



T.C

EGE ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KULLANDIKLARI
SAVUNMA BİÇİMLERİNİN DUYGUSAL
OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yüksek Lisans Tezi

Işıl DİRİK

PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

İZMİR

2022

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KULLANDIKLARI
SAVUNMA BİÇİMLERİNİN DUYGUSAL
OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

İşıl DİRİK

Danışman

Prof. Dr. M. Olcay ÇAM

PSİKIYATRİ HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

İZMİR

2022

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Başkan : Prof. Dr. M. Olcay ÇAM

Üye : Prof. Dr. Esra ENGİN

Üye : Prof. Dr. Leyla Baysan ARABACI



Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

ÖNSÖZ

Sevgili Okuyucu,

Bu çalışmanın duygularımızın farkına varmanın önemini bize hatırlatmasını, karşımızdaki canlıları önemsemeyi, bilinçaltımıza attıklarımızla ne yapabileceğimiz konusunda hepimize bir yudum da olsa ışık olması dileğiyle.

İzmir,2022

Işıl DİRİK

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi

Hem savunma mekanizmaları hem de duygular yaşamın her anında vardır. Bireylerin sağlıklı ve mutlu olabilmeleri hem kullandıkları savunma biçimlerinin düzeyi ve sıklığı ile ilgili, hem de duygularını ne kadar tanıdığı ile ilgilidir. Bireyler kendilerinin ve diğerlerinin duygularının ne kadar farkında olurlarsa iletişimleri o kadar gelişir. Kişiler arası ilişkilerin ve iletişimin en önemli olduğu meslek gruplarından biri de sağlık bilimlerini içeren meslek gruplarıdır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma biçimlerinin duygusal okuryazarlık düzeylerine etkisi incelenecektir.

Araştırma evreni, 2021-2022 bahar dönemi Ege Üniversitesi sağlık bilimleri alanındaki lisans eğitimi veren fakültelerde okuyan öğrencilerden oluşmakta olup n=6575'tir.

Araştırmanın örneklemini, görülme sıklığı bilinmeyen durumlarda kullanılan denklemlerle hesaplanan araştırmaya katılmayı kabul eden 365 kişiden oluşturmaktadır.

Veri toplamada kullanılan araçlar “Sosyodemografik Veri Formu”, “Savunma Biçimleri Testi”, “Duygusal Okuryazarlık Ölçeği” ölçeklerdir.

Çalışmada kullanılan immatür savunmalar üst boyutu erkeklerde kadınlardan yüksek bulunurken en yüksek diğerlerinde bulunmuş; eczacılık öğrencilerinin diş hekimliği ve hemşirelik öğrencilerinden daha fazla, tıp fakültesi öğrencilerinden ise daha az matür savunmalar üst boyutunu kullandığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: savunma mekanizmaları, duygusal okuryazarlık, üniversite öğrencisi

ABSTRACT

The Effects of The Defense Mechanism Used by University Students on Their Emotional Literacy Levels

Both defense mechanisms and emotions are present in every moment of life. The ability of individuals to be healthy and happy is related to both the level and frequency of defense styles they use and how much they recognize their emotions. The more aware individuals are of their own and others' emotions, the better their communication will be. One of the occupational groups in which interpersonal relations and communication are the most important is the occupational groups that include health sciences. In this study, the effects of the defense styles used by university students on their emotional literacy levels will be examined.

The population of the research consists of students studying at the faculties of health sciences at Ege University in the spring semester of 2021-2022, with n=6575.

The sample of the research, It consists of 365 people who agreed to participate in the research, calculated with the equation used in cases where the incidence is unknown. The tools used in data collection are the "Sociodemographic Data Form", "Defense Styles Test", "Emotional Literacy Scale" scales.

While the upper size of the immature defenses used in the study was higher in men than in women, the highest was found in the others; It has been found that pharmacy students use the mature defenses upper dimension more than dentistry and nursing students, and less than medical school students.

Key Words: Defense Mechanism, Emotional literacy, Collage Student

İÇİNDEKİLER

Değerlendirme Kurulu Üyeleri.....	i
Önsöz.....	ii
Özet.....	iii
Abstract.....	iv
Tablo Dizini.....	x
Şekiller.....	xi
Kısaltmalar.....	xii
1.GİRİŞ.....	13
1.1.Araştırmanın Amacı.....	14
1.2.Araştırmanın Önemi.....	14
1.3.Araştırmanın Problemi.....	15
1.4.Araştırmanın Hipotezi.....	15
1.5.Araştırmanın Sayıtları.....	16
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	16
1.7.Tanımlar.....	16
2.GENEL BİLGİLER.....	17
2.1.Savunma Mekanizmaları.....	17
2.1.1.Tarihçe.....	17
2.1.2.Tanım.....	17
2.1.3.Farklı Görüşlerde Savunma Mekanizmaları.....	18
2.1.4.Savunma Mekanizmalarının Gelişimi.....	18

2.1.5.Savunma Mekanizmalarının Grupları.....	19
2.1.5.1.İmmatür Savunma Mekanizmaları.....	20
2.1.5.2.Nevrotik Savunma Mekanizmaları.....	20
2.1.5.3.Olgun Savunma Mekanizmaları.....	20
2.1.6.Bazı Çalışmalar.....	20
2.2.Duygusal Okuryazarlık.....	21
2.2.1.Tarihçe.....	21
2.2.2.Tanım.....	22
2.2.3.Duygu Kuramları.....	23
2.2.3.1.James-Lange Kuramı.....	23
2.2.3.2.Cannon-Bard Kuramı.....	23
2.2.3.3.Schacter-Singer Duygu Teorisi.....	23
2.2.3.4.Sosyobiyolojik Kuram.....	24
2.2.4.Duygusal Kültürler.....	24
2.2.5.Duygusal Okuryazarlıkta Transaksiyonel Analiz ve Eric Berne.....	24
2.2.6.Duygusal Okuryazarlık ve Duygusal Zeka.....	25
2.2.7.Günlük Yaşam ve Okul Yaşamında Duygusal Okuryazarlığın Etkileri	25
2.2.8.Duygusal Okuryazarlık İle İlgili Konular.....	26
2.2.9.Savunma Mekanizmaları ve Duygusal Okuryazarlık Arasındaki İlişki	26
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1.Araştırma Tipi.....	27
3.2.Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	27
3.3.Araştırma Değişkenleri.....	27

3.3.1.Bağımlı Değişkenler.....	27
3.3.2.Bağımsız Değişkenler.....	27
3.4.Verı Toplama Yöntemi ve Süresi	27
3.5.Verı Toplama Araçları.....	28
3.5.1.Sosyodemografik Verı Formu.....	28
3.5.2.Savunma Biçimleri Testi.....	28
3.5.3.Duygusal Okuryazarlık Ölçeği.....	29
3.6.Etik Açıklamalar.....	29
4. BULGULAR.....	30
4.1.Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	30
4.2.Üniversite Öğrencilerinin Savunma Biçimleri Testinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular.....	31
4.3.Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular.....	33
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Aldıkları SBT Alt Boyutları Puanlarına İle Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular.....	33
5.TARTIŞMA.....	47
5.1.Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Puanlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	47
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Matür Savunmaların Duygusal Okuryazarlık Düzeylerinin Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	47

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Nevrotik Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	48
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları İmmatür Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	49
6. SONUÇ.....	51
7. ÖNERİLER.....	52
8.KAYNAKLAR.....	53
9.EKLER.....	56
10.TEŞEKKÜR.....	77
11.ÖZGEÇMİŞ.....	78

Tablo Dizini

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri.....	35
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Savunma Biçimleri Testi Sonuçları.....	36
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar.....	33
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Savunma Biçimleri Test Sonuçları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişki.....	33
Tablo 5. Matür Savunmaların Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	36
Tablo 6. İmmatür Savunmaların Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	37
Tablo 7. Matür Savunmaların Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	37
Tablo 8. İmmatür Savunmaların Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	38
Tablo 9. Matür Savunmaların Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	38
Tablo 10. Nevrotik Savunmaların Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	39
Tablo 11. İmmatür Savunmaların Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	39
Tablo 12. Matür Savunmaların Duygusal Okuryazarlığı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	40
Tablo 13. Nevrotik Savunmaların Duygusal Okuryazarlığı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	41
Tablo 14. İmmatür Savunmaların Duygusal Okuryazarlığı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	41
Tablo 15. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	42
Tablo 16. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	42

Tablo 17. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	43
Tablo 18. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	44
Tablo 19. Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	45
Tablo 20. Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	45
Tablo 21. Duygusal Okuryazarlık Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	46

ŞEKİLLER

Şekil 1- James- Lange Duygu Kuramı

Şekil 2- Cannon- Bard Duygu Kuramı

Şekil 3- Schacter- Singer Teori



KISALTMALAR

SBT: Savunma Biçimleri Testi

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır, çevreyle değişen yaşam şartları ve gelişen teknoloji ile sürekli bir etkileşim içindedir. Etkileşimde olduğu nesne veya kişilerle duygu alışverişi içerisinde yaşamını devam ettirmektedir. Duygular insanların davranışlarını etkileyen, yön veren en önemli faktörlerden birisidir ve insan duygularından bağımsız bir şekilde düşünülemez. Bireylerin içinde bulundukları duygusal durum ister iş hayatlarında olsun ister günlük yaşamlarında onların davranışlarını her zaman etkilemektedir. Duygusal okuryazarlık, bireyin kendi ve çevresindekilerin hissettiklerini sağlıklı olarak anlaması ve davranışlarını da aynı doğrultuda geliştirmesidir. Bu yönden incelendiğinde, bireylerin duygularının, iş hayatlarını ve günlük hayatlarını doğrudan etkilediği görülmektedir.

Temelinde duygu kavramını barındırmakta olan duygusal okuryazarlık, nasıl hissettiğimiz sorusuna cevap aramaktadır. Bireylerin hayatlarında nasıl bireyler olmak istediklerini, neler yapmaktan keyif aldıklarını nelerden keyif almadıklarını belirleyebilmeleri için duygularını ifade edebilmeleri gerekir. Hem duygusal okuryazar olmanın hem de sağlıklı bir duygusal duruma sahip olmanın şartı duygularımızın farkında olmaktan ve onları adlandırabilmekten geçmektedir.

Sağlık çalışanlarının çalışma ortamlarının stresli olması, hasta birey ve yakınlarıyla sürekli iletişim halinde olmaları gibi nedenlerden dolayı, sağlık çalışanlarının stresle baş eden, çözümler üreten, hasta ve yakınlarının neler hissettiğini anlayabilen bireyler olmaları gerekmektedir. Bu gereklilik bize duygusal okuryazarlığı tanımlamaktadır çünkü duygusal okuryazarlıkta da birey hem kendi içinde bulunduğu duyguları anlayıp tanıyabilmeli hem de karşısındaki kişilerin duygu durumunu anlayabilmeli ve buna uygun stratejik davranışlar geliştirmelidir. Bu nedenle duygusal okuryazarlık sağlık çalışanlarının sahip olması gereken bir özelliktir. Sağlık bilimlerinde okuyan öğrenciler de hayatlarının ilerleyen dönemlerinde potansiyel sağlık çalışanı olacaklarından duygusal okuryazarlık düzeyleri oldukça önemlidir.

Tüm organizmalarda homeostasis ilkesi yani kendini dengede tutma durumu vardır. Dengenin oluşabilmesinde organizmanın içinde bulunan, gelişebilen; dengeyi bozucu iletileri fark etme, buna göre de dengeyi korumaya yönelme eğilimi vardır. Bu dengeyi bozan herhangi bir neden organizma tarafından stres kaynağı olarak tanımlanır. Yazgan'ın aktardığına göre, bu stres kaynağı ile başa çıkmak için kullanılan üç mekanizma bulunmaktadır; ilki bireylerin çevresinden destek alma yollarıdır (bilinçli olarak sosyal destek arama). Diğer stresle başa çıkabilmek için uygulanan bilinçli bilişsel aktivitelerdir. Sonuncusu ise bireylerin yaşadığı hissettiği problemler sonucu aynı zamanda gerçeklikle bağlarının kopmasına neden olan istemsiz başa çıkma mekanizmalarıdır (aktaran Yazgan, 2019).

Egonun dürtü kaynaklı saldırıları tehlike kabul etmesinin nedeni farklı olsa da kendini savunduğu dürtü temelli tehlikeler hep aynıdır. Bu tehlike id, ego ve süper ego arasındadır. Freud'un tanımladığı savunma mekanizmaları bilinçdışını bilince getirirken id, ego ve süper ego arasında sağlıklı bir anlaşma sağlamaktır (aktaran Bahadır, 2019). Bireye anksiyete veren, suçluluk duygusu, utanç gibi içsel gerilim yaratan süreçler benlik bütünlüğünü korumak adına ego tarafından savunulur, bir nevi ego kendini savunmak adına ıstırap veren her şeyi tükürür.

Savunma mekanizmaları kendi içinde iki mekanizmaya ayrılmaktadır. Bunlar ağlamak, çok konuşmak gibi dışavurumlardan oluşan onarım mekanizmaları ve egoyu koruyup onun zedelenmesini engelleyen ego savunmalarından oluşmaktadır. Ego savunmaları daha karmaşık yapılardır (Geçtan, 2004).

Psikanalitik kurama göre ego, bireyin psikolojik denge halinin kontrol altında kalmasını sağlar ve bunu yaparken de savunma mekanizmalarından destek alır (Sigmund Freud, The Ego and Id) .

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada amaç, sağlık bilimlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma biçimlerinin duygusal okuryazarlık düzeyine etkisini incelemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite dönemi bireylerin evden ilk uzaklaşma, hem yaşamla hem de eğitim hayatlarıyla baş başa mücadele ettikleri dönem olduğu için yaşadıkları duygular değişmekte, aynı zamanda bu dönem bir geçiş ve uyum dönemi olduğu için kullanılan savunma mekanizmaları farklılaşmaktadır. Üniversite öğrencileri toplumun geleceğini yapılandıracak bireylerden oluştukları için çevreleriyle kurdukları doğru ve etkili iletişimin, gelişim süreçlerinin sağlıklı olmasının toplumsal açıdan da önemi bulunmaktadır. Bu dönemde kazanacakları toplumsal kimlik duygusunun bireyler üzerinde güven duygusunu geliştirip uyum artırıcı etkisi bulunmaktadır. Sağlıklı gelişen güven duygusu bireyler arası iletişimi de artırarak kişiler arası problem çözme süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bütün bunlar benlik saygısının gelişmesine katkı sağlamakta ve gelişen benlik saygısı bireylerin kendi duygularına önem vermelerini çevresindekileri önemsemeyi de beraberinde getirmektedir. Aynı zamanda bireylerin mesleki gelişim süreçlerinin kökleri bu yıllara dayanmaktadır (Çam M. O., Engin E., Uğuryol M., 2017). Sağlıklı bireyler kadar sağlıklı meslek sahibi bireyler de toplumun işleyişi ve sağlığı açısından önemlidir. İnsanlar, duygulardan oluşmuş canlılardır. Yaşadıklarını hissettikleri her an duyguları da vardır, bu duyguları ya da bu duyguların davranışa dönüşmüş şekli olarak görebileceğimiz savunma mekanizmaları da onlardır. Meslek yaşantılarımızda da duygular oldukça önemlidir; hissettiğimiz duygular meslekte

geleceğe dair planlarımızı oluşturur, kişiler arası ilişkilerimize yön verir. Sağlık alanındaki meslek grupları da kişiler arası ilişkilerin ve iletişimin en önemli olduğu meslek gruplarından. Sağlık alanında çalışan mesleklerde oldukça çeşitli insan gruplarıyla iletişim gereklidir; hastalar, hasta yakınları, sağlık çalışanları. Biyopsikososyal yönlerden en az birinde sağlık problemi olan bireylerin ve yakınlarının, en temel ihtiyacı; anlaşılma ve yaşadıkları zorlu süreçte duygularının gerçekten önemsendiğini hissetmektir. Hastaların hastane ve yoğun bakım süreçlerindeki yaşadıkları deneyimlerin duygu, düşünce ve görüşlerini karşılaştıran bir çalışma göstermektedir ki; istenilen anlaşılma hissi, gerek çalışma şartlarının yoğunluğundan, gerek bu isteğin anlaşılmasından kaynaklı oluşmamaktadır. Bu nedenle duygusal okuryazarlık kavramının henüz öğrenci olan sağlık bilimi öğrencilerinde düzeyi, kullandıkları savunma mekanizmalarının bu düzeye etkisinin bilinmesi önemlidir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma biçimleri ile duygusal okuryazarlıkları arasında anlamlı ilişki var mıdır? sorusu araştırmanın temel problemidir. Araştırmanın alt problemleri;

Duygusal Okuryazarlık ölçeği puan ortalamaları savunma biçimleri testi matür savunmalar alt boyut puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puan ortalamaları savunma biçimleri testi immatür savunmalar alt boyut puan ortalamalarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puan ortalamaları savunma biçimleri testi nevrotik savunmalar alt boyut puan ortalamalarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Hipotezi

H1-Üniversite öğrencilerinin savunma biçimleri ile duygusal okuryazarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1a-Üniversite öğrencilerinin kullandıkları matür savunmalar alt boyutu ile duygusal okuryazarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1b- Üniversite öğrencilerinin kullandıkları immatür savunmalar alt boyutu ile duygusal okuryazarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1c- Üniversite öğrencilerinin kullandıkları nevrotik savunmalar alt boyutu ile duygusal okuryazarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırma katılımcıların evreni temsil ettiği ve ölçeklere doğru cevap verdiği varsayımları üzerine dayandırılmıştır.

2. Araştırmada kullanılacak ölçüm araçlarının araştırmanın sorularını oluşturan değişkenleri geğerli ve güvenilir şekilde ölçeceği kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sonuçları Savunma Biçimleri Testi, Duygusal Okuryazarlık Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplanan bulgularla sınırlıdır.

Araştırmanın örneklemi, eğitim seviyesi üniversite öğrencisi olan kitle ile sınırlandırılacaktır.

Katılımcılar genç yetişkinlik düzeyindeki bireylerle sınırlıdır. Diğer evrelerdeki bireyler (çocuklar, beliren yetişkinlik, yaşlılar vb.) araştırmaya dahil edilmeyecektir.

Araştırmanın örneklemi zaman kısıtlamasından dolayı Ege Üniversitesi ile sınırlandırılacaktır.

1.7. Tanımlar

Savunma Mekanizmaları: Egonun yarattığı anksiyete ile baş edebilmek için bireylerin başvurduğu bilişsel olmayan sistemlerdir. Her yaş gurubundaki birey farklı seviyelerde kullanmaktadır.

Duygusal Okuryazarlık: Kişilerin karşısındakinin ve kendisinin duygularının farkında varıp, buna uygun davranabilme becerisidir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Savunma Mekanizmaları

2.1.1. Tarihçe

İlk kez savunma mekanizmaları kavramı Sigmund Freud tarafından tanımlanmıştır. Sonrasında ise Anna Freud'un yazdığı 'Ben ve Savunma Mekanizmaları' kitabı ile detaylıca araştırılmış ve psikodinamik kuram açısından önem kazanmıştır. Çeşitli psikodinamik kuramların klasik psikanaliz, ilişkisel psikanaliz ve Lacan'cı psikanaliz gibi temel kavramlarından bir tanesidir (Akdeniz, 2020). Freud savunma mekanizmalarını id üzerine temellendirmişken A. Freud savunmaları ego üzerine kurmuştur. Egonun alt benliğin dürtüsel haz isteklerini kurlsız, yasaksız doyurma isteğiyle üst benliğin toplumsal ahlak ve normları ön planda tutarak yasaklayıcı tutumu arasında oluşan gerilimi yönetebilmek adına ego ve süreçlerinin bireylerin ruhsal sağlığı yönünden daha önemli olduğunu düşünmüştür (Yaşar S. Ö., 2014)

Savunma mekanizmalarından ilk kez Amerikan Tanı Kitabının 3. (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 1980)'sünde bahsedilmiştir.

DSM IV (1987)' de 'kişileri iç ve dış zorluklara ya da sıkıntılara karşı koruyan ancak, kişilerin sıklıkla bu süreçlerin farkında olmadığı otomatik psikolojik süreçler' şeklinde yer almaktadır (Callak, 2019).

2.1.2. Tanım

Savunma mekanizmaları var olanı farklı bir şekilde algılamamızı sağlayabilir ya da bizi var olduğunu bildiğimiz bir şeyin yok olduğuna inandırabilir, bu işlevini somutlaştıracak olursak tıpkı sihirbazlar gibi olduğunu görebiliriz.

Freud ve Breuer tarafından literatürde yerini alan savunma mekanizmaları, bilinçdışı işlemektedir. Freud'un histerik hastaları ile yaptığı çalışmalarda karşılaştığı dirence karşı kullanıldığını gördüğü birtakım düzenekler bulunmaktadır. Önceleri bu düzeneklerin engellenmesinin bilinçdışında işleyen yapıları ortaya çıkaracağını düşünse de, sonrasında bilinçdışında işleyen bu yapıların anlaşılması ve üstünde durulması gerektiğinin önemli olduğunu belirtmiştir.

Freud'a göre savunma mekanizmalarının tanımı içsel gerilimin kontrolde kalması için uzlaşma olsa da sonralarda yapılan çalışmalarla savunma mekanizmalarının daha geniş bir anlamı olduğu anlaşılmış; dürtüler tehlikeli boyut aldığıda kullanılan ego savunma formlarının hepsini kapsayacak şekilde genişlemiştir. Cramer'da savunma mekanizmalarının bir tek içsel çatışmalarda değil, gündelik hayatta da tehlikeli hissettiği her an kullanılabileceğini belirtmiştir (aktaran Bahadır, 2019).

2.1.3. Farklı Görüşlerde Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmalarında ego psikolojisi; benliğin en ilkel bölümü olan id dürtüleri birincil basamakta (denetimsiz, plansız) değerlendirirken ego gelişince ikincil basamak değerlendirmeler devreye girer (denetim, kurallar). Kurallar olmadan anında doymak isteyen id egonun varlığıyla baskı hissedip, kısıtlanıp egoya saldırır. Böyle bir durumda ego kendini savunmak durumunda kalır burada da savunma mekanizmaları kullanılır (Bahadır, 2019).

Çeşitli yaklaşımlarda savunma mekanizmalarının çeşitli yerleri önem kazanmıştır; ego psikologları anksiyete ile başa çıkmada savunma mekanizmalarının görevinin altını çizirken, nesne ilişkileri teorisyenleri savunma mekanizmalarının keder durumlarında da etkili olduğu bakış açısını oluşturmuşlardır. Kendilik psikologları ise güçlü bir benlik duygusunu devam ettirmede savunmaların öneminden bahsetmişler, ilişkisel yaklaşımı savunan analistler, çiftlerde ve sistemlerde bulunan savunmaların ortak noktalarını ifade ettiler (aktaran, Akdeniz, 2020).

2.1.4. Savunma Mekanizmalarının Gelişimi

Savunma mekanizmalarının kullanımı ve gelişimi kişiliğin üç bölümü olan id, ego ve süper ego arasındaki farklılaşma ve gelişimle paralel ilerlemektedir. Örneğin; egonun gelişimiyle nelerin içsel nelerin dışsal olduğunu bilebiliriz. Bu nedenle bastırma mekanizmasını ele alırsak ego neyin içsel neyin dışsal olduğunu bilip, ona göre bastırabilir. Ya da yüceltme mekanizması da toplumun neleri kabul edip, onayladığını bilmeden (süper ego) kullanılamaz.

Hartmann da kişinin büyümesiyle savunma mekanizmalarında bir gelişme ve farklılaşma yaşanacağını ifade etmiştir. Gelişimle beraber gerçeklik ilkesinin haz ilkesi yerine geçmesi nedeniyle savunma mekanizmalarında gelişimsel bir sıra oluşmaktadır. Her evrede değişik savunma mekanizmaları kullanımdadır ve her mekanizmanın kendi gelişim süreci vardır. Erken gelişim evrelerinde inkar kullanılırken sonraları bu mekanizma yansıtmaya dönüşür. Bireyselleştirme de egonun gelişimiyle kullanılmaktadır. Refleks gibi bilinçle yapılmayan ve istem dışı davranışlar savunma mekanizmalarının oluşmasına ortam yaratabilir. Çocukluk dönemlerinde kullanılan reflekslerden bazıları organizmayı hissedilen kaygı ve tehlikeden korur; ağza gelen kötü bir tadın tükürülmesi ya da yaklaşan bir nesne görüldüğünde gözün kırılması gibi (aktaran Bahadır, 2019).

Savunma mekanizmalarındaki gelişimsel sıralamayı onaylayan bir çalışmada Cramer tarafından yapılmıştır; Tematik Algı Testi kullanılarak yapılan çalışmanın sonucunda ilerleyen yaşlarda inkar daha az kullanılırken, yansıtma daha çok kullanıldığı görülmüştür.(aktaran Callak, 2019)

Çocuklukta savunma mekanizmalarının varlığını kuvvetlendiren oluşumlardan birisi de çocukluğun bilinçdışı süreçlerinin çoğunlukta olmasıdır. Çocuklukta bilinç

yetişkinlerdeki kadar gelişmemiştir. Bu nedenle uğraşları da bilinçli temellere dayanmamaktadır.

Haan savunma mekanizmalarını sınırlandırmamak için savunma mekanizmaları ve başa çıkma olarak adlandırdığı iki terimi ifade etti. Başa çıkma ne kadar uyumlu, bilinçli ise savunma mekanizmaları o kadar katı, bilinç dışı işlemektedir. Benliğin bir bütün olarak kalabilmesi için bu iki mekanizmanın başarılı olması gerektiğini vurgulamıştır. Diğer türlü benlik parçalandığında orada ciddi patolojiler oluşacaktır. Bahadır'ın aktardığına göre, Haan bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: 'Kişi yapabiliyorsa başa çıkacak, savunması gerekiyorsa savunacak ve yapmak için zorlanırsa parçalanacaktır' (aktaran Bahadır, 2019).

Savunma mekanizmalarının Sigmund Freud ve Anna Freud tarafından belirtilen beş temel özelliği bulunmaktadır (Callak, 2019);

- 1- Ağırlıklı bilinçdışı işlediği kabul edilir
- 2- Birbirleriyle bağımlı olmayan mekanizmalardır
- 3- Çatışma ve duygulanımı idare etmenin etkili sistemlerinden biridir.
- 4- Patolojilerin kaynağında olduğu zamanlar olsa da uyum sağlamaya da yarar.
- 5- Psikolojik semptomların göstergeleri olsa da geri çevrilemez yapıda değildir.

2.1.5. Savunma Mekanizmalarının Grupları

Savunma mekanizmalarının gruplara ayrılması ilk 1945'de Fenichel ile başlamıştır. Gelişimsel dönemler veya işlevsellik düzeyleri gibi farklı faktörler dikkate alınarak gruplandırılmışlardır.

Fenichel (1945), başarılı mekanizmalar olarak savunmayı kullanma sebeplerinden biri olan istenmeyen duyguların bilinçten uzaklaştırılmasını kabul etmiş, fakat bunun için tekrarlayan mekanizmaları da başarısız mekanizmalar olarak kabul etmiştir.

Kernberg (1967) ise kendine temel bir mekanizma belirleyip diğerlerini onun çevresine yerleştirmiştir. Temel mekanizma olarak bölünmeyi belirlemiştir.

Laughlin (1970) savunma mekanizmalarını gelişimsel düzeye göre ikiye ayırmış; ilk yıllarda kullanılan mekanizmaları alt düzey, sonrasında kullanılanları da üst düzey olarak kabul etmiştir.

Vaillant (1977) savunma mekanizmalarını; psikotik, ilkel, nevrotik ve olgun mekanizmalar olarak gruplamıştır.

Cramer da savunma mekanizmalarının ilkel mekanizmaların olgun mekanizmalara doğru ilerlediğini bu ilerlemenin yaşla beraber olduğunu belirtmiştir. İnkâr

mekanizmasını, Vaillant ilkel mekanizmalardan kabul etmesine rağmen, Cramer'in ayrımına göre çocukluk döneminde olağan, yetişkinlik döneminde kullanımında ise ilkel kabul edilmektedir.

McWilliams (2011), ilkel mekanizmaların olgun mekanizmalara izin vermeden daha sık kullanımının çeşitli psikopatolojilerle ilgili olduğunu vurgulamıştır (aktaran Callak, 2019).

Kişiler duymak istemediklerini, kendisine dayanamayacakları boyutta acı veren gerçekleri duymaz ve görmek istemediklerini de görmezler. Bu benliğin içsel veya dışsal tehditler karşısında oluşan kaygıyı savuşturma, erteleme eğilimi savunma mekanizmaları sayesinde olmaktadır. Araştırmada kullanılan Savunma Biçimleri Testi SBT-40, Vaillant'ın kategorizasyonunu temel alarak, savunma mekanizmalarını üç grupta ilkel, nevrotik, olgun olmak üzere toplamıştır (Callak 2019).

2.1.5.1. İmmatür Savunma Mekanizmaları

İlkel mekanizmalar yaygın olarak gelişimsel dönemin ilk yıllarında veya ciddi psikopatolojilerde kullanılır. Gerçeklikten önemli ölçüde uzaklaşmış ve bilişsel çarpıtmaların fazlaca görüldüğü mekanizmalardır. Dışa vurma, rasyonalizasyon, yansıtma, pasif saldırganlık, yalıtma, değersizleştirme, inkar, otistik fantezi, yer değiştirme, bölünme, dissosiasyon ve bedenselleştirmeyi kapsamaktadır.

2.1.5.2. Nevrotik Savunma Mekanizmaları

Bilişsel çarpıtmaların olgun mekanizmalardan daha az kullanıldığı savunmalardır. İdealleştirme, psödo-altruizm, yapma-bozma, karşıt tepki geliştirmeyi (reaksiyon formasyon) kapsamaktadır.

2.1.5.3. Olgun Savunma Mekanizmaları

İstenmeyen yaşam olaylarını ya da hoşlanılmayan duyguları kabul edilebilir düzeye indirmek amacıyla her sağlıklı insanın kullandığı mekanizmalardır. Mizah, beklenti, yüceltme ve baskılamayı kapsamaktadır.

2.1.6. Bazı Çalışmalar

Malone ve arkadaşları (2013), yaşlılıktaki fiziksel sağlık ile yetişkinlik döneminde kullandıkları olgun savunmalar arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Daha sık kullanılan olgun mekanizmalar bireylerin hem fiziksel sağlığı açısından hem de sosyal açıdan olumlu bir etki oluştururken, sosyal destek aracı da etken sayılmıştır (Malone, 2013).

Callak'ın belirttiğine göre, savunma mekanizmaları ile duygusal zekanın alt boyutları ve toplam duygusal zeka puanı arasındaki ilişkiyi çalışan Pellitteri (2010), olgun savunma mekanizmalarını duygusal zeka puanı yüksek olanların düşük olanlardan daha sık kullandığı sonucuna ulaşmıştır (aktaran, Callak 2019).

Psikolojik belirti düzeyleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada psikolojik belirtiler ile nevrotik ve ilkel mekanizmaların pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur (Bilge, 2018).

2.2. Duygusal Okuryazarlık

2.2.1. Tarihçe

Duygusal okuryazarlık 'duygu'nun üzerine kuruludur. Hissedilen duyguların çeşitliliği kadar tanımı da çeşitli şekillerde yapılmıştır. Goleman (1996)'ın duygu tanımını 'savaş ya da kaç' mekanizmasına benzetebiliriz. Kişilerin harekete geçmesini sağlayan yapılar olarak görmüştür (aktaran, Güvey 2019).

TDK' da bulunan duygu tanımları şu şekildedir (TDK, 2021);

- “Duyularla algılama, his”
- “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim”
- “Önsezi”
- “Nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği”
- “Kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” şeklindedir.

Duygular belki insanların var oluşuna kadar dayansa da onu bir imgeye büründürmek 1830'a dayanmaktadır. O yıldan önce kimse duyguları hissetmiyordu fakat 'tutkular', 'ahlaki hisler' ya da 'ruh kazaları' gibi hissedilen şeyler vardı. Bunlardan şu şekilde bahsedilebiliyordu; Antik Yunan'da yaşayan kişilerden kimileri isyankar bir öfkeden hastalıklı bir rüzgarı sorumlu tutuyor, çölde yaşayan ilk Hristiyanlara göre ise can sıkıntısı kötü niyetli şeytanların icadı kabul ediliyordu. Smith'e göre tutkular, 15. ve 16. yüzyıllarda bir tek insanlar için değildi; palmiyeler aşık olup birbirlerini özleyebiliyor, kediler melankolik olabiliyordu.

Duygu teriminin modernizasyonu 17. yüzyıldaki deney yollu bilime dayanmaktadır. Sevinç ya da kaygı gibi durumlara beynin temelinde olduğu sinir sisteminin neden olduğu ifade edilmiş daha sonralarında ise fizyologlar reflekslerden hareketle kaygı ya da korku gibi durumlar için sadece işlevsel olduğunu söylemişler ve ruhani bir nedenden bağımsız olduğunu ifade etmişlerdir. Thomas Brown 19. yüzyılda 'emotion' (duygu) kelimesini kullanmıştır. Yanakların kızarmasından tüm vücut hareketlerini anlatmaya kadar oldukça geniş bir anlam aralığı bulunuyordu (Smith, 2015).

2.2.2. Tanım

Duygu kavramı üzerine çeşitli tanımlamalar varken temelinde duyguyu barındıran duygusal okuryazarlığın da bir o kadar tanımı bulunmaktadır. Bu kavramı ilk kullanan kişi Claude Steiner'dır. Duygusal okuryazarlığın Steiner'a göre ifadesi, kişinin kendi gücünü aynı zamanda da yaşam kalitesini arttırmak amacıyla duygularını idare edebilmesi, karşısındaki insanların da duygularını anlayıp önemsemesidir (aktaran Kandemir ve ark., 2014).

Yükçü'nün aktardığına göre Matthews'ın tanımına göre, duygular dünyasında gezinebilmenin anahtarı olarak duygusal okuryazarlığı görmüş bunun ön koşulu olarak da kendi duygularının tadına bakma, diğerlerinin ihtiyaçlarına kulak verip cevaplama ve kendi duygusal hasarını onarmayı koymuştur (aktaran Bozkurt Yükçü, 2017).

İnsanların güçlü görünmekten anladıkları farklı olsa da genellikle güçsüz duruma düşme endişeleri benzerdir. Bu endişeyle, ya da farklı kişisel sebeplerden duygularını göstermek hatta kendileri bile görmek istemez. Halbuki duygudan arındırılmış insan, onu insan yapan en önemli kısımdan yoksun kalmıştır. Kişisel gücümüzü arttırmanın yolu hem kendi duygularımızı bilmekten hem de karşımızdakinin duygularını bilip anladığımızı ifade etmekten geçmektedir (Steiner, 2014). Aynı zamanda duygusal ve sosyal yeteneklerin ilerlemesi bireylerin iyi oluş halinden, iletişim düzeyleri ve eğitim hayatlarına kadar birçok konuda etkilidir ve bu nedenle kavramsallaştırma ihtiyacı duyulmuştur (Coşkun K., Öksüz Y., 2018).

Bu beceri iş hayatında gelişirse kişilerin iş yerindeki verimlilikleri artar, iş birliğiyle beraber doyumları artar, ilişkilerinde gelişirse sevmek ve sevilme kapasiteleri artar, toplum arasında gelişirse toplum olma duygusu gelişir. Duygusal okuryazarlığın amacı; duygulara farkındalığı arttırıp, onlar hakkında konuşabilme neyi neden hissettiğimizi bilme kapasitesi geliştirmektir (Kandemir ve ark., 2014).

Başkalarının duygularını da önemseyen duygusal okuryazarlık bu yönüyle empatiye vurgu yapmaktadır. Bu nedenle duyguların, çevremizdekileri hatta kitleleri etkileyebileceğini hatırlatarak bunun sorumluluğunu almaya yönlendirir (Steiner, 2014).

Duygusal okuryazarlığın beş temel becerisi bulunmaktadır (Kandemir ve ark., 2014);

Bireyin kendi duygularını tanıması

Empati kurabilmesi

Bireyin duygularını yönetebilmesi

Duygusal onarım yapabilmesi

Duygusal etkileşim oluşturmaktır.

Belki de bu becerileri geliştirdikten sonra en önemli yarar kişinin içinde ufak bir gerçeklik bile var ise bunu bastırıp yok saymaktansa anlatıp, ifade etmeye yönlendirir.

2.2.3. Duygu Kuramları

2.2.3.1. James – Lange Kuramı

Aynı yıl (1884), farklı yerlerden aynı kuramı ifade etmelerinden dolayı ifade eden iki kişinin ismi olan James-Lange kuramı olarak adlandırılmıştır. Bu kuram, kişinin bir olay yaşamasının ardından bedeninin verdiği tepki sonucu duyguların oluşmasını savunmaktadır. diğer teorisyenler tarafından eleştirilme nedeni duygu kavramının ifadesi ters geldiği için olsa da ani yaşanan olaylarda olayın sıcaklığıyla o an ne hissedildiği bilinemeyip daha sonradan dönüp kendimize baktığımızda verdiğimiz tepkileri değerlendirerek yaşadığımız duyguyu bulabilmemiz bu kuramı açıklamaktadır (aktaran Güvey, 2019).

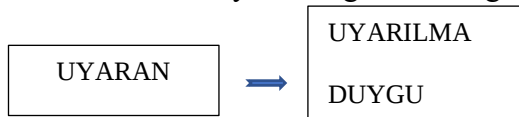
Freud için duyguların ifadesi zordu çünkü önceki bakış açıları gibi duyguları refleks olarak görmemiştir. Freud, duyguların bastırılabilceğini ya da dışa vurulabileceğini ifade etmiştir. Bastırılan duygular daha sonraları karşımıza çeşitli şekillerle örneğin rüyalarla ya da karşı koyulamayacak isteklerle çıkabilecektir. Yaşadığımız baş ağrıları ya da mide krampları da bunlara örnek gösterilebilir. Freud yanlışlıkla ifade ettiğimizi düşündüğümüz freudyen dil sürçmelerinin veya her şeyi ertelememiz gibi davranışların bilinçdışı kaynaklı olduğunu ifade etmiştir (Smith, 2015).



Şekil 1- James- Lange Duygu Kuramı

2.2.3.2. Cannon-Bard Kuramı

Hipotalamus kişiyi etkileyen, etrafında olan olaylardan etkilenir. Bunun sonucunda da hipotalamus önce fizyolojik değişikliklerle birlikte sinir sistemini uyarır. Sonrasında ise beyin kabuğuna akım göndererek duygunun farkına varmamızı sağlar.

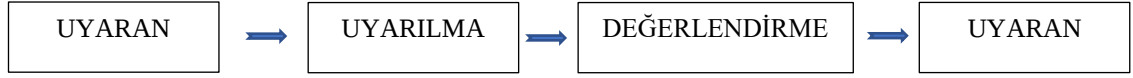


Şekil 2- Cannon Bard Duygu Kuramı

2.2.3.3. Schacter – Singer Duygu Teorisi

Deneye dayanan teori, kişinin yaşamında nasıl hissettiğini, kendi ruh halini nasıl gördüğünün bilinmesiyle açıklamaktadır. Düşüncelerimiz davranışlarımızı etkiler

düşüncesiyle benzer bir yorumdur. Bilişsel kuram, duygu teorisi gibi de ifade edilen bu kuram 1962 yılında ortaya atılmıştır.



Şekil 3- Schacter- Singer Duygu Teorisi

2.2.3.4. Sosyobiyolojik Kuram

Duyguların insan hayatındaki işlevselliğini, varlığını açıklamaya çalışan bir kuramdır. İnsanların davranışları değişip dönüşebiliyorsa duygularında bunu yapabileceğini ifade etmektedir. Mekanik değişiklikleri açıklamak yerine duyguların dönüşümüne ağırlık vermiştir (aktaran Güvey, 2019).

2.2.4. Duygusal Kültürler

Duygunun farklı dillerde, farklı kişiler tarafından, farklı alanlar için yapılmış onca tanımı bulunmasına rağmen duygunun insanlığın ortak dili olduğu da sıkça ifade edilmektedir. Fakat gerçekten her insan ‘aynı’ duyguyu ‘aynı’ şekilde mi hissetmektedir? Duygularımız dilimizden, dinimizden, benimsediğimiz ahlaki kurallardan, içinde bulunduğumuz ekonomik, siyasi ortamdan yani yaşadığımız kültürlerden tahminimizden daha çok etkilenmektedir. Bazı duygular bazı toplumlar için o denli önemlidir ki toplum o duygunun farklı tonlarını bile ayırt edebilmektedir; Batı Avustralya’nın Pintupi halkının on beş farklı tür korkuyu hissedebilmesi gibi. Ya da kültürden kültüre farklılaşan duygulara, duygu ifadelerinde bir başka örnek de Perulu Machiguenga dilinde ‘endişe’ kelimesinin tam karşılığı olabilecek bir kelimenin olmamasıdır (Smith, 2015).

2.2.5. Duygusal Okuryazarlıkta Transaksiyonel Analiz ve Eric Berne

Transaksiyonel analiz, insan ilişkilerini temel alan, iletişimde doyumun sağlanmasına dayanan bir tekniktir. Kişilerin iletişimlerinin nasıl sağladıklarını ve bunu sağlarken yaptıkları yanlışlar düzelince bunun hayatlarına etkisini görmeleri için etkili bir yoldur.

Transaksiyonel analizin kurucusu olan Berne, tüm normal insanların, yetişkin, ebeveyn ve çocuk olmak üzere üç kısımdan oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlara ego durumları demiş ve herhangi bir zamanda bir tanesini yansıttığımızı belirtmiştir. Çocuk ego durumunun yaratıcı ve kişiliğin duygusal kısmı olduğunu, yetişkin ego durumunu bilgisayara benzeterek kişiliğin mantıksal kısmını yansıttığını, ebeveyn ego durumunun ise daha koruyucu olduğunu belirtmiştir. Kişilerle ilgili gerekli her bilgiye ego durumlarını gözlemleyerek sahip olabileceğimizi söylemiştir.

Ego durumları, ego durumlarından da duygusal hayatımızın temeli olan Doğal Çocuk kavramı ve temas iletileri kavramı duygusal okuryazarlıkla oldukça bağlantılıdır.

Çünkü insanın varlığını kabul edip tanımının temel koşulu temas iletileridir. Olumlu veya olumsuz olabilmektedir (Steiner, 2014).

2.2.6. Duygusal Okuryazarlık ve Duygusal Zeka

Duygusal zeka bireyin duygularını tanıyıp, yönetmesini kapsamaktadır. Duygusal zeka ve duygusal okuryazarlık genellikle birbirlerinin yerine kullanılırlar hatta karıştırılırlar ve aralarındaki fark literatürde net olarak ayrıştırılamasa da farklı kavramlardır. En temel fark duygusal zekanın doğuştan gelip duygusal okuryazarlığın ise belli bir potansiyel içerisinde geliştirilebiliyor olmasıdır (Kandemir ve Dündar ,2008).

Duygusal okuryazarlık duygusal zekayı da kapsamaktadır ama duygusal zekada böyle bir durum yoktur. Yani duygusal zeka, duygusal okuryazarlığın bir gerekliliğidir. Fakat duygusal zeka için okuryazarlık gerekli değildir. Bunu örneklendirecek olursak eşit duygusal zekaya sahip iki bireyden biri, duygusal zekasını kullanarak kendi çıkarları doğrultusunda diğer bireylerin duygularını yönlendirirken diğeri çevredekilerinde ihtiyaçlarını gözeterek ihtiyacı olanlar için diğer bireylerin duygularını yönlendirmektedir. Buradaki iki bireyde eşit duygusal zekaya sahip olmasına rağmen duygusal okuryazarlıkları farklıdır. Anlaşıldığı üzere duygusal okuryazarlık daha değerli bir kavramdır. (Bozkurt Yükçü, 2017) çünkü; Duygularımızı sevebilme, sevebilme ve anlama üzerine yönlendirir, Duygusal zeka, okuryazarlığa göre daha bireyseldir. Kişinin kendi duygularıyla ilgilenirken, duygusal okuryazarlık bireysel olmanın yanında sosyal ilişkilerle de ilgili olan süreçleri içermektedir (Kandemir ve Dündar ,2008).

2.2.7. Günlük Yaşamda ve Okul Yaşamında Duygusal Okuryazarlığın Etkileri

Duygusal okuryazarlığın eğitim sistemi ve öğrenciler üzerinde akademik başarıyı arttıran etkisi bulunurken öğrenciler arasında şiddet davranışlarını azaltmaktadır. Öğrenciler duygularını ifade edebildikleri, anlaşıldıklarını hissettikleri için şiddet gibi olumsuz yollara başvuru azalmaktadır.

Duygusal okuryazarlıkla beraber gelişen temas iletilerinde şefkati ve sevgiyi daha sık ve korkmadan alıp vererek, hem kendi duygularımız ve hem de diğerlerinin duyguları ile ve de bu duyguların ortaya çıkaran nedenlerle iletişim kurmamızı sağlar. Ne hissettiğimiz hakkında önce kendimize dürüst olmayı ve savunma mekanizmalarımızla yüzleşerek bunları azaltmayı sağlar.

Bazen başkalarının duygularını okumak ve tanımak da hislerimizle ilgili daha az yalnız ve daha az garip hissetmemizi sağlar (Kandemir ve Dündar ,2008).

2.2.8. Duygusal Okuryazarlık ile İlgili Konular

Duygusal okuryazarlıkla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bunlar genellikle okul ve öğrenciler üzerine, iletişim problemleri ve öğrencilerin davranışları ile duygusal okuryazarlık arasındaki ilişkiler üzerinedir. Duygusal okuryazarlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin bulunduğu okullar hem akademik anlamda daha başarılı bulunmuş hem öğrencilerin devam durumu yönünden daha olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Yoğun bakım hemşire ve hekimleriyle yapılan çalışmada duygusal zeka ve kaygı arasındaki ilişkiye bakılmış ve aralarında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür (aktaran Çan, 2021)

277 hemşireyle çatışma yönetim stratejilerinde duygusal zekanın rolü'nü araştıran bir çalışmada hemşirelerin en çok aynı birimde çalışan meslektaşlarıyla, uzun çalışma saatleri, hasta memnuniyetsizliği, hemşire eğitim düzeyi, dengesiz güç yetkisi gibi nedenlerle yaşadıklarını ve kaçınmacı ve zorlama gibi stratejiler kullanıldığı belirlenmiştir. Duygusal zeka eğitimlerinin verilmesi ile daha aktif problem çözme becerileri geliştirip, kişiler arası ilişkileri geliştirebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır (Başoğlu C., Özgür G., 2016).

2.2.9. Savunma Mekanizmaları ve Duygusal Okuryazarlık Arasındaki İlişki

Duygusal okuryazarlık, bireylerin hem kendine hem de karşısındakine, duygularına gereken önemi vererek ona göre davranmayı içerir. Duygularının sorumluluklarını alarak davranışlarını belirler. Savunma mekanizmaları bireylerin benlik bütünlüğünü tehdit eden durumlarda benliği dağılmaktan korumak için kullanılan geçici rahatlık sağlayan düzeneklerdir. Savunma mekanizmaları de hissedilen zorlu duyguların duyumsanması fakat başa çıkılamaması sonucu kullanıma girip bireyi korumayı amaçlar. Kullanılan olgun savunma mekanizmaları bireyin gücünü artırırken sık kullanılan olgun olmayan ve nevrotik savunma mekanizmaları bireyleri patolojiye açık hale getirmektedir.

Literatürde savunma mekanizmaları ve duygusal okuryazarlığın çalışıldığı araştırmalar denk gelmemekle birlikte, sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler, hasta veya danışan olarak adlandırılan fiziksel, biyolojik veya psikolojik açıdan en az birinin bütünlüğü bozulmuş kişilerle ilgilenmektedir. İletişim ve etkileşimin oldukça hassas olduğu gruplarla çalışan bireylerin yüksek iletişim ve empati gücüne sahip olması, hem hastaların yaşadıkları zorlu süreçte kendilerini biraz olsun rahat hissedip güven duymaları hem de ekip üyelerinin arasındaki sağlıklı iş ortamı açısından önemlidir. Sağlık çalışanlarının duygularının önemsenip, hissedilmesi, zorlu şartlarda çalışmakla oluşan yorgunluğu azaltarak iş doyumunu arttırmaya katkı sağlayacaktır. Sağlık çalışanı olacak öğrenci bireyler, zorlu şartlardan biraz olsun rahatlarsa yaşadıkları stres ve kaygı düzeyleri hissettikleri mutsuzluk azalırken, kullanılan savunma düzenekleri de azalacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Tipi

Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma biçimlerinin duygusal okuryazarlık düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tiptedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim. Öğretim yılında Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır (n=6575).

Araştırmanın örneklem grubunda 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi'nde Sağlık Bilimleri Alanındaki lisans eğitimi veren fakültelerdeki (Tıp Fakültesi, Hemşirelik Fakültesi, Dişçilik Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakülteleri) eğitim gören öğrencilerden evreni bilinmeyen örneklem yöntemi ile seçilen 365 öğrenci yer almaktadır.

3.3. Araştırma Değişkenleri

3.3.1. Bağımlı Değişkenler: Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanları

3.3.2. Bağımsız Değişkenler: Sosyodemografik Veriler, Savunma Biçimleri Testi puanları

3.4. Veri Toplama Yöntemi ve Süresi

Araştırmanın verileri, ilgili yerlerden izin alınıp katılımcılardan gönüllü olarak çalışmaya katıldıklarına dair yazılı onam alındıktan sonra online ve yüz yüze görüşme yöntemiyle anket uygulanarak 05.03.2022-05.04.2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın amacı açıklanmış, elde edilen verilere göre öğrencilerin kullandıkları savunma biçimleri ve duygusal okuryazarlık düzeyleri belirlenmiştir. Sonuçlara göre duygusal okuryazarlık eğitimi planlanabileceği, kullanılan savunma biçimleri hakkında farkındalık sağlayabileceği ifade edilmiştir. Katılımcılara veri toplama formu tanıtılıp, çalışmayla ilgili her türlü soruları için araştırmacıya ulaşabilecekleri bilgisi verilmiştir. Veri toplama araçları olarak 'Sosyodemografik Veri Formu', 'Savunma Biçimleri Testi' ve 'Duygusal Okuryazarlık Ölçeği' kullanılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1.Sosyodemografik Veri Formu

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini, kullandıkları savunma mekanizmaları ve duygusal okuryazarlık düzeyleri ile ilişkili olabileceği düşünülen bazı değişkenleri incelemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen form 10 sorudan oluşmaktadır.

3.5.2. Savunma Biçimleri Testi

Bu test 1983 yılında Bond ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup 88 sorudan oluşmaktadır. Bu test ile bakılan savunma sayısı 26'dır ve savunmalar dört oluşum altında toplanmıştır. Bunlar gelişmemiş savunmalar imge çarpıtan savunmalar, kendiliği gizleyen savunmalar ve olgun savunmalardır.

Andrews ve ark. (1993) tarafından DSM III-R'a göre yenilenerek oluşturulan SBT-72'deki eksiklikler giderilip SBT-40 geliştirilmiştir. SBT-40 immatür, olgun ve nevrotik olmak üzere üç alt kategoriden oluşmaktadır. Toplam 40 maddelik 20 savunmadan oluşan, öz değerlendirmede kullanılan likert tipi bir ölçektir.

Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Gençöz ve arkadaşları tarafından 2007'de yapılmış olup güncellenerek üç alt boyuta indirgenmiştir. İmmatür, olgun ve nevrotik savunmalar olarak kategorize edilip ve 40 sorudan oluşmaktadır. Puanlama bir ile dokuz aralığında yapılmaktadır (1=bana hiç uygun değil, 9= bana çok uygun). Alt puanlardan alınan puanın artması o boyutun özelliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

İmmatür savunmalarda; yansıma (6. ve 29. sorular), pasif agresyon (23. ve 36. sorular), dışa vurma (11. ve 20. sorular), yalıtma (34. ve 37. sorular), değersizleştirme (10. ve 13. sorular), otistik fantezi (14. ve 17. sorular), yadsıma/inkar (8. ve 18. sorular), yer değiştirme (31. ve 33. sorular), disosiyasyon (9. ve 15. sorular), bölme/bölünme (19. ve 22.sorular), mantıksallaştırma (4. ve 16. sorular), bedenselleştirme (12. Ve 27. sorular) savunma biçimlerinden oluşmaktadır.

Nevrotik savunmalarda; yapma-bozma (32. ve 40. sorular), yapay özgecilik (1. ve 39. sorular), idealleştirme (21. ve 24. sorular), karşıt tepki geliştirme (7. ve 28. sorular) savunma biçimlerini içermektedir.

Matür savunmalarda; yüceltme (3. ve 38. sorular), mizah (5. ve 26. sorular), beklenti (30. ve 35. sorular), baskılama (2. ve 25. sorular) savunma biçimlerini kapsamaktadır (Yazgan, 2019).

Her bir alt savunmanın madde sayısının iki olmasının güvenilirlik kat sayılarını etkileyeceği düşünüldüğünden, original çalışmada olduğu gibi, alt savunmaların güvenilirliği sınırlı olup tek tek alt savunmalar şeklinde değil, güvenilirliği kabul

edilebilir düzeyde olan üç ana savunma biçiminde değerlendirilmesi önerilir. (Gençöz ve ark., 2007)

3.5.3. Duygusal Okuryazarlık Ölçeği

Duygusal Okuryazarlık Ölçeği, Kandemir ve ark. Tarafından 2014 yılında geliştirilmiştir. Ölçek ‘öz düzenleme’, ‘duygusal farkındalık’ ve ‘sosyal beceri’ olmak üzere üç boyuttan oluşmuş, likert tipi bir ölçektir. 34 maddeden oluşan soru formu ve her soru için bir ile beş puan arasında puanlanmaktadır. Madde analizine dayalı olarak hesaplanan Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı birinci faktör için .90, ikinci faktör için .87, üçüncü faktör için .86 ve ölçeğin bütünü için ise .94 olarak bulunmuştur. Ölçek geliştirilirken toplanan verilerin eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarından olması nedeniyle ölçeğin kullanılabileceği yaş grubu ergen ve üzeridir.

3.6. ETİK AÇIKLAMALAR

Araştırmada kullanılacak “Savunma Biçimleri Testi” için ölçek geçerlik güvenirlik çalışmasını yapan Gençöz ve arkadaşlarından, “Duygusal Okuryazarlık Ölçeği” için ölçek geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Kandemir ve arkadaşlarından, izin alınmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için etik kurula başvurulmuştur. Araştırmaya katılacak kişilere bilgilerinin gizli kalacağı ve verilerin istatistiksel olarak kullanılacağı bilgisi verilerek araştırmaya katılımları konusunda yazılı onamları alınacaktır.

4.BULGULAR

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyodemografik özellikleri değerlendirilmiştir (Tablo 1). Elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların yaşları 18 ile 31 arasında değişmekle birlikte ortalama yaş $22,06 \pm 1,90$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların %63,6'sının kadın, %35,1'inin erkek olduğu ve %1,4'ünün diğer grubunda yer aldığı belirlenmiştir. Katılımcıların %34'ünün gelirinin giderinden az, %52,9'unun gelirinin giderine denk ve %13,2'sinin gelirinin giderinden fazla olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %26,8'sinin hemşirelik, %22,5'inin tıp, %8,2'sinin ebelik, %14,5'inin eczacılık, %26,6'sının diş hekimliği, %1,4'ünün ise beslenme ve diyetisyenlik bölümünde eğitim aldığı belirlenmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri

	X ± SS	Min - Max
Yaş	22,06 ± 1,90	18 - 31
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	232	63,6
Erkek	128	35,1
Diğer	5	1,4
Gelir Durumu		
Gelir Giderden Az	124	34,0
Gelir Gidere Denk	193	52,9
Gelir Giderden Fazla	48	13,2
Öğrenim Gördüğü Bölüm		
Hemşirelik	98	26,8
Tıp	82	22,5
Ebelik	30	8,2
Eczacılık	53	14,5
Diş Hekimliği	97	26,6
Beslenme ve Diyetisyen	5	1,4
Birlikte Yaşadığı Kişi		
Aile	104	28,5
Arkadaş	166	45,5
Yalnız	68	18,6
Diğer	27	7,4
Sizi Ağırlıklı Olarak Büyüten Kişi		
Anne	291	79,7
Baba	37	10,1

Büyük Anne / Büyük Baba	26	7,1
Diğer	11	3,0
Anne Sağ Olma Durumu		
Sağ	362	99,2
Sağ Değil	3	0,8
Baba Sağ Olma Durumu		
Sağ	353	96,7
Sağ Değil	12	3,3
Kardeş / Abla / Abi		
Var	325	89,0
Yok	40	11,0
Ailede Psikiyatrik Hastalık Tanısı Alan Biri		
Var	69	18,9
Yok	296	81,1
Toplam	365	100

Katılımcıların %28,5'inin ailesiyle, %45,5'inin arkadaşlarıyla ve %18,6'sının yalnız yaşadığı saptanmıştır. Katılımcıların %79,7'sini annesi, %10,1'ini babası ve %7,1'ini büyük annesi ve/veya büyük babası büyütmiştir. Katılımcıların %99,2'sinin annesinin, %96,7'sinin ise babasının sağ olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %89'unun ise kardeşi, ablası ya da abisinin olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %18,9'unun ailesinde psikiyatrik hastalık tanısı alan birinin olduğu saptanmıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Savunma Biçimleri Testinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Savunma Biçimleri Testi Sonuçları

	X ± SS	Min - Max
Matür Savunmalar	44,67 ± 9,89	12 - 71
Yüceltme	10,52 ± 3,61	2 - 18
Mizah	12,41 ± 3,74	2 - 18
Beklenti	12,26 ± 3,70	2 - 18
Baskılama	9,48 ± 3,71	2 - 18
Nevrotik Savunmalar	37,50 ± 9,51	14 - 66
Yapma – Bozma	8,82 ± 3,76	2 - 18
Psödo Alturizm	12,55 ± 3,30	2 - 18
İdealleştirme	8,55 ± 4,01	2 - 18
Karşıt Tepki Geliştirme	7,59 ± 3,45	2 - 18
İmmatür Savunmalar	99,19 ± 25,83	34 - 203
Yansıtma	8,64 ± 3,90	2 - 18
Pasif Saldırganlık	7,88 ± 3,82	2 - 18

Dışa Vurma	8,15 ± 3,87	2 - 18
Yalıtma	8,82 ± 4,31	2 - 18
Değersizleştirme	7,21 ± 3,46	2 - 18
Otistik Fantezi	8,09 ± 3,56	2 - 18
İnkâr	6,58 ± 3,29	2 - 18
Yer Değiştirme	8,69 ± 3,87	2 - 18
Disosiyasyon	6,87 ± 3,64	2 - 18
Bölünme	8,70 ± 4,25	2 - 18
Rasyonalizasyon	8,87 ± 3,01	2 - 18
Bedenselleştirme	10,68 ± 4,08	2 - 18

Araştırmada yer alan katılımcıların Savunma Biçimleri Testi sonuçları değerlendirilmiştir (Tablo 2). Elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutundan aldıkları puanların ortalaması $44,67 \pm 9,89$, Yüceltme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $10,52 \pm 3,61$, Mizah alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $12,41 \pm 3,74$, Beklenti alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $12,26 \pm 3,70$ ve Baskılama alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $9,48 \pm 3,71$ olarak bulunmuştur.

Katılımcıların Nevrotik Savunmalar üst boyutundan aldıkları puanların ortalaması $37,50 \pm 9,51$, Yapma – Bozma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,82 \pm 3,76$, Psödo Alturizm alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $12,55 \pm 3,30$, İdealleştirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,55 \pm 4,01$ ve Karşıt Tepki Geliştirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $7,59 \pm 3,45$ olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutundan aldıkları puanların ortalaması $99,19 \pm 25,83$, Yansıtma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,64 \pm 3,90$, Pasif Saldırganlık alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $7,88 \pm 3,82$, Dışa Vurma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,15 \pm 3,87$, Yalıtma alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,82 \pm 4,31$, Değersizleştirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $7,21 \pm 3,46$, Otistik Fantezi alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,09 \pm 3,56$, İnkâr alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $6,58 \pm 3,29$, Yer Değiştirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,69 \pm 3,87$, Disosiyasyon alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $6,87 \pm 3,64$, Bölünme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,70 \pm 4,25$, Rasyonalizasyon

alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $8,87 \pm 3,01$ ve Bedenselleştirme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması ise $10,68 \pm 4,08$ olarak bulunmuştur.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar

	X ± SS	Min - Max
Öz Düzenleme	47,53 ± 9,71	17 - 65
Duygusal Farkındalık	36,81 ± 7,74	10 - 50
Sosyal Beceri	40,30 ± 9,12	12 - 55
Duygusal Okuryazarlık Ölçeği	124,63 ± 22,88	43 - 168

Araştırmada yer alan katılımcıların Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar değerlendirilmiştir (Tablo 3). Elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların Öz Düzenleme alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $47,53 \pm 9,71$, Duygusal Farkındalık alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $36,81 \pm 7,74$ ve Sosyal Beceri alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması $40,30 \pm 9,12$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nin toplamından aldıkları puanların ortalaması $124,63 \pm 22,88$ olarak belirlenmiştir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Aldıkları SBT Alt Boyutları Puanlarına İle Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Savunma Biçimleri Test Sonuçları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişki

	Öz Düzenleme		Duygusal Farkındalık		Sosyal Beceri		Duygusal Okuryazarlık Ölçeği	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Matür Savunmalar	0,423	0,000*	0,308	0,000*	0,326	0,000*	0,425	0,000*
Yüceltme	0,323	0,000*	0,197	0,000*	0,237	0,000*	0,311	0,000*
Mizah	0,188	0,000*	0,249	0,000*	0,332	0,000*	0,297	0,000*
Beklenti	0,326	0,000*	0,184	0,000*	0,108	0,040*	0,246	0,000*
Baskılama	0,315	0,000*	0,238	0,000*	0,188	0,000*	0,301	0,000*
Nevrotik Savunmalar	0,065	0,218	0,092	0,079	0,159	0,002*	0,121	0,021*
Yapma - Bozma	-0,011	0,831	-0,015	0,771	0,043	0,414	0,009	0,869
Psödo Alturizm	0,063	0,232	0,088	0,092	0,157	0,003*	0,120	0,021*
İdealleştirme	0,178	0,001*	0,158	0,002*	0,220	0,000*	0,220	0,000*
Karşıt Tepki Geliştirme	-0,067	0,201	0,018	0,730	0,025	0,631	-0,020	0,703

İmmatür Savunmalar	-0,086	0,101	-0,110	0,035*	-0,093	0,076	-0,129	0,013*
Yansıtma	-0,104	0,047*	-0,098	0,062	-0,062	0,239	-0,106	0,042*
Pasif Saldırganlık	-0,166	0,001*	-0,152	0,004*	-0,138	0,009*	-0,189	0,000*
Dışa Vurma	-0,031	0,555	-0,062	0,240	-0,020	0,709	-0,048	0,366
Yalıtma	0,005	0,931	-0,091	0,084	-0,133	0,011*	-0,099	0,059
Değersizleştirme	-0,030	0,573	-0,094	0,072	-0,169	0,001*	-0,118	0,024*
Otistik Fantezi	-0,141	0,007*	-0,137	0,009*	-0,181	0,001*	-0,195	0,000*
İnkâr	0,052	0,321	0,029	0,586	0,058	0,269	0,057	0,274
Yer Değiştirme	-0,035	0,501	-0,004	0,935	0,002	0,975	-0,031	0,553
Disosiyasyon	0,132	0,012*	0,047	0,375	0,112	0,033*	0,115	0,027*
Bölünme	-0,084	0,110	-0,116	0,027*	-0,014	0,787	-0,085	0,105
Rasyonalizasyon	-0,200	0,000*	-0,117	0,025*	-0,093	0,076	-0,185	0,000*
Bedenselleştirme	-0,019	0,719	-0,004	0,941	-0,024	0,649	-0,034	0,519

*Spearman Korelasyon, *p<0,05*

Araştırmada yer alan katılımcıların Savunma Biçimleri Testi sonuçları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir (Tablo 4). Elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunmuştur ($r=0,423$, $p<0,05$). Katılımcıların Yüceltme ($r=0,323$), Beklenti ($r=0,326$) ve Baskılama ($r=0,315$) alt boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Mizah alt boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,188$, $p<0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu ($r=0,308$), Mizah ($r=0,249$) ve Baskılama ($r=0,238$) alt boyutu puanları ile Duygusal Farkındalık alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Yüceltme ($r=0,197$) ve Beklenti ($r=0,184$) alt boyutu puanları ile Duygusal Farkındalık alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu ($r=0,326$), Yüceltme ($r=0,237$) ve Mizah ($r=0,332$) alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Beklenti ($r=0,108$) ve Baskılama ($r=0,188$) alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu puanları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunmuştur ($r=0,425$,

$p<0,05$). Katılımcıların Yüceltme ($r=0,311$), Mizah ($r=0,297$), Beklenti ($r=0,246$) ve Baskılama ($r=0,301$) alt boyutu puanları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Katılımcıların İdealleştirme alt boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,178$, $p<0,05$). Katılımcıların İdealleştirme alt boyutu puanları ile Duygusal Farkındalık alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,158$, $p<0,05$). Katılımcıların İdealleştirme alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,220$, $p<0,05$). Katılımcıların Nevrotik Savunmalar üst boyutu ($r=0,159$) ve Psödo Alturizm alt boyutu ($r=0,157$) puanları ile Sosyal Beceri alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların İdealleştirme alt boyutu puanları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,220$, $p<0,05$). Katılımcıların Nevrotik Savunmalar üst boyutu ($r=0,121$) ve Psödo Alturizm alt boyutu ($r=0,120$) puanları ile Duygusal Okuryazarlık Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Katılımcıların Rasyonalizasyon alt boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur ($r=-0,200$, $p<0,05$). Katılımcıların Yansıtma ($r=-0,104$), Pasif Saldırganlık ($r=-0,166$) ve Otistik Fantezi ($r=-0,141$) alt boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Disosiyasyon alt boyutu puanları ile Öz Düzenleme alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,132$, $p<0,05$).

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutu ($r=-0,110$), Pasif Saldırganlık ($r=-0,152$), Otistik Fantezi ($r=-0,137$), Bölünme ($r=-0,116$) ve Rasyonalizasyon ($r=-0,117$) alt boyutu puanları ile Duygusal Farkındalık alt boyutu puanları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Pasif Saldırganlık ($r=-0,138$), Yalıtma ($r=-0,133$), Değersizleştirme ($r=-0,169$) ve Otistik Fantezi ($r=-0,181$) alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri alt boyutu puanları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Disosiyasyon alt boyutu puanları ile Sosyal Beceri alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,112$, $p<0,05$).

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutu ($r=-0,129$), Yansıtma ($r=-0,106$), Pasif Saldırganlık ($r=-0,189$), Değersizleştirme ($r=-0,118$), Otistik Fantezi ($r=-0,195$) ve Rasyonalizasyon ($r=-0,185$) alt boyutu puanları ile Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların Disosiyasyon alt boyutu puanları ile Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf ilişki bulunmuştur ($r=0,115$, $p<0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu, Yüceltme alt boyutu, Mizah alt boyutu, Beklenti alt boyutu, Baskılama alt boyutu, İdealleştirme alt boyutu, Yansıtma alt boyutu, Pasif Saldırganlık alt boyutu, Otistik Fantezi alt boyutu, Disosiyasyon alt boyutu ve Rasyonalizasyon alt boyutu puanlarının Öz Düzenleme alt boyutu puanı üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Matür Savunmaların Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	30,682	2,172		14,126	0,000*				
Yüceltme	0,531	0,143	0,197	3,720	0,000*				
Mizah	0,058	0,134	0,022	0,430	0,668	0,416	0,173	18,800	0,000*
Beklenti	0,490	0,138	0,186	3,561	0,000*				
Baskılama	0,479	0,134	0,183	3,570	0,000*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 5'te çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Öz Düzenleme alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %17'sini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=18,800$; $R^2=0,173$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Yüceltme ($\beta=0,197$), Beklenti ($\beta=0,186$) ve Baskılama ($\beta=0,183$) alt boyutu puanlarının Öz Düzenleme alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Öz Düzenleme alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutunun Pasif Saldırganlık alt boyutu, Otistik Fantezi alt boyutu, Disosiyasyon alt boyutu ve Rasyonalizasyon alt boyutu puanlarının Öz Düzenleme alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 6).

Tablo 6. İmmatür Savunmaların Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	52,298	1,782		29,346	0,000*				
Pasif Saldırganlık	-0,337	0,144	-0,133	-2,334	0,020*				
Otistik Fantezi	-0,209	0,158	-0,077	-1,323	0,187	0,300	0,090	8,882	0,000*
Disosiyasyon	0,627	0,143	0,235	4,389	0,000*				
Rasyonalizasyon	-0,534	0,172	-0,166	-3,096	0,002*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, *p<0,05*

Tablo 6’da çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Öz Düzenleme alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %9’unu istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir (F=8,882; R²=0,090; p<0,05). Regresyon modelindeki Pasif Saldırganlık (β =-0,197), Disosiyasyon (β =-0,186) ve Rasyonalizasyon (β =-0,183) alt boyutu puanlarının Öz Düzenleme alt boyutu puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir (p<0,05). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Öz Düzenleme alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutunun Yüceltme alt boyutu, Mizah alt boyutu, Beklenti alt boyutu ve Baskılama alt boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 7).

Tablo 7. Matür Savunmaların Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	27,187	1,821		14,934	0,000*				
Yüceltme	0,144	0,120	0,067	1,207	0,228				
Mizah	0,349	0,112	0,169	3,107	0,002*	0,294	0,086	8,501	0,000*
Beklenti	0,062	0,115	0,030	0,541	0,589				
Baskılama	0,317	0,113	0,152	2,814	0,005*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, *p<0,05*

Tablo 7’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Farkındalık alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %9’unu istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir (F=8,501; R²=0,086; p<0,05). Regresyon modelindeki Mizah (β =0,169) ve Baskılama (β =0,152) alt boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını pozitif yönlü ve

istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutunun Pasif Saldırganlık alt boyutu, Otistik Fantezi alt boyutu, Bölünme alt boyutu ve Rasyonalizasyon alt boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 8).

Tablo 8. İmmatür Savunmaların Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	42,012	1,488		28,238	0,000*				
Pasif Saldırganlık	-0,197	0,125	-0,097	-1,567	0,118				
Otistik Fantezi	--0,111	0,129	-0,051	-0,862	0,389	0,200	0,040	3,768	0,005*
Bölünme	-0,101	0,107	-0,056	-0,949	0,343				
Rasyonalizasyon	-0,211	0,140	-0,082	-1,510	0,132				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 8’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Farkındalık alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %4’ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=3,768$; $R^2=0,040$; $p<0,05$). Modelde yer alan değişkenlerin tek başına Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutunun Yüceltme alt boyutu, Mizah alt boyutu, Beklenti alt boyutu ve Baskılama alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 9).

Tablo 9. Matür Savunmaların Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	27,641	2,097		13,185	0,000*				
Yüceltme	0,375	0,138	0,148	2,725	0,007*				
Mizah	0,672	0,129	0,276	5,189	0,000*	0,357	0,127	13,107	0,000*
Beklenti	-0,100	0,133	-0,040	-0,751	0,453				
Baskılama	0,168	0,130	0,069	1,299	0,195				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 9’da çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Sosyal Beceri alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %13’ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=13,107$; $R^2=0,127$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Yüceltme ($\beta=0,148$) ve Mizah ($\beta=0,276$) alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Sosyal Beceri alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların Nevrotik üst boyutunun Psödo Alturizm alt boyutu ve İdealleştirme alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 10).

Tablo 10. Nevrotik Savunmaların Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	31,475	1,976		15,929	0,000*				
Psödo Alturizm	0,361	0,141	0,131	2,565	0,011*	0,269	0,073	14,160	0,000*
İdealleştirme	0,502	0,116	0,221	4,330	0,000*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 10’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Sosyal Beceri alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %7’sini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=14,160$; $R^2=0,073$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Psödo Alturizm ($\beta=0,131$) ve İdealleştirme ($\beta=0,221$) alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutunun Pasif Saldırganlık alt boyutu, Yalıtma alt boyutu, Değersizleştirme alt boyutu, Otistik Fantezi alt boyutu ve Disosiyasyon alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 11).

Tablo 11. İmmatür Savunmaların Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	44,072	1,502		29,337	0,000*				
Pasif Saldırganlık	-0,085	0,145	-0,036	-0,587	0,558	0,298	0,089	7,002	0,000*

Yalıtma	-0,251	0,116	-0,119	-2,161	0,031*
Değersizleştirme	-0,274	0,158	-0,104	-1,735	0,084
Otistik Fantezi	-0,393	0,148	-0,153	-2,657	0,008*
Disosiyasyon	0,622	0,138	0,248	4,499	0,000*

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, *p<0,05*

Tablo 11’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Sosyal Beceri alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %9’unu istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=7,002$; $R^2=0,089$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Yalıtma ($\beta=-0,119$) ve Otistik Fantezi ($\beta=-0,153$) alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Regresyon modelindeki Disosiyasyon alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir ($\beta=0,248$, $p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Sosyal Beceri alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutunun Yüceltme alt boyutu, Mizah alt boyutu, Beklenti alt boyutu ve Baskılama alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 12).

Tablo 12. Matür Savunmaların Duygusal Okuryazarlığı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	85,511	5,186		16,489	0,000*				
Yüceltme	1,050	0,341	0,166	3,084	0,002*				
Mizah	1,079	0,320	0,176	3,369	0,001*	0,389	0,151	16,036	0,000*
Beklenti	0,452	0,328	0,073	1,378	0,169				
Baskılama	0,965	0,321	0,156	3,008	0,003*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, *p<0,05*

Tablo 12’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanı üzerindeki varyansın %15’ini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=16,036$; $R^2=0,151$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Yüceltme ($\beta=0,166$), Mizah ($\beta=0,176$) ve Baskılama ($\beta=0,156$) alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir

($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların Nevrotik Savunmalar üst boyutunun Psödo Alturizm alt boyutu ve İdealleştirme alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 13).

Tablo 13. Nevrotik Savunmaların Duygusal Okuryazarlığı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	104,192	4,967		20,976	0,000*				
Psödo Alturizm	0,749	0,354	0,108	2,116	0,035*	0,262	0,069	13,343	0,000*
İdealleştirme	1,293	0,292	0,226	4,432	0,000*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 13'te çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanı üzerindeki varyansın %7'sini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=13,343$; $R^2=0,069$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Psödo Alturizm ($\beta=0,108$) ve İdealleştirme ($\beta=0,226$) alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların İmmatür Savunmalar üst boyutunun Pasif Saldırganlık alt boyutu, Otistik Fantezi alt boyutu, Disosiyasyon alt boyutu ve Rasyonelizasyon alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 14).

Tablo 14. İmmatür Savunmaların Duygusal Okuryazarlığı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	136,582	4,185		32,634	0,000*				
Pasif Saldırganlık	-0,836	0,339	-0,140	-2,466	0,014*				
Otistik Fantezi	-0,800	0,371	-0,124	-2,155	0,032*	0,311	0,096	9,605	0,000*
Disosiyasyon	1,500	0,336	0,238	4,468	0,000*				
Rasyonelizasyon	-1,037	0,405	-0,137	-2,562	0,011*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 14'te çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanı üzerindeki varyansın %10'unu

istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=9,605$; $R^2=0,096$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Pasif Saldırganlık ($\beta=-0,140$), Otistik Fantezi ($\beta=-0,124$) ve Rasyonalizasyon ($\beta=-0,137$) alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Regresyon modelindeki Disosiyasyon alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir ($\beta=0,238$, $p<0,05$).

Tablo 15. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	37,435	2,547		14,699	0,000*				
Yüceltme	0,465	0,139	0,173	3,337	0,001*				
Mizah	0,061	0,132	0,024	0,464	0,643				
Beklenti	0,554	0,136	0,221	4,087	0,000*				
Baskılama	0,368	0,135	0,141	2,721	0,007*	0,481	0,232	13,417	0,000*
Pasif Saldırganlık	-0,268	0,135	-0,105	-1,989	0,047*				
Otistik Fantezi	-0,173	0,150	-0,064	-1,157	0,248				
Disosiyasyon	0,373	0,140	0,140	2,665	0,008*				
Rasyonalizasyon	-0,551	0,160	-0,171	-3,450	0,001*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 15'te çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Öz Düzenleme alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %23'ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=13,417$; $R^2=0,232$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Yüceltme ($\beta=0,173$), Beklenti ($\beta=0,221$), Baskılama ($\beta=0,141$) ve Disosiyasyon ($\beta=0,140$) alt boyutu puanlarının Öz Düzenleme alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Regresyon modelindeki Pasif Saldırganlık ($\beta=-0,105$) ve Rasyonalizasyon ($\beta=-0,171$) alt boyutu puanlarının Öz Düzenleme alt boyutu puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Öz Düzenleme alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	32,374	2,163		14,964	0,000*	0,365	0,133	6,837	0,000*

Yüceltme	0,160	0,120	0,075	1,332	0,184
Mizah	0,405	0,111	0,196	3,649	0,000*
Beklenti	0,106	0,115	0,050	0,922	0,357
Baskılama	0,252	0,113	0,121	2,236	0,026*
Pasif Saldırganlık	-0,144	0,121	-0,071	-1,195	0,233
Otistik Fantezi	-0,095	0,126	-0,044	-0,754	0,452
Bölünme	-0,173	0,105	-0,095	-1,647	0,100
Rasyonalizasyon	-0,287	0,135	-0,112	-2,132	0,034*

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, *p<0,05*

Tablo 16’da çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Farkındalık alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %13’ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=6,837$; $R^2=0,133$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Mizah ($\beta=0,196$) ve Baskılama ($\beta=0,121$) alt boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Regresyon modelindeki Rasyonalizasyon alt boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,112$, $p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 17. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	28,527	2,624		10,870	0,000*				
Yüceltme	0,178	0,137	0,071	1,306	0,192				
Mizah	0,571	0,126	0,235	4,532	0,000*				
Beklenti	0,051	0,129	0,021	0,393	0,694				
Baskılama	0,102	0,128	0,042	0,799	0,425				
Psödo Alturizm	0,285	0,134	0,103	2,121	0,035*	0,485	0,235	9,872	0,000*
İdealleştirme	0,423	0,112	0,186	3,758	0,000*				
Pasif Saldırganlık	-0,163	0,139	-0,068	-1,169	0,243				
Yalıtma	-0,249	0,110	-0,118	-2,255	0,025*				
Değersizleştirme	-0,263	0,146	-0,100	-1,796	0,073				
Otistik Fantezi	-0,371	0,140	-0,145	-2,644	0,009*				
Disosiyasyon	0,349	0,135	0,139	2,587	0,010*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, *p<0,05*

Tablo 17’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Sosyal Beceri alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %24’ünü istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=9,872$; $R^2=0,235$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Mizah ($\beta=0,235$), Psödo Alturizm ($\beta=0,103$), İdealleştirme ($\beta=0,186$) ve Disosiyasyon ($\beta=0,139$) alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Regresyon modelindeki Yalıtma ($\beta=-0,118$) ve Otistik Fantezi ($\beta=-0,145$) alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Sosyal Beceri alt boyutu puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 18. Savunma Biçimleri Testi Alt Boyutlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Toplam Puanı Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	91,813	6,626		13,872	0,000*				
Yüceltme	0,455	0,334	0,072	1,360	0,175				
Mizah	0,935	0,309	0,153	3,025	0,003*				
Beklenti	0,715	0,314	0,115	2,276	0,023*				
Baskılama	0,744	0,314	0,121	2,372	0,018*				
Psödo Alturizm	0,714	0,331	0,103	2,156	0,032*	0,514	0,264	12,704	0,000*
İdealleştirme	1,156	0,275	0,202	4,201	0,000*				
Pasif Saldırganlık	-0,974	0,318	-0,163	-3,059	0,002*				
Otistik Fantezi	-0,705	0,347	-0,110	-2,032	0,043*				
Disosiyasyon	0,759	0,325	0,121	2,337	0,020*				
Rasyonalizasyon	-1,145	0,371	-0,151	-3,087	0,002*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 18’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanı üzerindeki varyansın %26’sını istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=12,704$; $R^2=0,264$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Mizah ($\beta=0,153$), Beklenti ($\beta=0,115$), Baskılama ($\beta=0,121$), Psödo Alturizm ($\beta=0,103$), İdealleştirme ($\beta=0,202$) ve Disosiyasyon ($\beta=0,121$) alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Regresyon modelindeki Pasif Saldırganlık ($\beta=-0,163$), Otistik Fantezi ($\beta=-0,110$) ve Rasyonalizasyon ($\beta=-0,151$) alt boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği

puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu ve İmmatür Savunmalar üst boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 19).

Tablo 19. Duygusal Farkındalık Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	30,824	2,158		14,283	0,000*				
Matür Savunmalar	0,237	0,040	0,303	5,990	0,000*	0,317	0,100	20,166	0,000*
İmmatür Savunmalar	-0,046	0,015	-0,155	-3,066	0,002*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 19’da çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Farkındalık alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %10’unu istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=20,166$; $R^2=0,100$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Matür Savunmalar üst boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($\beta=0,303$, $p<0,05$). Regresyon modelindeki İmmatür Savunmalar üst boyutu puanlarının Duygusal Farkındalık alt boyutu puanını negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yorduduğu belirlenmiştir ($\beta=-0,155$, $p<0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu ve Nevrotik Savunmalar üst boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 20).

Tablo 20. Sosyal Beceri Alt Boyutu Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R ²	F	p
Sabit	25,049	2,517		9,950	0,000*				
Matür Savunmalar	0,261	0,047	0,283	5,546	0,000*	0,319	0,102	20,565	0,000*
Nevrotik Savunmalar	0,096	0,049	0,100	1,962	0,050*				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 20’da çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Sosyal Beceri alt boyutu puanı üzerindeki varyansın %10’unu istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=20,565$; $R^2=0,102$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Matür Savunmalar ($\beta=0,283$) ve Nevrotik Savunmalar ($\beta=0,100$) alt boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

Katılımcıların Matür Savunmalar üst boyutu ve Nevrotik Savunmalar üst boyutu puanlarının Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanını yordadığı belirlenmiş olup çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmişlerdir (Tablo 21).

Tablo 21. Duygusal Okuryazarlık Üzerindeki Etkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Değişken	B	S.E.	β	t	p	R	R^2	F	p
Sabit	81,482	6,147		13,256	0,000*				
Matür Savunmalar	0,860	0,115	0,372	7,489	0,000*	0,386	0,149	31,740	0,000*
Nevrotik Savunmalar	0,126	0,119	0,052	1,058	0,291				

*Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, * $p<0,05$*

Tablo 21’de çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modeldeki değişkenlerin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği puanı üzerindeki varyansın %15’ini istatistiksel açıdan anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir ($F=31,740$; $R^2=0,149$; $p<0,05$). Regresyon modelindeki Matür Savunmalar üst boyutu puanlarının Sosyal Beceri alt boyutu puanını pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($\beta=0,372$, $p<0,05$). Modelde yer alan diğer değişkenlerin tek başına Duygusal Okuryazarlığı Ölçeği puanını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

5.TARTIŞMA

18-31 yaş aralığında 365 katılımcının oluşturduğu bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma biçimlerinin duygusal okuryazarlık düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Katılımcıların %63.6'sı (n=232) kadın, %35.1'i (n=128) erkek, %1.4'ü diğerden oluşmaktadır. Katılımcıların %34'ünün gelirinin giderden az olduğu bulunmuşken %13.2'sinin geliri giderden fazla bulunmuştur. Katılımcıların %26.8'i hemşirelik bölümünde, %22.5'u tıp, %8.2'si ebelik, %14.5'inin eczacılık, %26.6'sının diş hekimliği, %1.4'ünün beslenme ve diyetetik bölümünde eğitim gördüğü saptanmıştır. Katılımcıların %45.5'u arkadaşlarıyla yaşarken %28.5'u ailesiyle, %18.6'sı yalnız yaşadığı belirlenmiş; annenin ağırlıklı olarak büyüttüğü katılımcı oranı %79.7 iken babanın ağırlıklı olarak büyötmekte sorumluluk aldığı katılımcı oranı %10.1 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %99.2'sinin anneleri sağ, %96.7'sinin babaları sağ olarak bulunmuştur. Kardeş/abi/abla'ya sahip olma oranı %89 olarak bulunmuşken ailede psikiyatrik hastalık tanısı alan birisinin bulunma oranı %18.9 olarak bulunmuştur.

5.1.Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Puanlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Psikanalitik kuram ve savunma mekanizmalarının ortak bakış açısı bilinç dışının üzerine gelişmiş olmalarıdır. Savunma mekanizmaları, bireylerin yaşadığı kaygı, endişe gibi duygulara karşı benliği koruyabilmek adına verilen otomatik yani istemsiz tepkilerdir. A. Freud savunma mekanizmalarından; egonun sadece dışsal endişelerden geçici olarak kurtulması değil aynı zamanda içsel kaygılar, kabul edilemeyen dürtüler ve duygular üzerinde de etkili olan psikolojik süreçler olarak bahsetmiştir (Freud, 2004). Savunma mekanizmalarının duyguları da etkileyen yönü olduğundan duygusal okuryazarlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmek istenmiştir. . Bu çalışmada matür savunmalar cronbach alfa değeri 0.643 bulunmuş, immatür savunmaların cronbach alfa değeri 0.562 olarak, nevrotik savunmaların cronbach alfa değeri ise 0.822 olarak bulunmuştur. Duygusal okuryazarlık ölçeğinin cronbach alfa değeri 0.945 olarak bulunmuş olup, öz düzenleme alt boyutunun cronbach alfası 0.897, duygusal farkındalık alt boyutunun cronbach alfa değeri 0.877, sosyal beceri alt boyutununsa 0.867 olarak bulunmuştur.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Matür Savunmaların Duygusal Okuryazarlık Düzeylerinin Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda, matür savunmalar üst boyutunun duygusal okuryazarlık düzeyini anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Savunma mekanizmalarının amacı benliğin bütünlüğünü korumak olduğu kadar bireylerin çevreye uyumunu sağlayarak çevreyle etkili iletişimi sağlamaktır. Kullanılan immatür ve nevrotik savunmaların kullanım sıklığı arttıkça çevreyle uyum bozulsa da matür savunmalar, çevreye uyum sağlamada oldukça önemli bir etken oluşturmaktadır. Matür savunmalar ortalama puanı arttıkça duygusal okuryazarlık ölçek puanlarının artması beklenmektedir.

Matür savunmalar üst boyutu, duygusal okuryazarlık ölçeği alt boyutu olan öz düzenlemeyi anlamlı olarak pozitif yönde etkilemiştir. Öz düzenleme, bireyin duygu ve davranışlarını kendisiyle beraber çevresindekileri de göz önüne alarak, diğerlerini yok saymadan geliştirmesidir (Güvey, 2019). Yaşla birlikte özellikle üniversite dönemlerinde bireylerin çevreleri değişmiş, değişen çevre önem kazanmış ve uyum içinde olma isteği artmıştır. Aynı zamanda matür savunmalar alt boyutu olan; mizah, beklenti, yüceltme ve baskılamanın da öz düzenleme alt boyutunu anlamlı olarak olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Matür savunmalar üst boyutu duygusal farkındalık alt boyutunu anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Matür savunmalar, duygusal açıdan sağlıklı bireyler tarafından kullanılmaktadır. Duygusal farkındalık da problem çözme ve duygusal hasarı giderme becerilerini beraberinde getirdiği bilinmesi yönünden literatür ile paralel sonuçlar elde edilmiştir (Kandemir ve Dündar, 2008). Aynı zamanda matür savunmalar alt boyutları olan; mizah, beklenti, yüceltme ve baskılamanın da duygusal farkındalık alt boyutunu anlamlı olarak olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Matür savunmalar üst boyutu sosyal beceri alt boyutunu anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Kullanılan olgun savunmalar hemen doyum almak isteyen id'in isteklerinin yarattığı içsel gerginliğin boşalmasını sağlayarak anksiyeteyi azaltıp aynı zamanda da bireyin sosyal ortamda olumlu geri bildirim almasını sağlar (Yaşar, 2014). Bu nedenle iletişim ve etkileşimin kuvvetli olmasını gerektiren sosyal beceri alt boyutu matür savunmalar üst boyutu ve mizah, yüceltme, beklenti ve baskılama alt boyutları tarafından anlamlı olarak pozitif yönde etkilenmiştir. Sosyal beceri puanının yüksekliği sosyal ilişkilerin kuvvetli olduğunun ifadesidir. Sosyal ilişkilerde mizahı kullanmak ilişkilerdeki çatışma ve gerginliği azaltıp adaptasyonu arttırır (Yaşar, 2014). Aynı zamanda mizah kullanan bireyler, öncelikle kendi acılarıyla dalga geçip acılarını hafifleterek kendilerini daha güçlü kılmakta böylelikle benlik saygılarını da arttırmaktadırlar. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin sosyal becerileri daha gelişmiş olmaktadır.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Nevrotik Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda, nevrotik savunmalar üst boyutunun duygusal okuryazarlık düzeyini anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Nevrotik savunmalar matür savunmalar kadar uyumlu değil fakat immatür savunmalar kadar da uyumsuz değildir. Kısa süreli kullanıldığında olumlu etkileri bulursa da ilk başvuru olan savunma mekanizması olması durumunda ve sık kullanıldığında yaşamda zorluklara neden olmaktadır. İdealleştirme alt boyutunun duygusal okuryazarlık düzeyini anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. İdealleştirme bireylerin kendisine rol model seçerek benzemek isteyeceği bir nesne ya da kişi oluşturmaktır. Bunun sonucunda da kişilerin kendilik değerlerinin korunması sağlanmış olur (Akdeniz, 2020). Kendilik değeri yüksek bireyler hem kendi duygularını hem diğerlerini önemseyerek ona göre davranır hem de sosyal ilişkileri gelişmiş olur.

İdealleştirme alt boyutunun öz değerlendirme, duygusal farkındalık ve sosyal beceri alt boyutlarını anlamlı olarak pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Psödo-altruizm alt boyutunun duygusal okuryazarlık düzeyini anlamlı olarak pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Psödo-altruizm alt boyutunun duygusal okuryazarlık ölçeği alt boyutu olan sosyal beceriyi anlamlı olarak pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bazen kendi dürtülerini yok sayabilecek kadar kendini ikinci plana atarak başkalarına yardım etme olan bu mekanizma insan ilişkilerinde olumlu etki yaratarak sosyal beceriyi arttırmaktadır.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları İmmatür Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Ölçeği Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan analizler sonucunda, immatür savunmalar üst boyutunun duygusal okuryazarlık düzeyini anlamlı olarak negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Sık kullanımıyla patolojiye yatkınlığı arttıran immatür savunmalar, bireylerin duygularını keşfedip, onları önemsemelerini olumsuz etkilemektedir. İmmatür savunmaları kullanan bireylerin düşük benlik algılarına sahip, değersizlik duyguları yaşadıkları bilinmektedir. Bu da duygusal okuryazarlık düzeylerinin gelişimini engellemektedir. Anksiyete düzeyi ve depresif yakınmaların artmasıyla immatür savunmaların kullanımının artması paralellik göstermektedir. Yapılan bir çalışmada kaygı düzeyleriyle matür savunmalar arasında negatif, nevrotik ve immatür savunmalar arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Yaşar Ö. S., 2014). İmmatür savunmaların ileriki dönemlerde de varlığını sıklıkla sürdürmesinde; temel bakım veren yani ağırlıklı olarak büyüten kişinin savunma mekanizmalarına etkisini inceleyecek olursak, savunmaların, benliğin bütünlüğünü korumak için kullanıldığını ifade eden kendilik psikolojisi; temel bakım verenin gereken empati ve tutumu gösteremediği durumlarda narsistik libidonun bastırıldığını ve böylece ortaya bastırma, yalıtma gibi immatür savunmaların çıktığını ifade etmektedir (West A. E., 2018). İmmatür savunmalar alt boyutlarından yansıtma, pasif saldırganlık, değersizleştirme, otistik fantezi, disosiasyon ve rasyonalizasyon da duygusal okuryazarlık düzeylerini anlamlı olarak negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Psikanalitik kuramda öfke içgüdüsel gücü temsil etmekte ve bireyin yaşadığı içsel gerilimi hafifletmenin yolu olarak bir nevi katarsis yolu olarak görülmektedir. Pasif saldırganlık gibi sağlıklı bir duygu olan öfkenin direkt ifade edilmeyip bastırıldığı durumlarda ya da ifade şeklinin değiştiği durumlar bireyin duygularını tanıyıp davranışlarını ona göre düzenlemesine, sosyal ilişkilerinin gelişmesine engel olmaktadır (Çakar B., 2015).

Güçlü egoya sahip bireyler alt benlikten gelen dürtüleri sağlıklı olarak doyuma ulaştırabilmektedir. Ego gücünü sevgiden almakta, sevmeyi ve seilmeyi bilmesiyle güçlü kalabilmektedir. Bir insanı sevmenin karşıdaki insanı ve bireyin kendisini; değerlilik duygularını yaşaması, olumlu benlik duygusu geliştirmesi, uyum duygusu ve iletişimde güven ortamı sağlaması açısından oldukça hayatidir. Güçlü ego matür savunmalar kullanımını arttırmakta bu da bireylerin duygularını hissedip, sosyal

iletişimi arttırarak duygusal okuryazarlık düzeylerini geliştirmektedir (Mersin S., İbrahimoglu Ö., 2022).



6. SONUÇ

Bu çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm gibi sosyodemografik değişkenlerle kullandıkları savunma biçimlerinin duygusal okuryazarlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Savunma mekanizmaları, bebekler için meme yerini tutan emziğe benzetilmiştir. Böylece anı kurtarsa da kalıcı bir çözüm oluşturamayıp bebeği doyuramamaktadır. Kullanılan savunma biçimleri de kişileri anlık kaygı, suçluluk, bütünlüğün parçalanmasından korusa da kaygının kökeninde yatan problemi çözemez. Çalışmada kullanılan immatür savunmalar üst boyutu erkeklerde kadınlardan yüksek bulunurken en yüksek diğerlerinde bulunmuş; eczacılık öğrencilerinin diş hekimliği ve hemşirelik öğrencilerinden daha fazla, tıp fakültesi öğrencilerinden ise daha az matür savunmalar üst boyutunu kullandığı bulunmuştur. Özetle sosyodemografik verilerin savunma biçimleri puan ortalamalarını etkilediği bulunmuştur. Araştırma diğer incelenen, sosyodemografik özelliklerin duygusal okuryazarlık ölçeği puanlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur.

Savunma biçimleri ve duygusal okuryazarlığın birbirlerini etkilediği görülmüştür. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre matür savunmalar üst boyutu duygusal farkındalık alt boyutunu pozitif yönlü, immatür savunmalar üst boyutu ise negatif yönlü etkilediği bulunmuştur. Ayrıca matür ve nevrotik savunmalar üst boyutu puanları sosyal beceri alt boyutunu pozitif yönlü etkilemektedir. Regresyon modelindeki mizah, beklenti, baskılama, psödo altruizm, idealleştirme ve disosiasyon duygusal okuryazarlık ölçeği puanlarını pozitif yönlü etkilerken otistik fantezi, pasif saldırganlık ve rasyonalizasyonun negatif yönlü etkilediği bulunmuştur.

7. ÖNERİLER

Literatür araştırmasında duygusal zeka ve savunma mekanizmalarının çalışılmasına rastlanılsa da savunma biçimleri ve duygusal okuryazarlık düzeylerinin ilişkisinin incelendiği çalışmaya denk gelinmediği için literatüre önemli bir katkıda bulunulduğu düşünülmektedir. Örneklemin değiştirilerek psikopatolojisi olan bireylerde uygulanması savunma mekanizmalarının psikopatolojideki yeri açısından önemli olabilir ya da çalışan ve yönetici konumundaki bireylerin savunma biçimleri ve duygusal okuryazarlık düzeyleri araştırılması iş ortamındaki iletişime katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Duygusal okuryazarlık düzeyinin iletişimi arttırarak aradaki bağı sağlamlaştırmasından dolayı sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilere ekip arası iletişimi güçlendirmek adına, duygusal okuryazarlık ile ilgili ortak ders verilmesi önerilir.

Sanayi devriminden bu zamana insan hayatına giren makinaların ve teknolojinin artmasıyla azalan insan ilişkileri, duyguya verilen önemin azalması ve insanlar arası paylaşımların gerilemesiyle mekanikleşen insana psikolojik sağlığını koruyarak bireylerin aldıkları yaşam doyumunu ve iletişimi arttırmak için duygusal okuryazarlık eğitimlerinin verilmesi önerilir.

KAYNAKLAR

- Alaca Ç., Yiğit R., Özcan A. (2011) Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Hastaların Hastalık Sürecinde Yaşadığı Deneyimler Konusunda Hasta ve Hemşire Görüşlerinin Karşılaştırılması, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2011;2 (2): 69-74
- Akdeniz E. (2020) Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Mekanizmaları ile Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi*
- Aksoy M., Çoban G. İ., Hemşirelik Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (2016) *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2017;14(1):45-51
- Aksu B. (2019) Psikolojik Savunma Mekanizmaları ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki, *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi*
- Aras M. (2021) Savunma Mekanizmalarının Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Göre İncelenmesi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi*
- Bahadır E. (2019) Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin Çocukluk Çağı Travmaları Açısından İncelenmesi, *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi*
- Başoğlu C., Özgür G. (2016) Role of Emotional Intelligence i Conflict Management Strategies of Nurses *Asian Nursing Research* Volume 10, Issue 3, September 2016, p:228-233
- Bilge Y. (2018) Kişilik Bozuklukları ve Savunma Mekanizmaları, *Turkish Studies* Volume 13/10, Spring 2018 p:145-167
- Callak Y. (2019) Psikolojik Belirtiler ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkide Şemaların Aracı Rolü *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi*
- Çakar B. (2015) Hemşirelerin Dürtüsellik, Anksiyete ve Öfke Düzeyleri ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*
- Çam M. O., Engin E., Uğuryol M. (2017) Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi ve Güven Duygusu, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* Cilt 10, Sayı 51
- Çan B. (2021) Hemşirelerin Duygusal Okuryazarlık, Bakım Davranışları ve Aile Rol Performansı Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), *On Dokuz*

Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı,
Samsun

- Çolak Okumuş D., Uğur E. (2017) Hemşirelerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Bakım Davranışlarına Etkisi, ACU Sağlık Bil Dergisi 2017 (2): 104-109
- Coşkun K., Öksüz Y. (2018) Duygusal Okuryazarlık Eğitiminin İlkokul Öğrencilerinin Duygusal Zeka Performansı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Ekim 2018 22: 1861-1874
- Güvey M. E. (2019), Hastane Çalışanlarının Duygusal Okuryazarlık Düzeyleri ile İş Yaşam ve İş Aile Yaşam Dengesi Üzerine Bir Araştırma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Isparta
- Kandemir M., Dünder H. (2008) Duygusal Okuryazarlık ve Duygusal Okuryazar Öğrenme Ortamları, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16, Aralık (2008): 83-9
- Korkmaz E., (2019) Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ve Affetmenin Kişilerin Savunma Mekanizmalarıyla İlişkisi) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Mersin S., İbrahimoglu Ö., (2022) Healing Mankind with Innocent Id, Strong Ego, and Compassionate Superego Humanistic Perspective, 2022- Cilt 4, Sayı 1, S: 164-176
- Öztürk G. (2021) Covid-19 Salgınına Yönelik Koruyucu Sağlık Davranışlarının Kişilik Yapıları ve Savunma Mekanizmaları Üzerinden Değerlendirilmesi, (2021) Social Sciences Research Journal, 10 (3),564-579
- Palancı M., Kandemir M., Dünder H., Özpolat A.R. (2014) Duygusal Okuryazarlık Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, International Journal of Human Sciences ISSN:1303-5434 Volume:11 issue:1
- Segal D. L., Coolidge F. L., Mizuno H. (2006) Defense Mechanism Differences Between Younger and Older Adults: A Cross-Sectional Investigation Aging & Mental Health, July 2007;11(4):415-422
- Solgun C., Tarsuslu B., Çulhacık D., Durat. G (2018) Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Örgütsel Stres Düzeyleri ile Benlik Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Journal of Human Rythm 2018;4(2):126-133
- Steiner C., (2014) Akıllı Bir Kalple Duygusal Okuryazarlık, 3. Basım, sf:5-17
- Tülek Deniz H. (2019) İnfertilite Tedavisi Alan Çiftlerde Duygusal Okuryazarlık ve Çift Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri, Yüksek Lisans Tezi

- Ünal S. (2002) Bir Anlatım Tarzı Olarak Bedenselleştirme, Anadolu Psikiyatri Dergisi 2002;3(1):52-55
- Vaillant G. E. (1994) Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology, Journal of Abnormal Psychology 1994, Vol. 103, No. 1,44-50
- Yaşar Ö. S. (2014) Yetişkin Yakın İlişkilerde Bağlanma Stilleri İle Kullanılan Savunma Mekanizmalarının Arasındaki İlişki, İstanbul Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul
- Yazgan N. N. (2019) Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi
- Yılmaz N., Gençöz T., Ak Mehmet (2007) Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri : Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi; 18(3): 244-253
- Yurtsever Ö. (2018) Anksiyete Bozuklukları Olan Bireylerde Savunma Mekanizmaları ve Cinsel İşlev Bozuklukları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Yükçü (2017) Bağımsız Anaokullarına Devam Eden Çocukların Duygu Düzenleme ve Sosyal Problem Çözme Becerileri ile Ebeveynlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programı, Ankara, Yüksek Lisans Tezi
- Walker G., McCabe T. (2021) Psychological Defense Mechanisms During the COVID-19 pandemic: A case series, Eur J Psychiatry 2021 January-March;35(1):41-45
file:///Users/gaia/Desktop/Psychological%20defence%20mechanisms%20during%20the%20COVID-19%20pandemic:%20A%20case%20series%20-%20PMC.webarchive
- Watt Smith T. Duygular Sözlüğü (2015) 5. Baskı sf (16-25)
- West E. A. (2018) Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi

EKLER

EK I



**EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

Ek-1

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Prof. Dr. M. Olcay ÇAM / Hemşirelik Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Işıl DİRİK / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	24/02/2022	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	04 / 03	PROTOKOL NO: 1347
KARAR	Araştırma, OYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

Prof. Dr. Aytül ÖNAL

Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Esin CEBER TURFAN

Kurul Başkan Yrd.

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Okan BİLGE

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Mine HOŞGÖR LİMONCU

Kurul Üyesi

(Toplantıda bulunmadı.)

Prof. Dr. Yiğit Özer TİFTİKÇİOĞLU

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Özgün ÖZÇAKA YÜKSEL

Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

EK 2

Turk Telekom 3G16:33%14

Bitti KURUM İZİNLERİ Işıl DİRİK - Te...

Telefon: +90 (232) 311 35 50 Faks: +90 (232) 311 35 66
e-Posta: iletisim@ege.edu.tr Web: http://www.ege.edu.tr
Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.ja03.kep.tr

Unvanı: İçiş
Tel No: 3113550-51-52

3 / 7

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2022-E.604921



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri

Ek-1

Sayı : E-11988171-100-604921
Konu : Araştırma İzni

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 08.03.2022 tarihli ve 589550 sayılı yazı.

İlgi yazınızda belirtilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK'in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" tez çalışması Fakültemiz tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinize ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rüçhan SERTÖZ
Dekan Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSMZ00F963
Adres: Üniversite Cad. No 9 35100 Bornova İzmir
Telefon: +90 (232) 311 21 10 Faks: +90 (232) 339 90 90
e-Posta: tipdekan@ege.edu.tr Web: www.ege.edu.tr
Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.ja03.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys
Bilgi için: Derin TOSUN
Unvanı: Bilgiye İşleri
Tel No: 3568

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 11.03.2022-E.501602



Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.tr03.kep.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 18.03.2022-E.607671



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Diploma Hizmetleri Şube Müdürlüğü

Sayı : E-41778198-302.08.01-607671
Konu : Araştırma İzni (Işıl DİRİK)

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05.03.2022 tarihli ve 586131 sayılı yazınız.

Enstitünüz Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK'in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı tez çalışması ile ilgili olarak Üniversitemiz Fakültelerinden alınan ilgili yazılar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hakan ATILGAN
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgili Yazılar (5 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSE2CZZT03

Adres: Ege Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Başkanlığı 35100 Kampüs Bornova/İzmir

Telefon: +90 (232) 311 35 50 Faks: +90 (232) 311 35 66

e-Posta: iletisim@ege.edu.tr Web: http://oidb.ege.edu.tr

Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.tr03.kep.tr

Belge Takip Adresi : http://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-iletisim

Bilgi için: Hatice BAGBATOĞLU

Uzunca İygi

Tel No: 3113550-51-52



Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2022-E.604921



T.C.



Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 11.03.2022-E.591602



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Yazı İşleri

Ek-2

Sayı : E-27344949-302.08.01-591602
Konu : Araştırma İzni (Işıl DİRİK)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 08.03.2022 tarihli ve 589550 sayılı yazı.

İlgi yazıya istinaden Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK'in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı tezini Fakültemiz öğrencileri ile birlikte yürütebilmesi Dekanlığımız tarafından uygun görülmüştür. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ayşegül DÖNMEZ
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSR2655ZYZ

Adres: Ege Üniversitesi Rektörlüğü Gençlik Cad. No: 12 35040 Bornova/İzmir
Telefon: 0232 311 55 00 Faks: 0232 388 63 74
e-Posta: hemirelik.dekanlik@mail.ege.edu.tr Web: http://hemirelik.ege.edu.tr/
Kop Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.tr03.kop.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Bilgi için: Fatma TEMİRLER

Uyumu: Memur

Tel No: 0(232) 311 55 82



Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 11.03.2022-E.594122



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 11.03.2022-E.594122



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığı
Fakülte Sekreterliği
Öğrenci İşleri

Ek-3

Sayı :E-68750201-302.08.01-594122
Konu :Araştırma İzni (Işıl DİRİK)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 08.03.2022 tarihli ve 589550 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK'in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili olarak Fakültemiz lisans öğrencileri ile çalışma yapma talebi uygun bulunmuştur.

Gereğini ve bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Nazan ERSİN
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: B542NE3313

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres: Ege Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi Bornova / İzmir
Telefon: 0232-311 27 00 Faks: 0232-388 03 25
e-Posta: deni.info@mail.ege.edu.tr Web: <http://www.dent.ege.edu.tr/>
Kep Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.tr03.kep.tr

Bilgi için: Sadet ÜNER UZ
Unvanı: İcra
Tel No: 02323112872



Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 14.03.2022-E.598605



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fakülte Sekreterliği

Ek-4



Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 14.03.2022-E.598605



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fakülte Sekreterliği

Ek-4

Sayı : E-9111143-302.08.01-598605
Konu : Araştırma İzni (Işıl DİRİK)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 08.03.2022 tarihli ve 589550 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK' in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı tezi Fakültemiz öğrencilerinin onamları doğrultusunda veri toplaması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Asiye AKYOL
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN281PYIZ

Adres:Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi E.Ü.Kampüsü 35100 Bornova /İzmir
Telefon:+90 (232) 311 33 88 - +90 (232) 342 7975
e-Posta:iasaglik@mail.ege.edu.tr Web: http://iasyo.ege.edu.tr
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.h03.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys

Bilgi için: Berna UZUNCA ÇUKUR
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 3388

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 10.03.2022-E.593184



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSN281PY1Z

Adres:Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi E.U.Kampusu 35100 Bornova /İzmir
Telefon:+90 (232) 311 33 88 - +90 232 - Faks:+90 (232) 342 7975
e-Posta:isaglik@mail.ege.edu.tr Web:http://isagyo.ege.edu.tr
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.ho03.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys

Bilgi için: Berna UZUNCA CUKUR
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 3388



Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 10.03.2022-E.593184



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu

Ek-5

Sayı :E-62483671-302.08.01-593184
Konu :Araştırma İzni (Işıl DİRİK)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

İlgi : 08.03.2022 tarihli ve 589550 sayılı yazı.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK' in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili olarak Fakültemiz öğrencileri ile çalışma yapması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hande GÜRER ORHAN
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS42N5KZEZ

Adres:Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Bornova / İzmir
Telefon:0232 - 388 22 41 Faks:0232 - 388 22 41
e-Posta:ecz.dekanlik@mail.ege.edu.tr Web:http://eczacilik.ege.edu.tr/
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.ho03.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys

Bilgi için: Akile BOZKURT
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 3113960





Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 24.03.2022-E.614249



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Kurul İşleri

Sayı : E-86991637-100-614249
Konu : Işıl DİRİK - Tez izni hakkında

RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI
BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Psikiyatri Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi Işıl DİRİK'in "Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi" başlıklı tez ile ilgili Öğrenci İşleri Daire Başkanlığımızın yazısı yazımız ekinde sunulmuştur. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Funda YILMAZ BARBET
Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSA2EKYTL3

Adres: Ege Üniversitesi Kampüsü 35100 Bornova /İzmir
Telefon: 0 (232) 311 44 93 Faks: 0 (232) 311 44 86
e-Posta: sbekurul@mail.ege.edu.tr Web: www.ege.edu.tr
Kurum Adresi: egeuniversitesi@egeuniversitesi.tr03.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Bilgi için: Uğur GÖKÇE
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 18.03.2022-E.607671



EK 3

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Sizden katılmanızı istediğimiz “**Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Savunma Biçimlerinin Duygusal Okuryazarlık Düzeylerine Etkisi**” adlı araştırma, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans öğrencisi olan Işıl DİRİK tarafından, Prof. Dr. M. Olcay ÇAM' ın tez danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez araştırmasıdır.

Bu amaçla size bazı sorular sorulacaktır. Bu sorulara açık yüreklilikle yanıt vermeniz beklenmektedir. Sizden aldığımız yanıtlar bu araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.

Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır. Araştırmaya katıldıktan sonra, anketin herhangi bir anında kendinizi kötü hissetmeniz durumunda araştırmadan çekilmekte tamamen özgürsünüz. Araştırmada gizliliği sağlamak için, bu form üzerine adınızı ve diğer kişisel bilgilerinizi yazmayınız.

Işıl DİRİK

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum

1.Yaşınız

2.Cinsiyetiniz a) kadın b) erkek c) diğer

3.Gelir düzeyiniz a) gelir giderden az b) gelir gidere denk c) gelir giderden fazla

4.Öğrenim Gördüğünüz Bölüm

5.Birlikte Yaşadığınız Kişi/kişiler a) aile b) arkadaş c) yalnız. d) diğer

6.Sizi ağırlıklı olarak büyüten kişi a) anne b) baba c) büyük anne/büyük baba d) diğer

7.Anneniz hayatta mı? a) evet b) hayır

8.Babanız hayatta mı? a) evet b) hayır

9.Kardeşiniz/abla/abiniz var mı? a) evet b) hayır

10.Ailede psikiyatrik Hastalık tanısı alan bir üye var mı? a) evet b) hayır



EK 4

SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ

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

//Örnek:

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

DERECELER	1	2	3	4	5	6	7	8	9
İFADELER									
1. Başkalarına yardım etmek hoşuma gider, yardım etmem engellenirse üzülürüm.									
2. Bir sorunun olduğunda, onunla uğraşacak vaktim olana kadar o sorunu düşünmemeyi becerebilirim.									

3. Endişemin üstesinden gelmek için yapıcı ve yaratıcı şeylerle uğraşırım (resim, el işi, ağaç oyma)									
4. Arada bir bu gün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.									
5. Kendime çok kolay gülerim.									
6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.									
7. Birisi beni soyup paramı çalsa, onun cezalandırılmasını değil ona yardım edilmesini isterim.									
8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.									
9. Süpermen' mişim gibi tehlikelere									

aldırmam.									
10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.									
11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım									
12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.									
13. Çok tutuk bir insanım.									
14. Her zaman doğruyu söylemem									
15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.									

16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.									
17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.									
18. Hiçbir şeyden korkmam									
19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.									
20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.									
21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.									
22. Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.									
23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hıncımı çıkarmak									

için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.									
24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.									
25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.									
26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.									
27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.									
28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.									
29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim									

30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.									
31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.									
32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.									
33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.									
34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.									
35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.									

36. Ne kadar yakınırısam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.									
37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.									
38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.									
39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.									
40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.									

EK 5

DUYGUSAL OKURYAZARLIK ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Öğrenmek istediğimde kolay kolay pes etmem					
2	Hedeflere ulaşacak yolları bilirim.					
3	Hedeflerimin farkında bir insanım					
4	Herhangi bir konuyu nasıl öğrenmem gerektiğini bilirim.					
5	Öğrenmeye merak duyarım.					
6	Başıma kötü şeyler gelse de çalışmalarımı sürdürebilirim.					
7	Yaşadıklarımın daha sonrasında değerlendirmesini yaparım.					
8	Sorumluluklarımı bilen bir insan olduğumu düşünürüm.					
9	Bir işi zamanında bitirmek için çabalarım.					
10	Herhangi bir konuda kendime rahatlıkla hedefler koyabilirim.					
11	Ne öğrendiğimi değerlendirebilen bir insanım.					
12	Kötü hissettiğimde dahi işime odaklaşmakta zorlanmam.					
13	Yaşadıklarımı önemserim.					
14	Bir durumla karşılaştığımda ne hissettiğimi dikkate alırım.					
15	Hislerimi kontrol ederim.					
16	Olayların beni nasıl etkilediğini anlarım.					
17	İnsanların hislerini anlarım.					
18	Duygularımı anlamaya çalışırım.					

19	İnsanların hislerini anlarım.					
20	Ne hissettiğime duyarlı olan bir insanımdır.					
21	Mutlu ya da üzgün olan insanları hemen anlarım.					
22	İnsanları anlamaya çalışırım.					
23	Olumsuz duyguları kabul edebilirim.					
24	İnsanlarla toplu etkinlikler yapmayı severim.					
25	Grup etkinliklerine girmeyi severim.					
26	İşbirliği yapmayı severim.					
27	Arkadaş edinmede ilk adımı ben atmaya severim.					
28	Yeni ortamlara girmekten çekinmem.					
29	İletişim becerileri olan bir insan olduğumu düşünürüm.					
30	Arkadaşlarıma değer verdiğimi onlara hissettiririm					
31	Arkadaşlar arasında espri yapmaktan korkmam.					
32	Arkadaşlar arasında sevilen biriym.					
33	Sosyal ortamlarda nasıl davranmam gerektiğini bilirim.					
34	İnsanları her yönüyle kabul ederim.					
Öz düzenleme: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13						
Duygusal farkındalık: 14,15,16,17,18,19,20,21,22,23						
Sosyal beceri: 24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34						
Ölçeği ayrı ayrı faktörlerin kullanmasının yanında, ölçeği toplam puan şeklinde de kullanabilirsiniz. 1 ile 5 puan arasında puanlama sistemi kullanılacaktır. 34 ile 170 puan arasında ölçekten puan çıkmaktadır. 34-80 arası düşük okuryazarlığa, 80-125 arası orta düzey ve 125 üstü yüksek düzey okuryazarlığa işaretler. gerçe topladığınız örneklemin sapmasına göre bu oran değişebilir. aynı zamanda ölçek, "kesinlikle katılmıyorum, kısmen katılmıyorum, katılıyorum, oldukça katılıyorum, kesinlikle katılıyorum." likert ifadeleriyle kullanılmalıdır. ölçeğin maddeleri makalede yer almaktadır.						

**MEHMET KANDEMİR**26.03.2021
Kime: ışı́l dirik >

**Ynt: ÖNEMLİ (benim için)/
Duygusal Okuryazarlık Ölçeği**

Hocam merhabalar,

Duygusal Okuryazarlık Ölçeği ektedir.
Ölçeği bütün çalışmalarınızda
kullanabilirsiniz. umarım sizlerin için yararlı
bir ölçek olur. iyi çalışmalar



Duygusal O...ölçüm.docx
16 KB

Ynt: Savunma Biçimleri Testi için izin

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için hazırladığım dokümanı ekte iletiyorum.

İyi çalışmalar dileklerimle.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TURKIYE

T: [+90 312 210 2103](tel:+903122102103)

F: [+90 312 210 1105](tel:+903122101105)



savunmaBicimleri.pdf

266 KB



TEŞEKKÜR

Çalışma boyunca benden sadece tecrübelerini ve bilgi birikimini değil, bir o kadar değerli sevecenliği ve empatisini de esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Mahire Olcay ÇAM'a,

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca engin tecrübe ve bilgilerini paylaşarak, öğrencilerine rol model olan, her dersini keyifle dinlediğim ve her konuşması bir ders niteliği taşıyan değerli hocam Prof. Dr. Esra ENGİN'e

Yüksek lisans tez önerimde ve savunma sınavımda değerli fikir ve görüşlerini paylaşan kıymetli hocam Prof. Dr. Leyla BAYSAN ARABACI'ya

Bu tez sürecinde en az benim kadar heyecanlanan, hayatımdaki en büyük destek ve motivasyon kaynağı canım annem İffet DİRİK ve sevgisini bana her yerden gökyüzünden bile yollayan, hep yanımda hissettiğim canım babam İsmail DİRİK'e

Hayatıma girdikleri andan itibaren mutlu ve mutsuz anlarla beraber tüm duyguları en güzel şekilde paylaşan;

Buğçe Naz ÜNDER, Seçil COŞKUN, Şafak ÇANAKOĞLU'na

paylaştıkları tüm anlar ve çalışmamdaki tüm destekleri için kalpten teşekkür ediyorum.

ÖZGEÇMİŞ

1.Kişisel bilgiler

Adı soyadı: Işıl DİRİK

Yabancı dil bilgisi: İngilizce: Orta Seviye

2.Eğitim bilgileri:

Yüksek Lisans

2018-2022 Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Sağlığı A.D./İzmir

Lisans

2012–2017 Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi/ Hemşirelik Bölümü

3.Çalışma Hayatı

2018-... Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi- Genel Cerrahi Servisi