

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİNLERİN AYRILMA BİREYLEŞME SÜRECİ VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
SAVUNMA MEKANİZMALARININ MODERATÖR ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceyda ÇALIŞKAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

EYLÜL 2024

İSTANBUL

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİNLERİN AYRILMA BİREYLEŞME SÜRECİ VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
SAVUNMA MEKANİZMALARININ MODERATÖR ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Ceyda ÇALIŞKAN
(211287011)
(0009-0001-8623-8452)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

İstanbul 2024



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

12.09.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 12.09.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ

Üye (İmza)

İstanbul Üsküdar Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerin Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Savunma Mekanizmalarının Moderatör Rolünün İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım (12/09/2024).

CEYDA ÇALIŞKAN

ÖNSÖZ

Yıllardır hayalini kurduğum klinik psikolog unvanını almak için yola çıktığım yüksek lisans eğitimimin, bu tez çalışması ile sonuna gelmiş bulunmaktayım. Kendimle ilgili birçok farkındalık edindiğim, zor ve yorucu bir süreç olan bu tez dönemimde, akademik deneyimini benden esirgemeyen, her zaman öğreten, destekleyen, yanımda olan kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Neşe Saruhan’a,

Akademik ve mesleki eğitimime katkıda bulunan, sabırla, emekle gelişmem için çabalayan, kendisiyle tanıştığım ve öğrencisi olduğum için her zaman kendimi şanslı hissedeceğim değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İşiten’e,

Bütün hayatım boyunca varlığını en derinden hissettiğim, bilgisiyle, önerileriyle tezimi zenginleştiren, düştüğümde beni toparlayan, bana her zaman güvenen, yanımda olduğunu, sıcaklığını her zaman hissettiren canım Eda Nur Köroğlu’na,

Tez yazma sürecim boyunca, kişisel yaşamım içerisinde yaşadığım duygusal çöküşlerde beni kaldıran, enerjileriyle bu süreci benim için eğlenceli hale getiren canım arkadaşlarım Aleyna Zeynep Tepe’ye, Ebrar Sevindik’e ve Nurşah Yavuz’a,

Şu an hayatta bulunmayan ama varlığından her zaman güç aldığım, sevgiyi kendisinden öğrendiğim ve bu meslek yolculuğumda beni her zaman desteklemiş olan canım anneannem Ayfer İşyapar’a ve tanışma fırsatı hiç bulamadığım ama hayat hikayesinden güç aldığım ve varlığını hep yanımda hissettiğim canım babaannem Emine Çalışkan’a,

Yaşam yolunda en büyük destekçilerim olan, uzmanlık yolculuğumda benimle heyecanlanan, kendi ayaklarım üzerinde durmam için ellerinden geldiğince bana fırsatlar sunan, iyi ki diyebileceğim bir aileye sahip olmamı sağlayan canım babam Mehmet Çalışkan’a, canım annem Şükran Çalışkan’a ve canım abim Mustafa Çalışkan’a sonsuz teşekkür ederim.

Ceyda ÇALIŞKAN
Eylül, 2024



İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	vi
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	2
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
1.2 Araştırma Soruları.....	8
1.3 Araştırma Hipotezleri.....	8
1.4 Araştırmanın Sayıltıları.....	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	9
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR	10
2.1 Ayrılma – Bireyleşme Süreci	10
2.2. Ayrılma Bireyleşme Sürecinin Öncüleri	12
2.2.1 Normal otistik dönem.....	12
2.2.2 Simbiyotik dönem (Ortak yaşamsal dönem).....	12
2.2.3. Ayrılma ve bireyleşme sürecinin birinci alt dönemi: farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi: 5-10 ay	13
2.2.4. Ayrılma ve bireyleşme sürecinin ikinci alt dönemi: alıştırma	14
2.2.5 Ayrılma ve bireyleşme sürecinin üçüncü alt dönemi: yeniden yakınlaşma: 16-24 ay.....	15
2.2.6 Ayrılma bireyleşme sürecinin dördüncü alt dönemi: bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı: 24-36 ay ve sonrası	16
2.3. İkinci Ayrılma Bireyleşme Süreci: Peter Blos'un Teorisi	17
2.4 Yetişkinlikte Ayrılma Bireyleşme Süreci	18
2.5 Psikolojik Sağlamlık	20
2.5.1 Psikolojik sağlamlık ile ilgili risk faktörleri	24
2.5.2 Psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu faktörler	26

2.6 Savunma Mekanizmaları.....	28
2.6.1 Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması.....	32
2.6.2 İmmatür (olgunlaşmamış) savunma mekanizmaları	32
2.6.2.1 Bölme (Splitting).....	33
2.6.2.2 Bedenselleştirme (Somatization)	33
2.6.2.3 Değersizleştirme ve ilkel idealizasyon (Devaluation).....	34
2.6.2.4 Dışa vurma (Acting out)	34
2.6.2.5 Disosiyasyon (Dissociation)	34
2.6.2.6 İnkâr (Denial)	35
2.6.2.7 Otistik fantezi (Austic fantasy)	35
2.6.2.8 Pasif saldırganlık (Passive aggression)	35
2.6.2.9 Rasyonalizasyon (Rationalization).....	36
2.6.2.10 Yalıtma (Isolation)	36
2.6.2.11 Yansıtma (Projection)	36
2.6.2.12 Yer değiştirme (Replacement)	36
2.6.3. Nevrotik savunma mekanizmaları.....	37
2.6.3.1. İdealleştirme (Idealization)	37
2.6.3.2. Karşıt tepki geliştirme (Reaction formation)	37
2.6.3.3. Psüdo alturizm- özgecilik (Pseudo altruism)	37
2.6.3.4. Yapma bozma (Undoing).....	38
2.6.4 Olgun (Matür) savunma mekanizmaları	38
2.6.4.1 Baskılama (Suppression).....	38
2.6.4.2. Beklenti (Anticipation)	39
2.6.4.3 Mizah (Humor)	39
2.6.4.4. Yüceltme (Sublimation)	39
2.7. Değişkenlerin Arasındaki İlişkiler	39
2.7.1. Ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki.....	39
2.7.2. Ayrılma bireyleşme süreci ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki	40
2.7.3. Psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki.....	41
3. YÖNTEM.....	43
3.1 Araştırmanın Modeli	43
3.2 Araştırma Örneklemi.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu	44

3.3.2. Ayrılma bireyleşme ölçeği (ABÖ).....	44
3.3.3. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği (YPSÖ-21).....	45
3.3.4 Savunma biçimleri testi (SBT-40)	47
3.4. Verilerin Analizi	48
4. BULGULAR.....	50
4.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	50
4.2 Betimleyici İstatistiklerin Analizi	51
4.3 Korelasyon Analizi	61
4.4 Hipotezlerin Analizi	65
5. TARTIŞMA	69
5.1 Çalışmanın Hipotezlerine İlişkin Analizlerin Değerlendirilmesi.....	69
5.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Analizlerin Değerlendirilmesi	75
6. SONUÇ.....	85
6.1. Sonuç.....	85
6.2 Öneriler	88
KAYNAKÇA	91
EKLER.....	113
Ek-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	113
Ek-2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	114
Ek-3: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ).....	114
Ek-4: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ-21).....	117
Ek-5: Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)	118
ÖZGEÇMİŞ.....	122

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa No:

Çizelge 2.1: Risk Faktörleri	25
Çizelge 2.2: Koruyucu Faktörler.....	27
Çizelge 3.1: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği İçin İç Tutarlılık ve Güvenirlik Katsayıları	45
Çizelge 3.2: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin İç Tutarlılık ve Güvenirlik Katsayıları	46
Çizelge 3.3: Savunma Biçimleri Testi İçin İç Tutarlılık ve Güvenirlik Katsayıları ..	47
Çizelge 3.4: Ölçek Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	48
Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	50
Çizelge 4.2: Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu	51
Çizelge 4.3: Medeni Durum Değişkeni T-Test Tablosu	52
Çizelge 4.4: Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi.....	54
Çizelge 4.5: Kardeş Olma Durumu Değişkeni T-Test Tablosu	57
Çizelge 4.6: Yaş Tek Yönlü Anova Analizi.....	58
Çizelge 4.7: Korelasyon Analizi	62
Çizelge 4.8: Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki ..	66
Çizelge 4.9: Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki.....	66
Çizelge 4.10: Psikolojik Sağlamlık ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki ..	67
Çizelge 4.11: Moderatör Değişken Analizi Katsayılar Çizelgesi (Ayrılma Bireyleşme Süreci → Savunma Mekanizmaları → Yetişkin Psikolojik Sağlamlık ..	67

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 2.1: İyileşme Grafiği	22
Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli.....	43
Şekil 4.1: Moderatör Rol Etkisi	68



YETİŞKİNLERİN AYRILMA BİREYLEŞME SÜRECİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SAVUNMA MEKANİZMALARININ MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının moderatör rolünü incelemektir. Araştırmada, Türkiye'nin farklı illerinde yaşamakta olan 18 yaş üzeri 285 kadın, 125 erkek olarak toplamda 410 katılımcı yer almaktadır.

Araştırmanın ölçeklerini Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (ABÖ), Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ-21) ve Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) oluşturmaktadır. Araştırmanın analizi SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır. Araştırmada ölçeklere yönelik iç tutarlılık ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Araştırmanın verilerine T-Testi, Kruskal Wallis-H analizi, Tek Yönlü Anova Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, doğrusal regresyon analizi ve Hayess Process Makro analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki ve yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Araştırmanın bir diğer sonuçlarına göre, yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamış ve yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının moderatör rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Yetişkin, Ayrılma Bireyleşme, Psikolojik Sağlamlık, Savunma Mekanizmaları*

EXAMINING THE MODERATING ROLE OF DEFENSE MECHANISMS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULTS SEPERATION-INDIVIDUATION PROCESS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the moderating role of defense mechanisms in the relationship between adults' separation-individuation process and psychological resilience. The sample of the research consists of a total of 410 people, 285 women and 125 men, over the age of 18, living in various cities of Turkey. Socio-Demographic Information Form, Separation Individuation Inventory (SII), Adult Psychological Resilience Scale (APRS) and Defense Styles Questionnaire (DSQ) were used in the research. Research data were analyzed with SPSS 22.0 program. In the study, internal consistency and reliability analyzes were conducted for the scales. T-Test, Kruskal Wallis-H Analysis, One-Way Anova Analysis, Pearson Correlation Analysis, linear regression analysis and Hayess Process Macro analysis were applied to the data of the research. As a result of the research, it was found that there was a significant and negative relationship between the separation-individuation process of adults and their psychological resilience levels, and a significant and positive relationship between the separation-individuation process of adults and their defense mechanisms. According to other results of the study, no significant relationship was found between the psychological resilience of adults and their defense mechanisms, and it was concluded that defense mechanisms do not have a moderating role in the relationship between the separation-individuation process of adults and psychological resilience.

Keywords: *Adult, Seperation-Individuation, Psychological Resilience, Defense Mechanisms*

*"Ayrılma süreci hem bir kaybın hem de bir doğuşun eşiğindedir;
bu eşikte, insan yavrusunun duygusal dünyasında
bir fırtına kopar ve ardından yeni bir güneş doğar."*

Margaret Schönberger Mahler

1. GİRİŞ

Günümüzde araştırmacılar ruh sağlığı kavramını, kişinin kendisiyle barış halinde olduğu, sosyal olarak aktif olduğu hem temel ihtiyaçlarını hem de üst düzey işlevsellik ihtiyacını karşılayabildiği bir denge durumu olarak açıklamaktadırlar (Bhugra vd., 2013). Bu bağlamda bireylerin ruhsal problemlerine karşı güçlü yönlerini kullanabilmeleri için sağlığın pozitif yönleri daha fazla önemli hale gelmektedir. (Robbins, 2008) Bundan dolayı sağlık kavramı hastalığın olmaması ile değil, mutluluğun ve refahı da ifade eden çok yönlü bir kavrama dönüşmektedir (Ryff ve Singer, 1996) Ortaya koyulan araştırmalar sonucunda ruh sağlığını tehdit eden en önemli faktörlerden birinin stres olduğu, insanların günlük yaşamlarında birçok sosyal, bilişsel ve fizyolojik stres ile karşı karşıya kaldıkları ve çeşitli şiddet derecelerinde stres yaşadıkları bulunmuştur (Kogler vd., 2015).

Günümüzde bireyler baş edilmesi gereken birçok sorunla mücadele etmek durumunda kalırlar. Bu durumdan dolayı bireylerin yaşadıkları problemlere karşı çözüm üretebilme becerilerine sahip olmaları önemli bir kişilik özelliği olarak düşünülmektedir (Karadeniz, 2019). Bu özellik, bireyin güçlü yanlarına odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Pozitif psikoloji bireylerin sadece zayıf yönlerine odaklanmakla kalmaz aynı zamanda güçlü yönlerine de dikkat ederek, psikolojik sağlamlık, kişiye özgü güç kaynakları, olumlu başa çıkma tarzı ve baş etme süreçleri gibi kavramlara vurgu yapmıştır. (Vanderbilt-Adrianne ve Shaw 2008) Pozitif psikolojinin en önemli konularından biri psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık; bireyin, yaşamı boyunca karşılaştığı sorunlara ve stresli olaylarına rağmen dayanma, hayatta kalma ve yaşama yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Yaşam boyunca ortaya çıkan risk faktörleri farklı olabilir. Bunlar; biyolojik, genetik, demografik ve sosyokültürel koşulları veya nitelikleri kapsar. Aile içerisinde yaşanan çatışmalar, ailede farklı gelişim düzeyindeki birinin varlığı, ailenin maddi gücü ve ailede bulunan çocuk sayısı risk faktörleri arasında yer almaktadır (Özcan, 2005). Bunların yanı sıra psikolojik sağlamlıkta aile kavramına odaklanan

Çalışmalarda ebeveyn veya bakım veren ile kurulan ilişkilerin psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya çıkmıştır (Fonagy ve ark. 1994; Hawley ve Dehaan, 1996).

Psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki açıklanırken, bireylerin zor durumlarla baş edebilmek için stresli durumları nötralize eden veya bu stresli durumları hafifleten bir takım, sosyal, bireysel ve koruyucu faktörlere güvendikleri bulunmuştur (Vanderbilt-Adriance ve Shaw, 2008). Bahsedilen koruyucu etmenler; aile içi şiddet, genetik problemler, maddi durum, annenin eğitim düzeyi ve psikolojik rahatsızlığa sahip bakım verenler vb. gibi risk faktörlerinden sayı olarak fazla ise, birey sorunlarla baş etmede daha dirençli davrandığı, daha etkin bir şekilde baş ettiği ve ciddi olarak görülen sağlık sorunlarıyla karşılaşma ihtimalinin daha seyrek olduğu belirtilmektedir (Reis vd., 2004). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ile ilişkili olan değişkenlerin belirlenmesi önemli olarak görülmektedir. Psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörleri kişinin üzerinde oluşturduğu olumsuz deneyimleri azaltan ya da ortadan kaldıran faktörler şeklinde tanımlanabilmektedir. Yaptıkları çalışmalarda, psikolojik sağlamlığın koruyucu değişkenlerine bakıldığından benlik saygısının ilk sırayı aldığı görülmektedir (Sameroff ve Seifer, 1990)

Yapılan alışmalar (rn, etinkaya ve Kararımak, 2011) olumlu bireyin sahip olduğu benlik saygısını psikolojik sağlamlık için yordayıcı olarak kabul etmektedir. Bireyin, kim olduğuna dair genel algısı “benlik” kelimesi ile ifade edilmektedir. Benlik, kişinin kendisiyle ilişkili duygusal ve bilişsel düşünceleri kapsadığı gibi kişinin bulunduğu çevresinden de etkilenmektedir (Neil, 2005). Bireyin benlik kurgusu, duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen ve yönlendiren, değerleri ve sosyo-kültürel faktörleri içeren bir yapı olarak kabul edilmektedir. (Markus ve Kitayama, 1991). Yetişkinlikte var olan psikolojik sağlamlık düzeyi, çocukluk çağında ebeveynlerle kurulan ilişkinin özelliğine de bağlı olmaktadır. Aile, bu noktada çocuğun sosyalleşme sürecini etkilemektedir. Stres durumu ortaya çıktığında aile, çocuğun üzerindeki stresin etkilerini ya azaltmakta ya da şiddetlendirmektedir (Kumpfer, 2002). Gilligan (2000) aile içindeki iyi ilişkilerin ve olumlu çevresel desteklerin katkısıyla şekillenen olumlu benlik saygısının bireyin psikolojik sağlamlığını etkilediğini belirtmektedir. İşte bu noktada bakım veren ile bebeğin ilişkisindeki etkileşim devreye girmektedir.

Ebeveyn ocuk ilişkileri konusunda Margaret Mahler önemli bir teorisyendir. Ayrılma bireyleşme süreci Mahler’in ortaya koyduğu bir kuramdır. Kurama göre,

birey biyolojik doğum anında tam olarak olgunlaşmış bir yapıda değildir. Bundan dolayı birey, hayatının ilk zamanlarından son zamanlarına kadar kısmen annesine bağımlı kalmaktadır (Mahler, 1972). Bebeğin, başka birine libidinal bir yatırım yapması, psikolojik sağlığının gelişim göstermesinde önemlidir. Farklılaşma sürecinden geçilmesi ile normal olarak görülen ebeveyn-bebek ilişkisinden bebek, kademeli bir şekilde ayrılmaktadır (Mahler ve Gosliner, 1995).

Birey, hayatının ilk zamanlarında gelişim süreçlerini başarı ile tamamlaması durumu ayrılma ve bireyselleşmeyi doğurmaktadır. Ayrılma süreci, çocuk için yalnızca bakım verenden fiziksel bir ayrılma olmayıp, çocuğun aynı zamanda bakım vereninden ruhsal olarakta farklılaşmakta ve ötekinin kendiliğinden, kendisini ayrı tutmaktadır. Çocuğun deneyim tecrübelerinin kazandığı aile ortamında gösterilen tavır ve davranışlar ilk hayat tecrübelerinin temelleşmesinde büyük öneme sahiptir (Yavuzer, 2018). Bundan dolayı, ebeveynin çocuğu ile ilişkisi ve ebeveynin davranışları bireylerin kişilik gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır (Eryavuz,2006). Ayrılma bireyleşme kavramı her ne kadar yaşamın ilk üç yılını tanımlamak adına ortaya koyulsa da bireyin önüne daha sonraki yıllarda tekrar karşısına çıkmaktadır (Mahler 1975). Hayat boyu ayrılma ve bireyselleşme sürecinin son bulmadığı ve bireyin karşısına kimlik duygulanımında, ayrılık krizlerinde tekrardan karşısına çıkacağı bilinmektedir (Mahler, 1989). Alan yazına bakıldığında ebeveynlerinden sağlıklı ayrışma ve bireyleşme sürecini tamamlayan yetişkinlerin üniversite başarılarının iyi olduğu (Choi, 2002), kariyerleri için daha sağlıklı adım attıkları (Hall ve Moradi, 2003) ve güvenli bağlanma yaşadıkları (Whaley ve Gibbs, 1995) için psikolojik streslerini kontrol edebildikleri görülmüştür. (Kalsner ve Pistole,2003)

İnsanlar yaşam problemleriyle baş edebilmek için belirli yöntemlere başvururlar ve bu yöntemler yaşam boyu çok fazla değişmediği görülmektedir. Çünkü savunma mekanizmaları çocukluk döneminde oluşmaktadır (Geçtan, 2003). Yenidoğanın ebeveynleri tarafından kabul edilmesi ve aldığı bakımın niteliğinin ona sadece hayatta kalma şansı vermekle kalmayıp, hayatı boyunca olaylara vereceği tepkileri ve diğer insanlarla da geliştirdiği ilişkiler üzerinde de etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Gabbard (1989) savunma mekanizmalarını kişinin kendini güvende hissetmesine, benlik duygusunu korumasına ve dış tehditlerden yalıtılmasına

yardımcı olarak tanımlamıştır. Vaillant (1994) bireyin yaşadığı bilişsel problemlerine yardımcı olan, yaşanan olayların birey yönünden algılanma şekline etki eden ve bu bağlamda içerideki ve dışarıdaki çevresindeki değişimlerin azalmasını sağlayan süreç olarak savunma mekanizmalarını tanımlamaktadır. Sandler ve Joffe (1967) savunma mekanizmalarının insanın bütünlüğünü oluşturma amacıyla kullanımından söz etmektedir. Birey, karşılaştığı kaygı durumunda varlığını sürdürebilmek için, ortaya çıkan tehlikeler veya risklere karşı önlem almada veya baş etmede bilinçsiz bir şekilde benliğin savunma mekanizmalarını devreye koymaktadır. Eğer savunma mekanizmaları devreye giremez, yetersiz kalır ise veya abartılmış şekilde kullanılırsa, bireyin ruh sağlığında önemli bir tehdit oluşturur ve bilinçli kaygının ortaya çıkmasına sebep olduğu görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Yaşamın farklı evrelerinde, değişik türlerde savunma mekanizmalarına başvurulur ve yaş ile savunma mekanizmalarının da değişime uğraması beklenilmektedir. Literatüre bakıldığında savunma düzeneklerinin, bireylerin gelişim süreçlerinden etki alarak şekillendiğini gösteren araştırmalar görülmektedir (Vaillant, 1992). Birey, gelişim aşamasına uymayan savunma düzeneklerini kullandığında patolojiler ortaya çıkabilir.

Savunma mekanizmaları; immatür, nevrotik ve matür savunma düzenekleri olarak üç farklı kategoride ele alınmaktadır (McWilliams, 2013). Yapılan araştırmalar ruhsal açıdan ve psikolojik olarak sağlıklı olarak nitelendirilen kişilerin matür savunma düzeneklerini daha fazla kullandığını öne sürmektedir (Vaillant, 2000). Birey, ergenlik döneminde fiziksel, psikolojik ve sosyal alanda yaşanan yoğun gerilimler ve birçok değişiklik nedeniyle yeni hayatına yoğun çaba harcamaktadır.

Bu yoğun çabalamalar sonucunda birey bocalama yaşamaktadır. Bu bocalamanın yarattığı mutsuzluk durumundan ortaya çıkan olumsuz duyguyu azaltmak veya önlemek için bazı savunma mekanizmalarını kullanır. Bu savunma mekanizmaları kişinin zorluklara uyum sağlamasına ve sağlıklı bir şekilde kendilik algısını sürdürebilmesine yardımcı olmaktadır. Zamanında ve yeterli miktarda kullanılan savunma mekanizmalarının, bireysel mutluluk ve psikolojik sağlamlılığın dengeleyici ya da güçlendirici bir rol oynaması ve daha sonraki aşamalarda uyum sağlama çalışmalarını kolaylaştırmaktadır (Ezer, 2017). Alan yazına bakıldığında hem yurt içi hem de yurt dışında yapılan çalışmalarda ayrılma bireyleşme süreci, psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmalarının ayrı ayrı ele alındığı ancak,

bahsedilen üç değişkenin arasındaki ilişkinin ele alınmadığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanı sıra yetişkin bireylerin kullandığı savunma mekanizmalarının, ayrılma bireyleşme süreçleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiye etki edeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyicilik etkisi incelenmiştir.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolünün test edilmesi amaçlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık, çevre, birey ve zamansal faktörlerin etkileşimi yolu ile oluştuğı göz önünde bulundurulduğunda, çevresel ve kişilik özelliklerin yanı sıra ebeveyn ile kurulan ilişkilerin de psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı çalışmalarla ortaya konulmuştur (Richardson, 2002). Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörlere uyma davranışı göstererek de artmaktadır. Koruyucu faktörlerden en önemlileri benlik saygısı (Olsson ve ark., 2003) ve anne-çocuk ilişkisinin olumlu olmasıdır (Öz ve Yılmaz, 2009). Bu bağlamda devreye ayrılma bireyleşme süreci girmektedir.

Psikodinamik gelişim modellerinin ortaya koyduğu ayrılma bireyleşme süreci, erken çocukluk, ergenlik ve ergenlik sonrası dönemde bireyin, kişiliğinin gelişiminde kritik bir rol üstlenmektedir (Kins ve ark. 2011). Ayrılma bireyleşme kavramı her ne kadar yaşamın ilk üç yılını tanımlamak adına ortaya koyulsa da bireyin önüne daha sonraki yıllarda tekrar karşısına çıkmaktadır (Mahler 1975). Hayat boyu ayrılma ve bireyselleşme sürecinin son bulmadığı ve bireyin karşısına kimlik duygulanımında, ayrılık krizlerinde tekrardan karşısına çıkacağı bilinmektedir (Mahler, 1989). Kişinin çocukluk dönemi deneyimleri ve çocukluk döneminde bakım vereni ile oluşturduğu ilişki dinamikleri benlik oluşumunda büyük bir önem taşıdığı bilinmektedir. (Nicholas, 2005) Bundan dolayı psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı olarak görülen benliğin nasıl yapılandığının anlaşılması için yetişkinlerin ayrılma bireyleşme sürecine odaklanılması gerektiği düşünülmektedir.

Savunma mekanizmalarının erken çocukluk döneminde olduğu bilinmektedir. Alan yazında ayrılma bireyleşme süreci problemleri, savunma mekanizmalarının düzeyi, erken dönem bakım verenin eksikliklerinin oluşumu ve sonuçları hakkında birçok teori ve çalışma yapıldığı görülmektedir (Tuncer, 2021). Psikanalitik kuramcılara göre kişi, ayrılma-bireyleşme sürecini sağlıklı bir şekilde geçirdiğinde nesne sürekliliği edinir ve genellikle matür savunma mekanizmalarını devreye sokmaktadır. Eğer ayrılma bireyleşme sürecinde anne, bebeğin kendilik ihtiyacını karşılayamazsa bebek o dönemde saplanır, bundan dolayı daha ilkel savunma mekanizmalarını kullanmaya başlayacaktır (Meltzer, 1975). Bunun yanı sıra birey, yaşadığı kaygı sonucunda varlığını korumak, algıladığı tehdit ya da risk faktörlerine karşı önlem almak için benliğin savunma mekanizmalarını bilinçsiz bir şekilde devreye sokmaktadır. Eğer kişi, kaygı duyduğunda savunma mekanizmaları devreye giremeyip, yetersiz kalırsa veya abartılı bir şekilde kullanılırsa organizmanın ruh sağlığında tehdit oluşturur ve bilinçli kaygının ortaya çıkmasına sebep olur (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Bu durumdan psikolojik sağlamlıkta etkilenmektedir (Vaillant, 2003). Bu bağlamda bireylerin psikolojik sağlamlılığını korurken, olgun savunma biçimlerine başvurması gerekmektedir (Alexander, 2002).

Tüm bu parametreler göz önüne alındığında ayrılma bireyleşme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolünün etkisine yönelik bir araştırmaya rastlanmamış ve çalışmamızın bu alandaki alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Ayrıca Aquilino ve Supple (1991) bir çocuğun yetişkinlik sürecine geçtiğinde ebeveynleri ile ilişkisini öngören araştırmaların yetersiz olduğunu ileri sürmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın önem arz ettiği düşünülmektedir.

Bununla birlikte bu çalışmanın yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin belirlenmesi, yaşanan olumsuz olaylar sonrası meydana gelebilecek istenmeyen sonuçlarına yönelik önleyici ve müdahale çalışmaları için bir yer etmesinin yanı sıra bireyin psikolojik sağlamlılığı ile ilişkili faktörlerin anlaşılması, bu kişilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendireceği ve ayrılma bireyleşme dönemini problemli geçiren yetişkin bireylere, çocuk yetiştiren anne – babalar ile yer alan problemlerin tedavi süreçlerinde çalışmak isteyen ve ilgi duyan ruh sağlığı uzmanlarına bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırma Soruları

- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, eğitim durumu, yaş, medeni durum) göre ayrılma bireyleşme süreci farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, eğitim durumu, yaş, medeni durum) göre psikolojik sağlık farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine (cinsiyet, eğitim durumu, yaş, medeni durum) göre savunma mekanizmaları farklılık göstermekte midir?

1.3 Araştırma Hipotezleri

- H₁: Yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H₂: Yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H₃: Yetişkinlerin psikolojik sağlıkları ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H₄: Yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolü bulunmaktadır.

1.4 Araştırmanın Sayıtları

- Araştırma katılımcılarının veri toplama araçlarında yer alan sorulara dürüst ve içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmanın örneklem grubunun temsil ettiği evreni yansıttığı düşünülmektedir.
- Araştırmada yer alan ölçeklerin değişkenleri ölçebilecek nitelikte olduğu düşünülmektedir.
- Ayrılma bireyleşme süreci, psikolojik sağlık ve savunma mekanizmalarının ölçülebilir oldukları kabul edilmektedir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetleri eşit olmamaktadır. Araştırmada kadın katılımcılar daha fazla yer almaktadır.
- Araştırmada 18 yaşını doldurmuş olmak dışında dışlama kriteri bulunmamaktadır.



2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenleri olan ayrılma bireyleşme süreci, psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmaları değişkenlerinin literatürde yer alan bilgileri bulunmaktadır.

2.1 Ayrılma – Bireyleşme Süreci

Bir bireyin psikolojik doğuşu özellikle bebeğin kendi bedeni ile deneyimlediği ve deneyimlemiş olduğu sevgi nesnesi olan bakım vereninden ayrı ve sevgi nesnesi ile ilişkide olma çabasının oluşma evresi ayrılma bireyleşme süreci olarak tanımlanmaktadır (Mahler ve ark. 1975). Yeni dünyaya gelmiş bir bebek dıştaki dünyaya uyumlanmadan doğmaktadır. Bir diğer anlatımla insan yavrusunun biyolojik doğumu ve ruhsal doğumu denk olmamakla beraber

(Taşkın, Yüksel, Özmen, 2009) bu iki doğum birbirinden ayrılmaktadır. Buna da Mahler, ayrılma bireyleşme süreci adını vermektedir (Quinodoz, 2016). Mahler, ruhsal doğumun birkaç ay ile belli evrelerden sonra gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bunun anlamı, eğer bebeğin hayatında işlevsiz bir bakım veren var ise burada bebeğin hayatını sürdürmesinin ve ruhsallığının gelişim gösteremeyeceğidir (Demir, 2013). Mahler, normal bir çocuğun gelişimi ile psikopatolojinin gelişimini daha iyi anlamak için faydalı olduğu düşünen bu kuramında, insan yaşamının başlangıcından otuz altı ayını kapsayan dönemsel özellikleri ele almaktadır (Özkan, 2019).

İlk 26 ayı bireyselleşmenin ilk süreci olarak adlandıran Mahler, içsel nesne imgelerinin oluşumuna yol açan erken dönem bakımının kalitesine ve bunun insan yavrusundaki etkileri üzerinde odaklanmıştır (Yüncü ve ark, 2009) Bu erken dönemde öncelikle hayatın ilk yıllarında anne ve bebek etkileşimleri, kişinin psişesinin ve kendine özgü iç dünyasının oluşumunda büyük önem taşımaktadır (Demir, 2013). Çocuk için bağımsızlığa yönelim, bağımlılık arzusu kadar birincil ve güçlüdür.

Gerileme yaşadıklarında ve yeniden enerji kazanmaya ihtiyaç duyduğunda annesinin orada olduğundan emin olan çocuklar doğal olarak ayrılmak için çabada bulunabileceklerdir (McWilliams, 2014). Bundan dolayı Mahler, ayrılma bireyleşme sürecini, insan yavrusunun anne ile bağımlı olmuş ilişkiden kendisini dışarı çıkarma ile daha ayrı, daha bireyselci fakat bir önceki gelişim sürecinden de kopmadan başka bir sürece geçme olarak ele almaktadır (İkiz, 2013). Bu bağlamda bakım verenin, yavrusuna vereceği katkılarının bir sonrasında, en başta bütünleşik olan simbiyotikliği artık eskide bıraktığını ve bundan sonra bu durumun ayrışma ve ayrılmaya doğru evrimleştiğini savunmuştur (Mitchell, Margaret, 2012).

Mahler, ayrılma bireyleşme süreci teorisinde bireyin ilk otuz altı aylık sürecini ele almakta ve kişinin gelişimsel süreci bakımından önemine değinmiştir. Mahler, ayrılma bireyleşme sürecinin başlangıcını dördüncü ay ve bu sürecin sonlandırılması otuz altıncı ayda olmaktadır (Mahler ve ark., 1975). Mahler, gelişmekte olan bir bebeğin kendi arzuları ve bireyselliği konusundaki farkındalığının ilk 36 ayda oluştuğunu; annesine bağımlı bir bebekten kendine yetebilen oyun bebeği olma aşamasına ilerlerken, ilk defa ayrı bir birey olma çabası gösterdiğini ortaya koymuştur (Atak, 2011).

Ayrılma bireyleşme sürecinin aşamaları şu şekilde sıralanmaktadır; (Mahler ve ark., 2003).

- 1.) Normal Otistik Dönem
- 2.) Simbiyotik Dönem
- 3.) Ayrılma Bireyleşme Dönemi
 - a. Birinci alt dönem: Farklılaşma
 - b. İkinci alt dönem: Alistırma
 - c. Üçüncü alt dönem: Yeniden Yakınlaşma
 - d. Dördüncü alt dönem: Bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliği

Bir bebeğin ayrılma bireyleşme sürecini sağlıklı geçirebilmesi için süreçteki aşamaların tümünde aksaklık ve bozukluk olmaması istenmektedir. Aşamalar, birbiri ile doğrusal bir ilişki içerisindedir. Sonraki diğer aşamaya geçilmesi için her bir aşamayı problemsiz bir şekilde tamamlamak önem taşımaktadır (Mitchell ve Black, 1995).

2.2. Ayrılma Bireyleşme Sürecinin Öncüleri

2.2.1 Normal otistik dönem

Yaşamın ilk bir ayını kapsamaktadır. Bu dönemin temel görevi; bebeğin doğduktan sonra dış dünyaya karşı homeostatik dengesini sağlamaktır. Bebek, kendi bedeni dışında bir şey algılama yeteneğine pek fazla sahip değildir. Çoğunlukla kendi iç uyaranlarının dünyasında yaşar dıştaki dünyaya yatırımları daha az olarak görülmektedir. Yeni doğmuş bir bebek çevresi ile dengeyi yavaş bir şekilde sağlamaktadır. Bebek, gününün büyük bir kısmını uyur-uyanık şeklinde geçirir ve aç olmadı nedeni ile veya bazı ihtiyaçlarının yarattığı gerilim sebebi ile uyanır ve doyum sağlamaya çalışır. Doyum sağladıktan sonra tekrardan uykuya dalmaktadır. Bu aşamada yenidoğan için baskın olan psikolojik ihtiyaçlardan çok bedensel ihtiyaçlardır (Mahler ve ark., 2003). İnsan Yavrusu, normal otistik denilen dönemde doyurulmuş olan gereksinimlerinin bir başkası sayesinde karşılandığının farkında olmamaktadır. Bebek, bir başkasının varlığını biraz fark eder ve bir başkasının varlığını kısmen fark etmeye başlamaktadır (Palombo ve ark., 2018; Mahler ve ark., 2003). Bebek, dış uyaranlardan mahrum kalmazsa ve bakım vereni tarafından özellikle bedensel ihtiyaçları giderilirse normal otistik dönemini problemsiz olarak tamamlayacak ve ayrılma bireyleşme sürecinin bir sonraki döneminde bulunacaktır.

2.2.2 Simbiyotik dönem (Ortak yaşamsal dönem)

Bu dönem bebeğin gelişimin 2 ve 5. aylarını kapsamaktadır. Bu evre ikinci ayda ihtiyacını gideren anneyi biraz da olsa farkına varması ile başlamaktadır. Bu dönemde bebeğin dış dünyayı ve dışarıdan gelen uyaranları fark etmesi normal otistik döneme göre artış göstermektedir. Bununla beraber bebek annesi ile kendisini bir bütün olarak düşünmektedir. Bebek bu süreçte gerilimini azaltmak için tuvaletini yapmak, öksürmek, kusmak, tükürmek vb. gibi kendisinin ortaya koyduğu çabanın farkında olmadığı gibi bakım verenin de verdiği çabayı fark edememektedir (Mahler ve ark., 1975). Yenidoğan, bakım verenin verdiği doyum ve dışarıya atma etkisi ile zaman geçtikçe kendisinin haz duyduğu şeylere “iyi” kendisine acı vermekte olan şeylere ise “kötü” diye görmeye başlamaktadır (Mahler ve Gosliner 1954). Bunun sonucunda insan yavrusu, dıştaki dünya ile içsel dünya deneyimlerinin farklı kavramlar olduğunu fark etmeye başlamakta ve bu fark etme normal ortak yaşamsal dönemin önemli konuları arasındadır (Muştucu, 2021).

Bebek, bu iyi ve kötüyü ayırt etme ile bölme mekanizmasının temellerini atmıştır. (Mahler, 1969). Bu dönemin en önemli özelliği ikili birliktelik ile bakım veren ile bebek bir duygusal bağ oluşturmaya başlamıştır (Mahler ve McDevitt, 1989). Bununla birlikte “bellek adaları” denilen kavram oluşmaya başlar ama henüz bebek kendiliğini bir ötekinden farklılaştırmamıştır ve yenidoğan bakım veren ile tek bir bedenmiş gibi davranır (Mahler ve Gosliner, 1955). Bellek adalarının oluşması ile bebek, yaşamış olduğu yaşantılar bazında hazzını erteleme davranışı da ortaya çıkmaya başlamaktadır (Palombo ve ark., 2018). Bebek artık bu aşamada, bakım verenine yatırım sağlamaya başlamakta ve insan yavrusunun annesine sağladığı yatırım, bu evrenin ruhsal bir başarısı olarak bir başarısı olarak görülmektedir. (Mahler ve ark., 1975).

Bebek, annesinin yanında olduğunu sezmeye başlamış olsa da ben, kendilik, öteki, nesne vb. terimlerin farkını hala anlayamamaktadır. Ayrılma bireyleşme sürecinde bir diğer döneme başarılı bir şekilde atlayabilmek için bir önceki dönemin problemsiz bir şekilde tamamlanması gerekmektedir. Ayrılma ve bireyleşme sürecinin ön aşamaları olarak görülen normal otistik dönem ve normal simbiyotik dönem problemsiz bir ayrılma bireyleşme sürecinin yaşanması için önemli olarak görülmektedir (Mahler, 1967).

2.2.3. Ayrılma ve bireyleşme sürecinin birinci alt dönemi: farklılaşma ve beden imgesinin gelişimi: 5-10 ay

Yenidoğan libidinal enerjisinin yönünü değiştirmesi ile, iç dünyası uyarılarına ayırmış olduğu zamanı yavaşça dış dünya uyarılarına çevirmeye başlamaktadır. Bu ayrılma bireyleşme sürecinin birinci alt döneminde, bebeğin çevreyi tanıma yeteneğinin yanı sıra, bebeğin kendi bedeni ve bakım vereni arasındaki ilişki hakkında farkındalığının geliştiği ve bebeğin kendisi ile bir ötekinin bedeni ile mesafeyi ayarlama becerisi geliştirmektedir (Mahler ve ark., 2003). Bu dönemde “sosyal gülümseme” insan yavrusunun belleğinin yansımasının bir göstergesi olduğunun yanı sıra onun ihtiyaçlarını karşılayan nesne ilişkilerinin varlığının da bir göstergesidir. (Mahler ve diğerleri, 2003) Bowlby (1958)’e göre sosyal gülümsemeden seçici gülümsemeye geçiş, bebeğin annesi ile doğrudan işareti olarak değerlendirilmektedir.

Farklılaşma alt döneminde bebek ilk defa libidinal yatırımını anneye yönlendirmekte, içsel uyaranlardan çok, dışsal uyaranlara dikkatini vermekte ve bu gelişimsel aşamalar ayrılma sürecinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Palombo ve ark., 2009). Bebek dikkatini kendi fiziksel hareketlerine ve annesine yönlendirir; emeklemeye, tırmanmaya ve ayakta durmaya çalışır ve nesnelere olan ilgisi de artmaya başlamıştır (Mahler ve Perriere, 1965). Bebek, kendi bedeninin ve daha sonrasında benliğinin gelişebilmesi için vücut pozisyonu ve iç organlardan gelen duylara dair yapmış olduğu yatırımın, duyma, koklama, dokunma ve görme gibi dış çevrenin duylarına karşı yapması beklenmektedir. Beden imgesine ait farkındalığının ilk aşaması bu duyumlar ile gerçekleşmektedir. (Palombo, et al. 2009). Bebek, altı aylık iken annesinin saç, burnu gibi uzuvlarıyla oynamasının yanı sıra kendisini de bakım vereninin kucağından geriye doğru atma girişimlerinde bulunduğu görülmektedir. Bu geriye doğru atma girişiminin, bebeğin kendine ait olan bedenini, annesinin bedeninden ayırmayı amaçlayan ilk davranışı olarak değerlendirilir. (Mahler, et al. 1975/2003).

2.2.4. Ayrılma ve bireyleşme sürecinin ikinci alt dönemi: alıştırma

Ayrılma bireyleşme sürecinin bu alt döneminde bebeğin fiziksel olarak ayrılma, bakım vereni ile arasında özel bir bağ geliştirmesi, bakım vereniyle yakınlığında bağımsız bir benlik aygıtının oluşmasını ve bunları bakım vereniyle kurmuş olduğu yakın ilişki içerisinde geliştirmesi ve işe yarar olma haline getirmesini barındırır (Mahler ve diğerleri, 2003). Yenidoğan bu dönemde sevgi nesneleriyle özdeşleşir ve yenidoğanın kendiliğinin tasarımı ve bireyselliğini de şekillendirmektedir (Vahip, 1993). Öncelikle yenidoğanın otonomik fonksiyonları izlenir; emeklemeleri, adımlamaları, tırmanmamaları ve bakım vereninden ayağa kalkarak uzaklaşma davranışlarının gözlemlendiği bakıcı ile fiziksel mesafelerin atıldığı ilk alıştırma dönemi olarak geçmektedir. Asıl alıştırma döneminde ise bebek serbest bir şekilde yürümeye başlamıştır (Vahip, 1993). Bebeğin kazanmış olduğu hiç bilmediği becerileri ile tüm güçlülük düşüncesi pekişir ve dünyayı keşfetmek için yola çıkmaktadır. Bakım vereninden uzaklaşmaya başlasa bile, bakım vereninin tüm güçlülüğüne dair inancı kaybolmamaktadır (Mitchell ve Black, 2012). Yenidoğanın ilk adımlarına ve yürümeye çalışmasına bakım verenin ortaya koyduğu davranış önem arz etmektedir. Çünkü insan yavrusunun sonraki süreçlerinde oluşturacak olduğu benliğini etkilediği görülmektedir (Temiz, 2004).

Alıştırma alt dönemin başarı ile tamamlanması için bebek kadar annenin bebeğe karşı tutumu da oldukça önemini korumaktadır. Annenin gösterdiği tutum, bebeğin bağımsızlığını destekliyor ise bebek yeni deneyimler bulma ve yeni duygusal deneyimlerden keyif alma fırsatına sahip olur. Çocuğun, kendiliği ile algısı annenin teşvik ediciliği ile desteklenmelidir (Vahip, 1993).

2.2.5 Ayrılma ve bireyleşme sürecinin üçüncü alt dönemi: yeniden yakınlaşma: 16-24 ay

Bu alt dönemde çocuk cinsinin özellikleri ile ilgili ilk temel farkındalığını oluşturur, baba daha ön planda olmaya başlar ve çocuğun annesinden ayrı bir varlık oluşu önemli olmaya başlar (Mahler ve diğerleri, 2003). Ayrılma bireyleşme sürecinin ikinci alt dönemi olan alıştırma döneminde bebeğin hareket etmeye başlaması ile bebek anneden uzaklaşmakta, yeniden yakınlaşma alt döneminde ise anne ve bebek yeniden kavuşma yaşamaktadır. (Palombo, et al. 2009). Annesinden uzaklaştığında sevinç yaşayan bebek aynı zamanda ayrılık kaygısı yaşadığı ikircikli bir yapı ortaya koymaktadır (Mahler ve Perriere, 1965).

Çocuğun hem bakım vereni ile bir olmak istemesi hem de ayrı olmak istemesi anne için de baş edilmesi zor bir durum yaratır. Eğer anne buradaki çatışmaları çözümleyemezse, çocuğun bu ikilemlerine karşı tahammülsüzlük gösterir. Bu çözümsüzlük, çocukta, tutarsız davranışlar, doyumsuzluk ve öfke krizlerinin yaşanmasını sağlar. İşte bu noktada çocuk yavaş bir şekilde kendi sınırlarını ve çaresizliğini fark etmeye başlar. Bir önceki alt dönemlerdeki artan narsizm yerini hayal kırıklıklarına bırakmaktadır. (Mahler ve diğerleri, 2003)

On yedinci ve on sekizinci aylarda yeniden yakınlaşma alt döneminin doruk noktasıdır. Burada yeniden yakınlaşma krizi ile adlandırılan, sonraki alt dönemlerin de öncü göstergelerinden olan öfke krizleri gözlenmektedir. (Mahler ve diğerleri, 1975) Bu bağlamda kaygının temeli annenin sevgisini kaybetmeme ve tarafından onaylanmamaktır (Palombo ve diğerleri, 2018). Onaylanmama durumuna karşı hassaslaşan çocuk, bağımsızlığını “hayır deme davranışı” ile koruma altına alır (Mahler ve diğerleri, 2003) Bu dönem bebeğin yeniden yakınlaşma krizini, bireysel farklılığın, toplumsal cinsiyet kimliğinin kazanılmaya başlamasının, ebeveynleri ile ilişkilerinin ve kişilik özelliklerinin etkisi ile kendine özgü bir örüntü oluşturduğu dönemdir. (Vahip, 1993).

2.2.6 Ayrılma bireyleşme sürecinin dördüncü alt dönemi: bireyliğin pekişmesi ve coşkusal nesne sürekliliğinin başlangıcı: 24-36 ay ve sonrası

Daha önceki alt dönemlerinde bakım vereninin sürekli varlığına ihtiyaç duyan bebek, iletişim becerileri geliştikçe, gerçekliği değerlendirebilme kapasitesi arttıkça ve hayal kurmaya başlaması ile karmaşık bir bilişsel işlevler geliştirmektedir. (Mahler ve Perriere, 1965). Bu alt dönemin başlıca iki görevi vardır; bebeğin ayrılma bireyleşme sürecinde yaşam boyunca devam edecek tutarlı bir bireyselliğin sağlanması ve duygusal nesne sürekliliğine ulaşmaktır (Mahler ve diğerleri 1975/2003) Duygusal nesne sürekliliği, orada bulunmayan sevgi nesnesinin temsillerinin devam edilmesinin yanı sıra iyi ve kötü olarak görülen nesnelerin çocuk tarafından bütünleşik bir temsil yaratılıp içselleştirilmesi olarak açıklanır. (Mahler ve diğerleri, 2003).

Anne figürünün bebeğine güvenlik ve rahatlık sağlaması, nesne sürekliliğinin oluşması bakımından önemlidir. Eğer nesne sürekliliği sağlanırsa bölme savunma mekanizmasına ihtiyaç duyulmayacaktır. (McDewitt, 1979)

Bebek, önceki dönemlerde yaşadığı yabancı kaygısını ve sevgi nesnesinin sevgisini kaybetme korkusunu yener, sonraki aşamalarda ortaya çıkan hadım edilme ve bedeninin zarar görece korkusuyla da artık baş eder (Palombo ve diğerleri, 2009) Bu dönemde cinsel farklılığın keşfi (hadım edilme korkusundan), tuvalet eğitiminde yaşanan zorluk, babanın ve toplumda yaşayan diğer kişilerin olumsuz tepkileri, kazalar, hastalıklar vb. tehditler, bu dönemin iki temel görevi olan bireyselleşme ve nesne sürekliliğinin sekteye uğramasına sebep olabilmektedir. (Palombo ve diğerleri 2009).

Mahler ayrılma bireyleşme teorisini sunarak, nesne ilişkileri teorisine büyük bir katkı yaptığı görülmektedir. Teorisinde insanın ilk üç yılının ruhsal gelişimi yönünden önemini göstermiş ama bebeğin ayrılma bireyleşme sürecinde söz ettiği bebeğin yaklaşık ilk altı senesini otistik ve simbiyotik bir oluşumda görmesi ve ayrılma bireyleşme sürecini üç yaş ile sınırlandırması nedeniyle bazı eleştiriler almıştır. Bu bağlamda bireyin ergenlik yıllarının ikinci ayrılma bireyleşme süreci olduğunu, ego psikolojisi teorisyenlerinden Peter Blos ileri sürmüştür (Blos, 1967).

2.3. İkinci Ayrılma Bireyleşme Süreci: Peter Blos'un Teorisi

Ergenlik, çocukluktan ayrılış yetişkinliğe geçme dönemidir ve kişinin hayatındaki ikinci doğum olarak görülmektedir. Ergenliğin, yenidoğan için gerekli olduğu bağımlılıklarından ve az kalsın diğer bir deri kabul edilecek olan aile varlığının korumasının, ayrılma sürecinde ergen, kendisini destek nokta şeklinde görmektedir. Bu beraberinde sancılı ve zor zor bir döneme de yol açmaktadır (İkiz, 2013). Ayrılmak, bir çeşit yastır ve içinde hüznü de barındırmaktadır (Özkan, 2019). Bu hüznün kaynağı öncelikli olarak ayrılığın gerekliliğini kabul etmektir (Parman, 2006). İlk başta anne ile bir olmanın yasını tutmak zorunda kalan çocuk, ergenlik yıllarında ailesiyle yaşadığı uyumlu ve mutlu hissettiği ilişkiyi ayrılmak durumunda bırakılıp, bu bırakmanın da yasını tutmalıdır. Winnicott'un "sığınak anne", "sığınak ev" tanımı artık kaybolmaktadır (Parman, 2012).

Mahler, psikolojik doğumu bebeğin ilk yılları ile anlatırken Blos psikodinamik yaklaşımı temel alarak bireyin ergenlik aşamasındaki gelişimini ve ergenlik zamanındaki ayrılma – bireyleşme ile çalıştığı görülmektedir (Blos, 1967). Blos kuramında, bebeğin gelişiminin sağlanmasının ebeveynlerine olan bağımlılığının azalması ile olacağını söylemiş ve ergenliği, üç yaş sonunda netleşen nesne sürekliliği ile tanımlanan birinci bireyleşme döneminin tamamlanmasına benzediğini ifade etmiştir (Palombo ve diğerleri, 2009). Sağlıklı ayrılma bireyleşme Blos'a göre çocuğun ebeveynleri ile bağlarını koparıp yeni ve daha olgun ilişkilere girmesine bağlı olarak gelişir. Ergen, ebeveynleri ile çatışma içinde olurken arkadaş grubu, yaşadığı çatışmaları çözümlemelerine ve ebeveyne olan bağımlı ilişkiden kurtulmalarına olanak sağlar (Blos, 1979). Mahler ortaya koyduğu bebeğin kendisi ile bakım vereni arasındaki farkı öğrendiği sürecine benzer şekilde, Blos (1979)'da ergenlerin kendilerini bir ötekenden ayıran sınırları algılaya yönelik bir geçiş süreci yaşayıp, ayrılma-bireyleşmeye katkıda bulunduğunu ileri sürmüştür (Rakipi, 2015).

Blos'un gelişim kuramında odak noktası 0-6 yaş dönemi değil, bireyin gizil denilen dönemle başladığı gelişim sürecinde ergenlik zamanına odaklanmıştır. Ayrılma bireyleşme sürecinin ilk döneminde içselleştirilmiş ebeveyn temsilleri, ikinci ayrılma bireyleşme sürecinde ergen, ebeveyn figürlerinden ayrılmak ile sevgi nesnelerini arayışı içine girme şeklinde ele alınmaktadır (Atak, 2011). Blos, bireyin çocukluk zamanındaki ayrılma-bireyleşme sürecinde görüldüğü gibi, ergenlik

zamanlarında da kendini bir ötekinden ayırıştırıran net sınırlara sahip olduğunu bu noktada ergenin ebeveynlerine bağlı olmak yerine özerk olmaya çabaladıklarını belirtmiştir (Kroger, 2003). İkinci ayrılma bireyleşme süreci ergenin bireyselliğini pekiştirmekte ve duygusal olarak ayrıışmışlığını kolay hale getirmektedir (Sabaka, 2009). Ergenin ayrılma bireyleşmenin gelişiminde, ebeveynleri ile olan uygulamaları ve ebeveyni hakkında algılamaları ayrılma bireyleşme sürecinde önemlidir (Charles, Frank, Jacobson ve Grossman, 2001).

Blos, ayrılma bireyleşme sürecini erken ergenlik dönemi, ergenlik dönemi ve geç ergenlik dönemi olarak üç dönemde ele almaktadır (Rakipi, 2015). Bir kimlik arayışında ve kendiliğini sorgulayan ergen, ikinci ayrılma bireyleşme sürecinde kimliklerini bulmaya çalışırlar. Bireyleşmenin yanında kimliğini keşfetmeyi de başlatmış olan ergen birey, ebeveynlerinden ayrılmaya başlaması ile ikinci ayrılma bireyleşme sürecini tamamlamaktadır (Güven ve Aslan, 2010). Bunun yanı sıra ergenlik dönemi ayrılma bireyleşme sürecinde bazı hata veya kesintilerin olması çeşitli psikopatolojilere sebep olabilmektedir. Ergen bireye en uygun ruhsal yapılanma hem çocukluk hem de ergenlik döneminde yaşanan problemsiz bir ayrılma ve bireyleşme süreci ile ilişkili olabilmektedir (Yüksel, 2006).

2.4 Yetişkinlikte Ayrılma Bireyleşme Süreci

Ayrılma bireyleşme sürecinin birincil sürecinde çocuğun, erken dönemde annesi veya bakım vereni ile kurmuş olduğu ilişki, ikincil sürecinde ise ergenlik dönemi kişinin ayrılma bireyleşme sürecine etki etmektedir. Bireyin birincil ve ikincil aşamalarda yaşamış olduğu bu etki, yetişkinlikte ve yaşlılıkta, bireyin sosyal, romantik ve kendisiyle kurduğu ilişkilerinde yeniden ortaya çıkmaktadır (Arslan, 2022). Colarusso (1990), çocuklukta istikrarlı bir benlik kavramının ve başkaları ile ilişki kurabilme yeteneğinin oluşmasına (Mahler ve ark., 1975) ve ergenlikte anne-babadan psikolojik bağımsızlaşmasına (Blos, 1967) vurgu yapan ayrılma bireyleşmenin hayat boyu devamının olacağını ve bunun bir gelişim süreci olduğunu öne sürmüştür.

Colarusso (2000) bireylerin erken çocukluk döneminde anne – baba ile kurulan ilişkinin yetişkin yaşamını etkilediği fikrini kabul etmekle birlikte yetişkinlerin deneyimlediği ayrılma-bireyleşme süreçlerinin onların durmadan değişen duygusal, fiziksel ve sosyal durumları bağlamında değerlendirilmesi

gerektiğini belirtmektedir. Sternschein (1973) ayrıca yetişkinlikteki önemli yaşam olayları sırasında kendilik ve nesne temsillerinin değişebileceğini öne sürmektedir.

Sternschein (1973), yetişkinlikte ayrılma bireyleşme sürecinin etkilerini araştırmış ve bu araştırmalarını raporlamıştır. Sternschein hazırladığı raporunda benlik ve nesne imgelerinin ve bu imgelerin zihinsel temsillerinin yetişkinlikte, duygusal yoğunluğun yüksek olarak deneyimlenen yaşam olayları sırasında değişebileceğini ileri sürmüştür (Sternschein, 1973).

Colarusso (2000) yetişkinlik dönemini üç ayrı aşamada incelemektedir; genç yetişkinliği (20-40 yaş arası), orta yetişkinliği (40-60 yaş arası) ve geç yetişkinliği (60 yaş ve sonrası) olarak gruplamıştır. Mahler'in söz ettiği ilk çocukluk döneminde anne-çocuk arasında kurulan ilişki her ne kadar yetişkinin bireyselleşmesine yol açsa da Colarusso (2000), biraz daha gelişmekte olan bir beden ve ruhsallığa sahip olduğunu ve kurmuş olduğu ilişkilerinin de tekrardan gözden geçirilmesi gerekliliğini ortaya koymuştur. Colarusso sunduğu fikirlere göre ayrılma bireyleşme sürecinin üçüncü, dördüncü ve beşinci aşamalarını tanımlamıştır. Üçüncü bireyleşme; bireyin bakım verenlerinin haricindeki kişiler ile duygusal ilişkilerini kurduğu, eğitim ve/veya iş yaşamını deneyimlemesi, benliğin ve nesnelerin sürekli olarak detaylandırılıp, nesnelerden farklılaştığı bir dönemdir. Bu süreçteki bireyler, evlilik veya çocuk sahibi olma yoluyla yeni nesne ilişkileri yaratarak, genç yetişkinliğin normatif yalnızlığını hafifletmek isteyebilirler. Üçüncü bireyleşmenin odak noktası ebeveynliktir. Ebeveynlik sayesinde baskın ve aktif bir rol oynar böylelikle kendi yaşamındaki bakım veren – çocuk ilişkisindeki pasifliği tamir eder (Colarusso, 1990).

Bireyin önceki dönemdeki nesnelerinden fiziksel ve psikolojik ayrılmasını, eğitim ve iş yaşamı sağlamaktadır (Colarusso, 2000). Dördüncü bireyleşme; İnsanlar bu dönemde fiziksel yaşlanma sürecini kabullenir, çocuklarını evlendirip yeni ilişkiler kurmasını sağlayıp, ailedeki değişiklikleri kabul eder, büyükanne-büyükbaba olur, yaşlanan ebeveynlere bakar ve ölen ebeveynlerinin yası ile baş eder, emekli olur, hobilerine vakit ayırır ve yeni sosyal ilişkiler kurma görevlerini yerine getirmesi beklenir. (Colarusso, 1998). Beşinci bireyleşme; Bireyler, bu dönemde çeşitli hastalıklar ile ve yaşlanmaya bağlı fiziksel değişikliklerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle başkalarının bakım yardımına ihtiyaç duyar, bundan dolayı bağımsızlıklarını kaybedebilirler. Bunun yanı sıra kendilerinin ve

sevdiklerinin ölüm düşüncesi ile karşı karşıya kalırlar. Dolayısıyla sevdiklerinin ölümü ile daha uzun süre yalnız kalırlar. Ayrıca birey, büyükanne büyükbaba olduklarında istedikleri ancak bakım verenlerinden bulamadığı sevgiyi bulabilirler. Başka bir deyişle büyükbaba/büyükanne için torunlar, yakıt ikmali görevi görmektedir. (Colarusso, 2000). Geç yetişkinlik döneminde görülen bu değişimler, çocukluktaki ayrılma-bireyleşme sürecini telafi etme fırsatı yarattığı görülmektedir. (Tekin, 2022).

2.5 Psikolojik Sağlamlık

Pozitif psikolojinin en önemli araştırma alanı olan “resilience” kavramı, uluslararası çalışmalarda, insanların olumsuz deneyimler sonucunda hızla normal hayatlarına dönebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Stewart ve diğerleri, 1997). Bunun yanı sıra bir kişilik özelliği ve gelişimsel, dinamik bir süreç şeklinde değerlendirilmektedir (Jacelon, 1997).

İnsanlar yaşamlarında maddi sorunlar, hastalıklar, sevilen ve yakın birini kaybetme, sosyal yaşamda problemler gibi çok fazla zorluk ile karşılaşmaktadır (Duru ve Arslan, 2014). Bazı bireyleri yaşamda görülen bu problemleri duygusal fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Bazı bireyler ise bu zorlu deneyime karşı olumlu uyum davranışı göstererek hayatına başarılı bir şekilde devam etmektedir. Bu durumları göz önünde bulunduran araştırmacılar, zor olaylara en iyi şekilde ve sağlıklı baş etme becerisine sahip olma ve bu problemlili yaşam olaylarına uyum sağlayabilen bireyleri araştıran çalışmalar yapmışlardır (Arslan, 2015; Carver, 1998; Çataloğlu, 2011; Santrock, 2012). Bazı kişiler, zorlu yaşam olaylarından etkilense de hayata daha kolay uyum sağlarken, bazı kişiler ise zorlu yaşam olaylarının etkileri ile daha uzun süre mücadele ettikleri görülmüştür. İşte psikolojik sağlamlık kavramı bu durumu açıklamak istemektedir (Koçyiğit, 2022).

Son kırk yıldaki psikopatoloji araştırmalarına bakıldığında, travmatik deneyimler ya da zor yaşam olayları sonrasında insanların olumlu adaptasyonu olarak isimlendirilen psikolojik sağlamlık kavramı önemli bir yer tutmuştur. (Luthar, 2006). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan zor deneyimler, bireyin psikolojik işleyişini etkilemekte ve psikopatolojinin ortaya çıkmasını etkileyeceği; yetişkinlikte yaşanan zor deneyimlere rağmen pozitif yönde uyum sağlayan

bireylerin, psikolojik sağlamlığına sahip olan bireyler olarak kabul edilebilecekleri ifade edilmiştir (Tiet ve ark., 1998).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmaların üzerinde durduğu konulardan biri psikolojik sağlamlığın kişiliğin bir özelliği mi olduğu yoksa gelişimsel bir süreç mi olduğu ile ilgilidir. Bu konuda yapılan ilk çalışmalarda zor yaşam olaylarına rağmen oluşan pozitif uyumun kişinin, kişilik özelliği ile ilişkili olduğunu bildirmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Daha sonra yapılan araştırmalar, çevresel faktörlerin ve koruyucu ebeveynlerle olan ilişkilerin, psikolojik sağlamlığı yükseltmede etkili olduğunu göstermektedir (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlık bazı çalışmalarda kişisel bir özellik olarak ele alınırken bazılarında ise çevresel faktörlerin ve öğrenilecek bir beceri olarak ortaya çıkan bir süreç olarak görülmektedir. Bu bağlamda kabul edilen görüş, psikolojik sağlamlık kavramının kişisel ve doğuştan gelen bir özellik olmayıp ancak bireyin zorlu yaşam deneyimlerinde çeşitli faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olduğu dşnlmektedir (Erdoğan ve ark., 2015).

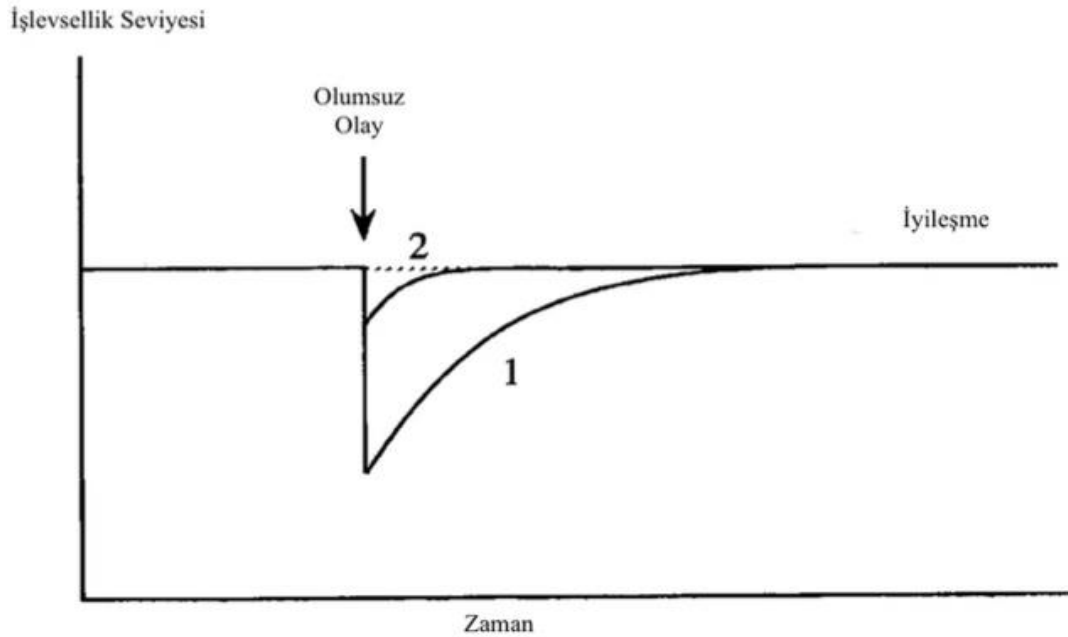
Literatür, psikolojik sağlamlığın sabit bir özellik olmadığını ortaya koymaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Dolayısıyla kavram sadece bir kişilik özelliği değildir. Literatürdeki tanımlara bakıldığında, psikolojik sağlamlık dinamik bir süreçtir ve geliştirebilir özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının gelişebilmesi için, zor yaşam olayları ile karşılaşması, (rneğin; boşanma, doğal afetler, yoksulluk gibi) ve koruyucu faktörler olarak adlandırılan bazı bireye ait özellikler ile olaya pozitif bir uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı göstermek gibi birbirine benzeyen noktaların olduğu görülmektedir (Karairmak, 2006). Masten ve Powell (2003) benzer bir bakış açısıyla psikolojik sağlamlık kavramının oluşturulurken veya bir kişinin psikolojik anlamda sağlam olduğunu söylerken, bu durumun kişinin hayatının tamamını içerdiği bir kavram olmadığı, yani psikolojik sağlamlık kavramı her olayda ortaya çıkan bir kişiliğin niteliği olmadığı dikkate alınması gereken bir özelliktir. Araştırmalar, bireyin bir gelişim döneminde psikolojik sağlamlığı yüksek grupta olabileceği, diğer bir gelişim döneminde psikolojik sağlamlığı yüksek grupta olmayabileceği veya gelişimin bir aşamasında psikolojik sağlamlığı düşük olan bireyin, bir diğer aşamada psikolojik sağlamlığı yüksek birey olarak tanımlanan yerde olabileceği belirtilmektedir (Farber ve Egeland, 1987). Bu alışmalar

doğrultusunda psikolojik sağlamlık durağan bir süreç değil, dinamik ve geliştirilebilecek bir süreçtir.

Psikolojik sağlamlık kavramı Masten'e (2001) göre, az rastlanabilecek olağanüstü niteliklerden oluşmamakta; her normal, sıradan tanımlanabilecek her bireyin zihin, beden, beyin, ilişkiler, aile ve topluma sahip olabileceği bunun da psikolojik sağlamlık kavramını yaratan kaynaklar olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık özel yetenek gerektirmeyen, her kişinin başarabileceği bir süreç olması psikolojik sağlamlılığın geliştirilebileceği konusunda umut vermektedir.

Richmond ve Beardslee'ye (1988) göre psikolojik sağlamlılığın kapsamlı değerlendirilmesi için bireyin özel olarak okul davranışlarını, ailesi ve arkadaşları ile ilişkilerini ve toplumla ilgili ilişkilerini (etik inançlar, politik ve dini görüşler) dikkate alınması gerekmektedir. Ayrıca bireyin kendisi ile olan ilişkisi (benlik saygısı, problem çözme yeteneği ve öz yeterlilik inancı) de psikolojik sağlamlık için iyi bir gösterge olabilmektedir. Psikolojik sağlamlılığın bir olasılığı da tekrarlanan travmatik deneyimin sonucunda ortaya çıkan “duyarsızlaşma” kavramıdır. Bireyin zor yaşam olaylarını tekrar tekrar yaşaması psikolojik bir bağışıklık oluşturabilmektedir. (Carver, 1998: s. 248).

Tekrar edilen travmatik deneyimde iyileşme grafiği (Carver, 1998: s. 249).



Şekil 2.1: İyileşme Grafiği

Tekrarlayan olumsuz yaşam olaylarında, her defasında gerileme miktarı azalabilmekte ve iyileşmenin süresi hızlanmaktadır. (Carver, 1998). Rutter’a (1985) göre olumsuz ve potansiyel olarak tehlikeli değerlendirilebilecek olaylar bireyi sertleştirir. Bu, stres “çelik etkisi” olarak tanımlanmaktadır. Tekrar Rutter’a (1993) göre vücudun, fiziksel hastalıklara karşı bağışıklık kazanabilmesi için mikropla yüzleşip onu yenmesi gerekmektedir. Psikolojik rahatsızlıklarda da aynı durum söz konusudur. Travmatik bir olay tekrarlandığında psikolojik bağışıklık gelişebilmektedir. Eğer birey bu durumdan kaçmaz ise ve onunla mücadele eder ise psikolojik sağlamlık gelişmektedir.

Psikolojik sağlamlık konusunda üç önemli noktaya dikkat etmek gerekir. İlki psikolojik sağlamlığın iyileşmeden farklı bir olgu olduğudur. İyileşme, genellikle en az birkaç ay süren bir süreci ifade etmektedir. Daha şiddetli semptomların yerini zamanla eşiğinin altındaki semptomlar alır ve bu seviye gittikçe azalır. Bu noktada psikolojik sağlamlık, ilk andan itibaren istikrarlı bir yönde gitmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişiler kısa süreli zorluklar yaşayabilse de sürecin geneli tutarlıdır. Sıkıntıların, kısa sürede ortadan kalktığı görülmektedir (Çavuş, 2023). İkincisi, sanılanın aksine psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksekte olmasının oldukça yaygın olmasıdır. Bazı çalışmacılar, yas ya da travma sonrasında belirgin bir sıkıntı göstermeyen kişilerin durumunun patolojik olabileceğine ya da bu kişilerin istisna kişiler olduğunu ifade etmektedirler. Fakat, literatüre bakıldığında pek çok insanın travma, stres ya da kayıp sonrasında psikopatolojik bir durum yaşamadığı görülmektedir (Bonanno, 2004). Üçüncüsü ise psikolojik sağlamlık tek bir faktörden oluşmamaktadır. Psikolojik sağlamlık farklı faktörlerin bir araya gelmesi ile sağlanabilmektedir (Çavuş,2023). Bu faktörlere örnek olarak benlik yüceltme, dayanıklılık ve pozitif duygu verilebilir (Bonanno, 2004).Özetle psikolojik sağlamlığa ilişkin bu üç faktör önemli ve dikkatle ele alınmalıdır.

Psikolojik sağlamlık kavramına bakıldığında risk faktörleri ve koruyucu faktörler etkin olmaktadır. Kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyini indirecek riskli durumları tanımlamak için risk faktörleri ifadesi kullanılmaktadır. Kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yükseltebilecek etkenleri tanımlamak için ise koruyucu faktör ifadesi kullanılmaktadır. (Tuasie ve Dyer, 2004) Var olan koruyucu faktörler, risk faktörlerini azaltmakta (Rutter, 1987) veya bireyin risk faktörlerine karşı yapıcı bir şekilde tepki vermesini sağlamaktadır (Kararımak, 2007). Bu

bağlamda risk ve koruyucu faktörler birbiriyle ilişkilidir. Bu yüzden psikolojik sağlamlık seviyesi düşük olan kişilerin risk faktörlerinin ve psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek bireylerin koruyucu faktörlerinin belirlenmesi, psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi ve uygun olan müdahale programlarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

2.5.1 Psikolojik sağlamlık ile ilgili risk faktörleri

Risk faktörleri ile ilgili önemli bir varsayım vardır. Bu varsayım, eğer herkes zor yaşam deneyimlerinden veya strese kaçınmaya neyin yardımcı olduğu bilinir ise herkesin strese ve zor yaşam olaylarına karşı toleransının artacağıdır. Bu varsayımdan dolayı, sağlamlığa ilişkin risk faktörleri üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Ancak bu varsayım, sağlamlık araştırmalarının bireylerin acı çekmesini önlemeyi amaçladığı yanılgısına yol açabilmektedir. Bunun yerine, insanlar birçok farklı şekilde acı çekebilirler ve önlemlerin de bu acı ile tutarlı olması gerekmektedir (Rutter, 1993) Bu nedenle risk faktörlerinin olması, var olan bir bozukluğun gelişmesinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. (Masten ve Garmezy, 1985)

Risk faktörlerinin belirlenmesi, önleme araştırmalarının yapılabilmesi için son derece önemlidir. Bu nedenle son zamanlarda olumsuz yaşam olaylarını gelecekte yaşaması muhtemel ya da risk faktörlerinin artmasının nedenine yönelik araştırmalar son yıllarda artık göstermektedir (Çavuş, 2023). Var olan sorunun devamını sağlayan ile var olan bir sorun durumunun çıkmasına sebep olan etkenlere risk faktörleri denilmektedir (Fraser, 1997). Risk faktörlerinin yokluğunda insanlar, uyumlu, yeterli ve normal davranma eğilimindedirler. (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılmış olan çalışmaların ilk basamağı olarak ve en değerlilerinden biri olarak kabul edilmiş olan Werner'in çalışmasında maddi durumun düşük olması, annenin eğitim düzeyi, yoksulluk, aile içi şiddet, ebeveynlerin patolojik semptomlarının olması ve genetik bozukluklar risk faktörleri olarak ele alınmıştır (Werner, 1996). Risk kavramı uyumsuz bir durumun artan olasılığıyla ilişkili genetik, psikolojik, biyolojik sosyoekonomik veya çevresel faktörleri barındırmaktadır (Luthar ve ark, 2000).

Risk ile ilgili çalışmaların doğal sonucu olarak ortaya çıkan sağlamlık kavramı, sağlıklı gelişime aykırı olabilecek koşullara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlamak anlamına gelmektedir. Risk faktörleri, zayıf veya olumsuz olarak

görülen sonuçların istatistiksel bağıntılarıdır (Naçar, 2023). Risk faktörleri, bir çocuğun olumsuz sonuçlar yaşamasına ve problemli davranışlar göstermesi olasılığını arttıran koşullar olarak tanımlanmaktadır. Bu faktörlerin, bireysel, ailesel ve çevresel yapılarda bulunduğu kabul edilmektedir (Armstrong ve ark., 2005).

Birey, aile ve çevre ortamında olumsuz durumları ortaya çıkartan ya da olumsuz durumların artmasına neden olabilecek risk faktörleri, bireyin potansiyelini kullanmasına engel olmakta, öz saygısını düşürmekte ve öz yeterlik algısını olumsuz olarak etkilemektedir. Bunun sonucunda da birey, yaşadığı stresli durumlar karşısında hızlıca toparlanamayacak durumuna gelmektedir. (Garmezy, 1993). Alan yazına bakıldığında, psikolojik sağlamlık araştırmalarında birçok farklı risk faktörü incelenmiştir. Çalışmalarda en fazla üzerinde yoğunlaşılın risk faktörleri aşağıdaki tabloda açıklanmıştır.

Çizelge 2.1: Risk Faktörleri

Bireysel Olarak Risk Faktörleri
• Prematüre Doğum (Bolig ve Weddle, 1988) • Kronik Hastalıklar (Cicchetti, D. ve Rogosch, 1997) • Alkol ya da uyuşturucu kullanımı (Bradley ve ark., 1994) • Fiziksel Engel (Engle ve ark.,1996). • Düşük Zekâ ve Kaygılı Mizaç (Tümlü, 2012) • Olumsuz Yaşam Olayları (Garmezy, 1991) • Hiperaktivite, dikkat ve dürtü kontrol bozukluğu (Jenson ve Fraser, 2005) • Ergenlikte Olan Gebelik (Werner ve Smith, 1982) • İntihar Öyküsünün Bulunması (Panagioti ve diğ., 2014) • Beyin Hasarları (Durlak, 1998) • Bir grup içerisinde azınlıkta bulunmak (Luthar ve Cicchetti, 2000)
Ailesel Olarak Risk Faktörleri
• Aile içinde olan şiddet (Windle, 2002) • Anne – babanın boşanması (Tümlü, 2012) • Ebeveyn vefatı ya da tek ebeveyn ile yaşama (Lin, 2004) • Yoksulluk ortamında bulunulması (Seccombe, 2002) • Bireyin evlat edinilmiş olması, ebeveynin suç işlemiş olması ve iki çocuğunun arasında iki yıldan az süre bulunması (Öz ve Yılmaz, 2009); • En az dört çocuğun bulunduğu kalabalık bir ailede bulunmak (Flores ve ark., 2005) • Ebeveynin madde kullanımı (Durlak, 1998) • Çocuk ve ebeveynin bağlarının zayıflığı (Jenson ve Fraser, 2005)

Çizelge 2.1: (Devamı) Risk Faktörleri

Çevresel Olarak Risk Faktörleri
• Suç oranı yüksek olan bir çevrede yaşama, akran desteğinin olumsuz olması, politik şiddet yaşamış olmak ve yeterli bir okula gitmemek (Engle ve ark., 1996) • Doğal afetler ve savaş, evsizlik (Masten ve ark.,1993) • Bireyin evden kaçması (Rutter, 1987) • Fiziksel ve cinsel yönden suiistimal edilmesi (Öz ve Yılmaz, 2009)

Başlangıçta psikolojik sağlamlık çalışmaları, tek bir risk faktörü üzerine yoğunlaşırken, daha sonrasında birden fazla risk faktörü üzerinde araştırmalar yapmış ve ortaya çıkan risk faktörlerinin bireyin psikolojik sağlamlılığını ne ölçüde etkilediğine dair araştırmalar devam etmiştir (Kararırmak, 2006). Bireylerin gelişiminde istenmeyen sonuçlara yol açabilecek önemli risk faktörleri, bireyin çocukluk döneminde gizlenmektedir (Luthar, 2005). Luthar (2006) kişinin yaşamış olduğu kötü muamelenin, ebeveyn istismarı ve ihmalinin psikolojik sağlamlık için risk faktörlerini meydana getiren önemli deneyimler olduğunu savunmuştur. Çocuğun hayatındaki kronik kötü yaşam deneyimleri, sadece çocuk için risk faktörü değil, bunun yanında bireyin mücadele etme yeteneğini arttıran olumlu niteliklerinin de gelişmesini engelleyen bir faktör olarak kabul edilmektedir.

Çocukların zor deneyimler sonrasında diğerlerine göre daha kolay uyum sağlama yeteneğinin doğuştan gelen özellik/kaynaklara ve çevresel faktörlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Şahin, 2018). Kauai Boylamsal Araştırması'ndan elde edilen sonuçlara göre en az dört risk faktörüne sahip olan çocukların dörtte üçünün birden fazla sorun geliştirdiğini, dörtte birinin ise psikolojik sağlamlık gösterdiğini bulmuştur (Werner 1987).

2.5.2 Psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu faktörler

Araştırmacılar son zamanlarda psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde çalışırken, bireylerin psikososyal sorunlarına yol açan risk faktörlerine odaklanmak yerine daha çok kişinin güçlü yönlerini belirlemeyi ve geliştirmeyi amaçlayan bir bakış açısını benimsemişlerdir (Olsson ve ark., 2003). Psikolojik sağlamlık araştırmalarında Masten'e (2001) göre koruyucu faktörlerin incelenip, risk altında kalan kişilerin bazıları, diğer kişilere oranla daha başarılı ve sağlıklı bir şekilde uyum gösterdiklerini inceleyip açıklamak gerekmektedir. Koruyucu faktörler, bireyin kendisini uyumsuz sonuçlara maruz bırakan belirli çevresel risklere karşı tepkisini

düzenleyen, bireyi iyileştiren ya da bireyi değiştiren mekanizmalar olarak tanımlanmaktadır. (Rutter, 1987). Bunun sonucunda koruyucu faktörler bireyin zayıflıklarını ya da çevresel dezavantajların etkilerini hafifletir. Bu bağlamda koruyucu faktörlerin işlevsel olmasıyla beraber uyum süreci olumlu yönde devam eder (Masten ve ark.,1990).

Koruyucu faktörler arasında, ebeveyn, bireysel özellikler ve toplumsal faktörler bulunmaktadır. Ebeveynler ile kurulan güvenli bağlanma ve ebeveynlerle sağlıklı etkileşimler çocukluk döneminde olan anılarda yer alarak psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden biridir (Havan, 2022). Önemli olan hangi boyutun işe yaradığı değil, koruyucu faktörlerin risk durumlarını nasıl etkilediğini, azalttığını veya önlediğini anlamaktır (Greene, 2002). Psikolojik Sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda ortaya konulmuş temel faktörler Tablo 2’de gösterilmektedir;

Çizelge 2.2: Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler	• Yüksek benlik saygısı (Olsson ve ark., 2003) • Kendini değerli görmek (Garmezy, 1991) • Etkili iletişimi sağlayabilmek (Garmezy, 1991) • Sosyal zekanın bulunması (Garmezy, 1991) • Umutluluk ve iyimserlik (Garmezy, 1991) • Bilişsel esnekliğe sahip olunması (Garmezy, 1991) • Gerekli zamanlarda mizahın kullanılması (Garmezy, 1991) • Özerkliğin olması (Olsson ve ark., 2003)
Ailesel Koruyucu Faktörler	• Çocuğun aile bireyleri ile yakın, sıcak bir ilişki kurması (Buckner ve ark., 2003) • Aile içerisindeki pozitif ilişkiler (Garmezy, 1991) • Anne-çocuk ilişkisinin olumlu olması (Öz ve Yılmaz, 2009) • Ailede psikopatolojinin bulunmaması ve ebeveynlerin madde kullanımının olmaması (Herrman ve ark., 2011). • Ailenin çocuklarının gelecekleri hakkında olumlu düşüncelere sahip olması (Özabacı ve Erkan, 2017).
Çevresel Koruyucu Faktörler	• Bireyin algılamış olduğu sosyal destek (Garmezy, 1991) • Sosyal destek verecek akranlarının çevresinde bulunması (Criss ve ark., 2002) • Sosyal destek verecek yetişkinlerin çevresinde bulunması (Smokowski ve ark, 2000) • Toplumsal kaynakların (okul vb.) yeterli olması (Garmezy, 1991)

Yapılan çalışmalar (Örneğin; Crocker ve Park, 2004, Dubois ve Flay, 2004) yüksek benlik saygısının psikolojik sağlamlığın temelini oluşturduğunu ortaya koymuşlardır. Ortaya konulan araştırmalar, bireylerin benlik saygısı düzeyi ile

psikolojik sağamlıkları arasında (Yiđit 2012) bununla beraber olumlu benlik algısı ile psikolojik sağamlık düzeyi ilişkisinde (Erarslan 2014) anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı koruyucu faktörler içerisinde yer alırken, dűřük benlik saygısı risk faktörü içerisinde yer almaktadır. (Rutter, 1982)

Risk ve koruyucu faktörlerle ilgili olan deneyimler erken çocuklukta veya bebeklik döneminde yaşanabilmektedir (Rutter, 1993). Birey ocukluk döneminden itibaren ebeveynleri ve bir aile üyesi ile güçlü bir ilişki kurmak ve aile üyelerinin de aynı destekleyici tutuma sahip olması, kişinin psikolojik sağamlılığının oluşmasında ve sürdürölmesinde oldukça önemlidir (Luthar ve Cicchetti 2000). Bu bağlamda bakıldığında, erken çocukluk ve bebeklik dönemlerinde yaşamdaki zorlukları deneyimleyen ve bununla baş etmeyi sağlayan bireylerin yaşamının ileriki yıllarında psikolojik sağamlık düzeyleri yüksek olabilmektedir (Koçyiğit, 2022).

2.6 Savunma Mekanizmaları

Pek çok birey, hayatının bir noktasında zor deneyimler ve olumsuz duygularla karşılaşmaktadır. Yapılan alışmalar, bireylerin bu tür durumlarla nasıl başa çıktıkları ve duygularını düzenlemek için bilinçli veya bilinçsiz olarak hangi stratejileri kullandıklarını araştırmaya yöleliklidir (Bora, 2019). Bu bağlamda araştırmacılar, bireylerin başa çıkma becerilerine ve savunma mekanizmalarına odaklanmışlardır (Maricutoiu ve Crasovan, 2016).

Psikologlar, psişik aygıtın üç bileşeninin uyumsuzluğundan kaynaklanan farklı türdeki çatışmalarından bahsetmektedir. Freud'un yapısal modeliyle birlikte tanımladığı “bunaltı” kavramının ortaya çıkışında iki durumun olmasından söz edilmektedir. Bu durumlardan ilki güçlü bir iğüdüsel uyarıcı ve ego üzerindeki fazla dürtünün var olan baskısıdır. Bu durumlardan ikincisi ise tehdidin olmasından ziyade o tehdidin var olmasına karşı olan beklenti olduğundan söz edilmektedir. Bu bahsedilen beklenti anksiyetesi bireyin egosunu uyarır ve uyarının etkisinin azalması için savunma mekanizmalarını devreye sokar (Fenichel ve Rangell,1995).

Çatışma kavramı, kişinin uyumunun ve dengesinin bozularak, bilinç dışı olmasının yanı sıra birey, nesnesini içsel tehditlere karşı tepki olarak betimlemektedir. Bu durumda bunaltı kavramını meydana getirmektedir. Bu bunaltı kavramı ile bireyde rahatsızlık hisleri ortaya çıkmakta ve bunaltının bireyin algı

eşiğinin altında bulunup, bilinç dışı bir özellik taşıması önemli bir noktadır. Bu bağlamda bilinç dışı bunaltı, benliğe ait savunma mekanizmalarını harekete geçirmektedir (Tuzcuoğlu, 1995). Burada amaç psişik aygıtı aşırı yük sonucu kırılmaya ve parçalanmaya karşı korumaktır. Böylelikle çatışmaya yol açan durum semptom oluşturarak kabul edilebilecek biçimlere dönüştürülür ve homeostazi korunmuş olmaktadır (Blackman, 2004).

Savunmaların yardımı ile endişeli düşünceler bireyin bilincinden uzaklaştırılmaktadır. Savunmalar dış dünyanın gerçekliğini deneyimleme biçimini değiştirmeye ve içsel ve dışsal stres kaynaklarının varlığında kişinin psikolojik istikrarını korumaya yönelik bilinç dışı süreç ve otomatik çabalar ile varlığını ortaya koymaktadır (Cramer, 2001). Benliğin gelişmesi ile ilkel benliğin dürtüleri doğrudan doyurulmayacak duruma gelir. Birincil bir süreç olarak tanımlanan dürtüsel faaliyet, benlik ve işleminde rol sahibi olan üst benliğin kontrolü altındadır. Bu durum ikincil bir süreç olarak ortaya konulmaktadır. Benlik ikincil süreçte, ilkel benliğin tatmin beklentisine karşı, üst benliğin taleplerini de göz önüne alarak bazı savunmalara ihtiyaç duymaktadır (Bora, 2019). Yaşam döngüsünün belirli aşamalarında altbenliğin istekleri benliği zora sokmaktadır. Dürtüsel isteklerin artması, benlik üzerinde baskı oluşturmakta ve benliğin savunma mekanizmalarında daha fazla yönelmesine neden olmaktadır (Freud, 1965). Savunma mekanizmaları sayesinde kültür ve üstbenlikten doğan kaygı, utanç ve suçluluk hisleri dayanılacak bir sınırdadır. (Vaillant, 1994).

“Ben ve Savunma Mekanizmaları” eserinde Anna Freud, Sigmund Freud’un ilk kez savunma mekanizmalarından bahsettiği 1894 yılında yayınlanmış olan “Savunma Psikonevrozları” makalesinde değinmiştir. (Bora, 2019). Freud, kızı Anna Freud (1937) ile beraber savunma mekanizmalarının ana noktalarını belirleyip, savunma mekanizmalarının beş önemli niteliklerini belirtmişlerdir: (a) Savunma, çatışmaları ve duygulanımları yönetmenin en önemli yollarından biridir; (b) savunmalar nispeten bilinçsiz yapılardır; (c) savunma mekanizmaları birbirinden ayrıdır; (d) savunma mekanizmaları, sıklıkla önemli psikiyatrik semptomların özellikleri olmasına rağmen tersine çevrilebilmektedir ve (e) savunma mekanizmaları patolojiktir bunun yanı sıra adaptiflik özelliği de bulunmaktadır (Vaillant, 1994).

İlk vakalarında Freud, savunma mekanizmalarının uyumu bozan bir kavram olarak öne çıkarmış ve bu yayılmıştır. Bu bağlamda savunma kavramı klinik

anlamda ve zihinlerde negatif anlam olarak yer bulmuştur. Bir savunma mekanizmasının işliyor olması patoloji ile eşleşmemektedir. Bununla birlikte savunma mekanizmaları değişmez değildir, sıkı ve yoğun kullanılmasının sonucunda patolojiye dönüşebilmektedir (Freud, 1965). Savunma düzenekleri, yaratıcı ve uyumu kolaylaştıran işlevleri de bulunmakta ve egonun gelişmesine yardım etmektedir. Kullanılan savunmaların uyum sürecini etkileyip, etkilemediğini düzeneklerin ne sıklıkla kullanıldığına ve kişinin kaç yaşında olduğuna bağlı olabilmektedir (Burger, 2006; Blackman, 2012; Epözdemir, 2014)

“Ben ve Savunma Mekanizmaları” araştırmasında Anna Freud, benliğin savunma düzeneğini nasıl tercih ettiğini merak etmiş ve bu merakına nihai bir cevap bulmanın imkansız olduğunu söylemiştir (Freud, 1939). Laplanche ve Pontalis (1988)’e göre psikoseksüel gelişim aşamalarında yaşanan deneyimler savunma düzeneğinden hangilerinin etkili bir şekilde kullanılacağını belirlemektedir (Aktan, 2009). Bireyin ruhsal işlevselliği, kullanılacak savunma mekanizmalarının olgunluk seviyesi ile yakından ilişkili olmasının yanı sıra kişilik örgütlenmesinde de belirleyici faktörlerdir (Larsen ve ark., 2015).

Ruh sağlığını tehdit edebilecek her türlü duyguyla baş etmeye savunma mekanizmaları yardımcı olmaktadır (Ünüvar, 2019). Anne Freud Ben ve Savunma Mekanizmaları adlı yapıtında benliğin ve alt benliğin ilişkisindeki bağlantının psikanalitik bir seansta ortaya çıkışını ele almıştır. Anna Freud’a göre hastanın zihninde olup bitenler hakkında konuşmasının istendiği psikanaliz tedavisinde, benliğin belirli bir zamana kadar altbenliğin türlerinin görünürleşmesine izin verir. Ama bu izin kısa süreli olur ve benlik, savunma mekanizmalarını kullanarak anlatılanları kontrol etmeye başlar (Bora, 2019). Anna Freud bu neden ile psikanalistin ilk işinin, hastasının başvurmuş olduğu savunma düzeneklerini

belirlemenin önemine vurgu yapmaktadır. Çünkü, psikanalistin asıl işi, birey nasıl bir ruhsal yapıya sahip olursa olsun, bilinç dışını bilince dönüştürmeye çalışmaktır. Bu doğrultuda savunma mekanizmalarını anlamak, dönüştürmeyi kolaylaştırmaktadır (Freud, 1937). Egonun kendi evinin efendisi olmadığı konusunda babasıyla aynı fikirde olan Anna Freud (Freud, 1917) bütün savunmaların sessiz ve görünmez bir formda gerçekleştiğini kaydetmiştir.

Savunma mekanizmalarının bireylerin çocukluğunun gelişimine paralel olduğuna dair bir kanıt yoktur ancak bazı savunma mekanizmalarının diğerlerinden daha ilkel bir süreci temsil ettiği konusunda fikir birliği de bulunmaktadır (Muştucu, 2021). Olgun olmayan ya da alt düzey olarak tanımlanan (Laughlin, 1970) savunma mekanizmaları bahsedildiğinde, kişinin kendisi ile ilgili düşüncesi ile dış dünyasının gerçekliğine yönelik sınır terimine uygun savunma düzeneklerinden söz edilmektedir. Eğer savunma düzenekleri bireyin temel becerileri şekline gelirse, adaptasyona ket vurabilir ve sağlıklı bir özellik olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda ise nevrotik savunma mekanizmalarını ele almak gereklidir (Geçtan, 2003).

Savunma mekanizmaları belirlenmeye, genişletilmeye ve kabul edilmeye başlandığında kendi aralarında hiyerarşik bir düzeninin olduğu, kişinin baş etme süreçlerine ve çevresine uyumuna etkenlerinin farklılık gösterdiği de düşünülmüştür. Bu hiyerarşik düzeni ilk olarak ele alan ve savunma mekanizmalarını patolojik ve adaptif olanlar olarak ikiye ayıran ilk kişi Anna Freud olmuştur (Schauenburg ve ark., 2007).

Çocuklukta karmaşık olarak görülen bilişsel becerilerin eksikliği ve kendiliğe yönlendirilen tüm istekleri uyumlu bir birleştirme gücüne sahip olması immatür savunma mekanizmalarının kullanımıyla doğrudan ilgilidir. Bu zamanlarda benliğin savunmaları koruyucu bir önlem olarak mevcuttur (Brody, Rozek ve Muten, 1985). Yaş ilerledikçe olgunlaşmaya başlayan ego, gerçeklik prensibinin de etkisi ile gerçekleri ve duyguları inkâr etmenin etkisiz olduğunu fark etmekte ve birey büyüdükçe daha olgun savunma mekanizmalarını kullanmaya başlamaktadır (Muştucu, 2021). Büyümenin getirdiği ego olgunlaşması açısından bakıldığında, sağlıklı egonun gelişmesi için çocuk bireyin uyum gösterebilmesi ile kapasitesine uygun olan hareket kabiliyetinin olabilmesi için çevre ona olanak tanınmalıdır. Çevre ortamında var olan tehditler, çocuğun ego yetisinin sınırlarını aşacak kadar şiddetli ve onu uyarmaya yetemeyecek kadar da hafif düzeyde olmamalıdır (Burger, 2006).

Vaillant (1971) savunma mekanizmalarını dört hiyerarşik grupta sınıflandırmak üzere çalışmalar yürütmüştür. İlk grubu narsisistik ve patolojik savunma mekanizmaları olarak adlandırdı ve bunun çocuğun beşli yaş civarlarına ya da ağır psikopatolojik bozukluklar içinde yer aldığını söylemiştir. İkinci grupta ise olgunlaşmamış savunmalar bulunmaktadır. Bahsedilen savunmalar çocukluk, ergenlik dönemlerinde, duygu durum ve kişilik bozukluklarında kullanıldığını ortaya

koymuştur. Üçüncü grup nevrotik savunma mekanizmalarından oluşmaktadır. Bu mekanizmalar hem obsesif kompulsif rahatsızlığında, histerik kişilik örüntülerinde ya da çok fazla stres altında bulunan nevrotik kişiler tarafında hem de normal bireyler tarafından kullanılabileceğini belirtmiştir (Snarey ve Vaillant, 1985). Dördüncü grup olgun savunma mekanizmalarını belirtmektedir. Bu savunmalar diğer savunmalara göre daha olumlu bir yapıya sahiptir ancak diğer savunma mekanizmaları gibi temelini olgunlaşmamış savunma mekanizmalarından alır. Buna rağmen sağlıklı olarak nitelendirilen kişiler tarafından kullanılır, ilişkileri olumlu yönde etkiler ve adaptif yönünün de olduğu göz ardı edilmemelidir (Vaillant, 1976).

Vaillant'ın (1971) dört seviyeli savunma mekanizmaları sınıflandırmasına dayanarak, Andrews, Bond ve Singh (1993) tarafından elde edilen ölçeğe göre savunmalar üç seviyede sınıflandırılmaktadır; olgunlaşmamış (immatür) savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmalardır.

2.6.1 Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması

İlkel veya diğer adıyla birincil süreçlerin savunma mekanizmaları yoğun olarak benlik ve dış dünya arasındaki ilişkinin niteliği ve sınırları ile ilişkilidir. McWilliams'a (2013) göre bir savunma mekanizmasını ilkel olarak nitelendirmenin iki kriteri vardır; Birincisi, gerçeklik ilkesinin henüz elde edilmemiş olmaması, ikincisi ise nesne ve benlik temsilcilerinin ayrışmasının yerine getirilmediği bir döneme mensup olmasıdır.

2.6.2 İmmatür (olgunlaşmamış) savunma mekanizmaları

Olgunlaşmamış savunma düzenekleri, psikotik çekirdekte gerçeklik ilkesi ile ilişkinin olmadığı, sabitliliğin olmadığı ve ben ve bir öteki arasında hiçbir ayırıcının olmadığı, dil öncesi dönem ile ilişkili olarak işlemleyen bir süreci incelemektedir (McWilliams 2013). Bebek, ilerleyen gelişim aşamasında, çocukluk ve yetişkinlik zamanında daha olgun savunma mekanizmaları geliştirememişse veya var olan immatür savunma mekanizmalarını devamlı kullanırsa psikotik yapı veya sınır durum ortaya çıkabilmektedir. (McWilliams 2010) İmmatür savunma mekanizmalarına sahip olan bir kişi izolasyon ile sosyal geri çekilme gibi uyumsuz çözümlere daha yatkındır. Bunun sonucunda birey yeni ve destekleyici ilişkiler ile öğrenme fırsatlarını deneyimlemediği için travmatize eden ilişkilerin içinde bulunmaktadır (Nickel ve Egle, 2006).

2.6.2.1 Bölme (Splitting)

Psikoterapide önemli bir rol oynayan bölme savunma mekanizması, bireyin kendisinin ve diğer önemli ötekiler ile ilgili iyi veya kötü imajlarını bütünleştirememesini anlatan içsel olan bir süreci yansıtmaktadır (Kernberg, 1975). Melanie Klein bir bebeğin yaşamının ilk yılında arkaik kendiliğinin hem iyiyi hem de kötüyü aynı anda barındıramadığını belirtmiştir. Bu nedenle iyi ile kötüyü birbirinden ayırt eder. Bebek, benliği geliştikçe iyi ve kötünün aynı anda bulunacağına dair çift değerli duygu aşamasına ulaşır (Klein, 1946). Çocuğun zihinsel yapısının gelişmesi ve çevrenin uygun koşullar sağlaması ile beş yaşlarında, nesne üzerinde iyi ve kötünün birleşmesini gerçekleştirme becerisi olduğunda, egoda gerçeklik ilkesinin de bulunması ile tek bir nesnenin iyi ve kötüyü barındırabileceği gerçeği algılanıp kabul evresine geçilecektir (Muştucu, 2021). Bütünleşmenin olabilmesi için bölme mekanizması zorunlu tutulmaktadır. Bunun nedeni, iyi olarak bilinen nesneyi korumakta olan ile daha sonra iki yönü olan nesnenin benliğe, sentez yapılmasını sağlayan da bölme mekanizmasıdır. (Geçtan, 2003)

Bebeğin altıncı ayından itibaren gelişmekte olan bölme, bastırma savunma mekanizması ile çalışarak benlikte dikey olarak bir bölünmeye uğramaktadır. Bu olay kişiliğin, daha sonraki yaşam dönemlerinde bütünleşmesini engeller. Bu bağlamda bölme savunma mekanizması itkilerin veya içe atılmış olan nesne tasarımlarının olumsuz veya olumlu biçiminde bölünmesi ile yapılardan biri canlı tutulur bir diğerinin ise yok etmeye çalışmasıyla kendini gösteren bir savunmadır (Aytaç, 2018). Özellikle şizofreni, narsisistik kişilik bozukluğu ve borderline kişilik bozukluğunun gelişiminde bu savunma mekanizmasının önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Birey, nesnesini iki parçada benliğinde var ettiğinden kendilik oluşumu artık bölünmeye başlamaktadır (Anlı, 2001). Bu bağlamda bölünme, egonun zayıflığının ana nedeni olarak kabul edilmektedir (Kernberg, 2004).

2.6.2.2 Bedenselleştirme (Somatization)

Bedenselleştirme, dile getirilemeyen saldırgan ve cinsel dürtülerin bedene kanalize edilmesi sonucu, semptomların bedende yansımasıdır (Bodur, 1999). Genellikle hipokondriak nevrozda ortaya çıkan bu savunmada, birey saldırganlaşan dürtülerini kendi organlarına yönelttiği görülmektedir. Bunun yanı sıra bedenselleştirme savunma mekanizmasını kullanan bireylere psikoterapi yapmak da

oldukça güç olabilmektedir. Çünkü birey genellikle kabul edemediği dürtüleri bastırdığı için, çoğu birey sadece fiziksel şikayetleri yolu ile iletişime geçmektedir (Geçtan, 2010).

2.6.2.3 Değersizleştirme ve ilkel idealizasyon (Devaluation)

Kernberg'e (1999) göre birey, dış dünyayı değersizleştirmekte ve bunun sonucunda tümgüçlü olmasını sağlamaktadır. Bireyin dış dünyasındaki nesnesi artık daha fazla tatmin etmediği için terk edilir. En erken dönemde çocuk kendi tüm güçlülüğüne ilişkin fantezisini bırakır ve ona bakım verenlerinin tümgüçlü olduğuna dair fantezi kurar. Genellikle bakım verenlerine insan üstü özellikler verirler. Bakım verenlerinden ayrışma zamanlarında ise bakım verenlerini konumlandığı idealize konumu farklılaştırmaya başlar. Buradan yola çıkarak, kendini bağımlı hisseden çocukların ve yetişkinlerin ilişki kurduğu insanları fazlaca idealize koyma isteğinde bulundukları görülür. Bunun yanı sıra, bir şey ne kadar ideal pozisyona getirilirse değersizleştirilme durumu da o kadar muhtemeldir (McWilliams, 2013). Bunun yanı sıra değersizleştirme savunma mekanizması, hastanın ihtiyaçlarını engellemiş olan nesneye karşı haset duygusu ile bloke etmek ve nesnenin zulmedici yönünü engellemek amacı için de kullanılmaktadır (Tükel ve Şahin, 2011).

2.6.2.4 Dışa vurma (Acting out)

Bu savunma düzeneğinde kişi, duygusal problemlerinde iç ve dış gerilimleri ortaya çıkararak bunun sonucunda duygularını eyleme dökerek çözme girişiminde bulunmaktadır (Yüksel, 2014). Özellikle borderline kişilik organizasyonuna sahip olan bireyler, psikoterapi süreçlerinde henüz söylemeye hazır olmadıkları ve sembolize edilmesi zor olan şeyleri davranışları ile ifade etmektedirler. Bu bakımdan dışa vurma dürtüseldir ve bazen birey için acı verici sonuçlara yol açabilmektedir (McWilliams, 2013).

2.6.2.5 Disosiyasyon (Dissociation)

Kişinin zihninin içindeki belirli duygular ile düşüncelerin, bağlı olduğu yaşam deneyimleri bütününden ayrılarak bağımsız hale gelmeleri ve özdevinimi ele alarak kendiliği etkileme aşamasıdır (Öztürk, 2008). Yani bireyin yaşadıklarını aslında birey yaşamamıştır. Travmatik bir deneyim karşısında donup kalmak, deneyimin bir bölümünü veya tamamını hatırlayamamak gibi durumlar

dissosiyasyonun bir savunma mekanizması olarak ortaya konulduğu zamandır (McWilliams, 2013).

2.6.2.6 İnkâr (Denial)

Freud tarafından ilk kez tanımlanan inkâr savunma mekanizması; bireyin acı, gerilim ve çatışmasına neden olan, gerçeğin bilinç dışında yok sayılması ile, olgunlaşmamış bir savunma mekanizmasıdır (Freud, 1962). Yani birey tehdit edici bir durumun varlığını bilinçli olarak reddetmesi şeklinde açıklanmaktadır (Öz, 2010). Ego güçlendikçe ve gerçekliği değerlendirme işlevi ilerlemeye başladıkça inkâr savunma mekanizması etkisini yitirmeye başlamaktadır (Freud, 1936).

2.6.2.7 Otistik fantezi (Austic fantasy)

Otistik düşünce tarzı, bireyin hayal dünyasında yaşamasına, dış dünyanın gerçekliğini yapılandırıp yorumlayarak bireyin istek ve korkularını çözmesine ve tatmin etmesine olanak tanımaktadır (Geçtan, 1993). A. Freud, 1936 senesinde yayınlamış olduğu Ben ve Savunma Mekanizmaları adlı yapıtında, genellikle fazla bir şekilde kullanılan otistik fantezi savunma düzeneğinin, acı deneyim yaratan olaylara duyarsızlaşma, olumsuz duygular ile itkinin de etkin olduğu anksiyeteye önlem için kullanılmış olduğunu belirtmektedir. Bunun da bireyin ruhsal yapısını koruduğunu söylemektedir. İnsanın gelişim sürecine bakıldığında yaşamının ilk iki ayını içine alan otistik aşamada bebek, insan ilişkileri kurma motivasyonundan önce ben merkezlidir ve yaşamın devamı ile ilgilenmektedir.

Zamanla çocuğun bu otistik aşamayı terk etmesi ve olgun savunma mekanizmalarını geliştirmesi beklenir (Geçtan, 1993). Bireyin yetişkinlik döneminde dış gerçekliğin inkâr edilmesi ve otistik fantezi savunma mekanizmasının sık kullanması psikotik tabloyu oluşturmaktadır (Taşkent, 2010).

2.6.2.8 Pasif saldırganlık (Passive aggression)

Bu savunma mekanizmasında, birey, içsel ve dışsal gerilimler ve duygusal çatışmalarla başa çıkmak için saldırgan tavrını dolaylı olarak başkalarına göstermektedir (Doğan ve ark., 1995). Pasif saldırganlık savunma mekanizmasında agresyon genellikle maskelenmektedir. Bu savunma mekanizmasını kullanan kişi işleri yavaşlatır, surat asar, kasıtlı bir şekilde sakarlık yapar, unutma eylemini sıklıkla yapar, erteleme gibi davranışlarda bulunabilmektedir (Taşkent, 2010). Saldırganlık,

öfke ve kin gibi duygular, tepkisizlik veya kırgınlık gibi pasif direnç davranışlar yoluyla dolaylı olarak ifade edilmektedir (Bodur, 1999).

2.6.2.9 Rasyonalizasyon (Rationalization)

Bu savunma mekanizmasını kullanan birey geçmişte, gelecekte ve şimdi de yapmış olduğu davranışlarını mantıklı hale sokar ve toplum tarafından kabul edilen açıklamalar sunmak için bu savunma mekanizmasını kullanır (Geçtan, 2010). Rasyonalizasyon savunma mekanizması, bir kişinin başarısızlığının nedenlerini anlamasında etkili olur ve kişinin kendisini haklı olarak görmesini sağlar. Özellikle kişilik bozuklukları ile madde ve alkol bağımlılığında yaygın olarak başvuru alan savunma düzeneklerinden biridir (Öztürk, 2008).

2.6.2.10 Yalıtma (Isolation)

Birey, yalıtma savunma düzeneğinde, anısının bilişsel olan tarafını hatırladığında duygusal tarafını bastırır ve bilinç dışına atar. Bu sayede, yaşamının erken dönemlerinde yaşadığı acı verici bir durumu hiçbir duygu yaşamadan hatırlayabilir ve anlatabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Yalıtım savunma mekanizmasını kullanan bireyler, ilişki konularında duygularına yer vermezler ve duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade etmekten kaçınmaktadırlar (Tuzcuoğlu, 1995).

2.6.2.11 Yansıtma (Projection)

Bu savunma mekanizmasında birey, kabul etmekte zorlandığı içsel psikolojik çatışmalarını kendi dışında bir ötekilere atfetmektedir (Cramer, 1987). Bu şekilde duygulardan hoş olmayanlar reddedilir, başkaları suçlanır ve hasta çatışmalarından bu sayede kurtulmaktadır (Gabbard, 2011). Özetle içeride olan, dışarıdan geliyormuş gibi görünmektedir (McWilliams, 2013).

2.6.2.12 Yer değiştirme (Replacement)

Bir duygulanım, dürtü, eylem veya düşünce asıl nesnesine yöneldiğinde ortaya çıkan kaygı durumu nedeni ile başka nesneye yöneltilmektedir (McWilliams, 2013). Böylece bireyin saldırgan davranışı doğal ve ilk nesnesinden uzaklaşarak kendisini suçlu hissettirmeyen nesneye yönelmekte ya da farklı tepkiler göstererek yer değiştirilmektedir (Öztürk, 2008). Obsesif kompulsif vakalarda da bu savunma düzeneği sıklıkla görülmektedir. Obsesif kompulsif kişilerde, zalim bir üstbenliğin

varlığı nedeniyle kişi kendisini kirli ve suçlu görür. Bu durumda nesnelerin ya da vücudunun kirli olması ile yer değişimi olmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

2.6.3. Nevrotik savunma mekanizmaları

Nevrotik savunma mekanizmaları her ne kadar psikolojik gerilimin azalmasına yardımcı olsa da fazla kullanımının sonunda, kişinin psikolojik yapısını ve çevresi ile arasındaki uyumlu ilişkisini bozarak işlevselliğinde bozukluklara yol açabilmektedir. Bu savunma mekanizmaları uyum sorunlarına yol açabilse de bireyin dünyayı algılamasında sapmaya sebep olmamaktadır (Vaillant, 1971).

2.6.3.1. İdealleştirme (Idealization)

Birey, idealleştirme savunma düzeneğinde, zorlandığı durumlarda diğer bireyleri aşırı idealleştirerek çözüm bulmaktadır. Bu düzenekte birey, bir nesnenin olumlu yönlerini abartma davranışı gösterirken, olumsuz yönlerini ise aza indirme eğiliminde olmaktadır (Kernberg, 1975). Kernberg (1980), idealleştirme düzeneğinin, normalden patolojik hale doğru gelişim süreci boyunca dönüştüğünü ileri sürmektedir. Patolojik hal, bireyin karşısındakini tamamen iyi ya da kötü olarak görmesi ile karakterize edilse de normal idealleştirme ise bireyin olgun olan sevgiyi hissedebilmesi için bir ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir (Lerner ve Van-Der Keshet, 1995).

2.6.3.2. Karşıt tepki geliştirme (Reaction formation)

Karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmasında kişi, bilinç dışında var olan zararlı dürtü ve eğilimlerinin zıddı tepkiler göstererek benliğini koruma altına almaya çalışmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011). McWilliams (2013) bu düzeneğin en görünür hale geldiği zamanı üç, dört yaşlar olduğunu belirtmiştir. Eve yeni kardeşinin gelmesinin yarattığı olumsuz olarak nitelendirilmiş duygular ile başa çıkmaya çalışan çocuk birey, kardeşine karşı fazla bir sevgi gösterimlerinde bulunarak bu savunma mekanizmasını kullanmaktadır (Bora, 2019).

2.6.3.3. Psüdo alturizm- özgecilik (Pseudo altruism)

Bu savunma mekanizması, birey başkalarının yararı için kendi arzularından vazgeçmesini içermektedir. Birey, arzularını tatmin etmek yerine, bir ötekinin arzularını tatmin etmeye çalışır ve bu çabası oldukça yoğun olmaktadır. Diğer bir

anlatımla birey, bir ötekinin arzularını tatmin etmesi ile haz duymaktadır (Bora, 2019). Anna Freud, “Ego ve Savunma Mekanizmaları” adlı çalışmasında, sevgilisine ilgi duymasına rağmen kız kardeşini güzelleştirmeye çalışan bir abladan söz etmekte ve psüdo alturizm savunma mekanizmasına örnek vermektedir (Ersevîm, 2013).

2.6.3.4. Yapma bozma (Undoing)

Obsesyonel olarak nitelendirilen bir savunma düzeneği olan yapma bozma savunma mekanizmasında, birey üstbenliğin onaylamadığı bir düşünce veya davranışı ifade ettikten sonra vazgeçer ya da onu düzeltecek ve genellikle de zıt özellikte yeni bir davranışa veya düşünceye yönelmektedir (Taşkent, 2010). Bu bağlamda başlangıçta olanı yok saymış olmaktadır (Anlı, 2001).

2.6.4 Olgun (Matür) savunma mekanizmaları

Olgun savunma mekanizmaları, egonun gözlemlenen ve deneyimlenen yönleri arasındaki iç sınırla bağlantılı savunma düzenekleridir (McWilliams, 2013). Bu savunma mekanizmaları, uyumlu ve sağlıklıdır. Kişilerarası ilişkiler, kişiyi tehdit edecek özellikte olan güdü ile talepleri bakımından uyum sağlayıcı işlevleri bulunmaktadır (Ruiz, Sadock ve Sadock, 2016). Olgun savunmalar hayatın ilerleyen dönemlerinde gelişir ve tehdidin kapsamının ve doğasının anlaşılması ile sonuçlanmaktadır. Ayrıca kaygının etkisinin azalmasına da yardım ederler. Genellikle kaygının etkisinin azalmasını çarpıtma ile değil, hafif bir değişiklik veya ekleme ile sağlarlar (Andrews ve ark.,1989). Olgun savunmaların pozitif ruh sağlığı için önemli bir yerinin olduğuna inanılmaktadır. Savunma düzenekleri, içgüdüsel baskılamadaki ve duygulanımdaki ani dalgalanmaları görmezden gelir veya saptırma yolu ile psikolojik dengeyi tekrardan kurabilmektedir (Vaillant, 2000).

2.6.4.1 Baskılama (Suppression)

Baskılama, matür savunma mekanizmalarının en başında gelmekte ve çoğu nevroitik psikopatolojinin esas unsurudur (McWilliams, 2013). Freud, 1915 yılında yaptığı çalışmasında baskılama savunma mekanizmasını nevroitik semptomların gelişmesinin bir koşulu ve psikanalitik araştırmaların dayandığı temel yapılardan biri olduğunu vurgulamıştır (Quinodoz, 2016). Baskılama, egonun uygun görmediğı arzulardan ve yaşam deneyimlerin bilincin uzaklaştırılması olarak açıklanmaktadır (Geçtan, 2003). Baskılama savunma mekanizması kişiyi yalnızca çatışmalarını

incelemekten korumaz, aynı zamanda onları daha sonrasında ele almasına da olanak tanıdığı belirtilmiştir (Blackman, 2012).

2.6.4.2. Beklenti (Anticipation)

Beklenti savunma mekanizması, gelecekteki tahmin edilen olayları öngörmek ve olaylar hakkında gerçekçi bir tutum ile düşünerek alternatif reaksiyonlar ve çözümler üretmek olarak tanımlanmaktadır (Watson ve Sinha, 1998). Robin (1994) ise beklenti savunma düzeneğini, gerçek stresle baş edebilmenin olgun bir yolu olarak söz etmiştir (Muştucu, 2021). Bu bakımdan matür, gerçeklikle uyumlu ve bireyi olası problemlere karşı hazırlayan bir savunma düzeneğidir (Lichtenberg ve Slap, 1972).

2.6.4.3 Mizah (Humor)

Mizah savunma düzeneği sayesinde, birey çatışma yaratan duygulanımlardan ve rahatsız edici durumlardan ironik ve/veya komik unsurlar bularak kurtulmaktadır. Ayrıca mizah savunma düzeneği, yaşanan olaylara belirgin bir mesafe koyarak nesnelliği de sağladığı için, birey daha sonra var olan olay üzerine düşünebilmektedir (Gabbard, 2011). Mizahın sosyal ilişkilerde kullanılması, ilişkilerdeki çatışma ve gerilimi azaltarak uyum sağlama yeteneğini arttırmaktadır (Taşkent, 2010).

2.6.4.4. Yüceltme (Sublimation)

Freud, yüceltme savunma mekanizmasının cinsel merakın sanatsal ve faydalı etkinliklere kanalize edilmesi biçiminde tanımlamaktadır (Vaillant, 1992). Yüceltme savunma düzeneğinin üç adımı bulunmaktadır; İlki, gerçek hedef engellenmektedir. İkincisi, cinsellik ya da saldırganlık nötrlenmektedir. Üçüncüsü, ego, enerjiye yeni bir yön göstermektedir (Geçtan, 1993).

2.7. Değişkenlerin Arasındaki İlişkiler

2.7.1. Ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki

Pozitif psikoloji anlayışına paralel olarak bireylerin eksikliklerinden daha çok güçlü yanlarını öne çıkaran araştırmalara geçiş psikolojik sağlamlık kavramını ön plana çıkarmıştır. Psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki açıklanırken,

bireylerin zor durumlarla baş edebilmek için stresli durumları nötralize eden veya hafifleten bir takım, bireysel, sosyal ve koruyucu faktörlere güvendikleri bulunmuştur (Vanderbilt-Adriance ve Shaw, 2008). Koruyucu faktörlerinden en önemlilerinden biri de benlik saygısıdır. Benliğin karşılıklı bağımlılık veya bağımsızlık boyutu diğeriyle olan ilişkilerde ayrışma ve yakınlaşması üzerine odaklanır ancak ilişkisellik ile ayrışmışlığın farklı kutuplar olduğunu savunan teorik yaklaşımlar (Bakan, 1966) diğlerinden ayrışmanın önemine değinerek benliği, ayrılma bireyleşme süreci perspektifinden inceleyerek bireyin iki en gerekli olarak görülen özerklik ile ilişkisellik kavramlarının birlikte olamayacağını belirtmiştir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Çocuğun deneyim tecrübelerinin kazandığı aile ortamında gösterilen tavır ve davranışlar ilk hayat tecrübelerinin temelleşmesinde büyük öneme sahiptir. (Yavuzer, 2018) Bundan dolayı, ebeveynin çocuğu ile ilişkisi ve ebeveynin davranışları bireylerin kişilik gelişiminde büyük bir rol oynamaktadır. (Eryavuz,2006) Anne ile kurulan iletişim şekli, etkileşimin kalitesi, anne ve bebek arasındaki sinyaller ve iletişimde var olan ipuçları, bebeğin ayrılma bireyleşme sürecini olumlu yönde gelişmesini ve süreç içerisindeki krizlerin başarılı bir biçimde atlatılmasında kritik bir yere sahiptir (Pine ve Furer, 1963). Bunun sonucunda kendiliğinin iç sınırları farklılaşmakta, gelişmekte ve özerkliğe kavuşmaktadır. Bundan dolayı benliğin sağlıklı bir şekilde yapılanması için ayrılma bireyleşme sürecinin sağlıklı olarak geçmesi gerektiği görülmektedir. (Mahler, 1968) Bunun sonucunda bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi artış gösterecektir. Alanyazına bakıldığında ebeveynlerinden sağlıklı ayrışma ve bireyleşme sürecini tamamlayan yetişkinlerin üniversite başarılarının iyi olduğu (Choi, 2002), kariyerleri için daha sağlıklı adım attıkları (Hall ve Moradi, 2003) ve güvenli bağlanma yaşadıkları (Whaley ve Gibbs, 1995) için psikolojik streslerini kontrol edebildikleri görülmüştür. (Kalsner ve Pistole, 2003)

2.7.2. Ayrılma bireyleşme süreci ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki

Mahler'in ayrılma ve bireyleşme üzerine yaptığı çalışmalar, annenin libidinal mevcudiyetinin önemini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır. Mahler'e göre, çocuğun dış gerçekliğinin ve iç ruhunun çevre koşullarına uyum sağlaması için ve ara bellek

oluşturmak annenin görevidir. Çocuğun yavaş yavaş ayrı ve farklı bir nesne sunumunun gittikçe bilinç düzeyine getirmesini ve ayrılık kaygısını aşmasını sağlayan, annenin rahat ulaşılabilirliğinin olduğu bir ortamda bağımsız hareket edebilmenin hazzıdır. Çocuğa göre annenin ortaya koyduğu bu hizmet çok önemlidir ve bunlar olmadan çocuk, hayat ile başa çıkamaz (Vahip, 1993). Annenin önemli bir görevi olan aynalama işlevi öngörülemez, kaygılı, dengesiz ve düşmancaysa bireyleşmeye çalışan çocuk, duygularını düzenleyecek güvenilir bir düşünce kalıbı geliştiremez. Sonucunda ise çocuk birey, ilkel kendilik durumunda kalmaktadır (Mahler ve arkadaşları, 1975).

Mahler (1963), ayrılma bireyleşme sürecinde annesinden gerekli desteği göremeyen kişilerin ayrılma bireyleşme patolojisi geliştirdiğini ve bu kişilerin daha ilkel savunma mekanizmalarını kullandıklarını bunun sonucunda da ruhsallıklarının da daha ilkel bir organizasyonda çalıştığını öne sürmektedir. Ayrılma bireyleşme döneminde anneden, duygusal desteği alamayan çocuklar kendilik aktivasyonunu gerçekleştirerek inisiyatif alamazlar. Çünkü eğer bir denemede bulunurlarsa anneden alınmayan destekle (veya aldıkları zayıflatıcı bir tepki) ilgili acı verici duygular hissedeceklerdir. Libidinal destek alamadıklarında beliren acı verici duygulardan kendilerini korumak istediklerinden dolayı savunma sistemlerine başvurumaktadırlar (Masterson, 2013).

Ek olarak ayrılma bireyleşme patolojisine sahip olan bireylerde, savunmaların özellikle bölme savunma mekanizmasının patolojik sürekliliği artmaktadır. Bunun sonucunda birey, bütünleşmiş bir kendilik algısı oluşturamaz, dış nesnelere karşı kronik/aşırı bağımlılık artar; bir diğeriyle etkileşiminde karmaşık ilişkiler yaşar buna bağlı olarak tutarsız kişilik nitelikleri görülmektedir (Kernberg, 1967).

2.7.3. Psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki

Gabbard (1989) savunma mekanizmalarını kişinin kendini güvende hissetmesine, benlik duygusunu korumasına ve dış tehditlerden yalıtılmasına yardımcı olan düzenekler ifadesi ile tanımlamıştır. Vaillant (1994) ise savunma düzeneklerini, kişilerin yaşadığı, biliş çatışmalarını azaltan, durumların algılanma biçimini farklılaştırarak içsel ve dışsal çevredeki beklenmedik değişimlerin en aza indirilmesini mümkün kılan süreç olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık ve

ruh sağlığı birbiriyle ilişkilidir. Aralarındaki ilişkiyi açıklarken, direnç gösteren bireylerin zorlu durumlarda baş etmek için stresli olayları nötralize eden veya azaltan birçok, bireysel, sosyal ve koruyucu faktöre güvendiklerini bulmuşlardır (Vanderbilt-Adrian ve Shaw, 2008). Koruyucu faktörlerden biri de savunma mekanizmalarıdır (Sadıkoğlu, 2021)

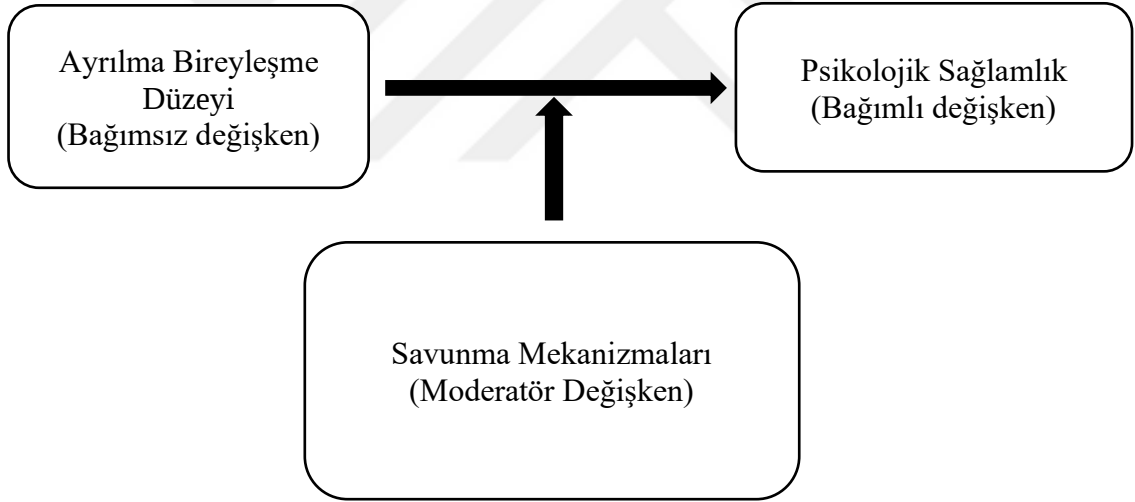
Vaillant (1994) bireyin parçalanmış bir şekilde doğduğunu ve iyileşerek yaşayan bireyin yardımcısının egonun bilgeliğinin olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda savunma mekanizmalarının koruyucu faktörler içerisinde ayrılmaz bir parçadır.

Birey, karşılaştığı kaygı durumunda varlığını sürdürebilmek için, ortaya çıkan tehlikeler veya risklere karşı önlem almada veya baş etmede bilinçsiz bir şekilde benliğin savunma mekanizmalarını devreye koymaktadır (ztrk ve Uluşahin, 2011)

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırma, düzenleyici etki modelinde kurgulanmıştır. Düzenleyici etki modeli iki değişkenin aralarında bulunan ilişkinin üçüncü bir değişkenin farklı düzeylerinin katılımı ile değişmesidir (Baron ve Kenny, 1986). Diğer bir anlatımla düzenleyici değişken, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönünü ya da gücüne etki eden değişken olarak tanımlanmaktadır (Avcı Vardar, 2019). Bu araştırmada yetişkinlerin ayrılma bireyleşme düzeyleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının moderatör rolü incelenmektedir. Araştırmanın şematik modeli aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli

3.2 Araştırma Örneklemi

Araştırma evrenini Türkiye ülkesinde yaşayan 18 yaş üstü kişiler oluşturmaktadır. Çalışmaya 285 kadın 125 erkek olmak üzere 410 kişi katılım sağlamıştır. Çalışmaya katılan bireyler tamamıyla gönüllülük esasına uygun olarak araştırmada yer almışlardır. Araştırma kapsamında 260 kişiye Google Forms aracılığı ile ulaşılmış, 150 kişiye de elden form doldurtularak veriler toplanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde edebilmek için Sosyo-Demografik Bilgi Forum'unu (Ek - B) cevaplamaları istenmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için katılım gösteren bireylerin ayrılma bireyleşme süreçleri hakkında bilgi edinebilmek için Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (EK-C) psikolojik sağlamlık düzeyleri hakkında bilgi edinebilmek için Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek-D) ve son olarak kullandıkları savunma mekanizmalarını öğrenebilmek için Savunma Biçimleri Envanteri (Ek-E) uygulanmıştır.

3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu

Çalışmaya katılanların sosyo-demografik özelliklerini saptayabilmeye yönelik araştırmacının hazırlamış olduğu on üç soru yer almaktadır.

3.3.2. Ayrılma bireyleşme ölçeği (ABÖ)

Christenson ve Wilson (1985) Mahler'in ayrılma ve bireyleşme teorisine dayanarak Ayrılma Bireyleşme Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Mahler'in psikodinamik gelişim teorisine göre ölçek, bireyin çocukluktan yetişkinliğe kadar geçirdiği problemli gelişim dönemlerinin patolojik etkilerini ölçmek amacı ile oluşturulmuştur. Bu noktada Mahler'in teorisine bağlı kalınarak ayrılma ve bireyleşme patolojilerinin birbiriyle alakalı üç küme grubunda görünülebileceğini ortaya koymuşlardır. Öne sürülen küme grubundan ilki, bireyin kendisi ve diğerleri arasında sınır oluşturmaması, başkaları ile etkileşime girmesi ya da füzyona uğraması, kendisi ve diğerleri arasında sağlıklı sınır oluşturma becerisi ile ilgili olan farklılaşma/ayrılma güçlükleridir. İkinci küme grubu ise bölme düzeneğidir. Birey kendisini ve ilişkide bulunduğu ötekileri iyi ve kötü diye parçalamaktadır. Üçüncü küme grubunda ise birey, ayrılma ve bireyleşme sürecinde yaşamış olduğu zorluklara göre ilişkideki sorunlarını irdelemektedir.

Ölçek madde sayısı toplam 39 maddeden ve yukarıda bahsedilen farklılaşma, bölme ve ilişki problemleri olarak isimlendirilerek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Kişilerden, ölçekteki maddelere göre kendilerini, 10'lu likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 10: tamamen katılıyorum) derecelendirmeleri beklenmektedir. Ölçek maddelerinde 7, 15 ve 18. maddeler ters kodlanmış olup analize başlamadan

düzenlenmesi gerekmektedir. Ölçeğin kesme noktası 190 puan olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireylerin ayrılma bireyleşme düzeyindeki patolojinin arttığına işaret edilmektedir.

Göral (2002), Ayrılma-Bireyleşme Ölçeğinin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Türkiye’de ki üniversite öğrencilerinin örnekleminde gerçekleştirmiştir. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin tamamı için Cronbach alfa katsayısı .85; bölme alt boyutu için .65; ayrılma/farklılaşma alt boyutu için .70 ve ilişki sorunları alt boyutu için .64 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılmış olan güvenirlik analizinin Cronbach Alpha katsayıları Çizelge 3.1’de gösterilmektedir.

Çizelge 3.1: Ayrılma Bireyleşme Ölçeği İçin İç Tutarlılık ve Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	K	Cronbach Alfa
Bölme Alt Boyutu	12	0,814
Farklılaşma Alt Boyutu	14	0,843
İlişkisel Problemler Alt Boyutu	13	0,784
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Toplam	39	0,926

Çizelge 3.1.’de araştırmada kullanılmış olan Ayrılma Bireyleşme Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,926 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, bölünme alt ölçeğinde 0,814, Farklılaşma alt ölçeğinde 0,843 ve ilişkisel problemler alt ölçeğinde 0,784 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre ölçeğin, mevcut çalışmada güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

3.3.3. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği (YPSÖ-21)

Ungar ve Liebenberg (2011) tarafından geliştirilmiş Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini (Child and Youth Resilience Measure (CYRM-28)) Arslan (2015) geliştirerek yetişkinlere yönelik bir psikolojik sağlamlık ölçeği oluşturmuştur.

Ölçek 21 Madde ve 4 alt boyuta sahiptir. Alt boyutlar sırasıyla; İlişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar, kültürel ve bağlamsal kaynaklar ve ailesel kaynaklar olarak sıralanmaktadır. İlk alt boyut ilişkisel kaynaklardır. Toplum ve akran

gruplarıyla ilişkileri kapsamaktadır. Bu alt boyut 6 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 10,11,12,14,15,19'dur. İkinci alt boyut bireysel kaynaklardır. Bireye ait olan özelliklerin farkındalığını ve psikolojik gücünü ölçen maddelere sahiptir. Bu alt boyut 5 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 1,2,3,6,16'dır. Üçüncü alt boyut kültürel ve bağlamsal kaynaklardır. Bireyin, yaşadığı toplumun kültürünü, geleneklerini ve dini inançlarını kabulünü ölçmektedir. Bu alt boyutta 5 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 7,8,17,20,21'dir. Dördüncü alt boyut ailesel kaynaklardır. Kişinin ailesiyle olan ilişkisini sorgulamaktadır. Bu alt boyut 5 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; 4,5,9,13 ve 18'dir.

Arslan'ın (2015) yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .94 olduğu bulunmuştur. Test-tekrar test katsayısına bakıldığında ise bu değer 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin üstünde yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkiye'de var olan yetişkinlerdeki psikolojik sağlamlığı saptayabilmede kullanılabilecek bir ölçüm aracı olduğunu belirtmektedir. Bu araştırma için yapılmış olan güvenilirlik analizinin Cronbach Alpha katsayıları Çizelge 3.2.'de gösterilmektedir.

Çizelge 3.2: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İçin İç Tutarlılık ve Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	K.	Cronbach Alfa
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu	6	0,704
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu	5	0,663
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu	5	0,846
Ailesel Kaynaklar Alt Boyutu	5	0,771
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam	21	0,867

Çizelge 3.2.'de araştırmada kullanılmış olan Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, 0,867 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları, ilişkisel kaynaklar alt ölçeğinde 0,704, bireysel kaynaklar alt ölçeğinde 0,663, kültürel ve bağlamsal alt kaynaklar alt ölçeğinde 0,846 ve ailesel kaynaklar alt ölçeğinde 0,771 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen analiz sonuçlarına göre ölçeğin, ölçeğin mevcut çalışmada güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır.

3.3.4 Savunma biçimleri testi (SBT-40)

Savunma Biçimleri Testi'nin ilk formu Bond, Christian, Gardner ve Sigal (1983) tarafından oluşturulmuştur. Andrews ve diğerleri (1993) mevcut olan 72 maddelik formatta savunmayı ölçen soruların dağılımının eşit bir şekilde olmadığını ve istatistiksel hatalara neden olabileceğine ek olarak aşırı soru yükünü de göz önüne alarak ve uygulama yaparken karşılaşılabilecek güçlüklerinden de kaçınmak için Savunma Biçimleri Testi'nin 40 soruluk formatını ortaya koymuşlardır. Ölçek, bilinç dışında bulunan savunma düzeneklerinin bilinç düzeyine yansımaları değerlendirilmeyi ortaya koymaktadır (Yılmaz, Gençöz ve Ak, 2007).

Savunma Biçimleri Testi öz bildirime dayalıdır ve birey her maddeyi 1'den (Bana hiç uygun değil) 9'a (Bana çok uygun) kadar değerlendirebilmektedir. Savunma Biçimleri Testi 20 savunma düzeneğini 3 alt boyut şeklinde ele almaktadır; olgunlaşmamış (immatür) savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun (matür) savunmalardır.

Yılmaz, Gençöz ve Ak (2007) tarafından Savunma Biçimleri Testi'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olup, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları olgunlaşmamış savunma mekanizmaları alt boyutu için 0.83, nevrotik savunma mekanizmaları alt boyutu için, .61 ve olgun savunma mekanizmaları alt boyutu için 0.70 olarak bulgulanmıştır. Bu araştırma için yapılmış olan güvenirlik analizinin Cronbach Alpha katsayıları Çizelge 3.3.'de gösterilmektedir.

Çizelge 3.3: Savunma Biçimleri Testi İçin İç Tutarlılık ve Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	K.	Cronbach Alfa
İmmatür Savunma Mekanizmaları Alt Boyutu	24	0,831
Nevrotik Savunma Mekanizmaları Alt Boyutu	8	0,520
Olgun Savunma Mekanizmaları Alt Boyutu	8	0,657
Savunma Biçimleri Testi Toplam	40	0,834

Çizelge 3.3'te araştırmada kullanılmış olan Savunma Biçimleri Testi'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,834 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları, immatür savunma mekanizmaları alt ölçeğinde 0,831, nevrotik savunma mekanizmaları alt ölçeğinde 0,520 ve olgun savunma mekanizmaları alt ölçeğinde 0,657 olduğu tespit edilmiştir. Alanyazına bakıldığında genellikle 0.0-0,4 arasında yer alan Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının kabul edilemez olduğu, 0,4 ile 0.6 arasındaki değerlerin

zayıf güvenilirlik olduğu, 0,6 ile 0,8 arasında olan değerlerin ise ortalama güvenilirlik düzeyine sahip olduğu, 0,8 ile 1,0 arasında olan değerler ise yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu belirtilmektedir (Gülbüz ve Şahin, 2014). Bu bağlamda Çizelge 3.3.'de ki güvenilirlik katsayıları 0,5'in üzerinde bulunduğundan araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için iki gruplu değişkenlerde bağımsız örneklem t-test, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde One-Way ANOVA Analizi uygulanmıştır. Çalışmada yer alan değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Kurtosis (Basıklık ve Skewness (Çarpıklık) değerlerine bakılmıştır.

Çizelge 3.4: Ölçek Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Bölme Alt Boyutu	-,511	,363
Farklılık Alt Boyutu	-,170	,632
İlişki Sorunları Alt Boyutu	-,172	,407
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	-,298	,493
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu	-,040	-,445
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu	,673	-,701
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt boyutu	-,669	-,418
Ailesel Kaynaklar Alt Boyutu	,391	-,757
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	0,80	-,474
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	-,352	,216
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	-,119	-,024
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	-,297	-,108
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	,226	,316
Yaş Değişkeni	,790	1,213

Kolmogorov-Smirnov Analizi incelendiğinde Olgun Savunmalar Alt Boyutu ve Savunma Mekanizmaları ölçeğinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir ($p>0,05$). Diğer ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George ve Mallery, 2010). Parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığında 2 gruplu değişkenler için non-parametrik Mann Whitney U analizi, 3 ve daha fazla gruplu değişkenlerde ise non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon

analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini görmek üzere doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizler $\alpha=0,05$ seviyesinde uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek ve araştırma sorularına cevap bulmak amacı ile yapılan analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

4.1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcıların Demografik Bilgileri Çizelge 4.1.'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Grup	N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	285	69,5
	Erkek	125	30,5
Medeni Durum	Bekar	236	57,6
	Evli	174	42,4
Eğitim Durumu	Lise ve altı	58	14,1
	Önlisans	29	7,1
	Lisans	172	42,0
Kardeş Olma Durumu	Evet	373	91,0
	Hayır	37	9,0
Kaçınıcı Çocuk	İlk çocuk	141	34,4
	Ortanca Çocuk	109	26,6
	Sonuncu Çocuk	125	30,5
	Tek Çocuk	35	8,5

Çizelge 4.1.'de sunulan veriler dikkate alındığında; araştırmaya katılanlar cinsiyete göre 285'i (%69,5) kadın, 125'i (30,5) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Medeni durum açısından bakıldığında 236'sı (57,6) bekar, 174'ü (42,4) evlidir. Eğitim durumu olarak bakıldığında katılımcıların 58'i (14,1) lise ve altı, 29'u (7,1) ön lisans, 172'si (42,0) lisans ve 151'i (36,8) yüksek lisans ve üstü eğitim durumuna sahiptir. Katılımcıların kardeşi olma durumuna bakıldığında 373'ünün (91,0) kardeşi var olduğu ve 37'sinin (9,0) kardeşinin olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların kaçınıcı çocuk olma sırasına bakıldığında 141'inin (34,4) ilk çocuk, 109'unun (26,6) ortanca çocuk, 125'inin (30,5) sonuncu çocuk ve 35'inin (8,5) tek çocuk olarak dağılım gösterdiği görülmektedir.

4.2 Betimleyici İstatistiklerin Analizi

Çizelge 4.2: Cinsiyet Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	$t_{(408)}$	p
Bölme Alt Boyutu	Kadın	285	48,25	18,202	-,645	,519
	Erkek	125	49,54	19,304		
Farklılık Alt Boyutu	Kadın	285	50,36	21,657	-2,499	,013*
	Erkek	125	56,25	22,623		
İlişki Sorunları Alt Boyutu	Kadın	285	53,42	17,512	-1,624	,106
	Erkek	125	56,85	20,510		
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	Kadın	285	152,04	51,726	-1,726	,086
	Erkek	125	162,63	59,474		
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu	Kadın	285	23,78	3,787	3,059	,002*
	Erkek	125	22,54	3,790		
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu	Kadın	285	21,21	2,449	2,953	,004*
	Erkek	125	20,29	3,108		
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu	Kadın	285	16,93	5,077	-2,682	,008*
	Erkek	125	18,38	5,043		
Ailesel Kaynaklar Alt Boyutu	Kadın	285	19,79	3,903	1,594	,112
	Erkek	125	19,14	3,461		
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kadın	285	81,71	11,273	1,093	,275
	Erkek	125	80,35	12,221		
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	Kadın	285	101,77	26,415	-2,047	,041*
	Erkek	125	107,76	29,139		
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	Kadın	285	39,12	9,130	-1,309	,191
	Erkek	125	40,45	10,178		
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	Kadın	285	45,92	10,547	-,279	,780
	Erkek	125	46,23	9,832		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	Kadın	285	186,81	34,055	-1,832	,068
	Erkek	125	194,44	40,719		

*p<0,05

Çizelge 4.2.'de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analiz sonuçları yer almaktadır.

Cinsiyet değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi analizi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Farklılık Alt Boyutu ($t(408)=-2,499$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Çizelgenin geneli incelendiğinde, erkek katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Farklılık Alt Boyutu puan ortalamalarının kadın katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Cinsiyet değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi analizi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu ($t(408)=3,059$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan

anlamli bir farklılık saptanmıştır. Çizelgenin geneline bakıldığında, kadın katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamalarının erkek katılımcılardan anlamli şekilde yüksektir.

Cinsiyet değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu ($t(408)=2,953$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık saptanmıştır. Çizelgenin geneline bakıldığında, kadın katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamalarının erkek katılımcılardan anlamli şekilde yüksektir.

Cinsiyet değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu ($t(408)=-2,682$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, erkek katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamalarının kadın katılımcılardan anlamli şekilde yüksektir.

Cinsiyet değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların Savunma Mekanizmaları Ölçeği İmmatür Savunmalar Alt Boyutu ($t(408)=-2,047$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, erkek katılımcıların Savunma Mekanizmaları ölçeği İmmatür Savunmalar Alt Boyutu puan ortalamalarının kadın katılımcılardan anlamli şekilde yüksektir.

Çizelge 4.3: Medeni Durum Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	$t(408)$	p
Bölme Alt Boyutu	Bekar	236	50,61	18,720	2,513	,012*
	Evli	174	45,98	17,983		
Farklılık Alt Boyutu	Bekar	236	52,89	22,198	,783	,434
	Evli	174	51,16	21,980		
İlişki Sorunları Alt Boyutu	Bekar	236	56,23	17,816	2,258	,024*
	Evli	174	52,07	19,226		
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	Bekar	236	159,73	53,629	1,942	,053
	Evli	174	149,22	54,893		
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu	Bekar	236	23,39	3,906	-,089	,929
	Evli	174	23,42	3,726		
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu	Bekar	236	21,05	2,584	1,042	,298
	Evli	174	20,77	2,844		

Çizelge 4.3: (Devamı) Medeni Durum Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	t₍₄₀₈₎	p
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu	Bekar	236	16,38	5,066	-4,686	,000*
	Evli	174	18,71	4,857		
Ailesel Kaynaklar Alt Boyutu	Bekar	236	19,32	3,943	-1,692	,091
	Evli	174	19,96	3,528		
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Bekar	236	80,14	11,716	-2,367	,018*
	Evli	174	82,86	11,218		
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	Bekar	236	104,90	25,959	1,121	,263
	Evli	174	101,83	29,176		
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	Bekar	236	38,69	9,499	-2,095	,037*
	Evli	174	40,66	9,337		
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	Bekar	236	45,78	10,757	-,552	,582
	Evli	174	46,34	9,725		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	Bekar	236	189,36	34,911	,143	,886
	Evli	174	188,84	38,286		

*p<0,05

Çizelge 4.3.'de medeni durum değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Medeni durum değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, bekar ve evli katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Bölme Alt Boyutu ($t(408)=2,513$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, bekar katılımcıların Ayrılma Bireyleşme Ölçeği Bölme Alt Boyutu puan ortalamalarının evli katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Medeni durum değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda bekar ve evli katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İlişki Sorunları Alt Boyutu ($t(408)=2,258$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, bekar katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İlişki Sorunları Alt Boyutu puan ortalamalarının evli katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, bekar ve evli katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu ($t(408)=-$

4,686; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, evli katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamalarının bekar katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Medeni durum değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, bekar ve evli katılımcıların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t(408) = -2,367$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, evli katılımcıların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamalarının bekar katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Medeni durum değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, bekar ve evli katılımcıların Savunma Mekanizmaları Ölçeği Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu ($t(408) = -2,095$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, evli katılımcıların Savunma Mekanizmaları Ölçeği Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu puan ortalamalarının bekar katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Çizelge 4.4: Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	$H_{(3,406)}$	p	Fark
Bölme Boyutu	Lise ve altı	58	48,10	18,856	1,008	,799	
	Önlisans	29	48,72	19,302			
	Lisans	172	49,69	18,104			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	47,64	18,857			
Farklılık Boyutu	Lise ve altı	58	55,79	23,605	6,958	,073	
	Önlisans	29	51,97	26,355			
	Lisans	172	53,97	21,312			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	48,74	21,245			
İlişki Sorunları Alt Boyutu	Lise ve altı	58	58,16	17,382	3,838	,279	
	Önlisans	29	55,17	17,499			
	Lisans	172	54,57	18,865			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	52,80	18,690			
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	Lise ve altı	58	162,05	54,247	3,511	,319	
	Önlisans	29	155,86	59,326			
	Lisans	172	158,23	54,041			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	149,18	53,713			

Çizelge 4.4: (Devamı) Eğitim Durumu Değişkeni Kruskal Wallis-H Analizi

Ölçek	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	ss	$H_{(3,406)}$	p	Fark
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	22,76	3,501	5,986	,112	
	Önlisans	29	23,59	4,272			
	Lisans	172	23,10	3,891			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	23,95	3,744			
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	20,60	2,759	9,365	,025*	4 >3
	Önlisans	29	20,34	2,755			
	Lisans	172	20,67	2,791			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	21,46	2,487			
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	18,91	5,735	9,160	,027*	1 >3,4
	Önlisans	29	17,31	4,972			
	Lisans	172	16,99	5,225			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	17,23	4,659			
Ailesel Kaynaklar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	19,38	4,103	2,044	,563	
	Önlisans	29	19,17	5,064			
	Lisans	172	19,39	3,633			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	19,99	3,535			
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	109,09	27,540	8,362	,039*	1,3>4
	Önlisans	29	103,52	26,461			
	Lisans	172	105,80	26,442			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	99,00	28,094			
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	42,50	9,154	10,281	,016*	1>4
	Önlisans	29	41,69	7,682			
	Lisans	172	39,31	9,063			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	38,21	10,093			
Olgun Savunmalar Alt Boyutu	Lise ve altı	58	47,45	10,093	2,057	,561	
	Önlisans	29	46,83	10,427			
	Lisans	172	45,43	10,687			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	45,98	10,003			
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	Lise ve altı	58	199,03	35,176	10,287	,016*	1>4
	Önlisans	29	192,03	34,087			
	Lisans	172	190,54	36,731			
	Yüksek Lisans ve üstü	151	183,19	36,022			

Çizelge 4.4.'de eğitim durumu değişkeni için Kruskal Wallis-H Analizi sonuçları verilmiştir.

Yapılan Kruskall Wallis H Analizi sonucunda, eğitim durumu kategorilerine katılımcıların Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu ($H(3,406)=9,365$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcıların, Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı bir şekilde yüksekken lisans mezunu katılımcıların anlamlı bir şekilde düşüktür.

Yapılan Kruskall Wallis H Analizi sonucunda, eğitim durumu kategorilerine katılımcıların Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu ($H(3,406)=9,160$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, lise ve altı mezun olan katılımcıların, Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken, yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Yapılan Kruskall Wallis H Analizi sonucunda, eğitim durumu kategorilerine katılımcıların Savunma Mekanizmaları Ölçeği İmmatür Savunmalar Alt Boyutu ($H(3,406)=8,362$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, lise ve altı mezun olan ve lisans mezunu olan katılımcıların, Savunma Mekanizmaları Ölçeği İmmatür Savunmalar Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Yapılan Kruskall Wallis H Analizi sonucunda, eğitim durumu kategorilerine katılımcıların Savunma Mekanizmaları Ölçeği Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu ($H(3,406)=10,281$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda;

çizelge geneli incelendiğinde, lise ve altı mezun olan katılımcıların, Savunma Mekanizmaları Ölçeği Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Yapılan Kruskal Wallis H Analizi sonucunda, eğitim durumu kategorilerine katılımcıların Savunma Mekanizmaları Ölçeği (H (3,406)= 10,287; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, lise ve altı mezun olan katılımcıların, Savunma Mekanizmaları Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Çizelge 4.5: Kardeş Olma Durumu Değişkeni T-Test Tablosu

Ölçek	Kardeş Olma Durumu	n	$\bar{x}$	ss	$t_{(408)}$	p
Bölme Alt Boyutu	Evet	373	48,43	18,169	-,621	,538
	Hayır	37	50,76	22,017		
Farklılık Alt Boyutu	Evet	373	51,86	22,085	-,875	,382
	Hayır	37	55,19	22,281		
İlişki Sorunları Alt Boyutu	Evet	373	53,91	18,288	-1,939	,053
	Hayır	37	60,08	20,122		
Ayrılma	Evet	373	154,20	53,741	-1,263	,207
Bireyleşme Ölçeği	Hayır	37	166,03	59,898		
İlişkisel Kaynaklar	Evet	373	23,49	3,823	1,434	,152
Alt Boyutu	Hayır	37	22,54	3,805		
Bireysel Kaynaklar	Evet	373	20,91	2,713	-,608	,543
Alt Boyutu	Hayır	37	21,19	2,559		
Kültürel ve Bağlamsal	Evet	373	17,75	4,952	4,956	,000*
Kaynaklar Alt Boyutu	Hayır	37	13,51	5,081		
Ailesel Kaynaklar	Evet	373	19,66	3,708	1,228	,220
Alt Boyutu	Hayır	37	18,86	4,442		
Yetişkin	Evet	373	81,81	11,500	2,884	,004*
Psikolojik	Hayır	37	76,11	11,157		
Sağlamlık Ölçeği						
İmmatür	Evet	373	103,12	27,414	-1,114	,266
Savunmalar Alt Boyutu	Hayır	37	108,38	26,907		
Nevrotik	Evet	373	39,46	9,427	-,411	,681
Savunmalar Alt Boyutu	Hayır	37	40,14	10,003		
Olgun Savunmalar	Evet	373	45,95	10,367	-,440	,660
Alt Boyutu	Hayır	37	46,73	9,982		
Savunma	Evet	373	188,53	36,578	-1,072	,285
Mekanizmaları	Hayır	37	195,24	33,660		
Ölçeği						

Çizelge 4.5.'de kardeş olma durumu değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Kardeş olma durumu değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, kardeşi olan ve kardeşi olmayan katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu ($t(408) = 4,956$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, kardeşi olan katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamalarının kardeşi olmayan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Kardeş olma durumu değişkeni için yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonucunda, kardeşi olan ve kardeşi olmayan katılımcıların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($t(408) = 2,884$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çizelge geneli incelendiğinde, kardeşi olan katılımcıların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamalarının kardeşi olmayan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Çizelge 4.6: Yaş Tek Yönlü Anova Analizi

Ölçek	Yaş Değişkeni	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(2,409)}$	p	Fark
Bölme Alt Boyutu	18-31	243	51,26	18,535	12,749	,000*	1,2>3
	32-45	110	48,44	18,397			
	46+	57	37,88	14,720			
	Toplam	410	48,64	18,530			
Farklılık Alt Boyutu	18-31	243	53,60	22,140	4,662	,010*	1,2>3
	32-45	110	53,22	24,731			
	46+	57	43,95	13,309			
	Toplam	410	52,16	22,096			
İlişki Sorunları Alt Boyutu	18-31	243	56,68	17,598	7,184	,000*	1,2>3
	32-45	110	53,65	20,585			
	46+	57	46,61	16,010			
	Toplam	410	54,47	18,519			
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	18-31	243	161,55	52,953	8,897	,000*	1,2>3
	32-45	110	155,30	60,346			
	46+	57	128,44	38,289			
	Toplam	410	155,27	54,352			
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu	18-31	243	23,33	3,935	,313	,732	
	32-45	110	23,35	3,923			
	46+	57	23,77	3,145			
	Toplam	410	23,40	3,826			
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu	18-31	243	21,05	2,611	2,269	,105	
	32-45	110	20,48	2,998			
	46+	57	21,28	2,366			
	Toplam	410	20,93	2,697			
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu	18-31	243	16,49	5,040	16,162	,000*	3>1,2
	32-45	110	17,65	4,857			
	46+	57	20,58	4,543			
	Toplam	410	17,37	5,105			

Çizelge 4.6: (Devamı) Yaş Tek Yönlü Anova Analizi

Ölçek	Yaş Değişkeni	n	$\bar{x}$	ss	$F_{(2,409)}$	p	Fark
Ailesel	18-31	243	19,38	4,051	,982	,375	
Kaynaklar Alt	32-45	110	19,97	3,439			
Boyutu	46+	57	19,75	3,158			
	Toplam	410	19,59	3,781			
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	18-31	243	80,26	11,670	4,628	,010*	3>1
	32-45	110	81,46	11,773			
	46+	57	85,39	9,899			
	Toplam	410	81,30	11,572			
İmmatür	18-31	243	106,44	27,489	8,661	,000*	1,2>3
Savunmalar Alt	32-45	110	104,34	26,585			
Boyutu	46+	57	90,04	24,692			
	Toplam	410	103,60	27,378			
Nevrotik	18-31	243	39,60	9,767	,595	,552	
Savunmalar Alt	32-45	110	39,97	8,236			
Boyutu	46+	57	38,32	10,427			
	Toplam	410	39,52	9,469			
Olgun	18-31	243	46,43	10,361	,483	,617	
Savunmalar Alt	32-45	110	45,37	9,876			
Boyutu	46+	57	45,49	11,079			
	Toplam	410	46,02	10,323			
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	18-31	243	192,48	36,811	6,248	,002*	1,2>3
	32-45	110	189,68	34,431			
	46+	57	173,84	34,534			
	Toplam	410	189,14	36,336			

Yaş değişkeni için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, yaş kategorilerine katılımcıların Bölme Alt Boyutu ($F(2,409) = 12,749$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, Bölme Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Farklılık Alt Boyutuna baktığımızda ($F(2,409) = 4,662$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, Farklılık Alt Boyutu puan ortalamaları

anlamli şekilde yu'kseken 46 yaş ve u'zeri olan katılımcıların anlamli şekilde duşu'du'ru'.

İlişki Sorunları Alt Boyutu (F (2,409) =7,184; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, İlişki Sorunları Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (F (2,409) =8,897; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, yaş kategorilerine katılımcıların Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu ($F(2,409) = 8,897$; $p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların, Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($F(2,409) = 8,897; p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken 18-31 yaş arası katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

İmmatür Savunmalar Alt Boyutu ($F(2,409) = 8,661; p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, İmmatür Savunmalar Alt Boyutu puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksekken 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların anlamlı şekilde düşüktür.

Savunma Mekanizmaları Ölçeği ($F(2,409) = 6,248; p < 0,05$) toplam puan ortalamaları için istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farklılığın hangi gruptan olduğunun saptanabilmesi için Tukey HSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; çizelge geneli incelendiğinde, 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, Savunma Mekanizmaları Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde yüksek olduğu, 46 yaş ve üzeri olan katılımcıların ise anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

4.3 Korelasyon Analizi

Ölçeklerin (Ayrılma Bireyleşme Ölçeği, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Savunma Mekanizmaları Ölçeği) ve alt boyutlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Pearson korelasyon katsayılarına göre 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişki olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.7: Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Bölme Alt Boyutu (1)	1													
Farklılık Alt Boyutu (2)	,780**	1												
İlişki Sorunları Alt Boyutu (3)	,770**	,749**	1											
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (4)	,920**	,928**	,908**	1										
İlişkisel Kaynaklar Alt Boyutu (5)	-,386**	-,340**	-,328**	-,382**	1									
Bireysel Kaynaklar Alt Boyutu (6)	-,319**	-,315**	-,242**	-,319**	,671**	1								
Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar Alt Boyutu (7)	-,041 ,407	-,015 ,760	,007 ,895	-,018 ,717	,364**	,295**	1							
Ailesel Kaynaklar Alt Boyutu (8)	-,197**	-,228**	-,059 ,231	-,180**	,509**	,399**	,325**	1						
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (9)	-,285**	-,267**	-,181**	-,267**	,814**	,716**	,737**	,732**	1					
İmmatür Savunmalar Alt Boyutu (10)	,690**	,622**	,663**	,714**	-,332**	-,224**	-,002 ,972	-,136** ,006	-,207**	1				
Nevrotik Savunmalar Alt Boyutu (11)	,280**	,373**	,347**	,365**	,034 ,498	-,033 ,501	,184**	,052 ,289	,102* ,039	,428**	1			
Olgun Savunmalar Alt Boyutu (12)	-,047 ,340	-,042 ,396	,039 ,432	-,020 ,687	,263**	,387**	,118* ,016	,182**	,289**	,174**	,278**	1		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği (13)	,579**	,554**	,601**	,627**	-,167** ,001	-,067 ,175	,080 ,104	-,037 ,454	-,048 ,337	,914**	,662**	,487**	1	
Yaş Değişkeni (14)	-,225**	-,135** ,006	-,189**	-,196**	,024 ,623	,008 ,875	,275**	,043 ,389	,145** ,003	-,193**	-,058 ,239	-,057 ,250	-,177**	1

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

Çizelge 4.7.'de korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Bölme alt boyutu ile farklılık alt boyutu arasında $r=,780$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), ilişki sorunları alt boyutu arasında $r=,770$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), ayrılma bireyleşme ölçeği toplam puan arasında $r=,920$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), ilişkisel kaynaklar alt boyutu arasında $r=-,386$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), bireysel kaynaklar alt boyutu arasında $r=-,319$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), ailesel kaynaklar alt boyutu arasında $r=-,197$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=-0.339$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,690$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), nevrotik savunmalar alt boyutu arasında $r=,280$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,579$ pozitif orta seviye ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Farklılık alt boyutu ile ilişki sorunları alt boyutu arasında $r=,749$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), ayrılma bireyleşme ölçeği toplam puan arasında $r=,928$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), ilişkisel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,340$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), bireysel kaynaklar alt boyutu arasında $r=-,315$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), ailesel kaynaklar alt boyutu arasında $r=-,228$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=-,267$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,622$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), nevrotik savunmalar alt boyutu arasında $r=,373$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,554$ pozitif orta seviye ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

İlişki sorunları alt boyutu ile ayrılma bireyleşme ölçeği toplam puan arasında $r=,908$ pozitif çok güçlü ($p=0,000<0.05$), ilişkisel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,328$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), bireysel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,242$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=-,181$ negatif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,663$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), nevrotik savunmalar alt boyutu arasında $r=,347$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,601$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Ayrılma Bireyleşme Ölçeği toplam puan ile ilişkisel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,382$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), bireysel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,319$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), ailesel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,180$ negatif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan

arasında $r=-,267$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,714$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), nevrotik savunmalar alt boyutu arasında $r=,365$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,627$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

İlişkisel Kaynaklar alt boyutu ile bireysel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,671$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutu arasında $r=,364$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), ailesel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,509$ pozitif orta seviye ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=-,814$ pozitif çok güçlü ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,332$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,263$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,167$ negatif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Bireysel Kaynaklar alt boyutu ile kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutu arasında $r=,295$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), ailesel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,399$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=,716$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,224$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,387$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyutu ile ailesel kaynaklar alt boyutu arasında $r=,325$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=,737$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), nevrotik savunmalar alt boyutu arasında $r=,184$ pozitif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,118$ pozitif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Ailesel Kaynaklar alt boyutu ile yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puan arasında $r=,733$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,136$ negatif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,182$ pozitif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği toplam puan ile immatür savunmalar alt boyutu arasında $r=,207$ negatif zayıf ($p=0,000<0.05$), nevrotik savunmalar alt boyutu

arasında $r=,102$ pozitif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,289$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

İmmatür savunmalar alt boyutu ile nevrotik savunmalar alt boyutu arasında $r=,428$ pozitif orta seviyede ($p=0,000<0.05$), olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,174$ pozitif çok zayıf ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,914$ pozitif çok güçlü ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Nevrotik savunmalar alt boyutu ile olgun savunmalar alt boyutu arasında $r=,278$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,662$ pozitif güçlü ($p=0,000<0.05$), düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Olgun savunmalar alt boyutu ile savunma mekanizmaları ölçeği toplam puan arasında $r=,487$ pozitif orta seviyede ($p=0,000<0.05$), korelasyon saptanmıştır.

4.4 Hipotezlerin Analizi

Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Psikolojik Sağlamlık arasındaki ilişkide Savunma Mekanizmalarının düzenleyici etkisinin değerlendirilmesi amacıyla doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

H1: Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Psikolojik Sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmaktadır.

H1 hipotezinin analizi için Ayrılma Bireyleşme Sürecinin Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisinin saptanabilmesi için gerçekleştirilen doğrusal regresyon analizi verilmiştir. Yapılan analizinin sonuçlarına göre Psikolojik Sağlamlık, Ayrılma Bireyleşme Süreci puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan model anlamlıdır ($p<0.05$). Ayrılma Bireyleşme Süreci puanları Psikolojik Sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Bunun yanı sıra Psikolojik Sağlamlık puanlarındaki değişimin %6,9'unu Ayrılma Bireyleşme Süreci puanı ile açıklanabilmektedir. Özetle Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,057$; $p<0,05$). Çizelge 4.8.'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.8: Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Yordanan	Yordayan	Std. Olm. B	Std. S.H.	Std. B	t	p	F (p)	R AdjR ²
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	(Sabit) Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	90,136 -,057	1,671 ,010		53,954 -5,606	,000 ,000*	31,426 (0,000)	0,267 (0,069)

H2: Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Savunma Mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmaktadır.

H2 hipotezinin analizi için Ayrılma Bireyleşme Sürecinin Savunma Mekanizmaları üzerindeki etkisinin saptanabilmesi için gerçekleştirilen doğrusal regresyon analizi verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre Savunma Mekanizmalarının Ayrılma Bireyleşme Süreci puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan regresyon modeli anlamlıdır ($p < 0.05$). Ayrılma Bireyleşme Süreci puanları Savunma Mekanizmalarını istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Bunun yanı sıra Savunma Mekanizmaları puanlarındaki değişimin %39,2'sini Ayrılma Bireyleşme Süreci puanı ile açıklanabilmektedir. Özetle Ayrılma Bireyleşme Ölçeği puanı Savunma Mekanizmaları Ölçeği Puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta = ,419$; $p < 0,05$). Çizelge 4.9.'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.9: Ayrılma Bireyleşme Süreci ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki

Yordanan	Yordayan	Std. Olm. B	Std. S.H.	Std. B	t	p	F (p)	R AdjR ²
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	(Sabit) Ayrılma Bireyleşme Ölçeği	124,028 ,419	4,240 ,026		29,253 16,268	,000 ,000*	264,658 (0,000)	0,627 (0,392)

H3: Psikolojik Sağlamlık ile Savunma Mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmaktadır.

H3 hipotezinin analizi için Savunma Mekanizmalarının Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisinin saptanabilmesi için gerçekleştirilen basit regresyon analizi verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Psikolojik Sağlamlığın Savunma Mekanizmaları puanlarından etkilenmesinin ölçülmesi için kurulan regresyon modeli anlamlı değildir ($p < 0.05$). Özetle Savunma Mekanizmaları Psikolojik

Sağlamlığı yordamamaktadır ($p>0,05$). Çizelge 4.10.'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.10: Psikolojik Sağlamlık ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki

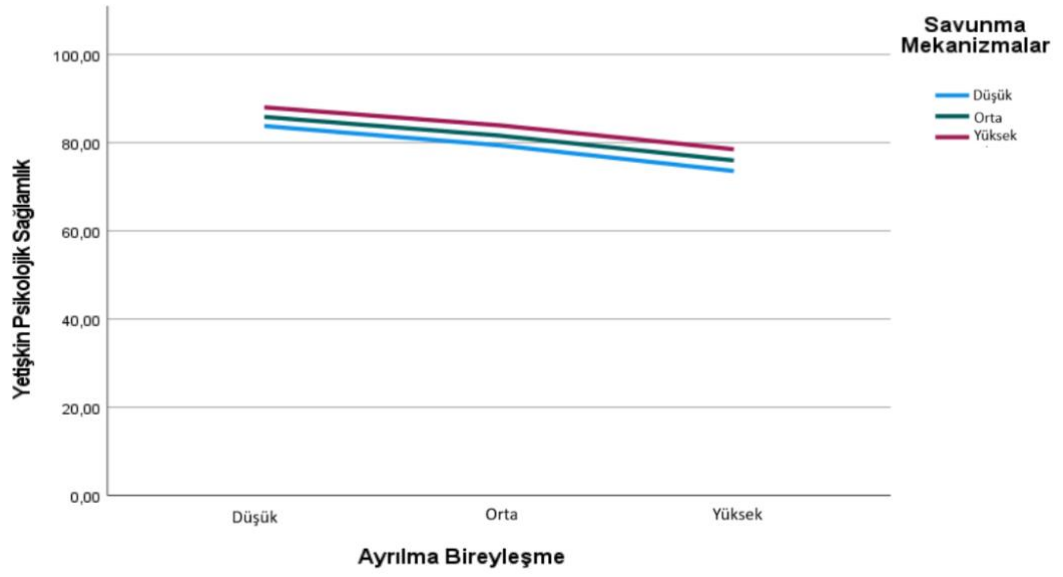
Yordanan	Yordayan	Std. Olm. B	Std. S.H.	Std. B	t	p	F (p)	R AdjR ²
Yetişkin Psikolojik Sağlamlık	(Sabit) Savunma Mekanizmaları Ölçeği	84,158 -,015	3,033 ,016		27,747 -,961	,000 ,337	0,924 (0,337)	0,048 (0,000)

H4: Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Savunma Mekanizmalarının Moderatör Rolü bulunmaktadır.

H4'ün analizi için Ayrılma Bireyleşme Ölçeğinin Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği üzerindeki etkisinde Savunma Mekanizmalar Ölçeği düzenleyici rolünü araştırmak için araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırmanın modeli olan bağımsız değişken (X), düzenleyici (W) ve etkileşimin (X*W) sonuç değişkeni olan bağımlı değişken (Y) üzerindeki etkileri verilmiştir. Etki değişkeninin anlamlı olmaması modelde düzenleyici rolünün anlamlı olmadığını göstermektedir ($p=,728>,05$). Özetle Ayrılma Bireyleşme Süreci ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Savunma mekanizmaları moderatör rol oynamamaktadır. Çizelge 4.11.'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.11: Moderatör Değişken Analizi Katsayılar Çizelgesi (Ayrılma Bireyleşme Süreci → Savunma Mekanizmaları → Yetişkin Psikolojik Sağlamlık)

	β	S.H	t	p	Güven Aralığı Alt Sınır	Güven Aralığı Üst Sınır
Sabit	81,196	,616	131,849	,000	79,985	82,406
Savunma Mekanizmaları Ölçeği (X)	2,273	,704	3,229	,001*	,889	3,656
Ayrılma Bireyleşme Ölçeği (W)	-4,570	,709	-6,444	,000*	-5,965	-3,176
Etki Değişkeni(X*W)	,159	,457	,348	,728	-,739	1,057



Şekil 4.1: Moderatör Rol Etkisi

Düzenleyici değişkenin düşük, orta ve yüksek olduğu durumda Ayrılma Bireyleşme Ölçeğinin, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği üzerindeki etkisini gösteren grafik yukarıda verilmiştir. Grafikte düzenleyici değişkenin düşük, orta ve yüksek olduğu durumlarda anlamlı olmadığı çubukların eğimleriyle ortaya koyulmuştur.

5. TARTIŞMA

5.1 Çalışmanın Hipotezlerine İlişkin Analizlerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının moderatör rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrılma bireyleşme sürecinin psikolojik sağlamlıkla ve savunma mekanizmalarıyla ilişkisi, psikolojik sağlamlığın savunma mekanizmalarıyla ilişkisi ve ayrılma bireyleşme sürecinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının düzenleyici rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Son olarak demografik değişkenler çerçevesinde araştırmanın değişkenleri üzerinde etkileri incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, hipotezler doğrultusunda tartışılmış ve bu tartışma aşağıda sunulmuştur.

- Öncelikle “*H₁: Yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.*” sorgulamak için değişkenler arası doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrılma Bireyleşme Süreci, Psikolojik sağlamlılığı anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır. ($\beta = -.057$; $p < 0,05$). Yani ayrılma bireyleşme ölçeğinden alınan puanlar arttıkça patolojiye işaret etmekte ve bu da psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldığı puanı azaltmaktadır. Araştırmada ulaşılan sonuçlar literatürde bulunan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Shepard’ın (2009) siyahi üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma bulgusuna göre ayrılma bireyleşme patolojisine sahip olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, ayrılma bireyleşme patolojisine sahip olmayan bireylere göre daha düşük olduğu olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra Kenny ve Perez’de (1996) yaptıkları çalışmada ebeveynlerinden sağlıklı bir şekilde ayrışabilen 172 bireyin psikolojik sağlamlıklarının ebeveynlerinden sağlıklı bir şekilde ayrışamayan bireylere göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Ülkemizde Karadeniz’in (2019) yaptığı çalışmaya ise 402 genç yetişkin erkek birey katılmıştır. Araştırma sonucunda bireyleşme

sürecini sağlıklı geçirmeyen bireylerin, bireyleşme sürecini sağlıklı geçiren bireylere göre psikolojik sağlamlıkları daha düşük bulunmuştur. Bunların yanı sıra ayrılma bireyleşme sürecini olumlu çocukluk yaşantıları şeklinde ele alan çalışmalar da mevcuttur. Psikanalitik kuram çocukluk yaşantılarını bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı sorunlarla ilişkilendirmiştir (Çetinkaya, 2010). Olumlu çocukluk yaşantıları, çocuk, sosyal ve duygusal gelişimine katkısı olduğunu düşündüğü sevginin, mutluluğun, takdirin, güvenin ve ebeveynin şefkatli ve istediğinde erişilebilir olması ile karakterize olmaktadır. Bu durumda sağlıklı ayrılma ve bireyleşmenin bir sonucu olarak görülmektedir. Bu bağlamda Yavuz ve Doğan (2020) yılında yaptıkları çalışmanın sonucunda olumlu çocuk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ulaşılan sonuçlar alan yazın ile değerlendirildiğinde, ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasında bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu ilişkinin anlamlı ve negatif olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın ilk hipotezi “*H1: Yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*” doğrulanarak kabul edilmektedir. Mahler (1975) tarafından yaşamın ilk üç yılını kapsayan ayrılma bireyleşme süreci bireyin, gelecekteki içsel nesne tasarımlarının da kaynağını oluşturmaktadır (Diamond ve Blatt, 1994). Bu durum Mahler’e göre insanın yeniden doğmasıdır. Dahası Mahler’e göre (1967) ayrılma bireyleşme süreci probleminin çözülmesi varoluşsal bir ihtiyaçtır. Eğer bu çözülmezse, birey aşamalardan birinde saplanırsa depresyon ve kaygı bozukluklarına yol açmaktadır. Yine Mahler’e göre (1975) depresyon ve kaygı, fizyolojik doğumun temelini oluşturan evrensel kavramlardır. Birey, biyolojik doğumunu gerçekleştirdikten birkaç hafta sonra ve yaşamı süresince bağımsızlığını kazanmak ister. Ancak ayrılma bireyleşme dönemlerindeki sorunları çözümleyemeyen, çatışmaları devam eden bireylerin kişiliği uyumsuz yöntemlerle egosunun belirsizliğini koruyarak tutarsız kalabilir. Böylece birey, zorlu yaşam olayları ile baş edemez ve bunun sonucunda depresyon ve kaygı ortaya çıkabilir. Bu durumda Mahler’in kuramı, araştırmamızın bulgularını desteklediği görülmektedir.

- Araştırmanın “*H₂: Yetişkinlerde ayrılma bireyleşme süreci ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*” ikinci hipotezini sorgulamak için değişkenler arası doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ayrılma bireyleşme süreci ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($\beta=,419$; $p<0,05$). Alanyazına bakıldığında hipotezimizi destekleyen bulgular olduğu görülmektedir. Akçasayar (2023) yapmış olduğu çalışmada ayrılma bireyleşme süreci ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu saptamıştır. Muştucu (2021)’in evli ve bekar bireylerle yapmış olduğu çalışmada da ayrılma bireyleşme süreci ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Mahler (1963), ortaya koyduğu ayrılma-bireyleşme süreci teorisinde ebeveynlerinden yeterli kaynak alamayan ve olumsuz tutumlara maruz kalmış bireylerin, ayrılma-bireyleşme patolojisine sahip olduklarını ve bu patolojiye sahip olmayan bireylere göre daha sıklıkla olgunlaşmamış savunmaları kullanacaklarını öne sürmektedir. Çocuk, ayrılma-bireyleşme döneminde anneden ayrı etkinliklerde bulunduğu anneden olumlu desteği görmeyi beklemekte ve bu libidinal desteği alamadığında kendi içsel gerilimini yok etmek için savunma mekanizmalarına başvurmayı seçer (Masterson, 2013). Mahler (1975) ayrılma-bireyleşme döneminin alt aşamalarından olan yeniden yakınlaşmada, bebeğin annesi ile yaşadığı yeniden yakınlık krizini çözebildiği dönemde, gelişimin sağlıklı temellere dayandığını söylemektedir. Ancak bebek bu yaşadığı krizi çözemezse bölme savunma mekanizması başta olmak üzere, kişinin ilkel savunma mekanizmalarını sıklıkla kullanmaya devam edeceğini söylemektedir. Bu bağlamda Mahler’in ayrılma-bireyleşme teorisine göre ayrılma bireyleşme ile savunma düzenekleri arasında bir ilişki olduğu düşünülmüş ve araştırmanın sonuçları da bu teoriyi destekler nitelikte çıkmıştır. Bu bağlamda araştırmanın ikinci hipotezi olan “*H₂: Yetişkinlerde ayrılma bireyleşme süreci ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.*” doğrulanarak kabul edilmiştir.
- Araştırmanın, “*H₃: Yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*” üçüncü hipotezini

sorgulamak için değişkenler arası doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bulunan bu sonuç literatür ile paralellik göstermemektedir. Sadıkoğlu (2021) yapmış olduğu çalışmada evde bakım yardımından yararlanan engelli yakınlarının psikolojik sağlamlıkları ve savunma mekanizmaları arasında bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ezer'in (2017)'de yaptığı çalışmada da psikolojik sağlamlık ile savunma düzenekleri arasında bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Birey, savunma mekanizmalarını, psikolojik sağlığına yararlı olması için doğru zamanda, uygun sıklıklarda, uygun koşullarda ve yeterli ölçüde kullanmalıdır. Birey, savunma mekanizmalarını bilinçsiz bir yoğunlukta kullandığında karşılaşılabileceği ruhsal problemlerin önüne geçmek için farkındalığının yüksek olması gereklidir. Savunma mekanizmalarını sağlıklı kullanan kişilerin genellikle olgun savunma mekanizmalarını kullandığı görölmektedir (Vaillant, 1976). Olgun savunmalar bireyin doğal güdülerini doyurarak biyolojik, psikolojik bütünlüğünü ve sosyal dengeyi koruyarak toplumsal uyumun sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısı ile olgun savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olabileceği varsayılarak bu hipotez düşünölmüştür. Fakat yapılan analiz sonucu aralarında bir ilişki çıkmamıştır. Bunun nedenleri şöyle düşünölmektedir; araştırmada yer alan örneklem grubunun homojen bir şekilde olmaması değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçmede yetersiz kalmış olabilmektedir. Bunun yanı sıra savunma mekanizmaları, insanların kaygı ve stres ile başa çıkmak için kullandığı bilinçsiz stratejiler olarak adlandırılırken, psikolojik sağlamlık kavramı daha çok bilinçli ve olumlu başa çıkma becerilerini içermektedir. Araştırmada yer alan katılımcıların bu konuda kendilerinin farkında olmayabilir ve değişkenleri ölçüldüğü varsayılan ölçeklere doğru yanıt vermemiş olduğu düşünölmektedir. Bunların yanında araştırmada yer alan katılımcıların çevresel koşulları psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmalarını nasıl ifade ettiklerini etkileyebilir. Örneğin; stresli ortama sahip olan bir birey, psikolojik sağlamlıkla ilişkili olmayan daha farklı savunma mekanizmalarını kullanabilir. Savunma biçimleri ölçeğinde 20 tane savunma mekanizmasına yer verilmiştir. Blackman 2004 yılında yayımladığı "101 Defenses: How The Mind Shields Itself" adlı kitabında 101 savunma

mekanizmasının olduğunu anlatmıştır. Bundan dolayı bireyler, ölçeğin ölçmediği savunma mekanizmalarını kullanıyor oldukları düşünülmektedir. Bunun yanı sıra Vaillant (1998) yetişkinlerin savunma mekanizmalarının genellikle olgunlaşmamış halinden, olgunluğa doğru zamanla değiştiğini söylemiştir. Bu değişimin destekleyici ilişkiler ve öğrenme fırsatları gibi deneyimlere sahip olan bireylerde potansiyel olarak var olan psikolojik rahatsızlıklarını önleyerek, psikolojik sağlamlığını güçlendiren koruyucu faktörler olarak yerini alabilmektedir (Rutter, 1985) Bu bağlamda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal çevrelerinden destek alma durumlarının ve oluşturdukları yeni ilişkilerden kazanmış oldukları yeni deneyimler, araştırma bulgularının alanyazın ile farklı olmasının nedeni olarak düşünülmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın üçüncü hipotezi olan '*H₃: Yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ile savunma düzenekleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmaktadır.*' kabul edilmemiştir. Alt boyutlar bazında yapılan korelasyon analizlerinde ise yetişkin psikolojik sağlamlık ile immatür savunmalar alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki, nevrotik savunmalar alt boyutu arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki, olgun savunmalar alt boyutu arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon bulunmuştur. Bu bulgu, literatür ile paralellik göstermektedir. Sadıkoğlu (2021) yaptığı araştırmada da psikolojik sağlamlık ile olgun savunma mekanizmaları arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Ezer (2017) ergenlerin kullanmış oldukları çeşitli savunma mekanizmalarının psikolojik sağlamlık ile bir ilişkisinin olduğunu saptamıştır. Alt boyutlara bakıldığında psikolojik sağlamlık değişkeninin olgun savunma mekanizması alt boyutu ile pozitif yönlü, immatür savunma mekanizması alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişki bulmuştur.

- Araştırmada son olarak “ *H₄: Yetişkinlerde ayrılma bireyle süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolü vardır.*” hipotezini sorgulamak için Hayes Process Makro analizi uygulanmıştır. Burada Ayrılma Bireyleşmenin, Yetişkin psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisinde Savunma Mekanizmalarının moderatör rolünü araştırmak için bir araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda bahsedilen etki değişkeninin anlamlı olmaması nedeni ile savunma

mekanizmalarının düzenleyici rolünün anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. Ulaşılan bulgular doğrultusunda araştırmanın son hipotezi “ *H4: Yetişkinlerde ayrılma bireyle süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolü vardır.*” kabul edilmemiştir. Bunun nedeni şu şekilde düşünülmektedir; savunma mekanizmaları genellikle bireyin dış dünyanın gerçekliğini deneyimleme biçimini değiştirmeye ve içsel, dışsal stres faktörlerinin varlığında, kişinin psikolojik istikrarını korumaya yönelik bilinç dışı ve otomatik olarak varlıklarını ortaya koyarlar (Cramer, 2001). Dolayısıyla savunma mekanizmaları bilinç dışı düzeyinde işlemlendiği için, kişilerin bu savunmaları nasıl ve ne zaman kullandıklarını verilen ölçekte doğru yansıtılmadığı düşünülmektedir. Bu durum moderatör etkinin olup olmadığını belirleme konusunda zorluk yaşatabilir. Mahler’in ayrılma bireyleşme kuramına birçok eleştiriler yapılmıştır. Bunlardan biri de Mahler’in sıklıkla ele aldığı kopmadır. Mahler, sağlıklı bir bebeğin bakıcısından ayrılması gerektiğine, ayrılmadığı durumlarda kopmanın gerçekleşmediğini ve bu durumun sağlıklı bir bağımlılığı içerdiğini söylemiştir. Bu görüş, Batı açısından bakıldığında kabul edilmiş ama yapılan çalışmalar bu görüşün farklı kültürlerde ele alındığında değişiklik gösterebildiğini ortaya koymuştur (Gordon ve ark.,2009). Bu bağlamda özerkliğin, Türk toplumunda ilişki içerisinde de var olabileceğini gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Dolayısıyla bu çalışmada katılımcılara etnik grupları sorulmamış ve ayrılma bireyleşme süreçlerini sağlıklı veya sağlıklı olarak geçirme konusunda, kendi etnik kökenlerine göre farklı anladıkları düşünülmektedir. Bu da araştırma modelinin çalışmamasına neden olmuş olabilmektedir.

Daha önce yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının moderatör rolünü araştırmaya yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı analiz sonucu karşılaştırılmamıştır. Bu yönüyle de gelecekte bu değişkenler ile çalışmak isteyen araştırmacılar için kaynak olacağı öngörülmektedir.

5.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Analizlerin Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan örneklemin demografik değişkenlerine göre ayrılma bireyleşme süreci, psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmaları arasında farklılaşmaların bulunup bulunulmadığı da yapılan analizlerle araştırılmıştır. Bu noktada ilk olarak ele alınan birinci demografik değişken katılımcıların cinsiyetleridir. Buna göre kadın ve erkek bireylerinin Ayrılma bireyleşme düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanılmamaktadır. Alanyazına bakıldığında ilgili bulguyu doğrulayan çalışmalara rastlanmaktadır. Yakın zamanda yapılan araştırmalara bakıldığında Deniz (2022) çalışmasında 203 kadın ve 111 erkek olmak üzere 314 kişi ile çalışmıştır. Çalışmanın analiz sonucunda ayrılma bireyleşme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Gör (2021) araştırmasında 201 kadın ve 191 erkek bireylerle çalışmıştır. Çalışma sonucunda ayrılma bireyleşme süreci ölçeğinin puanları ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık bulunmamıştır. Özden'in (2013) yaptığı araştırmasına bakıldığında kadın ve erkek bireylerin ayrılma bireyleşme düzeylerinde herhangi bir farklılık bulgulamadığı görülmektedir. Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde, araştırma bulgusunun desteklendiği görülmektedir. Bunun nedeni şöyle düşünülmektedir; Mahler (1965) ortaya koyduğu ayrılma bireyleşme sürecinin, cinsiyet farkı olmadan tüm çocukların aynı evrelerden geçtiğini ortaya koymuştur. Yani ayrılma bireyleşme süreci hem kadın hem erkek için varoluşsal bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu süreç evrenseldir. Bundan dolayı araştırmamızın bulguları Mahler'in bu görüşünü destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra Ayrılma bireyleşme ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde Farklılık alt boyutunda kadın ve erkek arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre erkek katılımcıların farklılık alt boyutu puanı kadın katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir. Bu çalışma ile benzer olarak Levpuscek (2006) ortaya koyduğu araştırmasında erkeklerin daha fazla diğer bireyler ile iç içe geçtiğini yani yutulma kaygısını daha çok yaşadığını bulgulanmıştır. Bu durum Türk aile yapısının bir etkisi olarak düşünülebilir. Türk toplumunda baba figürüne verilen otoriter rol ve erkek çocuklara verilen önem ve sorumluluk ele alınması gereken konular olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik sağlamlık değişkenine bakıldığında cinsiyetler arası farklılığa rastlanılmamıştır. Alan yazına bakıldığında ilgili sonucu doğrulayan çalışmalara rastlanmaktadır. Okan (2021) araştırmasında 654 katılımcı ile çalışmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyetler arası bir farklılık bulgulanmamıştır. Ezer (2017) çalışmasında 392 katılımcı ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeni için cinsiyetler arası bir farklılık bulgulanmamıştır. Aydın (2023) 309 kişi ile yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulanmıştır. Kınacı'nın 2024 yılında ortaya koyduğu araştırmasına göre de psikolojik sağlamlık değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunu çıkarmıştır. Bu bağlamda literatür incelendiğinde çalışma bulgusunun desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutu olan ilişkisel kaynaklar alt boyutunda cinsiyetler arası anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Buna göre kadın katılımcıların ilişkisel kaynaklar alt boyutu puanları erkek katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksektir. Bireysel kaynaklar alt boyutuna bakıldığında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Buna göre kadın katılımcıların bireysel kaynaklar alt boyutu puanları erkek katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir. Frydenberg ve Lewis (1993) yaptıkları çalışmada kadınların stres etkenleriyle sosyal destek bularak ve sosyal kaynaklarını kullanarak başa çıktıklarını belirtmiştir. Ayrıca kadınların stresli olduklarında bile erkeklere göre daha fazla destek aramak ve onlardan daha fazla destek almak gibi dayanıklılık faktörlerini kullandıklarını ileri sürmüştür. Hampel ve Petermann'ın (2005) yaptığı çalışmada da kadınların strese dayanıklılık faktörlerini erkeklere oranla daha fazla kullandıklarını bulgulanmıştır.

Kültürel ve Bağlamsal kaynaklar alt boyutuna bakıldığında da cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre analiz sonucu incelendiğinde, erkek katılımcıların kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutu puan ortalamasının kadın katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bunun nedeni Türk kültüründe erkeklerin yetiştirilme tarzlarının kadınlara göre daha rahat bir ortamda yetiştikleri söylenebilir. Ayrıca, toplumdaki cinsiyet rollerine ilişkin daha dışa dönük yapıları olduğundan dolayı kültürel ve bağlamsal olarak daha fazla kaynak bulma konusunda destek buldukları söylenebilir.

Araştırmada savunma mekanizmaları değişkenine bakıldığında cinsiyetler arası bir farklılık bulgulanmamıştır. Bunun yanı sıra savunma mekanizmaları alt boyutu olan immatür savunma mekanizmaları alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır. Buna göre analiz sonucu incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla immatür savunma mekanizmalarını kullandığı

bulunmuştur. Bu bulgu literatür ile desteklenmektedir. Parekh ve arkadaşları (2010), araştırmalarında erkeklerin kadınlara oranla immatür savunmalarını daha çok kullandıklarını bulgulamıştır. Akçasayar (2023) 300 katılımcının yer aldığı araştırmasında immatür savunmaların erkeklerin kadınlara göre daha fazla kullandıklarını bulgulamıştır. Hafızoğlu'da 2019 yılında yaptığı araştırmasında immatür savunma puanlarının erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bunun nedeni şöyle açıklanabilir; literatüre bakıldığında savunma mekanizmalarının kullanımında cinsiyetler arası farklılıklar içselleştirme ve dışsallaştırma kavramı ile açıklanmaktadır. Kadınların içselleştirmeye hizmet eden savunma biçimlerini (örneğin; olgun savunma mekanizmalarından yüceltme ve bastırma), erkeklerin de dışsallaştırmasına hizmet eden savunma biçimlerini (örneğin immatür savunma biçimlerinden yansıtma ve yer değiştirme) daha fazla kullandıkları görülmektedir (Zoccali ve ark., 2007). Bunun sebebi; kadınların cinsel rollerine ilişkin sosyalleşme çabası, açık düşmanlık ve saldırganlığın engellemesini sağlamak iken erkekler için bu tür davranışlar daha tolere edilebilmekte ve bu noktada teşvik edildiği düşünülmektedir (Cramer, 2002)

İkinci olarak ele alınan demografik değişken katılımcıların medeni durumlarıdır. Buna göre ayrılma bireyleşme sürecinde evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Muştucu (2021) 635 katılımcıya yer verdiği araştırmasının bulgularında evli ve bekar bireylerin ayrılma bireyleşme düzeylerinde anlamlı bir fark çıkmadığı görülmektedir. Turan (2023) yapmış olduğu çalışmasına bakıldığında evli ve bekar bireylerin ayrılma bireyleşme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmaların araştırma sonuçları araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Ayrılma bireyleşme ile ilgili sorunların evlilik ilişkisinde çözülmesi sonucunda var olan ilişki de hem yakınlığın yaşanabileceği hem de kişilerin kendi sınırlarına uyum sağlayabildikleri, bunun sonucunda da özerkliğin bir tehdit olarak algılamamalarından dolayı çiftlerin yakın ilişkiler kurabileceği öne sürülmektedir (Levitz-Jones ve Orlofsky, 1985). Mahler, bireylerin ayrılma ile bireyleşme süreçlerindeki sorunların yetişkinlik döneminde aynı şekilde yaşanmadığını ancak bireyin erken yaşantılarındaki oluşumları ile benzer bir şekilde evlilik ilişkilerine taşıdığını öne sürmektedir (Colarusso, 1998; Mahler ve ark.). Ayrılma bireyleşme süreci ölçeğinin alt boyutlarından olan Bölme alt boyutu ve ilişkisel sorunlar alt boyutu evli ve bekar katılımcılar arasında anlamlı bir farka

rastlanılmıştır. Bu bağlamda bekar bireylerin bölme alt boyutu ve ilişkisel sorunlar alt boyutu evli katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Akçasayar (2023) yaptığı araştırmasında evli ve bekar katılımcılar arasında bölme ve ilişkisel sorunlar alt boyutunun farklılaştığını bulgulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre bekar katılımcıların bölme alt boyutu ve ilişkisel sorunlar alt boyutu evli katılımcılara göre daha yüksektir. Bu sonuç, araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Yetişkin bireyler, birincil nesnelerinden ayrı olarak diğer kişiler ile olan yakın ilişkilerini değerlendirmeye alarak kendini tanımlamakta ve ayrılma bireyleşme süreci yetişkinlik döneminde başkaları ile olan yakın ilişkileri ile ilişkilendirilir (Colarusso, 2000). Evli olan bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler yaşayabileceği göz önüne alındığında, daha az sorun yaşamaları ile bu durum açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda bekar ve evli bireylerin psikolojik sağlamlık ölçeği puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre evli katılımcıların, psikolojik sağlamlıkları bekar katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonuçları literatür ile paralellik göstermektedir. Aydın (2023) ortaya koyduğu araştırmasına 309 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, bekar katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Başka bir çalışmaya bakıldığında Yeşiltepe'nin (2023) araştırmasına 420 kişi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri bekar bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktada eşin varlığının önemi ortaya çıktığı düşünülmektedir. Evli kişilerin kendilerine ait oluşturdukları sosyal çevreleriyle birlikte eşlerinin hayatına girmesiyle birlikte yeni bir sosyal çevre ile tanışmış olurlar. Bunun sonucunda hem eşi hem de ailelerin desteğinin artması nedeniyle psikolojik sağlamlıkları bekar bireylere göre daha yüksek olabilir. Yapılan bir araştırmada evli bireylerin problem çözme becerile ile algılanan sosyal destek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Gümüş, 2015). Dolayısıyla evliliğin, psikolojik sağlamlığına etkisi sadece medeni durumla sınırlı değildir. Bu noktada evliliğin getirmiş olduğu sosyal destek kaynaklarında dikkate alınması gerekmektedir.

Yapılan analiz sonucunda bekar ve evli katılımcıların savunma mekanizmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Akçasayar (2023) ortaya koyduğu çalışmasında bulgularımıza paralellik gösterecek

sonuçlara ulaşmıştır. Savunma mekanizmalarının alt boyutlarından olan nevrotik savunmalar alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre evli bireyler nevrotik savunma mekanizmalarına bekar bireylere göre daha fazla başvurumaktadırlar. Katar (2023) 384 kişi ile yürüttüğü çalışmasında da evli bireylerin bekar bireylere göre nevrotik savunmaları daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Besharat ve Sivandian (2016) tarafından yapılan araştırmada savunma mekanizmalarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Üçüncü olarak ele alınan demografik değişken eğitim durumudur. Buna göre yapılan analiz sonucunda ayrılma bireyleşme düzeyi ile eğitim durumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında araştırma bulgumuzu destekleyen sonuçlara ulaşılmaktadır. (Akçasayar, 2023 İpek, 2023 Arslan, 2022 Tuncer, 2021.) Her ne kadar bu araştırmada ayrılma bireyleşme süreci ile eğitim durumu arasında bir ilişki bulunmasa da Mahler'in ortaya koyduğu tam nesne, tam kendilik kavramları ve Gör'ün 2021 yılında ortaya koyduğu araştırmasının sonuçlarına bakıldığında ayrılma bireyleşme ölçeğinden düşük puan alan bireylerin eğitim düzeyinin yüksek olacağı düşünülebilir. Tekin (2022) ve Çiftçioğlu (2023) yaptıkları araştırmalarda ayrılma bireyleşme düzeyi ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmamızın örnekleminin çoğunluğu eğitim düzeyi yüksek kişilerden oluştuğundan dolayı ayrılma bireyleşme düzeyinin eğitim durumları açısından anlamlı bir farkın olup olmayacağı farklı bir örneklem grubu ile tekrardan incelenmeye gerek olacağı düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık düzeyi ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, literatürü destekler niteliktedir. Yapılan bir araştırmada bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (Parmaksız, 2019). Atalan (2022) ve Yıldırım (2018) ortaya koyduğu çalışmalarında da psikolojik sağlamlık düzeyi ile eğitim durumu arasında bir ilişki bulgulanmadığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın yüksek olabilmesi için, bireyin koruyucu faktörleri kullanabilmesi beklenmektedir. Koruyucu faktörlerin içerisinde eğitim düzeyinin yüksek olması beklendiğinden dolayı psikolojik sağlamlık düzeyinin de yüksek olması düşüncesine yol açmaktadır (Gizir, 2007). Araştırmamıza bakıldığında eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyi ile bir ilişkisinin

bulunmamasının sebebi; bireylerin yaşadığı travmalar, kültürleri, ırkları ve bir psikiyatrik rahatsızlıkları bulunup bulunmadığı gibi faktörler ile ilişkili olabileceği düşünülebilir. Psikolojik sağlık ölçeğinin alt boyutu olan Bireysel Kaynaklar alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Analiz incelendiğinde yüksek lisans ve üstü olan katılımcıların, bireysel kaynaklar alt boyutu lisans mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatüre bakıldığında Yaman (2024) ve Ekşi (2022) yaptığı araştırma sonucunda yüksek lisans ve üstü eğitim durumuna sahip kişilerin bireysel kaynaklar alt boyutu lisans mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlık ölçeğinin kültürel ve bağlamsal alt boyutlarına bakıldığında eğitim durumunda anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre lise ve altı mezun olan katılımcıların, kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutu puanları, yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcılarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ekşi'nin 2022 yılında yaptığı çalışması da araştırma bulgumuzu desteklediği görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda savunma mekanizmaları ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarına baktığımızda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Analiz sonucuna göre olgunlaşmamış savunma mekanizmaları ve eğitim durumu arasında bir ilişkiye rastlanılmıştır. Buna göre lise ve altı eğitim durumuna sahip olan bireylerin, yüksek lisans ve üstü eğitim durumuna sahip olan bireylere göre immatür savunma alt boyutu puanları anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Savunma mekanizmaları ölçeğinin diğer alt boyutu olan Nevrotik savunma alt boyutuna bakıldığında anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre lise ve altı mezun olan katılımcıların nevrotik savunma alt boyutu yüksek lisans ve üstü eğitim durumuna sahip olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksektir. Bu sonuçlar literatür ile uyumludur (Katar, 2023, Altınok, 2021 Gençöglü, 2019 Negrii, 2014) Cramer (1988) ortaya koyduğu çalışmasında savunma mekanizmalarını eğitim düzeyleri ile anlamlı bir fark gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgusunda, yalıtma, inkâr ve pasif saldırganlık gibi immatür savunmaların lise ve altı eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerden daha sıklıkla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Olgunlaşmamış (immatür) savunma mekanizmaları olayların anlamını ciddi bir şekilde çarpıtarak kaygıyı azaltmaya

çalışırlar (Andrews, 1991). Bireyin, olayları çarpıtması ise bilinçli farkındalığının oluşmasının önüne geçmektedir (Tabakçı, 2014). Bu bağlamda kişinin, eğitim düzeyi üniversite ve üzeri ise almış olduğu akademik eğitim sonucunda hem genel hem de kişisel bilinç düzeyinin artacağı düşünülebilir. Böylelikle eğitim durumu üst düzeyde olan bireylerin, olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını daha az kullanması beklenilebilecek bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Dördüncü olarak ele alınan demografik değişken ise katılımcıların kardeşi olup olmama durumudur. Analiz sonucunda psikolojik sağlamlık düzeyi ile kardeş olup olmama durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre kardeşi olan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri kardeşi olmayan katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutunda da kardeşi olan bireylerin, kardeşi olmayan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucu bulgulanmıştır. Bu konuyla ilgili literatürde çok fazla araştırma bulunamamıştır. Bulunan araştırmalara bakıldığında, araştırmamızın sonuçları literatür ile uyumludur. (Akduman, Özaslan, Gün, 2022; Aydın, Egemberdiyeva, 2018; Akduman, Kishalı, 2023) Adler'e (2000) göre ebeveynlerin çocukları ile olan ilişki kurma biçimleri, onlara yönelik koruyucu ve şefkatli davranışları çocuğun ailedeki doğum sırasına göre değişmektedir. Tek çocuğa sahip olan ebeveynler, çocuklarına daha çok zaman ayırabildikleri görülmektedir. Böyle bir durum, ebeveynlerin çocukları ile daha fazla ilgi göstermelerine ve çocuklarına daha hoşgörülü yaklaşan ve aşırı korumacı bir tutum sergilemelerine sebep olabilmektedir (Corey, 2005). Kardeşi olmayan bireylerin, ebeveynlerinin aşırı korumacı yaklaşımları nedeniyle, ancak yetişkinlik dönemlerinde kendi ebeveyninin gösterdiği tutumlarının aynısı çevresinde olan kişilerden de bekleyebildiği görülmüştür (Geçtan, 2004). Tek çocukların genellikle, benmerkezci, sürekli ilgi isteyen, duyarlı, karar vermekte zorlanan ve bağımlı bireyler oldukları ortaya konulmaktadır (İlmen, 2020). Bundan dolayı bu durumların tek çocuk olan bireylerin psikolojik sağlamlığını negatif yönde etkilediği düşünülebilir.

Beşinci olarak ele alınan demografik değişken katılımcıların yaşlarıdır. Yapılan analiz sonucunda ayrılma bireyleşme düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, ayrılma bireyleşme ölçeğinden aldıkları puanları yüksekken 46 yaş ve üzeri olan

katılımcıların anlamlı bir şekilde düşüktür. Başka bir anlatımla 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların ayrılma bireyleşme düzeyleri problemlerini 46 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha fazla deneyimledikleri düşünülebilir. Bu sonuç, literatür ile uyum göstermektedir. (Gör, 2021; Yüksel, 2006) 2012 yılında yapılan bir çalışmada Akhun, yaş değişkeni ile ayrılma ve bireyleşme süreci arasında negatif bir ilişki bulmuş ve bireylerin yaşları arttıkça ayrılma bireyleşme düzeylerinin daha sağlıklı hale geldiğini ortaya koymuştur. Yüksel (2006) yaptığı araştırmada bireylerin yaşları arttıkça ayrılık anksiyetelerinin önemli bir ölçüde azaldığını gözlemlemiş ve ayrılma bireyleşme ölçeği puanlarının en yüksek olan yaş grubunu 18-24 yaş olarak bulgulamıştır. Araştırmamızın sonuçları da gösteriyor ki, bireylerin yaşları arttıkça ayrılma bireyleşme problemleri azalma göstermektedir. Burada önemli olan kriterin bireylerin özellikle maddi olarak aileye daha bağımlı olduğu ya da birçok bireyin ailesiyle beraber yaşadığı düşünülebilir. Bu bağlamda bireyin ekonomik olarak özgür olması veya ailesinden ayrı bir yaşam kurması ayrılma bireyleşme problemlerini azaltacağı söylenebilir. Ayrılma bireyleşme ölçeğinin alt boyutlarından Bölme alt boyutuna bakıldığında 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların bölme alt boyutu puanları 46 yaş ve üzeri katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bölme, bireyin ilişkisel deneyimlerinde hem kendisini hem de başkalarını iyi ve kötü diye ikiye bölmelerini anlatan bölme savunma düzeneği anlatılmaktadır. Göral (2002) araştırmasında, genç bireylerin daha fazla bölme savunmasını kullandığını ortaya koymuştur. Bölme savunma düzeneği ile ayrılma bireyleşme problemleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Çalışmamızda Ayrılma bireyleşme ölçeğinin diğer alt boyutlarından olan farklılık alt boyutu ve ilişkisel sorunlar alt boyutunda da 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların ilgili alt boyutta aldıkları puanlar 46 yaş ve üzeri olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda psikolojik sağlamlık ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark ortaya koyulmuştur. Analiz sonucuna göre 46 yaş ve üzeri katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri 18-31 yaş arası katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmamızın bulgusunun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. (Ektaş, 2017; Kimter, 2020; Korkmaz, 2023) Psikolojik sağlamlık düzeyinin yaş değişkenine göre değişim göstermesinin nedeni bireylerin, hayatları süresince karşı karşıya kaldıkları koruyucu ve risk faktörlerinin değişim göstermesi düşünülebilir. Bu bağlamda kişilerin, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde

karşılaştıkları zor yaşam olaylarından deneyim kazanmalarının yanında aynı zamanda etkili başa çıkma becerileri de geliştirmekte olabilir. Masten ve Wright (2010) ileriki yıllarda zorluklardan deneyim kazanma ve yararlanmayı içeren bilişsel fonksiyonlarının yeniden yapılanması için gerekli olan düşünce ile beceri için ihtiyaç olan zihinsel gelişimi tamamlayabildiklerini ileri sürmüşlerdir. Araştırmamızın örneklemini oluşturan yaşı daha büyük katılımcıların, zorlu yaşam olaylarına daha fazla seneler maruz kaldıkları düşünüldüğünde birçok çeşitli deneyim ve koruyucu faktörlerini arttırmanın etkisiyle psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksek olabileceği söylenebilir. Psikolojik sağlık ölçeğinin alt boyutlarından kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutunda 46 yaş ve üzeri katılımcıların puanı 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcılardan anlamlı derecede yüksektir. Literatürde psikolojik sağlamlığın alt boyutları ve yaş değişkeni arasında bir araştırmaya ulaşamamıştır.

Araştırmamızda savunma mekanizmaları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Analiz sonucuna göre savunma mekanizmaları ölçeği puanları 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, 46 yaş ve üzeri katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kullanılan savunma düzenekleri artan yaş ile değişim gösterdiği araştırmalarla ortaya koyulmuştur (Brody, Rozek ve Muten, 1985) Bu noktada araştırmacılar farklı yaklaşımlar sergilemişlerdir. Yaklaşımlardan ilki yaştan artması ile savunma mekanizmalarının da olgunlaştığını öne sürerken (Vaillant, 1976), ikinci yaklaşımda ise yaştan artmasıyla savunma mekanizmalarının immatür savunmalara dönüştüğünü öne sürmektedir (Shenfeld, 1984; Irion ve Blanchard-Fields, 1987). Malone ve diğerlerinin (2013) ortaya koydukları boylamsal çalışmada, orta yaşlı insanların kullandığı savunma mekanizmaları ile ileri yaştaki fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmada 90 erkek katılımcı bulunmaktadır. Örneklem dahil olan 90 kişinin ergenlik zamanlarında başlanan bu araştırma, yaşlılık zamanlarına kadar devam etmiştir. Çalışmanın bulgusu, orta yaşta bireylerin kullanmış oldukları savunma mekanizmalarının yaşlılık zamanında fiziksel sağlığı pozitif olarak etkilediğidir. Başka bir anlatımla katılımcıların sosyal yaşamları olgun savunma düzenekleri sayesinde güçlenmekte ve fiziksel sağlıklarını pozitif yönde etkilemektedir. Vaillant (1976) tarafından yürütülen çalışma, yarı niceliksel yöntemler kullanılarak 95 erkek katılımcıyla yürütülen boylamsal bir çalışmadır.

Katılımcılar 30 yıl takip edilmiş ve yaşları ilerledikçe savunma biçimlerinin de olgun savunmalara evrildiği sonucuna ulaşılmıştır. Shenfeld'in (1984) çalışmasının sonuçları, insanların yaşları ilerledikçe inkâr ve yansıtma gibi immatür savunma mekanizmalarına geri döndüklerini göstermektedir. Ayrıca uzunlamasına bir çalışmaya göre, yaşlılar daha az immatür ve nevrotik savunma düzeneklerini daha az, olgun savunma düzeneklerini ise daha fazla kullanma eğilimi göstermektedirler (Oh ve diğerleri, 2019). Savunma mekanizmaları ölçeği alt boyutlarından olan immatür savunmalar alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir fark çıkmıştır. Buna göre 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların, 46 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha fazla immatür savunma biçimleri kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşı genç olan bireylerde hayatları konusunda belirsizlikleri, arayışları ve duygusal karmaşıklıkları daha fazla olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda yaşı genç olan bireyler yaşadıkları zorluklarla başa çıkmak için daha fazla savunma mekanizmalarına ihtiyaç duydukları söylenebilir.

6. SONUÇ

6.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının düzenleyici rolünün incelenmesidir. Literatürde bu üç değişkeni bir arada inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Mahler (1974) bireyin bakım verenleriyle olan ilişkisinin, psikolojik doğum olarak isimlendirdiği bireyleşme sürecinde etkin bir rol oynadığını öne sürmektedir. Ayrılma bireyleşme süreci sadece bireyin yaşamının ilk 3 senesini kapsamış olsa da bireyin karşısına sonraki senelerde çıkmaktadır (Mahler 1975) Mahler (1989) ayrılma bireyleşmenin hayat boyu sonlanmayacağına ve bireyin hayatında tekrarlanacağına öne sürmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramı son yıllarda ruh sağlığı uzmanlarının sıklıkla ilgilendiği bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı negatif deneyimler veya risk altında olduğunu hissettiği noktalar ile baş etme becerisi olarak kullanılmaktadır (Henderson ve Milstein, 1996). Psikolojik sağlamlık düzeyi, bireyden bireye farklılık gösteren, zamanla değişim gösterebilmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyini bireyin kişisel özellikleri ve çevresel faktörlerinin yanı sıra bakım verenleriyle de kurduğu ilişki belirlemektedir (Richardson, 2002). Bu yüzden bireyin bakım verenleriyle kurduğu ilişki dönemi olarak adlandırılan ayrılma bireyleşme sürecinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Savunma mekanizmaları olgunlaşmamış, nevrotik ve olgunlaşmış olmak üzere üç sınıfa ayrılmıştır. Psikanalitik teorisyenlere baktığımızda eğer birey ayrılma bireyleşme sürecini sağlıklı bir şekilde geçirirse genellikle daha matür savunma mekanizmalarını kullanacağını, bu dönemi patolojik bir şekilde geçirirse daha immatür savunmalarını kullanacağını söylemektedirler (Meltzer, 1975) Bunun yanı sıra eğer birey, tehdit karşısında korunmak için savunma mekanizmalarını devreye sokamazsa, yetersiz kalırsa veya abartılı bir şekilde kullanırsa ruh sağlığı ciddi tehlikeye girer ve bilinçli anksiyetenin ortaya çıkmasına sebep olur (Öztürk ve Uluşahin, 2011) Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi de bu durumdan etkilenmektedir (Vaillant, 2013) Bundan dolayı bireylerin psikolojik

sağlamlık düzeylerini yüksek tutmak için matür savunma mekanizmalarına başvurmaları beklenmektedir (Alexander, 2002) Bu çerçevede araştırmamızın hipotezleri oluşturulmuş ve istatistiksel analiz yöntemleri sonucu aşağıdaki bulgular saptanmıştır:

- Yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreci ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır. Yani ayrılma bireyleşme düzeyi arttığında patoloji meydana gelebilmekte ve bu da psikolojik sağlamlık düzeyini düşürebilmektedir.
- Yetişkinlerde ayrılma bireyleşme süreci ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.
- Yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
- Yetişkinlerde ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide savunma mekanizmaları moderatör rol oynamamaktadır.
- Ayrılma bireyleşme düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Ayrılma bireyleşme ölçeğinin alt boyutu olan Farklılık alt boyutu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların farklılık alt boyut puanları kadın katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.
- Psikolojik sağlamlık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutu olan İlişkisel Kaynaklar, Bireysel Kaynaklar ve Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyutunda cinsiyete göre farklılık bulunmuştur. İlişkisel ve Bireysel Kaynaklar alt boyutu puanı kadın katılımcılarda daha yüksek, Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyutu puanları ise erkek katılımcılarda daha yüksektir.
- Savunma mekanizmaları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Savunma mekanizmalarının alt boyutu olan İmmatür Savunma Mekanizmaları alt boyutunda cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkekler, kadınlara göre daha fazla immatür savunma mekanizmaları kullanmaktadırlar.
- Ayrılma bireyleşme düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermemektedir.

- Ayrılma bireyleşme ölçeğinin alt boyutları olan Bölme ve İlişkisel Sorunlar alt boyutu arasında medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların bölme alt boyutu ve ilişkisel sorunlar alt boyutu puanları, evli katılımcılardan yüksektir.
- Psikolojik sağlamlık düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Evli katılımcıların, psikolojik sağlamlık düzeyi bekar katılımcılardan yüksektir.
- Savunma mekanizmaları medeni duruma göre farklılık göstermemektedir.
- Savunma mekanizmalarının alt boyutu olan nevrotik savunmalar alt boyutunda medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Evli bireyler, nevrotik savunma mekanizmalarına bekar bireylere göre daha fazla başvurumaktadırlar.
- Ayrılma bireyleşme düzeyi ile eğitim duruma göre farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik sağlamlık düzeyi eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan Bireysel Kaynaklar alt boyutu medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Yüksek lisans ve üstü katılımcıların bireysel kaynaklar alt boyutu lisans mezunu katılımcılardan yüksektir.
- Psikolojik sağlamlığın alt boyutu olan Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyutu eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Lise ve altı mezun olan katılımcıların, kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutu yüksek lisans ve üstü mezun olan katılımcılardan yüksektir.
- Savunma mekanizmaları, eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.
- Savunma mekanizmalarının alt boyutu olan İmmatür ve Nevrotik savunma mekanizmaları eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Lise ve altı eğitim durumuna sahip olan bireyler, immatür ve nevrotik savunma mekanizmalarını yüksek lisans ve üstü eğitim durumuna sahip olan bireylerden daha fazla başvurumaktadırlar.

- Psikolojik sağamlık düzeyi bireylerin kardeşi olup olmama durumuna göre farklılık göstermektedir. Kardeşi olan bireylerin psikolojik sağamlıkları, kardeşi olmayan bireylere göre daha yüksektir.
- Ayrılma bireyleşme düzeyi yaşıa göre farklılık göstermektedir. 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların ayrılma bireyleşme düzeyleri 46 yaş ve üzeri olan katılımcılara göre daha düşüktür. Başka bir anlatımla yaş arttıkça ayrılma bireyleşme düzeyi daha sağlıklı hale gelmektedir.
- Psikolojik sağamlık düzeyi yaşıa göre farklılık göstermektedir. 46 yaş ve üzeri katılımcıların psikolojik sağamlık düzeyi 18-31 yaş arası katılımcılardan yüksektir.
- Psikolojik sağamlığın alt boyutlarından kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar alt boyutu yaşıa göre farklılık göstermektedir. 46 yaş ve üzeri katılımcıların kültürel ve bağlamsal kaynaklar alt boyutu 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcılardan yüksektir.
- Savunma mekanizmaları yaşıa göre farklılık göstermektedir. 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcıların savunma mekanizmaları puanları 46 yaş ve üzeri katılımcılardan yüksektir.
- Savunma mekanizmaları alt boyutlarından immatür savunmalar alt boyutu yaşıa göre farklılık göstermektedir. 18-31 ve 32-45 yaş arası katılımcılar, immatür savunma mekanizmalarına 46 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha fazla kullanmaktadırlar.

6.2 Öneriler

- Araştırma, 410 katılımcı ile yapılmıştır. Bu araştırmada katılımcıların kendilerinin doldurabileceği öz bildirim ölçeklerinden yararlanılmıştır.
- Örneklem oldukça sınırlıdır. Bundan dolayı demografik değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş) eşit oranda dağılımını engellemektedir.
- Araştırmamızın örnekleminde kadın ve erkek katılımcı sayıları arasında fazla fark vardır. İlerideki araştırmalarda kadın ve erkek örneklem sayısı eşit olması önerilebilir.

- Ayrılma bireyleşme kavramı ile ilgili yurt içinde çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Klinisyenlerin, bireyleri doğru şekilde ele alabilmesi için ayrılma bireyleşme kavramı üzerinde daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.
- Literatüre bakıldığında ayrılma bireyleşmenin kültürden kültüre farklılık göstereceği görülmüştür. Bundan sonraki çalışmalarda farklı kültürlerle çalışılabilir.
- Bu araştırmaya katılım için sadece 18 yaşını doldurma şartı aranmaktadır. Gelecek araştırmalarda katılımcıların psikolojik destek alıp almadıkları psikiyatrik bir rahatsızlıklarının olup olmadığı veya yakın zamanda bir travma yaşayıp yaşamadığı gibi değişkenlerin eklenmesi daha niteliksel sonuçların elde edilmesine olanak sağlayabilir.
- Bu araştırmada 20 tane savunma mekanizması ele alınmıştır. İleriki araştırmalarda diğer savunma mekanizmalarının ayrılma bireyleşme süreci ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide moderatör rolüne bakılabilir.
- Araştırmada yaş değişkeni üç sınıfta ele alınmıştır. Gelecek çalışmalarda yaşın etkisinin daha iyi ortaya konulabilmesi için grup sayısı çoğaltılabilir.
- Ayrılma bireyleşme ve psikolojik sağlamlık kavramı literatürde ergenlerle daha çok çalışıldığı görülmüştür. Bundan dolayı yetişkin ruh sağlığı çalışanları için bu araştırmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda ruh sağlığı uzmanları bireyle çalışırken, kullandığı immatür ve nevrotik savunma mekanizmalarını saptayarak, olgun savunma mekanizmalarına evrimleştirme ve ayrılma bireyleşme süreçlerinden bugün sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeylerine ve kullandıkları savunma mekanizmalarını anlayarak ve bunların bireyin hayatına yansımalarını analiz ederek birey ile ilgili kapsamlı bilgiye sahip olabilir. Bu bağlamda dinamik süreçlerini gözlemleyip, tedavi planına dahil edebilir.
- Bunun yanı sıra araştırmanın sadece yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına değil, çocuklarla çalışan ruh sağlığı uzmanlarına da faydalı olacağı düşünülmektedir. Ebeveynlere bu konularda psikoeğitim verilmesi, anne-çocuk etkileşimin arttırılmasına yönelik çalışmaların yapılması

çocukların, gelecekte psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek yetişkin bireyler olması açısından katkı sağlayacağı düşünölmektedir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000).** “*Yaşamın Anlam ve Amacı*” İstanbul: Say.
- Akçasayar, C. (2023).** “*Algılanan Ebeveyn Tutumlarının Ayrılma Bireyleşme Düzeyleri ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi*” İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi
- Akhun, M. (2012).** “*Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi.*” Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Doktora Tezi.
- Akın, A., Uysal, R. & Çitemel, N. (2013).** “*Çocukluk Dönemi Mutluluk/Huzur Anıları Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.*” Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26.sayı, 71-80.
- Aksoy, H.P. (2022).** “*Annelerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ve Akademik Destek Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*” Gazi Üniversitesi, Ankara, Yüksek Lisans Tezi
- Aksu, B. (2019).** “*Psikolojik Savunma Mekanizmaları ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki*” Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aktan, Ö. (2009).** “*Depresyon Tanısı Konulmuş Hastalar ile Depresif Şikayetleri Olmayan Kişilerin Kullandıkları Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması.*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Alexander, D. G. (2002).** “*Psychological Resilience: The Role of Unconscious and Conscious Coping Strategies in the Mediation of Stress in High Risk Occupational Contexts*” (Doctoral dissertation, Rhodes University).
- Altınok, Ç. (2021).** “*Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi.*” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- American Psychiatric Association. (1994).** “*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*” American Psychiatric Publishing, Inc.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1987).** “*Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı.*” 3. Baskı, Amerikan Psikiyatri Birliği Basını, Washington DC.
- Andrews, G, (1991).** “*Anxiety, Personality and Anxiety Disorders*”, Int Rev Psychiatry, (3), 293-302.
- Andrews, G., Pollock, C., Stewart, G, (1989).** “*The Determination Of Defense Style By Questionnaire*”. Arch Gen Psychiatry, (46), 455-460.

- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993).** "The Defense Style Questionnaire." *Journal of Nervous mental Disease*.
- Anlı, İ. (2001).** "EEG ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aquilino, W. S., & Supple, K. R. (1991).** "Parent-child Relations and Parent's Satisfaction With Living Arrangements When Adult Children Live at Home." *Journal of Marriage and the Family*, 53(1), 13-27. <https://doi.org/10.2307/353130>
- Armstrong, M. I., Lefcovitch, S. B., ve Ungar, M. T. (2005).** "Pathways Between Social Support, Family Well-Being, Quality Of Parenting, And Child Resilience: What We Know?." *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269-281.
- Arslan, G. (2015).** "Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G. (2015).** Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 344-357.
- Arslan, G. (2022).** "Ayrılma Bireyleşme ve Cinsel Benlik Şeması Arasındaki İlişkide Başa Çıkma Tarzlarının Rolü" Yüksek Lisans Tezi İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Atak, H. (2011).** "Ruh Sağlığı Çalışmalarında Yeni Bir Psikososyal Değişken: Eylemlilik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), s. 483-512.
- Atalan, G. (2018).** "Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Psikolojik Sağlamlık ve Eş Desteği ile İlişkisi" Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Avcı Vardar E. (2019).** "Aracı ve Düzenleyici Etkilerin Modellenmesi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018).** "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi." *Türkiye Eğitim Dergisi*. Cilt:3 Sayı:1 s: 37-53
- Aytaç, M. (2018).** "Bölme Savunma Mekanizması ile Mod Kavramı Arasındaki İlişki: Vaka Üzerinden Kavramların Ele Alınması." Arel Üniversitesi, İstanbul, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Bakan, D. (1966).** "The Duality Of Human Existence: An Essay on Psychology and Religion" Rand McNally.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986).** "The Moderator-Mediator Variable Distinctionin Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, (6): 1173-1182
- Basım, H. N., Çetin, F. (2011).** Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

- Bektaş, M. (2018).** “Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yordanması.” Yayınlanmış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Beyers, W., Kins, E., Soenens, B. (2011).** “Why do They Have to Grow Up So Fast?” Parental Separation Anxiety and Emerging Adults' Pathology of Separation-Individuation” *Journal of Clinical Psychology*. Sayı: 7 Sf:647-664 <https://doi.org/10.1002/jclp.20786>
- Bhugra, D., Till, A. and Sartorius, N. (2013).** What Is Mental Health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4.
- Blackman, J. (2012).** “Zihnin Kendini Koruma Yolları” İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Blackman, J. S. (2004).** “101 defenses: How the mind shields itself. Psychology Press.”
- Blos, P. (1962).** “On Adolescence. New York: International Universities Press.”
- Blos, P. (1967).** “The Second Individuation Process of Adolescence”, *Psychoanal Study Child.*” cilt 22, sayı 1, ss.162-186.
- Stern, D. N. (1985/2017).** Bebeğin Kişilerarası Dünyası, Dü. T. Özakkaş, Çev. Ö. Karakaş, İstanbul:Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Blos, P. (1979).** *The Adolescent Passage*. New York: International Universities Press.
- Bodur, E. F. (1999).** “Defense Style Questionnaire (Savunma Biçimleri Testi) Ego Savunma Mekanizmaları Testinin Türkçe Formu Dil Eşdeğerliliği, Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması.” Yayınlanmamış Master Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bolig, R. ve Weddle, K. D. (1988).** Resiliency and Hospitalization of Children. *Children's Health Care*, 16(4), 255-260.
- Bonanno, G. A. (2004).** Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 59(1): 20-28.
- Bonanno, G. A. (2005).** Resilience In The Face Of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Bonanno, G. A. (2012).** Uses and Abuses of the Resilience Construct: Loss, Trauma, and Health-Related Adversities. *Social Science ve Medicine*, 74(5), 753-756.
- Bond, M., Gardner, S., Christian, J., & Sigal, J. (1983).** Empirical Study of SelfRated Defense Styles. *Archives of General Psychiatry*, 40, 333 338.
- Bora, A. (2019).** “Çocukluk Çağı Örselenmelerindeki Savunma Mekanizmaları ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Borderline ve Narsisistik Kişilik Örgütlenmeleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.” Yayınlanmış, Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bornsteln, M.H. ve Güngör, D. (2018).** Gelişim Biliminin Kültür ve Çocuk Bakımı. S. Bekman ve A. Aksu Koç (Ed.), İnsan Gelişimi, Aile ve Kültür (2. baskı) içinde (s.103- 104) İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

- Bowlby, J. (1958).** "The Nature of the Child's Tie to His Mother", *The International Journal of Psychoanalysis*, cilt 39, sayı 5, ss.350-373.
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994).** Early Indications of Resilience and Their Relation to Experiences in the Home Environments of Low Birthweight, Premature Children Living in Poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Brody, L. R., Rozek, M. K., & Muten, E. O. (1985).** Age, Sex, and Individual Differences in Children's Defensive Styles. *Journal of Clinical Child Psychology*, 14(2), 132-138.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003).** Characteristics of the Resilient Youths Living in Poverty: The Role of Self-regulatory Processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162.
- Burger J.M.(2006).** *Kişilik* (Çeviri. ID Sarioğlu). Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Carver, Charles S. (1998).** "Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. " *Journal of Social Issues*, 54(2), 245-266.
- Carver, C.S. (1998).** Esneklik ve Gelişen: Sorunlar, Modeller ve Bağlantılar. *Sosyal Konular Dergisi*, 54 (2), 245-266.
- Charles, M., Frank, S. J., Jacobson, S., & Grossman, G. (2001).** Repetition of the Rebeasured Past. Patterns of Separation-Individuation in Two Generation of Mothers and Doughters. *Psychoanalytic. Psychology*, 18(4), 705-728.
- Choi, I. (2002).** "Combination Unit Root Tests for Cross-Sectionally Correlated Panels, Mimeo." Hong Kong University of Science and Technology, Hong Kong.
- 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.
- Cicchetti, D. ve Rogosch, F. A. (1997).** The Role of Self-Organization in The Promotion of Resilience in Maltreated Children. *Development and Psychopathology*, 9(04), 797-815.
- Cohen, M., Baziliansky, S. and Beny, A. (2014).** The Association Of Resilience And Age İn Individuals With Colorectal Cancer: An Exploratory Cross-Sectional Study. *Journal of Geriatric Oncology*, 5(1), 33-39.
- Colarusso, C. A. (1990).** The Third Individuation: The Effect of Biological Parenthood on Separation-Individuation Processes in Adulthood. *The Psychoanalytic study of the Child*, 45(1), 179-194.
- 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* (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. doi: 10.1177/00030651000480040601.

- Colarusso, C. (1998).** Separation-Individuation Processes in Middle Adulthood:The Fourth Individuation. *Psychoanalysis*, 9(2), 229-246.
- Corey, G. (2005).** *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cramer, P. (1987).** The Development of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*. 55(4), 597-614.
- Cramer, P. (2001).** The Unconscious Status of Defense Mechanisms. *Journal TOG*, (9), 762–763.
- Cramer, P. (2002).** Defense Mechanisms, Behavior and Affect in Young Adulthood. *Journal of Personality*, 70(1), 103–126.
- Cramer, P., & Brilliant, M. (2001).** Defense Use and Defense Understanding in Children. *Journal of Personality*, 69(2), 297-322.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002).** Family Adversity, Positive Peer relationship and Children's Externalizing Behavior: A Longitudinal Perspective on risk and Resilience. *Child Development*, 73, 1220-1237.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004).** The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Çataloğlu, B. (2011).** “Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çavuş, İ. (2023).** “Çocukluk Çağı Psikolojik Travmalarının Beliren Yetişkinlik Döneminde Kişilerin Psikolojik Sıkıntı ve İyi Oluş Düzeyleri Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlık Teorisi Kapsamında İncelenmesi.” Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. Yüksek Lisans Tezi.
- Çetinkaya, R. & Kararımak, Ö. (2011).** Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*. Mart 2011, Cilt. 4 Sayı 35, s30-43.
- Çiçek, İ. (2018).** “Ergenlerin Kişilik Özellikleri İle Ayrışma Bireyleşme Arasındaki İlişkide Akran İlişkilerinin Aracı Etkisi.” İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
- Demir, T. (2013).** Ruhsallığın Merkezine Seyahat (1.baskı), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Deniz (2022).** “Ayrılma Bireyleşme ve Sosyal Uyum Arasındaki İlişkide Yetiştirilme Hatıralarının Rolü.” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Diamond, D., & Blatt, S. J. (1994).** Internal Working Models And The Representational World In Attachment And Psychoanalytic Theories. In M.B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 72–97).
- Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, O. (1995),** “Ruhsal Bozuklukların Epidemiyolojisi”, Sivas:Dilek Yayıncılık.

- Doğan, T. (2015).** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe Uyarlama Çalışması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and WellBeing*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. & Yavuz, K.E. (2020).** “Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk.” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2020; 12(Suppl 1):312-i: 10.18863/pgy.750839
- Dostyn, D.S. & Hayter, M.R. (2013).** Resilience, Self-esteem and Self-Compassion in Adults With Spina Bifida. *National Library of Medicine* 52(2):167-71.
- Dubois, D. & Flay, B.(2004).** “ The Healthy Pursuit of Self-Esteem: Comment on and Alternative to the Crocker and Park (2004) Formulation” *Psychological Bulletin* Copyright 2004 by the American Psychological Association Vol. 130, No. 3, 415– 420
- Dumont, M., Provost, M. A. (1999):** Resilience in Adolescents. Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 38-343-363.
- Durlak, J. A. (1998).** Common Risk and Protective Factors in Successful Prevention Programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Duru, E. ve Arslan, G. (2014).** Evlenmek Amacıyla Evden Kaçan Kız Ergenler: Bir Olgu Bilim Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 36-48.
- Eker, E. (2015).** “Otizm Psikanalitik Bir Bakış” *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*. Sayı:1 Sf: (69-77)
- Ekşi, U. (2022).** “Yetişkin Kadınların Algıladıkları Çocukluk Dönemi Annelik Becerileri İle Halihazırdaki Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ektaş, E. E. (2017).** “Otizm Tanısı Almış Çocukların Annelerinin Psikolojik Dayanıklılık, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Engle, P. L., Castle, S., & Menon, P. (1996).** Child Development: Vulnerability and Resilience. *Social Science & Medicine*, 43(5), 621-635.
- Epözdemir, H. (2014).** “Seri Evlilik Yapan Bireylerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler ile Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşleşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılması.” Yayımlanmış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erbaş, S. (2015).** “Yeme Tutumlarının Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi.” Yayımlanmış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdogan, E., Ozdogan, O. ve Erdogan, M. (2015).** University Students’ Resilience. Level: The Effect of Gender and Faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.

- Ergüner-Tekinalp, B. (2016).** Adleryan Kuramın Pozitif Psikoloji Bağlamında Değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Eryavuz, A. (2006).** “Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul Veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri.” Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Everall, R. D., Altrows, K. J. ve Paulson, B. L. (2006).** Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470.
- Ezer, E. (2017).** “Yetişkinlerde Bağlanma İle İlişki Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Farber, E. A. ve Egeland, B. (1987).** Invulnerability Among Abused and Neglected Children. In Anthony, J. ve Cohler, B.J. (Ed.) *The Invulnerable Child. The Guilford Psychiatry Series* New York.253-288.
- Fenichel, O. (1945).** *The psychoanalytic theory of neurosis*. W W Norton & Co.
- Fenichel, O., & Rangell, L. (1995).** *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. W.W.: Norton & Company.
- Fergusson, D.M. & Lynskey, M.T. (1996).** “ Adolescent Resiliency to Family Adversity” *Journal Of Psychology and Psychiatry Sayı: 3 Sf: 281-292*
- Flores, E., Cicchetti, D. ve Rogosch, F. A. (2005).** Predictors of Resilience in Maltreated and Nonmaltreated Latino Children. *Developmental Psychology*, 41(2), 338-351.
- Fraser, M. W. (1997).** *Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective*. Washington, DC: NASW press.
- Freud A. (2011).** *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. Y. Erim (çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, A. (1936).** The Ego and The Defense Mechanisms Int. Psychoanal. Verlag
- Freud, A. (1937).** *The Ego and the Mechanisms of Defense. (The International Psycho-analytical Library, No. 30.)*. Hogarth Press.
- Freud, A. (1946).** The Psycho-Analytical Treatment of Children.
- Freud, A. (1963).** The Concept of Developmental Lines. *The Psychoanalytic Study of The Child*, 18(1), 245-265.
- Freud, A. (1965).** Çocuklukta Normallik ve Patoloji, (A. N. Babaoğlu, Çev.) 2. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık, 2013.
- Freud, S, (1957).** “*Instincts and their Vicissitudes*”, (J. Strachey Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, Hogarth Press, London, 109-140.
- Freud, S, (1962),** “*The Neuro-Psychoses of Defence*”, (J.A. Strachey, Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, (1894), Hogarth Press, London, (3), 43-68.

- Freud, S. (1894).** Les psychonévroses de défense, trad. A. Berman, Paris, PUF, 1946.
- Freud, S. (1897).** *Die infantile cerebrallähmung* (Vol. 9). A. Hölder.
- Freud, S. (1906).** Meine Ansichten über die Rolle der Sexualität in der Ätiologie der Neurosen. *GW*, 5, 149-159.
- Freud, S. (1911).** Remarques Psychanalytiques sur l'autobiographie d'un cas de paranoïa, trad, M. Bonaparte et R. Loewenstein, in *Cinq psychanalyses*, Paris, PUF, 1954
- Freud, S. (1917).** Deuil et mélancolie, trad. J. Laplanche et J. B. Pontalis, in *Metapsychologie*, Paris, Gallimard, 1968.
- Freud, S. (1926).** Inhibition symptôme et angoisse, trad. M. Tort, Paris, PUF, 1951.
- Freud, S. (1939).** "Bu Hastalığın Psikanalitik Teorisine Ters Düşen Bir Paranoia Vakası. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957), 26 , 130.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993).** Boys Play Sport and Girls Turn to Others: Age, Gender and Ethnicity as Determinants of Coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253–266. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>
- Gabbard, G. (2011).** *Uzun-Süreli Psikodinamik Psikoterapi*. H. Atalay (çev.), Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği (orijinal baskı tarihi 2004).
- Gabbard, G. O. (1989).** Two Subtypes of Narcissistic Personality Disorder, *Bulletin of Menninger Clinic*, 53, 527-532.
- Gander M.J. & Gardiner H.W. (2001).** *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, İmge Kitabevi, Ankara.(Yayıma Hazırlayan: Prof. Dr. Bekir Onur)
- Garmezy, N. (1991).** Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Garmezy, N. (1991).** Resiliency and Yulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garmezy, N. (1993).** Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127- 136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Geçtan E. (1993).** "Psikanaliz ve Sonrası" (5. Baskı) İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2003).** *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençoğlu, Ç. H. (2019).** "Bireyleri Bağlanma Stilllerinin Kullanılan Savunma Mekanizmaları ve Sosyodemografik Değişkenler ile İlişkisinin İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Georgas, J. (1989).** Changing Family Values in Greece: From Collectivist to Individualist. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 20(1), 80–91.
- George, D., & Mallery, M. (2010).** "Spss For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a) ed.) Boston:Pearson
- Gilligan, R. (2000).** Adversity, Resilience and Young People: The Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children Society*, 14, 37-47.

- Gordon, R., Zaccario, M., Sachs, D., Ufberg, H., & Carlson, J. (2009).** Psychotherapy With Children and Adolescents With Physical Disabilities.
- Gör, N. (2021).** “Ayrılma-Bireyleşme Sorunları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Sosyo-Duygusal ve Oyuna Yönelik Değişkenlerin Aracı Rolünün İncelenmesi” Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Göral Alkan, F. (2010).** *Coupling Through Projective İdenyification: Bridging Role of Projective İdentification in the Associations Among Early Parenting Experince. Prsonality Constructs and Couple Relationships.* Ankara: Unpublished Doctoral Dissertation. METU.
- Göral, F. (2002).** *The Second Seperation-İndividuation Process of the Turkish Young Adults: the Relationships Between the Percieved Maternal Parenting Attitudes, Second Seperation İndividuation, Expanding Self And Experinces in the Romantic Relationship.* İstanbul: İstanbul: Boğaziçi University.
- Greene, R. (2002).** Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research. Washington, DC: NASW Press.
- Gulerce, A. (1991).** Transitional objects: A reconsideration of the phenomenon. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(6), 187.
- Gümüş, H. (2015).** Evli Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Yaşam Doyumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 19.
- Gün, R. Ş., Özaslan, H. ve Gültekin Akduman, G. (2023).** Okul Öncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Aile Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(2), 843-855.
- Gürbüz, Ş. & Şahin, F. (2018).** “Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri” Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürkan, U. (2006).** “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi.” Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hafızoğlu, A. (2019).** “Üniversite Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları İle Duygusal Şemaları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005).** Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. Ve Yuen, T. (2011).** What is resilience? Canadian Journal of Psychiatry. *Revue Canadienne De Psychiatrie*, 56(5), 258-265.
- Huprich, S. K. (2003).** Depressive Personality and It’s Relationship to Depressed Mood, Interpersonal Loss, Negative Parental Perceptions, and Perfectionism. *The Chicago Journal of Nervous & Mental Disease*, 191(2), 73-79.

- Irion, J., & Blanchard-Fields, F. (1987).** A Cross-Sectional Comparison of Adaptive Coping in Adulthood. *Journal of Gerontology*, 42(5), 502–504.
- Işık, Ş. (2016).** Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- İkiz, T. T. (2013).** Ergenlikte Bağımlılık ve Ayrılmaya Dair Gereksinimim Olan Beni Tehdit Ediyor. Parman, T. (Ed.), *Ergenlikte Değişim ve Erişkin Yaşama Geçiş içinde* (ss. 125-138). İstanbul: Bağlam Yayınevi.
- Mitchell, S., & Margaret, J. (2012).** *Freud ve Sonrası*. A. Eğrilmez (Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- İlmen, Z. (2020).** “Evli Bireylerin Psikolojik Doğum Sırası, Evlilik Uyumu ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- İpek, F. (2023).** “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Ayrılma-Bireyleşme İle Ebeveynleşmenin İlişkisi: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Rolü.” Yüksek Lisans Tezi. Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997).** The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Jenson, J. M. ve Fraser, M. V. (2005).** *A Risk and Resilience Framework for Child, Youth and Family Policy*.
- Johnson, E.B. (2002).** Contextual Teaching and Learning: What It Is and Why It Is Here to Stay. Corwin Press, Inc., Thousands Oaks.
- Judit, B., Szabo, Z.P., Török, L. (2014).** “ Self-esteem, Self-conscious Emotions, Resilience, Trait Anxiety And Their Relation To Self-handicapping Tendencies” *Review of Psychology*. Vol. 21, No. 2, 123-130
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005).** *Yeni İnsan ve İnsanlar*. (Onuncu Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010).** *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalsner, L., & Pistole, M.C. (2003).** College Adjustment in a Multiethnic Sample: Attachment, Separation-Individuation, and Ethnic Identity. *Journal of College Student Development* 44(1), 92-109.
- Karadeniz, G. (2019).** “ Genç Yetişkin Erkeklerin Algıladıkları Baba Tutumları İle Bireyleşme Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Düzenleyici Rolü.” Yayınlanmış Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kararımak, Ö. (2006).** Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007).** “Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması” Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö. & Siviş Çetinkaya, R. (2011).** *The Effect of Self-Esteem and Locus of Control on Resilience: The Mediating Role of Affects* . Turkish

- Psychological Counseling and Guidance Journal , 4 (35) , 30-41
Retrieved from
- Karvonen, J. T. (2007).** “Somatization in Young Adults”. Uzmanlık Tezi, University of Oulu, Oulu, Finland.
- Katar, E. (2023).** “Genç Erişkin Bireylerde Savunma Mekanizmaları İle Narsisistik Özellikler ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişki.” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, İ. (2015).** “Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü.” Yayımlanmış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kenny, M. E., & Perez, V. (1996).** Attachment and Psychological Well-Being Among Racially and Ethnically Diverse First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 37(5), 527–535.
- Kernberg, O. (2004).** *Borderline conditions and pathological narcissism*. Lanham, Mar: Rowman & Littlefield. (Orijinal eser 1985 tarihli dir.).
- Kernberg, O. F. (1967).** Borderline Personality Organization, *Journal Am Psychoanalytical Assoc.*, 15, 641-685.
- Kernberg, O. F. (1980).** Internal World and External Reality. Object Relations Theory Applied. New York/London: Aronson.
- Kernberg, O. F. (1999).** Psychoanalysis, Psychoanalytic Psychotherapy and Supportive Psychotherapy: Contemporary Controversies. *The International Journal of Psychoanalysis*, 80(6), 1075-1091. <https://doi.org/10.1516/0020757991599205>
- Kesim, Ş. (2023).** “Ergen Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık ve Empati Düzeylerinin İncelenmesi.” Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Kınacı (2024).** “Psikolojik Danışmanlarda Öz Şefkatin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluğu Yordayıcı Gücünün İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana
- Kimter, (2020).** “Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” *IBAD Sosyal , Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kins, E., Soenen, B., & Beyers, W. (2011).** Why do They to Grow Up So Fast? “Parental separation anxiety and emerging adults” pathology of separation individuation. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1-18.
- Kışalı, Z. & Gültekin-Akduman, G. (2024).** Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *TEBD*, 22(1), 28-45. <https://doi.org/10.37217/tebd.1287358>
- Kitayama, S., & Markus, H.R. (1991).** “ Culture and the Self.” Implications for Cognition, Emotion, and Motivation *Psychological Review* Copyright . 98, No. 2, 224-253
- Klein, M. (1932).** *The psycho-analysis of children*. W W Norton & Co.

- Klein, M. (1946).** Notes on Some Schizoid Mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27. 99-110.
- Koçyiğit, B. (2022).** “Beliren Yetişkinlikte Benliğin Ayrışması, Algılanan Romatik İlişki Kalitesi ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisinin İncelenmesi.” Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kogler, L., Müller, V. I., Chang, A., Eickhoff, S. B., Fox, P. T., Gur, R. C. And Derntl, B. (2015).** Psychosocial Versus Physiological Stress—Meta Analyses On Deactivations
- Korkmaz, H. (2023).** “Covid-19 Pandemi Sürecinde Hemşirelerde Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Kroger, J. (2003).** Identity development during adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 205–226).
- Malden, MA: Blackwell Publishing. Sabaka, S. M. (2009).** *Psychometric Integrity of a Measure of Dysfunctional Separation-Individuation in Young Adolescents*. (Unpublished Doctoral Thesis), Ball State University, Muncie.
- Kumpfer, K. L. (2002).** “Factors and Processes Contributing to Resilience,” in *Resilience and Development* (Springer, Boston, MA). p. 179–224. doi: 10.1007/0-306-47167-1_9
- Kutlu, L., Batmaz, M., Bozkurt, G., Gençtürk, N. & Gül, A. (2007).** Annelere Çocukluklarında Uygulanan Ceza Yöntemleri ile Çocuklarına Uyguladıkları Ceza Yöntemleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (8) 22-29.
- Laplanche, J., Pontalis, J. B. (1988).** *The language of psychoanalysis*. London: Karnac Books.
- Lapsley, D. ve Stey, P. (2010).** Separation-Individuation, Dö. I. Weiner ve E. Craighead, Corsini’s Encyclopedia of Psychology içinde, New York, Wiley.
- Laughlin, H. P. (1970).** *The Ego And Its Defenses*. New York: Jason Aronson
- Lerner, P.M. ve Van-Der Keshet, Y. (1995).** A Note on the Assessment of Idealization. *The Journal of Personality Assessment*, 65(1) ,77-90.
- Levitz-Jones, E. M., & Orlofsky, J. L. (1985).** Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 156–169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.156>
- Levpušček, M. P. (2006).** Adolescent Individuation in Relation to Parents and Friends: Age and Gender Differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 3(3), 238-264.
- Lichtenberg, J. D., Slap, J. W. (1972).** On the Defence Mechanism: a Survey and Synthesis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 20(4), 776-792. doi: 10.1177/000306517202000404.
- Lin, C. A. (2004).** Webcasting Adoption: Technology Fluidity, User Innovativeness, And Media Substitution. *Journal Of Broadcasting ve Electronic Media*, 48(3), 446-465.

- Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Watkins, C. E. (1988).** Family Structure, Psychological Separation and College Adjustment: A Canonical Analysis and Cross-Validation. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 402–409.
- Luthar, S. (2005).** Resilience at an Early Age And its Impact on Child Psychosocial Development. In: Encyclopedia on early childhood development [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood , Development;1-6.
- Luthar, S. S. (2006).** *Resilience in development: A synthesis of research across five decades.* In D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Eds), *Developmental Psychopathology, Risk, Disorder, and Adaptation* (Second Edition: pp: 739-795). New Jersey: John Wiley ve Sons, Inc.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000).** The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000).** The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mahler MS, La Perriere K. (1965).** “Mother-Child Interaction During Separation-Individuation. *Psychoanal* 34:483-498.
- Mahler MS, Pine F, Bergman A. (2003).** “İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu. (4. Baskı) (Çeviri. AN Babaoğlu). İstanbul:Metis Yayınları.
- Mahler, M. S. (1967).** On Human Symbiosis and The Vicissitudes of Individuation. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 15(4), 740–763.
- Mahler, M. S. (1969).** On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation. London.
- Mahler, M. S. (1972).** “On The First Three Subphases of The Separation-Individuation Process”, *International Journal of Psycho-Analysis*, 1. cilt 53, sayı 3, ss.333-338.
- Mahler, M. S. (1972).** On The First Three Subphases of the Separation-Individuation Process. *The International Journal of Psychoanalysis*, 53(3), 333–338.
- Mahler, M. S., & Furer, M. (1968).** *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation: I. Infantile Psychosis.* International Universities Press.
- Mahler, M. S., & Mcdevitt, J. B. (1980).** Object Constancy, Individuality. The Course of Life: Psychoanalytic Contributions Toward Understanding Personality Development, 2, 407.
- Mahler, M. ve Mcdevitt, J. (1989).** The Separation – Individuation Process and Identity Formation, Cilt 2, Dü. S. Greenspan and G. Pollock, The Course Of Life içinde, Madison, International University Press.
- Mahler, M. ve Perriere, K. (1965).** “Mother-Child Interaction During Separation-Individuation”, *The Psychoanalytic Quarterly*, cilt 34, sayı 4, ss.483-498.

- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975).** The Psychological Birth of the Human Infant. New York: Basic Books.
- Mahler, M.S. (1974).** Symbiosis and Individuation :The Psychological Birth of the Human Infant. *Psychoanal Study Child* (29): 89-106.
- Mahler, M.S., & Gosliner, B.J. (1955).** On Symbiotic Child Psychosis: Genetic, Dynamic, and Restitutive Aspects. *Psychoanalytic Study Child*. NY: International Universities Press.
- Mahler, M.S., F. Pine, A. ve Bergman. (1975).** The Psychological Birth of the Human Infant. NY: Basic Books.
- Mahler, M.S. (1967).** “On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation”, *J.Am. Psychoanal. Assoc.*, 15:740-63
- Malone, J., Cohen , S., Liu, S., Vaillant, G., & Waldinger, R. (2013).** “Adaptive Midlife Defense Mechanisms and Late-Life Health”. *Personality and Individual Differences*, 55: 85–89.
- Mandleco, B. L. ve Peery, J. C. (2000).** An Organizational Framework For Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Maricutoiu, L. P., Crasovan, D. I. (2016).** Coping and Defence Mechanisms: What Are We Assessing? *International Journal of Psychology*, 51(2), 83-92. doi: 10.1002/ijop.12113.
- Masten A. S., Obradović J. (2006).** Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13–27. [Crossref](#)
- Masten, A. S. (2001).** Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007).** Resilience in Developing Systems: Progress and Promise as the Frth Wave Rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S. (2015).** *Ordinary Magic: Resilience İn Development*. Guilford Publications.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998).** The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S. ve Powell, J. L. (2003).** A resilience framework for research, policy and practice. In S.S. Luthar (Ed), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in Context of Childhood Adversities*, (pp. 1-25). USA: Cambridge University Press.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002).** Resilience in Development. *Handbook of Positive Psychology*, 74, 88.
- Masten, A. S., Miliotis, D., Graham-Bermann, S, A., Ramirez, M., ve Neeman, J. (1993).** Children in Homeless Families: Risks to Mental Health and Development. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 335-343.

- Masten, Ann S. & Norman Garmezy (1985).** "Risk, Vulnerability, and Protective Factors in Develop Mental Psychopathology." Şu Kitapta : Benjamin B. Lahey & Alan E. Kazdin. Advances in clinicalchildpsychology. Boston: Springer, 1-52.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010).** Resilience Over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation.
- Mcdevitt, J. B. (1979).** "The Role of Internalization in the Development of Object Relations During the Separation-Individuation Phase", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, cilt 27, sayı 2, ss.327-343.
- McWilliams, N. (2010).** Psikanalitik Tanı: Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak, Çev. E. Kalem, İstanbul:İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 4. Baskı.
- McWilliams, N. (2013).** The Impact Of My Own Psychotherapy On My Work As a Therapist. *Psychoanalytic Psychology*, 30(4), 621-626. <https://doi.org/10.1037/a0034582>
- McWilliams, N. (2014).** *Psikanalitik Tanı Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak*. (E. Kalem (Çev.). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Meltzer, D. (1975).** Adhesive identification. *Contemporary Psychoanalysis*, 11(3), 289–310.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995).** Freud and Beyond: A history of modern psychoanalytic thought. Basic Books.
- Mitchell, S., & Black, M. (2012).** *Freud Ve Sonrası: Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi* (A. Eğilmez, Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Moroğlu, A. (2021).** "İlişki Dışı İlişki (Aldatma) Eğiliminin Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi: İlişki Doyumu ve Savunma Mekanizmalarının Aracılık Etkisi." Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Muştucu, Z. (2021).** "Evli ve Bekar Bireylerde Benlik Kurguları, Ayrılma Bireyleşme Düzeyleri ve Kullanılan Savunma Mekanizmalarının İlişkisinin İncelenmesi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Naçar, E. (2023).** "Bağlanma Stilleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracılık Rolü" Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Negrii, V. (2014).** Psychological Defense And School Students Academic Performance, *Procedia. Social And Behavioral Sciences*, 146, 275-278. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.08.128
- Neil, J. (2005).** Definitions of Various Self Constructs: Self-Esteem, Self-Efficacy, Self-Confidence & Selfconcept. *Accesed Http://Wilderdom.Com/Self/On*, June, 14, 2009.

- Nickel, R. ve Egle, U. T. (2006).** Psychological Defense Styles, Childhood Adversities And Psychopathology in Adulthood. *Child Abuse & Neglect*, 30(2),
- Oh, M., Kim, J., Yoon, N., Lee, S., Lee, S., & Kang, W. (2019).** Differences in Personality, Defense Styles, and Coping Strategies in Individuals with Depressive Disorder According to Age Groups Across the Lifespan. *Psychiatry investigation*, 16(12), 911.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003).** Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1 11.
- Öğülmüş, S. (2001).** *Bir Kişilik Özeliği Olarak Yılmazlık* [Bildiri sunumu]. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara.
- Öngider, N. (2013).** “Anne-Baba İle Okul Öncesi Çocuk Arasındaki İlişki”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* ; 5(4):420-440
- Öz, F. (2010).** “Sağlık Alanında Temel Kavramlar”, (9), 130-148. Ankara: İmaj Yayınevi.
- Öz, F., Yılmaz Bahadır, B. (2009).** Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özabacı, N., & Erkan, Z. (2017).** Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış. Ankara: Pegem Yayınları.
- Özakkaş, T. (2008).** “Bütüncül Psikoterapi” İstanbul: Litera Yayınları.
- Özden, M. (2013).** “Önceden Edinilmiş ve Sonradan Kazanılmış Gelişim Özelliklerinin Evlilikte Çift Uyumu ile İlişkisi”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan, F. (2019).** “Suça Sürüklenen Erkek Ergenlerde Ebeveyne Güvenli Bağlanma ve Ayrılma Bireyleşme Özellikleri.” Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk MO., Uluşahin A., (2008)** Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (1. Cilt, 11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri
- Palombo, J., Bendiczen, H., & Koch, B. (2018).** *Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehber (F. B. Helvacioğlu Çev.)*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- Panagioti, M., Gooding, P. A., Taylor, P. J., ve Tarrier, N. (2014).** Perceived Social Support Buffers The Impact Of PTSD Symptoms On Suicidal Behavior: Implications Into Suicide Resilience Research. *Comprehensive psychiatry*, 55(1), 104-112.
- Parekh, M. A.; Majeed, H.; Khan, T. R.; Khan, A. B.; Khalid, S.; Khwaja, N. M. ve Jehan, I. (2010).** Ego Defense Mechanisms in Pakistani Medical Students: A Cross Sectional Analysis. *BMC Psychiatry*, 10(1), 1-8.
- Parmaksız, İ. (2019).** İyimserlik, Özgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.

- Parman, T. (2006).** Ailenin Yaşamsal Döngüsünde Ergenlik Krizinin Yeri, Yansıtma: *Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi*, 5-6, 11-16
- Parman, T. (2012).** *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün* (4. baskı). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Parman, T. (2013).** *Ergenliğin Yüzleri* (2.baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Pine, F & Furer, M. (1963).** “Studies of the Separation-Individuation Phase; A Methodological Overview.” *Psychoanal Study Child*, doi: 10.1080/00797308.1963.11822934.
- Pine, F. (2004).** Mahler’s Concepts of “Symbiosis” and Separation-Individuation: Revisited, Reevaluated, Refined. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 511–533.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004).** Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435–468.
- Quinodoz, J., & Quinodoz, M. (2016).** *Freud'u Okumak / Freud'un Eserlerinin Kronolojik Olarak Keşfi*. (B. Kolbay, & Ö. Soysal, Çev.) İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Reis, S. M., Colbert, R. D. and Hébert, T. P. (2004).** Understanding Resilience In Diverse, Talented Students In An Urban High School. *Roeper Review*, 27(2), 110-120.
- Kağıtçıbaşı, Ç. E., & Poortinga, Y. H. (2006).** *Families Across Cultures: A30-Nation Psychological Study*. Cambridge University Press.
- Rice, K. G., FitzGerald, D. P., Whaley, T. J., & Gibbs, C. L. (1995).** Cross-sectional and longitudinal examination of attachment, separation-individuation, and college student adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 73(4), 463–474.
- Richardson, G. E. (2002).** The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307-321.
- Richmond, J. B. & William R. Beardslee (1988).** Resiliency: research and practical implications for pediatricians. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 9(3): 157–163.
- Rogers, C. R. (1959).** A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill
- Rutter, M. (1987).** Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, Michael (1985).** "Resilience In The Face Of Adversity: Protective Factors And Resistance To Psychiatric Disorder." *The British Journal Of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, Michael (1993).** Resilience: Some Conceptual Considerations. *Journal Of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.

- Sabaka, S. M. (2009).** *Psychometric Integrity Of a Measure Of Dysfunctional Separation-Individuation In Young Adolescents*. (Unpublished Doctoral Thesis), Ball State University, Muncie.
- Sadıkoglu, O., Topkaya, N. (2023).** Evde Bakım Maaşı Alan Engelli Yakınlarının Kullanmış Oldukları Farklı Savunma Mekanizmalarının Psikolojik Sağlamlıkla İlişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(61), 671-692. DOI:10.21560/spcd.vi.1106275
- Sadock, B., Sadock, V. ve Ruiz, P. (2016).** *Kaplan&Sadock Klinik Psikiyatri* (11. Baskı). Ankara: Güneş Kitabevi.
- Sameroff, A. J., & Seifer, R. (1990).** Early contributors to developmental risk. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk And Protective Factors In The Development Of Psychopathology* (pp. 52–66). Cambridge University
- Santrock, J. W. (2012).** *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Schauenburg, H., Willenborg, V., Sammet, I., & Ehrental, J. C. (2007).** Self-Reported Defence Mechanisms As An Outcome Measure In Psychotherapy: A Study On The German Version Of The Defence Style Questionnaire DSQ 40. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(3), 355-366. <https://doi.org/10.1348/147608306X146068>
- Secombe, K. (2002).** “Beating The Odds” Versus “Changing The Odds”: Poverty, Resilience, And Family Policy. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 384-394.
- Seçer, İ. (2018).** Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: Anı yayıncılık.
- Shenfeld, M. (1984).** The Developmental Course of Defense Mechanisms in Later Life. *International Journal of Aging & Human Development*, 19(1), 55–71.
- Shepard, A.R. (2009).** “Psychological separateness and parental attachment as predictors of Black students' psychological resilience and adjustment to college” Yayınlanmış Doktora Tezi. City University of New York ProQuest Dissertations Publishing, 2009. 3397061.
- Sipahioğlu, Ö. (2012).** *Farklı Lise Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlığının İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sivandian, M., M.A. Besharat, M.H. Asgarabad ve A. Moghadamzade (2016).** The Moderating Role of Ego Strength on the Relationship Between Attachment Styles and Marital Adjustment. *Community Health*, 3(1), 41-53.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. ve Bezruczko, N. (2000).** Resilience And Protective Factors In Adolescence: An Autobiographical Perspective From Disadvantaged Youth. *Journal of Social Psychology*, 37(4), 425-448.
- Snarey, J. R., & Vaillant, G. E. (1985).** How Lower And Working Class Youth Become Middle Class Adults: The Association Between Ego Defense

Mechanisms And Upward Social Mobility. *Child Development*, 56(4), 899-910. <https://doi.org/10.2307/1130102>

- Steinberg, L., & Silverberg, S. (1986).** The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence. *Child Development*, 57(4), 841-851.
- Özakkaş, T., Çorak, A., Sezgin, B., & Yamlı, İ. (2014).** *Mahler ve Kernberg'in Gelişim Kuramları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- 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.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997).** Fostering Children's Resilience. *Journal Of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Şahin, S. (2018).** “Yaşam Deneyimlerinin Yetişkinlerdeki Benlik Saygısı, Psikolojik Sağlamlık ve Hayata Verilen Anlam İle İlişkisi.” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Tabakçı, A.S. (2014).** “Majör Depresyonda Antidepresanların Mizaç, Karakter ve Savunma Mekanizmaları Üzerine Etkileri”, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Taşkent, A. (2010).** *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, dissosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Taşkın, O., Gürlek, Y., & Özmen, E. (2009).** Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinde Ayrılma Bireyleşme Özellikleri ve Depresyon İlişkileri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 10, 174-180.
- Tekin, Y. (2022).** “Evli Çiftlerin Ayrılma-Bireyleşme Düzeyleri, Bağlanma Stilleri, Kaygı Düzeyleri ve Aile İşlevselliği Arasındaki İlişki.” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tezcan, G. (2015).** “Çocukluk Döneminde Sosyal Kaygının Gelişiminde Ebeveyn Kabul-Red Algısı: Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü.” Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S. ve Goodman, S. (1998).** Adverse Life Events and Resilience. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 37(11), 1191-1200
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. J., & Moradi, B. (2003).** Psychological Separation, Attachment Security, Vocational Self-Concept Crystallization, and Career Indecision: A Structural Equation Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 3–19.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004).** Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

- Tuncer, E. (2021).** “Psoriasis Hastalığı Olan ve Olmayan Bireylerin Ayrılma Bireyleşme, Annenin Algılanan Reddi ve Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması.” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Turan, K. (2023).** “Panik Bozukluğu Tanısı Almış Bireylerin Erken Dönem Nesne İlişkilerinin Ayrılma Bireyleşme Süreçleri İle İlişkisi.” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzcuoğlu, N. (1995).** Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 275-285. **Tükel, R. ve Şahin, S. (2011).** Gelişmiş Savunma Düzenekleri. Ed: A. Köşkdere *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*, 212-220.
- Tümlü, G. Ü. (2012).** “Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ummanel, A., ve Dilek, A. (2016).** *Gelişim ve öğrenme. Öğretim ilke ve yöntemleri*, 35- 52 Ankara: Pegem Yayıncılık. **Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011).** Assessing Resilience Across Cultures Using Mixed Methods: Construction of The Child And Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149. <https://doi.org/10.1177/1558689811400607>
- Ülker, M. (2016).** *Kadınlarda Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları İle Ebeveynlik Rollerine İlişkin Kendilik Algısı Arasındaki İlişki.* Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ünüvar, E.D. (2019).** “Şizofreni Hastalarının Kullandığı Savunma Mekanizmalarının Rorschach Testi İle Analizi.” Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Vahip, I. (1993).** Ayrılma Bireyleşme Kuramı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4: 60-66.
- Vaillant, G. E. (1992).** Ego Mechanisms of Defense: A Guide For Clinicians And Researchers. American Psychiatric Pub.
- Vaillant, G. (1976).** Natural History of Male Physiological Health; The Relation of Choice of Ego Mechanisms of Defense to Adult Adjustment. *Archives of General Psychiatry*, 33(5), 535-545.
- 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. (1994).** Ego Mechanisms Of Defense And Personality Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44-50.
- Vaillant, G. E. (2000).** Adaptive Mental Mechanisms: Their Role In a Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89–98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>
- Vaillant, G. E. (2003).** A 60-Year Follow-Up Of Alcoholic Men. *Addiction*, 98(8), 1043-1051.

- Vanderbilt-Adriance, E., & Shaw, D. S. (2008).** Protective Factors And The Development Of Resilience In The Context Of Neighborhood Disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 887-901.
- Watson DC, Sinha BK. (1998).** Gender, Age, and Cultural Differences in the Defense Style Questionnaire-40. *Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 67-75.
- Werner, E. (1996).** How Children Become Resilient: Observations And Cautions. *Resilience in Action*, 1(1), 18-28.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1982).** Vulnerable, But Invincible: A Longitudinal Study Of Resilient Children And Youth. New York: McGraw Hill
- Whitehead, B. R., Bergeman, C. S. (2012).** Coping With Daily Stress: Differential Role Of Spiritual Experience On Daily Positive And Negative Affect. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 456-459.
- Windle, M. (2002).** Critical Conceptual And Measurement Issues In The Study Of Resilience. *Resilience And Development: Positive Life Adaptations*, 161-176.
- Yalçın, E. (2023).** “İkiuçlu (Bipolar) Bozukluğu ve Şizofreni Tanısı Almış Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Psikolojik Sağlamlık ve Baş Etme Yolları Arasındaki İlişki.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Yavuzer H. (2018).** Çocuk Psikolojisi. (42. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi,
- Yeşiltepe, M. (2023).** “Çocukluk Çağı Travmalarının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, B. (2018).** “Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Anne Babalarının Depresyon, Kaygı ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin, Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları İle İlişkisi Üzerine Bir İnceleme.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım Koç, P. (2014).** “Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, H., ve Sipahioğlu, Ö. (2012).** Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz, N., Gençöz, T., & Ak, M. (2007).** Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.
- Youniss, J. and Smollar, J. (1985).** *Adolescent Relations with Mothers, Fathers and Friends*. University of Chicago Press, Chicago.
- Yüksel, E. G. (2006).** “Üniversite Öğrencilerinin Ayrılma Bireyleşme Özellikleri ve Etkileyen Etmenler.” Tıpta Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa.

- Yüksel, N, (2014).** *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitapevi.
- Yüncü, Z., Gürçay, E., Topçu Kabasakal, Z., Özbaran, Z., Tamar, M., & Aydın, C. (2009).** Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerde Ayrılma Bireyleşme Süreci. *New Symposium Journal*, 47(4), 225-234.
- Zoccali, R., Muscatello, M. R., Bruno, A., Cedro, C., Campolo, D., Pandolfo, G. ve Meduri, M. (2007).** The Role Of Defense Mechanisms In The Modulation Of Anger Experience And Expression: Gender Differences And Influence On Self-Report Measures. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1426-14



EKLER

Ek-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu bilimsel araştırma, İstanbul Gedik Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı programı kapsamında, Dr. Neşe Saruhan danışmanlığında, araştırmacı Ceyda Çalışkan tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmada yetişkinlerin ayrılma bireyleşme süreçleri, psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır.

Katılımcılara üç farklı form uygulanacaktır. Araştırmaya katılımının yaklaşık 15 dakika sürmesi tahmin edilmektedir. Bu formu okuyup, onaylamanız, araştırmaya katılmış olduğunuz anlamına gelmektedir. Fakat araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmanın amacına ulaşması ve doğru sonuçlara ulaşılabilmesi açısından tüm soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında kalmadan, size uygun olan şekilde ve samimiyetle cevaplamanız oldukça önemlidir.

Bu araştırmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak, toplanan veriler toplu olarak değerlendirilecek, kişiye özel analiz ya da bireysel bir inceleme yapılmayacaktır. Kişisel bilgileriniz korunacaktır; sadece araştırma amacıyla toplanan veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili yukarıdaki bilgiler dışında şimdi/daha sonra merak ettiğiniz bir şey olursa veya daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanızmail adresi üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Davet edildiğim çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma kapsamında alınan kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir telkin ve baskı olmaksızın katılmayı ve toplanan verilerin yayın amacı ile kullanılabileceğini kabul ediyorum.

☐

Okudum, anladım ve kabul ediyorum

Ek-2: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Medeni durumunuz?

☐ Bekar ☐ Evli ☐

3. Eğitim durumunuz?

☐ İlköğretim ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans
☐ Doktora

4. Yaşınız?

5. Kardeşiniz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

6. Ailede kaçınıcı çocuksunuz?

☐ Tek Çocuk ☐ İlk Çocuk ☐ Ortanca Çocuk ☐ Sonuncu Çocuk

Ek-3: 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 kutucuğa işaretleyiniz. (1- Hiç katılmıyorum. 10- Tamamen Katılıyorum.)

Hiç Katılmıyorum <-----> Tamamen Katılıyorum
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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 öfkeli olduğunda 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.	
10. Kendimden gerçekten hoşlanmak ile kendimi hiç beğenmemek arasında ciddi anlamda gidip geliyorum.	
11. Kendi başıma olduğumda bir şeylerin eksik olduğunu hissederim.	
12. İçimde bir boşluk hissetmemek için etrafımda başka insanların olmasına ihtiyaç duyarım.	
13. Başka biriyle aynı fikirde olduğumda bazen kendime ait bir parçamı kaybetmiş gibi hissederim.	
14. Herkes gibi ben de, ne zaman gerçekten saygı duyduğum ve hürmet ettiğim biriyle karşılaşsam kendimi daha kötü görürüm, kendimle ilgili daha kötü hissederim.	
15. Kendimi ayrı bir birey olarak görmek benim için kolaydır.	
16. Anne babamdan ne kadar farklı olduğumu fark ettiğim zamanlarda çok rahatsızlık duyarım.	
17. Önemli bir karar almadan önce neredeyse her zaman anneme danışırım.	
18. Diğer insanlarla bağılılık kurup bunun gereklerini yerine getirmek benim için oldukça kolaydır.	
19. Duygusal yönden biriyle yakınlaştığımda ara sıra kendime zarar veriyormuşum gibi hissediyorum.	
20. Ya birini çok sevdiğimi ya da kimseye katlanamadığımı hissediyorum.	
21. Sıklıkla, düşmekle ilgili beni korkutup tedirgin eden rüyalar görürüm.	
22. Gözlerimi kapatıp, benim için anlamı olan kişileri zihnimde canlandırmak bana zor geliyor.	
23. Birden fazla kere nasıl ya da neden olduğunu anlayamadığım şekilde, uykudan uyanır gibi kendimi biriyle bir ilişkide buldum.	
24. Kabul etmeliyim ki kendimi yalnız hissettiğimde çoğunlukla sarhoş olmak isterim.	
25. Ne zaman biriyle kavgalı ya da birine çok kızgın olsam kendimi değersiz hissederim.	
26. En derin düşüncelerimi söyleyip paylaşacak olsaydım içimde bir boşluk hissederdim.	
27. İnsanların benden hep nefret edermiş gibi olduklarını hissederim.	

28. Anne--- babama ne kadar çok benzediğimi fark ettiğim zamanlarda kendimi çok rahatsız hissediyorum.	
29. Biriyle yakın bir ilişki içinde olduğumda sıklıkla kim olduğum duygusunun kaybolduğunu hissedirim.	
30. Başkalarını aynı anda hem iyi hem kötü özelliklere sahip insanlar olarak görmek benim için zordur.	
31. Bana öyle geliyor ki kendim olabilmenin tek yolu diğerlerinden farklı olmaktır.	
32. Duygusal açıdan birine aşırı yakınlaştığımda, benliğimin bir parçasını kaybettiğimi hissediyorum.	
33. Ne zaman ailemden uzakta olsam kendimi çok rahatsız hissediyorum.	
34. Fiziksel yakınlığı ve şefkati almak, kendi başına, onu bana kimin verdiğinden daha önemliymiş gibi olabiliyor.	
35. Bir başka insanı gerçekten iyi tanımak bana zor geliyor.	
36. Bir karar vermeden önce annemin onayını almak benim için önemlidir.	
37. İtiraf etmeliyim ki, başka birinin kusurlarını gördüğümde kendimi daha iyi hissediyorum.	
38. Diğer insanları yakınımda tutabilmek için, içimde onları kontrol etme dürtüsü duyarım.	
39. İtiraf etmeliyim ki birine duygusal olarak yakınlaştığımda, bazen onlara acı çektirme isteği duyarım.	

Ek-4: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ-21)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.					
2. Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.					
3. Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).					
4. Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.					
5. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı) .					
6. Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.					
7. Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.					
8. Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.					
9. Nasıl hissettiğim konusunda ailem/eşim ile konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).					
10. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan)					
11. Arkadaşlarım tarafından desteklendiğimi düşünüyorum/hissediyorum.					
12. Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.					
13. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.					
14. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.					
15. Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.					
16. Güçlü yönlerimin farkındayım					
17. Dini aktivitelere katılırım (ibadethaneye –camiye-gitmek gibi).					
18. Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.					
19. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)					
20. Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum					
21. Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.					

Ek-5: Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)

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.

Örnek:

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

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

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

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

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

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

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

4. Yaptığım her şey için geçerli sebepler bulabilirim.

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

5. Kendime çok kolay gülerim.

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

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.

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

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

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

8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten geldiğimi söylerler.

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

9. Süpermen’mişim gibi tehlikelere aldırmam.

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

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

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

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

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

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

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

13. Çok tutuk bir insanım.

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

14. Gerçek yaşamımdan çok hayallerim bana hoşnutluk verir

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

15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

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

16. İşlerim yolunda gitmediğinde bu duruma her zaman geçerli sebepler bulabilirim.

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

17. Bir çok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

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

18. Hiçbir şeyden korkmam

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

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

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

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

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

21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

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

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

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

29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim

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

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

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

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

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

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

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

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

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

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ:

- Lisans: 2019, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
- Pedagojik Formasyon: 2020, Marmara Üniversitesi
- Yüksek Lisans: 2024, İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ / STAJ:

- 2018, Moodist Psikiyatri & Nöroloji Hastanesi (Staj)
- 2018, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Staj)
- 2018-2019, Acıbadem Taksim Hastanesi (Staj)
- 2019, Hazelim Anaokulu (Staj)
- 2020, Dilek Sabancı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Staj)
- 2023 Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi (Staj)
- 2022 Tanı Terapi Enstitüsü Danışmanlık ve Eğitim Merkezi (Staj)

ALDIĞI EĞİTİMLER:

- 2024, “Rorschach ve Cat Testleri ile Çocuğun Ruhsal İşleyişinin Değerlendirilmesi Eğitimi”, Rorschach ve Projektif Testler Derneği.
- 2024, “Çocuk Testleri Eğitimi” Türk Psikologlar Derneği
- 2022, “WISC-IV Eğitimi” Türk Psikologlar Derneği
- 2022, ‘Ruh Sağlığı Uzmanları İçin Yeme Bozuklukları Temel Eğitimi Modül I’, Psk. Dr. Feyza Bayraktar
- 2021, ‘Bütüncül Oyun Terapisi Eğitimi’, Psikoterapi Enstitüsü.
- 2021, ‘Terapistler İçin Varoluşçuluk: Travma ile Çalışmak’, Varoluşçu Akademi
- 2021, ‘Terapistler İçin Varoluşçuluk: Yeme Sorunları, Beden ve Cinsellik İle Çalışmak’, Varoluşçu Akademi
- Aralık 2020, ‘Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi’, Divan Psikoloji
- Mayıs 2020, ‘Varoluşçu Psikoterapilere Giriş’, Varoluşçu Akademi