumunun kuvvetli bir etmeni olarak sosyal benlik algısı not edilirken çocukların yaşam doyumuna akademik performansın belirleyici rol oynadığı belirtilmiştir.

Goldbeck ve arkadaşları (2007) ise Almanya’da gençlerle yaptıkları araştırmada yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Gençlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin aile ilişkilerine oranla yaşam doyumunu üzerinde daha büyük etkisi olduğunu saptamışlardır.

Zullig ve arkadaşları (2005) ise ailesiyle birlikte ve ailesinden ayrı yaşayan gençleri kıyaslamıştır. Ailelerinden ayrı yaşayan gençlerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Dost (2007) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçları akademik başarısı ve ekonomik durumunu yüksek olarak algılayan katılımcıların yaşam doyumları diğerlerine göre daha yüksektir. Ayrıca, dini inancı kuvvetli olan ve geleceğe dair beklentilerinin gerçek olacağına dair pozitif düşünceleri olan bireylerin yaşam doyumunu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Rohe ve Stegman (1994) yaptıkları araştırma ile düşük gelirli insanların ev sahibi olmalarının yaşam doyumu ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucu ev sahibi olan bireylerin kiracılara göre yaşam doyumlarının anlamlı olarak fazla olduğunu göstermektedir. Mülkiyet ve yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Medeni durum ve yaşam doyumu ilişkisini ölçmek için yapılan araştırma sonucunda evli olmanın yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Güler, 2015).

## **BÖLÜM 2**

### **YÖNTEM**

Bu bölüm araştırmanın örneklemini, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını, araştırmanın uygulanmasını ve elde edilen verilerin analizi ile ilgili bilgileri kapsamaktadır.

#### **2.1 Araştırmanın Örneklemi**

Bu araştırmanın örneklemi; 18-65 yaş aralığındaki 336 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır.

#### **2.2 Araştırmanın Uygulanması**

Çalışmaya 18-65 yaş arasında okuma yazma bilen herkes herkes dahil edilmiştir. [www.surveey.com](http://www.surveey.com) üzerinden anket oluşturulmuş ve araştırmacının kişisel Facebook hesabı üzerinden link yayılmıştır. Bilgilendirilmiş onam formuna onay veren katılımcılar anket sayfasına yönlendirilmiştir. Çalışmaya kriterleri sağlayamayan 6 kişinin verilerinin silinmek zorunda kalınması sonucunda 336 katılmıştır. Katılımcılara onam formunun ardından sırasıyla; Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, İÖA, SBT ve YDÖ uygulanmıştır.

#### **2.3 Veri Toplama Araçları**

Yapılan araştırmada; Sosyodemografik Veri Formu, İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Savunma Biçimleri Testi (SBT) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

### 2.3.1 Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Sosyodemografik özellikler ve veri formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, hayatlarının çoğunluğunu geçirdikleri yer gibi soruları kapsamaktadır. Form internet üzerinden uygulandığı için “içinde bulunduğumuz yıl” sorusu tuzak soru olarak sorulmuştur.

### 2.3.2 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Barthelemow’un 1994’te geliştirdiği “ Relationship Styles Questionnaire”, 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu, saplantılı) ölçmeyi amaçlamaktadır. Türkiye için 1999 yılında Sümer ve Güngör tarafından güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Anketteki 17 madde bağlanma stili için kullanılırken; diğerleri bağlanma boyutları ve Collins ve Read’in 3 faktörünü (yakınlık, dayanma, kaygı) ölçmek için kullanılmaktadır. Katılımcılardan beklenen, her bir maddeyi okuyup kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derecede tanımladığını işaretmektir (1= beni hiç tanımlamıyor, 7= beni tamamıyla tanımlıyor). Güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili beşer maddeyle ölçülür. Saplantılı bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili ise dörder madde ile ölçülür. Bu dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar elde edilir, stilleri ölçmeyi amaçlayan maddeler toplanır ve bu toplam her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünür. Sonuç olarak alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişir. Katılımcıları bağlanma stillerine göre gruplandırmak için bu puanlar kullanılır. Katılımcılar hangi bağlanma kategorisinden daha yüksek puana sahipse o gruba atanır (Sümer, N., Güngör, D., 1999).

Alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları ise alfa .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği yeterli düzeyde; .78 bulunmuştur. Varimax rotasyon kullanılarak yapılan analizlerde özdeğeri 1’in üzerinde iki faktör elde edilmiştir, literatürle tutarlılık göstererek karşıt bağlanma stilleri aynı faktörde toplanmıştır. Testin yapı geçerliliği yüksektir. İÖA ile yürütölen analizde birinci faktör varyansın %43’ünü, ikinci faktör ise %33’ünü açıklamaktadır (toplam %76). Birinci faktörde güvenli stil -.84, korkulu stil .80 faktör yükü ile, ikinci faktörde ise kayıtsız bağlanma stili .76, saplantılı bağlanma stili -.84 faktör yükü ile yer almıştır (Sümer, N., Güngör, D., 1999).

Griffin ve Bartholomew (1994), İÖA alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarının düşük bulunmasının sebebi olarak hem benlik hem de başkalarına ilişkin iki modeli birlikte içermesini gösterirler. Bu durum, ölçeğin madde sayısının azlığından veya psikometrik kalitesinin yetersizliğinden kaynaklanmamaktadır (Sümer ve Güngör 1999).

### 2.3.3 Savunma Biçimleri Testi (SBT)

Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından ilk olarak geliştirilen Savunma Biçimleri Testi, günümüzde SBT-40 olarak revize edilmiştir ve 40 madde ile 20 savunmadan oluşan bir değerlendirme ölçeğidir. Bilinçdışı olarak kullanılan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyinde kendini gösteren yansımalarını deneysel olarak değerlendirmektedir.

Katılımcılar, her bir maddeyi 9 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1 = bana hiç uygun değil; 7 = bana çok uygun). 20 savunma mekanizması ölçekte 3 boyut halinde toplanmıştır. Bunlar; ilkel, nevrotik ve matür savunmalardır. Toplam puan veya aritmetik ortalama kullanılarak her bir alt savunma ve 3 savunma biçimi türü hesaplanabilmektedir.

SBT-40'ın güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında 20 savunmanın ilkel, nevrotik ve olgun şeklindeki 3 boyuta ayrıldığı saptanmıştır. Çalışmanın örnekleminde; sağlıklı grup, anksiyete bozukluğuna sahip bir hasta grubu ve çocuklarına çeşitli şekillerde tacizde bulunan ebeveynlerin olduğu bir grup kullanılmıştır (Andrews ve ark., 1993). İkel savunmalar; yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtım, değersizleştirme, otistik fantezi, yadsıma, yer değiştirme, disosiyasyon, bölme, rasyonalizasyon, bedenselleştirme olarak sıralanmıştır. Nevrotik savunmalar grubunda; yapma-bozma, psödo altruizm, idealleştirme ve karşıt tepki geliştirme bulunur. Olgun savunmalar ise yüceltme, mizah, beklenti ve baskılamayı içerir. Yapılan bu çalışmada ölçek için iç tutarlılık katsayısı immatür savunmalar için .68, nevrotik savunmalar için .58, olgun savunmalar için ise .80 olarak hesaplanmıştır. Değerlendirme aralığının 4 hafta olarak ayarlandığı ölçümde, test-tekrar test tutarlılığı ilkel, nevrotik, olgun savunmalar için sırasıyla; .85, .78 ve .75 olarak bildirilmiştir.

Türkçe'ye uyarlama ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları 2007 yılında Yılmaz, Gençöz ve Ak tarafından yapılmıştır. İç-tutarlılık katsayıları ve madde-toplam test korelasyonları; olgun, nevrotik ve ilkel savunma biçimleri için cronbach alpha katsayıları sırasıyla, .70, .61 ve .83 olarak saptanmıştır. Ayrıca, madde-toplam test



korelasyon katsayıları olgun savunma biçimi için .49 ile .66 arasında değişirken; nevrotik savunma biçimi için .42 ile .63 arasında; immatür savunma biçimi için ise .23 ile .70 arasında değişmektedir (Yılmaz, Gençöz, Ak, 2007).

### **2.3.4 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**

Satisfaction with Life Scale (SWLS); Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında oluşturulmuştur. Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik güvenilirlik çalışması; Durak, Şenol-Durak ve Gençöz tarafından 2010 yılında yapılmıştır.

Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve öğeler 7 puanlık Likert tipi ölçekte değerlendirilmektedir (1= Kesinlikle katılıyorum, 7= Kesinlikle katılmıyorum). Ölçekteki toplam puanlar 5 ile 35 arasında değişebilir ve daha yüksek yaşam doyumu yüksek puanlar ile gösterilir.

Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılan geçerlilik güvenilirlik çalışmasında; Türk üniversite öğrencilerinde (n=547); ölçekten alınan puan ortalamasını 21.91, standart sapmayı 6.18, ölçeğin iç tutarlılığını .81 ve maddelere ait madde-toplam ölçek korelasyonunun .55 ile .63 arasında değiştiğini bulmuştur. Türk cezaevi çalışanlarında (n= 166); ölçekten alınan puanın ortalaması 15.68, standart sapması 6.97, ölçeğin iç tutarlılığı .82 ve maddelere ait madde-toplam ölçek korelasyonunun .55 ile .69 arasında değiştiği bulunmuştur. Türk yaşlılarda (n=123); ölçekten alınan puanın ortalaması 23.82, standart sapması 7.44, ölçeğin iç tutarlılığı .89 ve maddelere ait madde-toplam ölçek korelasyonunun .68 ile .78 arasında değiştiği bulunmuştur.

Çoklu grup karşılaştırmasını içeren doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin kuramsal yapısının her bir örneklem için sabit olduğunu göstermiştir, uyum indeksleri yeterlidir (Durak, Şenol-Durak, Gençöz, 2010).

### **2.4 Verilerin Analiz Yöntemi**

Elde edilen verilerin analizi için; SPSS (Statistical Package Program for Social Sciences) for Windows 22.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, frekans, yüzde gibi betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Veri setimizde parametrik istatistiksel analizlerden yararlanılmıştır. 2 bağımsız grubun ortalama

karşılaştırılmasında bağımsız t- testi, 2'den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. İlişki analizinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır Bağımlı değişkenin, bağımsız değişkenler tarafından açıklanmasında ise çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

## BÖLÜM 3

### BULGULAR

#### 3.1 Verilerin Analizi

Bu bölümde, yapılan çalışmada elde edilen istatistiksel bulgular tabloları ile birlikte incelenmektedir.

##### 3.1.1 Sosyodemografik Bilgi ve Verilerin Dağılımı

Katılımcıların sosyodemografik bilgilerinin dağılımı Frekans Analizi ile incelenmiş ve cinsiyet, yaş, medeni durum dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

**Tablo 3.1** *Katılımcılara Ait Cinsiyet, Eğitim ve Medeni Duruma İlişkin Dağılımlar*

		N	%
Cinsiyet	Erkek	93	28
	Kadın	243	72
	Total	336	100
Eğitim	İlköğretim	2	1
	Lise	24	7
	Üniversite	214	64
	Yüksek Lisans ve Üzeri	96	28
Medeni Durum	Evli	156	46
	Bekar	143	43
	Boşanmış	31	9
	Diğer	6	2

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bakıldığında; %28’inin erkek, %72’sinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ise; ilköğretim mezunu olanların oranı %1, lise mezunu olanların oranı %7, üniversite mezunlarının oranları %64, yüksek lisans veya üzeri bir eğitim düzeyi olanların ise oranının %28 olduğunu görmekteyiz.

Katılımcıların medeni durumlarının dağılımında ise %46'lık bir dilimin evli olduğunu görürüz. %43 bekar, %9 boşanmış ve %2 diğer şeklinde tanımlanmaktadır.

**Tablo 3.2 Katılımcıların Yaş Aralık Dağılımı**

	Aralık	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	19-65	36.99	11.28

Araştırmaya katılanların yaş aralığı 19-65 arası olmuştur. Yaş ortalaması 36.99 olarak hesaplanmış, standart sapması 11.28 olarak bulunmuştur.

### 3.1.2 Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu ve Savunma Biçimleri Betimsel İstatistikleri

Çalışmaya katılan kişilerin bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve savunma biçimleri alt faktörlerine ait ölçeklerinin; ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerini gösteren tablolar ve açıklamaları bu bölümde verilmiştir.

**Tablo 3.3 Bağlanma Stilleri Dağılımı**

Bağlanma Stilleri	N	%	Ortalama	Std. Sapma	Aralık (min-max)
Güvenli	140	42.0	5.12	0.80	3.4-7
Korkulu	68	20.0	5.24	0.67	4-7
Saplantılı	27	8.0	4.60	0.52	3.75-6.25
Kayıtsız	101	30.0	5.24	0.68	4-6.8

Çalışmaya katılan kişilerin bağlanma stilleri dağılımı değerlendirildiğinde; %42'sinin güvenli, %20'sinin korkulu, %8'inin saplantılı ve %30'unun ise kayıtsız bağlanma biçimleri ile bağlı oldukları görülmektedir.

**Tablo 3.4 Savunma Biçimleri Dağılımı**

Savunma Biçimleri	N	%	Ortalama	Std. Sapma	Aralık (min-max)
Olgun	3	5.50	12.29	12.29	37-60
İlkel	333	94.50	23.70	23.70	31-156

**Tablo 3.5 Yaşam Doyumu Aralığı**

Yaşam Doyumu	N	Ortalama	Standart Sapma	Aralık (min-max)
	336	23.30	5.95	5-35

Çalışmaya katılan kişilerin büyük çoğunluğunun ağırlıklı olarak ilkel savunma mekanizmaları kullandıkları saptanmıştır. 336 katılımcısı bulunan çalışmada olgun savunmaları ağırlıklı kullanan 3 kişi olduğu görülmektedir. Nevrotik savunma mekanizmalarını ise anlamlı bir şekilde yüksek oranda kullanan kimse belirlenmemiştir.

Yaşam doyumu puanları incelendiği zaman ise katılımcıların ortalamasının 23.30 olduğu görülmektedir. Ölçeğin yapısı gereği bir kesme noktası bulunmadığından, puanlar yükseldikçe yaşam doyumunun artacağı bilgisi üzerinden incelemeler yapılmıştır.

### **3.1.3 Bağlanma Stillerine Göre Savunma Biçimlerinin Dağılımı ve Karşılaştırılması**

**Tablo 3.6 Bağlanma Stillerine Göre Savunma Biçimlerinin Dağılımı ve Karşılaştırılması**

Bağlanma Stilleri	Savunma Biçimleri				x <sup>2</sup>	p
	Olgun		İlkel			
	N	%	N	%		
Güvenli	3	2,0	137	98,0	4,238	0,237
Korkulu	0	0,0	68	100,0		
Saplantılı	0	0,0	27	100,0		
Kayıtsız	0	0,0	101	100,0		

Frekans analizi uygulanarak çalışmaya katılan kişilerin bağlanma stilleri ve savunma biçimleri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; güvenli bağlanma stiliyle bağlı olan 141 kişinin %2'si anlamlı bir şekilde olgun savunma mekanizmalarını kullanırken, kalan %98'inin ilkel savunma mekanizmalarını kullandıkları saptanmıştır.

Korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleriyle bağlı olan kişilerin ise tamamı ilkel savunmaları anlamlı olarak kullanmaktadır.

Ayrıca, bağlanma stilleri ile savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (p: 0,237; p>0.05).

### 3.1.4 İlişki Analizleri

**Tablo 3.7** *Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyetler Arasında Karşılaştırılması*

Bağlanma Stilleri	Erkek		Kadın		t	p
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.		
Güvenli	5.10	0.73	5.16	0.83	-1.018	0.310
Korkulu	5.29	0.5	5.23	0.72	0.289	0.773
Saplantılı	4.66	0.55	4.54	0.89	0.608	0.548
Kayıtsız	5.02	0.6	5.33	0.69	-2.122	0.036*

\*p ≤0.05

Bağımsız t-testi ile bağlanma stili puanları cinsiyetlere göre karşılaştırılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre bağlanma stili puanları değerlendirildiğinde; güvenli (t:-1.018; p:0.310), korkulu (t:0.289; p:0.773) ve saplantılı bağlanma stilleri (t:0.608; p:0.548) puanları cinsiyetler arasında farklılık göstermezken (p>0.05) kayıtsız bağlanma puanları (t:-2.122; p:0.036) ise cinsiyetler arasında farklılık göstermektedir (p≤0.05).

Sonuçlara göre; kadınların ortalama kayıtsız bağlanma stili puanları, erkeklerin ortalama puanlarından anlamlı bir şekilde daha fazladır. Cinsiyetler arası bu farkın neden oluşmuş olabileceğini tartışma kısmında tekrar değerlendireceğiz.

**Tablo 3.8** *Bağlanma Stilleri ile Yaş Değişkeni Arasındaki İlişki Analizi*

Bağlanma Stilleri	N	Ort.	S.S.	Aralık	F	p
Güvenli	140	37.99	11.54	19-65	2.886	0.036*
Korkulu	68	33.93	11.07	20-61		
Saplantılı	27	40.33	12.86	19-64		
Kayıtsız	101	36.78	10.26	19-57		

\*p ≤0,05

Çalışmaya katılan kişilerin yaşları, bağlanma stilleri arasında farklılık göstermektedir (F:2.886; p:0.036). Varyans analizi ile bu farklılığın ne olduğuna bakacak olursak;

Bağlanma Stilleri (I)	Bağlanma Stilleri (J)	Ortalama Farkı (I-J)	S.H.	p
	Korkulu	4.059	1.653	.069
Güvenli	Saplantılı	-2.348	2.351	.750
	Kayıtsız	1.204	1.460	.843
	Güvenli	-4.059	1.653	.069
Korkulu	Saplantılı	-6.407	2.544	.059
	Kayıtsız	-2.856	1.755	.364
	Güvenli	2.348	2.351	.750
Saplantılı	<b>Korkulu</b>	<b>6.407</b>	<b>2.544</b>	<b>.050*</b>
	Kayıtsız	3.551	2.423	.460
	Güvenli	-1.204	1.460	.843
Kayıtsız	Korkulu	2.856	1.755	.364
	Saplantılı	-3.551	2.423	.460

\*p ≤ 0.05

Gruplar arası farklılıklar değerlendirildiğinde; saplantılı bağlanma ile bağlı kişilerin yaş ortalamaları, korkulu bağlanması olan kişilerin yaş ortalamalarından daha yüksektir.

### 3.1.5 Yaşam Doyumu Ölçeği ile Savunma Biçimlerinin Karşılaştırılması

**Tablo 3.9** Yaşam Doyumu Ölçeği ile Savunma Biçimlerinin Karşılaştırılması

Savunma Biçimleri	N	Yaşam Doyumu			
		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Olgun	3	30.00	1.73	1.969	0.05*
İlkel	333	23.24	5.94		

\*p ≤ 0,05

Çalışmaya katılan kişilerin yaşam doyumu puanları, savunma biçimleri arasında farklılık göstermektedir (t:1.969; p:0.05; p≤0.05). Olgun savunma biçimine sahip kişilerin ortalama yaşam doyumu puanları, ilkel savunma biçimi olan kişilerin ortalama puanlarından daha fazladır. Bu durum; olgun savunma mekanizmalarını kullanan bireylerin ilkel savunma mekanizmalarını kullananlara göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu bulgulamaktadır.

### 3.1.6 Bağlanma Stilleri ile Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması

Bağlanma stillerinin, savunma biçimleri alt faktörlerinden olgun, nevrotik ve ilkel savunma ölçekleri ve yaşam doyumu ölçeğine göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili olarak; çok değişkenli varyans analizi olan MANOVA (Multivariate Tests) tablosu incelendiğinde birden fazla test olduğu görülür. Bu testlerden genellikle "Wilks Lambda" testleri dikkate alınır.

**Tablo 3.10** *Bağlanma Stilleri ile Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin Karşılaştırılması*

Savunma Biçimleri	Bağlanma Stilleri	Ort	S.S	N	F	p
Olgun	Güvenli	43.56	9.32	140	0.013	0.998
	Korkulu	43.72	9.45	68		
	Saplantılı	43.52	10.3	27		
	Kayıtsız	43.77	9.9	101		
İlkel	Güvenli	86.39	23.53	140	10.851	<b>0.000*</b>
	Korkulu	93.87	22.94	68		
	Saplantılı	100.15	22.51	27		
	Kayıtsız	103.08	22.93	101		
Yaşam Doyumu	Güvenli	24.08	6.28	140	1.438	0.231
	Korkulu	22.91	5.31	68		
	Saplantılı	22.93	5.59	27		
	Kayıtsız	22.57	5.93	101		

Wilks lambda ( $\Lambda$ ):3.309; p:0.039

Savunma biçimleri alt faktörleri ve yaşam doyumu ölçeği, bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemekte olup yalnızca ilkel savunma biçimi anlamlı bir farklılık göstermiştir (F:10.851; p:0.000; p≤0.05). İlkel savunma biçiminde; saplantılı ve kayıtsız bağlanma biçimi olan kişilerin ortalama ilkel savunma puanları, güvenli bağlanma biçimi olan kişilerin ortalama puanlarından daha fazla olarak görülmektedir. Yani diyebiliriz ki; her ne kadar güvenli bağlanan bireyler olgun



savunma mekanizmaları kullanmasalar da, ilkel savunma mekanizmalarından aldıkları puanlar saplantılı ve kayıtsız bağlanan kişilere göre daha düşüktür. Bu bulgu hipotezimizi karşılamak için yeterli olmasa da araştırmadan beklediğimiz sonuç ile uyumlu bir veridir.

**Tablo 3.11** *Bağlanma Stili, Yaşam Doyumu ve Savunma Biçimi Değişkenlerinin Korelasyon Analizi*

Ölçekler		Güvenli	Korkulu	Saplantılı	Kayıtsız	Yaşam Doyumu	Olgun	Nevrotik	İlkel
Yaşam Doyumu	r	<b>.111*</b>	-.033	-0.18	-.080				
	p	<b>.042</b>	.550	.735	.144				
Olgun	r	-.008	.004	-.004	.008	<b>.182**</b>			
	p	.878	.947	.940	.880	<b>.001</b>			
Nevrotik	r	-.051	.028	-.020	.041	<b>.127*</b>	<b>.383**</b>		
	p	.355	.603	.716	.451	<b>.020</b>	<b>.000</b>		
İlkel	r	<b>-.268**</b>	-.003	.075	<b>.246**</b>	-.097	<b>.279**</b>	<b>.494**</b>	
	p	<b>.000</b>	.952	.170	<b>.000</b>	.076	<b>.000</b>	<b>.000</b>	

\*p<0.05; \*\*p<0.01

Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır ve bu ilişki pearson korelasyon katsayısı olarak gösterilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenler arası ilişki gücünü saptamak için korelasyon analizi kullanılır. Korelasyon katsayısı ise pozitif veya negatif olarak ilişkinin yönünü ifade eder. Bu katsayı; 0.40'dan küçük ise zayıf ilişki olarak ifade edilir. 0.40 - 0.60 arası norma ilişkiyi, 0.60 - 1.0 arası da güçlü ilişkiyi belirtir.

Çalışmaya katılan kişilerin güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu (r:0.111; p:0.042) arasında pozitif doğrusal bir ilişki saptanmıştır.

İlkel savunma mekanizmaları (r:-0.268; p:0.000) ile güvenli bağlanma arasında negatif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır (p<0.05).

Çalışmaya katılan kişilerin kayıtsız bağlanma stili ile ilkel savunma biçimi arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır (r:0.246; p:0.000; p<0.01).

Çalışmaya katılan kişilerin yaşam doyumu ile savunma biçimleri alt faktörlerinden olgun ve nevroitik savunma biçimleri arasında pozitif doğrusal ve anlamlı bir ilişki vardır (r:0.182; p:0.001; r:0.127; r:0.020; p<0.05).

### 3.1.7 Bağlanma Stillerinin Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Tarafından Yordanması - Regresyon Analizi

Bağımlı değişkeni sırasıyla; güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma şeklinde alarak savunma biçimlerinin alt faktörleri ve yaşam doyumu ölçeği ile regresyon analizleri yapıldı.

Korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile oluşturulan regresyon modellerinde anlamlı açıklayıcı değişkenler saptanamamıştır. Bu nedenle bu bölümde güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma ile oluşturulan regresyon modelleri açıklanacaktır.

**Tablo 3.12** *Güvenli Bağlanma Biçiminin, Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Tarafından Yordanması*

Model Özeti <sup>b</sup>					
Model	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	S.H.	Durbin-Watson
1	.293 <sup>a</sup>	.086	.075	.475	.172

a. Yordayıcı: (Sabit), Yaşam doyumu, İlkel, Olgun, Nevrotik

b. Bağımlı Değişken: Güvenli bağlanma

Bu tablodaki R<sup>2</sup> değeri oluşturulan denklemin tahmin gücünü göstermektedir. Modelin tahmin gücü %8,6'dır.

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Kareler Toplamı	df	Ortalamanın Karesi	F	p
Regresyon	7.027	4	1.757	7.790	.000 <sup>b</sup>
1 Artık	74.640	331	.225		
Toplam	81.667	335			

a. Bağımlı Değişken: Güvenli bağlanma

b. Yordayıcı: (Sabit), Yaşam doyumu, İlkel, Olgun, Nevrotik

Bu modelde  $p:0.000 \leq 0.05$  olduğu için oluşturulan modelin anlamlı bir regresyon modeli olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma ölçeğini açıklamada önemli olan açıklayıcı değişkenler katsayıları tablosunda yer almaktadır.

Katsayılar <sup>a</sup>					
Model	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	S. H.	Beta		
(Sabit)	.650	.170		3.814	.000
Olgun	.002	.003	.036	.615	.539
1 Nevrotik	.004	.003	.081	1.273	.204
İlkel	-.006	.001	-.311	<b>-5.014</b>	<b>.000</b>
Yaşam Doyumu	.005	.005	.064	1.172	.242

a. Bağımlı Değişken: Güvenli Bağlanma

Modelde güvenli bağlanma ölçeğinin değişimini, sadece ilkel savunmalar %8.6 oranında açıklamaktadır. Güvenli bağlanma ölçeğini açıklamada bu ölçek önemli etkiye sahiptir (t:-5.014; p:0.000; p≤0.05). Savunma biçimi alt faktörlerinden olgun, nevrotik savunma biçimleri ve yaşam doyumu ölçeği; güvenli bağlanma ölçeğini açıklamada önemli etkiye sahip değildir (p>0.05).

Güvenli bağlanmanın yordanmasında, savunma biçimleri alt faktörlerinden ilkel savunma biçiminin negatif katkısı vardır.

**Tablo 3.13** *Kayıtsız Bağlanma Biçiminin, Savunma Biçimleri ve Yaşam Doyumu Tarafından Yordanması*

Model Özeti <sup>b</sup>					
Model	R	R <sup>2</sup>	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	S.H.	Durbin-Watson
1	.267 <sup>a</sup>	.072	.060	.445	.146

a. Yordayıcı: (Sabit), Yaşam Doyumu, İlkel, Olgun, Nevrotik

b. Bağımlı Değişken: Kayıtsız Bağlanma

Tablodan anlaşılacağı üzere; modelin tahmin gücü %7.2'dir.

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Kareler Toplamı	df	Ortalamanın Karesi	F	p
Regresyon	5.053	4	1.263	6.376	.000 <sup>b</sup>
1 Artık	65.587	331	.198		
Toplam	70.640	335			

a. Bağımlı Değişken: Kayıtsız Bağlanma

b. Yordayıcı: (Sabit), Yaşam Doyumu, İlkel, Olgun, Nevrotik

Bu modelde  $p: 0.000 \leq 0.05$  olduğu için oluşturulan modelin anlamlı bir regresyon modeli olduğu görülmektedir. Kayıtsız bağlanma ölçeğini açıklamada önemli olan açıklayıcı değişkenler ve katsayıları tabloda yer almaktadır.

Model	Katsayılar <sup>a</sup>				
	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	S. H.	Beta		
(Sabit)	.066	.160		.416	.678
Olgun	-.002	.003	-.035	-.593	.554
1 Nevrotik	-.004	.003	-.087	-1.351	.178
İlkel	.006	.001	.295	<b>4.719</b>	<b>.000</b>
Yaşam Doyumu	-.003	.004	-.034	-.614	.539

a. Bağımlı Değişken: Kayıtsız Bağlanma

Modelde kayıtsız bağlanma ölçeğinin değişimini, sadece ilkel savunma ölçeği %7.2 oranında açıklamaktadır. Kayıtsız bağlanma ölçeğini açıklamada bu ölçek önemli etkiye sahiptir ( $t:4.719$ ;  $p:0.000$ ;  $p \leq 0.05$ ). Savunma biçimi alt faktörlerinden olgun, nevrotik savunma biçimleri ve yaşam doyumu ölçeği; kayıtsız bağlanma ölçeğini açıklamada önemli etkiye sahip değildir ( $p > 0.05$ ).

Kayıtsız bağlanmanın yordanmasında, savunma biçimleri alt faktörlerinden ilkel savunma biçiminin pozitif katkısı vardır.

### 3.1.8 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

İç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alfa) yöntemi ile kullanılan ölçeklerdeki maddelerin tümüne ve faktörler bazında güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Bu yöntemin amacı ölçeklerde bulunan soruların homojen yapıdaki bir bütünü ifade edip etmediğini anlayabilmektir. Hesaplaması ölçeklerde bulunan soruların varyanslarının genel varyansa oranı ile yapılır ve 0-1 arasında değer alır. 0.60 - 0.80 arası oldukça güvenilir olduğunu ifade ederken, 0.80 - 1.00 arası yüksek güvenilirlik belirtir. Ayrıca ölçekte yer alan maddelerin korelasyonlarının 0,20'nin altında olmamasına dikkat edilir. Bu değer altında yer alan maddeler güvenilirlik analizinde yer almaz.

**Tablo 3.14** *Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri*

	İç Tutarlılık Katsayısı	Madde Sayısı
Bağlanma Stilleri		
Güvenli	.655	5
Korkulu	.266	4
Saplantılı	.394	4
Kayıtsız	.647	5
Savunma Biçimleri		
Olgun	.623	8
Nevrotik	.548	8
İlkel	.758	24
Yaşam Doyumu	.864	5

Bağlanma stillerinin güvenilirlik katsayıları sırasıyla .655; .266; .394; .647 olarak bulunmuştur. Korkulu ve saplantılı bağlanma biçimlerinin güvenilirlik katsayıları biraz düşüktür. Savunma biçimleri ve yaşam doyumu ölçeği güvenilirlik katsayıları genel olarak yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu katsayılar ölçeğimiz için oldukça yüksek güvenilirlikte olduğunu söylemektedir. Sonuç olarak geliştirilen bu ölçek; bu araştırmadaki verilerle tutarlıdır, ölçmek istediğimiz olguyu iyi bir şekilde ölçmektedir ve güvenilirdir diyebiliriz.

## BÖLÜM 4

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma kişilerin bağlanma stillerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ve yaşam doyumlarıyla ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Çalışmanın sınırlılıkları gelecekte yapılacak olan çalışmalara yol göstermek için belirtilmiş ve önerilerde bulunulmuştur.

#### 4.1 Araştırmanın Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan 336 kişinin %28'i yani 93 kişisi erkektir. 243 kişi ise %72'lik oranla kadındır. Araştırmaya 18-65 yaş arası normal popülasyon dahil edilmiştir, ancak bulgular sonucu 18 yaşındaki kimsenin araştırmaya katılmadığını göstermektedir. Bu nedenle yaş aralığı 19-65 olarak sonuçlanmıştır. Bu kişilerin yaş ortalaması 36.99 olarak saptanmıştır.

Çalışmaya katılan kişilerin bağlanma stilleri İÖA ile belirlenmiştir ve bulgulara göre katılımcıların %42'si (140 kişi) güvenli bağlanma stiline sahip olarak belirlenmiştir. %20'lik bir dilim (68 kişi) korkulu bağlanma stiline sahip hesaplanırken, %8'i (27 kişi) saplantılı bağlanma stiline sahip olarak bulgulanmıştır. %30'luk bir dilimin ise (101 kişi) kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğu tespit edilmiştir. Grubumuza baktığımızda en yüksek oran güvenli bağlanma stiline aitken bunu sırasıyla kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili izlemiştir. Saplantılı bağlanma stilinin oranı en düşük hesaplanmıştır.

Sümer ve Güngör'ün (1999) İÖA için yaptığı geçerlilik güvenilirlik çalışmasındaki örnekleminde de en büyük çoğunluk %42 ile güvenli bağlanma olarak saptanmıştır. Bunu %26'lık bir oranla saplantılı, %17 ile kayıtsız ve %16 ile korkulu bağlanma takip etmiştir.

Tolan (2002) ise yaptığı çalışmada en yüksek oranı güvenli bağlanma stili olarak hesaplamış sonrasında ise sırasıyla kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma stillerinin geldiğini belirtmiştir. Bu anlamda incelediğimizde, farklı araştırma sonuçlarında, katılımcılara göre bağlanma stilleri dağılımının değiştiğini ifade edebiliriz.

Savunma mekanizmaları dağılımına baktığımız zaman dağılımda büyük bir dengesizlik olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların 3 kişisi olgun savunma mekanizmalarını anlamlı bir şekilde kullanmaya daha yatkınken, geriye kalan 333 kişinin ağırlıklı olarak immatür savunmaları kullandığı bulgulanmıştır. Nevrotik savunma mekanizmalarını ise ağırlıklı olarak kullanan kimse saptanmamıştır. Ayrıca; olgun savunma biçimlerini kullanan 3 kişinin 3'ünün de güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler olduğu saptanmıştır.

Bu durum bizi savunma mekanizmalarının oluşumunu değerlendirmeye yönlendirmiştir. Bilişsel davranışçı teoriye göre ilkel savunma mekanizmalarını tanımlamak ve gözlemlemek kolaydır ve bu nedenle kişiler ilkel savunmalara odaklanırlar (Perry & Cooper, 1986). Bu görüş savunma mekanizmalarının kişilerarası ilişkilerde öğrenildiğini savunur. İkel savunma mekanizmaları başta adaptif olduğu durumlarda kullanılırken; adaptif olma özelliğini yitirdiğinde dahi kullanılmaya devam edilir. İnatçı, ceza veren, tehdit eden, korku verici ve tahmin edilmesi güç ebeveyn davranışları çocukta duygusal bir stres yaratır. Çocuk da bu duygusal stresle başa çıkabilmek için bir takım davranışlarda bulunur. Öğrenilen davranış diğer durumlarda uyuma yönelik bir karşılık alamasa da çocuk tarafından tekrar edilir. Kişiler arası ilişkilerde çocuk bu stresi hissettiği zaman otomatik olarak bu davranışı hatırlar ve aynı şekilde tepki verir (Perry & Cooper 1986).

Kendilik psikolojisi ise savunmaları kendiliğin dağılmasını engellemek için kullanılan davranışlar olarak tanımlar. Temel bakım veren (çoğunlukla anne) yeterli empati ve onaylayıcı tutumu sağlayamazsa narsistik libido bastırılır. Bu durumlarda ortaya bastırma, bölünme, değersizleştirme gibi ilkel savunma mekanizmaları çıkar (Kohut, 1971).

Horney'e (1966) göre ise ebeveynler çocukların doğal gelişimini engellerler ve savunmalar bu engellenme sonucu oluşur. Belli kalıplara uydurulmaya çalışılan ve kendisini açıkça ortaya koymasına izin verilmeyen çocuklar ya da aşırı korumacı davranılıp bağımlı bir yapıda geliştirilen çocuklar sağlıklı olarak gelişemez. Bu kişilerin kişiler arası ilişkileri bozuk olur ve ebeveyn tutumundan kaynaklanan ihtiyaçları karşılayabilmek için bu kişiler savunma mekanizmalarını kullanırlar (Horney, 1966:46). Bu tarz bir durumda olgun savunmalardan bahsetmek haliyle mümkün değildir.

Bu durumda savunma mekanizmalarını ebeveynlerle ilişkiler yöntemiyle öğrenilmiş davranışlar olarak nitelendirebiliriz. Bu konuda bağlanma ile benzer bir oluşum süreci göstermektedir. J. Bowlby ve M. Ainsworth'un beraber yaptıkları çalışmanın sonucunda; temel bakım veren ile kurulan bağlanma modelinin kişinin yaşamı boyunca devam ettiği ve yetişkinlik döneminde de öneme sahip olduğu bulgulanmıştır (Ainsworth, M., Bowlby, J., 1991). Savunmaları da çocukluk dönemlerinde öğrenilmiş bir tepki olarak değerlendirdiğimizde bağlanma stiline devamlılığı gibi savunma mekanizmalarının devamlılığından da söz edebiliriz. Bu araştırmada yetişkinlik döneminde ilkel savunmaların kullanımının yüksekliği, ilkel savunmaların öğrenilmesinin daha kolay olmasıyla bağlantılı olabilir. Ebeveyn tutumlarının hem bağlanma stili hem de geliştirilen savunma mekanizmalarının niteliği üzerinde etki gösterdiği anlaşılmaktadır. Araştırmanın bir sınırlılığı olarak katılımcıların ebeveyn tutumları hakkında bilgiye sahip olmaması gösterilebilir. İlkel savunmaların kullanımının çokluğunu açıklamak için ebeveyn tutumlarının da göz önüne alınması gerektiği söylenebilir.

Diğer bir konu ise savunma mekanizmaları ve patoloji ilişkisidir. Klinik destek alan çeşitli patoloji gruplarıyla yapılan bir araştırmada sağlıklı grubun klinik gruba göre olgun savunma mekanizmalarını daha çok kullandığı bulgulanmıştır. Klinik grup ise ilkel savunmaları daha yüksek oranda kullanmaktadır (Perry & Cooper 1989). Algül ve ark. (2009), uyum bozukluğunda kullanan savunma mekanizmalarını incelemişlerdir. Çalışma sonucu; ilkel savunmaların sıklıkla kullanıldığını ifade etmektedir. Bond (2004) psikopatolojinin kaynağı olarak kullanılan savunma mekanizmalarını göstermez, fakat var olan psikopatolojinin savunmalarda yansıma olarak belli olacağını ifade eder. Bu araştırmalar bize psikopatolojisi olan kişilerin ilkel savunmaları olgun savunmalardan daha çok kullandıklarını göstermektedir. Bu



çalışmada ise kişilerin bir psikopatolojisi olup olmadığı dikkate alınmamıştır. Bu nedenle aynı ebeveyn tutumu gibi, bireylerin psikopatolojisinin de göz önüne alınmasının sonuçları açıklamaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada; psikopatoloji, ebeveyn tutumları, travma gibi bileşenler göz ardı edilmiştir ve dışlama kriterine eklenmemiştir. Oysa elde edilen bulgular ve literatür bunun bir sınırlılık olduğuna işaret etmektedir. İleride yapılacak olan çalışmalarda bu bileşenlerin de ölçülmesi önerilmektedir.

Savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu karşılaştırılması yapıldığında, olgun savunma biçimlerini kullanan kişilerin ortalama yaşam doyumu puanlarının (30.00) ilkel savunmaları kullanan kişilerin puanlarına (23.24) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada olgun savunmaları kullanan kişilerin sayısı oldukça düşük olmasına rağmen böyle bir fark ortaya çıkmış olması, savunma mekanizmaları alt faktörlerinin yaşam doyumuyla birebir ilişkide olduğunu göstermektedir. Olgun savunmalar entelektüel bir kapasite gerektirir ve bu durum yaşam doyumuna etki eder. Yapılan çalışmada bulunan bu sonuçlar beklenen yönde hesaplanmıştır.

Bağlanma stillerinin cinsiyetler arası karşılaştırılması yapıldığında bu çalışmada anlamlı bir fark sadece kayıtsız bağlanma stilinde bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları kadınların ortalama kayıtsız bağlanma puanını 5.33 olarak gösterirken, erkeklerinki 5.02 olarak hesaplanmıştır. Puan farkı yüksek olmasa da bu fark anlamlı çıkmıştır. Bu çalışmada da daha önceden bahsedildiği gibi kayıtsız bağlanma; benlik modeli olumlu, başkaları modeli olumsuz olan kişileri ifade eder.

Bu durumu açıklayabilmek için toplumun bu iki cinsiyete neyi farklı empoze ettiğini incelemeliyiz. Bu bağlamda “cinsiyet” kavramını sadece biyolojik değil sosyal bir olgu olarak da düşünmeliyiz. Bu çalışmanın katılımcıları Türkiye toplumundan bir örneklem olduğu için; toplumumuzun kız çocuklarına öğretileri göz önünde bulundurulmalıdır. Kız çocukları toplumumuzda dış dünyaya karşı temkinli olma, çevreye güvenmeme gibi telkinler ile daha kontrollü yetiştirilmekteyken erkek çocukları daha cesaretli olmaları konusunda yönlendirilir ve daha özgür yetiştirilir. Dış dünyaya karşı olan olumsuz modelin temelinde küçük yaştan itibaren empoze edilen “kendimi çevredekilerden korumalıyım” öğretisi bulunuyor olabilir. Bu konuda Giddens (1996), ebeveynlerin farklı cinsiyetteki çocuklarına farklı şekilde

davrandığını bulgulamıştır. Çocuklara alınan oyuncakların yapıları, çocuk giysilerinde seçilen renkler cinsiyetlere atfedilen özelliklere göre değişim göstermektedir. Kişilerin cinsiyetleriyle ilgili düşünceleri ve cinsiyet rolleriyle bağları içinde buldukları toplum ve geçmişteki yetiştirilişlerinden etkilenmektedir. Weinberg (1989) araştırmasında kadınların sürekli kaygı düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca kadınlar, kişilerarası ilişkilere odaklanmak ve bu ilişkileri önemsemek konusunda erkeklerden daha yüksek bir eğilim içindedir (Eagly, A. H., Wood, W. 1991). Bu durum kaygı ile birleşince kadınların dış dünyaya temkinli olma ihtiyacı ile paralellik göstermektedir ve neden diğerlerine karşı olumsuz bir yaklaşım içinde olabileceklerini anlamlandırmaya yardımcı olur.

Kaçınmacı bağlanmayı açıklayabilecek durumlardan bir tanesi de travmadır. Bu araştırmada katılımcıların travmatik öyküleri alınmamıştır. Dam ve ark. (2004) yaptıkları araştırma sonucunda çocukluk döneminde yaşanan travmaların kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri aracılığıyla psikotik belirtilerle anlamlı bir ilişkisi olduğunu saptamıştır. İçinde bulunduğumuz toplumda kadına yönelik şiddetin oldukça yüksek olduğunu biliyoruz. Kadın katılımcıların dış dünyaya karşı olan olumsuz algılarında geçmişlerinde deneyimledikleri bu tarz bir olayın etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Kökçü ve Kesebir (2010) yaptıkları çalışmada kayıtsız bağlanma stilinin bipolar bozukluğu olan bireylerde sağlıklı gruba göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Boydell ve ark. (2005) yetişkinlerde bipolar bozukluğun kadınlarda erkeklere oranla daha sık olduğunu bildirmişlerdir. Kadınların kayıtsız bağlanma puanlarının yüksekliğinin bir nedeni de psikopatoloji olabileceği düşünülmüştür.

Yapılan bu çalışmaya katılan kişilerin yaşları, bağlanma stilleri arasında farklılık göstermektedir. Bu fark değerlendirildiğinde; saplantılı bağlanan kişilerin yaş ortalamaları korkulu bağlanan kişilerin yaş ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Saplantılı bağlanan bireylerin benlik modellerinin olumsuz başkaları modellerinin ise olumlu olduğundan söz etmiştik. Bodner ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri ve hayat anlamının varlığını arama üzerindeki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 992 katılımcı katılmıştır ve bu katılımcılar genç yetişkin, yetişkin ve ileriki yaş olarak gruplandırılmıştır. Araştırma sonuçları ileriki yaş grubunun hayat anlamı arama konusunda yüksek puanlar aldığını ortaya koyar. Bağlanma açısından incelendiğinde ise saplantılı bağlanan bireylerin hayat anlamı

arayışının korkulu ve kayıtsız bağlanmaya sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu ifade eder. Bu durum bizim çalışmamız ile paralellik gösterir. Yaş ilerledikçe hayatın anlamını sorgulama, “ölüm” kavramı kişilerin benlik modellerini olumsuz etkiliyor olabilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda bu durum incelenebilir.

Değerlendirilebilecek bir diğer faktör yalnızlıktır. Yaşamın doğası gereği yaş ilerledikçe çevremiz azalmakta ve yalnızlık hissi artmaktadır. AB Gelir ve Yaşam Koşulları İstatistikleri Kurumunun 2017’de yaptığı ankete göre Türkiye’de 50-75 yaş grubu arası ihtiyacı olduğunda yakınında birisini bulamayacağını düşünen en yoğun yaş grubu olarak belirlenmiştir. Bu durum yaş ortalaması yüksek bireylerin olumsuz benlik algısını destekler niteliktedir. Lake (1990) kendini yalnız hisseden kişilerin sıklıkla depresyon ve öfke belirtileri gösteren ve kişilerarası ilişkileri zayıf bireyler olduğunu belirtir. Bu durum sonucunda ise benlik algısı negatif yönde etkilenir.

Bağlanma stilleri, savunma biçimleri ve yaşam doyumu ölçekleri karşılaştırılması çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile yapılmıştır. Araştırma sonuçları her ne kadar bütün katılımcılar için ilkel savunma mekanizmalarını ön planda tuttuklarını göstermiş olsa da, saplantılı ve kayıtsız bağlanan kişilerin ilkel savunmaları kullanma puanlarının güvenli bağlanan kişilerin ilkel savunma puanlarına göre daha yüksek olduğunu saptamaktadır. Bu bulgu, temel hipotezimiz olan “güvenli bağlanan kişiler olgun savunma mekanizmalarını kullanır”ı doğrulamak için yeterli değildir. Lakin, güvenli bağlanma dışındaki bağlanmaların ilkel savunma mekanizmaları puanlarının yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Güvenli bağlanan kişiler, stresli durumlarda güvendikleri kişilerden yardım istemekten çekinmezler ve daha önemlisi, stres faktörleri karşısında daha sakin kalabilmeyi başarabilirler. Ayrıca, kendi yeteneklerine güvenirlere ve hayatta istediklerini başarabileceklerine dair bir bakış açısı geliştirirler. Kendilerine olan güvenleri sayesinde yeni bakış açıları üretebilirler ve diğer bağlanma stillerindeki bireylere göre hayatlarındaki tehdit edici ve stres yaratan unsurları daha kolay idare edebilirler. Yeni bakış açıları geliştirme becerileri problemlerin çözümüne negatif unsurlardan daha az etkileneceklerini ifade eder (Mikulincer, M., & Florian, V., 1998). Bu durum güvenli bağlanan kişilerin olgun savunmaları anlamlı bir şekilde kullanamamalarına rağmen ilkel savunmalarda nispeten diğer gruplara göre daha düşük puan almalarını açıklayabilir.

Bağlanma stilleri, savunma biçimleri ve yaşam doyumunun korelasyon analizi yapıldığında çalışmaya katılan kişilerde güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Hem benlik hem de diğerleri algısı olumlu olan güvenli bağlı kişilerin yaşam doyumlarının yüksek bulgulanması beklendik bir sonuçtur. Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları çalışmada güvenli bağlı bireylerde yüksek benlik saygısı ve kişilerarası iletişimde memnuniyet saptamışlardır. Literatür ve bu araştırma bu bağlamda paraleldir.

Korelasyon analizinde ayrıca kayıtsız bağlanma stili ve ilkel savunmalar arasında pozitif doğrusal, güvenli bağlanma ve ilkel savunmalar arasında negatif doğrusal bir ilişki ifade edilmektedir. Son olarak ise; yaşam doyumu ile olgun ve nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Bu durum beklentiler dahilindedir ve önceki açıklamalar bu durumu açıklamaya yeterli görülmüştür.

Yapılan regresyon analizinde olgun ve nevrotik savunmalar ve yaşam doyumu ölçeği güvenli bağlanma ölçeğini açıklamada yetersiz kalmıştır. Güvenli bağlanmanın yordanmasında anlamlı olarak ilkel savunmaların negatif katkısı olduğunu ifade edebilmekteyiz. Öncelikle; SBT-40 kendini bildirimine dayanan bir ölçektir. Savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçler olarak kabul edilir ve bilinçli iken verilen cevapların manüpilasyona açık olup olmadığı tartışılmalıdır. Ayrıca, psikopatolojik öykü, ebeveyn tutumları gibi önceden tartışılmış olan sınırlılıklar burada yeniden karşımıza çıkmış olabilir. Anlamlı sonuç veren bir diğer regresyon sonucu ise kayıtsız bağlanmanın yordanmasında ilkel savunma mekanizmalarının pozitif katkısı olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak Cronbach's Alfa ile ölçeklerin bu çalışma için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Korkulu ve saplantılı bağlanma biçimlerinin güvenilirlik katsayısı biraz düşük hesaplanmıştır (.266, .394). Savunma biçimleri ve yaşam doyumu ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları ise genel olarak yüksek hesaplanmıştır. Sonuç olarak bu çalışmada kullanılan ölçeklerin araştırma olgusunu iyi bir şekilde ölçmüş olduğunu söyleyebiliriz.

Bu araştırma sonucunda güvenli bağlanma stilinin olgun savunmalarla birebir ilişkisi ispatlanamamıştır. Fakat; güvenli bağlanma stili ile yaşam doyumu arasında ve

olgun savunma mekanizmaları ile yaşam doyumunu arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

#### **4.2 Araştırmadaki Sınırlılıklar ve Öneriler**

Yapılan bu çalışmaya yönelik bir takım sınırlılıkların varlığından söz edilebilir. Kısıtlı bir zaman diliminde gerçekleştirilen bu araştırmada kendini bildirim ölçeklerinden faydalanılmıştır. Sınırlı bir örnekleme sahiptir. Çalışma gönüllülük esasına dayanır ve örneklem internet üzerinden dağıtılmıştır. Bu durum cinsiyet, yaş gibi bazı değişkenlerin temsilinin eşit oranda sağlanmasını engellemiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip olup olgun savunma mekanizmalarını kullanan kişilerin sayısında belirgin bir azlık olduğu ortadadır. Literatür bu konuyu tam anlamıyla açıklamada yetersiz kalmaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, belirtildiği üzere, ebeveyn tutumları ve katılımcıların psikopatolojik bulgularının incelenmesi literatür için yararlı olabilir.

Araştırmanın değişkenleriyle ilişkili ayrı ayrı birçok çalışma bulunmasına rağmen bu üç değişkenin de bir arada bulunduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Gelecekteki çalışmalarda daha geniş bir örneklem ile çalışılması, anlamlı sonuçlar elde edilmesi anlamında faydalı olacaktır.

#### **4.3 Sonuç**

Bu çalışmada yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Bağlanma stillerinin bireyleri psikolojik anlamda birçok alanda etkilediği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Fakat; bağlanma stilleri, savunma mekanizmaları ve yaşam doyumunun bir arada bulunduğu bir araştırmaya literatürde rastlanamamıştır. Bu çalışma, bu eksikliği giderebilmek adına atılmış bir adımdır. Araştırma sonucunda temel hipotez olan “Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler olgun savunma mekanizmalarını kullanırlar ve yaşam doyumları daha yüksek olur” doğrulanamamıştır. Nitekim; araştırma sonuçları güvenli bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu ile ve olgun, nevrotik savunma mekanizmaları ile yaşam doyumunu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulgulanmıştır. Olgun ve nevrotik savunma mekanizmalarının güvenli bağlanmayı yordaması konusunda ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Tartışma bölümünde bahsedildiği üzere, katılımcıların ebeveyn tutumlarının incelenmesi ve psikopatolojilerinin ölçülmesi ileride yapılacak olan çalışmalarda yararlı olacaktır.

## KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991), An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341.

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

Algöl, A., Ateş, M. A., Gülsün, M., Doruk, A., Semiz, Ü. B., Başoğlu, C., ... & Çetin, M. (2009). Antisozyal kişilik bozukluğu olgularında kendini yaralama davranışının saldırganlık, çocukluk çağı travmaları ve dissosiyasyon ile ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 278-85.

Alpert, J.L. (1991). Retrospective Treatment of Incest Victims: Suggested Analytic Attitudes. *The Psychoanalytic Review*. 78, 425-435.

Anlı, İ. (2002). EEG ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Arslan, E. (2008). Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Azimi L., A. , Vaziri, Sh. , Kashani L., F. (2012). Relationship Between Maternal Parenting Style and Child's Aggressive Behavior. Department of Clinical

Psychology, Islamic Azad University, Roudehen branch, Roudehen, Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69, 1276 – 1281.

Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.*

Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Besharat M.A., Irawani M., Sharifi M., (2001). An Investigation Of The Relationship Between Attachment Styles And Defense Mechanisms. *Journal of Psychology*, 5, 3(19), 277-289.

Bıçakçı, U. (2001). *Paradigma ve Yaşam Kalitesi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Bodner, E., Bergman, Y., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do Attachment Styles Affect the Presence and Search for Meaning in Life?. *Journal Of Happiness Studies*, 15(5), 1041-1059.

Bond, M. (2004). Empirical studies of defense style: relationships with psychopathology and change. *Harvard review of psychiatry*, 12(5), 263-278.

Bowlby J. (1973). Attachment and Loss: *Separation, Anxiety and Anger*. New York, Basic Books, 256-260.

Bowlby J. (1998). Attachment and Loss, Vol. II. *Seperation, anxiety and anger*, Australia, Pimlico.

Bowlby J. (2012). *Bağlanma*. 2. Basım. T. V. Soylu (çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık (orijinal baskı tarihi 1969).

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), Attachment theory and close relationships (pp. 46-76). New York: Guilford Press.



Breuer, J ve Freud, S. (1955). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume II (1893-1895): Studies on Hysteria*. Strachey, J. (Ed.), London: Hogart Press.  
<http://www.pepweb.org/document.php?id=se.002.0000a>.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Clark, A. J. (1992). Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve Şekillendirilmesi. H. Ersever (çev.), *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 25.2, 579-596.

Cooper, M.L., Shaver, P.R., Collins, N.L. (1998). Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol*, 74: 1380-1397.

Cramer, P. (1987). The Development of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*. 55.4, 597-614.

Crittenden, P. M. (1990). Internal representational models of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 259-277.

Csikzentmihalyi, M. (2005). *Akış*. (Birinci baskı). İngilizceden Çeviren: Sema Kunt Akbaş. Ankara: HYB Yayıncılık.

Çalışır, M. (2009). *Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1; 240–255.

Çelik, Ş. (2004). The effects of an attachment-oriented psychoeducational group training on improving the preoccupied attachment styles of university students. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.

Dam, D., Korver-Nieberg, N., Velthorst, E., Meijer, C., & Haan, L. (2014). Childhood Maltreatment, Adult Attachment And Psychotic Symptomatology: a Study In Patients, Siblings And Controls. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 49(11), 1759-1767.

Diener, E. (1984). Subjective Well –Being. *Psychological Bulletin*, 95:542–575.

Diener, E.; Pavot, W.; Sandvik, E. (1991). Happiness is the Frequency, not Intensity, of Positive versus Negative Affect. "Subjective Well-Being", Pergamon, 1991, Oxford, UK, 119 – 140.

Diener, E.& Diener, M. (1995). Cross – Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self – Esteem. *Personality Processes and Individual Differences*, 68(4): 851–864.

Diener ve ark. (1999). Subjective Well – Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276–302.

Dikmen, A.A. (1995). Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi ve Siyaset bilimi Anabilim Dalı.*

Dorahy, M.J., Lewis, C.A., Schumaker, J.F. ve ark. (2000). Depression and Life Satisfaction Among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish and Swazi University Students. *J. Soc Behav Pers*,15: 569–580.

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

Dost, M.T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22: 132 -143.

Dunn, O.J., (1961). Multiple comparisons among means. *Journal of the American Statistical Association*, 56(293), 52-64.

Eagly, A. H., Wood, W. (1991). Explaining sex differences in social behavior: A meta-analytic perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 306-315.

Erdem M. , Işıntaş M. , Özgen F. , Özşahin A. (2008). Savunma Biçimlerinin Uyum Bozukluğundaki Rolü. *Anatol J Clin Investig*. 2(4):155-159.

Feist, G.J. ve Diğerleri. (1995). Integrating Top Down and Bottom – Up Structural Models of Subjective Well – Being: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(1): 138–150.

Fraley RC, Shaver PR. *Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions*. Rev Gen Psychol 2000; 4: 132-154.

Freud, A. (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. Y. Erim (çev.), İstanbul: Metis Yayınları.

Freud, S. (1955). Notes Upon a Case of Obsessional Neurosis. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume X (1909): Two Case Histories („Little Hans “ and the „Rat Man “ )*, i-vi. London: Hogart Pres, Strachey, J. (Ed.). <http://www.pepweb.org/document.php?id=se.010.0151a>.

Freud, S. (1962). The Neuro-Psychoses of Defence. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume III (1893-1899): Early Psycho-Analytic Publications*, London: Hogart Press, 41-61, Strachey, J. (Ed.). <http://www.pep-web.org/document.php?id=se>

Geçtan E. (2006) *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. 18. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları.

George, L. K., & Bearon, L. B. (1980). *Quality of life in older persons: Meaning and measurement*. Human Sciences Pr.

Giddens, A. (1996). Affluence, Poverty and the Idea of a Post-Scarcity Society. *Development and change*, 27(2), 365-377.

Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979.

Gökçener D. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güler, K. (2015). Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güngör, D. (2000). Bağlanma Stillerinin ve Zihinsel Modellerin Kuşaklara Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Hanestad, B. R. (1990). Errors of Measurement Affecting the Reliability and Validity of Data Acquired from Self-assessed Quality of Life. *Scandinavian journal of caring sciences*, 4(1), 29-34.

Hazan C. , Shaver P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychology Inquiry*. Vol.5, No. 1, 1-22.

Ho-Cha, Kyeong. (2003). "Subjective Well-Being Among College Student." *Social Indicators Research*,62,63: 455-477.

Horney, K. (1966). *Neurosis and Human Growth*, Nevrozlar ve İnsan Gelişimi (Çev: Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.

Hortaçsu, N. (2012). *İnsan İlişkileri*. 4.baskı. Ankara: İmge Kitabevi.

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

Kellner, R. (1990). Somatization, Theories and Research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 178.3, 150-160.

Kennedy N, Boydell J, Kalidindi S, Fearon P, Jones P B, van Os J et al. (2005). Gender differences in incidence and age at onset of mania and bipolar disorder over a 35-year period in Camberwell, England. *Am J Psychiatry*, 162:257-262.

Kernberg, P. F. (1994). Mechanism of The Defense: Development and Research Perspectives. *Bulletin of The Menninger Clinic*. 58.1, 55-87.

Kernberg, O. (1999). *Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm*. M. Atalay (çev.), İstanbul: Metis Yayınları.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 3(2), 321-342.

Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Anabilim Dalı.*

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

Kohut, H., (1971). The analysis of the self, International Universities Press, New York.

Kökçü F, Kesebir S. (2010). İki uçlu olgular ve çocuklarında bağlanma biçiminin mizaç, kişilik ve klinik özellikler ile ilişkisi: kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21:309-318.*

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Lake, T. (1990). Loneliness. Sheldon Press. London.

Lerner, P.M. ve Van-Der Keshet, Y. (1995). A Note on the Assessment of Idealization. *The Journal of Personality Assessment. 65.1, 77-90.*

Leung, Y., Zhang, J. S., & Xu, Z. B. (2000). Clustering by scale-space filtering. *IEEE Transactions on pattern analysis and machine intelligence, 22(12), 1396-1410.*

Mack T.D. , Hackney A. A , Pyle M. (2011). The Relationship Between Psychopathic Traits and Attachment Behavior in A Non-Clinical Population. Georgia Southern University, United States. *Personality and Individual Differences 51: 584–588.*

Malone J.C. , Cohen S. , Liu S. R. , Vaillant G. E. , Waldinger R. J. ,(2013). Adaptive Midlife Defense Mechanisms and Late-Life Health. *Personality and Individual Differences 55: 85–89.* [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

May, R. (2000) *Kendini Arayan İnsan.* İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

McNamara, J.M., Houston, A. I. (1986). The common currency for behavioral decisions. *The American Naturalist*, 127(3), 358-378.

Meredith, P.J., Strong, J., Feeney, J.A. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *Eur J Pain* 11: 164-170.

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In Simpson, J., & Rholes, S. (eds.) *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford.

Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan S., & Eshkoli N. (2001). Attachment Theory and Reactions to Others' Needs: Evidence That Activation of The Sense of Attachment Security Promotes Empathic Responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6): 1205-1224.

Morsünbül Ü., Çok F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2011*; 3(3):553-570.

Myers, D. G.,& Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychology Science*, 6,10-19.

Myers, J. E., Sweeney, T.J., Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.

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* 30: 157–170. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Odag, C. (1999). *Nevrozlar I*. İzmir: Halime Odag Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.

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

Öztürk, M. O. (2008). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Nobel Tıp Kitapevleri.

Pellitteri J. (2010). The Relationship Between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanisms. Department of Educational and Community Programs. New York: Queens College City University. *The Journal of Psychology*. 36(2), 182-194. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Perry, J. C., Cooper, S. H. (1986). *Empirical Studies of Psychological Defense Mechanisms*. 1. Baski. New York: Basic Books.

Perry, J. C., Cooper, S. H. (1989). An Empirical Study of Defense MechanismsI. Clinical Interview and Life Vignette Ratings. *Arch Gen Psychiatry* 46(5):444–452. doi:10.1001/archpsyc.1989.01810050058010

Pietromonaco, P.R., Barrett, L.F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self relation to others? *Rev Gen Psychol*; 4: 155-173.

Rask, K., Astedt –Kurki, P., Laippala, P. (2002). Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. *Journal of Advance Nursing*. 38: 254–263.

Rohe, W.M., Stegman, M.A. (1994). The Effects of Homeownership: On The Selfesteem, Percievet Control and Life Satisfaction of Low-Income People. *Journal of the American Planning Association*, 60(2), 173-184.

Rowan, A. (2000). The Place of Acting Out in Psychoanalysis: From Freud to Lacan. *Psychoanalytische Perspectieven*. 41.42, 83-100.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fullfilment*. New York: Free Press.

Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of General Psychology*, 10(1), 1-20.

Silverberg, W. V. (1932). Notes on the Mechanism of Reaction-Formation: I Dream Material: II. Theoretical Discussion. *The Psychoanalytic Review*. 19, 56-63, da <http://www.pep-web.org/document.php?id=psar.019.0056a>.

Sterba, R. (1943). Introduction to the Psychoanalytic Theory of the Libido. *Archives of Neurology and Psychiatry*. 49.4, 639-640, <http://www.pepweb.org/document.php?id=paq.013.0222a>.

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

Şeker Başer. G. (2009). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

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. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tolan, Ç. Ö. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkiler. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.

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

Troisi, A., Lorenzo, G., Alcini, S., Nanni, R., Pasquale, C. & Siracusano, A. ( 2006). Body satisfaction in women with eating disorders: Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68, 449-553.

Vaillant, G. E. (1971). Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms. *Archives of General Psychiatry*. 24.2, 107–118.

Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Waites, E. A. (1982). Fixing Women: Devaluation, Idealization, and the Female Fetish. *Journal of American Psychoanalytic Association*. 30, 435-459, <http://www.pep-web.org/document.php?id=apa.030.0435a>.



Watson, D. C. ve Sinha, B. K. (1998). Gender, Age, and Cultural Differences in the Defense Style Questionnaire-40. *Journal of Clinical Psychology*. 54.1, 6775.

Weinberg, R. S. (1989). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. *Anxiety in sports: An international perspective*, 95-116.

Werman, D. S. (1983). Suppression As a Defense. *Journal of The American Psychoanalytic Association*. 31.5, 405-415, <http://www.pepweb.org/document.php?id=apa.031s.0405a>.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.

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.

Yalom I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. 1. Basım. Z. İyidoğan Babayiğit (çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (orijinal baskı tarihi 1980)

Yakupoğlu, Y. (2011). Erken Çocukluk Döneminde Yer Alan, Okulöncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Benlik Kavramlarıyla Babalarının Bağlanma Stillерinin (Güvenli – Korkulu- Kayıtsız –Saplantılı) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Yetim, Ü. (1992). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

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

Yıldız, C. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Yörükan, T. (2011). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

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

Zerenoglu L. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Çocuklukta Örselenme Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı.

Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of life Research*, 14(6), 1573-1584.

## **EKLER**

### **EK A**

#### **BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Yetişkin Bağlanma Stilleri, Savunma Mekanizmaları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı bağlanma stiline kullanılan savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkisini incelemektir. Bu araştırma Yrd. Doç. Dr. S. Vicdan Yücel danışmanlığında Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Annabel Ece West tarafından tez çalışması kapsamında yürütülmektedir.

Anketi tamamlamanız yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Kimlik/kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacak, toplanan veriler bu araştırmanın amaçları için kullanılacaktır. Bu araştırmadan çıkan sonuçlar bilimsel kongre ve dergilerde yayınlanabilir.

Anketi doldururken sizden öncelikle bazı bilgileriniz istenmektedir. Sonrasında; bağlanma stilleri, savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilgili değerlendirmeleriniz beklenmektedir. Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmanın herhangi bir noktasında hiçbir gerekçe belirtmeden anketi doldurmayı bırakabilirsiniz.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Soruların tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle fikirlerinizi ve değerlendirmenizi dürüst ve samimi olarak belirtmeniz önemlidir.

Lütfen her bölüme başlamadan önce yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve yönergeyi her bir maddeye uygulayınız. Ankette yer alan tüm soruları yanıtladığımızdan emin olunuz. Herhangi bir sorunuz olduğu takdirde [a.ecewest@gmail.com](mailto:a.ecewest@gmail.com) e-posta adresi aracılığıyla çekinmeden irtibat kurabilirsiniz. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin kimlik/kişisel bilgilerim saklı kalmak koşulu ile bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

## EK B

### Sosyo-Demografik Bilgi Formu

- 1) **Cinsiyetiniz**  Erkek  Kadın
- 2) **Yaşınız** .....
- 3) **Medeni Durumunuz**  Bekar  Evli  Boşanmış  Diğer
- 4) **Kaç Kardeşiniz**  Tek  İki Çocuk  Üç Çocuk  
 Dört Çocuk ve Üzeri
- 5) **Kaçıncı Çocuğunuz**  Bir  İki  Üç  
 Dördüncü veya Üzeri
- 6) **Eğitim Seviyeniz**  Okur-yazar Değil  İlköğretim  Lise  
 Üniversite  Yüksek Lisans ve üzeri
- 7) **Anne Eğitim Durumu**  Okur-yazar Değil  İlköğretim  Lise  
 Üniversite  Yüksek Lisans ve üzeri
- 8) **Baba Eğitim Durumu**  Okur-yazar Değil  İlköğretim  
 Lise  Üniversite  Yüksek Lisans ve üzeri
- 9) **Ebeveyn Medeni Durumu**  Evli  Boşanmış  
 Anne Sağ Değil  Baba Sağ Değil  İkisi de Sağ Değil
- 10) **Anne**  Sağ  Vefat Etmiş
- 11) **Baba**  Sağ  Vefat etmiş
- 12) **Sizi büyüten ve bakan kişi?**  Anne/Baba  1.Derece Akriba  
 Bakıcı  Diğer
- 13) **Hayatınızın çoğunluğunu geçirdiğiniz Yer**  Büyükşehir  Şehir  
 Kasaba  Köy
- 14) **Şuanda kimlerle yaşıyorsunuz?**  Anne/Baba/Kardeş  Eş/Çocuk  
 Tek  Diğer

## EK C

### İlişki Ölçekleri Anketi

*Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.*

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç  
tanımlamıyor

Beni kısmen  
tanımlıyor

Beni  
tamamıyla tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
9. Yalnız kalmaktan korkarım.
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

23. Terk edilmekten korkarım.
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

## EK D

### Savunma Biçimleri Testi

*Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup, bunların size uygunluğunu yan tarafında 1 den 9 a kadar derecelendirilmiş skala üzerinde seçtiğiniz dereceyi çarpı şeklinde (X) işaretlemek suretiyle gösteriniz.*

**Örnek: Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun**

1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

2. Bir sorunum olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım(resim, el işi, ağaç oyma)

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

4. Arada bir bu gün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

5. Kendime çok kolay gülerim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimlidir.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

9. Süpermen" mişim gibi tehlikelere aldırım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**10.** İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**11.** Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**12.** Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**13.** Çok tutuk bir insanım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**14.** Hayallerimden gerçek hayatta olduğundan daha çok tatmin sağlarım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**15.** Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**16.** Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**17.** Bir çok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**18.** Hiçbir şeyden korkmam.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**19.** Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**20.** Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**21.** Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissedirim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**22.** Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun



**23.** Patronum beni kızdırırsa, ondan hıncımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**24.** Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**25.** Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**26.** Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**27.** Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**28.** Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**29.** Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**30.** Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**31.** Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**32.** Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**33.** Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**34.** Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**35.** Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirim, onunla daha iyi baş edebilirim.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**36.** Ne kadar yakınırsam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**37.** Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**38.** Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**39.** Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

**40.** Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

## EK E

### Yaşam Doyumu Ölçeği

*Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı görüşünüzü yansıtan rakamı maddenin başındaki boşluğa yazarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin durumunuzu yansıttığını düşündüğünüz rakam bizim için en doğru yanıttır. Lütfen, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.*

*Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.*

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- 1) Pek çok açıdan ideale yakın bir yaşamım var
- 2) Yaşam koşullarım mükemmeldir
- 3) Yaşamım beni tatmin ediyor
- 4) Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim
- 5) Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

## ÖZGEÇMİŞ

Annabel Ece West 8 Ekim 1992 tarihinde İstanbul'da doğdu. 2015 yılında Yeditepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu. Aynı yıl, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı'nda yüksek lisans yapmaya başladı. Weschler Yetişkinler için Zeka Ölçeği (WAIS), Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) ve Rorschach Exner eğitimleri bulunmaktadır. Bir proje kapsamında Çek Cumhuriyeti'nde yetimhanede gönüllülük yapmıştır. SAGEM İstinye ve Çapa Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde gönüllü olarak staj yapmıştır. Yüksek lisans eğitimi kapsamında Bakırköy Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde zorunlu stajını tamamlamıştır.