

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ AYRILMA-
BİREYLEŞME DÜZEYLERİ İLE SAVUNMA
MEKANİZMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ceyda AKÇASAYAR

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

EYLÜL, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ AYRILMA-
BİREYLEŞME DÜZEYLERİ İLE SAVUNMA
MEKANİZMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Ceyda AKÇASAYAR
(Y2112.480011)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

EYLÜL, 2023

ONAY FORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.
(13/08/2023)

Ceyda AKÇASAYAR



ÖNSÖZ

Araştırma ve tez yazım sürecimde daha sağlam adımlar atmamı sağlayan ve akademik bilgileriyle yoluma ışık tutan değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER'e,

Bu süreçte hep yanımda olan ve bana olan inancıyla beni motive etmeyi başaran arkadaşım Alper Bilgiç'e, yüksek lisans serüvenimin bana kattığı ve hayatımın her alanında yanımda olan birlikte bu süreci atlattığımız arkadaşım ve meslektaşım Yaren Öner'e, varlığıyla bana kendimi iyi hissettiren dostum İlayda Acar'a teşekkür ederim.

Tüm eğitim öğretim hayatım boyunca benden desteklerini hiç esirgemeyen, bana her zaman güven veren ve benimle gurur duyduklarını her zaman bildiğim canım ailem Sedat Akçasayar, Tülay Akçasayar ve Emre Akçasayar'a sonsuz teşekkürler. Bu tezi size ithaf ediyorum.

Ve son olarak bu zorlu süreçte pes etmeyip hedeflerimin peşinden gitme gücünü bulduğum için kendime teşekkür ederim.

Eylül, 2023

Ceyda AKÇASAYAR



ALGILANAN EBEVEYN TUTUMLARININ AYRILMA- BİREYLEŞME DÜZEYLERİ İLE SAVUNMA MEKANİZMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bireylerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 20-40 yaş arasında Türkiye’de yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya 160 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-çocuk formu (KAET-Ç), Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarının tümü katılımcılara çevrimiçi platformda uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde “Bağımsız Örneklem t-Testi”, “Tek Yönlü ANOVA”, “Pearson Korelasyon Analizi”, “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” ve “Düzenleyicilik Analizi” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında algılanan anne baba duygusal sıcaklığı ile ayrılma bireyleşme sorunları arasında negatif yönde, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik tutumu ile ayrılma bireyleşme sorunları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan anne baba duygusal sıcaklığı ile immatür savunmalar arasında negatif yönde, matür savunmalar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumunun immatür savunmalarla pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca immatür savunmalar ve nevrotik savunmaların ayrılma bireyleşme sorunlarıyla arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Baba reddedicilik ve anne aşırı koruyuculuğun immatür savunma mekanizmalarını yordadığı, aşırı koruyucu anne ve baba tutumunun nevrotik savunmaları yordadığı ve anne duygusal sıcaklığın matür savunma mekanizmalarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan düzenleyicilik analizi sonucunda ise ebeveyn aşırı koruyuculuk ile ayrılma bireyleşme düzeyleri arasındaki ilişkide immatür savunmaların düzenleyici etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan ebeveyn tutumları, ayrılma bireyleşme, savunma mekanizmaları



INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF PERCEIVED PARENT ATTITUDES WITH SEPARATION INDIVIDUALIZATION AND DEFENSE MECHANISM

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between individuals' perceived parental attitudes and separation individuation and defense mechanisms. The sample of the study consists of individuals between the ages of 20 and 40 living in Turkey. A total of 300 people, 160 women and 140 men, participated in the study. Personal Information Form, Abbreviated Perceived Parental Attitudes-Child Form (PIAP-C), Separation Individuation Scale and Defense Styles Test were used to collect data. All of these data collection tools were applied to the participants on the online platform. "Independent Sample t-Test", "One Way ANOVA", "Pearson Correlation Analysis", "Multiple Linear Regression Analysis" and "Regulatory Analysis" were used in the analysis of the data obtained. Considering the results of the study, it was found that there is a negative relationship between the perceived emotional warmth of parents and separation-individuation problems, and a positive relationship between overprotection and rejectionism and separation-individuation problems. There was a negative relationship between perceived parental emotional warmth and immature defenses, and a positive relationship between mature defenses. Perceived overprotective and rejecting parental attitudes were found to be positively related to immature defenses. In addition, it was determined that there is a positive and significant relationship between immature defenses and neurotic defenses with separation-individuation problems. It was concluded that paternal rejection and maternal overprotection predicted immature defense mechanisms, overprotective maternal and paternal attitudes predicted neurotic defenses, and maternal emotional warmth predicted mature defense mechanisms. As a result of the regulatory analysis, it was determined that immature defenses had a moderating effect on the relationship between parental overprotection and separation-individuation levels.

Keywords: Perceived parental attitudes, separation individuation, defense mechanisms



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ.....	1
A. Konu	1
C. Hipotezler	4
D. Araştırmanın Sayıltıları	5
E. Sınırlılıklar	5
F. Tanımlar	5
II. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	7
A. Algılanan Ebeveyn Tutumları	7
1. Ebeveynlik Kavramı	7
2. Algılanan Ebeveyn Tutumları.....	8
a. Duygusal Sıcaklık İçeren Ebeveyn Tutumu:.....	10
b. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu	11
c. Reddedici Ebeveyn Tutumu	12
B. Ayrılma-Bireyleşme	14
1. Ayrılma Bireyleşme Kuramı.....	14
2. Ayrılma Bireyleşme Süreci.....	15
a. Normal Otistik Evre	16
b. Normal Simbiyotik Evre (Ortak Yaşamsal Evre)	17
c. Farklılaşma ve Beden İmgesinin Gelişimi	19
d. Alıştırma.....	20
e. Yeniden Yakınlaşma	21

f. Bireyliğin Pekişmesi ve Coşkusallık Nesne Sürekliliğinin Başlangıcı.....	23
3. Peter Blos'un İkincil Ayrılma Bireyleşme Süreci: Ergenlik Dönemi.....	25
4. Yetişkinlik Döneminde Ayrılma ve Bireyleşme.....	26
5. Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikopatoloji.....	28
C. Savunma Mekanizmaları	30
1. Savunma Mekanizmaları Tanımı ve Tarihçesi	30
2. Ego ve İşleyişi.....	32
3. Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması	34
a. İmmatür (İlkel) Savunma Mekanizmaları	36
b. Nevrotik Savunma Mekanizmaları.....	41
c. Olgun Savunma Mekanizmaları	43
III. YÖNTEM	47
A. Araştırmanın Modeli.....	47
B. Örneklem.....	47
C. Veri Toplama Araçları	47
1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
2. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)	48
3. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)	49
4. Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)	50
D. Verilerin Analizi	51
IV. BULGULAR.....	53
V. TARTIŞMA	69
A. Demografik Değişkenlere İlişkin Analizlerin Değerlendirmesi	69
B. Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi	75
C. Savunma Mekanizmaları Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanlarının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi	78
D. Düzenleyici Etki Analizlerinin Değerlendirilmesi	79
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
A. Sonuç	83
B. Öneriler	86
VII. KAYNAKÇA	87
EKLER.....	103

ÖZGEÇMİŞ.....	125
----------------------	------------





ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1	İmmatür Savunma Mekanizmalarının Değerlerine Göre Düzenleyicilik Etkisinin İncelenmesi	68
---------	--	----





ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1	Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı	53
Çizelge 2	Araştırma Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları için Betimleyici İstatistik Sonuçları.....	54
Çizelge 3	Cinsiyete Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	54
Çizelge 4	Yaşa Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	55
Çizelge 5	Medeni Duruma Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	56
Çizelge 6	Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	57
Çizelge 7	Maddi Duruma Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	58
Çizelge 8	Yaşama Durumuna Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	59
Çizelge 9	Çalışma Durumuna Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	60
Çizelge 10	Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	61
Çizelge 11	Savunma Mekanizmaları Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanlarının Yordayıcılarının İncelenmesi	65

Çizelge 12 Algılanan Ebeveyn Tutumlar ile Ayrılma Bireyleşme Arasındaki İlişkisinde Savunma Mekanizmalarının Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi.....	66
Çizelge 13 Ebeveyn Aşırı Koruyuculuk ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Arasındaki İlişkide İmmatür Savunma Mekanizmalarının Düzenleyicilik Etkisinin İncelenmesi.....	67



KISALTMALAR LİSTESİ

ABÖ	: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
KAET-Ç	: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları-çocuk formu
SBT-40	: Savunma Biçimleri Testi
WHO	: World Health Organizatio



I. GİRİŞ

A. Konu

Çalışmanın konusu yetişkinlikte algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme düzeyleri ve savunma mekanizmaları ile ilişkisinin incelenmesidir. Mahler' in Ayrılma Bireyleşme Kuramı, bebeğin doğumundan ilk üç yılına kadar olan ve daha sonrasında ömür boyu devam eden bir sürece vurgu yapmaktadır (Mahler, 1972). Ayrılma bireyleşme kişinin ötekinden ayrışabilme ve özerk olabilme yetisini temsil etmektedir (Mahler vd., 2003; Topçu, 2016). Bu sürecin ilk üç yılında bebeğin anneye kurduğu ilişki ve annenin tutumu önemli rol almaktadır. Bebeklikte başlayan bu sürecin kişinin erişkinlik hayatında, özerk olma ve aileden ayrılma konularında ve romantik ilişkilerde ayrılma ve bireyleşme sorunları olarak yeniden gündeme geleceği bilinmektedir. Margaret Mahler insan yaşamının ilk 36 ayını kapsayan ve etkilerini tüm yaşam boyunca sürdüren ayrılma-bireyleşme sürecini tanımlayarak psikolojik doğum kavramını ele almıştır (Mahler, 1967; akt. Mahler vd., 2012). Bağımsızlaşma, ayrılma, aileden kopma ve birey olma sağlıklı psikolojik gelişimin temelini oluşturmaktadır. Bebeğin yaşamının ilk 3 yılında annesiyle yaşadığı ayrılma-bireyleşme sürecinde anneden ayrışıp bireyselleşmeye ve kendi özerkliğini bulmaya çalışması Mahler' e göre (1974) yaşamın tüm dönemlerindeki ilişkilerde devam etmektedir. Ayrılma bireyleşme süreçlerinde sıkıntı yaşayan bireyler diğerlerinden ayrışma, bağımsızlaşma, kendi benliklerini oluşturma ve sağlıklı ilişkiler kurma konusunda zorluk çekerler.

Ebeveyn; anne baba anlamını taşımakla beraber, bakım veren, büyümesine ve gelişmesine destek olan ve çocuğun dünyaya gelmesine katkı sağlayan bireyler anlamlarını da taşır (Çörtük, 2019). Bebeğin ilk doğduğu andan itibaren, erken çocukluk ve çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin kendilerine karşı olan tutumları çocuğun gelişimsel ve psikolojik süreçlerini büyük ölçüde etkilemektedir. Bu sebeple pek çok psikoloji kuramı insanı değerlendirirken önemli olanın çocukluk dönemine bakmak olduğunu altını çizer (Toker ve Çapan, 2018). Sigmund Freud'dan itibaren pek çok kuramcı ebeveyn-çocuk ilişkisinin kişilik oluşumunda ve bu erken dönem

yaşantılarının yetişkinlikteki etkisine vurgu yapmıştır. Ebeveynlerin sergiledikleri tutumlar ve farklı çocuk yetiştirme stilleri, çocukların kendilik gelişimi üzerinde etki etmektedir. Ebeveyn tutumu, ebeveynlerin çocuk yetiştirirken sergiledikleri tavır, kendi inançları ve bu inançlar doğrultusunda çocuklarından beklentilerini içeren tutumlar bütünü olarak tanımlanabilir (Darling ve Steinberg, 1993; akt. Soyyiğit, 2019). Çocuğun küçük yaşlarda ebeveynlerinden gördüğü tutum kişiliğini oluşturarak ilerideki ilişkilerini de etkilemektedir. Ebeveyn tutumları çocukların ihtiyaçlarını karşılama, onları bir birey olarak görme ve duygusal sıcaklık sağlama açısından önem taşımaktadır. Ebeveynlerinden duygusal sıcaklık ve değer gören çocukları değerli olduklarını hisseder ve çevreye karşı güvenli bir tutum sergilerler. Bununla birlikte reddedici ve aşırı korumacı ebeveynlerle büyüyen çocuklar bireyselleşmekte ve benlik bütünlüğünü sağlamakta zorluklar yaşar (Geçtan, 2002). Yetişkin yaşamlarında kuracakları ilişkilerde ise bunun olumsuz etkilerini yaşamaya devam ederler.

İlk kez Sigmund Freud tarafından 1984’ te tanımlanan savunma kavramı kişiye rahatsızlık veren dürtü ve düşüncelerini kontrol etmesi ya da uzaklaştırması olarak tanımlanmıştır. Freud yeniden tanımladığı bunaltı kavramının ortaya çıkışında iki farklı durumun rol oynadığını söylemiştir. Bunlardan birincisi yoğun içgüdüsel uyarım ve ego üzerindeki dürtünün aşırı baskılanmasıdır. İkinci durum ise var olan bir tehlikeden ziyade bu tehlikenin ortaya çıkmasına dair olan beklentidir. Beklenti anksiyetesiyle uyarılan ego bu kaygıyı azaltmak için savunma mekanizmalarını devreye sokar. (Hillgard, 1957 ve Stagner, 1961; Fenichel 1945; akt. Öztürk, 2008; Fenichel ve Rangell, 1995; Kalem, 1999). Yaşamın farklı süreçlerinde farklı çeşit savunma mekanizmaları kullanılır ve bu savunma mekanizmalarının yaş ile birlikte değişmesi beklenir. Literatürde savunma mekanizmalarının gelişimsel basamaklarla şekillendiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. (Cramer, 1991; Vaillant, 1992a). Gelişimsel dönemi ile uyumlu olmayan savunma mekanizmalarını kullanan bireylerde patolojilere işaret edilebilir. Savunma mekanizmaları ilkel, nevrotik ve olgunlaşmış savunma mekanizmaları olarak üç ayrı sınıfta incelenmektedir. İlkel savunma mekanizmaları yaşamın ilk yıllarını temel alır ve kendilik ile dış dünya arasındaki sınırlarla ilgilidir. Bebeğin dil ve mantık öncesi gelişim dönemlerinden özellikler taşımaktadır; gerçeklik ilkesine aykırıdır ve benlik ile ötekinin ayrı olma sabitliği mevcuttur. (McWilliams, 2013). Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ilkel savunma mekanizmalarının kullanımı bilişsel çarpıtmaları arttırarak gerçekliği

bozabilmektedir. Yetişkinlikte bu savunmaların kullanımının devam etmesi sınır ya da psikotik kişilikler gibi bazı patolojilere işaret edebilir. İnkâr, yansıtma, bölme, değersizleştirme, eyleme vurma, yalıtma, yer değiştirme, rasyonalizasyon, bedenselleştirme ilkel savunma mekanizmalarındandır. Kendilik ve içsel sınırlar ile ilişkili olan nevrotik savunma mekanizmaları kaygıyı azaltmaya olanak sağlasa da yoğun kullanımı işlevselliği bozabilmektedir. Fakat bu savunmalar bazı uyum sorunlarına sebep olsa da kişinin dünyayı algılayışında bozulma ve sapmalara neden olmamaktadır (Vaillant, 1971; akt. Geçtan, 2003). Yapma-bozma, yapay özgecilik, karşıt tepki geliştirme, idealleştirme nevrotik savunma mekanizmalarıdır. Olgun savunma mekanizmaları içsel süreçler ve dış dünyanın gerçekliği arasında uyum sağlama ve denge kurma da en başarılı savunma mekanizmalarıdır. Psikolojik ve zihinsel olarak daha sağlıklı bireyler olgun savunma mekanizmalarını daha sık kullanmaktadır (Vaillant, 2000). Yüceltme, mizah, baskılama ve beklenti olgun savunma mekanizmalarıdır.

B. Amaç ve Önem

Mevcut çalışmanın amacı algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma-bireyleşme düzeyleri ve savunma mekanizmaları ile ilişkisinin incelenmesi. Yaşamın ilk üç yılında anne ile bebek ilişkisi ile başlayan ayrılma bireyleşme sürecinin yaşamın ilerleyen dönemlerinde özellikle genç yetişkinlikte tekrar gündeme geleceği bilinmektedir. Her birey bu süreci farklı ebeveynlerle, farklı şekillerde deneyimlemektedir. Algılanan ebeveyn tutumlarının genç yetişkinlerin yaşadığı ayrılma ve bireyleşme süreçlerinde farklılık göstereceği düşünülmüştür. Ayrılma bireyleşme; ayrılma farklılaşma güçlükleri, bölme ve ilişki problemleri şeklinde üç farklı başlıkta değerlendirilerek algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme üzerindeki rolü incelenecektir. . Bununla birlikte algılanan ebeveyn tutumlarının kullanılan savunma mekanizmaları üzerindeki rolünün incelenmesi de amaçlanmıştır. Savunma mekanizmaları ilkel savunma mekanizmaları, nevrotik savunma mekanizmaları ve olgun savunma mekanizmaları olarak üçe ayrılmaktadır. Bu savunma mekanizmalarının erken çocukluk dönemiyle oluştuğu ve ebeveyn tutumlarının savunma mekanizmalarının oluşumunda etkili olabileceği düşünülmektedir. Algılanan farklı ebeveyn tutumları sonucunda hangi savunma mekanizmalarının daha sık kullanıldığı da bu çalışmada incelenecektir.

Algılanan ebeveyn tutumları psikoloji literatüründe bolca yer alan ve farklı bağımlı değişkenlerle ilişkisi incelenen bir konudur. Bununla birlikte ayrılma-bireyleşme adına yapılan çalışmalar literatürde nispeten azdır ve özellikle Türkçe kaynaklardaki yetersizliği dikkat çekmektedir. Yapılan diğer çalışmalar göz önüne alındığında algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma-bireyleşme ve savunma mekanizmaları ilişkisine yönelik bir çalışma görülmemiştir ve tezin bu konuda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte ayrılma bireyleşme sürecinde sorun yaşayan genç yetişkinlere, çocuk yetiştirmekte olan ebeveynlere ve bu konuların tedavi aşamasında çalışan tüm psikologlara bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

C. Hipotezler

H1: Algılanan ebeveyn tutumları ile ayrılma-bireyleşme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Algılanan ebeveyn tutumları ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Ayrılma bireyleşme düzeyleri ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Algılanan ebeveyn tutumları ayrılma-bireyleşme sürecini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H5: Algılanan ebeveyn tutumları yetişkinlikte kullanılan savunma mekanizmalarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H6: Ayrılma-bireyleşme süreci demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H7: Yetişkinlikte kullanılan savunma mekanizmaları demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H8: Algılanan ebeveyn tutumları ve ayrılma bireyleşme özellikleri arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolü vardır.

D. Araştırmanın Sayıtları

Çalışmada değişkenleri ölçmek için Kişisel Bilgi Formu, Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği ve Savunma Mekanizmaları Ölçeği kullanılmış ve tüm katılımcıların bu ölçekleri samimi ve doğru bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

E. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın değişkenleri olan ebeveyn tutumları “Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği”nin, ayrılma bireyleşme “Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği”nin ve savunma mekanizmaları “Savunma Mekanizmaları Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

2. Sadece 20-40 yaş arasındaki Türkiye’de yaşayan bireyler.

F. Tanımlar

Ebeveyn Tutumları: Ebeveynlik tutumu, anne babaların çocuklarını yetiştirirken sergiledikleri tavır, inanç ve değerleri ve çocuklarına yönelik beklentilerini kapsayan bir bütündür. (Darling ve Steinberg, 1993; akt. Soyyiğit, 2019).

Ayrılma Bireyleşme: Ayrılma ve bireyleşme hem birbirini takip eden hem de tamamlayan iki gelişim süreci olarak düşünülebilir. Çocuğun annesiyle var olan ortakyaşamsal alandan çıkması durumu ayrılma, kendi bireysel ve anneden farklı özelliklerini bulma ise bireyleşme olarak tanımlanır (Mahler, 1952).

Savunma Mekanizmaları: Bireyin kendisini rahatsız eden duygu ve durumların sebep olduğu kaygıyı, içsel gerilme ve çatışmaları azaltmak veya yok etmek için kullandığı bilinçdışı süreçlerdir (APA, 1994).



II. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

A. Algılanan Ebeveyn Tutumları

1. Ebeveynlik Kavramı

Çocuk doğduğu andan itibaren kendisine bakacak ve temel gereksinimlerini giderecek ebeveynlere ihtiyaç duyar. Anne babaların çocuklarının tüm gelişimi için onlara sundukları ortam ve çocuğu yetiştirirken sergiledikleri davranış ve tutumlar ebeveynlik olarak adlandırılmıştır (T.C. AÇSPB, 2017). Ebeveynlerin sergiledikleri bu tutumlar sadece fiziksel koşullarla sınırlı olmayıp bilişsel, psikolojik ve sosyal alanlarda da çok etkilidir. Özellikle erken çocukluk dönemi çocukların gelişimi açısından en önemli dönemi temsil eder. (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Ebeveynlik biyolojik olarak çocuğu dünyaya getirdikten sonra bakım verme, ihtiyaçları karşılama, yol gösterme gibi birçok unsuru kapsar. Ebeveynler çocuğun ilerideki kişiliğine de yönelik olarak sergiledikleri düşünce, davranış ve tutumlar ile çocuğun gelişimi ile doğrudan ya da dolaylı olarak etkilidir (Metin, 2021). Ebeveynlerin çocuklara sergiledikleri tüm davranışlar sadece çocuğun çocukluk dönemindeki gelişimine etki etmez aynı zamanda tüm yaşamlarında sahip olacakları kişilik özelliklerine ve inançlarına da etki eder. Ebeveynler aslında farkında olmadan çocuklarına gösterdikleri davranış ve tutumlarla çocuklarının yetişkinlikte nasıl davranmaları gerektiğini anlatmaktadırlar (Alisinanoğlu, 2003). Ebeveynlerin çocuklara aktardığı tüm bu davranış kalıpları çocukların ileride sahip olacağı birçok davranışa temel oluşturmaktadır. Kişilik gelişiminin dışında ebeveynlerin sergilediği davranış kalıpları, çocuğun sosyal gelişimi, sosyal etkileşimi ve ileride oluşturacağı bağlanma stiline de rol oynamaktadır (Tire, 2011). Çocuğun yetişkinlik döneminde yaşayabileceği psikolojik ya da sosyal sorunların kendisini yetiştiren ebeveynlerin tutumlarıyla doğrudan etkili olduğu bilinmektedir.

Çocuk yetişkinlikte kendisini yetiştiren ebeveynlerin davranış kalıplarını örnek alabilir ve farklı tarzdaki ebeveynler çocukların hem sosyal hem psikolojik anlamda farklı tutumlar geliştirmesine neden olabilir. Çocukların psikososyal süreçlerinde en çok rol oynayan faktörlerden biri ebeveynlerin tutumlarıdır. Bu sebeple, uyumsuz

ebeveynlik çocuklarda psikopatolojiye sebep olabilir (Perris, 1994). Çocuğun tüm gelişimsel süreçleri düşünüldüğünde ebeveynlik çocuğun hayatta kalmasından başlayarak onun hem psikolojik hem bilişsel adaptasyonunu da kapsamaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin çocukları üstündeki hem olumlu hem olumsuz etkisi çocukları bir ömür etkilemektir. Anne babaların çocukla birebir ilişkileri dışında ebeveynlerin birbiriyle olan ilişkileri ve genel olarak ailenin sahip olduğu psikoloji de çocukta etkili olmaktadır. Çocukların ileride birey olabilmesi, sağlıklı psikopatolojilere sahip olması ve bu bağlamda sosyal anlamda sorun yaşamaması kendilerini yetiştiren ebeveynlere bağlı olarak farklılık göstermektedir.

2. Algılanan Ebeveyn Tutumları

Ebeveynler çocuğun hem fiziksel hem psikolojik olarak sağlıklı gelişebilmelerinde çok büyük etkiye sahiptir. Ebeveynlerin sağladığı fiziksel koşullar çocuğun hayatta kalarak fiziksel olarak sağlıklı gelişmesine olanak sağlar. Sergiledikleri davranış ve tutumlar ise çocuğun ileride psikolojik sağlamlığa ve sosyal uyuma sahip olmasına etki eder. Bireylerin kişilik oluşumu çocukluk dönemi itibarıyla ebeveynlerin etkisi ile başlamaktadır. Bu sebeple ebeveynler çocuklarının davranış ve tutumlarında örnek aldıkları, kendi kişiliklerini bulurken rol model aldıkları ilk kişilerdir (Metin, 2021). Ebeveyn tutumu, anne babaların çocuk yetiştirirken gösterdikleri tavır, çocuklarından beklentileri ve sahip oldukları inançları kapsayan bir bütün olarak tanımlanabilir (Darling ve Steinberg, 1993; akt. Soyyiğit, 2019). Ebeveynlerin sahip olduğu tüm bu farklı davranış kalıpları çocuklar tarafından olumlu ya da olumsuz algılanan niteliklerde olup çocuğun psikolojik süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Ebeveynlerinin tutumları sayesinde oluşan inanç ve düşünce kalıpları yetişkinlikte ve geri kalan hayatlarında da bireyleri etkileyen unsurlar olacaktır.

Çocuğun yetişkinlik döneminde birey olabilmesi, psikolojik sağlamlılığı, kendine verdiği değer ve özsaygısı da ebeveyn tutumlarıyla büyük ölçüde ilişkilidir. Algıladıkları ebeveyn tutumları olumsuz olan bireyler ileride hem kendileri hem de sosyal çevresindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilir. Ebeveynler çocuğun yetişkinlikte kuracağı yakın ilişkilerin de temelini oluşturur.

Ebeveyn tutumlarına yönelik birçok çalışma yapılmış ve birbirinden farklı birçok ebeveyn tutumunda söz edilmiştir. Ebeveyn tutumları ile yapılan çalışmalarda ön plana çıkan çalışma ise Baumrind'in çalışmalarıdır (Ceylan, 2022). Baumrind'in

(1980, 1991) geliştirip tanımladığı üç temel ebeveynlik tutumu demokratik, otoriter ve izin verici ebeveyn tutumudur. Ayrıca, bu ebeveyn tutumlarına ek olarak, Batı kültüründe yaygın olmayan fakat kendi kültürümüzde yaygın olduğu bilinen aşırı koruyucu ebeveyn tutumu da eklenmiştir (Kuzgun, 1991; Yavuzer, 1994; akt. Levy, 1966). Bu bağlamda dört farklı ebeveyn tutumu tanımlamaktadır.

Demokratik ebeveyn özelliklerine sahip anne babalar sıcak ve ilgilidirler, çocuklarını sabırla ve duyarlı bir şekilde dinlerler, aile içinde alınacak kararlarda çocuklara da danışır. (Baumrind, 1966). Demokratik tutumda ebeveynler çocuklarını ayrı bir birey olarak görür ve fikirlerine değer verirler. Bu tutuma sahip anne babalar hoşgörülü, iletişime açık ve dinleyen ebeveynlerdir. Aile içinde çocuk fikirlerini çekinmeden, açıkça aile fertleriyle paylaşabilir. Ebeveyn tutumları içerisinde en sağlıklı olarak bilinen bu tutumda çocukları destekleyen, hoşgörülü ve güven aşılayan bir tutum sergilenir (Sarıdaş, 2021). Demokratik ebeveynler çocukların aile içindeki kurallara uymasını beklerken çocukların bireyselliklerini de ihmal etmez. Bu tutuma sahip anne babalar çocuklarıyla kuralları uygun bir çerçevede paylaşırlar (Maccoby ve Martin, 1983). Çocuklar hem özerk olabilme becerisine hem de kendini ifade etme becerisini sahip olarak yetişirler.

Otoriter tutumu benimseyen ebeveynler çocuklarına karşı daha sert, kuralcı ve hoşgörüsüz bir tutum sergilerler. Otoriter anne babalar çocuklarıyla daha kısıtlı duygu alışverişinde bulunur ve genelde soğuk bir duruş içerisindeyler. Otoriter anne babalar aile içindeki kurallara çocukları koşulsuz olarak uymasını bekler. Bu tür ebeveynler çocukları kurallara uymadıklarında onlara ceza verir ve çocuklarının görüşlerine pek fazla önem vermezler, çocuklarının söyledikleri her şeye sorgulamadan itaat etmesini beklerler. (Baumrind, 1966). Otoriter ebeveynlerle yetişen çocuklarda iç kapanıklık, kendini ifade edememe, utangaçlık, kaygı durumları görülebilir. Aile içindeki baskıcı kurallarla sorun yaşayan çocuk okulda, sosyal ortamında ve ileride tüm ilişkilerinde problem yaşayabilir. Ayrıca düşük benlik saygısı ve düşük öz değer de otoriter ailelerdeki çocuklarda görülmektedir. Bu bireyler özgüven eksikliği, karar almada zorlanma ve birey olma konusunda sıkıntı yaşarlar. Bu ebeveynlerle yetişen bireyler kendilerinden güçlü kişilere itaat ederken, kendinden güçsüz kişilere karşı saldırgan ve zorba bir tutumu benimseyebilir. (Baumrind, 1966, 1971b, 1972; akt. Yılmaz 1999). Webb (2018) otoriter ebeveynlik tutumunun eski dönemlerde daha çok benimsendiğini

ve popüler olduğunu, günümüz ebeveynlerinin ise çocuklarını kendi çocuklukları gibi yetiştirmemek için daha izin verici bir tutumu benimsediklerini vurgulamıştır.

İzin verici ebeveyn tutumuna sahip anne babalar sevecen, sıcak ve hoşgörölü bir tutum içerisinde. Fakat bunun yanı sıra izin verici ebeveynler kural koymakta, çocuklarına sınır çizmekte ve onları yönlendirmekte oldukça yetersizdir. İzin verici ebeveynlerin büyük çoğunluğu çocuklarıyla çatışmaktan kaçınır ve öz-disiplinle ilgili kendi problemleri vardır (Webb, 2018). Bu ebeveynlerle büyüyen çocukların sınırsız özgürlükleri vardır ve ne yaptıkları konusunda anne babaları onlara karışmaz. Bu tür anne babaların çocukları istedikleri zaman uyuyabilir, yemek yiyebilir ve sokağa çıkabilirler. (Baumrind, 1966). Bu tarz ebeveynler çocuklardan itaat etmesini beklemez tam tersi çocukların her istediğini karşılamaya çalışan anne babalar olarak görünürler. Sınırsız özgürlük içerisinde büyüyen, ev içinde kurallara uymak zorunda olmayan bu çocuklar ev dışında da var olan kurallara uymakta zorluk yaşarlar. İzin verici ebeveynlerle büyüyen çocukları yetiştirilirken anne babalarından yeterince geribildirim almazlar ve iyi ve kötü yanlarını kendileri keşfetmesi gerekir (Webb, 2018). İzin verici ebeveynlerle büyüyen çocuklar hemen her istedikleri olsun ve çevrelerindeki herkes onlara hizmet etsin isterler. Bu şekilde yetişen çocuklar dürtü kontrol sorunu, akademik başarısızlık gibi durumlarla karşı karşıya kalabilirler (Baumrind, 1966). Bu tutumla büyüyen çocuklar tatmin olmakta zorlanır ve boşluk hissi yaşarlar ve hem evde hem de sosyal ortamda sosyal sorumlulukları düşüktür (Sarıdaş, 2021). Bu ebeveyn tutumunda demokratik tutumun tersine ebeveynlerin sergiledikleri hoşgörü işlevsel değil, çocuğun psikolojik ve sosyal gelişiminde olumsuzluk yaratacak niteliktedir.

a. Duygusal Sıcaklık İçeren Ebeveyn Tutumu:

Her ebeveynin çocuklarına gösterdiği duygusal sıcaklık farklılık göstermektedir. Duygusal sıcaklık ebeveynlerin çocuklarına duydukları sevgiyi onlara göstermesi ve bununla birlikte çocukların duygu ve davranışlarını kabul edip buna saygı duyduklarını belli etmeleridir (Muris vd., 2000). Çocuk duygusal sıcaklığı hissettiği aile ortamında kendini tanıma, benliğini bulma ve bireysel düşünme fırsatı da bulur. Bu ebeveynlerde dikte etme ya da çocuğu ihmal etme davranışları bulunmaz. Duygusal sıcaklık ile büyüyen çocuklar yetişkin olduğunda özgüveni yüksek, özerk ve sosyal hayatta da sağlıklı bireyler olurlar. (Yavuzer, 2018: 30). Duygusal sıcaklık içeren ebeveynlere sahip çocuklar sevgi, şefkat, ilgi, bakım ve destek görürler ve

ebeveynlerinin onları koşulsuz kabullendiğini bilirler. Ebeveyn kabulünde duygusal sıcaklık fiziksel ve sözel ifadelerle gösterilir (Rohner et al., 2005). Fiziksel gösteriminde ebeveynin çocuklarına sarılması, öpmesi gibi ifade edilirken sözel gösterimde çocuklara sevgi içerikli konuşmalar, iltifat ve övgüler kullanılarak ifade edilir. Hem sözel hem fiziksel olarak duygusal sıcaklığı hisseden çocuklar ileride kuracakları romantik ilişkilerde de daha sağlıklı seçimler yaparlar. Öz değerlerinin farkında ve sevgi sunmaktan çekinmeyen bireyler olarak görünürler.

Suchman ve arkadaşları (2007) yürüttükleri bir çalışmada madde bağımlılığı olan anneler ve çocuklarının ilişkisini incelemiştir. Çalışmada ebeveyn kontrolü ve ebeveyn uyumunun çocuklarda davranışsal uyum ve psikolojik uyumla ilişkisine bakılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda annelerine duygusal sıcaklık konusunda daha yüksek puan veren çocukların kendilerini psikopatolojik olarak daha az uyumsuz (daha az depresyon, kaygı, sosyal uyumsuzluk, somatizasyon) ve kişisel olarak daha uyumlu olarak (yüksek özgüven, yüksek benlik saygısı ve daha sağlıklı ilişkiler) tanımladığı görülmüştür. Yürütülen çalışma, duygusal ebeveyn sıcaklığı arttıkça, çocukların kaygı, depresyon, somatizasyon gibi belirtilerinin azaldığını ve çocukların benlik saygısı, özgüven ve kişisel uyumlarının arttığını göstermektedir.

b. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumu

Çocuğun gelişim sürecinde ebeveynlerin aşırı denecek boyutta korumacı davranışlar sergilemesi, aşırı koruyucu ebeveyn tutumu olarak adlandırılır (Demirsu, 2018). Bu tarz tutum sergileyen ebeveynlerin sıklıkla aşırı kaygılı oldukları ve çocuklarını onlara zarar verebilecek her türlü davranıştan korumayı amaçladıkları bilinmektedir. Aşırı korumacı ebeveynler çocukları yerine karar verme ve çocuklara iş bırakmaksızın her şeyi onların yerine halletme eğilimindedir. Ebeveynlerin aşırı korumacı tutumlarının çocuklarda kabul görülmedikleri hissini uyandırabileceği düşünülmüştür (Hullmann et al., 2010). Ebeveynlerin bu aşırı korumacı tutumu çocukları olumsuz etkileyerek bireyselleşme süreçlerini zorlaştırmaktadır. Bu tutuma sahip ebeveynlerin çocukları yetişkinlikte bağımsız olmakta zorlanma, karar vermekte zorlanma ve özgüven sorunları gibi birçok olumsuz durumu yaşamaktadır.

Aşırı korumacı ebeveynlerle büyüyen çocuklar yetişkinlik dönemlerinde karar verme aşamasında zorlanma, bireysel hareket edememe ve hala aileye bağımlı davranışlar sergileme gibi sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Aşırı korumacı ebeveynler

çocuklarına tek başına hareket etme ve karar verme imkanı tanımadıkları için bu kişiler özgüvensiz ve kendinden emin olamayan bireyler olarak karşımıza çıkar. Özerk olamayan bu bireylerin çocuklukta ailelerine olan bağımlı davranışları yetişkinlikte de devam eder ve başka insanlara bağımlı bireyler olurlar. Aşırı korumacı ebeveyn tutumuyla büyüyen bireylerin özellikle romantik ilişkilerinde de bağımlılık yaşadığı, ilişki içerisinde sömürücü bir tutum sergilediği bilinmektedir. Bunun dışında aşırı koruyucu ebeveynler ile büyümüş bireyler bencil davranışlar sergileyebilmekte, öz kontrolleri zayıf olmakta ve toplum içinden uyumsuz ve isyankar görünebilmektedir (Kaya, 1997: 199). Aşırı korumacı ebeveynlerin çocukları farklı davranış problemleri sergileyebilmektedir

Yapılan bir araştırmada ebeveynlerinin tutumunu aşırı korumacı olarak algılayan kişilerin, ebeveynlerinin aşırı korumacı olmasından dolayı kendilerini yetişkinlikte bile çocuksu ve özel hayatları yokmuş gibi hissettiği görülmüştür (Parker et al., 1979). Bu bireyler yetişkinlerin aldığı sorumlulukları almakta ve yetişkinliğin getirenlerini uygulamakta sorun yaşamaktadır. Yapılan başka bir çalışmada ergenlerin somatik semptomlarının ebeveynlerinin aşırı korumacı tutumuyla ilişkisi incelenmiş ve algılanan koruyucu ebeveyn tutumu arttıkça somatik semptomların varlığının arttığı görülmüştür (Janssens et al., 2009). Yine aynı çalışmanın analizlerine göre kız çocuklarının annenin korumacı tutumundan, erkek çocukların ise babalarının korumacı tutumundan daha çok etkilendiği tespit edilmiştir. Özellikle bizim kültürümüzde çok yaygın olan korumacı ebeveyn tutumunu aileler çocuklarına duydukları sevgi ve koruma iç güdüsüne bağlamaktadır. Fakat yapılan araştırmalar göstermektedir ki aşırı korumacı ebeveyn tutumunun olumlu sonuçlarının yanı sıra olumsuz sonuçları daha fazla göze çarpmaktadır.

c. Reddedici Ebeveyn Tutumu

Reddedici ebeveyn tutumu kendini farklı şekillerde gösterebilir. Reddedici tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarına eleştirel ve yargılayıcı davrandıkları bilinmektedir. (Dirik vd., 2015). Reddedici ebeveyn çocuğa gerekli ilgi, bakım, sevgi ve şefkati vermeyerek çocuğunu duygusal olarak yoksun bırakabilir. Reddedici ebeveynlerde çocuklara karşı hakaret, fiziksel ve duygusal olarak düşmancıl tutumlar görülebilir. Reddedici ebeveyne sahip çocuklar sıklıkla istenmediklerini, değer görmediklerini ve sevilmediklerini hissederler. Çocuk duygusal sıcaklık ve ebeveyn kabulünden mahrum bırakılarak duygusal ve fiziksel istismara uğrayabilirler. Başka

bir ifadeyle reddedici ebeveyn tutumu, çocukların anne babalarından ve diğer bakıcılarından yeterince duygusal sıcaklık, değer, bakım, destek alamamalarından kaynaklanan yoksunluğu ve ebeveynleri tarafından uygulanan psikolojik olarak yaralayıcı davranış kalıplarını ifade eder. (Rohner vd., 2005). Çocukların algıladıkları reddedici ebeveyn tutumları birbirinden farklılık gösterebilir.

Ebeveyn reddi ebeveynlerin davranış kalıplarına göre dört farklı biçimde tanımlanmıştır. Bunlar: “Soğuk, düşmanca ve saldırgan, kayıtsız ve ihmalkar, farklılaşmamış reddetme” olarak ifade edilir. (Rohner et al., 2005). Bu farklı reddetme biçimleri tek başına ya da farklı kombinasyonlar halinde ebeveynlerde bulunabilir. Soğuk tutumda olan ebeveynler duygusal sıcaklık vermeyen, fiziksel ve duygusal sevgi ifadelerinden mahrum, şefkat göstermeyen ebeveynlerdir. Düşmanca tutumu olan ebeveynler çocuklarına karşı fiziksel ve psikolojik şiddet uygulayabilir, hakaret edebilir, çocukları aşağılayabilir. Kayıtsız tutumda ise ebeveynler çocuklarının psikolojik, fiziksel, sosyal tüm ihtiyaçlarına kayıtsızdır. Bununla birlikte farklılaşmış ret çocukların ebeveynleri tarafından herhangi bir kayıtsızlık veya saldırganlık görmemelerine rağmen gerçekten sevilmediklerine ve değer görmediklerine dair özel inançlarıdır (Khaleque ve Rohner, 2002). Bu bağlama ebeveynin uyguladığı apaçık görülür tutumdan ziyade çocuğun algıladığı ve içselleştirdiği tutumun önem kazandığı görülmektedir.

Reddedici tutumla büyüyen çocuklar değer görmediklerine ve sevilmediklerine dair inançlar geliştirirler. Bu çocukların yetişkinlikte öz saygısı düşük olduğu bilinmektedir. Bireyler çocuklukta karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarını yetişkinlikte karşılama ihtiyacı duyarak sağlıklı ilişkilere yönelebilir. Reddedici ebeveyn ile büyümüş bireylerin; depresyon, alkol ve madde kullanımı, davranış problemleri geliştirmeye daha yatkın olduğu görülmektedir (Rohner et al., 2005). Hoeve ve arkadaşları (2009) yaptıkları bir çalışmada ihmalkar ve saldırgan ailelerde büyüyen çocukların ileride suç işleme ihtimalinin de daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Reddedici ebeveyn tutumuyla büyümüş çocuklar hissettikleri değersizlik ve sevilmezlik duyguları sebebiyle yetişkinlikte psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın bireylerdir.

B. Ayrılma-Bireyleşme

1. Ayrılma Bireyleşme Kuramı

Margeret Mahler (1967) insanların biyolojik doğumu ve psikolojik doğumunun aynı anda olmadığını öne sürmüş ve psikolojik doğum gerçekleşene kadar bebeklerin belli süreçlerden geçtiğini gözlemlemiştir. Psikolojik doğumun gerçekleştiği bu süreç insan yaşamının ilk 36 ayını kapsar ve etkileri yaşam boyu devam eder (Mahler, 1967; Mahler vd., 2012). Bebeğin doğduğunda annesiyle bir bütün olduğunu, bebeğin psikolojik doğumunun ise annesinden ayrılması ve bireyleşmesi ile gerçekleştiğini kuramında ifade eden Mahler (1974) ayrılma bireyleşme sürecinin yaşam boyu tüm ilişkilerde etkisinin devam ettiğini vurgulamıştır. Ayrılma ve bireyleşme erken dönemde bebeğin anneden ayrışıp özerk olarak varlığını kabul etmesinden geçmektedir. Bireyselleşme, bütünleşme ve iç içe geçme olmadan yakın ilişkilerde sağlıklı bağlanma ve ilişkide olma hissinin korunması ayrıca izole olmadan ve yabancılaşmadan özerk olabilme yetisinin sürdürülmesidir (Lapsley ve Stey, 2010). Bireyin yetişkinlikte sahip olacağı bu yetinin kazanılması ise şüphesiz bebeklik yıllarında anneye sürdürdüğü ayrılma bireyleşme evrelerinin sağlıklı tamamlanmasına bağlıdır.

Mahler, Pine ve Bergman yaptıkları uzun süren çalışmalarında anneler ve bebeklerini aynı anda gözlemlemiştir (Muştucu, 2021). Farklı ilişkilerin (bakım veren ve bebek, çevre ve bebek, bakım veren ve çevre) etkilerini değerlendiren araştırmacılar bebek ve anne arasında olanları, hangi evrelerde hangi konuların ve eylemlerin ön plana çıktığını gözlemlemiştir. Bakım verenin de tepkilerinin önemsendiği bu süreçte bebeğin yetişkinliğinin şekillendiği ifade edilmiştir. Bebeğin psikolojik doğumu için annesinden ayrı bir kendilik tasarımı geliştirmesi ve bireyselleşerek özerk olma duygusuna sahip olması gerekmektedir. Bu psikolojik doğumun sağlıklı tamamlanabilmesi için de herhangi bir gelişimsel duraklama olmadan var olan evrelerden geçilmesi ve nesne sürekliliğinin sağlanması önemlidir (Mahler, 1974). Literatür incelendiğinde ayrılma bireyleşmenin bu üç yılla da sınırlı olmadığı görülmektedir. İlk bireyleşme dönemi Mahler'in yaşamın ilk 36 ayında gerçekleşen dönemdir. Blos (1967) İkinci bireyleşme döneminin ergenlik dönemi olduğunu söylemiştir. Bunun dışında üçüncü bireyleşme dönemi genç yetişkinlik (Colarusso, 1990), dördüncü bireyleşme dönemi orta yetişkinlik ve beşinci bireyleşme

dönemi ise geç yetişkinlikte gerçekleşmektedir (Colarusso, 2000). Mahler'in öncüsü olduğu ayrılma bireyleşme kuramının yaşam boyu devam ettiği yapılan bu çalışmalarla gözlemlenmiştir.

Ayrılma bebeğin anneden sadece bedensel değil psikolojik ve ruhsal olarak da ayrı bir kendilik ile var olabilmesidir. Böylece iç sınırları oluşturan benlik gelişmekte, özerk olmakta ve farklılaşmaktadır. (Mahler vd., 2003; akt. Topçu, 2016). Ayrılmayı hemen takip eden ve hatta iç içe geçmiş olan bireyleşme de ise içsel nesne tasarımları oluşmaktadır. İç içe geçmiş olan ayrılma ve bireyleşme süreçleri ötekinden ayrı bir kendilik oluşumu ve nesne tasarımlarının gelişmesiyle son bulur (Mahler vd., 2003). Yaşamın ilk üç yılında olan bu evreler sağlıklı tamamlanmadığı takdirde izlerinin bireyin yetişkinlik dönemine de yansıtacağı bilinmektedir. Psikoanalitik kuram, ayrılma ve bireyleşme sürecindeki bozulmaları “füzyon”, “birleşme”, “yutulma”, “yok olma” gibi sözcükleri kullanarak tanımlar (Biven, 1982). Bu da bize bireyleşemeyen ve özerk olamayan bebeğin anneye birleşmesi ve anne tarafından yutulması olarak yansımaktadır. Bu süreç aslında bebeğin birincil aşk nesnesi olan anneden farklılaşması, beden ve ruhen ayrılması ve kendi kimlik duygusunu oluşturmaya temsil eder (Mahler vd., 1989). Bebeğin bu ayrılma ve bireyleşme sürecini sağlıklı tamamlaması farklılaştığı fakat hala bir parçası olan anneye özdeşleşmesine bağlıdır (Pine, 1992). Böylelikle bebek anneden farklılaşacak fakat yabancılaşmayacaktır.

2. Ayrılma Bireyleşme Süreci

Bireyin hayatta var olduğu ilk yıllarda bilinçli ya da bilinçsiz olarak deneyimlediği tüm yaşam olayları, geleceğini şekillendirmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2005). Psikoanalitik kuramcılar bu gelişim dönemlerini farklı zamanlarda ele almıştır. Freud ilk on iki yılın önemine vurgu yaparken, Klein ilk altı ayı incelemiştir (Freud, 2019; Klein, 1999; akt. Demircioğlu vd., 2018). Mahler ise ayrılma bireyleşme kuramında ilk 36 aylık süreci ele almış ve bireyin gelişimi açısından önemine dikkat çekmiştir. Mahler'in psikolojik doğum olarak ele aldığı ayrılma bireyleşme sürecinin tam olarak başlangıcı dördüncü aydır ve otuz altıncı ayda son bulmaktadır (Mahler vd., 1975). Mahler, gelişim aşamasındaki bebeğin, kendi arzularına yönelik farkındalığının yanı sıra, ilk otuz altı ay içerisinde birey olma duygusunun oluştuğunu; anneye bağımlı bir bebek olmaktan kendine yetebilen bir oyun çocuğu olmaya geçerken, ilk kez bireysel olma çabasını ortaya koyduğunu

söylemiştir. (Atak, 2011). Bebeğin ayrılma bireyleşme konusunu sağlıklı atlatabilmesi için tüm bu evreleri hiçbir aksama ve bozulma olmadan geçebilmesi gerekmektedir. Bu evreler birbiriyle doğrusaldır ve bir sonraki aşamaya geçebilmek için her evrenin sağlıklı tamamlanması önemlidir. Mahler kuramında sadece yetişkin danışanlarının analiz ve verilerinden yararlanmamış aynı zamanda çocuklarla olan gözlem, araştırma ve analiz bulgularından da faydalanmıştır (Mahler, vd.,2003). Yaptığı tüm bu gözlemler ve çalışmalar yaşamın ilk otuz altı ayında önemli olan ayrılma ve bireyleşme sürecinin farklı evrelerini tanımlamasına ve yorumlamasına imkan sağlanmıştır.

Mahler ve arkadaşlar (1967, 1974) ayrılma bireyleşme sürecinin farklı evrelerini tanımlamıştır. Tanımlanan bu evreler otuz altı aylık sürecin farklı zaman dilemlerine denk düşmektedir. Tanımlanan ana dönemler; normal otistik dönem, simbiyotik dönem, ayrılma-bireyleşme dönemi şeklindedir. Ayrılma-bireyleşme dönemini oluşturan dört alt dönem daha bulunmaktadır ve bunlar; farklılaşma/ayrışma alt dönemi, alıştırma alt dönemi, yeniden yaklaşma alt dönemi, bireyselliğin pekişmesi ve nesne sürekliliğin başlangıcı dönemidir. Mahler ve arkadaşları (1989) ayrılma bireyleşme sürecinin yaşam boyu son bulmamasına ve kimlik duygusu ya da ayrılık çatışmaları açısından sürecin sürekli tekrarlanacağına dikkat çekmiştir. Tüm yaşamı kapsayan bu sürecin ise en önemli zamanlarının doğumdan sonra dördüncü ya da beşinci aylarda başlayıp otuz altıncı ayda tamamlanan kısım olduğunu vurgulamışlardır. Farklı evreleri kavramsallaştırılan ayrılma bireyleşme süreci bebeğin yaşamının ilk üç yılında, annenin benimsediği tutum da göz önünde tutularak, bireyin hayatında ötekenden ayrışabilme ve özerk olabilme kabiliyetini kazandığı en önemli dönemdir. Bireyin tüm yaşamında ayrılma ve bireyleşme sorunları yaşamaması için bu otuz altı aylık süreçte tanımlanan tüm evreleri sağlıklı bir şekilde atlması önemlidir. Annenin ya da bakım verenin tutumu, bebek ile ilişkisi ve çevre faktörü de bebeğin bu süreçleri sağlıklı atlatıp atlatamayacağı konusunda belirleyici olmaktadır.

a. Normal Otistik Evre

Ayrılma-Bireyleşme sürecinin ilk evresi bebeğin doğduğu ilk an başlayan normal otistik evredir. Bu evre bebeğin doğumundan sonra yaklaşık olarak ilk bir ayı kapsamaktadır (Mahler vd., 1975). Bu dönemde bebeğin uyku benzeri durumları uyanık olduğu zamanlardan çok daha fazladır. Bebek bu süreçte gününün çoğunu yarı uykulu yarı uyanık şekilde geçirir ve çevresinde olup bitenlere karşı farkındalığı oldukça düşüktür. Normal otizm evresinde bebeğin dış uyaranlara kayıtsız olduğu

görülmüştür ve bu sebeple bu evreye normal otistik evre ismi verilmiştir. Freud'un "uyaran engeli" kavramı ise bebeğin bu evredeki uyaranlara kayıtsızlık durumunu açıklamaktadır. Günün büyük bölümünü uyuyarak geçiren bebek yalnızca açlık ya da diğer temel ihtiyaçlarından doğan gerilim sebebiyle ağlayarak uykusundan uyanır ve ihtiyaçları karşılanıp gerilim son bulduğunda uyumaya devam eder (Mahler vd., 1975). Bebeğin bulunduğu normal otistik evrede psikolojik değil fiziksel süreçler ön plandadır ve öncelikler fiziksel gereksinimlerin giderilmesi bebek için hayati önem taşır.

Bebek normal otistik evrede dışarıdan birinin kendi ihtiyaçlarını karşıladığının farkında değildir. Burada karşımıza "tümgüçlülük" kavramı çıkar ve bebek sınırsız bir güçle kendine yetebildiği, kendi ihtiyaçlarını giderebildiği varsanısı içindedir (Ferenczi, 1913). Bebeğin yaşamın ilk haftalarında kendi ihtiyaçlarını gideren anneyi farkında olmayışı Freud'un bir kavram olan birincil narsisizmle ilişkilidir. Gelişimin ilk yıllarında kendini dış dünyadan ayıramayan çocuk için birincil narsisizm gelişimin normal bir parçası olarak kabul edilir. Bu evreyi bebeğin ihtiyaçlarının doyumunun kendi tarafından değil öteki tarafından karşılandığını kısmi olarak fark ettiği "koşullu varsanısal tümgüçlülük" aşaması takip eder. Bu evrede bebek gereksinimleri giderildiği sürece ötekinin varlığını az da olsa farkındadır (Mahler vd., 1975).

Normal otistik evredeki öncelik homeostatik dengeyi sağlamaktır. Bedensel ve ruhsal organizmalar yoluyla yeni rahim dışıyla denge sağlamak önemlidir. Bu evrede annenin ya da bakım verenin görevi ise bebeğin algılarını dış uyaranlara ve dış dünyaya çevirmek, duyuşal farkındalığının artması için bebeğin çevre temasını arttırmaktır. Bu sayede bebeği uyaran yoksunluğunun travmatik etkilerinden korumuş olur (Mahler ve Mcdevitt, 1989). Bakım vereni tarafından özellikle fiziksel gereksinimleri giderilerek yaşadığı gerilime son verilen bebek, dış uyaranlardan da büyük ölçüde mahrum kalmazsa ilk evre olan normal otistik evreyi sağlıklı bir şekilde tamamlayacak ve ayrılma bireyleşme sürecinin bir diğer evresine geçecektir.

b. Normal Simbiyotik Evre (Ortak Yaşamsal Evre)

Bu evre bebeğin gelişiminin 2 ve 5. aylar arasındaki zaman dilimini kapsamaktadır. Normal simbiyotik evre İkinci ayda bebeğin ihtiyaçlarını gideren anneyi belli belirsiz de olsa farkına varmasıyla başlar. Bu süreçte bebeğin dış dünyaya ve dışarıdan gelen uyaranlara karşı farkındalığı normal otistik evreye göre artmıştır.

Bununla birlikte bebek bu evrede de kendisi ve annesini birleşik olarak algılamaya devam etmektedir. Bebek bu süreçte gereksinimlerini gidermek için annenin verdiği çabayı fark etmediği gibi gerilimi gidermek için dışkı çıkarmak, tükürmek, öksürmek, kusmak gibi kendi gösterdiği çabayı da fark etmemektedir (Mahler vd., 1975). Bebek annenin sağladığı doyumlar ve dışarı atma etkisiyle zamanla kendisine haz veren şeyleri “iyi”, kendisine acı veren şeyleri ise “kötü” olarak algılamaya başlar (Mahler ve Gosline, 1955). Bununla birlikte bebek dış dünya ve içsel yaşantıların ayrı kavramlar olduğu anlamaya başlar ve bu ortak yaşamsal sürecin en önemli konularından biridir (Muştucu, 2021). İyi ve kötüyü ayırt etmeye başlayan bebek için ise bölme mekanizmasının temelleri atılmış olur (Mahler, 1969). Bebeğin dış dünyaya ve özellikle anneye karşı farkındalığı arttıkça, bebek dışarıda öteki bir nesne olduğunu ve bu nesnenin kendisinde iyi ya da kötü duygular uyandırabildiğini kavramaya başlar. Bu evrede bebeğin bedensel duyumunun artması konusunda anneyle sağladığı fiziksel temas büyük önem kazanmaktadır (Mahler vd., 1975). Bebek temas yoluyla annenin bedenini algılamaya başlar ve bu da dış dünyayı algılaması yönünde iyi bir adımdır.

Normal simbiyotik evrenin başlıca özelliği bebeğin dış dünyadan geldiğini tam olarak kavrayamadığı uyaranlara karşı hem duygusal hem de algısal yatırımının artmasıdır. Bununla birlikte “bellek adaları”nın oluşumu başlar fakat henüz kendilik ötekinden farklılaşmamıştır ve bebek anneyle tek bir bedenmiş gibi ikili bir birlik içindedir (Mahler ve Gosliner, 1955; akt. Mahler vd., 2003). Bu evrede bebek anneye yatırım yapmaya başlar ve bebeğin bakım verenine yaptığı yatırım bu evrenin psikolojik başarısıdır. (Mahler vd., 1975). Bebek annenin varlığını sezinlemeye başlasa da “kendilik”, “ben”, “öteki”, “nesne” gibi kavramların ayrımını yapamamaktadır. Dış dünyayı henüz bulanık olarak algılamaya başlayan bebek için normal simbiyotik dönem kimlik oluşumu ve bireyleşme için önemlidir (Mahler, Mcdevitt, 1980). Bellek adalarının oluşumuyla birlikte bebeğin yaşadığı deneyimler doğrultusunda hazzı erteleme yeteneği de oluşmaya başlar (Palombo vd., 2018). Ayrılma bireyleşme sürecinde bir diğer evreye sağlıklı geçebilmek için önceki evrenin sorunsuz tamamlanması büyük önem taşımaktadır. Ayrılma ve bireyleşmenin öncülleri olan normal otistik evre ve normal simbiyotik evre, sağlıklı bir ayrılma bireyleşme sürecinin başlaması için ön koşuldur (Mahler, 1967a; Mahler ve Furur, 1963a; akt. Mahler vd., 2003). Normal otistik evre ve ortak yaşamsal evre henüz

farklılaşmamışlığın iki aşamasıdır ve bu evrelerden sonra bebeğin farklılaşma süreçleri başlar.

c. Farklılaşma ve Beden İmgesinin Gelişimi

Ayrılma bireyleşme dönemi bebeğin beşinci ya da altıncı ayında başlamaktadır. Ayrılma bireyleşme döneminin ilk evresi ise farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi evresidir ve onuncu aya kadar devam eder. Bebeğin bu dönemde uyanık olduğu zaman oldukça artmış ve bebek içsel yatırımlarının yanı sıra dışsal yatırımlar da yapmaya başlamıştır. Bu evrede libidinal yatırımın yön değiştirmesi ve dışarıya dönmesiyle “toplumsal gülümseme” kavramı bebekte görülmeye başlar. Bebek annenin yüzünü diğer yüzlerden ayırt edebilmekte ve anneye gülümsemektedir. Bu gülümse bebekle anne arasında yönelmiş bir bağın varlığına işaret eder ve seçici bir gülümsemedir (Bowl, 1958; akt. Mahler vd., 1975). Farklılaşma alt evresi “kabuktan çıkma” olarak tanımlanmıştır. Ortak yaşamın ilk yıllarında içe dönük olan dikkat, uyanıklık süresinin de artmasıyla dışa yönelir ve algısal etkinlik başlar (Mahler vd., 1975). Kendi bedeninden ve bedensel deneyimlerinden haz alan bebek, dış dünyada da hazzı aramaya başlar ve ötekinin varlığını keşfetmiştir (Pine, 2004). Altıncı ve yedinci aylarda bebekte anneden ayrılmaya yönelik bazı dengesiz hareketler görülmeye başlar. Bebek annenin yüzünü, kulaklarını, saçlarını çekiştirmeye başlar ve anneyi izleyebilmek için vücudunu annesinin kucağındayken geriye atar (Mahler, 1975). Bebeğin bedenini annesinin bedeninden ayırmaya çalıştığı bu eylem ayrılma bireyleşmeye yönelik ilk denemedir. Bu süreçte anneye dokunan bebek aynı zamanda annenin üzerindeki cansız nesnelere de dokunmaya başlar. Burada bebeğin cansız nesneleri anneden ayırt edebildiği görülür.

Bebek bedenini anneden ayırma denemeleriyle birlikte ayrılma bireyleşmeye ilk adım atılmıştır. Bebeğin bu kendini anneden uzaklaştırma eylemlerinin yanında bir de “geriye dönüp anneyi kontrol etme” örüntüsü gözlemlenmiştir (Mahler, 1975). Bebek insanları karşılaştırmalı incelemeye başlar (Pacella, 1972). Bebek artık annenin yüzünü diğer yüzlerden ayırt edebilmekte ve anneyi tanımaktadır. Anneyi artık tanıyabilen bebek geriye dönüp anneyi kontrol etme ihtiyacı hisseder. İnsanların yüzlerini taramaya başlayan, anneyi ve anne dışındakini yani yabancıyı ayırt edebilen bebek için bu evrede “yabancı kaygısı” görülmektedir. Anne olmayanı ayırt edebilen bebek annesini gördüğünde gülümsemesi ve rahatlamasına karşılık yabancı birini gördüğünde ise yoğun kaygı hissedebilmektedir. Bebek normal otistik evre ve ortak

yaşamsal evreyi ne kadar güven içinde atlattırsa yabancı kaygısının o kadar azaldığı, temel güven ve yabancı kaygısının ters orantılı olduğu görülmüştür (Mahler ve McDevitt, 1968). Bebeğin anneden bedensel olarak ayrılmaya çalıştığı fakat yabancı kaygısı da yaşadığı bu dönemde geçiş nesneleri kullanılabilir (Winnicott 1953,; akt. Mahler vd.,). Geçiş nesneleri özellikleriyle anneyi anımsatır ya da annenin özellikleri bir cansız nesneye aktarılır. (Mahler ve McDevitt, 1989, aktaran Mitchell ve Black, 2012). Farklılaşma evresinde kullanılan geçiş nesneleri bebekteki yabancı kaygısını azaltarak bebeğin anneden bedensel olarak uzaklaşmasını da kolaylaştırır.

d. Alıştırma

Ayrılma bireyleşmenin bir diğer alt evresi alıştırma alt evresidir ve bebeğin dokuzuncu ayından on beşinci ayına kadar olan zaman dilimini kapsar. Alıştırma alt evresi ilk alıştırma dönemi ve asıl alıştırma dönemi olarak ikiye ayrılır. İlk alıştırma dönemi bebeğin kendini anneden fiziksel olarak uzaklaştırması, emeklemesi, dik pozisyona geçmesi, tırmanması gibi durumları kapsarken asıl alıştırma döneminde bebek serbestçe yürümeye başlamıştır (Mahler vd., 1975). Bebek yürümeye başlamasıyla birlikte özerkliğine olan ilk adımı atmış olur. Kazandığı bedensel becerilerle tüm güçlülük algısı gelişen çocuk çevresini keşfetmeye başlamıştır. Bu dönemde anneden uzaklaşsa da hala ruhsal açıdan anneyle birlik halindedir (Mitchell ve Black, 2012). Bebeğin hareketliliğinin iyice arttığı bu dönemde, bebek çevresini ve dünyayı keşfetmeye başlar. Bu dönemde tüm libidinal yatırım bebeğin kendi becerilerine yönelmiş ve narsisizm doruk noktasına çıkmıştır (Mahler ve McDevitt 1989). Coşkuyla etrafı keşfe çıkan ve tüm yatırımı kendi becerilerine yapmaya başlayan bebek bu dönemde düşmelere ya da nesnelere çarpmaya karşı da duyarsızdır (Mahler vd., 1975). Bu dönemde annenin bebeğin ilk adımlarını atarken sergilediği tutum büyük önem taşımaktadır. Mahler ve arkadaşlarının (1975) yaptığı gözlemlerde annenin tutumundan dolayı ortak yaşamsal evrede problem yaşayan bebeklerin bu alt evrede gecikme yaşadığı görülmüştür. Bebeğin ilk adımları ve yürüme çabasına karşılık annenin sergilediği tutum çok önemlidir ve bebeğin diğer dönemlerinde oluşturacağı benliğini de etkilemektedir (Temiz, 2004). Anne bebeğini hem yürümeye teşvik edip özerk bırakırken hem de bebek her arkasını döndüğünde orada olacağına dair güven vermelidir.

Alıştırma alt evresinde önemli olan tanımlardan biri de “duygusal yakıt ikmali”dir. Bebek bağımsızlığına adım atarken annesinin orada olduğunu bilmek ister. Furer’in “coşkusal yakıt ikmali” adını verdiği görüngede emekleyerek ya da yürüyerek anneden uzaklaşan bebek zaman zaman anneye geri dönerek ona temas eder, bacağına sarılır ya da kollarını açarak annesine doğru yönelir (Mahler vd., 1975). Coşkusal yakıt ikmali, anneye ilginin azalıp çevreye ilginin arttığı bu dönemde bile bebeğin annesinden alacağı güvene ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bu dönemde çarpma ve düşmelere karşı da duyarsız olan ve odağı çevreyi keşfetmeye yönelen bebek anneyi odada göremeyince “kararma” denilen durumu yaşar ve coşkuyla hareket eden bebeğin bir anda hareketleri yavaşlar ve belki de anneyi görene kadar ağlayabilir (Mahler vd., 1975). Kararma denen bu durumun şiddeti çocuğun kendi yapısına göre değişebileceği gibi büyük bir ölçüde de annenin tutumuna bağlıdır.

e. Yeniden Yakınlaşma

Ayrılma bireyleşmenin üçüncü alt evresi olan yeniden yakınlaşma evresi on altıncı ayda başlayarak yaşamın ikinci yılına kadar devam eder. Bu alt evrede, alıştırma evresindeki anneye azalmış yakınlık ve ilginin aksine çocuk bedensel yeteneklerinin farkına varmıştır ve yeni deneyimlerini anneye paylaşmak ve anneden sevgi görmek ister. Bu sebeple bu evrenin ismi yeniden yakınlaşma olarak ifade edilmiştir (Mahler vd., 1975). Mahler de Fransızcadan gelen ve anlamı bir araya gelmek olan “rapprochement” kelimesinden esinlenerek bu alt evreye yeniden yakınlaşma ismini vermiştir (Palombo vd., 2018). Anneden fiziksel olarak ayrılabilirdiğini ve uzaklaşabildiğini gören bebek paniklemeye başlamış ve alıştırma alt evresinde görünen coşkulu hali azalmaya başlamıştır (Tuncer, 2021). Anneye ilginin yeniden artmasının yanı sıra alıştırma alt evresindeki engellere karşı olan duyarsızlık da bu evrede azalmaya başlar. Bebeğin ilgisi tekrar anneye ve anneden alacağı sevgiye döner. Bebek bu evrede anneden ayrı olmaya karşı direnir ve bu ayrılığı yok saymak için elinden geleni yapar. Nesneyi değil nesne sevgisini yitirme korkusu belirgin hale gelmiştir (Mahler vd., 2003). Fiziksel yetenekleri artan ve artık yürümeye başlayan çocuk anneden ayrılabilirdiğinin de farkındadır. Bunun yanı sıra bilişsel ve sözel yetenekleri de artan çocuk ötekilerle empati kurmaya başlamış ve farklı duygulanımları da deneyimleyebilecek kapasiteye ulaşmıştır (Palombo vd., 2018). Çocuk kazandığı tüm bu yeteneklerinin eşliğinde artık anneden ayrı bir birey olabileceğini ve isterse ondan uzaklaşabileceğini farkındadır.

Anneden uzaklaşabileceğini fark eden bebek bu alt evrede anneye karşı ikircikli duygular yaşamaya başlar. Yürümeye başlamış olan çocuğun iki temel davranış örüntüsü vardır. Bunlar; anneyi “gölge gibi izlemek” ve onu kovalayan anneden yutulma korkusuyla hızlıca kaçmaktır (Mahler vd., 2003). Bu evredeki yürüyen çocukların annelerinin peşinden hiç ayrılmadan takip ettikleri ya da anneleri onları kovalarken hızlıca onlardan kaçmaya çalıştıkları gözlemlenmektedir. Aynı anda hem anneyi memnun etme arzusu hem de anneye yönelik bir öfkenin arasında kalan çocuk için anneye ilişkisi “ne anne ile ne de annesiz” durumuna gelmiştir (Vahip, 1993). İkircikli duyguların en yoğun olduğu bu evrede çocuktaki bireyleşme arzusu ve anneye yeniden birleşme arzusu çatışma yaratmaya başlar. Çocuğun bu dönemde yaşadığı ikircikli duygular sebebiyle kaygısı artar ve bu kaygıdan kurtulabilmek için “iyi” ve “kötü” kavramlarını oluşturarak anneyi ve yaşadığı duyguları bölme eğilimine girer (Tuncer, 2021). Bu evre bölme savunma mekanizmasının da olduğu ilk evredir. Çocuk bir yandan tümgüçlü ve birey olmayı, bir yandan da annesinin tüm istek ve ihtiyaçlarını anında karşılamasını ister ve çocukta çatışma yaratır (Mahler vd., 2003). Bu çatışmalardan kaynaklı yeniden yakınlaşma krizi yaşayan çocuk ebeveynden kaçma ya da ebeveynden ayrılmama davranışları gösterebilir. Çocuk bu evrede bakım verenle ihtiyaç ya da isteklerinin uyuşmadığını da farkına varmıştır. Kaygı oluşturan temel yapı taşı ise annenin sevgisini yitirme ve anne tarafından onaylanmama kaygısıdır (Mahler vd., 2003; akt. Palombo vd., 2018). Çocuğun bu alt evrede hem yakınlaşma krizi yaşarken hem de onaylanmama kaygısı hissetmesi bu olumsuz duygularla başa çıkma için bazı davranış örüntüleri ortaya çıkarmasına sebep olur. Bu sebeple yeniden yakınlaşma alt evresinde çocuklar, özerkliklerini korumak için “hayır deme davranışı” ve anal dönemde artmış saldırganlık geliştirirler (Mahler vd., 2003). Çocuğun olumsuz duygular ve çatışmalar yaşadığı bu evrede annenin tutumu çok önemli bir rol oynamaktadır. Annenin çocuğun sergilediği bireyleşme girişimlerine geri çekilmemesi, onu desteklemesi ve davranışlarında tutarlı olması, çocuğu bireyleşmeye teşvik etmesi oldukça önemlidir (Vahip, 1993; Bertolomucci and Taylor, 1991). Annenin bireyleşmeye teşvik etmeyip çocuğun ortak yaşamsal alanda gibi yanında tutmaya çalışması ya da tam tersi çocuğun ilgi ihtiyacına karşılık kendini geri çekmesi bu dönemin atlatılmasında zorluk çıkarabilmektedir.

Mahler yeniden yakınlaşma alt evresinde babanın da rolüne vurgu yapmıştır. Çocuğun özerkliğini genişletmek istediği bu evrede anne ve çocuk arasındaki dünyada genişler. Genişleyen bu anne çocuk arasındaki dünyaya da öncelikle baba dahil edilir (Mahler vd., 2003). Baba en başından beri anneden farklı bir sevgi nesnesi olarak var olmaktadır. Çocuk annesi ile babası arasındaki özel ilişkiyi çok erken dönemlerden itibaren anlamaktadır ve bu hem ayrılma bireyleşme evresi hem de oidipus öncesi dönem için önemlidir (Mahler vd., 1975). Bebeğin anne ile yaşadığı ikircikli duyguları yumuşatan baba ayrıca bebeğin özdeşim kurabileceği biri haline gelir (Deniz, 2022). Yakınlaşma alt evresinde belirgin olan baba olumlu tutumlar sergilediği takdirde çocuk için çatışmalarını rahatlatacak bir sevgi nesnesidir.

Yeniden yakınlaşma krizinin yeniden yakınlaşma alt evresinin sonlarına doğru giderek azaldığı görülmüştür. Çocuk annesiyle arasındaki, işlev görebileceği en uygun uzaklığı bulunca yoğun ayrılma kaygıları ve yakınlık ile özerklik arasındaki ikircikli duyguları azalır (Mahler vd., 1975). Krizin çözülmesiyle birlikte çocuğun “iyi nesne” ve “kötü nesne” kavramları birleşir. Çocuk kendiliğiyle alakalı da “iyi” ve “kötü” kavramını birleştirerek kendilik inşa etmeye başlar (Mahler vd., 1975). Bu dönemde krizin çözülmesi çocuğun ileride geliştireceği patolojiler ve çatışmalar açısından büyük önem taşımaktadır. Mahler, bu dönemde yaşanan krizlerin ve bölme mekanizmasının kullanımını sınır durum patolojilerini temeli olarak ele almaktadır (Mahler, Mcdevitt, 1980, aktaran Temiz, 2004). Bu sebeple ayrılma bireyleşme dönemi içerisinde yeniden yakınlaşma alt evresi, yaşanan krizler ve savunma mekanizmalarının yoğunluğu sebebiyle sağlıklı atlatılması önemli bir evre olarak karşımıza çıkmaktadır.

f. Bireyliğin Pekişmesi ve Coşkusal Nesne Sürekliliğinin Başlangıcı

Ayrılma bireyleşmenin son alt evresi olan bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı çocuğun ikinci yaşında olsa da üçüncü yaşından önce nesne sürekliliği başlayamaz ve hatta bu süreç sonraki yıllara kadar uzar. Bu evrenin sonlanma yaşının net olmaması, öteki evrelerden farklı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Vahip, 1993). Bunun sebebi ise “iyi” ve “kötü” benlik ve nesne tasarımlarının hiçbir zaman tam olarak birleştiğinin söylenememesidir (Çevik ve Ceyhun, 1996). Bu alt evrede çocuğun tamamlaması gereken iki görev vardır: kesin ve yaşam boyu sürebilecek bireyliği elde etmek ve belli bir nesne sürekliliği derecesini gelebilmek (Mahler vd., 2003). Coşkusal (duygusal) nesne sürekliliği öncelikle bilişsel

olarak kalıcı nesnenin varlığına bağlıdır fakat çocuğun tüm diğer kişilik gelişimi süreçleri de bu evreye katkıda bulunur (McDevitt ve Ormrod, 2008). Sevgi nesnesinin kalıcı hale gelmesi ve bireyliğin pekişmesi süreci diğer gelişim evrelerinden de etkilenecektir.

Nesne sürekliliği yanında olmayan nesnenin varlığını korumaktan çok daha fazla şey ifade eder. Artık “iyi” ve “kötü” nesne bir araya gelerek bütüncül bir temsil oluşturur. Nesne artık doyum sağlamadığında ondan nefret edilmez ya da başka bir nesneyle değiştirilmez, nesneyle yaşanan ayrılık tolere edilir ve nesne özlenir (Mahler vd., 2003). Mahler’e göre (1975) nesne sürekliliği üçüncü yaştan itibaren oluşmaktadır ve nesne sürekliliği oluşmaya başladığında çocuk sevgi nesnesi olan anneden ayrı kaldığından buna tahammül edebilir ve sevgi nesnesinden nefret etmez. Aynı zamanda nesne sürekliliği çocuğun saldırgan ve libidinal dürtülerinin birleşmesini sağlayarak nesneye yönlenebilecek saldırganlığı ve nefreti azaltır (Mahler vd., 2003). Elbette annenin annelik kapasitesi ve empati düzeyi ile çocuğun üç yaşına kadar yaşadıkları bu ruhsal yapıyı şekillendirir (Vahip, 1993). Her alt evrede olduğu gibi bu alt evrede ve bu evreye gelene kadarki süreçte annenin tutumu çocuğun ne derece bireylik ve nesne sürekliliği geliştirebileceğine etki etmektedir.

Bu evrede çocuğun karmaşık bilişsel işlevleri artar. Çocuk sözel ve bedensel iletişim araçlarını kullanmaya başlar ve bu sebeple anne dışındaki kişilere de yönelir. Sözel iletişimin yanı sıra zaman ve mekan algısı gelişen çocuk “sonra” ya da “yarın” gibi kelimeleri anlamaya başlayarak anneden uzak kalma süresine tahammül etmeyi öğrenir (Mahler vd., 2003). Farklı bilişsek işlevleri gelişen çocuk bu evrede yetişkinlerin isteklerine karşı direnç göstererek bağımsızlığını arzulamaktadır. Bireyliğin gelişmesi için çocuğun tekrarladığı bu karşı koyma davranışı bu alt evrenin temel özellikleri arasındadır Karmaşık bilişsel işlevler (sözel iletişim, hayal kurma ve gerçeği değerlendirme)’ in ortaya çıktığı bu evrede büyüklerin isteklerine dirençle karşı koyma ve bağımsız olma arzusu devam etmektedir. Tekrarlayıcı hafif ya da ölçülü karşı koruyuculuk bu dönemin nitelikleri arasındadır (Vahip, 1993). Aynı zamanda bu evre çocuğun tuvalet eğitiminden geçtiği anal evreye de denk gelmektedir. Yeni görev ve taleplerle karşılaşan çocuk dürtü olgunlaşmasına dair büyük bir baskı hisseder ve hayal kırıklıkları ile kaygıya tahammül kapasitesi bu evrede görünmeye başlar (Mahler vd., 2003; akt. Palombo vd., 2018). Anal dönemin başladığı bu evre çocuğun süperegö temsillerinin geliştiğine de işaret eder. Daha sonra yine bu evrede

fallik döneme giren çocuk için cinsel farklılıklara yönelik farkındalık da gelişir. Fallik dönemde artan cinsel farkındalık erkek çocuklarda hadım edilme kaygısı oluştururken, kız çocuklarının da narsisizmini sarsmaktadır (Mahler vd., 2003). Bu dönemde çocuğun tuvalet eğitimi, cinsel farklılıklara gelişen farkındalığı, anne ve babanın tüm süreçlerdeki tutumu çocuğun nesne sürekliliği ve bireyliğini oluşturması konusunda çocuğa engel çıkarabilir (Mahler vd., 2003). Tüm bu etkenler göz önüne alındığında her çocuk bu alt evreyi daha farklı deneyimleyebilmekte ve yaşadıkları güçlükler birbirinden farklı olabilmektedir.

3. Peter Blos'un İkincil Ayrılma Bireyleşme Süreci: Ergenlik Dönemi

Blos (1967), ergenlik dönemindeki bireylerin bebeklikteki ayrılma-bireyleşme sürecini benzer bir şekilde tekrarlandığını ifade etmiştir. Ergenlerin ailelerinden uzaklaşarak onlara olan bağımlılıklarını azaltmasını da bireysel gelişimlerinin ön koşulu olarak kabul etmiştir. Bireyden bireye farklılık gösterebilen ergenlik dönemi Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre yaklaşık olarak on ile on dokuz yaş aralığına tekamül etmektedir (WHO, 2022). Bu yaş aralığındaki bireyler ailelerinden bağımsız olma, kendi benliklerini bulma, aileden farklılaşmak isteme gibi konularla uğraşırlar. Ergenlik dönemindeki bireyler ebeveynleriyle bağımlılıklarını azaltarak onlardan bağımsız bireyler olmaya başlarlar (Blos 1967; akt. Silverman 1986). Ergen bireyler bu dönemde farklı savunma mekanizmaları kullanmaya başlar; regresyon ve yüceltme savunma mekanizmaları yoğun olarak kullanılır. Ortaya çıkan bu gerileme ergenlik döneminde gelişimin bir parçası olarak kabul edilir (Atak, 2011). Yine bu süreçte birincil ayrılma bireyleşme döneminde olduğu gibi anneye karşı ikircikli duygular görülebilir ve ebeveynlerle olan çatışmanın da arttığı bir dönemdir. Bu ikincil ayrılma bireyleşme döneminde ergen bireylerin kendi kimliklerini kazanması, benlik gelişimlerini tamamlaması ve birey olabilmesi için ebeveynlerinden ayrılması ve sevgi ile nefret nesnelerini dışarıda bulması gerekmektedir (Blos, 1967). Bu süreçte ergen bireylerin içsel temsilleri ve anne babalarını değerlendirme şekilleri değişecektir. Ebeveynlerini daha gerçekçi değerlendirmeye başlayan ergen bireyler onları içsel temsillerinden ayırır ve bu farklılaşma ergenlerin kendilik algısı oluşturması ve ego bütünlüğünü sağlaması açısından önemlidir (Deniz, 2022). Ergenlik döneminde ebeveynlerinden uzaklaşan ve farklılaşmayı arzulayan bireyler bu süreçte akranlarıyla daha yakın ilişkiler kurmaya başlar.

Erken dönemde idealize edilmiş olan ebeveyn, ergenlik dönemindeki daha gerçekçi değerlendirmeye birlikte kusurları olan ve hatta yetersiz nesneler olarak algılanır. Ebeveynlerini yeniden değerlendirip hayal kırıklığına uğrayan ergen bireyler bu dönemde onların yerini doldurmak için arkadaşlık ilişkilerine ve akranlarına yönelir (Blos, 1967). Ergen bireyler uzaklaştıkları ebeveynlerinden dolayı bir nesne açlığı ve boşluk hissi yaşar. Bu boşluk hissini giderebilmek için yeni nesne arayışları ve bazen işlevsiz yeme davranışı, depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik durumlara sebep olabilir (Deniz, 2022). Blos'a göre ergenlik döneminde iyi kurulmuş akran ilişkileri, ebeveyn bağlılığının azalmasına ve yaşanan çatışmaların çözülmesine yardımcı olur (Atak, 2010). Ergenlerin bu dönemde akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi onların boşluk hissini ve nesne açlıklarını gidermeleri için daha işlevsel bir yoldur.

Ergenlik döneminin sonunda yetişkin olacak olan bireyler kendi kimlik kazanımlarıyla ilgilenir. İnançlarını ve kim olduğunu sıkça sorgulayan ergen bireyler bu dönemde içsel çatışmalar da yaşar. Ebeveynlerinden ayrılarak bireyleşme sürecine girmiş olan bu bireyler ergenlik dönemleri bittiğinde ikincil bireyleşme süreçlerini tamamlar (Güven ve Aslan, 2010). İçselleştirilen ebeveyn figürleri bu dönemde daha gerçekçi bir şekilde değerlendirilir ve özdeşleşme sebebiyle aktarılan bazı fikirler ergen bireyler tarafından yanlış görülmeye başlar. Ergen birey daha sorgulayan bir konumda ve hatta ailenin tutum ve inançlarına eleştirel bir noktada olabilir. Bu dönemde gerçekleşen bireysellik aileden tamamen kopma ya da onları reddetme değil, ergenin ebeveynlerinden farklı olduğunu algılaması ve kişiliğinin son haline bürünmesi olarak düşünülebilir (Şahan ve Akbaş, 2017). Kendiliğini ve kim olduğunu sorgulayan ve kimlik arayışında olan ergen bireyler bu dönemde kimliklerini keşfetmeyi amaçlar. Bireyleşmenin yanı sıra bu dönemde kimliğini bulma sürecini de başlatan ergen birey anne babasından ayrılması ile ikinci ayrılma bireyleşme sürecini de tamamlar (Güven ve Aslan, 2010; akt. Atak, 2011). Kendiyle ilgili sorulara cevap verebilen, kendini tanıyan ve çevresiyle iyi iletişim kurabilen ergen bireyler benlik saygısını oluşturarak ruh halini dengelemeyi başarır.

4. Yetişkinlik Döneminde Ayrılma ve Bireyleşme

Çocukların erken dönemde anne veya bakım veren ile kurduğu ilişki birincil süreç olarak, ergenlik dönemi ise ikincil süreç olarak bireyin ayrılma bireyleşme düzeylerine etki eder. Birincil ve ikincil süreçlerde yaşanan bu etki yetişkinlik dönemi

ve yaşlılık döneminde, kişinin sosyal ilişkilerinde, romantik ilişkilerinde ve kendisiyle olan ilişkisinde tekrar karşımıza çıkar (Arslan, 2022). Erken çocukluk döneminde, çocuğun bakım veren ile kurduğu ilişki “ben” ve “öteki” kavramına ait zihinsel temsillerin oluşmasında etkilidir. Oluşan bu temsillerin yetişkinlik döneminde özellikle kişilerarası ilişkiler açısından önemli etkiye sahip olacağı bilinmektedir (Ditamaso vd., 2003). Ayrılma-bireyleşme süreçlerinin yetişkinlik ve yaşıllıktaki yansımalarının incelendiği belli çalışmalar yapılmıştır.

Sternschein (1973), yetişkinlik döneminde ayrılma bireyleşme sürecinin etkilerini incelemiş ve bununla ilgili bir rapor hazırlamıştır. Hazırladığı raporda Sternschein (1973), kendilik ve nesne imgeleri ile bu imgelerin zihinsel temsillerinin yetişkinlik döneminde özellikle duygu yoğunluğunun yüksek olduğu yaşam olaylarında (ergenlik, evlilik, çocuk veya torun sahibi olmak, emekli olmak) değişim gösterebileceğini ifade etmiştir (Sternschein, 1973, aktaran Gör, 2021). Bu rapora göre kendilik ve nesne imgeleri ile zihinsel temsiller önemli yaşam olayları sonrasında farklılığa uğrayabilmektedir.

Colarusso (1990, 1997, 2000), ayrılma-bireyleşmenin yetişkinlik dönemindeki etkilerine dair çalışma yapan bir diğer isimdir. Yetişkinlik dönemini üç farklı basamakta inceleyen Colarusso süreçleri; genç yetişkinlik (20-40 yaş), orta yetişkinlik (40-60 yaş) ve geç yetişkinlik (60 yaş ve sonrası) şeklinde ele almıştır. Mahler’in (1974) erken çocukluk dönemindeki anne ile bebek arasındaki ilişki yetişkin ayrılma-bireyleşmesine zemin hazırlasa da Colarusso (2000), daha gelişmiş beden ve ruha sahip olan yetişkinin kurduğu ilişkilerin yeniden ele alınması gerektiğini savunmuştur. Yetişkinlikte ayrılma-bireyleşme süreci, yetişkinlerin ruhsal yapısına etki eden eş, çocuk, arkadaş, meslektaş gibi kişilerarası ilişkilerini sürdürdüğü kişiler ve bu ilişkileri tanımlayan gelişimsel ve duygusal konular bağlamında değerlendirilmelidir (Colarusso, 2000; akt. Gör 2021). Öne sürdüğü bu fikirler doğrultusunda Colarusso bireyleşme sürecinin üçüncü, dördüncü ve beşinci basamaklarını tanımlamıştır.

Bu doğrultuda Colarusso bireyleşme sürecini, üçüncü, dördüncü ve beşinci basamak şeklinde ele almıştır. Üçüncü basamak genç yetişkinin, birincil nesnelerden ayrı olarak başka bireylerle yakın ilişkilerini (duygusal veya cinsel yakınlık olan ilişkiler), statü, meslek, eğitim ve fiziksel yaşlanma belirtilerini ele alarak kendini ve ötekini tanımladığı basamaktır. Dördüncü basamakta bireyde yaşlanmanın getirisi olan bazı fiziksel ve zihinsel değişimler ile güç kayıpları bulunmaktadır. Kişinin hayatında

hastalıklar, kayıplar, meslek hayatında da gerileme görülmektedir. Tüm bu güç kaybı sebebiyle kişinin hayatın bitmesi, ölüm, zamanının kısıtlı olması gibi konular hakkında çokça düşündüğü görülür. Beşinci basamakta kişinin sevdikleri ile yakın olma isteği artar. Ölümün yaklaştığının kabullenilmesi ile kişi sevdiklerini terk edeceğini düşünür ve terk eden konumuna geçen birey sevilen kişilerle birlikte olmak ister (Colarusso, 2000). Hem terk etme korkusu hem ayrılık korkusuyla bu dönemde birey sevdikleriyle olma arzusundadır.

5. Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikopatoloji

Erken çocukluk dönemi ve ergenlik dönemindeki ayrılma-bireyleşme süreçleri nasıl geçirildiğine göre yaşam boyu bireyi etkileyen psikopatolojisi açısından farklılık gösterebilir. Literatür çalışmaları incelendiğinde ayrılma bireyleşme sürecinde yaşanan aksamalar ya da olumsuz yaşantıların bireyin kişilik yapılanmasında ve kişilerarası ilişkilerinde olumsuzluklara yol açarak bireyin işlevselliğinde bozulmalara neden olabileceği görülmüştür (Pine 1979; akt. Mahler vd., 2012). Ayrılma bireyleşme bu bağlamda farklı patolojilerle ilişkilendirilir.

Blos'a göre Mahler'in tanımladığı ayrılma bireyleşme sürecinde zorluklar yaşayan çocuk için daha çok psikotik ve narsistik psikopatoloji belirtileri görülmektedir. İkincil ayrılma bireyleşme sürecinde yaşanan zorluk ve takılmalarda ise regresyon ve kaygı belirtilerine rastlanmaktadır (Deniz, 2022). Ayrılma-bireyleşme sürecinde kazanılamayan nesne sürekliliği bunun yanı sıra olması gereken kişilerarası uzaklığın sağlanamaması, duygulanımda dalgalanma, paranoya ve şiddet eğilimi gibi yetişkin psikopatolojisi belirtileri kişilik bozukluğu olan bireylerin erken dönemde bozulan içsel dengeyi yeniden sağlamaya yönelik çabalarının göstergesidir (Akhtar, 1994). Ayrılma-bireyleşmede nesne sürekliliği ve optimal yakınlığı sağlayamayan çocuk, yetişkinlikte kişilik bozuklukları belirtileri gösterebilmektedir. Mahler (1974) özellikle sınır kişilik ve narsistik kişilik yapılanmasına yönelik gelişimin ayrılma-bireyleşme süreciyle ilişkisine değinmiştir. Annenin ayrılma-bireyleşme alt döneminde coşkusal yakıt ikmalini yeterince karşılayamaması ya da yeniden yakınlaşmada empati kurarak çocuğu destekleyememesi çocuğun narsistik gelişimine zarar verebilir. Yeniden yakınlaşmada optimal uzaklığın anne tarafından sağlanamaması ve bağıllık, ayrılma, bağımsızlık ve yakınlaşma gibi konuları sınır kişiliğin temel konuları olmakla birlikte erken dönemde kişilik yapısını oluşturmaya

başlar (Mahler, 1974). Özellikle terk edilme, ayrılık, yalnızlık hissi gibi konular sınır kişiliğin ana konuları olmakla birlikte ayrılma bireyleşme konuları ile oldukça benzerdir (Fonagy ve Target, 2003). Literatür incelendiğinde sınır kişilik yapılanmasının temelinde ayrılma-bireyleşme dönemine ait sorunların olabileceği görülmüştür (McWilliams, 2010). Bebeğin erken dönemde anneden ayrılmaya yönelik sorunları yetişkinlikte ayrılma hassasiyeti ile benzerlik göstermektedir.

Christenson ve Wilson (1985) klinik gözlemleri ve literatürdeki tablolardan yola çıkarak geliştirdikleri Ayrılma Bireyleşme Envanteri ile bölme, farklılaşma, ilişki sorunları gibi alt boyutları ölçerek sınır kişilik yapılanmasına sahip olan katılımcıları diğer katılımcılara göre bu ölçekten daha yüksek puanlar aldıklarını saptamışlardır. Temiz (2004), borderline kişilik yapılanmasının yakın ilişkilerdeki kaygı ve kaçınma ilişkisi ile ayrılma bireyleşme düzeylerini incelediği çalışmasında 30 borderline tanısı alan katılımcı ile 30 kontrol grubundan veri toplamıştır. Çalışmanın sonucunda borderline kişilik bozukluğu tanısı alan bireylerin ayrılma bireyleşme puanları kontrol grubuna göre daha yüksek çıkmıştır. Bir diğer çalışma Coonerty'in (1986) sınır kişilik bozukluğu ve Mahler'in ayrılma-bireyleşme kuramı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmadır. Bu çalışmada sınır kişilikte görülen davranış ve duygulanımdaki dalgalanmaların, kişilerarası işlevsellikteki bozulmaların ayrılma-bireyleşme sürecindeki bozulma ve çatışmalarla ilişkisi olabileceği görülmüştür. Coonerty (1986) Rorschach Testi ile değerlendirdiği çalışmasında sınır kişilik bozukluğu temaları bulunan bireylerde ayrılma-bireyleşme temalarının da var olduğunu görmüştür.

Literatür incelendiğinde ayrılma-bireyleşme sorunlarının depresyon, kaygı, kişilerarası duyarlılık ve somatizasyon ile pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür (Lapsley vd., 2001). Ergenlerde madde kullanım bozukluğu ve ayrılma bireyleşme süreçlerinin ilişkisini inceleyen bir çalışmada katılımcılara adolesan ayrılma bireyleşme testi uygulanmış ve madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin daha fazla ayrılma bireyleşme sorunu bildirdiği görülmüştür (Yüncü vd., 2009). Kızılkaya (2018) yaptığı araştırmada ise psikosomatik deri reaksiyonları gösteren bireylerin ayrılma bireyleşme puanlarının yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Soysal (2021) yaptığı çalışmada uzamış yas belirtileri ile duygu düzenleme güçlüklerinin ayrılma bireyleşme sorunlarıyla pozitif yönde ilişkisi olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte literatürde yapılan bazı çalışmalar yeme bozuklukları ile ayrılma bireyleşme süreci arasında ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Ayrılma-bireyleşme sürecinde aşırı korumacı ebeveyn

tutumuna maruz kalan bireylerin anoreksiya nevroza ve aşırı umursamaz ebeveyn tutumuyla büyüyen bireylerin yetişkinlikte bulimia nevroza belirtileri gösterebileceği öne sürülmüştür (Marsden vd., 2002). Tüm literatür çalışmaları ele alındığında sınır kişilik bozukluğu ve narsistik kişilik bozukluğu başta olmak üzere ayrılma-bireyleşme sorunlarının birçok yetişkin psikopatolojisine neden olabileceği görülmektedir.

C. Savunma Mekanizmaları

1. Savunma Mekanizmaları Tanımı ve Tarihçesi

Savunma mekanizmaları literatürde ilk kez Freud (1894) tarafından ‘Savunma Psikonevrozları’ adlı araştırmayla ortaya atılmıştır. Freud savunma mekanizmalarını, benliğin utanç duyduğu, acı verici ya da katlanılamaz çatışmalara ve fantezilere karşı gösterdiği direnç olarak tanımlamıştır. Bu süreç genellikle bilinçdışıdır ve birey oluşturduğu direnç ve savunma biçimlerinin farkında değildir (Odağ, 2017). Savunma mekanizmalarının literatürdeki tarihçesini incelediğimizde farklı tanımlar yapıldığını görürüz. Freud savunma mekanizmalarını ilk tanımladığı makalesinde benliğin çözemeyeceği kaygı verici duygu ya da deneyimleri uzağa iterek unutmaya çalışması ve düşünmemeye karar vermesi olarak açıklamıştır (Freud, 1984). Bu tanımda savunma mekanizmalarını “bastırma” olarak nitelendirirken sonradan bu tanımları sadece bastırma savunma mekanizması için kullanmış ve savunma mekanizmaları tanımını genişletmiştir (Tuncer, 2021). Psikanalitik kuramın ego psikolojisine yoğunlaşmasıyla birlikte savunma mekanizmalarıyla ilgili yaptığı çalışmalarla bilinen Anna Freud savunma mekanizmalarını yeniden tanımlamıştır. Bu tanıma göre saldırgan ya da özgeci olması fark etmeksizin benliğin; altbenlik ve üstbenlik ile yaşadığı çatışmaları modüle etmesi olarak değerlendirmiştir (A. Freud, 1936). Ego psikolojisinin savunma mekanizmalarını yeniden açıklamasıyla birlikte savunma mekanizmaları kişinin adaptasyon sağlayabilmesi için kullandığı normal bir bilişsel süreç olarak ele alınmıştır (A. Freud, 2017). Freud (1966) geliştirdiği başka bir tanımda ise savunma mekanizmalarını egonun sebep olduğu kaygıya yol açan istenmeyen olaylardan uzaklaşmanın yanı sıra dürtüsel davranışlar ve içgüdüsel isteklere karşı kontrol sağlamaya yarayan psikolojik süreçler olarak nitelendirmiştir (Yılmaz vd., 2007). Psikanalitik literatürde yıllar içinde yapılan farklı çalışmalar savunma mekanizmalarının tanımını genişletmiş ve bireyin neden savunma mekanizmalarını kullandığı birçok açıdan ele alınarak açıklanmıştır.

Savunma mekanizmaları kişiyi kaygıya sürükleyen, düşününce hoşla gitmeyen ya da başla çıkması zor dürtüleri bilinçli farkındalıktan uzaklaştırmaya yarayan düzeneklerdir. Bireyin bu savunma mekanizmalarının farkında olmaması, savunma mekanizmalarını çabaya yönelik tutum ve davranışlardan ayırmaktadır (Geçtan, 2014). Kişinin bilinçsiz şekilde kullandığı bu savunmalar çatışma yaratan düşünceleri semptomlara dönüştürerek kabul edilebilir hale getirir ve bu şekilde ruhsal denge konur (Blackman, 2004). Psikanalitik literatürde savunma mekanizmaları kişinin iç dünyasındaki çatışma ve uyumsuzluklarla başla çıkmasına yarayan düzenekler olarak görülmüştür. Uluslararası Psikanaliz Sözlüğü (2005) ise savunma mekanizmalarını benliğin organize bir işlevi olan, kaygı ve ruhsal huzursuzlukları yenmek için optimal psişik koşulları sağlayan ve sürdüren bir süreç olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte DSM-V’te savunma mekanizmaları tanımı; kişiyi içsel ve dışsal stresörlerin farkındalığından ve anksiyeteden koruyan otomatik süreçler olarak karşımıza çıkmaktadır (APA, 2013). Tüm bu tanımlarla birlikte savunma mekanizmalarının kişinin ruhsal yaşamının yadsınamaz bir parçası olduğu görülmektedir.

Bireyin savunma mekanizmalarını kullanması başla kaygıyı ve çatışmaları azaltan bir olgu olmakla birlikte, savunma mekanizmalarının anlaşılması ve tanımlanması literatüre oldukça katkı sağlamıştır. Psikopatoloji ile savunma mekanizmaları incelendiğinde ise; bireylerin kullandıkları bu savunma düzeneklerinin tespit edilmesi klinik gözlemde bireyin zihinsel ve psikolojik işleyişini göstermekte ve teşhis ile tedavi aşamasında klinisyenlere kolaylık sağlamaktadır (Anlı, 2010). Belli psikopatolojilere sahip bireylerin sınıflandırılmış hangi savunma mekanizmalarını kullandığı klinik gözlemde tanı koyma aşamasında önemli bir katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte Anna Freud (1937), yalnızca psikopatolojiye sahip bireylerin değil, her kişinin yoğun içgüdüsel dürtülerden, rahatsız edici düşüncelerden ve suçluluk hissinin yarattığı anksiyeteden kurtulmak ve bunlarla başla çıkmak için savunma mekanizmalarını kullandığını belirtmiştir (Tuncer, 2021). Her bireyin yaşamında bilinçsiz olarak kullandığı savunma mekanizmaları bu düzenekleri ne şiddette kullandığı ve yoğun olarak hangi savunmalara başvurduğu dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Savunma mekanizmalarının uygunsuz, katı ve çok yoğun biçimde kullanılması farklı psikopatolojilere işaret etmekle birlikte kişilerarası sorunlarla da ilişkilidir (Bowins, 2010). Uygunsuz savunma mekanizmalarını kullanan bireyler kendiliğini ve çevresini doğru yorumlamakta zorlanır ve bununla birlikte

kişilerarası çatışmalar görülebilir. Savunma mekanizmaları genel olarak bireyin başa çıkabileceği duyulanım düzeyinde kalmasını, dürtülerdeki artışı dengelemeyi, kendilik tasarımıyla çok şiddetli ve ani farklılık yaratan yaşam olayları ve kişilerarası çatışmalarla başa çıkmayı kolaylaştıran bir düzenektir (Vaillant, 1994). Savunma mekanizmaları kişinin yaşamında çıkan ani değişiklikler karşısında psikolojik dengeyi sağlamalarına ve gerçeklikle başa çıkmalarına yardımcı olur. Kişilerarası ilişkilere odaklanıldığında savunma mekanizmaları bireyin hayatta olan ya da olmayan önemli ötekilerle çözülememiş çatışmalarını hafifleten süreçlerdir (Moroğlu, 2021). Savunma mekanizmaları 1900'lerin başından günümüze kadar farklı teorisyenler tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır ve günümüzde hala savunma mekanizmalarına dair çalışmalar devam etmektedir.

2. Ego ve İşleyişi

Freud ruhsal aygıtın işleyişi anlamak ve tanımlamak için ilk olarak topografik modelden bahsetmiştir. Topografik modele göre zihni üç kısma ayırmıştır. Farkındalık düzeyinde olmayan ve kişiyi huzursuz edecek şekilde anksiyete ve olumsuz duygu, düşünceler içeren kısmı bilinçdışı, bilinçli hale gelmeye yatkın olan duygu ve düşünceleri içeren kısmı ön bilinç ve kişinin farkında olduğu duygu, düşünceleri içeren kısmı bilinç olarak tanımlamıştır (Mitchell & Black, 2016). Freud daha sonradan geliştirdiği yapısal modelde yine üç farklı terim kullanmıştır. Bunlar id (altbenlik), ego (benlik) ve süperego (üstbenlik) şeklindedir. Freud'un bahsettiği id kişinin gerçekçi düşünce öncesi var olan, ilkel dürtü ve itkilerini, fantezilerini ve istek ve korkularına dair tüm çatışmalarını içermektedir. En ilkel olan bu yapı haz ilkesine dayanmaktadır ve bireyin birincil düzey düşüncelerini temsil eder. İd bilinçsiz olan kısımdır ve dil öncesi döneme ait imgeleri barındırır, doyuma ulaşmaya çalışan bu aygıt tamamen bilinçdışıdır (Lingiardi ve McWilliams, 2017). Süperego yani üstbenlik Freud'un tanımına göre kişiyi ahlaki açıdan denetleyen bir yapıyı oluşturmaktadır. Freud (1937) bu kısmın ödipal dönemde anne babadan gelen tutum ve değerlerle geliştiğini ve bir nevi ebeveynlerin sesi olduğunu ifade ediyordu. Farklı kuramcılar süperegonun daha erken dönemlerde de var olabileceğini düşünse de süperego içselleştirilmiş ebeveyn değer ve tutumları olarak kabul edilmiştir (Lingiardi ve McWilliams, 2017). Freud (1937) ego yani benlik terimi gerçeklik ilkesine uygun ve ikincil süreç düşünceye dayanan, kişinin çatışmalarını düzenleyerek dünyayla uyumunu arttıran kısım olarak tanımlamıştır. Ego kişinin altbenliğinden gelen arzu ve taleplerini ve bir yandan

üstbenlikten gelen ahlaki değerlerini dengeleyerek uzlaşıcı bir konumdadır. Benlik bilinçli ve bilinçsiz kısımlar içermektedir. Savunma mekanizmalarının olduğu kısım bilinçdışı, bilişsel fonksiyoların düzenleyici etki yapması ise bilinçli kısımdır (Freud, 1937; akt. Tuncer, 2021). Egonun işlevi açıkça kişinin dürtüsel itki ve süperegosundan kaynaklı ahlaki katı tutumları arasındaki çatışmayı önlemektir.

Psikanalitik literatür incelendiğinde ego mekanizmasının dürtüler, içgüdüler ve bununla birlikte içselleştirilmiş ahlaki yasaklarla çatışmayı önlemeye yarayan zihinsel bir süreç olduğu görülür. Ego mekanizması sayesinde kişi yaşadığı ani olaylar ve ağır duygusal süreçlerde duygulanımı katlanabilir hale getirir. Burada biyolojik dürtüler azaltılarak, durdurularak ya da ertelenerek psikolojik homeostaz sağlanmış olur (Moroğlu, 2021). Alt benlik talepkâr ve dürtüsel itkilerinden ego olmada kurtulamaz çünkü altbenlik işlevleri dil öncesi döneme dayanır ve gerçeklik ilkesinden uzaktır (Freud, 1937). Ego mekanizması sadece içgüdüsel dürtülerle değil kişinin vicdani katı kurallarını oluşturan süperegoyla da dengeleme yapar. Ego savunmaları, vicdani çatışmalardan oraya çıkan yoğun utanç, kaygı ve suçluluk duygusunun da işlenerek kişinin katlanabileceği seviyeye gelmesi sağlar (Vaillant, 1971; 1994).

Kişinin gelişimsel süreçlerine göre ilk evrede, dil öncesi ve gerçeklik ilkesinin olmadığı dönemde oluşan savunmalar ilkel savunmalardır. İlkel savunmaların olduğu ve kullanıldığı bu dönemde kendilik algısı oluşmamış ve nesne temsilleri henüz yapılanmamıştır (McWilliams, 2011: 101). Erken dönemde oluşan bu savunmalar bölünme, yansıtma, yansıtımlı özdeşim gibi ilkel özelliklere sahip savunmalardır. Erken dönemde kullanımının normal olduğu bu savunmalar zamanla olgun mekanizmalarla yer değiştirmelidir. İlkel mekanizmaların ileriki yaşlarda hala aşırı kullanımı erken dönemde saplantılara ve çeşitli patolojilere işaret etmektedir (Drapeau, Roten, Perry ve Despland, 2003, s.498). Farklı savunma mekanizmalarını kullanabilen ego gelişim süreçlerinde kişinin yaşadığı ağır duygu ve durumlarda (istismar, ihmal) dürtüleriyle baş edebilmek için bölme, bastırma, yer değiştirme gibi ilkel mekanizmalarla benliğini korur (Freud, 2011). Gelişim sürecindeki istenmeyen durumlar dönemsel saplantılara ve bununla birlikte ilkel savunmaların kullanımına sebep olabilir.

3. Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması

Alanyazın incelendiğinde, savunma mekanizmalarının birçok kuramcı tarafından hiyerarşik bir düzene göre sınıflandırılarak değerlendirildiği görülmüştür. Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması ile ilgili çalışmalar 1940'lı yıllarda başlamıştır ve araştırmacılar savunma mekanizmalarını işlevsellik ve gelişimsel dönemine göre kategorize etmişlerdir (Callak, 2019). Teorik çerçeveye bakıldığında bazı savunma mekanizmalarının daha ilkel ve olgunlaşmamış olduğu, bazı savunmaların ise daha olgun ve karmaşık yapıda olduğuna dair bir fikir birliği vardır (Vaillant, 1971; 1994; 2000). Anna Freud benlik ve savunma mekanizmalarını anlamaya yönelik çalışmalarında; bireyin güncel durumuna bakıldığında, bireyi gelişimsel dönemine ve kullandığı savunma mekanizmalarına göre sınıflandırabileceğini ortaya koymuştur (McWilliams, 1994). Anna Freud (1937) belli savunma mekanizmalarının belli gelişim dönemlerinde ortaya çıkarak o dönemde kullanılmasının normal olduğunu fakat ileriki gelişim dönemlerinde hala kullanılıyor olmasının belli psikopatolojilere işaret edebileceğini vurgulamıştır. Birçok teorist savunma mekanizmalarını sınıflandırırken alt düzey ve üst düzey savunmalar şeklinde bir ayırım yapmaktadır fakat bu ayırım alt ve üst düzey savunmaların birbiriyle ilişkisi olmadığı anlamına gelmemektedir. Bu mekanizmalar birbiriyle ilişkilidir ve birinin aktif olduğu noktada diğeri geri planda kalsa da ortadan kaybolmamaktadır (Odağ, 2017). Birey farklı sınıflandırılmış savunma mekanizmalarını çeşitli şekillerde kullanabilmektedir.

Vaillant (1992), savunma mekanizmalarının ne derece olgun olduğunu görülmeye başladıkları psikoseksüel gelişim dönemine göre sınıflandırarak, daha sağlıklı kişilik yapılarının daha olgun savunmalar kullandığı ifade etmiştir. Vaillant (1977) savunma mekanizmalarının ortaya çıkış dönemlerini değerlendirdiğinde inkar gibi ilkel savunmaların beş yaşından küçük çocuklarda, projeksiyon gibi savunmaların ise üç ve on beş yaş aralığındaki çocuklarda daha çok kullanıldığını belirtmiştir (Cramer, 1987). Yine başka bir çalışmasında DSM IV'e göre kişilik kümeleri değerlendirilmiş ve A kümesinin yansıtma; B kümesinin bölme, dissosiyasyon, değersizleştirme ve eyleme koyma, C kümesinin ise pasif agresyon ve hipokondriya savunma mekanizmalarını daha sıklıkla kullandığı görülmüştür (Vaillant, 1994). Vaillant, Savunma mekanizmalarını hiyerarşik olarak sınıflandırmış ve dört farklı savunma çeşidinden bahsetmiştir. En alt basamakta inkar, projeksiyon gibi ilkel

savunmalar; ikinci basamakta hipokondriasis, pasif agresif davranış, eyleme vurma gibi olgun olmayan savunmalar; üçüncü basamakta karşıt tepki verme, bastırma gibi nevrotik kişilerin kullandığı nevrotik savunmalar ve son olarak mizah, yüceltme gibi olgun savunmalar bulunmaktadır (Vaillant, 1977). Bu çalışmalara göre sınıflandırılmış hangi savunmaların kullanıldığı bireyin psikopatolojik durumu hakkında bilgi vermektedir.

Kernberg (1975, 1980) nesne ilişkileri bağlamında oluşan belli kişilik örgütlenmelerinin belli savunma mekanizmalarını kullandığını öne sürmüştür. Kernberg'e göre, gerçeği değerlendirme yetisi bozuk olan psikotik yapılanmalar inkar ve bölme; sınır durum yapılanmalar ise idealizasyon, değersizleştirme, yansıtımlı özdeşim gibi ilkel savunmaları kullanmaktadır. En yüksek düzeyde olan ve kimlik entegrasyonu sağlanmış nevrotik kişiler ise genellikle bastırma yoğun olmak üzere daha üst düzey savunmalar kullanmaktadır (Kernberg, 1976,; akt. Epözdemir, 2014). Bu bağlamda Kernberg'in çalışmaları kişinin kullandığı savunma mekanizmalarının sahip olduğu kişilik yapısı ile ilgili bilgi vereceğini göstermektedir

Cramer (1991) savunma mekanizmaları ile ilgili çalışmasında savunmaların sınıflandırıldığını desteklemiştir. Savunma mekanizmalarından bazılarının daha ilkel ve bazılarının daha gelişmiş olduğunu öne sürmüştür. Kullanılan savunmaların kişinin olduğu yaşa göre farklılık gösterdiğini ve yaşam süresi içinde mekanizmaların ilkel olandan olguna olana doğru ilerlediğini belirtmiştir. İnkâr savunma mekanizması okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuk için kullanımı uygun olsa da, yetişkin bir bireyin kullanımında ilkel olarak değerlendirilmektedir (Cramer, 1991). Bu bağlamda kişinin yaşamının hangi döneminde hangi savunma mekanizmalarını kullandığı psikopatolojik değerlendirme açısından önemlidir. Kaygıdan korunmak ve psikolojik bütünlüğü sağlamak için her birey farklı savunma mekanizmalarını kullanmaktadır. Fakat bu mekanizmalar kişinin baş edebilmesi için bir gerekçe haline geliyor ve bireyin uyum sağlamasını engelleyecek derecede fazla kullanılıyorsa sağlıklı bir kullanım söz konusudur (Geçtan, 2014). Sınıflandırılmış hangi mekanizmanın ne seviyede kullanıldığı da oldukça önemlidir.

Alanyazında birçok farklı kuramcı savunma mekanizmalarını farklı şekillerde sınıflandırmıştır. Bu çalışmada Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) kullanıldığı için test içinde yer alan üç kategori ele alınacaktır. Savunma Mekanizmaları; ilkel, nevrotik ve olgun savunmalar şeklinde sınıflandırılmıştır (Yılmaz vd., 2007).

a. İmmatür (İlkel) Savunma Mekanizmaları

İlkel savunma mekanizmaları yaşamın ilk yıllarında görülen savunma mekanizmalarıdır. Bebeğin dil öncesi dönemiyle bağlantılıdır ve mantık öncesi dönemin özelliklerini taşır; gerçeklik ilkesi yoktur ve nesne sabitliği kazanılmamıştır (McWilliams, 2013). Bu savunmalar özellikle gelişimin ilk yıllarında ve ciddi psikopatolojilerde sıklıkla kullanılmaktadır (Bowins, 2010). İlkel savunma mekanizmaları, içsel dinamikler ve dış dünya arasındaki dengeyi sağlama konusunda yetersizdirler.

Yansıtma (Projection): Yansıtma bireyin kendisine içsel çatışma ve stres yaratan durumlarla başa çıkabilmesi için kendine ait olan fakat kabul edemediği duygu veya düşünceleri diğer insanlara atfetmesidir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014). Kabul edilemeyen duygu, düşünce ve dürtülerin başka bir nesneden geliyormuş gibi algılanması kişi için daha kolay bir yoldur. Kişi kendindeki olumsuz duyguları bir başkasına yükleyerek bu duygulardan kurtulur. İlkel savunmalar fikir ile duygular arasındaki ve benlik ile nesne arasındaki ilintiyi de farklılaştırdığı için, yansıtma savunma mekanizmasında “Senden nefret ediyorum”, “Benden nefret ediyorsun”, şeklinde yorumlanmaktadır (Vaillant, 1994). Diğer ilkel savunma mekanizmaları gibi yansıtma da bireyin küçük yaşlarda kullandığı bir savunmadır. Temeli bebeklik dönemine dayanan bu savunma mekanizma, sını gerçekliği değerlendirme yetisi zayıf olan bir yetişkin de kullanabilir (Bakırcıoğlu, 2010). Freud yansıtma savunma mekanizmasını tanımlarken, kişinin egosu ile uyumsuz olan duygu ve düşüncelerini uzaklaştırabilmek için bu uyumsuz duygu ve düşünceleri farklı bir özneye atfetmesi şeklinde yorumlamıştır (Vaillant, 1992). Kişi kendisine yakıştıramadığı olumsuz duygu ve düşünceleri dış dünyadan bir özneye aitmiş gibi algılayarak bu rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulmaktadır. Psikopatolojik eksen incelendiğinde yansıtma mekanizmasını temel savunma olarak kullanan kişiler paranoid kişilik yapılanması olan kişilerdir (Moroğlu, 2021). Bu kişiler kendilerindeki düşmancıl duyguları karşı tarafa yükleyerek onlardan bir tehlike gelebileceğine inanırlar.

Pasif Saldırganlık (Passive aggression): Psikanalitik kurama göre pasif saldırganlık, çocuğun anal döneminde otorite figürü ile yaşadığı problemlerden ve güç çatışmalarından kalan bir kalıntıdır (Topçuoğlu, 2003). Çocuğun tuvalet eğitimi aldığı dönem ve bu dönemde annenin ya da bakım verenin tutumuyla ilişkilidir. Pasif agresif davranışlar, kişinin pasif kalarak otoriteye, kendisine verilen sorumluluklara ya da

taleplere karşı gösterdiği direniş ve kızgınlık olarak tanımlanır (Segal vd., 2007). Kişi kendisine stres ve içsel çatışma yaratan etmenlerle baş edebilmek için diğer insanlara olan öfkesini saldırganca bir tutumla değil dolaylı yoldan, sessiz kalarak ifade eder. Daha alt statü ya da mevkilerde olan ve açıkça öfkesini gösteremeyen bireyler tarafından sıkça kullanılmaktadır (APA, 2014). Buna örnek olarak patronuna yoğun öfke ve saldırganlık dürtüleri besleyen bir çalışanın bunu direkt olarak ifade edemeyeceği için kendisine verilen sorumlulukları geciktirmesi, yavaşlatması verilebilir.

Dışa vurma (Acting out): Freud, bazı kişilerin bilinçdışında bulunan çatışmaları ortadan kaldırmak için eyleme geçtiklerini ifade eder. Birey eyleme geçerek çatışmaların yarattığı içsel huzursuzluk ve gerilimden kurtulmaya çalışmaktadır (Rowan, 2000). Bu ilkel savunma mekanizmasında kişi düşünmeden, otomatik olarak eylemde bulunur ve istenmeyen dürtülerin yarattığı gerginlik bir süreliğine kaybolur. Histerik yapılanmaya sahip bireylerin cinsel dürtülerini dışa vurması ya da antisosyal yapılanmaya sahip bireylerin saldırgan eylemleri buna örnek olarak gösterilebilir (McWilliams, 2010: 168; akt. Moroğlu, 2021). Kişi bilinçdışı dürtülerini dürtüsel bir şekilde dışa vurarak içsel çatışmayı geçici olarak rahatlatır.

Yalıtma (Isolation): Yalıtma savunma mekanizmasında kişi deneyimlerini duygularından soyutlarken aynı zamanda akılcı yanı ağır basmaktadır (Odağ, 2017). Birey kabul edemeyeceği ve çatışmaya neden olan duygu ve dürtülerini, duygusal yönünden tamamen ayırarak nesnel bir şekilde yorumlar. Bu savunma mekanizmasını kullanan bireylerin duyguları körelmiş gibidir ve kendi deneyimlerini aktarırken duyguları olmayan bir başka kişi aktarıyormuş gibi görünür (Geçtan, 2012). Bu bireyler kendilerine acı veren bir olayı anlatırken bile akılcı açıklamalar yapar ve duygusuz olarak algılanabilirler. Kişi acı veren, travmatik olayı tamamen duygulardan uzaklaştırırken, bilişsel faktörlere vurgu yapar (APA, 2014). Kullanılan temel savunma mekanizması yalıtma olduğunda ve düşünce yüceltilirken duygu görmezden gelindiğinde kişinin kişilik yapısının obsesif yapılanma olduğu söylenebilir (McWilliams, 2017). Bu kişiler olaylardaki akılcı detaylara odaklanırken, yaşantının hissettirdiği duyguları göz ardı ederler.

Değersizleştirme (Devaluation): Çoğunlukla narsisistik yapılanmaya sahip bireylerin kullandığı bu savunma mekanizmasında kişi kendi değersizlik duygularını hafifletmek için başkalarını değersizleştirir (Odağ, 2017). Birey artık tatmin

sağlayamadığı ya da kendisini terk eden nesneden kurtulmak için onu değersizleştirir. Bu şekilde hem nesneden kurtulması kolaylaşan birey hem de narsisistik olarak kendini onarmaktadır. Değersizleştirme savunma mekanizması idealize etmenin farklı bir türüdür ve bu sebeple hayal kırıklığı da bulundurur (McWilliams, 2010). İdealize edilen bir nesne ne kadar abartıldıysa o kadar değersizleştirilir. Bununla birlikte değersizleştirme mekanizmasının özsaygıyı koruyabilmek, dengede tutabilmek ve kaybolan özsaygıyı onarabilmek için de kullanıldığı yadsınmamalıdır (McWilliams, 2013).

Otistik fantezi (Autistic fantasy): Çocukluk döneminde gerçekliğin kaygısından uzaklaşmak isteyen ya da dürtü ve arzularını doyurmak isteyen çocuk fanteziler kurabilir. Bununla birlikte yetişkin bireylerin kullanmasının sağlıklı olduğu ilkel bir savunma mekanizmasıdır ve şizoid düşlem olarak adlandırılan bu savunma mekanizması bireyin içsel ve kişilerarası yaşadığı çatışmalardan uzaklaşmak için düşlem dünyasına geri dönmesidir (Gabbard, 2011: 34.; akt. Moroğlu, 2021). Otistik fantezi yetişkin bireyin içsel çatışma ve kaygı yaratan durumlarla baş edebilmek için problem çözme ya da kişilerarası iletişim becerilerini kullanmak yerine hayal ve gündüz düşleri kurarak başa çıkmasıdır (APA, 2014). Kişinin hayal kurarak gerçeklerden uzaklaşmak istemesi egonun normal ve kabul edilebilir bir işleyişi olabileceği gibi patolojik bir durum olarak da karşımıza çıkabilmektedir (Hartmann, 2016). Gerçeklikten ziyade düşlemlerine ve hayallerine kapılan birey bir müddet sonra kişilerarası ilişkilerinde ve yaşadığı problemlerde de gerçekliği değerlendirmekte zorlanarak uyumlu başa çıkma becerileri geliştiremez. Anna Freud (2004) 1936 yılında yayınladığı “Ben ve Savunma Mekanizmaları” isimli kitabında daha çok çocukluk döneminde kullanılmasının sağlıklı olduğu otistik fantezi hakkında; yetişkin bireylerin kullanmasının benliğin gerçeklik muhakemesini azaltarak, fanteziler aracılığıyla doyuma ulaşmasının psikoza işaret ettiğini söylemiştir.

Yadsıma-İnkâr (Denial): Freud (1923) inkar savunma mekanizmasını çatışmaya sebep olabilecek gerçekliğin bilinçdışı bir şekilde reddedilmesi olarak tanımlamıştır. Bebeklik döneminde ve erken çocuklukta sıkça kullanılan inkar en ilkel savunma mekanizmalarından biridir ve bebeği fiziksel olarak baş edemeyeceği zararlı uyaranlardan korumaya yardımcı olur (Spitz, 1957). İnkâr kişinin kendisine kaygı ya da içsel çatışma yaratan durumlarla baş edemeyeceğini düşünerek bunları görmezden gelmesi, yok saymasıdır. Stres faktörleri ve olumsuz deneyimler reddedilerek işlev

gören bir savunma mekanizmasıdır. Bireyin egosunun, tehlike olarak gördüğü, suçluluk duygusuna ve utanca sebep olan aynı zamanda stres yaratan durumları görmezden gelmesi ve bilinçsizce reddetme durumu mevcuttur (Öztürk, 2008; akt. Özakkaş, 2017). Sıklıkla yetişkin bireylerde acı veren durumdan kaçmak imkansız olduğunda kullanır (A. Freud, 2004). Değer verdiği yakınının kaybeden yetişkinin bunla baş edemeyeceği için bilinçdışı şekilde kaybı reddetmesi örnek olarak gösterilebilir. Bu ilke savunma mekanizmasının yetişkinlikte yoğun kullanımı patolojilere işaret edebilir.

Yer değiştirme (Displacement): Yer değiştirme, bireyin kendisine içsel çatışma ve kaygı yaratan durumlarla baş edebilmek için bir nesneye karşı hissettiklerini ya da vereceği tepkileri, daha az tehditkar olan başka bir nesneye yönlendirmesidir (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Kişi yönetmekte güçlük çektiği duyguları asıl sahibinden uzaklaştırarak alakasız başka bir nesneye aktarır. Yer değiştirme mekanizmasının başka bir formu da kişinin tehlikeli olabilecek tepkisinin yerine başka bir tepki koymasıdır. Bu yer değiştirmenin gerçekleştiği yeni durumlarda tehlike niteliği gerçek duruma göre daha azdır (Geçtan, 2014). Freud çalışmalarında fobilerin oluşumunda yer değiştirme mekanizmasının etkisinden söz etmiştir. Birey tarafından bastırılmış cinsel istek ve arzuların ortaya çıkardığı kaygı ile baş edebilmek için dürtülerin yerini değiştirmenin fobilerin oluşumuna temel oluşturabileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte Freud yer değiştirme mekanizmasının rüyalarda da karşımıza çıktığını ve oluşan kaygının farklı şekil, sembol ve simgelerle yeniden anlamlandırarak yer değiştirdiğini vurgulamıştır (Vaillant, 1992).

Disosiyasyon (Dissociation): Disosiye olmayı Freud ve Breuer çocukluk çağında gerçekleşen travmatik olaylara karşı kullanılan bir savunma mekanizması olarak tanımlamıştır (Costa, 2016). Disosiye olan birey dehşet verici duygularla baş ederken ya da ölüm düşüncesi sırasında benlik bütünlüğünü korumak için dış dünyayla bağlantısını keser (McWilliams, 2010). Kişi başa çıkma güçlüğü yaşadığı travmatik durumlarda (savaş, şiddet, cinsel istismar, tehdit edici yaşam olayları) disosiye olarak benlik bütünlüğünü koruyabilir. Bu savunma mekanizmasında önemli olan kişinin gerçek bir travmatik olayla karşılaşmadan otomatik olarak disosiye olma riskidir ve bu ilkel savunma mekanizmasının sıkça kullanımının kişilerarası ilişkilere zarar verdiği bilinmektedir (McWilliams, 2013). Birey yaşadığı travmatik olay sebebiyle oluşan düşünce ve duygulardan koparak özerkleşir ve bu özerklik anında uyurgezerlik,

bayılmalar, histerik amneziler ve çoğul kişilik oluşumları görülebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Disosiyasyon durumunun ne kadar süreceği ve ne sıklıkla görüleceği bu durumun travmatik bir olaya verilen normal bir tepki mi yoksa bir patoloji göstergesi mi olduğunu belirleyebilir.

Bölme (Splitting): Bölme savunma mekanizmasının bebeklerin dil öncesi dönemine ait olduğu bilinmektedir ve dil öncesi dönemde gelişmemiş nesne sabitliğinden dolayı çift değerlilikten bahsedilemez (McWilliams, 2013). Klein'e göre, bölme savunma mekanizması bebeklerin ilk aylarında duygusal dünyalarıyla baş edebilmek için önemli bir niteliğe sahiptir çünkü bebeklerin iyi-kötü, haz veren-acı veren, sevgi-nefret gibi karşıt olguları birbirinden ayırmasını sağlar. Böylece olumlu ve olumsuz yaşam olayları iç içe geçmeden algılanabilir (Geçtan, 2012). Bebeklik ve çocukluk döneminde kullanılması normal olan bölme savunma mekanizmasını bireyin yaşı ilerledikçe kullanımının yok olması ya da azalması beklenir. Bölme mekanizmasını yetişkinlikte acı verici ikircikli olay ve duygulardan kaynaklanan kaygıyı azaltmak için iyi ve kötünün birbirinden ayrı tutulması patolojik bir savunma olarak karşımıza çıkar. Bölme savunma mekanizmasını yoğun kullanan yetişkinlerde özsaygıda azalma, duygulanım yoğunluğu, ikircikli durumlara tahammülsüzlük, karar vermede güçlük ve dürtüsellik gibi patolojik belirtiler görülmektedir (Akhtar, 2016)

Mantıksallaştırma (Rationalization): Mantıksallaştırma savunma mekanizması, geçmişte, şuan veya geleceğe yönelik davranış ve tutumlarımızda topluma ve mantığa uygun açıklamalar yapmaktır (Geçtan, 2012). Birey gerçekleştirdiği olumsuz bir davranışa haklı sebepler sunmak için ya da öngörülen şekilde gerçekleşmeyen durumlarda hayal kırıklığını azaltma için rasyonalize etme savunma mekanizmasına başvurabilir. Kişinin yaşayacağı içsel çatışmalar ve kaygı yaratan durumlarla baş edebilmek için gerçeklikle örtüşmeyen fakat kişinin ruhsal ve mental sağlığına olumlu etki eden açıklamalardır. Rasyonalizasyon savunma mekanizmasında kişi, kendi davranış ve duygularında ayrıntılara odaklanarak bunların altındaki gerçek motivasyonu gizlemektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2014: 77). Zaman zaman herkes tarafından kullanılan bu savunma mekanizması kişinin yaşam olaylarında kendini haklı çıkarma isteği arttıkça ve gerçekliği değerlendirme yetisi ile kişilerarası ilişkilerine zarar verdiği noktada işlevsiz ve patolojik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bedenselleştirme (Somatization): İlk kez 1924 yılında Stekel tarafından tanımlanan somatizasyon temellerini Freud'un histeri üzerine yapmış olduğu çalışmalardan almaktadır (Taylor, 2003). Somatizasyon savunma mekanizmasında, dışarı yansıtılmayan cinsel ve saldırgan dürtüler kişinin bedenine yönelir ve semptomlar şeklinde kişinin bedeninde görülür (Bodur, 1999). Kişi bilinçdışı çatışma yaratan durumları bilinçli olarak değerlendirmede için bu dürtü ve duygular belli fiziksel semptomlar (ağrı, acı, hastalık gibi) şeklinde kişiye rahatsızlık verecek şekilde bedene tezahür eder. Birey bu fiziksel belirtilerin fiziksel bir hastalıktan kaynaklandığına inanabilir. Fakat kişi travmatik deneyimlerinin sonucunu bedensel semptomlar şeklinde deneyimlemektedir ve bu semptomların gerçek anlamları psikoterapide serbest çağrışım aracılığıyla ortaya çıkabilir (Karvonen, 2007).

b. Nevrotik Savunma Mekanizmaları

Nevrotik savunma mekanizmaları yetişkinler tarafından oldukça sık kullanılmaktadır. Nevrotik savunmalar çatışmalardan dolayı ortaya çıkan gerginliği azaltmaya yardımcı olsa da sürekli kullanımı bireyin çevre ve kendi ruhsal yapısı arasındaki ilişkiyi bozarak işlevselliğinde de sorunlara yol açabilmektedir. Bu savunma mekanizmaları her ne kadar uyumla ilgili problemlere sebep olsa da bireyin gerçekliği ve dünyayı algılayışında çarpıtmalara sebebiyet vermemektedir (Vaillant, 1971; akt. Geçtan, 2003). Nevrotik savunmalar çoğunlukla histerik ve obsesif kompulsif yapılanmaya sahip olan nevrotik patolojiye sahip bireyler tarafından kullanılmaktadır (Geçtan, 2012). Bu savunmaların ne sıklıkta ve yoğunlukta kullanıldığı patoloji olup olmadığını anlamaya yardımcı olabilir.

Yapma-bozma (Undoing): Obsesif kompulsif yapılanmaya sahip, süperegosu kuvvetli bireylerin sıklıkla kullandığı bir savunma mekanizmasıdır. Yapma bozma savunma mekanizması bireyin düşüncelerinde veya yaşamında yapmış olduğu hataları yok saymak, etkisini azaltmak ve nötrleştirmek için tekrarladığı eylemler bütünüdür (Öztürk, 2008; akt. Özakkaş, 2017). Yapılan kompulsif eylemlerin altında genellikle kişinin yaşadığı suçluluk duygusu yer almaktadır. Bireyler bilinçdışı bir şekilde bu suçluluk duygusuna sebep olan davranış ve düşüncelerini sembolik olarak etkisizleştiren ve yok sayan tekrarlayıcı davranışları benimser (Ewen, 2014: 22). Birey yaptığı ikinci bir eylemle ilk eylemi bozmaya ve vermiş olduğu bunaltı hissini yok etmeye çalışmaktadır (Odağ, 2017). Bu savunma mekanizmasında obsesif kompulsif

kişiler ritüel davranışlarını suçluluk duygusu içeren duygu ve davranışlarını bozmak ve ortadan kaldırmak için bilinçsiz bir şekilde kullanırlar.

Yapay özgecilik (Pseuda alturism): Anna Freud (1937) Ego ve Savunma Mekanizmaları adlı kitabında yapay özgeciliği başkalarına fayda sağlamak için bireyin kendi dürtülerini ifade etmesinden bilinçli olarak vazgeçmesi şeklinde tanımlamıştır. Kişi başkalarının dürtülerini doyurarak ya da doyurulmasını paylaşarak kendi dürtüleri yerine buradan haz elde etmektedir ve bu esnada yansıtma ile özdeşleşme mekanizmalarını da kullanmaktadır. (Freud, 2011). Katı süperegö sebebiyle dürtülerini doyuramayan kişi başkalarının dürtülerini doyurarak haz elde eder ve bu sırada diğer nesneyle özdeşim kurar. Kendi dürtülerini doyurma konusunda suçlayıcı ve cezalandırıcı olan üstben, yansıtma ve özdeşim kullanarak başkaları tarafından olan bu dürtüleri benimsemektedir (Bingöl, 2022). Kendi arzularını doyurmaya güç bulamayan kişi bu arzuları kendisinden daha iyi konumda gördüğü birine aktararak onun doyum sağlaması için uğraşır ve bu şekilde haz elde eder (Ersevîm, 2013). Kişi bu eylemlerini karşılık beklemeden yapar ve bundan keyif alır.

İdealleştirme (Idealization): İdealleştirme savunma mekanizması kişinin kendisine çatışma ve kaygı yaratan durumlarla baş edebilmek için diğer kişilere gerçek olmayan olumlu özellikler atfetmesidir (Blackman, 2004: 124). İdealle edilen kişinin olumsuz ve istenmeyen özellikleri yok sayılarak olumlu özellikleri abartılır. Kernberg'e göre kişi idealleştirme savunma mekanizmasını, idealize ettiği kişileri kendi saldırgan dürtülerinden koruyabileceğini ve kimsenin saldırganlığının bu nesnelere zarar veremeyeceğini görmek için kullanır. Kişi kendi kusurlarına tahammül edemez ve arzuladığı özellikleri başka bir nesneye aktararak tatmin olur, bu durum her bireyde görülen benliği mükemmel kılma ihtiyacı olabileceği gibi narsistik bir kişilik yapılanmasının da sonucu olabilir (McWilliams, 2013 aktaran Ersevîm, 2013). İlk idealizasyon erken yaşlarda çocukların anne babalarını idealize etmesi ve bu şekilde onlarla ilgili olan çatışmalarını önlemeyi amaçlamalarıdır. Çocukluk döneminde bağ kurulan nesnelerle yapılan bu idealizasyonun zamanla azalması ayrılma bireyleşme süreci için önem taşımaktadır (Bergmann, 1987; atk. McWilliams, 2013).

Karşıt tepki geliştirme (Reaction formation): Freud karşıt tepki oluşturma savunma mekanizmasını yüceltme savunma mekanizması ile ele almış ve toplum tarafından kabul görmeyen dürtü ve isteklerin, herkes tarafından onaylanacak bir hale getirilmesine yarayan olumlu bir savunma mekanizması olarak yorumlamıştır

(Silverberg, 1932; akt. Taşkent, 2010). Karşıt tepki geliştirme ve yüceleştirme arasındaki fark ise yüceleştirmede dürtülerle bir çatışma ve savaş hali bulunmazken karşıt tepkide dürtülere bilinçdışı savaş ve savunma görünmektedir. Karşıt tepki geliştirme kişinin kabul edemediği dürtü ve isteklerin oluşturduğu kaygıdan kurtulmak için bu dürtülerin tam zıttı tepkiler göstermesidir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Kişi bu sayede hem benliğinin hem de toplumun kabul etmeyeceği yasaklı dürtülerden, tam tersi tepkileri benimseyerek uzaklaşır ve dürtünün yarattığı bunaltıdan kurtulur.

c. Olgun Savunma Mekanizmaları

Olgun savunma mekanizmaları, ilkel ve nevrotik savunma mekanizmalarına göre daha uyumlu olup daha az bilişsel çarpıtma içermektedir. Bu mekanizmalar, insanlığın zihinsel evrim sürecinde kişiyi toplumda ve kişilerarası ilişkilerinde daha başarılı hale getirmek için uyumlu hale gelen mekanizmalardır (APA, 2014). Olgun savunmalar, kişinin içsel dinamikleri ve çevresel gerçeklik ile arasındaki dengeyi korumasına yardımcı olmaktadır. Bu savunma mekanizmaları, dürtülerin gerekli olduğu durumlarda boşalmasını sağlamakta, kaygı ve içsel gerilimi azaltmakta ve bireyi kişilerarası ilişkilerinde daha uyumlu hale getirmektedir (Deveci, 2021). Olgun savunma mekanizmaları, zihinsel olarak daha sağlıklı bireylerde ve genç yetişkinlik döneminde daha sık görülmektedir (Vaillant, 2000). Klinik gözlemde patolojik açıdan daha sağlıklı ve işlevsel bireylerin olgun savunmalara başvurduğu bilinmektedir.

Yüceltme (Sublimation): Yüceltme savunma mekanizması, bireyin kendisine stres ve içsel çatışma yaratan duygu ve dürtülerini toplum tarafından onay gören etkinliklere entegre etmesidir (Vaillant vd., 1986: 791). Böylelikle kişi istenmeyen dürtülerini engellemeden, yeni yollarla doyurmuş olacak ve dürtü boşaltımını sağlayacaktır. Freud (1905) asıl amacından ayrılan dürtü ve duyguların toplumca kabul gören yeni eylemlere dönüşerek doyum yolları bulabileceğini ifade etmiştir (Geçtan, 1993 aktaran Öztürk, 2008). Saldırgan dürtüleri olan bir kişinin cerrah olarak hem bu yıkıcı dürtülerini doyurması hem de topluma fayda sağlaması yüceltme mekanizmasına örnek olarak verilebilir. Yüceltme savunma mekanizmasında ilk adım olarak gerçek dürtü ve amaç ketlenir, ikinci adımda saldırgan ya da cinsel dürtü etkisiz hale getirilir ve son olarak bu dürtüler ego tarafından yeni bir hale dönüştürülerek ifade edilir (Geçtan, 2014). Kişinin hem içsel çatışmalarını azaltan hem de dürtü ve arzularını boşaltmasını sağlayan bu mekanizma olgun ve uyumlu bir mekanizmadır.

Mizah (Humor): Freud (1998) insan savunma mekanizmaları içerisinde en olgun olarak mizahı görmüş ve mizahın farklı konularda uyarlanabilir oluşuna dikkat çekmiştir. Bu mekanizmayı, insanların olumsuz bir durum sonucunda içsel gerilim ve kaygıyı azaltmak için nesnel bakış açısını kaybetmeden şakalara başvurması olarak tanımlamış ve sağlıklı bir savunma biçimi olduğunu vurgulamıştır (Freud, 1998). Mizah savunma mekanizması sayesinde bireyler olumsuz ve işlevsiz düşüncelerini kimseyi rahatsız etmeden ifade edebilmekte ve kişilerarası ilişkilerinde çatışma yaratmadan uyum becerilerini geliştirmektedir (Ersevîm, 2013). Mizah sayesinde kişiler duygu ve düşüncelerini bastırmak zorunda kalmaz ve kimseyi rahatsız etmeden onları ifade etme fırsatı bulur. Beklenti ve baskılama savunma mekanizmaları gibi mizah da mantıklı bir başa çıkma yöntemidir ve bilinçli olarak kullanılır (Vaillant, 2000; akt. Moroğlu, 2021). Mizah, bireye olumsuz olarak nitelendirdiği olayları öznellikten sıyrılarak daha farklı açılarda değerlendirme ve daha geniş bir perspektiften bakma olanağı sağlar.

Beklenti (Anticipation): Beklenti savunması mekanizmasını kullanan kişiler, gelecekte olabilecek olayları önceden tahmin ederek konu ile ilgili zihinsel süreçleri başlatır ve alternatif çözüm yolları üretirler (Watson ve Sinha, 1988). Bu şekilde stres yaratabilecek durum oluşmadan kişi buna hazırlanmış ve olası negatif sonuç durumunda ne gibi eylemlerde bulunabileceğine hazırlık yapmış olur. Ayrıca bu savunma sayesinde gelecekte gerçekleşebilecek olumsuz ya da istenmeyen olayları da kontrol altında tutabilir (Vaillant, 2000). Robin (1994) ise bu savunmayı, yaşanabilecek gerçek stresle başa çıkmak için baş vurulabilecek en olgun yol olarak tanımlamıştır. Gelecekteki olası problemlere karşı bu önsezi ve bunun sonucunda oluşan anksiyete ego tarafından işlenerek tehlikelere karşı bir işaret olarak kullanılır ve bu sinyal aksiyetesi olarak adlandırılır. Bu anksiyete uyum sağlamaya ve korumaya yönelik bir duygudur (Freud, 1938; akt. Öztürk 2008).

Baskılama (Suppression): Freud'un ele alıp tanımladığı ilk mekanizmalardan olan baskılama, bilinçli unutma veya bilmezlikten gelme olarak tanımlanabilir (McWilliams, 2013). Daha açık bir tanımla; kişinin kendisine stres yaratacak durumlarla baş etmek için bilinçli olarak hoş olmayan ve istenmeyen düşünce, duygu ya da olayları düşünmekten kaçınmasıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2014: 76). Baskılanan duygular bilinçdışına değil önbilince geçer ve bir süreliğine ertelenir. Burada erteleme davranışı bir kaçınma davranışından daha farklıdır ve ertelenmiş olan duygu, düşünce

ya da yaşantı çatışmanın hafiflediği başka bir zamanda yeniden işlenebilir (Werman, 1983). Kişi baskılama savunma mekanizması sayesinde çatışma anında kendisine stres yaratan durumu bir süreliğine bilinçten uzaklaştırır ve yoğun stres durumu geçtiğinde baskılanmış durumu daha sağlık ve uyumlu şekilde işleyebilir.





III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma-bireyleşme düzeyleri ve savunma mekanizmaları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu amacına uygun olarak da ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin birbiri arasındaki değişim varlığını ve derecesini aynı zamanda bu değişimde belirlenen yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşma olup olmadığını gösteren bir araştırma modelidir (Gülbüz ve Şahin, 2018). Araştırmada ayrıca yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, ekonomik durum, çalışma durumu ve bireyin kiminle yaşadığına göre ayrılma bireyleşme düzeyinin ve savunma mekanizmalarının farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Nicel bir araştırma deseni ve ilişkisel tarama modeli kullanılan bu araştırmada objektif ölçümler yapan ölçekler kullanılmış ve ölçekleri yanıtlarken katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

B. Örneklem

Genç yetişkinlik döneminin bulunduğu yaş aralığı hakkında Erikson 20-40 yaşları arasının genç yetişkinlik olduğu belirtmektedir (Onur, 2008: 101). Bu bağlamda çalışmada genç yetişkin bireyler ile çalışılmış ve çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 20-40 yaş arasındaki bireyler oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini belirlenen bu evrenden kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde toplam 314 kişiye ulaşılmış daha sonra belirlenen yaş grubuna uymaması nedeniyle 14 kişi örneklemden çıkarılmıştır. Son kalan verilerle çalışmanın örneklemini 160 kadın (%53,3) ve 140 erkek (%46,7) olmak üzere toplam 300 kişi oluşturmuştur.

C. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırma kapsamında toplam dört tane veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlardan ilki katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak için kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”dur. Daha sonra katılımcıların algıladıkları ebeveyn tutumlarını ölçek için

“Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)” kullanılmıştır. Katılımcıların ayrılma bireyleşme düzeylerini ve kullandıkları savunma mekanizmalarını ölçmek için ise sırasıyla “Ayrılma Bireyleşme Ölçeği” ve “Savunma Biçimleri Testi” kullanılmıştır.

1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak için, araştırmanın da amacına uygun olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Toplamda 7 demografik bilgiye ulaşılan bu formda sorular kişinin yaşı, cinsiyetini, medeni durumunu, eğitimi düzeyini, ekonomik durumunu, çalışma durumunu ve bireyin kiminle yaşadığını öğrenmeye yöneliktir.

2. Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)

Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu yetişkinlerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin kendilerine karşı olan tutumlarını nasıl algıladıklarını ölçmek amacıyla kullanılan bir veri toplama aracıdır. İlk olarak Perris ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilen Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu 81 madde ve 14 alt boyuttan oluşmaktaydı ve 4’lü likert tipi sorular yer almaktaydı. Daha sonra ölçek Arindel ve arkadaşları (1999) tarafından kısaltılarak yine 4’lü likert tipi sorularla 23 maddeye indirgenmiş ve ismi Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği- Çocuk Formu olarak kullanılmıştır. Ölçeğin kısaltılmış halinde duygusal sıcaklık, aşırı koruyuculuk ve reddedicilik olmak üzere toplam 3 alt boyut bulunmaktadır. Katılımcılar ölçekteki her soru için anne ve babayı ayrı ayrı puanlamaktadır. 4’lü likert tipi soruların yer aldığı formda 1 puan hayır hiçbir zaman, 2 puan evet arada sırada, 3 puan evet sık sık, 4 puan ise evet çoğu zaman anlamlarına gelerek puanlanmaktadır. Ölçekte her alt boyut için farklı sorular yer almaktadır. Duygusal sıcaklık alt boyutu için toplam 7 soru olmakla birlikte bu sorular 2, 6, 9, 12, 14, 19 ve 23. Maddelerden oluşmaktadır. Aşırı koruyuculuk alt boyutunda ise toplam 9 madde yer almaktadır ve bu maddeler 3, 5, 8, 10, 11, 17,18, 20 ve 22. maddelerdir. Ölçeğin reddedicilik alt boyutu ise toplam 7 maddeden oluşup ölçeğin 1, 4, 7, 13, 15, 16 ve 21. maddelerini kapsamaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlandığı ve geçerlilik güvenirlik çalışmalarının yapıldığı ilk çalışma Dirik, Karancı ve Yorulmaz (2004) tarafından yürütülmüş. Ölçeğin Türkçe formuna ait daha kapsamlı ve geniş çalışma ise Dirik, Yorulmaz ve Karancı (2015) tarafından tekrar yapılmış ve ölçeğin psikometrik

özellikleri daha detaylı incelenmiştir. KAET-Ç Türkçe formuna göre yapılan çalışmada anne için cronbach alfa değerleri; duygusal sıcaklık boyutunda 0.75, aşırı koruyuculuk boyutunda 0,72 ve reddedicilik boyutunda 0,64 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin baba için rapor edilen cronbach alfa değerleri ise; duygusal sıcaklık boyutunda 0,79, aşırı koruyuculuk boyutunda 0,73 ve reddedicilik boyutunda 0,71'dir (Dirik, Yorulmaz ve Karancı, 2015). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmış halinde de orijinalinde olduğu gibi 17. madde ters şekilde puanlanmaktadır (1=4, 2=3, 3=2, 4=1).

3. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)

Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Christenson ve Wilson (1985) tarafından Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramı temel alınarak geliştirilmiştir. Ölçek Mahler'in psikodinamik gelişim kuramına göre bireylerin çocukluk dönemlerinde problemleri tamamladığı gelişim dönemlerinin yetişkinlikte ne gibi patolojik etkilere sebebiyet vereceğini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Christenson ve arkadaşları (1985) oluşturdukları ilk ölçekte gelişim kuramından yararlanarak toplam 65 cümle belirlemiş ve daha sonra yaptıkları analizler sonucunda ölçekteki madde sayısını 39'a düşürmüşlerdir (Muştucu, 2021). 39 maddeden oluşan ölçekten toplamda 3 farklı alt boyut vardır ve bu boyutlar da yine Mahler'in psikodinamik gelişim kuramına dayanarak oluşturulmuştur. Bu alt boyutlardan ilki kişinin iyi ve kötüyü hem kendisi hem de çevresi için keskin sınırlarla ayırdığını gösteren bölme mekanizmasını tanımlayan bölme alt boyutudur. İkinci alt boyut kişinin ötekilerden farklılaşma konusunda problemler yaşadığı ve iç içe geçmenin görüldüğü farklılaşma/ayrılma alt boyutudur. Ölçekte yer alan üçüncü alt boyut ise bireyin yakın ilişkilerinde yaşadığı sorunları ele alan ilişki problemleri alt boyutudur.

39 madde ve 3 alt boyuttan oluşan Ayrılma Bireyleşme Ölçeği'nde 10'lu likert tipi sorular kullanılarak katılımcılardan verilen cümleleri 1 ile 10 arasında (1=Hiç katılmıyorum, 10=Tamamen katılıyorum) puanlamaları istenmiştir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 39 ve 390 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan puan arttıkça bireyin ayrılma bireyleşme güçlüklerinin arttığı ifade edilmiştir. Ölçeğin belirlenen kesme noktası ise 190 puandır ve bu da 190 üstü puan alan bireylerin ayrılma bireyleşme patolojisine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 7, 15 ve 18. Maddeleri olmak üzere toplam 3 maddesi ters puanlanmıştır (1=Tamamen katılıyorum, 10=Hiç katılmıyorum).

Ayrılma Bireyleşme Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışmaları Göral (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Göral (2002) yaptığı ilk çalışmada üniversite öğrencilerden oluşan bir örneklem kullanmış ve analizler sonucunda ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha katsayısını 0,85 bulmuştur. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri ise; bölme boyutunda 0.65, farklılaşma boyutunda 0,70 ve ilişki problemleri alt boyutunda 0,64 olarak rapor edilmiştir. Göral (2010) tarafından tekrar güncellenen çalışmada n test-tekrar-test yöntemi kullanılmış ve sonuçlar doğrultusunda ölçeğin tamamı için ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Alt boyutların ise; bölme alt boyutu 0,82, Ayrılma/farklılaşma alt boyutu 0,77 ve ilişki problemleri alt boyutu 0,79 olarak tespit edilmiştir.

4. Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)

Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından geliştirilen Savunma Biçimleri Testi, kişinin kendisini değerlendirdiği ve araştırmacıya kişinin kullandığı savunmalarla ilgili bilgi veren bir testtir. Toplam 40 maddeden oluşan testte 3 alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutlar; ilkel savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmalar şeklindedir. Testte toplam 20 farklı savunma mekanizması vardır ve bunlar 3 farklı alt boyutun içerisinde yer almaktadır. İlkel savunmalar alt boyutunda; yansıtma, dışa vurma, pasif agresyon, yalıtma, yadsıma, değersizleştirme, otistik fantezi, bölme, yer değiştirme, disosiyasyon, bedenselleştirme ve mantıksallaştırma savunma mekanizmaları bulunmaktadır. Nevrotik savunmalar alt boyutu ise; idealleştirme, karşıt tepki, yapay özgecilik ve yapma bozma savunma mekanizmalarından oluşmaktadır. Son alt boyut olan olgun savunmalar alt boyutunda ise; baskılama, yüceltme, beklenti ve mizah savunma mekanizmaları bulunmaktadır. 40 maddeden oluşan testte 9'lu likert tipi sorular kullanılarak katılımcılardan verilen maddeleri puanlandırması beklenmektedir (1=Hiç uygun değil, 9=Çok uygun). Testte alt boyutlardan alınan toplam puan arttıkça ilgili alt boyutun olduğu savunma mekanizmalarının birey tarafından kullanımı artmaktadır.

Savunma Biçimleri Testi'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yılmaz, Gençöz ve Ak (2007) tarafından yapılmıştır. Testin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri; olgun savunmalar için 0.70, nevrotik savunmalar için 0.61 ve ilkel savunmalar için 0.83 olarak tespit edilmiştir. Yapılan test tekrar test güvenirliği

katsayıları ise olgun, nevrotik ve ilkel savunmalar için sırasıyla 0.75, 0.88, ve 0.86 olarak bulunmuştur.

D. Verilerin Analizi

Çalışmanın verilerini toplamadan önce üniversitenin etik kuruluna başvurulmuş ve gerekli onay alındıktan sonra ölçekler aracılığıyla veri toplanmaya başlanmıştır. Çalışmanın verileri Mayıs 2023-Temmuz 2023 tarihleri arasında Google Forms kullanılarak online platform üzerinden toplanmıştır. Çalışmaya katılacak olan katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş ve katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilerek onam alınmıştır. Çalışmada katılımcılar ve yüzde dağılımının incelenmesi için frekans analizi, kullanılan ölçeklerden alınan puanların incelenmesi için betimleyici istatistik ve güvenilirliğin belirlenmesinde iç tutarlılık analizi kullanılmıştır. İki grup arası ortalama farkı incelemek için t-Testi, üç ve daha fazla grup arası farkın incelenmesine Tek Yönlü Varyans Analizi (Analysis Of Variance, ANOVA) kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi, yordayıcılık ilişkilerinin incelenmesinde ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS.26 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programından yararlanılmıştır. Düzenleyicilik etkisinin incelenmesinde ise Macro Process paket programı kullanılarak düzenleyicilik analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi için $p=0,05$ göz önüne alınmıştır.



IV. BULGULAR

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	160	53,3
	Erkek	140	46,7
Yaş	20-24 yaş	101	33,7
	25-29 yaş	105	35,0
	30-40 yaş	94	31,3
Medeni durum	Bekâr	157	52,3
	Evli	76	25,3
	İlişkisi var	67	22,3
Eğitim durumu	Lise ve altı	25	8,3
	Lisans	213	71,0
	Lisansüstü	62	20,7
Maddi durum	Kötü	25	8,3
	Orta	180	60,0
	İyi	95	31,7
Çalışma durumu	Çalışıyor	203	67,7
	Çalışmıyor	97	32,3
Yaşam durumu	Aile	155	51,7
	Yalnız	50	16,7
	Arkadaş	27	9,0
	Eş/partner	68	22,7
Toplam		300	100,0

Yapılan çalışmaya 160 kadın (%53,3) ve 140 erkek (%46,7) olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Katılımcıların 101'i (%33,7) 20-24 yaş aralığında, 105'i (%35,0) 25-29 yaş aralığında ve 94'ü (%31,3) 30-40 yaş aralığındadır. Medeni durumu bekâr olan 157 kişi (%52,3), evli olan 76 kişi (%25,3) ve ilişkisi olan 67 kişi (%22,3) bulunmaktadır. Eğitim durumu lise olan 25 kişi (%8,3), lisans olan 213 kişi (%71,0) ve lisansüstü olan 62 kişi (%20,7) vardır. Maddi durumunu kötü olarak belirten 25 kişi (%8,3) varken orta olarak belirten 180 kişi (%60,0) ve iyi olarak belirten 95 kişi (%31,7) vardır. Çalışan 203 kişiye (%67,7) karşın 97 kişi (%32,3) çalışmamaktadır. Ailesi ile yaşayan 155 kişi (%51,7), yalnız yaşayan 50 kişi (%16,7), arkadaşı ile yaşayan 27 kişi (%9,0) ve eş/partneri ile yaşayan 68 kişi (%22,7) bulunmaktadır.

Çizelge 2 Araştırma Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları için Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa (α)
Baba-Duygusal Sıcaklık	7	28	17,62	5,06	-0,11	-0,83	0,865
Anne-Duygusal Sıcaklık	9	28	19,53	4,54	-0,34	-0,64	0,818
Baba-Aşırı Koruyuculuk	9	36	18,62	5,51	0,61	-0,28	0,832
Anne-Aşırı Koruyuculuk	9	34	19,89	5,48	0,40	-0,53	0,823
Baba-Reddedicilik	7	20	10,20	3,11	0,99	0,09	0,749
Anne-Reddedicilik	7	20	10,18	3,30	1,25	0,88	0,782
Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği	65	136	96,05	13,89	0,34	-0,23	0,831
İlişkisel Sorunlar	22	106	57,21	16,35	0,32	0,00	0,684
Bölünme	16	97	52,02	17,53	0,17	-0,65	0,768
Farklılaşma	14	103	53,95	20,31	0,29	-0,75	0,803
Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği	58	293	163,18	48,73	0,28	-0,49	0,899
İmmatür Savunma Mekanizmaları	41	174	103,28	27,91	0,07	-0,51	0,825
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	15	69	39,61	10,07	0,11	-0,31	0,555
Matür Savunma Mekanizmaları	16	72	45,51	9,57	0,36	0,35	0,540
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	98	300	188,40	36,82	0,11	-0,12	0,826

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve alt boyut toplam puanları için en küçük, en büyük, ortalama ve standart sapma değerleri tabloda sunulmuştur. Ölçek ve alt boyut toplam puanlarına ait çarpıklık-basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ aralığında olması veri setinin normal dağıldığını göstermektedir. Normal dağılım varsayımının karşılanması ardından parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, ölçüm araçlarının güvenilir ölçüm araçları olduğunu göstermiştir.

Çizelge 3 Cinsiyete Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	$t_{(298)}$	p
İlişkisel Sorunlar	Kadın	160	56,68	17,12	-0,602	0,548
	Erkek	140	57,82	15,46		
Bölünme	Kadın	160	51,73	18,34	-0,308	0,758
	Erkek	140	52,36	16,61		
Farklılaşma	Kadın	160	52,27	20,20	-1,533	0,126
	Erkek	140	55,86	20,33		
Ayrılma-Bireyleşme Ölçeği	Kadın	160	160,68	50,35	-0,951	0,343
	Erkek	140	166,04	46,82		
İmmatür Savunma Mekanizmaları	Kadın	160	100,29	27,96	-1,989	0,048
	Erkek	140	106,69	27,55		
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	Kadın	160	39,82	10,24	0,389	0,697
	Erkek	140	39,36	9,91		
Matür Savunma Mekanizmaları	Kadın	160	45,77	10,58	0,494	0,622
	Erkek	140	45,22	8,29		

*p<0,05

Yapılan Bağımsız Örnek *t*-Testi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların ilişkisel sorunlar ($t_{(298)}=-0,602$; $p>0,05$), bölünme ($t_{(298)}=-0,308$; $p>0,05$), farklılaşma ($t_{(298)}=1,533$; $p>0,05$), Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ($t_{(298)}=-0,951$; $p>0,05$), nevrotik savunma mekanizmaları ($t_{(298)}=0,389$; $p>0,05$) ve matür savunma mekanizmaları ($t_{(298)}=0,494$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkek katılımcıların immatür savunma mekanizmaları ($t_{(298)}=-1,989$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, erkek katılımcıların immatür savunma mekanizmaları puan ortalamaları kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 4 Yaşa Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(2,297)}$	p	Fark
İlişkisel Sorunlar	20-24 yaş	101	60,60	16,75	3,360	0,036	1>3
	25-29 yaş	105	55,77	16,29			
	30-40 yaş	94	55,18	15,55			
Bölünme	20-24 yaş	101	55,10	17,31	2,381	0,094	
	25-29 yaş	105	50,67	17,63			
	30-40 yaş	94	50,23	17,39			
Farklılaşma	20-24 yaş	101	57,39	20,88	2,290	0,103	
	25-29 yaş	105	52,77	20,26			
	30-40 yaş	94	51,56	19,45			
Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	20-24 yaş	101	173,09	49,81	3,246	0,040	1>3
	25-29 yaş	105	159,21	48,41			
	30-40 yaş	94	156,98	46,72			
İmmatür Savunma Mekanizmaları	20-24 yaş	101	105,88	30,31	0,710	0,493	
	25-29 yaş	105	102,53	27,10			
	30-40 yaş	94	101,31	26,14			
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	20-24 yaş	101	41,84	9,91	3,817	0,023	1>2
	25-29 yaş	105	38,48	10,85			1>3
	30-40 yaş	94	38,47	8,98			
Matür Savunma Mekanizmaları	20-24 yaş	101	44,77	9,84	0,492	0,612	
	25-29 yaş	105	45,71	9,93			
	30-40 yaş	94	46,09	8,88			

* $p<0,05$

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, yaş kategorilerine göre katılımcıların bölünme ($F_{(2,297)}=2,381$; $p>0,05$), farklılaşma ($F_{(2,297)}=2,290$; $p>0,05$), immatür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,710$; $p>0,05$) ve matür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,492$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş kategorilerine göre katılımcıların

ilişkisel sorunlar ($F_{(2,297)}=3,360$; $p<0,05$), Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ($F_{(2,297)}=3,246$; $p<0,05$) ve nevrotik savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=3,817$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Bonferroni (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucunda ilişkisel sorunlar ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği için 20-24 yaş katılımcılar ile 30-40 yaş katılımcıların puan ortalamaları farklılık gösterirken nevrotik savunma mekanizmaları için temel farklılık 20-24 yaş katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde, 20-24 yaş katılımcıların ilişkisel sorunlar, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ve nevrotik savunma mekanizmaları puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken 30-40 yaş katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür.

Çizelge 5 Medeni Duruma Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Medeni durum	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(2,297)}$	p	Fark
İlişkisel Sorunlar	Bekâr	157	58,39	16,02	2,952	0,054	
	Evli	76	53,32	15,98			
	İlişkisi var	67	58,88	17,03			
Bölünme	Bekâr	157	54,62	16,63	5,810	0,003	1>2
	Evli	76	46,41	17,04			
	İlişkisi var	67	52,31	18,86			
Farklılaşma	Bekâr	157	55,98	20,09	2,275	0,105	
	Evli	76	49,96	19,49			
	İlişkisi var	67	53,70	21,33			
Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	Bekâr	157	168,99	46,91	4,157	0,017	1>2
	Evli	76	149,68	46,91			
	İlişkisi var	67	164,90	52,56			
İmmatür Savunma Mekanizmaları	Bekâr	157	105,01	27,18	0,917	0,401	
	Evli	76	99,72	27,00			
	İlişkisi var	67	103,25	30,52			
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	Bekâr	157	39,88	10,18	0,124	0,883	
	Evli	76	39,38	9,27			
	İlişkisi var	67	39,22	10,81			
Matür Savunma Mekanizmaları	Bekâr	157	45,34	9,31	0,070	0,933	
	Evli	76	45,58	10,01			
	İlişkisi var	67	45,85	9,79			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, medeni durum kategorilerine göre katılımcıların ilişkisel sorunlar ($F_{(2,297)}=2,952$; $p>0,05$), farklılaşma ($F_{(2,297)}=2,275$; $p>0,05$), immatür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,917$; $p>0,05$), nevrotik savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,124$; $p>0,05$) ve matür savunma

mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,070$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Medeni durum kategorilerine göre katılımcıların bölünme ($F_{(2,297)}=5,810$; $p<0,01$) ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ($F_{(2,297)}=4,157$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Bonferroni (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucunda bölünme ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği için evli katılımcılar ile bekar katılımcıların puan ortalamaları farklılık göstermektedir. Tablo geneli incelendiğinde, bekar katılımcıların bölünme ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken evli katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür.

Çizelge 6 Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(2,297)}$	p	Fark
İlişkisel Sorunlar	Lise ve altı	25	62,12	16,66	2,481	0,085	
	Lisans	213	57,60	16,03			
	Lisansüstü	62	53,90	16,92			
Bölünme	Lise ve altı	25	57,04	18,18	2,248	0,107	
	Lisans	213	52,42	16,82			
	Lisansüstü	62	48,65	19,23			
Farklılaşma	Lise	25	57,60	22,61	0,602	0,549	
	Lisans	213	53,99	20,13			
	Lisansüstü	62	52,32	20,10			
Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	Lise ve altı	25	176,76	49,77	1,915	0,149	
	Lisans	213	164,01	47,38			
	Lisansüstü	62	154,87	52,10			
İmmatür Savunma Mekanizmaları	Lise ve altı	25	117,20	34,13	5,481	0,005	3<1
	Lisans	213	103,79	27,48			
	Lisansüstü	62	95,89	24,48			
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	Lise ve altı	25	44,52	9,98	10,482	0,000	3<2
	Lisans	213	40,35	10,19			
	Lisansüstü	62	35,06	8,06			
Matür Savunma Mekanizmaları	Lise ve altı	25	48,64	12,66	3,202	0,042	3<1
	Lisans	213	45,80	9,56			
	Lisansüstü	62	43,26	7,64			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, eğitim durumu kategorilerine göre katılımcıların ilişkisel sorunlar ($F_{(2,297)}=2,481$; $p>0,05$), bölünme ($F_{(2,297)}=2,248$; $p>0,05$), farklılaşma ($F_{(2,297)}=0,602$; $p>0,05$) ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ($F_{(2,297)}=11,915$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim durumu kategorilerine göre katılımcıların

immatür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=5,481$; $p<0,01$), nevrotik savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=10,482$; $p<0,001$) ve matür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=3,202$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Bonferroni (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucunda immatür ve matür savunma mekanizmaları için lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılar ile lise eğitim düzeyindeki katılımcıların puan ortalamaları farklılık gösterirken nevrotik savunmaları için temel farklılık lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde, lise eğitim düzeyindeki katılımcıların immatür, nevrotik ve matür savunma mekanizmaları puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür.

Çizelge 7 Maddi Duruma Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Maddi Durum	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(2,297)}$	p	Fark
İlişkisel Sorunlar	Kötü	25	61,28	15,21	1,082	0,340	
	Orta	180	56,35	15,20			
	İyi	95	57,78	18,57			
Bölünme	Kötü	25	55,24	18,07	0,466	0,628	
	Orta	180	51,83	16,23			
	İyi	95	51,54	19,73			
Farklılaşma	Kötü	25	58,36	21,57	0,647	0,525	
	Orta	180	53,63	19,67			
	İyi	95	53,39	21,24			
Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	Kötü	25	174,88	48,42	0,795	0,453	
	Orta	180	161,81	45,72			
	İyi	95	162,71	54,16			
İmmatür Savunma Mekanizmaları	Kötü	25	114,64	24,65	2,350	0,097	
	Orta	180	101,79	26,50			
	İyi	95	103,09	30,76			
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	Kötü	25	40,28	11,87	0,386	0,680	
	Orta	180	39,19	10,19			
	İyi	95	40,22	9,40			
Matür Savunma Mekanizmaları	Kötü	25	45,32	8,55	0,741	0,478	
	Orta	180	45,02	9,57			
	İyi	95	46,49	9,83			

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, maddi durum kategorilerine göre katılımcıların ilişkisel sorunlar ($F_{(2,297)}=1,082$; $p>0,05$), bölünme ($F_{(2,297)}=0,466$; $p>0,05$), farklılaşma ($F_{(2,297)}=0,647$; $p>0,05$), Ayrılma Bireyleşme

Ölçeği ($F_{(2,297)}=0,795$; $p>0,05$), immatür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=2,350$; $p>0,05$), nevrotik savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,386$; $p>0,05$) ve matür savunma mekanizmaları ($F_{(2,297)}=0,741$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 8 Yaşama Durumuna Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Yaşanan kişi	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(3,296)}$	p	Fark
İlişkisel Sorunlar	Aile	155	59,26	15,95	2,671	0,048	1>4
	Yalnız	50	56,42	17,03			
	Arkadaş	27	58,30	16,28			
	Eş/partner	68	52,69	16,17			
Bölünme	Aile	155	54,66	16,88	6,291	0,000	1>4
	Yalnız	50	53,64	18,68			
	Arkadaş	27	53,70	15,84			
	Eş/partner	68	44,15	16,79			
Farklılaşma	Aile	155	56,77	20,07	4,192	0,006	1>4
	Yalnız	50	52,88	20,71			
	Arkadaş	27	57,48	20,75			
	Eş/partner	68	46,88	18,96			
Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	Aile	155	170,70	46,70	5,208	0,002	1>4
	Yalnız	50	162,94	52,37			
	Arkadaş	27	169,48	48,13			
	Eş/partner	68	143,72	46,35			
İmmatür Savunma Mekanizmaları	Aile	155	106,92	27,44	2,560	0,055	
	Yalnız	50	102,98	29,75			
	Arkadaş	27	101,67	27,09			
	Eş/partner	68	95,84	26,93			
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	Aile	155	41,10	10,17	2,975	0,032	1>2
	Yalnız	50	36,52	9,06			
	Arkadaş	27	38,41	10,27			
	Eş/partner	68	38,96	10,05			
Matür Savunma Mekanizmaları	Aile	155	45,27	10,50	0,325	0,807	
	Yalnız	50	46,38	8,16			
	Arkadaş	27	46,52	5,58			
	Eş/partner	68	45,03	9,65			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, kişinin kiminle yaşadığı durumu kategorilerine göre katılımcıların immatür savunma mekanizmaları ($F_{(3,296)}=2,560$; $p>0,05$) ve matür savunma mekanizmaları ($F_{(3,296)}=0,325$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişinin kiminle yaşadığı durumu kategorilerine göre katılımcıların ilişkisel sorunlar ($F_{(3,296)}=2,671$; $p<0,05$), bölünme ($F_{(3,296)}=6,291$; $p<0,001$), farklılaşma ($F_{(3,296)}=4,192$;

$p<0,01$), Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ($F_{(3,296)}=5,208$; $p<0,01$) ve nevrotik savunma mekanizmaları ($F_{(3,296)}=2,975$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Bonferroni (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucunda ilişkisel sorunlar, bölünme, farklılaşma ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği için temel farklılık ailesi ile yaşayan ve eş/partneri ile yaşayan katılımcılar kendi aralarında farklılaşırken nevrotik savunma mekanizmaları için ailesi ile yaşayan ve yalnız yaşayan katılımcılar kendi aralarında farklılaşmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde, ailesi ile yaşayan katılımcıların ilişkisel sorunlar, bölünme, farklılaşma ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken eş/partneri ile yaşayan katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, ailesi ile yaşayan katılımcıların nevrotik savunma mekanizmaları puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken yalnız yaşayan katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür.

Çizelge 9 Çalışma Durumuna Göre Katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Çalışma	n	$\bar{x}$	ss	$t_{(298)}$	p
İlişkisel Sorunlar	Çalışıyor	203	56,70	15,76	-0,787	0,432
	Çalışmıyor	97	58,29	17,56		
Bölünme	Çalışıyor	203	51,28	17,82	-1,069	0,286
	Çalışmıyor	97	53,59	16,89		
Farklılaşma	Çalışıyor	203	53,05	20,37	-1,101	0,272
	Çalışmıyor	97	55,81	20,17		
Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	Çalışıyor	203	161,03	48,55	-1,108	0,269
	Çalışmıyor	97	167,69	49,05		
İmmatür Savunma Mekanizmaları	Çalışıyor	203	102,51	27,37	-0,686	0,493
	Çalışmıyor	97	104,88	29,07		
Nevrotik Savunma Mekanizmaları	Çalışıyor	203	38,88	9,80	-1,810	0,071
	Çalışmıyor	97	41,12	10,53		
Matür Savunma Mekanizmaları	Çalışıyor	203	45,77	9,47	0,680	0,497
	Çalışmıyor	97	44,97	9,79		

Yapılan Bağımsız Örnek t -Testi sonucunda, çalışan ve çalışmayan katılımcıların ilişkisel sorunlar ($t_{(298)}=-0,787$; $p>0,05$), bölünme ($t_{(298)}=-1,069$; $p>0,05$), farklılaşma ($t_{(298)}=-1,101$; $p>0,05$), Ayrılma Bireyleşme Ölçeği ($t_{(298)}=-1,108$; $p>0,05$), immatür savunma mekanizmaları ($t_{(298)}=-0,686$; $p>0,05$), nevrotik savunma mekanizmaları ($t_{(298)}=-1,810$; $p>0,05$) ve matür savunma mekanizmaları ($t_{(298)}=0,680$; $p>0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 10 Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Baba-Duygusal Sıcaklık	1											
2. Anne-Duygusal Sıcaklık	0,685**	1										
3. Baba-Aşırı Koruyuculuk	-0,041	-0,148*	1									
4. Anne-Aşırı Koruyuculuk	-0,146*	-0,192**	0,710**	1								
5. Baba-Reddedicilik	-0,445**	-0,411**	0,481**	0,334**	1							
6. Anne-Reddedicilik	-0,376**	-0,508**	0,337**	0,493**	0,682**	1						
7. İlişkisel Sorunlar	-0,156**	-0,153**	0,195**	0,183**	0,283**	0,238**	1					
8. Bölünme	-0,257**	-0,299**	0,250**	0,234**	0,366**	0,333**	0,719**	1				
9. Farklılaşma	-0,184**	-0,264**	0,221**	0,219**	0,363**	0,324**	0,675**	0,741**	1			
10. Ayrılma–Bireyleşme Ölçeği	-0,221**	-0,269**	0,247**	0,237**	0,378**	0,335**	0,875**	0,910**	0,910**	1		
11. İmmatür Savunma Mekanizmaları	-0,190**	-0,176**	0,195**	0,205**	0,297**	0,252**	0,640**	0,620**	0,577**	0,678**	1	
12. Nevrotik Savunma Mekanizmaları	0,088	0,083	0,123*	-0,003	0,052	-0,012	0,399**	0,304**	0,367**	0,396**	0,438**	1
13. Matür Savunma Mekanizmaları	0,167**	0,276**	-0,022	-0,012	-0,130*	-0,149**	0,010	-0,044	-0,099	-0,053	0,178**	0,222**

*p<0,05; **p<0,01

Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve alt boyut toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,156$; $p<0,01$). Baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,257$; $p<0,01$). Baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,184$; $p<0,01$). Baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,221$; $p<0,01$). Baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile immatür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,190$; $p<0,01$). Baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile matür savunma mekanizmaları puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,167$; $p<0,01$).

Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,153$; $p<0,01$). Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,299$; $p<0,01$). Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,264$; $p<0,01$). Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,269$; $p<0,01$). Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile immatür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,176$; $p<0,01$). Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile matür savunma mekanizmaları puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,276$; $p<0,01$).

Baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,195$; $p<0,01$). Baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,250$;

$p<0,01$). Baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,221$; $p<0,01$). Baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,247$; $p<0,01$). Baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile immatür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,195$; $p<0,01$). Baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,123$; $p<0,05$).

Anne aşırı koruyuculuk toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,183$; $p<0,01$). Anne aşırı koruyuculuk toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,234$; $p<0,01$). Anne aşırı koruyuculuk toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,219$; $p<0,01$). Anne aşırı koruyuculuk toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,237$; $p<0,01$). Anne aşırı koruyuculuk toplam puanı ile immatür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,205$; $p<0,01$).

Baba reddedicilik toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,283$; $p<0,01$). Baba reddedicilik toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,366$; $p<0,01$). Baba reddedicilik toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,363$; $p<0,01$). Baba reddedicilik toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,378$; $p<0,01$). Baba reddedicilik toplam puanı ile immatür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,297$; $p<0,01$). Baba reddedicilik toplam puanı ile matür

savunma mekanizmaları toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,130$; $p<0,05$).

Anne reddedicilik toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,238$; $p<0,01$). Anne reddedicilik toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,333$; $p<0,01$). Anne reddedicilik toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,324$; $p<0,01$). Anne reddedicilik toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,335$; $p<0,01$). Anne reddedicilik toplam puanı ile immatür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,252$; $p<0,01$). Anne reddedicilik toplam puanı ile matür savunma mekanizmaları toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,149$; $p<0,01$).

İmmatür savunma mekanizmaları toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,640$; $p<0,01$). İmmatür savunma mekanizmaları toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,620$; $p<0,01$). İmmatür savunma mekanizmaları toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,577$; $p<0,01$). İmmatür savunma mekanizmaları toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,678$; $p<0,01$).

Nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanı ile ilişkisel sorunlar toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,399$; $p<0,01$). Nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanı ile bölünme toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,304$; $p<0,01$). Nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanı ile farklılaşma toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,367$; $p<0,01$). Nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında

pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,396$; $p<0,01$).

Çizelge 11 Savunma Mekanizmaları Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanlarının Yordayıcılarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	SH	Beta	t	p
İmmatür savunma mekanizmaları	<i>Sabit (a)</i>	67,728	6,689		10,125	0,000
	Baba-Reddedicilik	2,305	0,524	0,257	4,398	0,000
	Anne-Aşırı Koruyuculuk	0,605	0,297	0,119	2,037	0,043
	$F_{(2,297)}=16,591$; $p=0,000$; $R^2=0,10$					
Nevrotik savunma mekanizmaları	<i>Sabit (a)</i>	37,673	2,262		16,656	0,000
	Baba-Aşırı Koruyuculuk	0,461	0,148	0,252	3,112	0,002
	Anne-Aşırı Koruyuculuk	-0,334	0,149	-	-2,246	0,025
	$F_{(2,297)}=4,844$; $p=0,009$; $R^2=0,03$					
Matür savunma mekanizmaları	<i>Sabit (a)</i>	34,146	2,354		14,509	0,000
	Anne-Duygusal Sıcaklık	0,582	0,117	0,276	4,958	0,000
	$F_{(1,298)}=24,581$; $p=0,000$; $R^2=0,08$					

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Savunma Mekanizmaları Ölçeği alt boyutlarının yordayıcılarının incelenmesi için çoklu doğrusal regresyon modelleri tahmin edilmiştir. Kurulan modellere Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği alt boyutları atanarak “stepwise” yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen modellerde istatistiksel olarak anlamlı parametrelere yer verilmiştir. İmmatür savunma mekanizmaları toplam puanı yordayıcılarının belirlenmesi için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2,297)}=16,591$; $p<0,001$). Kurulan modelde baba reddedicilik ($t_{(297)}=4,398$; $p<0,001$) ve anne aşırı koruyuculuk ($t_{(297)}=2,037$; $p<0,05$) toplam puanları immatür savunma mekanizmaları toplam puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. İki değişken birlikte immatür savunma mekanizmaları toplam puanının %10'luk kısmını açıklamaktadır. Diğer parametreler sabit tutulduğunda immatür savunma mekanizmaları puanını baba reddedicilik puanındaki 1 birimlik artış 2,305 birim ve anne aşırı koruyuculuk puanındaki birimlik artış 0,605 birim arttırmaktadır.

Nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanı yordayıcılarının belirlenmesi için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2,297)}=4,844$; $p<0,001$). Kurulan modelde baba aşırı koruyuculuk ($t_{(297)}=3,112$; $p<0,01$) ve anne aşırı

koruyuculuk ($t_{(297)}=-2,246$; $p<0,05$) toplam puanları nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. İki değişken birlikte nevrotik savunma mekanizmaları toplam puanının %3'lük kısmını açıklamaktadır. Diğer parametreler sabit tutulduğunda nevrotik savunma mekanizmaları puanını baba aşırı koruyuculuk puanındaki 1 birimlik artış 0,461 birim arttırırken anne aşırı koruyuculuk puanındaki birimlik artış 0,334 birim azaltmaktadır.

Matür savunma mekanizmaları toplam puanı yordayıcılarının belirlenmesi için kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1,298)}=24,581$; $p<0,001$). Kurulan modelde anne duygusal sıcaklık ($t_{(298)}=4,958$; $p<0,001$) toplam puanları matür savunma mekanizmaları toplam puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Anne duygusal sıcaklık puanı matür savunma mekanizmaları toplam puanının %8'lik kısmını açıklamaktadır. Diğer parametreler sabit tutulduğunda matür savunma mekanizmaları puanını anne duygusal sıcaklık puanındaki 1 birimlik artış 0,582 birim arttırmaktadır.

Çizelge 12 Algılanan Ebeveyn Tutumlar ile Ayrılma Bireyleşme Arasındaki İlişkisinde Savunma Mekanizmalarının Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						LLCI	ULCI
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	<i>Sabit (a)</i>	82,564	29,209	2,827	0,005	25,080	140,047
	Ebeveyn aşırı koruyuculuk	-0,994	0,757	-1,313	0,190	-2,484	0,496
	İmmatür savunma mekanizmaları	0,553	0,281	1,966	0,049	0,000	1,107
	Ebeveyn aşırı koruyuculuk * İmmatür savunma mekanizmaları	0,015	0,007	2,159	0,032	0,001	0,029
$F_{(3,296)}=91,741$; $p=0,000$; $R^2=0,48$							
$F_{(1,296)}=4,661$; $p=0,032$; R^2 değişimi=0,01							

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşmeyi yordamasında savunma mekanizmalarının düzenleyicilik etkisinin incelenmesinde SPSS Macro (by Andrew F. Hayes) paket programı kullanılmıştır. Bu bağlamda algılanan ebeveyn tutumları boyutları (ebeveyn duygusal sıcaklık, ebeveyn aşırı koruyuculuk, ebeveyn reddedicilik) bağımsız değişken olarak, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı bağımlı değişken olarak ve savunma mekanizmaları toplam puanları (immatür savunma mekanizmaları, nevrotik savunma mekanizmaları, matür savunma mekanizmaları) düzenleyici değişken olarak analizlere atanmış ve seri düzenleyicilik analizleri tahmin edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ebeveyn aşırı koruyuculuk ile Ayrılma Bireyleşme

Ölçeği arasındaki ilişkide immatür savunma mekanizmalarının düzenleyicilik etkisi olduğu görülmüş ve bu bulgular raporlaştırılmıştır.

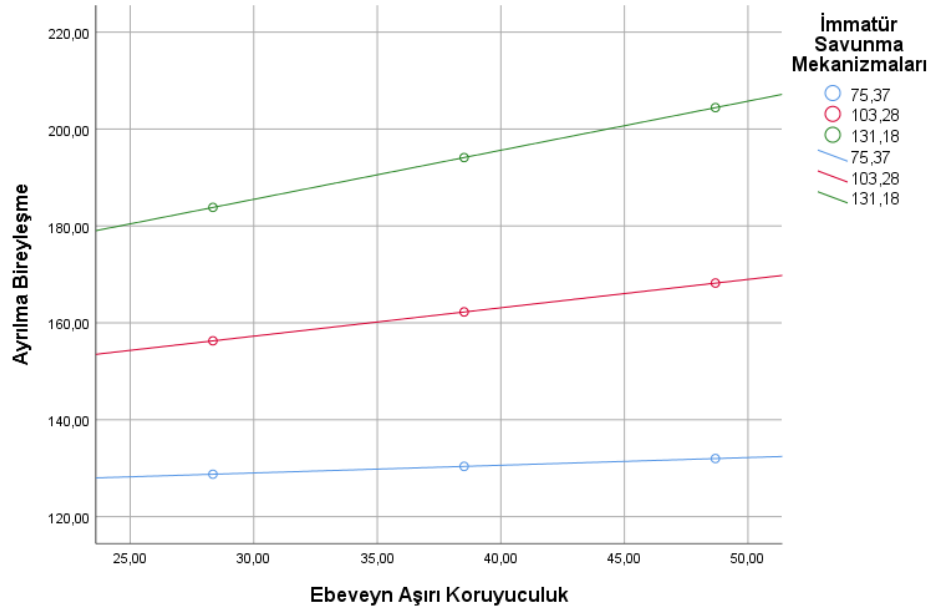
Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(3,296)}=91,741$; $p<0,001$). Üç değişken birlikte Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanının %48’lik kısmını açıklamaktadır. Etkileşimin yer aldığı modelde belirleyicilik katsayısında %1’lik değişim görülmüştür. Ebeveyn aşırı koruyuculuk puanı Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı yordamada istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken ($t_{(296)}=-1,313$; $p>0,05$; %95 CI [-2,484 / 0,496]) immatür savunma mekanizmaları puanı ($t_{(296)}=1,966$; $p<0,05$; %95 CI [0,000 / 1,107]) Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı yordamada istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ebeveyn aşırı koruyuculuk ve immatür savunma mekanizmaları etkileşiminin Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı yordamasının istatistiksel olarak anlamlı bulunması ($t_{(296)}=2,159$; $p<0,05$; %95 CI [0,001 / 0,029]), immatür savunma mekanizmalarının düzenleyicilik etkisini göstermektedir. Etkileşim değişkenindeki 1 birimlik artış Ayrılma Bireyleşme Ölçeği’ne pozitif yönde 0,015’lik düzenleyici etkide bulunmaktadır.

Çizelge 13 Ebeveyn Aşırı Koruyuculuk ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Arasındaki İlişkide İmmatür Savunma Mekanizmalarının Düzenleyicilik Etkisinin İncelenmesi

İlkel savunma mekanizması etki düzeyi	B(b)	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					LLCI	ULCI
75,370	0,159	0,283	0,562	0,574	-0,398	0,716
103,277	0,586	0,205	2,852	0,005	0,182	0,990
131,183	1,013	0,287	3,525	0,000	0,447	1,578

** $p<0,01$; *** $p<0,001$

İlkel savunma mekanizmaları puanının düzenleyicilik etkisi incelendiğinde ortalama değerin 1 standart sapma altında 75,370 puanda istatistiksel olarak anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür ($t_{(296)}=0,562$; $p>0,05$). İlkel savunma mekanizmaları puanının ortalama değerde olduğu 103,277 puanda ($t_{(296)}=2,852$; $p<0,01$) ve ortalama değerin 1 standart sapma üstünde olduğu 131,183 değerde ($t_{(296)}=3,525$; $p<0,001$) etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Düzenleyicilik etkisinin görsel olarak incelenmesi için hazırlanan grafik, ilkel savunma mekanizmaları toplam puanındaki ortalama değerin 1 standart puan altı, ortalama değer ve ortalama değerin 1 standart sapma üstündeki değişimin ebeveyn aşırı koruyuculuk ve Ayrılma Bireyleşme Ölçeği arasındaki ilişki eğrilerindeki değişimi göstermektedir.



Şekil 1 İmmatür Savunma Mekanizmalarının Değerlerine Göre Düzenleyicilik Etkisinin İncelenmesi

V. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı algılanan ebeveyn tutumlarının genç yetişkinlik döneminde ayrılma bireyleşme düzeyleri ve kullanılan savunma mekanizmaları ile ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca bu amaç kapsamında cinsiyet, yaş, medeni durum, maddi durum, eğitim durumu, yaşama durumu ve çalışma durumuna göre ayrılma bireyleşme düzeyleri ve savunma mekanizmalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunlara ek olarak algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme düzeyleri ile ilişkisinde savunma mekanizmalarının düzenleyici rolü de bu çalışmada incelenmiştir. Belirlenen amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgular çalışmanın bir önceki bölümünde yer almaktadır. Bu bölümde ise elde edilen bulgular literatürde yer alan benzer çalışmalar ile karşılaştırılıp yorumlanacaktır.

A. Demografik Değişkenlere İlişkin Analizlerin Değerlendirmesi

Çalışmada yapılan analizler sonucunda kadın ve erkek katılımcıların ayrılma bireyleşme düzeyleri toplam puanları ve farklılaşma, bölünme ve ilişki sorunları alt puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde ilgili bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Güncel çalışmalara bakıldığında Deniz'in 2022 yılında yaptığı "Ayrılma Bireyleşme ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişkide Yetiştirilme Hatalarının Rolü" isimli çalışmada 203 kadın ve 111 erkek olmak üzere toplam 314 katılımcı yer almaktadır. Yapılan bu çalışmanın bulgularında ayrılma bireyleşme düzeylerinin kadın ve erkek cinsiyetine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gör (2021), 201 kadın ve 191 erkek katılımcı ile yaptığı araştırmasında ayrılma bireyleşme ölçeğini kullanmış ve ölçek puanları ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılık saptamamıştır. Gnaulati ve Heine'nin (2001) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ayrılma bireyleşmenin cinsiyet ve etnik farklılıklarını incelemişlerdir. 125 erkek ve 175 erkeğin katıldığı çalışmada bireylerin ayrılma bireyleşme puanlarında cinsiyete göre bir farklılık olmadığı görülmüştür. Özden (2013) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların ayrılma bireyleşme puanlarında cinsiyete göre bir farklılığa ulaşmamıştır. Allen ve Stoltenberg'in 1995

yılında genç yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada yine ayrılma bireyleşme süreçleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bu bağlamda literatürün incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen farklı çalışmaların sayısının yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde farklı bulguların elde edildiği çalışmalara bakıldığında; Yaman (2005) ergenlerin ayrılma bireyleşme düzeylerini incelediği çalışmasında kadınların ayrılma bireyleşme ölçeğinden daha yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Puklek Levpuscek'in (2006) ergenlerle yaptığı çalışmada ise erkek ergenlerin daha fazla ayrılma bireyleşme problemi deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında çoğu çalışmanın bulguları desteklediği görülmüştür. Farklı bulguların yer aldığı çalışmalarda ise farklı yaş grubuyla çalışıldığı ve ergenlerle yapılan çalışmalarda daha çok cinsiyete göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın büyük çoğunluğunu (%68,7) 20-29 yaş arası bireyler oluşturmaktadır ve bu sebeple sadece belli bir yaş grubuna ait sonuçlar vermektedir. Literatür incelendiğinde daha farklı yaş gruplarında cinsiyete dair farklılık çıkabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların matür ve nevrotik savunma mekanizmaları puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın ve erkek katılımcıların immatür savunma mekanizmaları toplam puan ortalamaları için ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve erkek katılımcıların immatür savunma mekanizmaları puanlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Parekh ve arkadaşları (2010), çalışmalarında erkeklerde immatür savunmaların kullanımının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Hafızoğlu 2019 yılında yaptığı çalışmasında savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları incelemiş ve ilkel savunma puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Yurtseven (2010) kaygı ve savunma mekanizmalarını incelediği çalışmasında kadın ve erkeklerin ilkel savunmaları açısından farklılaştığını fakat olgun savunma mekanizmaları cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Elde edilen bu bulgular çalışma bulgumuzu destekler niteliktedir. Öte yandan literatürde daha farklı bulgular eden çalışmalar da mevcuttur. Petralgia ve arkadaşları (2009), çalışmalarında savunma mekanizmaları ile cinsiyeti karşılaştırmış ve erkeklerin olgun savunma puanlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ezer (2017) Hatay'da yaşayan ergen bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarını cinsiyet açısından incelemiş ve cinsiyete göre bir farklılık saptamamıştır. Türkiye'nin henüz geçiş toplumu olduğu

düşünülürse, türk geleneksel aile yapısında erkek çocuğa yüklenen sorumluluklar, erkek çocuğa özellikle babadan gelen sevgi modeli ve hiyerarşik düzen göz önünde bulundurulmalıdır (Fişek, 1995; akt. Kağıtçıbaşı, 2010). Bu bağlamda türk aile modelinde kız ve erkek çocuklara yönelik farklı tutumlar savunma mekanizmalarındaki farklı sonuçlara sebebiyet verebilir. Erkeklerin daha immatür savunmalar kullanması psikanalitik kurama göre de açıklanabilir. Bireyler doğuştan gelen cinsellik ve ölüm dürtülerini ve bu dürtünün yarattığı gerilimi azaltmak aynı zamanda ilkel narsistik benliğine zarar vermemek için bastırma mekanizması başta olmak üzere ilkel savunmalar geliştirir (Brenner, 1977). Türk toplumunda erkeklerin özellikle aileleri tarafından baskılanarak, duygularını ve dürtülerini gizleyerek yaşamaya itilmesi erkeklerin daha çok ilkel savunmalar geliştirmesine sebep olmuş olabilir. Literatürdeki çalışmalar ele alındığında savunma mekanizmaları ve cinsiyet ilişkisini inceleyen çalışmalarda farklı bulguların olduğu görülmüştür. Freud (1965) savunma mekanizmalarını incelediği çalışmalarında, cinsiyetin önemi olmadan benzer durumları yaşayan çocukların benzer savunma mekanizmalarını daha çok kullandığını belirtmiştir (Babaoğlu, 2016). Bu da kullanılan nevrotik ve matür savunmalarda cinsiyet farklılığı çıkmamasını açıklayarak cinsiyetin değil bireysel deneyimin daha önemli olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bu çalışmada, katılımcıların yaşları 20-24, 25-29 ve 30-40 şeklinde gruplandırılmış ve ayrılma bireyleşme puanlarıyla bu gruplar halinde karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde 20-24 yaş arası katılımcılar ayrılma bireyleşme puanları anlamlı şekilde en yüksekken, 30-40 yaş arası katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürdeki çalışmalar da artan yaş ile birlikte bireyleşmenin daha sağlıklı hale geldiğini ifade etmektedir (Puklek Levpušček, 2006). Akhun 2012 yılında yaptığı çalışmada yaş değişkeni ve ayrılma bireyleşme puanları arasında negatif yönde ilişki bulmuş ve yaş arttıkça ayrılma bireyleşme puanlarının azaldığını gözlemlemiştir. Yüksel (2006) yaptığı çalışmadan yaş arttıkça ayrılık anksiyetesinin azaldığını tespit etmiştir ve ayrılma bireyleşme puanlarının en yüksek olduğu yaş grubunu 18-24 yaş olarak gözlemlemiştir. Levpuscek'in (2006) ergenlerle yaptığı çalışmada bağımlılık ihtiyaçları ve özerklik çabalarını yaşa göre incelemiş ve ergenlik döneminin en çok ayrılma bireyleşme sorunu yaşandığı dönem olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmanın sonuçları da bize yaş arttıkça ayrılma bireyleşme sorunlarının azaldığını

göstermektedir. 18-24 yaş grubunda bireylerin Türkiye’de çoğunun üniversite öğrencisi olduğunu, maddi olarak hala aileye daha bağımlı olduğunu ya da birçoğunun aileyle birlikte yaşamlarını sürdürdüğü düşünülürse bireyin ekonomik özgürlüğünü kazanması ya da aileden ayrı yaşamaya başlamasının ayrılma bireyleşmeyi kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Bu çalışmada savunma mekanizmaları ve yaş değişkeni incelendiğinde matür ve immatür savunma mekanizmaları için anlamlı bir fark bulunmazken, nevrotik savunma mekanizmaları için anlamlı bir fark bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre 20-24 yaş arası bireylerin nevrotik savunma puanları anlamlı bir şekilde en yüksekken 30-40 yaş grubundaki katılımcıları anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür. Aracı (2019) yaptığı çalışmada 18-20 yaş aralığındaki katılımcıların 31-63 yaş arasındaki katılımcılardan daha çok immatür savunma mekanizması kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Whitty 2003 yılında yaptığı çalışmada 17-23 yaş aralığındaki katılımcıların immatür savunma puanlarının 40-47 ve 63-70 yaş aralığından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bingöl (2022) yaptığı çalışma da ise yaş ile kullanılan savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Literatürde yer alan çalışmalar göz önüne alındığında daha geniş yaş gruplarında daha farklı sonuçların elde edildiği görülmüştür.

Bu çalışmada katılımcıların medeni durumları ile ayrılma bireyleşme puanları karşılaştırılmış ve medeni durum ile ayrılma bireyleşme arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışma bulgusuna göre bekar katılımcıların ayrılma bireyleşme puanlarının en yüksek, evli katılımcıların ise ayrılma bireyleşme puanlarının en düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Genç yetişkinler birincil nesnelerden ayrı olarak başka bireylerle yakın ilişkilerini ele alarak kendini tanımlar ve ayrılma bireyleşme süreçleri bu dönemde diğerleriyle yakın ilişkileri ile ilgilidir (Colarusso, 2000). Evli bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler kurabildikleri düşünüldüğünde daha az ayrılma bireyleşme sorunu yaşamaları açıklanabilir. Muştucu (2021) evli ve bekar bireylerin ayrılma bireyleşme düzeylerini incelediği çalışmasında medeni durum ve ayrılma bireyleşme arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Tuncer (2021) yaptığı çalışma da ise ayrılma bireyleşmenin medeni duruma göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Medeni durum değişkeniyle ilgili literatürde farklı sonuçlara rastlanmıştır. Evli ve bekar katılımcı dengesi daha iyi sağlanarak farklı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmüştür.

Çalışmada kullanılan savunma mekanizmaları ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tavakoli ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada evli ve bekar bireylerin savunma mekanizmaları alt boyutlarından aldıkları puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Tankut (2020) yaptığı çalışmada ise bekar katılımcıların matür savunma mekanizması puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte literatürde savunma mekanizmaları ve medeni durumun incelendiği çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür.

Çalışmada katılımcıların eğitim düzeyleri ile ayrılma bireyleşme düzeyleri incelenmiş ve eğitim düzeyi ile ayrılma bireyleşme düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tuncer (2021) yaptığı çalışmada bu bulguyu destekler nitelikte ayrılma bireyleşme ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Bununla birlikte eğitim düzeyi ile ayrılma bireyleşme arasındaki farkı inceleyen çok fazla çalışmaya ulaşamamıştır. Bireylerin eğitim düzeylerinden ziyade diğer demografik değişkenlerin ayrılma bireyleşme üzerinde daha önemli olduğu düşünülmüştür.

Kullanılan savunma mekanizmaları ve eğitim düzeyi incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lise eğitim düzeyindeki katılımcıların matür, immatür ve nevrotik savunma puanları en yüksekken lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların anlamlı şekilde en düşük olduğu görülmüştür. Tankut (2020) yaptığı çalışmada eğitim durumuyla savunma mekanizmalarını incelemiş ve ortaokul düzeyindeki katılımcıların nevrotik savunma mekanizmasını puanlarının ilkokul ve lise düzeyindeki katılımcılardan daha yüksek olduğunu bulgusuna ulaşmıştır. Yaşar (2014) yaptığı çalışmada eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha fazla matür savunma kullandığını gözlemlemiştir. Bu çalışmalar dışında literatürde savunma mekanizmaları ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın çıkmadığı çalışmalarda mevcuttur. Vaillant ve arkadaşları (1986) yaptığı çalışmada eğitim düzeyi ve kullanılan savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Literatürdeki çalışmalar doğrultusunda farklı sonuçlara ulaşılmış ve bu sebeple eğitim düzeyi ve kullanılan savunmalar arasında doğrudan bir ilişki olup olmadığı netleşmemiştir. Çalışmanın sonuçlarında daha yüksek eğitim düzeyinde daha savunma kullanılmasında kişinin farkındalık ve içgörüsünün daha yüksek olmasının etkili olabileceği düşünülmüştür.

Çalışmada katılımcıları maddi durumları ile ayrılma bireyleşme düzeyleri incelenmiş ve maddi durum ile ayrılma bireyleşme düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akhun (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzey ile ayrılma bireyleşme arasında anlamlı bir farklılık bulmuş ve düşük sosyoekonomik düzeyde ayrılma bireyleşme puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürdeki çoğu çalışmada da maddi durum ve ayrılma bireyleşmenin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kağıtçıbaşı'nın (1996) Aile Değişimi Kuramı'na göre sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin birbirine bağlılığı daha yüksektir ve literatürdeki çalışmaların çoğu bunu destekler niteliktedir. Bu çalışmada sonuçların farklı çıkmasının nedeni olarak katılımcıların %60'ının kendini maddi durum olarak "orta" seviyede tanımlaması düşünülmüştür. Bu sebeple diğer maddi durumlardaki dağılım sayısı oldukça düşük kalmıştır.

Çalışmada katılımcıların maddi durumları ve kullandıkları savunma mekanizmaları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tuncer (2021) yaptığı çalışmada benzer bir sonuca ulaşmış ve gelir düzeyinin savunma mekanizmalarıyla anlamlı düzeyde farklılaşmadığını görmüştür. Deveci 2021 yılında yaptığı çalışmada savunma mekanizmaları ve gelir durumuna bakmış anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Literatür incelendiğinde elde edilen bulgunun diğer çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmüştür.

Çalışmada katılımcının kiminle yaşadığının ayrılma bireyleşmeyle ilişkisi olabileceği düşünülmüş ve çıkan sonuçlar da bunu desteklemiştir. Çalışmadan elde edilen bulguya göre katılımcının kiminle yaşadığı ile ayrılma bireyleşme düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ailesiyle yaşayan bireylerin ayrılma bireyleşme toplam puanı ve farklılaşma, bölünme, ilişki sorunları alt puanları en yüksekken partneriyle yaşayan katılımcılarda en düşük olarak gözlemlenmiştir. Ailesiyle yaşamaya devam eden genç yetişkin bireylerin aileden fiziksel olarak ayrılmaması sebebiyle ayrılma bireyleşme sürecinde de zorlandığı düşünülmüştür. Colarusso (2000) genç yetişkinlerde ayrılma bireyleşme sürecini birincil nesnelerden ayrılıp romantik ilişkilerin önem kazandığı dönem olarak vurgulamıştır. Arkhun (2012) yaptığı çalışmada bireyin kiminle yaşadığı ve ayrılma bireyleşme düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Literatürde yaşama bilgisi değişkeniyle yapılan ayrılma bireyleşme çalışmaları oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmada elde edilen sonuç çalışmanın önemli bulgularından biridir ve gelecek çalışmalarda incelenecek bir

değişken olarak bireyin kiminle yaşadığı kullanılabilir. Bununla birlikte çalışmada kullanılan savunma mekanizmalarının bireyin kiminle yaşadığına göre farklılaşp farklılaşmayacağına da bakılmış ve ailesiyle yaşayanların nevrotik savunmaları en çok yalnız yaşayanların ise en az kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde bireyin kimin yaşadığı ve savunma mekanizmaları ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bireyin şu an ki çalışma durumunun ayrılma bireyleşme düzeyinde ve savunma mekanizmalarında anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmayacağına bakılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğine çalışma durumunun ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmalarıyla ilgili yapılmış çalışmalarda bir değişken olarak kullanılmadığı görülmüştür. Bu çalışmada çalışan ve ekonomik özgürlüğe sahip bireylerin ayrılma bireyleşme konusunda daha başarılı olacağı tahmin edilmiş fakat öyle bir bulguya rastlanmamıştır. Yaş değişkeninde daha genç yaştaki katılımcıların daha fazla ayrılma bireyleşme zorluğu yaşamada çalışma durumunun etkili olabileceği düşünülmüştür fakat elde edilen veriler ışığında doğrudan bunu söylemek mümkün değildir. Çalışmadaki katılımcılardan çalışmayanların sadece %32,3 olmasının anlamlı bir sonuç çıkmamasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

B. Algılanan Ebeveyn Tutumları Ölçeği, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Savunma Mekanizmaları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramında bu dönemin temel özelliği bakım verenin kişilik yapısı ve çocukla arasındaki ilişkinin nasıl olduğudur (Mahler, vd., 2003; akt. Bergman ve Harpaz-Rotem, 2004). Mahler'in bu kuramına istinaden bakım veren ve ebeveyn tutumlarının yetişkin bireylerin ayrılma düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda baba duygusal sıcaklık toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde Anne duygusal sıcaklık toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında da negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgularda ayrılma bireyleşme alt puanları olan ilişki sorunları, farklılaşma ve bölünme de anne ve babanın duygusal sıcaklık puanı ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Algılanan baba aşırı koruyuculuk toplam puanı ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki

bulunmuştur. Aynı şekilde algılanan aşırı koruyucu anne tutumu da ayrılma bireyleşme toplam puanıyla pozitif yönde ilişki göstermektedir. Bununla birlikte algılanan aşırı koruyucu anne ve baba tutumları farklılaşma, bölünme ve ilişki sorunları ile de pozitif yönde bir ilişki içindedir. Parker (1979) yaptığı çalışmada aşırı koruyucu ebeveynlerle büyüyen bireylerin yetişkinlikte hala çocuksu olup bireyleşmeyi tamamlayamadığını saptamıştır. Blatt ve Homann (1992) aşırı korumacı ebeveynlerin çocuklarının, sosyal kabul ve kendilik kabulünün daha düşük olacağını ve aynı zamanda ayrılma bireyleşme sürecine engel olacağını belirtmiştir. Bu çalışmanın sonuçları da literatürü ve ayrılma bireyleşme kuramını destekler niteliktedir ve hipotez doğrulanmıştır. Çalışmada baba reddedicilik ve anne reddedicilik puanlarının ise ayrılma bireyleşme puanlarıyla pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı olduğu görülmüştür. Aynı şekilde anne ve baba reddedicilik puanları farklılaşma, bölünme ve ilişki sorunları ile de pozitif yönde ilişki göstermektedir. Barak (2018), yaptığı çalışmada işlevsel olmayan ebeveyn tutumlarıyla büyüyen bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla bağımlı olduğunu ve daha çok ilişki sorunları yaşadığını saptamıştır. Reddedici ebeveyn tutumunda ayrılma bireyleşme ve ilişki sorunlarının görülmesi bu bağlamda literatürle ilişkilidir. Deniz'in 2022 yılında yaptığı "Ayrılma Bireyleşme ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişkide Yetiştirilme Hatıralarının Rolü" adlı çalışmasında algılanan anne ve baba reddi ile algılanan koruyucu tutumun ayrılma bireyleşme puanları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada algılanan anne baba sıcaklığı ile ayrılma bireyleşme puanlarının negatif yönde ilişki gösterdiği görülmüştür. Mahler (1969) ayrılma bireyleşme kuramında bebeğin özellikle anne ile ilişkisine değinmiş ve bebeğin ayrılma bireyleşme sürecindeki etkisine vurgu yapmıştır. Ayrılma bireyleşme sürecinde ebeveynlerin sağlıklı tutumları bireyin yaşayacağı ayrılma bireyleşme sorunlarına neden olabilmektedir (Mahler, 1969). Çalışmanın sonuçlarında da farklı ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme düzeylerinde farklılık yarattığı ve daha az işlevsel ebeveyn tutumlarında daha çok ayrılma bireyleşme sorunu görüldüğü saptanmıştır. Ayrılma bireyleşme çalışmalarının literatürde sınırlı sayıda olduğu görülmüştür fakat Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramı çerçevesinde belirttikleri çalışmanın çıkan bulgularının destekler niteliktedir.

Çalışma sonuçlarında anne ve baba duygusal sıcaklık puanları ile bireylerin immatür savunmalar kullanması arasında negatif yönde, matür savunmaları kullanmasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgularda anne aşırı koruyuculuk ve baba aşırı koruyuculuk puanları ile immatür savunma mekanizmaları kullanımında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Algılanan anne ve baba reddedici tutumuna bakıldığında ise kullanılan immatür savunma mekanizmalarıyla pozitif yönde anlamlı ilişki, matür savunmaların kullanımıyla ise negatif yönde ilişki bulunmuştur. Literatürde algılanan ebeveyn tutumları ve savunma mekanizmalarını inceleyen doğrudan çalışma olmamakla birlikte ebeveynlerin örseleyici davranışlarının çocuklarda savunma mekanizmasını nasıl etkilediğine ilişkin çalışmalar vardır. Korkmaz (2019) tarafından yapılan çalışmada çocukken ailesi tarafında travmatik yaşantılara maruz bırakılan çocukların immatür savunmaları daha çok kullandığı görülmüştür. Çağatay (2014) yaptığı çalışmada çocukken örseleyici davranışlara maruz kalma düzeyi arttıkça immatür savunmaların kullanımının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ebeveynlerden algıladıkları olumsuz tutumlar arttıkça bireylerin immatür savunmaları kullanımının da arttığı görülmektedir. Ebeveyn bakımına ihtiyaç duyan çocuklar ebeveynlerinin kötü tutumlarını ve ilgisizliklerini savunma biçimleriyle telafi ederler (Herman, 2019). Çalışmada negatif yöndeki ebeveyn tutumlarında daha fazla immatür savunma görülmesi de bunu destekler niteliktedir. Toker ve Çapan (2018) yaptıkları çalışmada tüm sağlıklı ebeveyn tutumlarının çocukta inkar, bastırma, yansıtma, gerileme gibi immatür savunmalara neden olacağını vurgulamıştır.

Kullanılan savunma mekanizmaları ile ayrılma bireyleşme düzeyleri incelendiğinde immatür savunma mekanizmaları ile farklılaşma, bölünme ve ilişki sorunları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İmmatür savunma mekanizmaları ve ayrılma bireyleşme toplam puanı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Eğer anne ayrılma bireyleşme sürecinde çocuğa gerekli desteği vermez ve uygun zamanda farklılaşmasına müsaade etmezse çocuk ilkel kendilik durumundan kurtulamaz (Mahler ve arkadaşları, 1975). Bu da ayrılma bireyleşme ile ilkel savunmaların ilişkisini gösterir niteliktedir. Bu bulgular neticesinde ana hipoteze ek olarak savunma mekanizmalarının ayrılma bireyleşme üstündeki düzenleyici etkisine de bakılmıştır.

C. Savunma Mekanizmaları Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanlarının Yordayıcılarının Değerlendirilmesi

Çalışmada Savunma Mekanizmaları Ölçeği alt boyutlarının yordayıcıları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre baba reddedicilik ve anne aşırı koruyuculuğu immatür savunma mekanizmaları puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu bulgu babadan reddedicilik ve anneden aşırı koruma gören çocukların immatür savunma mekanizmaları kullanabileceğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde sonuçlardaki bir ortak nokta ise babanın işlevsel olmayan, reddedici ve ihmalkar ebeveynlik biçimlerinin anneye göre daha etkili olabileceğiydi (Soygüt ve Karaosmanoğlu, 2005; Çakır, 2007; Soygüt ve Savaşır, 2001). Bu bağlamda bu çalışmanın bulgularıyla da desteklenmektedir. Ayrıca erken dönemde anne bebek arasındaki ilişkide yaşanan sorunlardan dolayı bireylerde gelişen ilkel savunma mekanizmaları görülmektedir (Klein, 1958; akt. Garma, 1959). İlkel mekanizmaların uygun gelişimsel dönemi dışında yetişkinlikte kullanımı daha önceki dönemlerde saplantılar olabileceğini gösterir (Drapeau vd., 2003: .498). Erken dönemde anne baba tutumundan kaynaklı olumsuz duygu, durum ve inançlar çocuk için içsel kaygı kaynağıdır. Çocuğun yaşadığı bu içsel kaygıyı ruhsal aygıttan uzaklaştırabilmesi için döneme uygun savunmalar kullanması gerekir (Bahadır vd., 2019). Kullanılan bu savunmalar o dönem için uygunken zamanla uygunsuz hale gelir. Örneğin özdeşim kurma erken dönemde çocuk için işlevsel ve hayati bir olguyken zamanla olumsuz durumlarda başa çıkmak için kullandığı bir savunma haline gelir. Bu durum ebeveyn tutumundan kaynaklı gelişen savunmaların zamanlı kalıcı hale gelerek immatür savunma kullanımının artışı da açıklar niteliktedir. Bu bağlamda kişinin ebeveynlerinden gördüğü olumsuz tutumlar sebebiyle daha erken yaşlarında saplantı yaşayıp immatür savunmaların kullanımına devam ettiği söylenebilir. Mahler (1975) çocuğun özerk olma ve benliğini oluşturmalarının anneden ayrılma döneminde annenin gerekli desteği vermesi ve özerk olmasına teşvik etmesine bağlı olduğunu söyler. Benlik algısı ve kendilik imgeleri çocuk anneden ayrı bir birey olabildiğinde başlar. Annenin buna izin vermeyen aşırı koruyucu tutumu ego gelişimini engelleyerek çocuğun uygun savunmalar kullanmasını zorlaştırır. Nevrotik savunma mekanizmalarına bakıldığında algılanan anne aşırı koruyuculuk ve baba aşırı koruyuculuğun nevrotik savunma puanlarını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Analiz sonuçlarında algılanan anne duygusal sıcaklığının ise matür savunma

mekanizmalarını anlamla düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır. Literatüre göre annenin bebeğe olan tutumunun savunma mekanizmalarını etkilediği bilinmektedir. Anna Freud (1985) çalışmalarında dürtülerin yer aldığı id ve anne babanın normlarından oluşan süperegonun çatışması sonucunda egonun bu çatışmayla baş edebilmek için savunma mekanizmalarını oluşturduğunu ifade eder. Birbirinden farklı savunmaları kullanabilen ego, ebeveyn tutumlarındaki istismar ve ihmal durumlarında (çeşitli dürtüleriyle başa çıkmak için) bastırma, bölme, yer değiştirme, karşıt tepki gibi immatür savunmalara başvurur ve bu şekilde dürtüye karşı koyarak istenmeyen duygulanımdan kendini korur (Freud, 2011). Küçük yaşlarda ego gelişimi devam etmektedir ve egonun ne derece sağlıklı geliştiği bireyin ileri yaşlarındaki patolojisinde önemli rol oynar Annesinden yeterli sıcaklık ve desteği alamayan ego gelişemez ve bu sebeple ilkel savunmaların kullanımı artar (Masterson, 2013). Bu bağlamda psikanalitik kuram kurulan ebeveyn çocuk ilişkisinin çok erken yaşlarda savunma mekanizması oluşumunda etkili olduğunu desteklemektedir. Hem yabancı hem Türkçe literatür incelendiğinde algılanan ebeveyn tutumlarının savunma mekanizmalarını yordamasına ilişkin direkt bir çalışma bulunmamıştır. Çalışmanın bulguları “algılanan ebeveyn tutumları kullanılan savunma biçimlerini anlamlı şekilde yordar” hipotezini destekler niteliktedir. Literatürde daha çok travmatik çocukluk yaşantıları ve savunma mekanizmaları ilişkisine yer verildiği görülmüştür. Çıkan bu anlamlı analiz sonucu literatürde algılanan ebeveyn tutumları ve savunma mekanizmaları ilişkisine de yer verilmesi gerektiğini göstermektedir.

D. Düzenleyici Etki Analizlerinin Değerlendirilmesi

Mahler (1975), ayrılma bireyleşme döneminin alt evrelerinden biri olan yeniden yaklaşma döneminde, bebeğin anneye yaşadığı yeniden yaklaşma krizini çözebilirse gelişimin sağlıklı bir patolojiye dayanacağını fakat kriz çözülemezse bölme başta olmak üzere bireyin ilkel mekanizmaları kullanmaya devam edeceğini söyler. Mahler’in ayrılma bireyleşme kuramı ışığında algılanan ebeveyn tutumları, ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmaları arasında ilişki olacağı düşünülmüştür. Algılanan ebeveyn tutumları alt boyutlarında bulunan farklılaşma, bölünme ve ilişki sorunlarının ilkel savunma biçimleri içinde yer alması sebebiyle savunma mekanizmalarının düzenleyici etkisi bu çalışmada incelenmiştir. Çalışmada, algılanan ebeveyn tutumları alt boyutları (ebeveyn duygusal sıcaklığı, ebeveyn aşırı koruyuculuk,

ebeveyn reddedicilik) bağımsız değişken olarak, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puanı bağımlı değişken olarak ve savunma mekanizmaları toplam puanları (immatür savunma mekanizmaları, nevrotik savunma mekanizmaları, matür savunma mekanizmaları) düzenleyici değişken olarak analizlere atanmış ve savunma mekanizmalarının düzenleyici etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ebeveyn aşırı koruyuculuk ile Ayrılma Bireyleşme Ölçeği arasındaki ilişkide immatür savunma mekanizmalarının düzenleyicilik etkisi olduğu görülmüştür. Ebeveyn aşırı koruyuculuk puanı ayrılma bireyleşme puanı yordamada anlamlı bulunmazken immatür savunma mekanizmaları puanı Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı yordamada istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ebeveyn aşırı koruyuculuk ve immatür savunma mekanizmaları etkileşiminin Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı yordamasının istatistiksel olarak anlamlı olması immatür savunma mekanizmalarının düzenleyicilik etkisini göstermektedir. Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu tek başına ayrılma bireyleşme puanlarını yordamazken ilkel savunma mekanizmalarıyla birlikte yordamaktadır. Kernberg (1975), immatür savunmaların yoğun kullanımıyla ilişkili, nesne ilişkilerinde ve ayrılma bireyleşmede erken dönemde bakıverenle ilişkide bir sorun olduğunu vurgulamıştır. Kernberg'in ifadesini destekler nitelikte ebeveyn tutumu, savunma mekanizmaları ve ayrılma bireyleşme arasındaki ilişki analiz sonuçlarında görülmektedir. Mahler (1963), tanımladığı ayrılma bireyleşme sürecinde birincil bakım vereninden yeterli desteği göremeyen ve olumsuz tutumlarla karşılaşan bireylerin ayrılma bireyleşme patolojisine sahip olacağını ve diğerlerinden daha ilkel savunmalar kullanacaklarını öne sürer. Ayrılma bireyleşme döneminde çocuk anneden ayrı edeceği hareketlerde anneden olumlu destek görmeyi bekler ve bu libidinal desteği alamamayla birlikte içsel gerilimden kurtulmak için savunma mekanizmalarına başvurur (Masterson, 2013). Bebeğin gelişimsel döneminden dolayı kullandığı savunmalar ilkeldir ve annesinden yeterli desteği göremeyen bebekte bu döneme ait saplanma meydana gelir. Bu dönemdeki saplanma sonucu bireyin benliği gelişemez ve ilkel savunmaları kullanmaya devam ederek kendine acı veren duygulardan kaçmaya çalışır (Masterson, 2013). Bakım veren tutumuyla oluşan ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmalarının oluşumu çok erken yaşlarda Mahler'in ayrılma bireyleşme kuramına paralel olarak bu şekilde gelişir. Bireyin ilerleyen dönemlerinde ise ayrılma bireyleşme patolojisi olan kişi bölme başta olmak üzere ilkel savunmaları kullanmaya devam eder, kendilik algısı yeteri kadar gelişmemiştir, önemli nesnelere bağımlılık geliştirir ve ilişkilerinde problemler yaşar

(Kernberg, 1967). Çalışma analizleri doğrultusunda hipotez desteklenmiş ve algılanan ebeveyn tutumları ile ayrılma bireyleşme ilişkisinde savunma mekanizmalarının düzenleyici rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu üç değişkene dair çalışma bulunmaması ve sonuçların anlamlı çıkması nedeniyle bulgunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.





VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Sonuç

Bu çalışmanın amacı algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmaları ile ilişkisinin incelenmesidir. Mahler'e göre (1974) bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilişki psikolojik doğum olarak adlandırdığı bireyleşme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Literatürde bu üç değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma olmadığı görülmüştür. Küçük yaşlarda başlayan ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmaları oluşumu ebeveyn tutumlarına göre incelenmiş ve bu alanlarda sorun yaşayan yetişkinlere, çocuk yetiştiren ebeveynlere ve alandaki klinisyenlere faydalı olacağı düşünülmüştür. Ayrıca literatürde bu üç değişkenin birlikte olduğu bir çalışma olmaması sebebiyle sonraki çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın amacı bağlamda bireyin algıladığı ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme düzeylerinde önemli olacağı düşünülmüş ve algılanan ebeveyn tutumları ölçeği kullanılarak farklı ebeveyn tutumlarına göre (duygusal sıcaklık, reddedicilik, aşırı koruyuculuk) bireyin ayrılma bireyleşme düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan anne duygusal sıcaklığı ve baba duygusal sıcaklığı arttıkça bireyin yaşadığı ayrılma bireyleşme sorunları, bölünme, farklılaşma ve ilişki sorunlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler kuran bireylerin daha az ayrılma bireyleşme problemi ile karşılaştığı söylenebilir. Ayrılma süreci bebeğin anneden sadece fiziksel olarak değil psikolojik ve ruhsal olarak da ayrı bir birey olabilmesi ile tamamlanır. Böylece birey özerk olabilmektedir (Mahler vd., 2003; akt. Topçu, 2016). Bu bağlamda çocuğun kendilik tasarımları oluşturmaları için alan tanımayan ebeveynlerin çocuklarının daha çok ayrılma bireyleşme sorunu yaşayacağı düşünülmüştür. Yapılan sonuçlar ise algılanan aşırı koruyucu anne ve baba tutumunun ayrılma bireyleşme puanlarını ve alt boyutları olan bölünme, farklılaşma ve ilişki sorunları puanlarını da arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı koruyucu ve müdahaleci ebeveynlerin bireye özerk olma ve farklılaşma alanı tanımadığı bu sebeple ayrılma bireyleşme problemlerinin görüldüğü söylenebilir. Bununla birlikte reddedici ebeveynlerle büyüyen bireylerin de sağlıklı

ilişki kuramadığı için bireyleşme yolunda zorlanacağı düşünülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre ise algılanan anne ve baba reddedici tutumunun bireyin ayrılma bireyleşme, ilişki sorunları, farklılaşma ve bölünme puanlarını arttırdığı saptanmıştır. Anna Freud (1936) savunma mekanizmalarının bireyde oluşumunun çok küçük yaşlarda başladığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda ebeveyn tutumlarının bireyin kullandığı savunma mekanizmalarında etkili olabileceği düşünülmüş ve çıkan sonuçlarda bu hipotezi desteklemiştir. Yapılan analizler sonucunda algılanan anne ve baba duygusal sıcaklığı arttıkça kullanılan immatür savunmaların azaldığı matür savunmaların ise arttığı tespit edilmiştir. Algılanan baba aşırı koruyuculuğu arttığı immatür ve nevrotik savunma kullanımının arttığı, anne aşırı koruyuculuğu arttığında ise immatür savunma kullanımının arttığı bulunmuştur. Algılanan anne ve baba reddecilik puanının artması ile de immatür savunma kullanımının arttığı ve matür savunma kullanımının azaldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda algılanan ebeveyn tutumları ile savunma mekanizmaları arasında ilişki olduğu saptanmış ve hipotez desteklenmiştir. Bunun yanı sıra algılanan ebeveyn tutumlarının savunma mekanizmalarını yordaması incelenmiş ve baba reddedicilik ve anne aşırı korumacılığın immatür savunmaların kullanımını yordadığı saptanmıştır. Algılanan anne aşırı koruyuculuk ve baba aşırı koruyuculuğun nevrotik savunmaları, anne duygusal sıcaklığın ise matür savunmaları yordadığı tespit edilmiştir. Mahler (1974) ayrılma bireyleşme sorunlarının bireyin psikopatolojisine dayanabileceğine değinmiştir. Bu sebeple kullanılan savunma mekanizmalarının ayrılma bireyleşme ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda immatür ve nevrotik savunmaların kullanımı arttığında ayrılma bireyleşme sorunlarının, bölünme, farklılaşma ve ilişki sorunlarının da arttığı tespit edilmiştir. Ayrılma bireyleşmenin alt boyutlarından olan bölünme, farklılaşma ve ilişki sorunlarının immatür savunmaları kapsamından ve immatür savunmalarla ayrılma bireyleşme arasındaki ilişkinin kuvvetli çıkmasından dolayı immatür savunmaların düzenleyicilik etkisine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucu Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun ayrılma bireyleşme düzeyini yordamasında immatür savunma mekanizmalarının düzenleyici etkisi olduğu tespit edilmiştir. Buradan algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumunun tek başına ayrılma bireyleşmeyi yordamazken düzenleyici etki olarak immatür savunmalar olduğunda yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmalarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, maddi durum, bireyin kiminle yaşadığı, çalışma durumu) göre farklılaşabileceği düşünülmüştür. Yapılan analizler sonucunda ayrılma bireyleşme ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla immatür savunmalar kullandığı tespit edilmiştir. Daha genç bireylerin daha fazla ayrılma bireyleşme sorunları ve ilişki sorunları deneyimlediği görülmüş ve yine daha genç bireylerin daha nevrotik savunmalar kullandığı tespit edilmiştir. 20-24 yaş arasında daha çok ayrılma bireyleşme sorunu yaşanmasının sebebinin bireylerin o yaşta maddi olarak ebeveynlerine bağlı olması olabileceği düşünülmüştür. Medeni duruma bakıldığında bekar bireylerin daha fazla ayrılma bireyleşme ve bölünme sorunu yaşadığı görülmüştür. Ayrılma bireyleşmeyi sağlıklı atlatan bireylerin daha sağlıklı evlilikler kurabilmesinin bu sonucu etkilemiş olacağı düşünülmüştür. Kullanılan savunma mekanizmalarında ise medeni duruma göre bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrılma ve bireyleşme kişinin eğitim düzeyine göre farklılaşmazken, düşük eğitim düzeyindeki bireylerin tüm savunma mekanizmaları alt boyutlarından daha yüksek puanlar aldığı ve lisansüstü düzeydeki bireylerin en düşük puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan eğitim düzeyi arttıkça savunma mekanizmalarının kullanımının azaldığı sonucuna ulaşılabilir. Savunma mekanizmaları ve ayrılma bireyleşmenin kişinin maddi durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Katılımcıların %60'ının orta düzey maddi gelir belirttiği görülmüş ve yeterli dağılım olmadığın için farklılaşma görülmediği düşünülmüştür. Ailesiyle yaşayan bireylerin ayrılma bireyleşme, bölünme, farklılaşma ve ilişki sorunları puanları en yüksekken parteri/eşi ile yaşayan katılımcıların en düşük olduğu tespit edilmiştir. Buradan da aileden kopma gerçekleşmediği sürece ayrılma bireyleşme sorunlarının yaşanacağı görülmektedir. Ailesiyle yaşayan katılımcıların daha çok nevrotik savunmalar kullandığı, yalnız yaşayanların ise nevrotik savunma puanlarının en düşük olduğu saptanmıştır. Matür ve immatür savunmaların kullanımı kişinin kiminle yaşadığına göre farklılık göstermemektedir. Bireylerin çalışma durumları sorulmuş fakat savunma mekanizmaları ve ayrılma bireyleşme ile ilişkisi saptanmamıştır. Bireyin yaş durumunun burada etkili olacağı düşünülmüştür.

B. Öneriler

Literatür incelendiğinde algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada çıkan anlamlı sonuçlar literatüre katkı sağlarken bu üç değişkenle daha fazla çalışma yapılabileceğini göstermektedir. Çalışmanın örneklemini 300 kişiden oluşmaktadır ve daha geniş örneklemlerle daha anlamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmüştür. Literatür taramasında kültürlere göre ayrılma bireyleşmenin farklılık gösterebileceği görülmüştür ve farklı kültürlerle çalışarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Çalışmanın örnekleminde yaş aralığı genç yetişkinlik (20-40) olarak belirlenmiştir yaş aralığı genişlettilerilerek daha farklı sonuçlara ulaşılabilir. Eğitim duruma değişkeninde çoğu katılımcının lisans düzeyinde eğitim bildirdiği görülmüştür ve dağılımın daha eşit olduğu çalışmalarda farklı sonuçlar çıkabilir. Aynı şekilde maddi durum değişkenine dair anlamlı sonuçlara ulaşılmamıştır çünkü katılımcılarda dengeli bir dağılım görülmemiştir. Katılımcıların çalışma durumuna göre bir farklılık tespit edilememiştir fakat yine daha geniş bir örnekleimde bu değişkenin etkili olabileceği düşünülmektedir. Algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma bireyleşme ile ilişkisinde savunma mekanizmalarının düzenleyici etkisine bakılmış ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ayrılma bireyleşme düzenleyici etki olarak alınıp incelenebilir. Bu çalışmada katılımcıların herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olup olmadığı kişisel bilgi formunda sorulmamıştır. Ancak gelecek araştırmalarda psikiyatrik tanı da değişken olarak kullanılabilir. Bu çalışmanın sonuçları ele alınarak klinik uygulayıcılara ebeveynlere tutumları ve bunların çocuklarına olabilecek etkilerine dair psikoeğitim vermesi önerilebilir.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2012). **APA's Statement on the DSM-5 Development Process**. Washington, DS: APA.

BERGMAN, A., & HARPAZ-ROTEM, I. (2004). **Revisiting Rapprochement in the Light of Contemporary Developmental Theories**.

BLACKMAN, J. S. (2004). **101 defenses: How the mind shields itself**. Psychology Press.

CRAMER, P. (1991). **The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research, and Assessment**. New York: Springer-Verlag.

ERSEVİM, İ. (2008). **Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri**. 4. baskı. İstanbul: Assos Yayıncılık.

EWEN, R.B. (2014). **An Introduction to Theories of Personality**. (7th Edition). New York: Psychology Press.

FREUD, A. (1937). **Ben ve savunma mekanizmaları**, (Y. Erim, Çev.) 4. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık, 2015.

FREUD, S. (1894). **Les psychonévroses de défense**, trad. A. Berman, Paris, PUF, 1946

FREUD, S. (1894). **The Neuro-Psychoses of Defence**. Standard Edition, Vol. 3. Hogarth Press, London, 45, 61.

GABBARD, G. O. (2014). **Psychodynamic psychiatry in clinical practice**. American Psychiatric Pub.

HARTMANN, H. (2004). **Ben Psikolojisi ve Uyum Sorunu**. S.M. Tura (çev.), İstanbul: Metis Yayıncılık

- HERMAN, J. (2019). **Travma ve İyileşme Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre** (6. b.). T. Tosun (çev.) İstanbul: Literatür Kitabevi (orijinal baskı yılı 1992).
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (2010). **Benlik, aile ve insan gelişimi- kültürel psikoloji** [Family, Seld and Human: Development Across Cultures Theory and Applications] (1. ed.). Koç Üniversitesi Yayınları.
- KERNBERG, O. (2004). **Borderline Conditions and Pathological Narcissism**. New York: A Jason Aronson Book. Rowman & Littlefield Publishers, Inc. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- KLEIN, M. (2011). **Haset ve Şükran**. (3. Baskı). (O. Koçak, Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- LINGIARDI, V., & MCWILLIAMS, N. (EDS.). (2017). **Psychodynamic diagnostic manual: PDM-2**. Guilford Publications.
- MAHLER, M. (1968). **On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation**. New York, New York 10003: International Universities Press.
- MAHLER, M. S. (1969). **On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation**. London.
- MAHLER, M. S., PINE, F., & BERGMAN, A. (2003). **İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu** (Çev. Ali Nahit Babaoğlu/ Sun.Yavuz Erten). İstanbul: Metis Ötekini Dinlemek.
- MAHLER, M. S., PINE, F., & BERGMAN, A. (2012). **İnsan Yavrusunun Psikolojik oğumu** (2.Basım) (A. N. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).
- MASTERSON, J. F. (2013). **The real self: A developmental, self and object relations approach**. Routledge.
- MCWILLIAMS, N. (2010). **Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak**. E. Kalem (çev.), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları (orijinal baskı tarihi 1994).
- ODAĞ, C. (2017). **Nevrozlar-1**. İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Yayınları.

- ÖZAKKAŞ, T., ÇORAK, A., SEZGİN, B., & YAMLI, İ. (2014). **Mahler ve Kernberg'in Gelişim Kuramları**. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- ÖZTÜRK, M. O., & ULUŞAHİN, N.A. (2016). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. (14. basım). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- PALOMBO, J., BENDICSEN, H., & KOCH, B. (2018). **Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehber** (F. B. Helvacıoğlu Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- PERRIS, C., ARRINDELL, W. A., & EISEMANN, M. (1994). **Parenting and psychopathology** (Vol. 21). Wiley.
- SEGAL, H. (1973). **Introduction to the Work of Melanie Klein**. London: The Hogarth Press.
- SPITZ, R. A. (1965). **The first year of life: A psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations**.
- WEBB, J. (2018). **Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk İzi**. İstanbul, Sola Unitas, 12. Baskı.
- YAVUZER, H. (1995). **Ana-baba okulu. Yaygın anne baba tutumları**, 111-127. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- YAVUZER, H. (2005). **Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.

MAKALELER

- ALBUCHER, R. C., ABELSON, J. L. & NESSE, R. M. (1998). Defense mechanism changes in successfully treated patients with obsessive-compulsive disorder. **American Journal of Psychiatry**. 155(4), 558-559.
- ALİSİNANOĞLU, F. (2013) Çocukların Denetim Odağı ile Algıladıkları Anne Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 1(1).

- ALLEN, S. F., & STOLTENBERG, C. D. (1995). Psychological Separation of Older Adolescents and Young Adults From Their Parents: An Investigation of Gender Differences. **Journal of Counseling & Development**, 73(5), 542–546.
- ANDREWS, G., SINGH, M., & BOND, M. (1993). The defense style questionnaire. **Journal of Nervous and Mental Disease**, 181(4), 246–256.
- ATAK, H. (2011). Ruh Sağlığı Çalışmalarında Yeni Bir Psikososyal Değişken: Eylemlilik. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 3(3), s. 483-512.
- AYDOĞDU, F., & DİLEKMEN, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. **Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi**, 11(2).
- BAUMRIND, D. (1966). The effects of authoritative parental control on child behaviors. **Child Development**, 37, 887-907.
- BAUMRIND, D. (1978). Parental Disciplinary Patterns and Social Competence in Children. **Institute of Human Development University of California, Berkeley**. Volume: 9, issue: 3, page(s): 239-267.
- BAUMRIND, D. (1980). New directions in socialization research. **American Psychologist**, 35 (7), 639- 652.
- BAUMRIND, D. (1991). Parenting styles and adolescent development. J. Brooks, R. Lerner ve A. C. Petersen, (Ed.), **The encyclopedia on adolescence** içinde (758-772). New York: Garland.
- BLATT, S. J., & HOMANN, E. (1992). Parent-child interaction in the etiology of dependent and self-critical depression. **Clinical Psychology Review**, 12(1), 47-91.
- BLOS, P. (1967). The second individuation process of adolescence. **The psychoanalytic study of the child**, 22(1), 162-186.
- BOWINS, B. (2010). Personality disorders: A dimensional defense mechanism approach. **American Journal of Psychotherapy**, 64(2), 153–169.
- BRENNER, C., (1981). “Defense and defense mechanisms”, **The Psychoanalytic Quarterly**, 50(4), 557-569.

- CESUR SOYSAL, G. (2021). Uzamış yas: Ayrılma-bireyleşme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüğü temelinde bir inceleme. **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, 8(2), 221-240.
- CHRISTENSON, R. M. & WILSON, W. P. (1985). Assessing pathology in the separation-individuation process by an inventory: A preliminary report. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 173(9), 561-565.
- COLARUSSO, C. A. (1990). The third individuation: The effect of biological parenthood on separation-individuation processes in adulthood. **Psychoanalytic Study of the Child**, 45, 170–194.
- COLARUSSO, C. A. (1993). Play in adulthood. **The Psychoanalytic Study of the Child**, 48(1), 225-245.
- COLARUSSO, C. A. (1997). Separation-individuation processes in middle adulthood: The fourth individuation. S. Akhtar ve S. Kramer (Ed.), **The seasons of life: Separation-individuation perspectives** içinde (s. 73–94). Northvale, NJ: Aronson.
- COLARUSSO, C. A. (2000). Separation-individuation phenomena in adulthood: General concepts and the fifth individuation. **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 48(4), 1467-1489.
- COONERTY, S. (1986). An exploration of separation-individuation themes in the borderline personality disorder. **Journal of Personality Assessment**, 50(3), 501– 511.
- COSTA, R. M. (2016). Dissociation (defense mechanism). **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**, 1–3.
- DARLING, N. & STEINBERG, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. **Psychological Bulletin**, 113(3), 487– 96. doi:10.1037/0033-2909.113.3.487
- DIRİK, G., YORULMAZ, O., & KARANCI, A.N. (2004). Yetişkinlerin çocukluk anıları ve sosyal kaygı. **XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışma Kitabı**, 149.

- DİRİK, G., YORULMAZ, O., & KARANCI, A.N. (2015). Çocukluk dönemi ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi: Kısaltılmış Algılanan Ebeveyn Tutumları Çocuk Formu. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 26(2): 123-3
- DRAREAU, M., ROTEN, Y. D., PERRY, J. C. & DESPLAND, J. N. (2003). A Study of Stability and Change in Defense Mechanisms During A Brief Psychodynamic Investigation. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 191(8), 496- 502.
- FREUD, S. (1896). 1962. "Further remarks on the neuro-psychoses of defence." **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, 3, 157-85.
- FREUD, S. (1905). Three Essays on the Theory of Sexuality. **The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, vol. VII. The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, London.
- FREUD, S. (1923). Certain neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. **International Journal of Psycho-Analysis**, 4, 1-10.
- GARMA, E. (1959). The predisposing situation to peptic ulcer in children. **International Journal of Psycho-Analysis**, 40, 73-97
- GNAULATI, E., & HEINE, B. (2001). Separation-Individuation in Late Adolescence: An Investigation of Gender and Ethnic Differences. **The Journal of Psychology**, 135(1), 59-70.
- JANSSENS, K. A., OLDEHINKEL, A. J., & ROSMALEN, J. G. (2009). Parental overprotection predicts the development of functional somatic symptoms in young adolescents. **The Journal of pediatrics**, 154(6), 918-923.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 36, 403- 427.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç., & ATACA, B (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. **Applied Psychology: An International Review**, 54 (3), 317–337

- KARVONEN, J., JOUKAMAA, M., HERVA, A., JOKELAINEN, J., LÄKSY, K., & VEIJOLA, J. (2007). Somatization Symptoms in Young Adult Finnish Population [1] Associations with Sex, Educational Level and Mental Health. **Nordic Journal of Psychiatry**, 61(3), 219-224.
- KERNBERG, O. (1967). Borderline personality organization. **Journal of the American psychoanalytic Association**, 15(3), 641-685.
- KERNBERG, O. F. (1972). Early ego integration and object relations. **Annals of the New York Academy of Sciences**, 193(1), 233-247.
- KERNBERG, O. F. (1975). A systems approach to priority setting of interventions in groups. **International Journal of Group Psychotherapy**, 25(3), 251-275.
- KLEIN, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. **International Journal of Psycho-Analysis**. 21, 125-153.
- KLEIN, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. **International Journal of Psycho-Analysis**. 27, 99-110.
- KUZGUN, Y. & ELDELEKLİOĞLU, J. (1999). Ana baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 12(1), 63-68.
- LAPSLEY, D. K., & EDGERTON, J. (2002). Separation- individuation, adult attachment style, and college adjustment. **Journal of Counseling & Development**, 80(4), 484-492.
- LAPSLEY, D.K., & STEY, P. (2010). Separation-individuation. Weiner, I. ve Craighead, E. (Eds.), **Corsini's Encyclopedia of Psychology**. NY: Wiley.
- MACCOBY, E. E. & MARTIN, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. E. M. Hetherington ve P. H. Mussen (Eds.), **Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development** içinde (4. baskı, 1-101). New York: Wiley.
- MAHLER, M. (1963). Thoughts About Development and Individuation. **The Psychoanalytic Study of The Child**, 18(1), 307-324.

- MAHLER, M. S., & MCDEVITT, J. B. (1980). Object Constancy, Individuality. **The Course of Life: Psychoanalytic Contributions Toward Understanding Personality Development**, 2, 407.
- MAHLER, S. (1972). On The First Three Subphases of The Separation-Individuation Process. **International Journal of Psycho-Analysis**, 53, 333-338.
- MURIS, P., MAYER, B., & MEESTERS, C. (2000). Self-reported attachment style, anxiety, and depression in children. **Social Behavior and Personality: An International Journal**, 28(2), 157-162.
- PAREKH, M., MAJEED, H., KHAN, A., KHALID, S., KHWAJA, N., KHALID, R., & JEHAN, I. (2010). Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: a cross sectional analysis. **BMC psychiatry**, 10, 12.
- PINE, F. (2004). Mahler's Concepts of "Symbiosis" and Separation-Individuation: Revisited, Reevaluated, Refined. **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 52(2), 511-533.
- PUKLEK LEVPUSCEK, M. (2006). Adolescent Individuation In Relation To Parents and Friends: Age and Differences. **European Journal of Developmental Psychology**, 3(3), 238-264.
- ROHNER, R. P., KHALEQUE, A., & COURNOYER, D. E. (2005). Parental acceptance- rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. **Ethos**, 33(3), 299-334.
- SCHLETTE, P., BRÄNDSTRÖM, S., EISEMANN, M., SIGVARDSSON, S., NYLANDER, P. O., ADOLFSSON, R., & PERRIS, C. (1998). Perceived parental rearing behaviours and temperament and character in healthy adults. **Personality and Individual Differences**, 24(5), 661-668.
- SEGAL, D. L., COOLIDGE, F. L. & MIZUNO, H. (2007). Defense mechanism differences between younger and older adults: A cross-sectional investigation. **Aging and Mental Health**. 11(4), 415-422.
- SEZER, T., SAPANCI, A., & KUZGUN, T. B. (2023). Çocukluk çağı ruhsal travma düzeyi ile savunma biçimleri arasındaki ilişkide bağlanma boyutlarının düzenleyici rolü. **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, 10(1), 57-82.

- SINHA, B. K., & WATSON, D. C. (1999). Predicting personality disorder traits with the defense style questionnaire in a normal sample. **Journal of Personality Disorder**, 13(3): 281-6.
- SOYGUT, G., & SAVAŞIR, I. (2001). The relationship between interpersonal schemas and depressive syptomatology. **Journal of Counseling Psychology**, 48(3), 359-364.
- SOYGÜT, G. & ÇAKIR, Z. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. **Türk Psikiyatri Dergisi**, 20(2), 144-152.
- SPITZ, R. A. (1951). The psychogenic diseases in infancy: An attempt at their etiologic classification. **The psychoanalytic study of the child**, 6(1), 255-275.
- STERNSCHEIN, I. (1973). The experience of separation-individuation in infancy and its reverberations through the course of life: Maturity, senescence, and sociological implications. **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 21(3), 633-645.
- SUCHMAN, N. E., ROUNSAVILLE, B., DECOSTE, C., & LUTHAR, S. (2007). Parental control, parental warmth, and psychosocial adjustment in a sample of substance-abusing mothers and their school-aged and adolescent children. **Journal of substance abuse treatment**, 32(1), 1-10.
- TAYLOR, G. J. (2003). Somatization and Conversion: Distinct or Overlapping Constructs?. **Journal of The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry**, 31(3), 487-508.
- TOKER, G. A., & ÇAPAN, A. S. (1794). Anne baba tutumlarından kaynaklanan, ihmal ve duygusal istismara maruz kalmış çocukların en çok kullandığı savunma mekanizmaları üzerine bir literatür taraması. **OPUS International Journal of Society Researches**, 9(16), 1794-1816.
- TÜKEL, R. (2011). "İlkel Savunma Düzenekleri". A. Köşkdere (Ed.). **Psikanalitik Psikoterapiler Temel Kavramlar, Kuramlar, Yöntemler** içinde. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 221-229.

- TÜKEL, R. (2011). Anksiyete, Savunmalar ve Nesne İlişkileri: Freud ve Melanie Klein'in alışmalarına Bir Bakış. **Doğu Batı** (56).
- TÜKEL, R. VE şAHİN, S. (2011). "Gelişmiş Savunma Düzenekleri". A. Köşkdere (Ed.). **Psikanalitik Psikoterapiler Temel Kavramlar, Kuramlar, Yöntemler** içinde. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, 212-220.
- UKLEK LEVPUSCEK, M. (2006). Adolescent Individuation İn Relation To Parents and Friends: Age and Differences. **European Journal of Developmental Psychology**, 3(3), 238-264.
- VAILLANT, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms: A 30-year follow-up of 30 men selected for psychological health. **Archives of General Psychiatry**. 24(2), 107-118.
- VAILLANT, G. E. (1976). Natural history of male psychological health: V. The relation of choice of ego mechanisms of defense to adult adjustment. **Archives of General Psychiatry**. 33(5), 535-545.
- VAILLANT, G. E. (1978). Natural history of male psychological health: VI. Correlates of successful marriage and fatherhood. **The American Journal of Psychiatry**. 135(6), 653-659
- VAILLANT, G. E. (1992). Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers. **American Psychiatric Pub.**
- VAILLANT, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. **Journal of abnormal psychology**, 103(1), 44
- VAILLANT, G. E., & DRAKE, R. E. (1985). Maturity of ego defenses in relation to DSM-III axis II personality disorder. **Archives of general psychiatry**, 42(6), 597-601.
- VAILLANT, G. E., BOND, M. & VAILLANT, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. **Archives of General Psychiatry**. 43(8), 786- 794.
- WERMAN, D. S. (1983). Suppression as a defense. **Journal of the American Psychoanalytic Association**. 31, 405-415.

WHITTY, M. T. (2003). Coping and Defending: Age Differences in Maturity of Defence Mechanisms and Coping Strategies. **Aging and Mental Health**, 7(2), 123-132.

YILMAZ, N., GENÇÖZ, T. & AK, M. (2007). Savunma Biçimleri Testi' Nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 18(3), 244-253.

TEZLER

AKHUN, M. (2012). “Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

ARAS. M. (2021). “Savunma Mekanizmalarının Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Göre İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

ARSLAN, G. (2022). “Ayrılma Bireyleşme ve Cinsel Benlik Şeması Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Tarzlarının Rolü”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

AVCI, F. F. (2021). “18-22 Yaş Ergenlerde Beden Algısı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ayrılma Bireyleşme Açısından Yeme Tutumunun İncelenmesi”. (Master's Thesis), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

BAHADIR, E. (2019). “Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi”. (Master's Thesis), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

BİNGÖL, N. (2022). “Kişilik Bozukluklarının Kendiliknesnesi ihtiyaçları, Savunma Mekanizmaları ve Kişilerarası İlişki Açısından İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- BODUR, E. F. (1999). “Defense Style Questionnaire (Savunma Biçimleri Testi) Ego Savunma Mekanizmaları Testinin Türkçe Formu Dil Eşdeğerliliği, Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması”. (Unpublished Master’s Thesis), Istanbul University, Turkey.
- CALLAK, Y. (2019). “Psikolojik Belirtiler ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkide Şemaların Aracı Rolü”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- CEYLAN, T.M. (2022). “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları ile Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- ÇİFTÇİOĞLU, H. (2023). “Genç Yetişkin Bireylerin Ayrılma Bireyleşme Düzeyi ile Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- ÇÖRTÜK, A. (2019). “Genç Yetişkinlerde Ebeveyne Duygusal Erişebilirlik ve Algılanan Ebeveynlik Biçiminin Başa Çıkma Tutumları ile İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DEMİRSU, Ö. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ile Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Roller”. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DENİZ, F. (2022). “Ayrılma Bireyleşme ve Sosyal Uyum arasındaki İlişkide Yetiştirilme Hatıralarının Rolü”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- DEVECİ, G. (2021). “Yetişkin Bireylerin Nesne İlişkileri ve Savunma Düzenekleri ile Romantik İlişki Doyumları ve Cinsel Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- ERDOĞAN, D. (2022). “Algılanan Ebeveyn Tutumları ve İletişim Becerilerinin Depresif Duygulanımla İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- GÖR, N. (2021). “Ayrılma-Bireyleşme Sorunları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Sosyo-Duygusal ve Oyuna Yönelik Değişkenlerin Aracı Rolünün İncelenmesi”. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- GÖRAL ALKAN, F. S. (2010). “Coupling through projective identification: Bridging role of projective identification in the associations among early parenting experience, personality constructs and couple relationship”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- GÖRAL, F., S. (2002). “Condseperation-individuation process of the Turkish young adults: The relationships between the percieved maternal parenting attitudes, second seperation individuation, expanding self and experinces in the romantic Relationships”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- İMAMOĞLU, A. H. (2018). “Narsisizm: Algılanan ebeveyn tutumları ve savunma mekanizmaları açısından bir inceleme”. (Master's Thesis), Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KAKIRMAN MOROĞLU, A. (2021). “İlişki Dışı İlişki (Aldatma) Eğiliminin Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi: İlişki Doyumu ve Savunma Mekanizmalarının Aracılık Etkisi”. (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KARAASLAN, M.F. (2022). “Algılanan Ebeveyn Tutumları ve Benlik Algısı ile Alkol Madde Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KATAR, E. (2023). “Genç Erişkin Bireylerde Savunma Mekanizmaları ile Narsisistik Özellikler ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- KIZILKAYA, Z. (2018). “The relationship of psychosomatic skin reactions with separationindividuation and mentalization”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.

- KORKMAZ, E. (2019). “Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Affetmenin Kişilerin Savunma Mekanizmalarıyla İlişkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- METİN, T. (2021). “Yetişkinlerde Çocukluk Dönemi Algılanan Ebeveyn Tutumları, Yeme Tutumları ve Narsisistik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- MUŞTUCU, Z. (2021). “Evli ve bekar bireylerde benlik kurguları, ayrılma bireyleşme düzeyleri ve kullanılan savunma mekanizmalarının ilişkisinin incelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- ÖZDEN, M. (2013). “Önceden Edinilmiş ve Sonradan Kazanılmış Gelişim Özelliklerinin Evlilikte Çift Uyumu ile İlişkisi”. İstanbul, Türkiye: (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZKAN, F. (2019). “Suça Sürüklenen Erkek Ergenlerde Ebeveyne Güvenli Bağlanma ve Ayrılma Bireyleşme Özellikleri”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi – Cerrhanpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZTÜRK, F. (2023). “Bireyleşme sürecinde algılanan anne tutumlarının beliren yetişkin kızkardeşlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve karar verme stilleriyle ilişkisi” (Master's Thesis), T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- SARIDAŞ, E. (2021). “Ebeveyn Tutumlarının Ergen Bireylerdeki Somatik Belirti ve Yaşam Doyumuna Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- SARPKAYA, Y. (2022). “Bireyleşme sürecinde algılanan ebeveyn tutumları ile duygu düzenleme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki”. (Master's Thesis), T.C. Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- SAYILGAN, Y. (2022). “Annelerin Çocuk İstismarına Yönelik Farkındalık Düzeyleri ile Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkide Çocukluk Çağındaki Örselenmenin Aracı Rolünün İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- SEZER, T., (2021). “Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- SOYYİĞİT, Z.S. (2019). “Gençlerin Sosyal Sorumluluk Çalışmalarına Gönüllü Katılımlarıyla Algılanan Ebeveyn Tutumları, Motivasyon ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi).
- TANKUT, Ü. (2020). “Mükemmeliyetçilik, Kendini Aldatma, Savunma mekanizmaları ve Temel Kişilik Özelliklerinin Kırılgan ve Büyüklenmeci Narsisizm ile İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- TAŞKENT, A. (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 incelenmesi”. İstanbul, Türkiye.: (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TEMİZ, E. (2004). “Sınır kişilik bozukluğunda ayrılma/bireyleşme deneyimleri, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve kaçınma boyutları”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- TUNCER, E. (2021). “Psoriasis Hastası Olan ve Olmayan Bireylerin Ayrılma Bireyleşme, Annenin Algılanan Reddi ve Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması”. (Yüksek Linsans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- TURAN, K. (2023). “Panik Bozukluğu Tanısı Almış Bireylerin Erken Dönem Nesne İlişkilerinin Ayrılma Bireyleşme Süreçleri ile İlişkisi”. (Yüksek Linsans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

YURTSEVER, Ö. (2018). “Anksiyete Bozukluğu Olan Bireylerde Savunma Mekanizmaları ve Cinsel İşlev Bozuklukları”. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



EKLER

EK 1: Bilgilendirici Onam Formu

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

EK 3: Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)

EK 4: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)

EK 5: Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)

EK 6: Ölçek İzni Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)

EK 7: Ölçek İzni (Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ))

EK 8: Ölçek İzni (Savunma Biçimleri Testi (SBT-40))

EK 9: Etik Kurul Onay Belgesi



Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri ve Savunma Mekanizmaları ile İlişkisinin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER danışmanlığında Ceyda Akçasayar tarafından yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı algılanan ebeveyn tutumlarının ayrılma-bireyleşme ve savunma mekanizmaları ile ilişkisinin incelenmesidir.

Çalışmanın geçerli ve güvenli sonuçlar vermesi için birazdan ekrana gelecek sorulara dürüstçe ve içtenlikle cevap verilmesi oldukça önemlidir. Araştırmada katılımcılara kimlik bilgisi sorulmayacaktır.

Araştırmaya katılım şartları:
20-40 yaş aralığında bulunmak.

Gönüllü Katılım Formu

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, birazdan ekranda belirecek formlar aracılığıyla veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler şifreli dosya yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.
- Çalışmada toplam 4 adet form bulunmaktadır ve yaklaşık 15 dakika sürecektir.



EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız

Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek
- ☐ Diğer

Medeni Durumunuz

- ☐ Bekar
- ☐ Evli
- ☐ Boşanmış
- ☐ İlişkisi var

Öğrenim Durumunuz

- ☐ İlköğretim
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite (Önlisans/Lisans)
- ☐ Yüksek Lisans/Doktora

Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

- ☐ Çok Kötü
- ☐ Kötü
- ☐ Orta
- ☐ İyi
- ☐ Çok iyi

Çalışma Durumunuz

- ☐ Çalışıyor
- ☐ Çalışmıyor

Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

- ☐ Ailemle birlikte
- ☐ Tek
- ☐ Arkadaşımla/Arkadaşlarımla birlikte
- ☐ Eşimle/Partnerimle birlikte



EK 3: Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)

Aşağıda yer alan sorularda çocukluğunuza yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Soruları yanıtlarken anne ve babanızın size karşı olan davranışlarını nasıl algıladığınızı hatırlamanız gerekmektedir. Geçmişe yönelik durumları hatırlamak oldukça zor olsa da her insan çocukluk yıllarında anne ve babasıyla olan ilişkisi üzerine düşünüp bir değerlendirmeye sahiptir.

Lütfen her soruyu dikkatli okuyarak anne ve babanızın size karşı göstermiş oldukları tavır ve davranışlara uygun olan seçeneğe karar veriniz. Yanıtlarınızı yuvarlak içine alın, soruları anne ve babanız için ayrı ayrı cevaplayın.

1. Anne ve babam, nedenini söylemeden bana kızarlardı ya da ters davranırlardı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

2. Anne ve babam beni överlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

3. Anne ve babamın yaptıklarım konusunda daha az endişeli olmasını isterdim.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

4. Anne ve babam bana hak ettiğimden daha fazla fiziksel ceza verirlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

5. Eve geldiğimde, anne ve babama ne yaptığının hesabını vermek zorundaydım.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

6. Anne ve babam ergenliğimin uyarıcı, ilginç ve eğitici olması için çalışırlardı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

7. Anne ve babam, beni başkalarının önünde eleştirirlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

8. Anne ve babam, bana bir şey olur korkusuyla başka çocukların yapmasına izin verilen şeyleri yapmamı yasaklardı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

9. Anne ve babam, her şeyde en iyi olmam için beni teşvik ederlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

10. Anne ve babam davranışları ile, örneğin üzgün görünerek, onlara kötü davrandığım için kendimi suçlu hissetmememe neden olurlardı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

11. Anne ve babamın bana bir şey olacağına ilişkin endişeleri abartılıydı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

12. Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, anne ve babamın beni rahatlatmaya ve yüreklendirmeye çalıştığını hissettim.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

13. Bana ailenin “yüz karası” ya da “günah keçisi” gibi davranılırdı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

14. Anne ve babam, sözleri ve hareketleriyle beni sevdiklerini gösterirlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

15. Anne ve babamın, erkek ya da kız kardeşimi(lerimi) beni sevdiklerinden daha çok sevdiklerini hissederdim.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

16. Anne ve babam, kendimden utanmama neden olurdu.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

17. Anne ve babam, pek fazla umursamadan istediğim yere gitmeme izin verirlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

18. Anne ve babamın, yaptığım her şeye karıştıklarını hissedirdim.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

19. Anne ve babamla, aramda sıcaklık ve sevecenlik olduğunu hissedirdim.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

20. Anne ve babam, yapabileceklerim ve yapamayacaklarımla ilgili kesin sınırlar koyar ve bunlara titizlikle uyarlardı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

21. Anne ve babam, küçük kabahatlerim için bile beni cezalandırırlardı.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

22. Anne ve babam, nasıl giyinmem ve görünmem gerektiği konusunda karar vermek isterlerdi.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

23. Yaptığım bir şeyde başarılı olduğumda, anne ve babamın benimle gurur duyduklarını hissedirdim.

	Hiçbir zaman	Arada Sırada	Sık sık	Her zaman
Anne	1	2	3	4
Baba	1	2	3	4

EK 4. Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ)

Aşağıdaki cümleler genel olarak insanlarla ve kendimizle ilgili düşüncelerimizi yansıtmaktadır. Her ifadeyi aşağıda verilen 10 dereceli ölçeği kullanarak değerlendiriniz. Yaptığınız derecelendirmeyi cümlenin yanındaki boş kutuya yazınız. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.



1. İnsanlar birine gerçekten çok değer verip bağlandığında, sıklıkla kendileri hakkında daha kötü hissederler.	
2. Bir kişi, başka birine duygusal olarak aşırı yakınlaştığında, çoğu zaman kendini kaybolmuş hisseder.	
3. İnsanlar birine gerçekten öfkелendiğinde genelde kendilerini değersiz hisseder.	
4. İnsanların birine karşı duygusal olarak çok fazla yakınlaşmaya başladıkları zaman, büyük bir olasılıkla incinmeye en açık oldukları zamandır.	
5. İnsanlar zarar görmemek için başkaları üzerindeki kontrolü elinde tutmaya ihtiyaç duyar.	
6. İnsanları tanıdıkça değişmeye başladıklarını hissederim.	
7. Hem iyi hem kötü yanlarımı aynı anda görebilmek benim için kolaydır.	
8. Bana öyle geliyor ki insanlar benden ya gerçekten hoşlanıyor ya da nefret ediyorlar.	
9. İnsanlar bana karşı çoğu zaman sanki ben yalnızca onların her isteğini yerine getirmek için oradaymışım gibi davranıyor.	



EK 5. Savunma Biçimleri Testi (SBÖ)

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

-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.
2. Bir sorunum olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.
3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım (resim, el işi, ağaç oyma)
4. Arada bir bugün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.
5. Kendime çok kolay gülerim.
6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.
7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim. Bana
8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.
9. Süpermen” mişim gibi tehlikelere aldırmam.
10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.
11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.
12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.
13. Çok tutuk bir insanım.
14. Hayallerimden gerçek hayatta olduğundan daha çok tatmin sağlarım.
15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.
16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm
17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim
18. Hiçbir şeyden korkmam.
19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm
20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.
21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.
22. Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.
23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hıncımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.

24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.
25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.
26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.
27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.
28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum
29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim
30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım
31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar
32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.
33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır
34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.
35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim
36. Ne kadar yakınırsam yakıneyim, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum
37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum
38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.
39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.
40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım

EK 6: Ölçek İzni Kısaltılmış algılanan ebeveyn tutumları-çocuk formu (KAET-Ç)

algılanan ebeveyn tutumları ölçeği Gelen Kutusu x

Ceyda Akcasayar <ceydakcasayar@gmail.com> 28 Eylül Çar 04:43 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: gulay.dirik

Merhaba Hocam ben Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ceyda Akcasayar. Yazacağım yüksek lisans tezimde türkçeye uyarlamış olduğunuz algılanan ebeveyn tutumları ölçeği kısaltılmış formu kullanmak istiyorum. Bu mail ile ölçeği kullanmak için sizden izin alabilirsem çok mutlu olurum. Geri dönüşünüzü bekliyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,
Psikolog Ceyda Akcasayar

gulay.dirik@deu.edu.tr 2 Ekim Paz 23:04 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Merhaba,
İlgili ölçeği bilimsel amaçlarla ve kaynak göstererek kullanmanızda bir sakınca yoktur. ekte ölçeği ve makalesini gönderiyorum.
İyi çalışmalar

28 Eylül 2022 16:43, "Ceyda Akcasayar" <ceydakcasayar@gmail.com> yazdı:



EK 7: Ölçek İzni (Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ))

Ayrılma Bireyleşme Envanteri Gelen Kutusu x



Ceyda Akcasayar <ceydakcasayar@gmail.com>
Alıcı: psydrsevincgoralalkan

2 Ağustos Sal 05:11

☆ ↶ ⋮

Merhabalar Sevinç Hanım. Ben Psikolog Ceyda Akcasayar. Klinik psikoloji yüksek lisans tezim için Türkçe çalışmalarını yaptığınız ayrılma bireyleşme envanterini izninizle kullanacağım. Fakat ölçekteki soruların üç alt faktörden (bölme, farklılaşma, ilişki sorunları) hangilerine ait olduğuna dair bir bilgi çalışmanızda bulamadım. Ölçek sonuçlarını sağlıklı değerlendirebilmek için bu konuda bana yardımcı olursanız çok sevinirim. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,
Ceyda Akcasayar.



"F. Sevinç Göral Alkan" <psydrsevincgoralalkan@gmail.com>
Alıcı: ben

2 Ağustos Sal 05:30

☆ ↶ ⋮

İngilizce > Türkçe [iletir çevir](#) [İngilizce için kapat](#)

Merhaba
Ekte ölçeğe ait bilgileri size gönderiyorum. Kullanma iznini bu emaille resmi olarak bildiriyorum. Lütfen aşağıdaki referansları kullanın. İkisinde de bu ölçeğin Türkçe psikometrik çalışmaları yer alıyor.
Tezinizde sizin de örnek maddeleri kullanmanızı ve tüm ölçeği eklere koymamanızı rica ediyorum.
Tezinizi bitirdikten sonra benimle paylaşmak isterseniz memnun olurum.

BkD Disertation



EK 8: Ölçek İzni (Savunma Biçimleri Testi (SBT-40))

savunma biçimleri testi

Gelen Kutusu x



**ceyda akçasayar** <ceydakcasayar@gmail.com>
Alıcı: nilgunyilmaz@yahoo.com

27 Eylül Sal 02:29 

Merhaba Nilgün Hanım ben Psikolog Ceyda Akçasayar. Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezimde geçerlilik çalışmasını yapmış olduğunuz savunma biçimleri testini izniniz olursa kullanmak isterim. İzniniz dahilinde benimle testin uygulama detaylarını da paylaşırsanız çok mutlu olurum. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,
Ceyda Akçasayar

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

 Virüs yok www.avast.com

**nilgun yilmaz**
Alıcı: ben

1 Ekim Cmt 03:31 

Sayın meslektaşlarım,

DSQ-40 ölçeğini araştırmanızda, etik kurallara uygun olmak kaydıyla ve referans göstererek, kullanmanızda bir sakınca yoktur. diğer araştırmacılarla paylaştığım bilgileri ekte yolluyorum.



EK 9: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.12.2022-69896



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-69896
Konu : Etik Onayı Hk.

07.12.2022

Sayın Ceyda AKÇASAYAR

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 24.11.2022 tarihli ve 2022/20 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSE48KD683 Pin Kodu : 55132

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-cbys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kuşlukçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002





ÖZGEÇMİŞ

