

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SAVUNMA  
MEKANİZMALARI VE ERKEN DÖNEM UYUM  
BOZUCU ŞEMALARIN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Çağla ALTINOK**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

**İstanbul – 2021**

## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Çağla Altınok

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 02.07.2021

**Sayfa Sayısı** : 121

**Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

**Dizin Terimleri** : Savunma mekanizmaları, erken dönem uyum bozucu Şemalar

**Türkçe zet** : Yapılan bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu Şemalar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda 18-35 yaş aralığında 448 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın üç temel hipotezi bulunmaktadır; genç yetişkinlerde demografik özelliklere göre erken dönem uyum bozucu Şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir, genç yetişkinlerde demografik özelliklere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir; erken

dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ilişki vardır. Çalışmanın bulgularına göre temel ve alt hipotezler doğrulanmıştır.

- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Çağla ALTINOK*

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE SAVUNMA  
MEKANİZMALARI VE ERKEN DÖNEM UYUM  
BOZUCU ŞEMALARIN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Çağla ALTINOK**

Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ

**İstanbul – 2021**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Çağla ALTINOK

.../.../ 2021



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Çağla ALTINOK'un Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

*Dr. Öğr. Üyesi Yücel YILMAZ*

(Danışman)

Üye

İmza

*Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN*

Üye

İmza

*Dr. Öğr. Üyesi Selim ARPACIOĞLU*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada, genç yetişkinlerin kullandıkları psikolojik savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaların incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Araştırmada veri toplamak amacıyla katılımcılara Savunma Biçimleri Testi 40 maddelik form (SBT-40), Young Şema Ölçeği 90 maddelik form (YŞÖ-KF3) ve araştırmacı tarafından bu çalışma için oluşturulan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada istatistiksel değerlendirme “SPSS 24.0 for Windows” programı kullanılarak yapılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmaya 18-35 yaş aralığında 448 kişi katılmış olup ölçekler ağırlıklı olarak çevrimiçi olmak üzere çevrimiçi ve yüz yüze uygulanmıştır. Araştırma sonuçları ve sınırlılıkları ilgili literatür göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

**Bulgular:** Erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir, kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Karamsarlık ve onay arayıcılık da anlamlı bir farklılık göstermiştir ve erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Savunma mekanizmalarından yalıtma, otistik fantezi, disosiyasyon cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir ve kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Yüceltme, mizah, değersizleştirme ve bedenselleştirme de cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir ve erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. 18-21 yaş arası genç yetişkinlerde duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk ve dayanıksızlık şemaları daha fazla görülürken yansıtma ve otistik fantezi savunma mekanizmaları da aynı yaş aralığında daha yüksek bulunmuştur. Bekarlarda erken dönem uyum bozucu şema alt boyutlarından duygusal yoksunluk ve ayrıcalıklık/yetersiz öz denetim daha yüksek bulunurken savunma mekanizmaları alt boyutlarından otistik fantezi de benzer şekilde daha yüksek bulunmuştur. Lise ve altı eğitim düzeyindeki bireylerde duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları daha fazla görülürken yüceltme, yansıtma ve yalıtma savunma mekanizmaları da aynı eğitim düzeyinde yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal yoksunluk şeması ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; başarısızlık şeması ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; karamsarlık şeması ile nevrotik savunma mekanizmaları boyutları arasında; sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ile immatür savunma mekanizmaları

boyutları arasında; duyguları bastırma şeması ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; onay arayıcılık şeması ile olgun, nevrotik immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; iç içe geçme şeması ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim şemaları ile olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; kendini feda şeması ile olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; terk edilme şeması ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; cezalandırılma şeması ile olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; kusurluluk şeması ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında; tehditler karşısında dayanıksızlık şeması ile nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında ve yüksek standartlar şeması ile olgun, nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında pozitif bir ilişki vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Savunma mekanizmaları, erken dönem uyum bozucu şemalar, genç yetişkinlik



## SUMMARY

**Aim:** The aim of this study is to investigate the relationship between defense mechanisms and early maladaptive schemas in young adults.

**Method:** In this study data were collected by using Defense Style Questionnaire-40 (DSQ-40), The Young Schema Questionnaire Short Form 3 (YSQ-S3) and personal information forms were created by the researcher for this study. Research statistical analysis in "SPSS 24.0 for Windows" program has been used and interpreted. 448 people participated in the study and the scales were applied mostly online, online and face to face. The results and limitations of the research were discussed in consideration of the relevant literature.

**Results:** Emotional deprivation from early maladaptive schemas showed a significant difference according to gender, and it was higher in women. Pessimism and approval seeking also differed significantly, but were higher in males. Isolation, autistic fantasy, and dissociation from defense mechanisms showed a significant difference according to gender and was higher in women. Sublimation, humor, devaluation, and somatization also differed significantly according to gender and were higher in males. Emotional deprivation, pessimism, social isolation, emotion inhibition, defectiveness and vulnerability harm or illness schemas were more common in young adults aged 18-21, while projection and autistic fantasy defense mechanisms were found to be higher in the same age range. Emotional deprivation and entitlement / insufficient self-control were found to be higher among of early maladaptive schema in singles, while autistic fantasy among of defense mechanisms were similarly higher. Emotional deprivation, pessimism, social isolation / insecurity, defectiveness, vulnerability harm or illness were more common in high school and lower education levels, while sublimation, reflection, and isolation defense mechanisms were also higher at the same educational level. At the same time, there is a positive relationship between those listed below:

Between the emotional deprivation scheme and the neurotic and immature defense mechanisms; between the failure scheme and the neurotic and immature defense mechanisms; between the pessimism scheme and the neurotic defense mechanisms; between social isolation / mistrust schemes and immature defense mechanisms;

between the emotional suppression scheme and the mature and immature defense mechanisms; between the approval seeking scheme and mature, neurotic immature defense mechanisms; between the enmeshment scheme and the neurotic and immature defense mechanisms; between entitlement / self-discipline schemes and mature, neurotic and immature defense mechanisms; between self-sacrifice scheme and mature, neurotic and immature defense mechanisms; between the abandonment scheme and the dimensions of neurotic and immature defense mechanisms; between punitiveness scheme and mature, neurotic and immature defense mechanisms; between the defectiveness scheme and the neurotic and immature defense mechanisms; vulnerability scheme against threats and the dimensions of neurotic and immature defense mechanisms, and between the high standards scheme and the dimensions of mature, neurotic and immature defense mechanisms.

**Keywords:** Defense mechanisms, early maladaptive schemas, young adulthood

# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ .....	xii
ÖN SÖZ.....	xiii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı .....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Problemi .....	4
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### SAVUNMA MEKANİZMALARI

2.1. Topografik Model .....	6
2.2. Yapısal Model .....	9
2.3. Ego Savunma Mekanizmaları .....	10
2.3.1. Birincil (İlkel) Savunma Mekanizmaları.....	13
2.3.1.1. Yansıtma (Projection).....	14
2.3.1.2. Pasif Saldırganlık (Passive Aggression).....	14
2.3.1.3. Dışa Vurma (Acting Out) .....	14
2.3.1.4. Yalıtma (Isolation).....	15
2.3.1.5. Değersizleştirme (Devaluation) .....	15
2.3.1.6. Otistik Fantezi (Autistic Fantasy) .....	15
2.3.1.7. İnkâr (Denial).....	15
2.3.1.8. Yer Değiştirme (Displacement).....	16
2.3.1.9. Disosiyasyon (Dissociation) .....	17
2.3.1.10. Bölünme/Bölme (Splitting) .....	17
2.3.1.11. Rasyonalizasyon (Rationalization) .....	18
2.3.1.12. Somatizasyon (Somatization) .....	18
2.3.2. Matür Savunma Mekanizmaları .....	18
2.3.2.1. Yüceltme (Sublimation).....	19

2.3.2.2. Mizah (Humor) .....	19
2.3.2.3. Beklenti (Anticipation) .....	19
2.3.2.4. Baskılama (Suppression) .....	19
2.3.3. Nevrotik Savunma Mekanizmaları .....	20
2.3.3.1. Yapma Bozma (Undoing) .....	20
2.3.3.2. Psödoaltruizm (Pseudo Altruism) .....	20
2.3.3.3. İdealleştirme/Ülküleştirme (Idealization) .....	21
2.3.3.4. Karşıt Tepki Geliştirme (Reaction Formation) .....	21

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ŞEMALAR

3.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar .....	23
3.1.1. Ayrılma ve Reddedilme .....	25
3.1.1.1. Duygusal Yoksunluk .....	25
3.1.1.2. Terk Edilme/İstikrarsızlık .....	26
3.1.1.3. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma .....	27
3.1.1.4. Güvensizlik/Suistimal Edilme .....	27
3.1.1.5. Kusurluluk/Utanç .....	28
3.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans .....	28
3.1.2.1. Bağımlılık ve Yetersizlik .....	29
3.1.2.2. Zarar Görme ve Dayanıksızlık .....	29
3.1.2.3. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik .....	30
3.1.2.4. Başarısızlık .....	30
3.1.3. Zedelenmiş Sınırlar .....	31
3.1.3.1. Hak Görme/Büyükleme .....	31
3.1.3.2. Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin .....	31
3.1.4. Başkaları Yönelimlilik .....	31
3.1.4.1. Kendini Feda Etme .....	32
3.1.4.2. Onay Arayıcılık .....	32
3.1.4.3. Boyun Eğicilik .....	33
3.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama .....	33
3.1.5.1. Yüksek Standartlar .....	33
3.1.5.2. Olumsuzluk/Karamsarlık .....	34
3.1.5.3. Duygusal Baskılama .....	34
3.1.5.4. Cezalandırıcılık .....	35
3.2. Şema Başa Çıkma Biçimleri .....	35

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli .....	38
4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	38
4.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	38
4.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	38
4.3.2. Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) .....	38

4.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) .....	39
4.4. Veri Analizi .....	41

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

5.1. Katılımcılara Ait Temel Karakteristik ve Demografik Bulgular .....	42
5.2 Hipotezlere Ait Bulgular .....	43

## **ALTINCI BÖLÜM**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

6.1. Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	78
6.2. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	80
6.3. Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması.....	82
<b>SONUÇ</b> .....	<b>83</b>
<b>ÖNERİLER</b> .....	<b>84</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>86</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>93</b>

## KISALTMALAR

<b>YŞÖ</b>	:	Young Şema Ölçeği
<b>YŞÖ-KF3</b>	:	Young Şema Ölçeği - Kısa Form 3
<b>DSM</b>	:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
<b>SBT</b>	:	Savunma Biçimleri Testi
<b>SBT-40</b>	:	Savunma Biçimleri Testi-40 Maddelik Form
<b>DSQ</b>	:	Defense Style Questionnaire



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Şema alanları ve şema boyutları .....	24
<b>Tablo 2.</b> Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımı.....	42
<b>Tablo 3.</b> Örneklem grubunun yaşa göre dağılımı.....	42
<b>Tablo 4.</b> Örneklem grubunun medeni durumlarına göre dağılımı.....	42
<b>Tablo 5.</b> Örneklem grubunun eğitim durumlarına göre dağılımı .....	43
<b>Tablo 6.</b> Örneklem grubunun yaşadığı kişilere göre dağılımı.....	43
<b>Tablo 7.</b> Örneklem grubunun 0-6 yaş arasında bakım verenine göre dağılımı .....	43
<b>Tablo 8.</b> Cinsiyete göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	44
<b>Tablo 9.</b> Yaşa göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	45
<b>Tablo 10.</b> Medeni duruma göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	48
<b>Tablo 11.</b> Eğitim durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	50
<b>Tablo 12.</b> Yaşadığı kişilere göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	52
<b>Tablo 13.</b> 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi .....	54
<b>Tablo 14.</b> Cinsiyete göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	56
<b>Tablo 15.</b> Yaşa göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	58
<b>Tablo 16.</b> Medeni duruma göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	60
<b>Tablo 17.</b> Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	62
<b>Tablo 18.</b> Yaşadığı kişilere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi.....	64
<b>Tablo 19.</b> 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi .....	66
<b>Tablo 20.</b> Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları ilişkisi	68

<b>Tablo 21.</b> Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları ilişkisi- devamı .....	71
<b>Tablo 22.</b> Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları ilişkisi- devamı .....	74
<b>Tablo 23.</b> Hipotez özetleri .....	77





## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gerçeklik ilkesinin çalışma biçimi.....9



## **EKLER LİSTESİ**

**EK-A** GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

**EK-B** SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**EK-C** SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ (DSQ-40)

**EK-D** YOUNG ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ÖLÇEĞİ KISA  
FORMU (YŞÖ-KF3)



## ÖN SÖZ

Koronavirüsün ülkemize gelmesiyle benzer zamanlarda başladığım bu tezim, pandeminin tüm zorluklarını da içerisinde barındıran bir çalışma haline geldi. Gerek ölçekleri uygulayacak katılımcılara ulaşma gerekse bu çalışmayı bitirmeye dair motivasyonumu canlı tutma konusunda zorluklar yaşadığım bu dönemi; hocalarımla ve arkadaşlarımla desteği, psikolojiye olan sevgim ve heyecanımdan aldığım güç ile son haline getirebildim.

Klinik psikoloji eğitimim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim, bilgi ve deneyimlerini bizlerle paylaşarak bizi geliştirmeye kendilerini adayan saygıdeğer Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN, Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT, Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan ÜNEY, Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ ve Öğr. Gör. Kahraman GÜLER hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim sizlerle güzeldi, sizlerle değerliydi.

Yaptığım stajda ve sonrasında; eğitim ve kariyerime katkıda bulunacak birçok bilgiyi bıkmadan usanmadan aktaran Doç. Dr. Nurhan FİSTİKCI, Uzm. Klinik Psk. Ferhat ŞEN ve Uzm. Klinik Psk. Doğan YILMAZ hocalarıma çok teşekkür ediyorum.

Geçirdiğimiz zorlu pandemi dönemi de dahil olmak üzere tez yazım sürecimin tamamında desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğr. Görevlisi Yücel YILMAZ'a desteklerinden ötürü minnettarlığımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim hayatı, iş yaşamı, pandemi arasında dönüp dururken dengeyi sağlamamda yardımcı olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum, bu dönemi atlatabildiysem sizler sayesinde.

Her zaman arkamda duran, bana olan inancını hiç kaybetmeyen, ne olursa olsun beni seveceğini bildiğim ruh eşim İsmail KESKİN'e; düştüğümde yanımda olan, pes ettiğimde elimden tutan, bana hem anne hem baba olan biricik anneme tüm güzel şeyler teşekkür ediyorum, iyi ki varsınız.

Ve son olarak; yanımda olamasa da bu zamanların hayalini kurduğunu bildiğim, beni bugünlere getirebilmek için varını yoğunu ortaya koyan, sevgisini çok fazla dile dökmese de gözleriyle anlatabilen rahmetli babam; bu tezi sana ithaf ediyorum, seni çok seviyorum.

## GİRİŞ

Anne babadan bağımsızlaşma, meslek seçme, arkadaşlar ve karşı cinsle etkileşime geçme gibi konular, genç yetişkinliğin köşe taşlarıdır. Bu yaştaki bireyler daha faydacıdır, daha somut düşünebilirler. Ergenlikteki iki kutuplu düşüncenin yerini erişkinliğe doğru ilerlendikçe düşüncenin farklı boyutlara sahip olduğu kavramı alır. Mesleki açıdan uzun vadeli planlar yapılır, sorumluluk almaya başlanır (Çelen, 2011). Bu süreçte bireyler kendini tanıma yolunda adımlar atarlar. Sağlıklı bireyler olmaları, sağlıklı ilişkiler yaşamaları ve sağlıklı kariyer seçimleri yapmaları için kendilerini olabildiğince tanımaları gerekir. Verdikleri tepkilerin altında yatan savunma mekanizmalarını ve dünyayı tanımalarına yardımcı olan, aynı zamanda seçimler yapmalarının altında yatan temel motivasyonların belirleyicisi olan erken dönem uyum bozucu şemalarını da tanımaları, bu süreçte kendilerine yardımcı olacaktır. Özellikle henüz genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin savunma mekanizmalarını ve erken dönem uyum bozucu şemalarını tanıması için onlara farkındalık ve içgörü kazandırabilir.

Savunma mekanizmaları; bireye stres veya kaygı veren duygular, durumlar veya düşüncelerle baş etmesine yarayan bilinçsiz (bilinçdışı) psikolojik süreçlerdir. İd, ego ve süperego'dan çıkan bu süreçlerde amaç, bireyi yaşayacağı kaygıdan korumak, içsel olarak zihinsel homeostazı sürdürmek ve kişinin iç dengesini korumasına yardımcı olmaktır (Waqas, Rehman, Malik, Muhammad, Khan ve Mahmood, 2015). Organizmanın sağlığını korumak için çalışırlar ancak sürekli hale geldiklerinde ve bireyler, karşılaştıkları sorunlarda ilk olarak bu savunma mekanizmalarını kullandıklarında uyumsuz hale gelebilmektedirler.

Erken dönem uyum bozucu şemalar; bireylerin diğer kişiler ve çevreyle ilgili olan bilişsel yapılarını ifade ederler. Çocukluk döneminde ebeveynler, akranlar ve çevre ile yaşanan olumsuz deneyimler, bireyin erken dönem uyum bozucu şema geliştirmesine yol açar ve bu şemalar yetişkinlikte de devam eder. Bireyin sağlıklı bir yetişkin olması için güvenli bağlanma, bağımsızlık, ifade özgürlüğü, kendiliğindenlik ve oyun, gerçekçi sınırlar ve özdenetim ihtiyaçlarına ihtiyacı olduğu ve bu ihtiyaçlarından bir veya daha fazlasını gideremediğinde erken dönem uyum bozucu

şemalar geliştireceği bilinmektedir (Hoffart, Sexton, Hedley, Wang, Harald, Holthe, Haugum, Nordahl, Hovland ve Holte, 2005).



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırmanın amacı genç yetişkinlerin var olan savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalarını inceleyerek bunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır.

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki dönem olan genç yetişkinlik dönemindeki savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaları inceleyerek bireyin psikolojik tablosunu çıkarmak ve erken tanı ve müdahale yöntemlerine gidebilmek açısından önemlidir. Kişilerin günlük hayatlarındaki ilişkilerini etkileyebilen savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaların genç yetişkinlerdeki aksini bulmak, olası durumda onların tedavi süresince yaşayacağı sorunlarda kendilerine içgörü ve danışmana ise öngörü kazandırması ve terapi programının buna göre düzenlenmesinin terapi sürecine önemli ölçüde fayda sağlayacağı, araştırmanın önemidir.

Terapide danışanın kullandığı savunma mekanizmalarının nasıl tanınabileceği ve şekillendirilebileceği, aynı şekilde erken dönem uyum bozucu şemaların da nasıl tanınabileceği ve şekillendirilebileceği ve ikisinin nasıl bir bağlantı ile terapiye katkı sağlayabileceği, terapötik sürece katkısı da araştırmanın önemi arasındadır.

Literatür incelendiğinde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalar ile ilgili yapılan araştırmalar ve alan yazının olduğu görülmektedir. Bu alanda dünya üzerinde Walburg ve Chiaramello (2015), Ameri, Bayat ve Khosravi (2014), Nasirzadeh ve Keraskian (2017), Pour ve Akbari (2016) ve Türkiye’de Bahadır, Astar ve Anlı (2020), Bahadır (2019) ve Aracı (2019) incelemiş olup, farklı değişkenler ve yaş aralığındaki bireyler üzerinde çalışmalar yaptıkları görülmüştür. Bu sebeple psikanaliz ve psikanalitik psikoterapiler alanında ağırlıklı kullanılan, psikanaliz sürecindeki gerek karakter tipleri gerekse psikopatoloji durumunu anlamaya yarayan ve psikanalistler tarafından ortaya atılan savunma mekanizmaları ile şema terapi alanından gelen ve yaşamın erken yıllarında karşılanmamış temel ihtiyaçlardan doğan, yetişkinlikte de kendini sürdürmeye devam eden erken dönem uyum bozucu şemalar

kavramlarını tek bir araştırma içinde ele alınmaya çalışılıp aralarında ilişkinin genç yetişkinler üzerinde incelenmesinin literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Problemi**

Yapılan bu araştırmanın problemi genç yetişkinlerde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

### **1.4. Araştırmanın Hipotezleri**

Araştırmanın üç temel hipotezi bulunmaktadır.

Hipotez 1: Demografik Özelliklere göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 1.1: Cinsiyete göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 1.2: Yaşa göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 1.3: Medeni duruma göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 1.4: Eğitim durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 1.5: Yaşadığı kişilere göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 1.6: 0-6 yaş döneminde bakım veren kişilerine göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2: Demografik Özelliklere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2.1: Cinsiyete göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2.2: Yaşa göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2.3: Medeni duruma göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2.4: Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2.5: Yaşadığı kişilere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 2.6: 0-6 yaş döneminde bakım veren kişilerine göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

Hipotez 3: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ilişki vardır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Katılımcıların kendilerine yöneltilen ölçek sorularına samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Katılımcılar evren olarak kabul edilmektedir.
3. Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği ve Savunma Biçimler Ölçeği'nin ilgili değişkenleri, geçerli ve güvenilir olarak ölçtükleri kabul edilmektedir.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma, kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği ve Savunma Biçimler Ölçeği ile sınırlıdır.
2. Araştırma yalnızca 18-35 yaş arası 448 genç yetişkin üzerinde yapılmıştır.
3. Covid-19 salgını ülkemize gelmeden önce katılımcılara yüz yüze görüşmelerle anketler uygulanmış olup pandemi, kapanma ve sosyal izolasyon nedeniyle geri kalan ve ağırlık olan katılımcılara çevrimiçi anket yoluyla ulaşılmıştır. Anketlerin yoğunluklu olarak çevrimiçi uygulanması, araştırmanın örnekleminin internet erişim olanağı olan bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Düşük sosyoekonomik seviyedeki genç yetişkinlere bu çalışmada kısıtlı olarak ulaşılmıştır.
4. Araştırma evreni ile araştırma gerçekleştiriminin imkânsız olması, zaman ve mekânın kısıtlı olması göz önüne alındığında bu durumlar araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### SAVUNMA MEKANİZMALARI

Savunma mekanizmalarını anlayabilmek için bilinç, bilinçdışı, bilinç öncesi, id, ego, süperego kavramlarını incelemek önemlidir. Sonraki maddelerde bu kavramlar incelenecek olup, bağlamı takip edebilmek adına savunma mekanizmalarının tanımını eklemek gereklidir. Literatürde birçok tanım yer alsa da savunma mekanizmalarının eklektik tanımı şudur; bireye sıkıntı yaşatan, acı veren veya anksiyeteye yol açan duygu, düşünce ve davranışların yarattığı kaygıyı (anksiyeyeti) azaltabilmek için otomatikleşmiş tepkiler yoluyla gerçeğin bilinçsiz olacak bir şekilde çarpıtılmasıdır (Clark, 1991).

Freud'un kişilik kuramı, ilk başta oluşturduğu topografik model ve üzerine eklediği yapısal modelden oluşur.

#### 2.1. Topografik Model

Bu modele göre kişilik, bilinç; bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak üçe ayrılmaktadır.

İngilizce "conscious", Almanca "bewusst" olarak geçen terim, Türkçeye bilinç olarak geçmiştir. TDK bilinç kelimesini "insanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği, şuur" olarak açıklarken psikolojide bilinç; çevremizde olup bitenlere karşı duyarlı olmak, davranışsal ve bilişsel faaliyetleri başlatabilme ve bitirebilme yetisi olarak ifade edilmektedir. Psikanalizde ise bilinç, herhangi bir zaman diliminde farkında olduğumuz duygu, düşünce, anı, arzular gibi hem iç hem dış uyaranlara dair şeylerin tamamını kapsayan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Sevinç, 2019). Bilinç, görünen ama yüzeysel olan bölümdür. Freud, kişinin bilinçli bir farkındalığa sahip olduğundan bahsetmiştir. Ancak Freud'a göre kişinin pek çok davranışının altında yatan zihinsel içerik, bilinçten gelmemektedir (Murdock, 2014). Ona göre davranışlarımızı yöneten farklı bir itici güç bulunmaktaydı.

Bilinç anı yansıtırken, o anda görünür olmayan ancak yeterli bir zihinsel çabayla bilince çıkarılabilen bilgi ve yaşantılara bilinç öncesi denmiştir. Kişinin o an fark etmediği ancak çabalama ile hatırlayabildiği şeyler burada yer almaktadır (Gündoğdu, 2016).

Freud'un ortaya koyduğu topografik modelin en bilinen kavramı bilinçdışıdır, bazı Türkçe kaynaklarda bilinçaltı olarak da kullanılmaktadır (Freud, çalışmalarında bu terimi bilinçdışı olarak kullanmıştır (Sevinç, 2019). Bazı Türkçe kaynaklarda bu kavram bilinçaltı olarak geçmektedir ancak bu çalışmada bu terimden Freud'un kullandığı şekliyle bilinçdışı olarak bahsedilecektir). Freud'un psikoloji literatürüne kazandırdığı ve hala gerek psikanalizde gerekse diğer terapi ekollerinde kullanılan kavram bilinçdışı kavramıdır. Bilincin ve bilinç öncesinin dışında kalan tüm bilişsel olaylar bilinçdışına aittir. Bilinçli olmayan, yani ego ile anlaşılabilen tüm içerik ve süreçleri içeren sınır çizgisidir (Jung, 2016). İçgüdüleri kapsar, geniştir ve güçlüdür. Freud, günlük hayattaki birçok davranışın bilinçdışından kaynaklandığını söylemiş, yarattığı terapi ekolünü de buna göre şekillendirmiştir. Bilince getirildiğinde bize kaygı verecek tüm anıların, dürtülerin, duyguların koyulduğu bir kutu gibidir. Farkındalığımız dışında yer alsın da davranışlarımızı yönlendirdiğini düşündüğü için Freud çalışmalarının çoğunu bilinçdışını bilince getirmek üzerine oluşturmuştur. Bilinçdışını bilince getirmek zordur ancak bazı durumlarda bilince yansıyan kısımları olur. Bilinçdışının bilince çıktığı durumlar şu şekildedir:

- a) Bireye kaygı verdiği için bilinçdışında tutulan ihtiyaç ve arzuların sembolik temsili olan rüyalar
- b) Dil sürçmesi ve çok bilinen bir şeyin unutulması
- c) Hipnoz etkisi altında yapılan telkinler
- d) Serbest çağrışım yoluyla elde edilen bilgiler
- e) Projektif tekniklerden elde edilen bilgiler
- f) Psikotik semptomların sembolik içeriği (Corey, 2009).

Freud ilk çalışmalarında bilinçdışını bireyin kendisinin yaşantıladığı, yaşantıladıktan sonra kaygı yaşadığı ve bu kaygıyla da baş edemediği için kutuya koyduğu anılar olarak görmüştür. Fakat sonraki çalışmalarında bilinçdışındaki her içeriğin kişisel olarak yaşantılanmamış olabileceğini de kabul etmiştir (Symington, 1986). Bu, Jung'un kolektif bilinçaltı terimine benzer bir düşüncedir. Bilinç öncesi ile bilinçdışı arasında bir sansür vardır ve Freud bu sansürü akıl sağlığımızın bekçisi olarak adlandırmaktadır. Eğer bir düşünce; bilincin çıkarlarına uymuyor, yani bilinci tehdit ediyorsa, bu düşünce sansüre uğrar fakat yine de var olmaya devam eder. Bu varlığını sürdürme süresince ise çeşitli şekilde bilince ulaşabilir. Bunlar fiziksel

belirtiler olabileceği gibi (sinirsel durumlar), rüyalar, şakalar ve dil sürçmeleri de olabilir (Smith, 2021). Freud'a göre, bilinçdışını bilince çıkarmak için en kısa yol rüyalar ve her rüya bilinçdışında yer alan bir ihtiyacın doyurulmasını temsil eder. Bu düşünceye göre, bireyler yaşadıkları ruhsal sıkıntılarında kurtulmak için bilinçdışına atılan duygulardan, düşüncelerden ya da anılardan kurtulmalıdır ancak bilinçdışına direkt erişilemez. Farkındalık sahibi olduğumuz anlarda aktive olan bilinç öncesi ve bilinçdışı arasındaki sansür, uyku sırasında gevşediği için bastırılmış bilinçdışı dürtüler de rüyalarda ortaya çıkar. Freud rüyalarımızı, bilinç düzeyine çıktığında bize kaygı verecek veya utanç yaşatacak durumlarla başa çıkma yolu olarak görür ve bu durumda bilinçdışındaki dürtüleri analiz edebilmek için rüyaların analizini önerir. Rüyalar bastırılmış bilinçdışının sembollere dökülmüş halidir ve serbest çağrışım yoluyla bu rüyalar yorumlanabilir (Montanero, 2016). Bu yorumlar 2 şekilde yapılmaktadır. İlki simgesel düş yorumu olarak bilinmektedir; bu rüya yorumlama yöntemine göre rüya içeriği bir bütün olarak alınır ve onunla benzer sembollere sahip başka bir içerikle değiştirilir. Diğer ise şifre çözme olarak bilinmektedir; buna göre de rüya içeriği bir bütün olarak alınmaz. Rüyalar parçalara bölünür ve parça parça incelenir, rüyaların parçaları başka bir işarete çevrilir. Rüyaların görünür ve gizil sembollerinin olduğunu söyleyen Freud'a göre eğer bir rüya görünür içeriğe sahipse yeni anılara bağlanmakta; gizil içeriğe sahipse eski anılara bağlanmaktadır (*Psikanaliz yazıları*, 2000).

Bilinçdışındaki her içerik kaygı verici değildir. Ancak Freud'un bahsettiği bilinçdışı içeriklerden farkı şudur; bu tür içerikler unutulmuş bilinçdışı haline gelir, bu normal bir süreçtir ancak yukarıda bahsedilen koşullar sağlandığında bilince tekrar çıkacaktır. Bunun dışında, bazı içeriklerin kasıtlı unutulması ile veya bu tezde de üzerinde durulacak olan, Freud'un bastırma adını verdiği tarz ile bilinçdışına gönderilmesi vardır (Jung, 2016).

Bilinçdışında önemli bir diğer nokta da dürtülerdir. Dürtüler Freud için önemli bir yere sahipti ona göre bedensel ve ruhsal olanın merkezinde hep dürtüler bulunmaktaydı. Ego maddesinde açıklanacak olan gerçeklik ilkesine göre dürtülerimizi her zaman zamanında karşılayamayabiliriz ve bu durumda dürtüler hedeflerinden saparlar. Freud bu sapmaya dürtülerin yazgısı demiş ve dört farklı yazgı belirtmiştir: Karşıtına evrilme, kişinin kendisine karşı dönme, baskı ve yüceltme (Bakır, 2008).

## 2.2. Yapısal Model

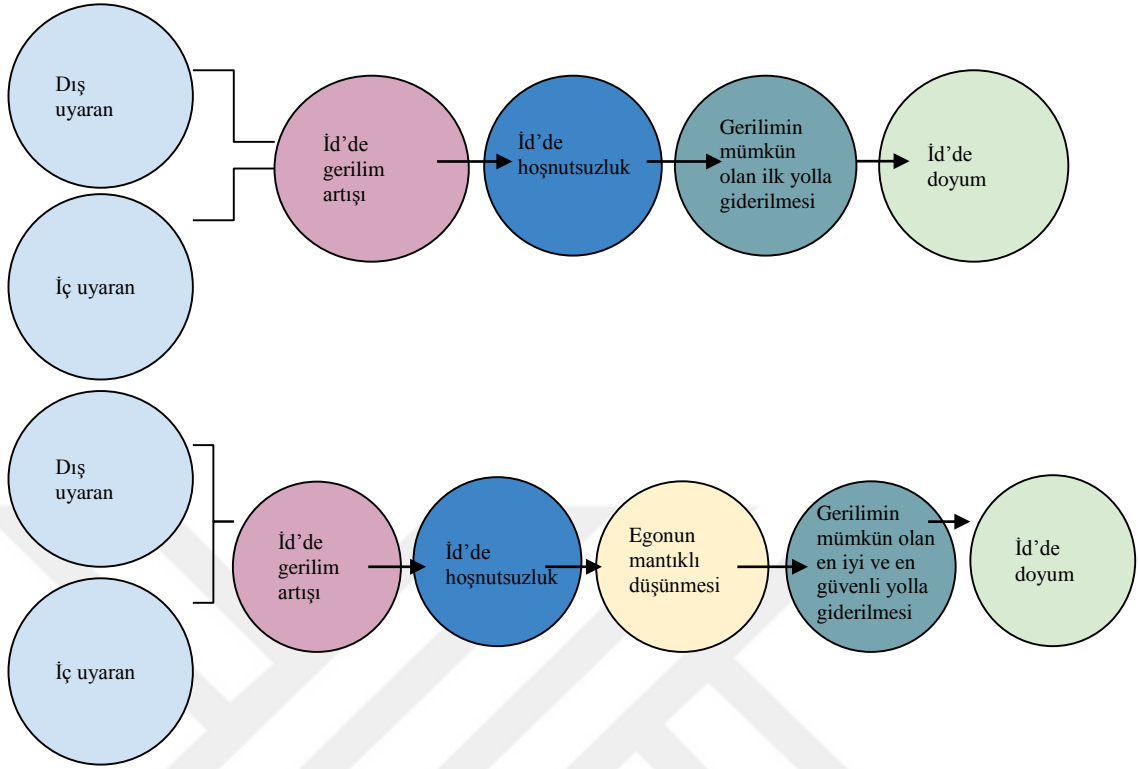
Freud daha sonrasında topografik modelinin üstüne başka bir model daha eklemiştir. Yapısal model denen bu kavrama göre zihinde üç temel varlık vardır: İd, ego, süper ego. Freud bunu “alt ben, ben ve üst ben” olarak yansıtsa da çevrilirken daha kolay anlaşılabilmesi ve kullanılabilmesi açısından id, ego ve süper ego olarak geçirilmiştir (Laplanche ve Pontalis, 1973).

Freud’un ilk çalışmaları bilinçdışı üzerineydi. Ancak bir süre sonra Freud, *The Ego and the Id* kitabını yazarak dönemin araştırmacılarının ilgilerini bilinçdışı içeriklerden çekmiş, bunun yerine bu içeriklerin bilinçdışında tutulmasını sağlayan süreçlere kaydırmıştır (Freud, 2001).

İd, haz ilkesine göre işler ve bunu bilinçdışı şekilde yapar. Kişiliğin biyolojik parçasıdır ve doğuştan sahip olunan tüm dürtüleri içerir, en ilkel ve en az ulaşılabilir olan bölümdür. Amacı hazza yaklaşmak ve acıdan kaçmaktır ve bunu enerji boşaltımı yoluyla yapmaktadır. Anında doyum arar. Freud’a göre rüyalar, şakalar, halüsinasyonların temelinde bu ilkel biliş türü yatar ve bu sebeple id’e aynı zamanda birincil süreç denir (McWilliams, 2017). Aynı zamanda Freud, eros ve thanatos, yani yaşam ve ölüm içgüdüsünün insanları motive eden en temel güdüler olduğundan bahsetmiştir (Eros Freud tarafından kullanılan bir terim olsa da Thanatos Freud’un bir öğrencisi tarafından adlandırılmıştır). İd’in amacı engellenmiş dürtüyü azaltabilecek bir imgeyi aramaktır, bu sebeple acıkan bir çocuk anne memesine yönelecektir. Aynı zamanda id, arzu nesnesine ulaşamazsa yerine yedek nesnelere yönelebilir. Meme bulamayan çocuğun parmağını emmesi buna örnektir. Yetişkinlerde ise birincil süreç, rüya ya da fantezilerde görülür. Ancak id, her zaman rüya veya fantezilerle doyurulmaz. Hayal kurmak belli bir süre için id’in isteklerini yerine getirir ancak hayal kurmak kadar hayali kurulan şeyi birebir deneyimlemek isteyen kişi, gerçeklikle bağlantı kurmak durumundadır. İd’in baskın olduğu kişiler daha dürtüsel, fevri ve rahatına düşkün olabilirler.

Ego, kişinin hayatı boyunca gelişen bir sistemdir. Bebeklik döneminde başlar ve çocukluk döneminde hızlanır. Amacı çocuğu kısıtlayan çevre ile çocuğun içgüdüleri ya da dürtüleri arasında aracılık yapmaktır. İd yönelişlerinin çocuğun yaşantısında kabul edilebilir hale gelmesine yardımcı olur ve id’den çıkarak gelişir. Gerçekliğin dayattığı koşullar nedeniyle engellenmesi ve bunun sonucunda yaşadığı deneyimler sebebiyle haz ilkesini bekleterek ya da askıya alarak çalışır ve bu sebeple ego, gerçeklik ilkesini izler (Sharf, 2014). Amacı id’in isteklerini tatmin etmeye çalışırken

aynı zamanda kişiyi korumaya ve bu isteklerin uygunluğunu denetlemeye çalışır. Aracı rolü vardır. Birincil sürece zıt bir şekilde ikincil süreç olarak adlandırılır.



**Şekil-1** Gerçeklik İlkesinin Çalışma Biçimi (Morris, 2002)

İd ve ego bireyin kendisini yansıtırken süper ego toplumu, değerleri ve standartları yansıtır. En son gelişir. Süper egoyu vicdanımız olarak düşünebiliriz. Çocuk iyi ve kötü davranışları deneyimledikçe bir değer duygusu geliştirir ve bu değer duygusu onun süper egosu olur. Kısmen bilinç kısmen bilinçdışı düzeydedir. Süper ego daha baskın olduğunda kişide yüksek ahlaki değerler, gerçekçi olmayan mükemmeliyetçilik görülebilir. Ego orta yolu bulmaya ve id'in isteklerini ertelemeye çalışırken süper ego id'in isteklerini tamamen engellemeye çalışır.

Bu üç durum birbiriyle çatışma halindedir. Ego id'in isteklerini ertelemeye çalışırken süper ego'nun da mükemmeliyetçiliği ile uğraşmaktadır. Burada sıkışan ego, bir süre sonra anksiyetenin ortaya çıkmasına yol açar (Schultz ve Schultz, 2007).

### 2.3. Ego Savunma Mekanizmaları

İd, ego ve süper ego arasında çatışma çıktıkça kaygı artar. Bu kaygıyla başa çıkabilmek için bir aracı gerekir ve Freud buna savunma mekanizmaları adını vermiştir. Kariyeri süresince çalışmalar yaptığı birçok kadında bedensel rahatsızlıklar,

kısmi felçler, fiziki uyuşmalar gibi semptomlar gören Freud, çalışmalarını bilinç ve bilinçdışından sonra içeriklerin bilinçdışında tutulmasına yarayan süreçlere yönlendirmiştir ve bu doğrultuda savunma mekanizmalarından ilk olarak *The Neuro-Psychoses Of Defence* kitabında bahsetmiştir. Ona göre kadınlardaki bu uyumsuz fikirler “uzaklaştırma, düşünmeme” amacıyla bastırılarak bilinçdışına itilmektedir (Freud, 2014). Yani aslında savunma mekanizmaları kasıtlı yapılan, sevilmeyen veya kişiye kaygı veren düşünceyi bilinçten kasıtlı olarak uzaklaştırılmasına yarayan mekanizmalar değildir, otomatik bir tepkidir. Ancak Perrotta (2020), savunma mekanizmalarının genellikle otomatik bir tepki olduğunu söylese de bunun her zaman geçerli olmadığını söylemiştir. Zor durumla başa çıkmak, kaygı verebilecek olan düşüncelerin ve deneyimlerin zedeleyeceği benliği korumak için uygulanan ve sonrasında da davranışsal bir reaksiyonun izlediği psikolojik süreçler, bu doğrultuda savunma mekanizmaları olarak adlandırılmıştır. Zihin, bu sayede hisleri bilinçdışında tutabilmektedir.

Savunmalar bilinçli veya bilinçsiz; temel veya yan; adaptif veya maladaptif; acil durum veya kronik olabilmektedir. Blackman (2014) insanların savunma mekanizmalarını bilinçli veya bilinçsiz, yani kasıtlı veya farkında olmadan kullanabileceklerini söylemiştir. Aynı zamanda kişilerin belli savunma mekanizmalarını birincil olarak kullandıklarını ancak bazı durumlarda kullandıkları birincil savunma mekanizmalarını destekleyen yan, ikincil savunma mekanizmaları da geliştirdiklerinden bahsetmiştir. Bazı savunma mekanizmaları uyumlu iken bazıları uyumsuzdur; bireylerin fobilerde ve takıntılarda kullandıkları savunma mekanizmaları da uyumsuz, yani maladaptiftir. Acil durum savunmaları yaygın olarak kullanılırken kimileri kronik olarak savunmaları kullanırlar ve bu durumda sağlıklı bir yapılanmadan söz edilebilir.

Freud ilk olarak id’in kaygı verici isteklerine ya da fantezilerine direnme anlamıyla savunma mekanizmaları terimini kullanmış ancak sonrasında bu addan vazgeçerek bu duruma bastırma (regresyon) demiştir ve bunu savunma mekanizmalarının önemli bir tanesi olarak kabul etmiştir (Freud, 2017). Freud birçok savunma mekanizması tanımlasa da bastırma üzerinde daha çok durmuştur ve incelenen ilk savunma mekanizması bu doğrultuda bastırma’dır. Freud’dan sonraki analistlerin çalışmalarında da bastırma, birçok savunma mekanizmasının temeli olarak kabul edilmektedir.

Sigmund Freud sonrasında savunma mekanizmalarını maddelendirse de savunma mekanizmalarını derinlemesine inceleyen isim kızı Anna Freud olmuştur. Anna Freud Ben ve Savunma Mekanizmaları kitabında savunma mekanizmalarını detaylandırmış ve bu konunun üzerine eğilmiştir, Anna Freud'a göre on iki çeşit savunma mekanizması vardır; bastırma, izole etme, gerileme, dönüştürme, tepki oluşturma, geri döndürme, kendine karşı döndürme, yansıtma, içselleştirme, süblimasyon (yüceltme), idealizasyon (üklüleştirme) ve saldırganla özdeşleşme (Köroğlu ve Türkçapar, 2013). Daha sonrasında Otto Fenichel, The Psychoanalytic Theory of Neurosis adlı kitabında, Freud'un savunmalarını başarılı ve başarısız savunma olarak adlandırdığı şekilde düzenlemiştir. Başarılı savunmalar, içgüdüsel dürtülerin bireyin tahammül edebileceği bir şekilde ifade edilmesini sağlayan savunmalardır. Başarısız savunmalar ise dürtü ifadesine izin vermemekte ve bu nedenle sürekli tekrarlanması gerekmektedir (Hoffman, 2006).

Savunma mekanizmalarının amacı gerçeğin bilince çıkmasını engelleyerek kişinin güvenliğini korumak ve onun kaygı yaşamasını engellemektir. Kendini tehdit eden bir tehlikeden uzaklaşmak için ego tarafından benimsenen bir süreçtir (Freud, 1949). Bireylerin bilişsel uyumsuzluğu azaltmalarına ve olayların algılandığı şekilleri değiştirerek gerek içsel gerek dışsal değişikliklerin bilince zarar vermesini engellemektedir. Bu sebeple aslında savunmaların bir düzeye kadar sağlıklı olduğu kabul edilir çünkü kişi psikolojik bütünlüğünü sürdürebilmek için bu mekanizmaları kullanır. Uygun bağlamda, uygun zamanda ve uygun düzeyde kullanılan savunma mekanizmaları anormal olarak nitelendirilmez. Ancak zorlu koşullarla baş etmek için ilk araç olarak savunma mekanizmaları kullanılmaya başlanır ve uyum sağlamak zorlaşır hale gelirse, o zaman sağlıklı bir nitelik kazanırlar (Geçtan, 2000). Burada bireyler sorunun kendisini çözmek, sorunla baş etmek yerine sürekli olarak savunma mekanizmalarını kullanırlar ve bu durumda bu savunma mekanizmaları anormal olarak nitelendirilebilir. İnsanlar genellikle tek savunma mekanizması değil, birden fazla savunma mekanizması kullanırlar. Özne (benlik), nesne (diğerleri) ve fikir veya duygular, savunma mekanizmalarının değiştirdiği algılardandır.

Freud, daha sonrasında adına disosiyasyon, baskılama ve yalıtma adını vereceği savunma mekanizmalarının kişinin bazı düşünce veya yaşantılarıyla olan bağını koparabileceğini veya yer değiştirme savunma mekanizmasıyla başka bir nesneye ya da düşünceye aktarılabilirliğini gözlemledi. Ayrıca öznenin ve nesnenin, yansıtma

adını verdiği süreçle tersine çevrilebileceğini de kaydetti. 40 yıllık bir süre boyunca Freud ve kızı Anna Freud, savunma mekanizmalarının çoğunu ana hatlarıyla belirttiler ve beş önemli özelliğini belirlediler: (a) Savunmalar, çatışmanın ve etkinin yönetilmesinde önemli bir araçtır; (b) savunmalar nispeten bilinçsizdir; (c) savunmalar birbirinden ayrıdır; (d) çoğu kez psikiyatrik sorunların ayırıcı özellikleri olmasına rağmen, savunmalar sağlıklı yollara dönüştürülebilir ve (e) savunmalar hem uyarlanabilir hem de patolojiktir (Vaillant, 1994).

Savunmaların bazıları ilkel, bazıları ise üst düzey savunmalar olarak adlandırılırlar. Birincil, olgunlaşmamış, ilkel veya alt düzey olarak kabul edilen savunmalar, kişinin kendisi ve dış dünya arasındaki sınırlarla ilgilidir. İkincil, daha olgun, gelişmiş veya üst düzey olarak kabul edilen savunmalar ise, ego veya süper ego ile id arasındaki, yani içsel sınırlar ile ilgili olan savunmalardır (McWilliams, 2017).

Savunma mekanizması psikanalizin en karmaşık konularından biridir, çünkü bireyler genelde tek değil birden fazla savunma mekanizmasını bir arada kullanırlar ve tanımları gereği de bunun farkında değillerdir. Bu sebeple terapi sırasında bireylerden savunma mekanizmalarını anlatmaları istenemez. Bunun yerine terapistler projektif testler, öyküler ve klinik görüşmeleri kullanabilirler. Aynı zamanda Bond ve arkadaşlarının 1983 yılında geliştirdiği, Andrews, Singh ve Bond'un 1993 yılında son halini verdiği, Türkiye'deki geçerlik güvenilirlik çalışmasının Nilgün Yılmaz ve arkadaşlarının yaptığı Savunma Biçimleri Testi (SBT) de kullanılmaktadır. Bu tez çalışmasında da self-report yöntemine dayalı SBT-40 ölçeği kullanılacak olup, savunma mekanizmalarının sıralanması bu ölçeğe göre yapılmıştır. SBT-40'a göre savunma mekanizmaları üç grup altında incelenmektedir.

### **2.3.1. Birincil (İlkel) Savunma Mekanizmaları**

Birincil savunmalar aslında bebeğin dünyayı algımlarken kullandığı yollardır. En ilkel savunma mekanizmaları olarak kabul edilir. Kendilik ile dış dünya ile arasındaki sınırlarla ilgilidir. Çocuklarda kullanımı normal olsa da yetişkinlikte yoğun olarak bu immatür savunma mekanizmalarının kullanılması psikopatoloji göstergesi olarak değerlendirilir. Toplum tarafından kabul edilmeyen savunma mekanizmalarıdır çünkü gerçeklikten kopuktur, baş etmesi zor ve maladaptiftir. Bireyin gerek içsel gerek toplumsal uyumuna hizmet etmezler (Öztürk, Derin ve Okudan, 2020). İlkel savunmaların ortaya çıkması için gerçeklik ilkesinin kazanılmamış olması, yani sınırların belirginleşip ayrıışmamış olması gerekmektedir (McWilliams, 2017).



### 2.3.1.1. Yansıtma (Projection)

Yansıtma, Anna Freud'un literatüre kazandırdığı bir süreçtir. Yansıtma savunma mekanizmasına göre, bireyler içsel olanın, yani kendi benliğinde var olan bir durumun (kendi eksiklikleri, kendisine ait olan olumsuz bir durum) dışsal olduğuna, yani kendisinden başka bir kişide, durumda var olduğuna dair (başkasının eksiklikleri, başkasına ait olan olumsuz bir durum) bir inanç geliştirirler. Kabul edilemeyen içsel dürtülerin, kişinin kendi dışındaki bir nesneye veya kişiye yönlendirilmesidir (Kramer, 2014). Kişilik ile dış dünya arasındaki sınır bu savunma mekanizmasında kalkmıştır. Bu mekanizma kişiyi, yaşamış olduğu kaygıdan iki şekilde korur. İlkinde kişi; kendi eksikliklerini ve kaybedişlerini başkasına yükler ve bu sayede gelen anksiyeteden korunmuş olur. Diğerinde ise kişi; suçluluk duygusu uyandıran dürtülerini ya da isteklerini başkasına yansıtarak yaşayacağı duygudan kurtulur (Geçtan, 2000). Kötü not alan öğrencinin "öğretmen bana taktı" demesi veya "dünya çok güvensiz insanlarla dolu" diyen adamın kendisinin güvensiz oluşu, bu savunma mekanizmasına örnektir. Bir kişi yansıtma savunmasını sıklıkla kullandığında paranoid bir karakteri olduğunu düşünülür.

### 2.3.1.2. Pasif Saldırganlık (Passive Aggression)

Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan anal dönem, pasif saldırganlık savunma mekanizmasının gelişip gelişmeyeceğini gösteren dönemdir. Bireyin öfkeli veya saldırgan duygularının dolaylı yoldan göstermesi, pasif saldırganlık olarak bilinmektedir. Örneğin iş yerinde patronuna kızan biri bu öfkesini ona sinirlenerek değil, iş yavaşlatarak veya hatalar yaparak gösterebilir (Baykara ve Alban, 2018).

### 2.3.1.3. Dışa Vurma (Acting Out)

Diğerlerine nazaran daha az bilinen ve daha az kaynakta geçen dışa vurma mekanizmasına göre, bilinçdışı bir arzu veya çatışma; bilinçdışında kalmasına yardımcı olacak şekilde, kontrol altında tutulamayarak davranışa dökülmesidir (Vaillant, 1994). Sinirle duvara atılan yumruk, kavga edince fırlatılan eşyalar bu duruma örnektir. Bireyler, kabul edilemeyecek, bilince çıktığında onlarda kaygı uyandıracak olan davranışları ani ve büyük tepkilerle örtebilmektedir. Burada birey, olumsuz sonuçlarını düşünmeden hareket eder.

#### 2.3.1.4. Yalıtma (Isolation)

Freud'un tanımladığı ilk savunma mekanizmalarından biridir. Çatışma doğuran veya kişide kaygı uyandıran duygu, düşünce veya fantezilerin duygusal boyutundan ayrılması ve böylece zayıflatılmasıyla kontrol edilebilir hale getirilmesidir. Yani kaygı uyandıran durumun duygulanımsal yönünü yalıtarak sadece bilişsel boyutunu bırakmaktır (McWilliams, 2017). İşkenceye uğrayan bireylerin, bu durumu anlatmaları istendiğinde tamamen ruhsuz bir şekilde anlatıyor gibi görünmeleri, yalıtma örnektir. Onlara kaygı veren durumun duygusal yönünü ayırmışlardır.

#### 2.3.1.5. Değersizleştirme (Devaluation)

Değersizleşme savunma mekanizmasına göre birey, kendisine veya başkalarına abartılı negatif nitelikler, özellikler, duygular veya durumlar yükleyerek yaşayacağı kaygıyı en aza indirmeye çalışır. Benzer durum, çalışmanın ilerleyen sayfalarında "karşıt tepki geliştirme" alt başlığı altında da incelenecektir ancak değersizleştirmedeki fark şudur; bireyin bir olumlu duygusu veya hayranlığı olabilir ancak bunu değersizleştirerek gizleyecek ya da bu durumun üzerini örtecektir (Horowitz, Cooper, Fridhandler, Perry, Bond ve Vaillant, 1992). Burada gerçek bir negatif nitelik olmayabilir ancak birey kendi öz saygısını koruyabilmek için ona öyle nitelikler atfeder.

#### 2.3.1.6. Otistik Fantezi (Autistic Fantasy)

Bazı kaynaklarda ilkel geri çekilme olarak da tanımlanan otistik fantezi; bireyin kendisini sıkıntıya sokan duygu, düşünce veya durumlar karşısında kendi içine dönmesidir (McWilliams, 2017). Çocuklarda sıklıkla görülür; aşırı uyarılan veya bir sıkıntıyla karşılaşılacak çocuk genelde uyuyacaktır. Bu durum yetişkinlikte de sürer, bu sefer birey, başkalarıyla ilişki kurmak yerine kendi iç dünyalarına çekilebilir; uyumak yerine kendini madde kullanımına verebilir. Bu savunma da ilkel bir savunmadır çünkü birey sorun çözmekten uzaklaşır.

#### 2.3.1.7. İnkâr (Denial)

Çocuğun mantık öncesi döneminde "kabul etmezsem, olmamış olur" şeklindeki düşüncesine benzer şekilde, bireyin yaşadığı kaygı verici olayı çarpıtması ya da kabul etmemesidir. Yüzleşmesi zor olan gerçeklerden kaçınmak ve onları yok saymak demektir. Birey, benliğini tehdit eden durumların sorumluluğunu almaktan kaçınır. Ölüm haberi alan birinin bunu kabul etmemesi veya kötü giden bir ilişkide her şey

yolunda gibi davranması, bu savunma mekanizmasının aktif olduğunu gösterir. Bu savunma mekanizmasının en çok görüldüğü psikopatoloji manidir. Manik durumdayken kişi; maddi durumunu, yorgunluğunu ve hatta ölümlü olduğunu dahi inkâr edeceği bir sürece girer (McWilliams, 2017). İnkâr, bir olayın veya düşüncenin reddedilmesi ile ortaya çıkabileceği gibi, hayal kurma yoluyla da yapılabilir. Büyük borçlar altında olmasına rağmen pahalı ev almayı düşünen bir bireyin de inkâr savunma mekanizmasını kullandığını söyleyebiliriz.

İnkârın dört alt türü olduğu söylenebilir. Buna göre *özünde inkâr*, bireylerin çokça kanıtı olmasına rağmen gerçeği kabul etmemesi ile ortaya çıkar. Alkoliklerin bağımlı olmadıklarını iddia etmeleri, hatta bunu konuşma malzemesi bile yapmak istememeleri bunun örneğidir. Bir diğer inkâr olan *davranışla inkâr*, gerçeğin fark edilmesine rağmen bunu sözel ve davranışsal olarak reddedilmesi demektir. *Hayalde inkâr*, var olan ve kaygı verici gerçekle yüzleşmekten kaçınmak için doğru olmayan inançların sürdürülmesidir. Son olarak ise *sözle inkâr*, kişilerin kendilerini de inandırmak için özel kelimeler kullanmasıdır (Blackman, 2014).

#### 2.3.1.8. Yer Değiştirme (Displacement)

Yer değiştirme, bir dürtü, duygu, düşünce veya davranışın, kendisinden daha güçsüz bir hedefe yeniden yönlendirilmesidir. İlk hedef kaygı vericidir, id, süper ego'nun izin vermediği bir şey yapmak istemektedir ve yer değiştirme bu aşamada ortaya çıkar; dürtü, duygu, düşünce veya davranış başka nesneye yönlendirildiğinde ego, id'in doyumuna ulaşması için başka bir hedef bulmuş demektir. Genellikle saldırganlık dürtüsü yer değiştirme yoluyla başka nesneye yönlendirilir (McLeod, 2019). İş yerinde patronu tarafından azarlanmış olan adamın eve gittiğinde eşine ve çocuklarına bağırması veya şiddet uygulaması, yer değiştirmenin örneklerindedir. Bireyler bu durumun farkında olabilir veya olmayabilir, yani gerçekten patronuna sinirlendiğini bilir ve bu sinirini eşinden ve çocuklarından çıkardığının farkında olabilir veya bu savunma mekanizması tamamen bilinçdışı olarak da yaşanabilir ve birey, yaşadıklarının birer yer değiştirme olduğunu fark etmez (Horowitz vd., 1992). Çeşitli sebeplerden patrona tepki gösteremediği için, bu tepkiyi başka bir hedefe yönlendirerek id doyum sağlamıştır. Yüceltme (süblimasyon) mekanizmasına benzemektedir ancak burada yönlendirilen dürtüler ödüllendirilmez.

Bowen Aile Sistemleri Terapisi'nde sıklıkla adı geçen "duygusal üçgenler" veya "üçgenleşme" de bir yer değiştirme olgusudur. Duygusal üçgenlere göre, iki insan

çözemedikleri birtakım sorunlar yaşadığında üçüncü kişileri ilişkiye dahil ederler. Bu kişiler gerek aldatma gibi durumlarda yer alan gerekse ailenin problemini çözen kişiler olabilir. Tek bir sorun için dahi olsa ilişkiye giren üçüncü kişi, kalıcı olabilir (Nichols, 2013). Dolayısıyla aldatılan eşin, aldatıldığı kişiye karşı gösterdiği nefretin bir kısmı aslında ona değil, onu aldatan eşinedir ancak yer değiştirme mekanizması devreye girdiğinde bu nefret başkasına yönelmiştir.

Aynı zamanda fobiler de bir yer değiştirme mekanizmasıdır. Kaygı da yer değiştirebilir ve kaygı simgesel yer değiştirme yoluyla başka alanlardaki aşırı korkuya dönüşebilir. Örneğin örümcek korkusu anne tarafından yutulmayı temsil edebilir, bu kişiler anne tarafından yutulmanın kaygısını yaşamamak için yer değiştirme mekanizmasını kullanıp korkusunu yer değiştirerek örümceğe yönelmiştir (McWilliams, 2017).

#### 2.3.1.9. Disosiyasyon (*Dissociation*)

Birey, olağan beden duygusundan ve çevreden koparak yaşadığı stresle ve kaygıyla başa çıkmaya başladığında, disosiyasyon savunma mekanizmasının varlığından söz edebiliriz. Disosiyasyon olan birey; yaşayacağı acıdan, stresten, kaygıdan kopar ve egosunu zedeleyecek bu tür davranışlarla olan bağlantısını keser (McWilliams, 2017). Disosiyasyon, bireyin ana savunma mekanizması olduğunda ve birey her kaygı durumunda bu savunma mekanizmasını kullandığında bu, zaman içinde amneziye ve bölünmüş bir benlik duygusuna yol açabilir (Costa, 2016). Bu süreçte stres faktörleri bilinçli farkındalıktan çıkarılır. Böylece yaşanan kaygı çözümlenemez ve bilinçdışı itilmeye devam edilir, uyumsuz bir mekanizmadır.

#### 2.3.1.10. Bölünme/Bölme (*Splitting*)

En ilkel savunma mekanizmalarından birisidir. Bazı kaynaklarda bölme olarak da bahsedilir. Melanie Klein'a göre çocuklar, içsel bir ölüm güdüsünden, doğumun zorluklarından, açlıktan dolayı kaygı duyarlar. Ebeveynleri de dâhil olmak üzere kişileri veya nesnelere içselleştirerek bunu içlerindeki kaygıyla harmanlayıp dış dünyaya yansıtırlar. Çocuğun karşılaştığı ilk nesne memedir ve bebek sevgi, nefret duygularını bu memeye yansıtır. İyi meme ve kötü meme olarak nitelendirilecek bu konuya göre iyi meme; seven ve sevilen, yaşam güdüsünü içinde barındıran annedir. Kötü meme ise cezalandıran annedir, kötü duygular kötü memeye yansıtılır. Zamanla bebek, bu iki nesneyi (iyi meme ve kötü meme) ve dolayısıyla farklı gördüğü iki anneyi

bir kişi haline getirmeye başlar. Bu birleşme sağlıklı gelişim için esastır, eğer bu birleştirme sırasında bir sorun olursa bebek, ileride bir kişiyi veya bir nesneyi tamamen iyi veya tamamen kötü görme eğilimine sahip olur (Tomley, 2019). Ego bölünmesi ya da kısaca bölünme savunma mekanizması da buna benzer şekilde çalışır.

Yaşamının ilk yılında, yani “ben”in geliştiği dönemde kullanılan bu mekanizma normaldir fakat sonrasında iki u birbiriyle btnleşemediğinde sağlıksız birer savunma mekanizması haline gelirler (Akyüz, 2018). Eğer kişi, bir tutumu gösterip, bu tutumun karşıtı olan tutumu kendiyile tamamen ilişkisiz görüyorsa veya bir durumu tamamen iyi görüp aksinin varlığını reddediyorsa bu savunma mekanizmasını kullanıyor diyebiliriz. Sınır kişilik örgütlenmesinin en temel mekanizmasıdır. Bir insana karşı salt sevgi veya salt nefret duyabilirler ve insanlarda hem iyi hem kötü özellikler olduğunu reddetme eğilimindedirler.

#### 2.3.1.11. Rasyonalizasyon (Rationalization)

Bireyler; kayđı verecek duygu, düşünce veya durumların acısından kaçınmak için yaşadıkları şeyi mantığa brmeye çalışırlar, bahane bulurlar. Bu durumda bireyler davranışın gerçek nedenlerinden kaçınırlar. İstenilen bir şeye ulaşılamadığı takdirde, o şeyi o kadar da arzu etmediğimizi düşünmek ya da tam tersi bir şekilde kötü bir şey yaşandığında da “o kadar da kötü bir şey olmadığına” dair düşünceler bu başlık altında değerlendirilebilir. Bir romantik ilişki teklifinde reddedilen birinin zaten o kişiyi çekici bulmadığından bahsetmesi, bu savunma mekanizmasına örnektir (Anshori, 2011). Bireyler, yaptıkları açıklamayı sahiplenmekte ve diğer açıklamaları değerlendirmeye almamaktadır.

#### 2.3.1.12. Somatizasyon (Somatization)

Herhangi bir tıbbi bulgu olmamasına rağmen yaşanan bedensel semptomlar, bireyin yaşamaktan kaçındığı acı veya kayđı verici duygu veya durumların sonucu olarak somatizasyon savunma mekanizmasını kullanmasından kaynaklanabilir. Bireyler kendilerine kayđı verecek durumlardan kaçınmak için bedenlerine odaklanabilirler (Blackman, 2014).

### 2.3.2. Matür Savunma Mekanizmaları

Normal, olgun ve psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin kullandığı savunma mekanizmalarıdır. Bu savunma mekanizmalarında genellikle bireyler, kabul edemedikleri duygu, dürtü ve davranışları daha yararlı bir şekilde ortaya koyabilirler.

### 2.3.2.1. *Yüceltme (Sublimation)*

Yer değiştirme mekanizmasıyla benzeyen yüceltme mekanizmasının, yer değiştirmeye göre daha matür bir savunma mekanizması olmasının sebebi, kabul edilemeyen davranışların sosyal olarak kabul edilebilir, yaratıcı, sağlıklı davranışlara yöneltilmesidir (McLeod, 2019). Hem yararlı nitelikte davranışların gelişmesini sağlayarak hem de dürtüyü başka şekle dönüştürmek yerine boşaltarak organizmayı homeostaz durumda tutar (McWilliams, 2017). Kendilerini ifade etmek için müziği kullanan büyük sanatçılar, saldırganlık dürtüsünü yapıcı bir şeye sokmanın örneği olan sporcular, yüceltme mekanizmasının örneklerindedir. Bu bireyler saldırgan alt-benlik dürtülerini toplumsal açıdan kabul edilebilir eylemlere yönlendirdiklerinde kimi zaman kahraman olarak kabul edilir ve ödüllendirilirler, bu sebeple yüceltme savunma mekanizması üretkendir.

### 2.3.2.2. *Mizah (Humor)*

Bireyler, kaygılarını mizah yoluyla ifade ederler. Kaygı yaratan durumlar veya düşünceleri kendisine ya da başkasına zarar vermeden azaltmak için mizahı kullanan kişiler bu durumları unutmüş değildir, yalnızca kaygılarını azaltabilmek için mizah savunma mekanizmasını seçerler ancak kaygı kişinin zihninde dönmeye devam eder. Mizaha vurmak, bireyin mutsuzluğunu unutmasının da bir yolu olabilir (Blackman, 2014).

### 2.3.2.3. *Beklenti (Anticipation)*

Birey, onda kaygı uyandıran durumun üstesinden onu hayal ederek gelmeye çalışır, söz konusu kaygı ve sorun henüz ortaya çıkmadan çözülmeye gayret eder. (Perrotta, 2020). Yapacağı bir sunum öncesinde gelebilecek tüm soruları çalışıp yaşayabileceği tüm aksilikleri düşünerek neler yapacağını planlayan kişide beklenti savunma mekanizmasının aktif olduğunu söyleyebiliriz.

### 2.3.2.4. *Baskılama (Suppression)*

Baskılama, bireylerin baş edemedikleri duygu, düşünce davranışlarla baş etme fırsatı bulana kadar o şeyi göz ardı etmektir. Birey unuttur fakat unuttuğunu unutmaz. Bastırmadan farkı da buradadır. Öz farkındalığı bozmadan, bireylerin baş edebilecek fırsatı bulana dek başka konulara da odaklanmalarını sağlayabildiği ve bu sürede kaygıyı “geçici olarak” engellediği için ise olgun savunma mekanizması olarak

görülür. Bu sebeple olgun savunma mekanizmalarının en gelişmiş kabul edilir (Vaillant, 1985).

### **2.3.3. Nevrotik Savunma Mekanizmaları**

Normal insanlarda görülebileceği gibi nevroitik kişilik tiplerinin de kullandığı savunma mekanizmalarıdır. İmmatür savunma mekanizmalarına kıyasla kısa süreli avantajları bulunur ancak kişilerin temel savunma mekanizmaları haline geldiğinde günlük hayatta sorunlara yol açabileceği için uzun vadede immatür savunma mekanizmaları gibi toplum tarafından kabul edilmeyebilir (Öztürk vd., 2020).

#### *2.3.3.1. Yapma Bozma (Undoing)*

Yalnızca sembolik düzeyde olsa bile, kabul edilemez duygu, düşünce ve davranışlarını geri döndürebilmek veya gerçekleşmesini önlemek amacıyla hareket etmek ve rahatsız edici bu dürtülerin bilince gelmesini engellemek amacıyla kullanılan savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizmasına sahip bireyler, dürtülerinin zıttı gibi davranırlar. İddialı oldukları bir konuda özür dileyebilir veya bir kişiye saldırganca bir düşüncesi varsa ona iyi davranabilirler. Bu durum yalnızca olayın sonuçlarını değil, olayın kendisini de var olmamış gibi göstermeye çalışmaktadır (Costa, 2017). Hoş olmayan, kaygı uyandıran içeriklerin farkında olunmamasına neden olduğu ama yine de ilkel savunma mekanizmalarına göre daha az zihinsel hasar verdiği ve daha fazla uyum sağladığı için ilkel - olgun savunma mekanizma arasında incelenmektedir, bazı kaynaklar bu mekanizmayı bu sebeple nevroitik savunma mekanizması adı altında incelemektedir. Obsesif kompulsif bozukluğun temel mekanizmasıdır, bireyler obsesyonlarını yatıştırmak ve kimi zaman göz ardı edebilmek için kompulsiyonlar geliştirirler ve böylece zihne ulaştığında kişide kaygı uyandıracak olan durumlar zihinden uzaklaştırılmış olur.

#### *2.3.3.2. Psödoaltruizm (Pseudo Altruism)*

Altruizm, TDK'ye göre "kişisel yarar gözetmeksizin başkasına yararlı olmak" anlamına gelmektedir. Burada gerek maddi gerek manevi yardımlar, bağışlar, sorumluluk alma gibi durumlar söz konusudur. Ama TDK'deki anlamıyla da bağlantılı olarak kişinin, yaptığı yardımdan, bağıştan veya aldığı sorumluluktan herhangi bir yarar görmemesi, kazanç sağlamaması gerekmektedir. Psikolojik anlamda özgeciliği Freud eserlerinde geçirmiştir. Bazı savunma mekanizmaları hem anksiyeteyi engeller hem de kişiyi topluma daha uyumlu biri haline getirir (Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013)

ve bireyler arzularını başka bir yolla aktararak süperegonun üstesinden gelir (Perrotta, 2020). Bu sebeple bu savunma mekanizması özgecilik, psödoaltruizm olarak adlandırılmıştır. Bireyler kendilerinin elde edemediği veya edemeyeceğini düşündüğü şeylerde üçüncü bir kişi aracılığıyla dolaylı yoldan tatmine ulaşır. Bu mekanizmayı kullanan kişiler toplumda çok fazla değer görmektedir çünkü kendi isteklerinin önüne diğerlerinin isteklerini koyarak toplumun gözünde fedakâr bir birey olmuşlardır. Hatta öyle ki birçok durumda kişi, kendisinin başarısız olmasını göze alarak rakibine dahi yardım edebilmektedir.

#### *2.3.3.3. İdealleştirme/Ülküleştirme (Idealization)*

İdealleştirme, bireyin kendisinden başka bir bireyi çok yüksek yerlere koyarak tüm iyi özellikleri ona atfetmesidir. Freud'a göre birini sevmenin nedenlerinden biri, onun kendimizden daha iyi, daha parlak, daha zeki olduğunu görmek ve onda, kendimize çizdiğimiz ideali sevebilmektir (aktaran Smith, 2021). İdealleştirmenin kullanım nedenlerinden biri bu olabilir. Bir diğeri aşk, hayal kırıklıkları, kaygı gibi duygulardan kaçınabilmek veya aktarım da olabilmektedir. Çocukluklarında idealize ettikleri ebeveynin bazı özelliklerini taşıdıklarını düşünen bireyler, ebeveynlerine hissettikleri kırgınlıkları unuturlar (Blackman, 2014).

#### *2.3.3.4. Karşıt Tepki Geliştirme (Reaction Formation)*

Bireylerin var olan duygu durumunun tam zıttı şekilde davranması, karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmasıdır. Tartışma sonrası birey çok iyi hissettiğini görür ve günün sonunda sinirlendiğini söyleyemez veya öfkesini paylaşamaz. Sevmediği bir arkadaşına aşırı arkadaş canlısı davranan kişinin bu savunma mekanizmasını kullandığını söyleyebiliriz. Tam tersi genellikle erken ergenlik döneminde görülmektedir, birey hoşlandığı birinden nefret eder gibi davranabilir. Mükemmeliyetçilik tembelliğin; sevgi dolu olmak asabiyetin karşıt tepki geliştirme savunma mekanizması olabilir (Blackman, 2014).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ŞEMALAR

Şema, TDK'ye göre “Bir aletin, bir aracın veya bir biçimin ana çizgilerini gösteren çizim” veya “Bir edebiyat eserinin, bir tasarımın planı” olarak tanımlanmaktadır. Ancak şemalar, psikolojide; beynin bilgiyi nasıl yapılandığı anlamına gelir ve gerçeklik veya deneyim üzerine yüklenen anlamlardan oluşur. Şemalar, tek başlarına yararlı amaçlara hizmet eder. Gün içinde denk geldiğimiz nesnelere tanımlamada şemalardan yardım alırız, böylece şemalar bize kestirme yollar sunar. Daha önce böyle bir tür görmemiş olsak bile, 4 ayak üstünde yürüyen, kuyruklu, havlayan bir canlı gördüğümüzde şemalarımızdan yardım alıp bunun köpek olduğunu algılayabiliriz, böylece her gördüğümüz nesne veya canlı için yeniden bir bilgi işleme sürecinden geçmemiş oluruz. Ancak yetişkinliğe geldiğimizde, bazı durumlarda bu şemalar uyumsuz hale gelebilir; kişiler yaşamlarını değişen koşullara rağmen şemalarına uygun olarak algılayabilir veya şemalarını sürdüreceği şekilde tepkiler verebilir (Yıldız, 2018).

Şema terapi, birçok kurama bir araya getiren bütüncül bir yaklaşımdır. Gestalt ekolü, yaşantısal terapi, bağlanma ve nesne ilişkileri kuramı gibi konuları içinde barındırır. Şema terapinin özü ihtiyaçlardır, bu sebeple şema terapi; güvenlik, bakım, kabul edilme, özerklik, kimlik algısı gibi ihtiyaçları temel olarak kabul eder. Bireyin ruhsal olarak sağlıklı, uyumlu ve otantik bir yaşantısının olabilmesi için çocukluğun ilk yıllarında bu ihtiyaçların karşılanması gerektiğini söyler. Çocuğun ihtiyaçları karşılanmadığında veya fazla karşılandığında gelişen şemalar, erken dönem uyum bozucu şemalar olarak adlandırılır, yaşamımızın erken dönemlerinde başlayarak yaşam boyu tekrar ederler ve yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplara sahiplerdir (Rafaeli, Young ve Bernstein, 2016). Hatıralar, duygular, bilişler ve bedensel duyumlardan oluşur, kişinin kendisi ve diğerleri ile olan ilişkileri hakkındadır, çocukluk veya ergenlik döneminde gelişmiştir, kişinin yaşamı boyunca sürebilir ve önemli ölçüde işlevsizdir.

Şema terapide asıl amaç, çocuklukta karşılanamamış temel ihtiyaçlar üzerinde çalışmaktır. Young, Klosko ve Weishaar (2003), bazı temel ve evrensel olan ihtiyaçlar tanımlamışlar ve psikolojik açıdan sağlıklı olabilmek için bu ihtiyaçların karşılanması gerektiğini söylemişlerdir. Bunlar:

- a) Güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul)
- b) Bağımsızlık, yeterlilik ve kimlik gelişimi
- c) İhtiyaçları ve duyguları ifade etme özgürlüğü
- d) Kendiliğindenlik ve oyun
- e) Gerçekçi sınırlar ve öz denetim olarak kabul edilmektedir.

### 3.1. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Beck, bireylerin kendi benliği ile ilgili üç şema ve diğer insanlara ve dış dünyaya karşı şemalar önermiştir. Çaresizlik (ben güçsüzüm, hiçbir işe yaramam, hiçbir şey yapamam), seilmeme (kimse beni sevmez, beni tanırlarsa benden uzaklaşırlar), değersizlik (ben değersizim, kötü biriyim, hiçbir şeyi hak etmiyorum) ve dış dünyaya karşı şemalar (insanlar güvensizdir, dünya tehlikeli bir yerdir) daha sonrasında Young ve arkadaşları tarafından beş alt maddeye bölünmüştür (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Şenkal Ertürk, 2017). Seilmeme şemasındaki otomatik düşünce “beni sevmiyor, beni reddedecek, ben seilmeyecek ve sıkıcı biriyim” iken varsayım “insanları etkilersem beni severler” olacaktır. Çaresizlik şemasındaki otomatik düşünce “ben bir şeyi doğru yapamam, yapamıyorum” iken varsayım “ben kendi başımın çaresine, başkası olmadan bakamam” olacaktır. Bireyi depresyona iten durumların da şemalar olduğundan bahsedilmiştir. Çünkü “kimse beni sevmez” şemasına sahip olmam, karşılaştığım ve ilişki kurmaya çalıştığım tüm insanlara karşı yer alacağı için bireyler ya bu şemayı sürdürerek seilmeyeceklerine dair inancını güçlendirecek ya da insanlardan kaçarak toplumdan uzak bir yaşam sergileyeceklerdir; iki türlü de uyum bozucu şemalar bireyin hayatında işlevsiz olarak yer alacaktır.

Çocuğun karşılanmayan ihtiyaçlarının erken dönem uyum bozucu şemalara yol açması, genelde aile içerisinde olur. Daha geç yaşlarda da şemalar gelişebilir ancak bunlar çocukluk döneminde gelişen erken dönem uyum bozucu şemalar kadar yaygın değildir.

Erken dönem uyum bozucu şemaların kazanılmasını hızlandıran dört çeşit yaşam deneyimi gözlemlenmiştir.

- a. İhtiyaçların karşılanmasının zedeleyici şekilde engellenmesi: Buna göre çocuk, karşılanması gereken ihtiyaçların çok azının karşılanmasını deneyimler. İstikrar, anlayış ya da sevgi gibi temel ihtiyaçları karşılanamaz ya da çok az

karşlanır. Duygusal yoksunluk ve terk edilme / istikrarsızlık gibi şemalar geliştirebilir.

- b. Travma: Burada çocuk zarar görür veya mağdur edilir. Güvensizlik / suistimal edilme, kusurluluk / utanç veya zarar görme / dayanıksızlık gibi şemalar geliştirebilir.
- c. İyi olandan fazla alma deneyimi: Çocuk çok fazla iyi şey yaşar: Olması gerekenden fazla olarak aldığı bu deneyimde ise bağımlılık / yetersizlik veya hak görme / büyüklenmecilik gibi şemalar geliştirebilir.
- d. Önemli ötekilerle yaşanan seçici içselleştirme ve özdeşim: Çocuk, ebeveynin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını seçici olarak özdeşleştirir ve içselleştirir (Young vd., 2003).

Şemalar aslında bireyler için kolay ve güvenli yoldur, bireylere tanıdık gelir, acı verici olsa da bu şemaları takip ederek uyumsuzluk hissinden kurtulduklarını düşündüklerinden şemalar yaşam boyu devam ettirilebilir (Makas ve Çelik, 2018). Aynı zamanda şemalar bilinçdışı bilişsel yapılar oldukları için yüzeye çıkarılması terapist desteği olmadan zordur ve bu sebeple bilinçdışında sürdürülmeye devam etmeye eğilimlidir. Dirençlidir, bu da aynı şekilde tespit edilmesini ve değiştirilmesini engeller (Leahy, 2015).

Jeffrey Young, 18 adet erken dönem uyum bozucu şema belirlemiştir. Bunlar 5 başlık altında incelenmektedir.

**Tablo 1.** Şema alanları ve şema boyutları

ŞEMA ALANLARI	ŞEMA BOYUTLARI
Ayrılma ve Reddedilme	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Duygusal Yoksunluk</li><li>2. Terk Edilme / İstikrarsızlık</li><li>3. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma</li><li>4. Güvensizlik / Suistimal Edilme</li><li>5. Kusurluluk / Utanç</li></ol>
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bağımlılık ve Yetersizlik</li><li>2. Zarar Görme ve Dayanıksızlık</li><li>3. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik</li><li>4. Başarısızlık</li></ol>

Zedelenmiş Sınırlar	1. Hak Görme / Büyükleme 2. Yetersiz Öz Denetim / Öz Disiplin
Başkaları Yönelimlilik	1. Kendini Feda Etme 2. Onay Arayıcılık 3. Boyun Eğicilik
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	1. Yüksek Standartlar 2. Olumsuzluk / Karamsarlık 3. Duygusal Baskılama 4. Cezalandırıcılık

### 3.1.1. Ayrılma ve Reddedilme

Diğerlerine güvenli bağlanamayan; güvenlik, istikrar, bakım, kabul, saygı gibi ihtiyaçları karşılanamayan bireylerin şemaları, ayrılma ve reddedilme başlığının altında incelenebilir. Bireyler diğerlerinden sevgi, bakım, kabul, saygı görmeyeceğini ancak görse bile bunun geçici olacağını düşünmektedir. Çocukluklarında veya ergenliklerinde istismar, travma olan bireylerde görülebilecek şemalardır. İstikrarsız, tacizkâr, soğuk, dışlayan veya diğer ailelerden kopuk olan ebeveynlerle büyüyen çocuklarda bu başlık altında yer alan şemalar görülebilir (Young vd., 2003). Ailede ayrılık olabilir; bu ayrılık gerçek bir ayrılık olabileceği gibi (boşanma, ölüm) algılanan bir ayrılık da (uzun süre hastanede kalan bir ebeveyn gibi) bu alandaki şemalara yol açabilir.

Bu alanda beş şema bulunmaktadır ve yakın ilişkilerde yaşanan problemler ile kendini gösterebilir.

#### 3.1.1.1. Duygusal Yoksunluk

Kişiler, birincil duygusal ihtiyaçlarının karşılanmayacağını veya yeterince karşılanamayacağını düşünmektedir. En yaygın duygusal yoksunluk çeşitleri 3 başlık altında incelenebilir. Bunlar;

- a. Bakım alma yoksunluğu: Dikkat, sevgi, sıcaklıktan yoksun kalma olarak bilinen bakım alma yoksunluğunda bireysel bakım verenlerinden sevgi göremediklerini düşünürler veya gerçekten görmezler.

- b. Empati yoksunluğu: Duyguların başkaları tarafından anlaşılması, dinlenilmesi veya karşılıklı olarak paylaşılmasından yoksun kalmadır.
- c. Korunma yoksunluğu: Herhangi bir konuda rehberden yoksun kalma, gerektiği durumlarda bir yönlendirenin olmaması olarak incelenebilir (Pozza, Albert ve Dettore, 2020).

Genellikle hislerini göstermeyen veya duygusal yakınlık talep etmeyen bireyler olarak karşımıza çıkmaktadırlar ancak yine de sonrasında duygusal ihtiyaçları karşılanmadığı için şikâyet edebilirler. Psikosomatik belirtiler ile sekonder kazanç sağlayabilirler. Ebeveynlerinden biri veya ikisi duygusal olarak soğuk olabilir veya depresif olabilir. Yeni doğan kardeş gibi durumlar sebebiyle sevgi veya ilgi onun üzerinden başkasına kaymış olabilir.

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup duygusal olarak yoksun bireylerle ilişki kurabilir ve ondan ilgi talep etmezler, şemalarından kaçınarak yakın ilişkilerden tamamen uzak durabilirler veya şemalarını aşırı telafi ederek ilişkilerinde aşırı yapışkan olup çok talepkâr olabilirler.

#### *3.1.1.2. Terk Edilme/İstikrarsızlık*

Kendilerine destek olmasını bekleyen bakım verenlerinin orada olmaması veya olsalar dahi dengesiz veya güvensiz olması sebebiyle kişiler, terk edilme şemasına sahip olabilir. Burada gerçek bir terk edilme söz konusu olabileceği gibi algılanan bir terk edilme de mevcut olabilir; ebeveynlerden biri veya ikisi de yoğun çalışma sonucu evden ayrı kalabilir veya ev dışında geçirdikleri süre sebebiyle çocuk kendini terk edilmiş hissedebilir. Bu kişiler ilişkilerinin eninde sonunda biteceğini düşünür, bu durumdan korkar ve sevdikleri kişilerin gitme ihtimaline karşı aşırı tetikte olurlar (Young vd., 2003) ve sevdikleri kişileri kaybetmemek için aşırı yapışkan tavırlar sergileyebilirler. Değer verdikleri kişilerin eninde sonunda hayatlarından gideceğine, öleceğine, onları terk edeceğine dair inançları çok güçlüdür; öyle ki gerçek ya da algılanan bir kayıp söz konusu olduğunda birey, anksiyete veya depresyon semptomları gösterebilir, onları terk eden kişilere karşı öfke hissedebilirler. En ufak bir ilgisizlik belirtisini terk edilme olarak algılayabilirler. Otomatik düşünceleri “daha önce terk edildim, yine terk edileceğim” şeklinde olabilir ve bu sebeple onları sevdiklerini söyleyenlere inanmazlar.

Terk edilme veya istikrarsızlık şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup kendisini terk edebilecek, bağlanma sorunu olan kişilerle beraber olabilir, şemalarından kaçınarak ilişki kurmaktan kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek ilişkilerindeki partnerlerini itebilir.

#### *3.1.1.3. Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma*

Kendini herhangi bir yere, topluluğa veya kültüre ait hissedememe ile karakterize olan sosyal izolasyon, özellikle aile dışındaki sosyal dünyadan yalıtılmışlık hissidir (Young vd., 2003). İçerisine girdiği sosyal gruplarda bireyler, kendilerini yalnız hisseder ve gruptan ayrı, dışarıda kaldığını düşünür. Erken çocukluk dönemlerinde yaşatlarından farklı bir yaşantı sürmek, bu şemanın kökeninde yer alıyor olabilir; bedensel olarak farklı olmak (kilolu, aşırı zayıf), yaşanan semtin diğerlerinden farklı olması, sosyoekonomik düzeyin diğerlerine göre düşük kalması gibi sebepler çocuğun bu şemayı geliştirmesine yol açmış olabilir.

Sosyal izolasyon veya yabancılaşma şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup sosyal ortamlarda benzerliklere değil, farklılıklara odaklanarak farklı olduğu hissini devam ettirebilir, şemalarından kaçınarak tüm sosyal gruplardan kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek her gruba uygun olabilmek için hareket edebilir.

#### *3.1.1.4. Güvensizlik/Suistimal Edilme*

Kişiler, herkesin kendisini suistimal edeceğini düşünür ve herkesin ondan yararlanacağına dair bir görüşleri vardır. Manipüle edilebileceklerinden korkarlar ve hayatta şanssız olanın her zaman kendileri olduğuna dair bir algıları vardır. Başkalarının onu her zaman aldatacağını düşünebilirler (Arntz ve Genderen, 2018). Onlara göre herkes onları aldatacak, kullanacak, küçük düşürecek ve istismar edecektir. Bu bireyler diğerlerinin onları kullandığını düşünmelerine rağmen istismarcıya bağlanabilir ve sömürülmeyi hak ettiklerini düşündükleri için bu duruma müsamaha gösterebilirler. Zayıflıklarını diğerlerinin görmesini istemez ve bunun için özel bir çaba sarf ederler çünkü bu durumun diğerlerince kullanılacağını düşünürler. Şemanın kökeninde tacizkâr ebeveynler, şiddet yer alıyor olabilir.

Güvensizlik veya suistimal edilme şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup suistimal edici bireylerle ilişki kurabilir ve suistimal edildiklerinde buna ses çıkarmayabilir, şemalarından kaçınarak korunmasız olmaktan ve birilerine

güvenmekten kaçınarak sır saklayabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek kendileri suistimal edici olabilir.

### *3.1.1.5. Kusurluluk/Utanç*

Kusurluluk veya utanç şemasında kişiler, kendilerini kusurlu, kötü, aşağılık veya değersiz olarak görürler. Başkalarının bu durumu anlayabileceğinden endişe duyarlar. Hissedilen bu kusur, aynı zamanda kendisinden duyduğu utancı da beraberinde getirir. Kusurlar var olan fiziksel özelliklerle alakalı olabileceği gibi (büyük burun, kısa boy, bitişik gözler...) var olmayan ancak varmış gibi görünen durumlardan ve ayrıca özel (bencillik, kabul edilemez cinsel arzular, saldırgan dürtüler) veya toplumsal (çekici olmayan görünüm, gariplik) olabilir (Young vd., 2003). Erken çocukluk dönemlerinde aşağılayıcı tutumlara maruz kalmış veya çok sık cezalandırılmış; başkalarıyla (genellikle kardeşe) kıyaslanmış ve bu kıyası kaybeden taraf olmuş olabilirler.

Kusurluluk veya utanç şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup kendini reddedecek kişilerle ilişki kurabilir, şemalarından kaçınarak gerçek duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınabilir ve başkalarının ona yakınlaşmasına izin vermeyebilir veya şemalarını aşırı telafi ederek başkalarını aşırı derecede eleştirebilir.

### **3.1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans**

Özerklik, birçok farklı kaynakta birçok farklı şekilde tanımlansa da kavram olarak bakım verenlerden ayrılma, karar vermede kendine güven, kendi başına kararlar verebilme, problem çözebilme, akıl yürütebilme gibi konularla alakalı olduğu söylenebilir (Morsünbül, 2012). Bu başlık altındaki şemalara sahip bireyler kendi kimliklerini ortaya koyamamakta, kendi başına karar verememekte, kişisel hedef koymakta zorlanmaktadırlar. Çocukluklarında iki farklı örüntü yatar; ya aile çocuğu olumsuzluklara karşı çok korumuş, çocuğun kendi başına kararlar almasına izin vermemiş ve üzerine titremiştir ya da tam tersi bir şekilde çocuğa karşı hiçbir ilgi göstermemiş, ihtiyaçlarını göz ardı etmiş ve ihtiyaçlarını giderememiştir. Bu bireyler ailelerinden kopuk bir yaşantı sürdürememekte ve yalnız kaldıklarında veya kalacaklarını düşündüklerinde ciddi kaygılar yaşayabilirler.

Bu alanda dört şema yer almaktadır.

### *3.1.2.1. Bağımlılık ve Yetersizlik*

Bağımlılık şemasına sahip bireyler günlük hayatını kendi kendine yürütebileceklerini düşünmezler. Önemli kararlar almak zorunda kaldıklarında mutlaka başkalarına danışırlar. Yalnızca önemli kararlarda değil, günlük hayattaki basit kararlarda bile başkalarına danışma ihtiyacı duyarlar. Çocuksu ve savunmasız görünürler. Başarılarını küçültüp, eksikliklerini büyütürler. Bu şemanın iki temel unsuru bağımlılık ve yetersizliktir, kökenleri de bu unsurlara göre değişiklik gösterebilir. Bağımlılık unsurunun kökeninde ebeveynlerin çocukların kararlarını kendilerinin almasına izin vermemesi bulunabilir. Ebeveynler çocuğu aşırı kollayabilir ve kendi kararlarını almasını engellerler. Çocuğun oynayacağı oyuncaktan giyeceği elbiseye kadar ebeveyninin karar vermesi, bağımlılık ve yetersizlik şemasının kökeninde görülen durumlardan biridir. Çocuğa çok az sorumluluk verilmiş olabilir. Yetersizlik unsurunun kökeninde ise ebeveynlerden yeteri kadar rehberlik görmemek yer alabilir; yaşından büyük görevler verilen ve yetişkin gibi davranmaları beklenen çocuklarda bu şema görülebilir.

Bağımlılık veya yetersizlik şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup tüm önemli kararları başkasının almasına izin verebilir, şemalarından kaçınarak yeni kararlar alabileceği konulardan uzak durabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek kendilerine çok güvenir ve başkalarından hiçbir şekilde yardım veya fikir istemezler.

### *3.1.2.2. Zarar Görme ve Dayanıksızlık*

Bu şemaya sahip bireyler, engelleyemeyeceğini düşündükleri felaketler yaşayacaklarına dair büyük bir kaygı içerisindedir. Bu felaketler gerçek veya algılanan felaketler olabilir. Tıbbi (beyin kanaması, kalp krizi, kanser), duygusal (aklını yitirme, delirme) ve dışsal (suç işleme, iflas ederek tüm parasını kaybetme, asansörler, uçaklar...) felaketler olarak üç ana kaygıları vardır (Angın, 2020). Panik bozukluğun temelinde bu şemanın varlığından söz edilebilir. Bu şemaya sahip bireyler gereksiz sağlık kontrollerine girebilir, hastanelere yakın ev tutabilir. Aşırı koruyucu ebeveynlerle büyümek, bu şemanın kökeninde yer alan nedenlerden biridir ancak burada bağımlılık ve yetersizlik şemasından farklı olarak ebeveynler de kaygılıdır. Herhangi bir durumda birçok aksilik yaşanabileceğini düşünerek çocuğu olması gerekenden fazla korur. Anksiyetik, fobik ebeveynlerin çocukları bu doğrultuda bu şemaya sahip olabilir. Veya ebeveyn kaybı ya da çocukken yaşanan travmatik bir olay da yaşanmış olabilir.



Zarar görme veya dayanıksızlık şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup kaygılarını artıracak haberleri okuyarak bu haberlerin onun başına da gelmesini bekleyebilir, şemalarından kaçınarak tamamen güvenli olduğunu düşünmediği yerlere gitmeyebilir veya şemalarını aşırı telafi ederek tehlikeyi umursamadan dikkatsizce hareket edebilir.

### *3.1.2.3. Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik*

Bağımsızlaşmayı tam olarak gerçekleştiremeyen kişiler, önem verdikleri/yapışık oldukları kişiyle aşırı duygusal yakınlık kurar ve bu bireyler, yapışık oldukları kişinin/kişilerin desteği ve bu kişilerin ilgisi olmadan mutlu olamayacaklarını düşünürler (Angın, 2020). Diğerlerine karşı olan ilgileri çoğunlukla yapışıklık düzeyindedir ve kendilerini bağımsız bir birey olarak görmekte zorlanırlar.

Yapışıklık veya gelişmemiş benlik şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup yetişkin olduklarında bile her adımını yapışık olduğu kişiye (genelde anne veya baba) haber verebilir, şemalarından kaçınarak yakın ilişkiden kaçınıp bağımsız hareket edebilir veya şemalarını aşırı telafi ederek başkalarından her anlamda zıt yöne hareket edebilir.

### *3.1.2.4. Başarısızlık*

İş, okul veya diğer tüm işlerde başarısız olacağına inanan bireyler, hiçbir işi diğer insanlar kadar iyi yapamadıklarını düşünmektedirler. Bu başarısızlık durumu gerçekle orantılı olabileceği gibi gerçekten bağımsız da olabilir, bireyler başarısızlık hissinden kurtulabilmek için herhangi bir görev almaktan kaçınabilirler (Makas ve Çelik, 2018). Genelde yaşından büyük görevler verilen çocuklar bu şemaya sahip bir şekilde büyüyebilirler, aynı zamanda oyun çağında oyun oynamamış, oyunu bile ders ile yapmış kişiler de bu şemaya sahip olabilir. Aileleri tarafından her zaman karşılaştırılan çocuklar olmuşlardır, eleştirel ebeveynlerle büyümüşlerdir. Bu bireyler eğlenceyi boş zaman olarak görebilirler, çalışma yaşamında işkolik olabilirler; potansiyelinin çok altında bir kariyer hayatını seçebilirler veya kariyerinde ilerlemek için gerekli adımı atmayabilirler. Bu şemanın kökeninde yetersizlik inancı yatmaktadır.

Başarısızlık şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup verilen görevleri gelişigüzel yapabilir, şemalarından kaçınarak görevlerini erteleyebilir ve zorlu işlerden kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek kendini sürekli her şeyin en iyisini yapmak isterken bulabilir.

### **3.1.3. Zedelenmiş Sınırlar**

Başkalarının haklarını görme, bu haklara saygı duyma, diğerleriyle iş birliği yapma, sözler verme veya verilen sözleri tutma gibi durumlarda güçlük çekmekle kendini gösterir. Genellikle çocukluğunda sorumluluk almayan / sorumluluk verilmeyen, disiplin görmeyen, aşırı müsamaha gösterilen veya yönlendirme eksikliği çeken çocuklarda bu alana ait şemalar görülebilir. Bu çocuklara yeterince yönlendirme yapılmamış veya rehberlik edilmemiş olabilir (Young vd., 2003).

Bu alanda iki şema yer almaktadır.

#### *3.1.3.1. Hak Görme/Büyüklenmecilik*

Bireyler kendilerini diğer insanlardan üstün görür, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduklarını düşünür ve diğer insanları uymak zorunda olduğu kuralların onlar için geçerli olmadığını düşünürler (Rafaeli vd., 2016). Aşırı rekabetçi olabilirler ve başkaları üzerinde güç gösterisi yapmaktan hoşlanırlar, başkalarının istekleri ve ihtiyaçları ile ilgili empati yapmakta zorlanabilirler (Young vd., 2003).

Hak görme veya büyüklenmecilik şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup başkalarını kendi düşüncelerine inanmaları konusunda zorlayabilir ve kendi başarıları hakkında sürekli övünebilir, şemalarından kaçınarak en iyisi olamayacağı durumlardan uzak durabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek başkalarının ihtiyaçlarına olması gerekenden fazla özen gösterebilir.

#### *3.1.3.2. Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin*

Kişisel hedeflere ulaşma ve hissettikleri duygu ile dürtüleri abartılı bir şekilde ifade etmekten kaçınmak için yeterli bir öz denetim sağlayamaması veya sağlarken zorluk yaşamasıdır (Young vd., 2003).

Yetersiz öz denetim veya öz disiplin şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup yapması gereken işlerden kolaylıkla vazgeçebilir, şemalarından kaçınarak bir iş sahibi olmaktan veya sorumluluk almaktan kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek aşırı öz denetim veya öz disiplin sahibi olabilir.

### **3.1.4. Başkaları Yönelimlilik**

Başkalarından alacakları onaya yönelmek veya başkalarından görecekları tepkiden kaçınmak için kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya önem verirler (Ertürk ve Kaynar, 2017). Başkaları yönelimlilik alanında

kişiler, kendilerini feda ederek başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanmaktadır. Genellikle çocukluğunda koşulsuz sevgi alamamış, sevgi ve ihtiyaç gereksinimini karşılaması için bir dizi koşulları yerine getirmiş olması gerekmiş çocuklarda bu alana ait şemalar görülebilir (Young vd., 2003). Koşulsuz sevgi ve saygı görmeyen çocuklar ebeveynlerinden sevgi veya saygı görebilmek için olumlu özelliklerini baskılamış ve ebeveynlerinin istediği şekle bürünmüşlerdir.

Bu alanda üç adet şema vardır.

#### *3.1.4.1. Kendini Feda Etme*

Bireyler, kendi mutluluklarını ve isteklerini göz ardı ederek başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak isterler ve bunu kendi tercihleriyle yaparlar. Bunun altında birkaç amaç yatmaktadır; kendi ihtiyaçlarını dikkate alırsa bencil olduğunu düşünüp suçluluk hissedebilir ve bundan kaçınmak ister. Onaylanmak ve saygı görmek isterler, yardıma muhtaç olanlarla duygusal bağı devam ettirebilmek isterler. Bu gibi nedenler temel motivasyonlarıdır. Kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını göz ardı edip bir beklentileri olmadığını söyleseler de kendi ihtiyaçları ile ilgilenilmediği takdirde öfkeli ve incinmiş hissedebilirler ve kendini feda ettikleri kişi veya kişilere karşı kızgın hissedebilirler (Rafaeli, 2016).

Kendini feda etme şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup başkalarına çok şey verip karşılığında hiçbir şey istemeyebilir, şemalarından kaçınarak verip alabileceği durumlardan kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek olması gerekenden çok daha azını talep edebilir.

#### *3.1.4.2. Onay Arayıcılık*

Bireyler; sadece onaylandığı, kabul veya ilgi gördüğü takdirde saygı ve sevgi görebileceklerine inanırlar. Kişisel olarak gelişmek yerine diğerlerinin verecekleri tepkileri tartıp bunlara yatırım yaparlar. Duydukları öz saygı içsel değil dışsaldır, kendilerine olan saygıyı diğerlerinin onlara gösterdikleri tepkiler yoluyla kazanıp kaybederler. Reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdırlar (Arntz ve Genderen, 2018).

Onay arayıcılık şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup başkalarını etkileyecek şekilde davranabilir, şemalarından kaçınarak onaylanma içerek durumlardan uzak durabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek başkalarının onaylanmaması ihtimalini elemek için geri planda kalabilir.

### 3.1.4.3. Boyun Eğicilik

Birey, öfke, terk edilme gibi olumsuz durumları ve duyguları yaşamamak için kontrolü başkalarına bırakır. Buna kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçları da dahildir. İki tür boyun eğicilik vardır ancak genelde ikisi de birlikte görülür:

- a. İhtiyaçların boyun eğdirmesi: Kişinin tercihlerinin, verdiği kararlarının ve hissettiği arzularının bastırılmasıdır.
- b. Duyguların boyun eğdirmesi: Duyguların, duygusal ifadenin ve özellikle öfkenin bastırılmasıdır (Arntz ve Genderen, 2018).

Kişiler kontrolü başkasına bırakmakla birlikte, yaşadıkları durumun ve hissettikleri arzularının, duygularının ve fikirlerinin başkaları için önemli olmadığını da düşünürler. Bu algılamadan sonra kapana kısılmış hissedip öfkelenebilir ve pasif agresif davranış, psikosomatik semptomlar ve dışa vurma gibi savunma mekanizmaları geliştirebilir; öfke patlamaları, madde bağımlılığı gibi semptomlar yaşayabilirler (Young vd., 2003).

Boyun eğicilik şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup diğerlerinin durumları kontrol etmesine veya onlar yerine seçim yapmasına izin verebilir, şemalarından kaçınarak başkalarıyla çatışma içerebilecek durumlardan kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek otoriteye karşı isyan edebilir ve baş kaldırabilir.

### 3.1.5. Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama

Bu alan altındaki şemalara sahip bireylerde duygu ve dürtüleri baskı altına alma görülür. Bireyler yaşamla ilgili çok katı kurallara sahiptir (Ertürk ve Kaynar, 2017) çünkü yanlış yapmaktan korkarlar ve yanlış yapma olasılıklarını engellemek isterler. Eğlenme, rahatlama gibi isteklerini görmezden gelirler, onlar için önemli olan yanlış yapmaktan kaçınmak ve beklentileri yerine getirmektir.

Bu alanda dört adet şema vardır.

#### 3.1.5.1. Yüksek Standartlar

Eleştiriden, yargılanmaktan ve utanç duygusundan kaçınmak amacıyla standartların çok üstünü kabul etme ve bu standartları karşılamaya çalışmakla karakterizedir. Hiçbir zaman yeterince iyi olmadığını düşünürler. Yargılanmaktan kaçınmak isteseler de kendilerini ve başkalarını çok fazla yargırlar ve kısıtlarlar. Mükemmeliyetçi olabilirler, detaylara aşırı dikkat ederler ve gösterdikleri çabayı

küçümserler. Kendilerine ve diğerlerine koydukları ahlaki, dini veya kültürel kullar genellikle gerçekçi değildir, oldukça katıdır. Her zaman daha fazlasını başarmak isterler. Öfke ve hırs duygularını sıklıkla hissederler (Young vd., 2003).

Yüksek standartlar şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup zamanının büyük bir bölümünü mükemmel olmak için harcayabilir, şemalarından kaçınarak performansının değerlendirileceği görev veya durumlardan uzaklaşabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek standartları hiç önemsemeyip işlerini aceleci ve dikkatsizce yapabilir.

### *3.1.5.2. Olumsuzluk/Karamsarlık*

Olumlu olan duygu, düşünce ve durumları ya görmez ya da küçültür, olumsuzları ise büyütme eğilimindedirler. Her şeyin en kötü yanını görürler, şu an yolunda giden bir şeyler varsa bile bunun bozulacağına inanırlar. Böyle bir durum söz konusu olmasa bile iflas edeceklerine, aşağılanacaklarına dair abartılı bir beklenti içerisindedirler (Arntz ve Genderen, 2018).

Olumsuzluk veya karamsarlık şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olup sürekli negatifi görebilir, pozitif olanı görmezden gelebilir ve olumsuz olandan kaçınmak için büyük çaba sarf edebilir, şemalarından kaçınarak kötümser duyguları ve mutsuzluğu engellemek için bu tür durumların yaşanabileceği ortamlardan kaçabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek hoş olmayan gerçekleri reddedebilir ve aşırı iyimser olabilir.

### *3.1.5.3. Duygusal Baskılama*

Bireyler; onaylanmayacakları, utanacağı davranışlar sergileyecekleri ve eleştirileceklerine dair bir beklenti içerisindedirler ve duygularını baskılamazlarsa kontrolü kaybedeceklerinden korkarlar. Bu sebeple anlık duygularını bastırmayı tercih ederler. En yaygın baskılamalar şunlardır: Öfke ve saldırganlığın baskılanması; olumlu dürtülerin baskılanması; duyguları, düşünceleri ve ihtiyaçları hakkında diğerleriyle rahatça iletişim kurmakta güçlük çekmesi; duyguları göz ardı ederken akılcılığa aşırı vurgu (Young vd., 2003). Erken çocukluk döneminde genellikle söyledikleri veya yaptıkları için utandırılmışlardır ve bu sebeple duyguların ifade edilmesinin olumsuz bir durum olduğunu, yetişkinliğinde de duygularına ket vurmaya öğrenmiştir.

Duygusal baskılama şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olarak sakin, duygusal olarak künt bir tavır sergileyebilir, şemalarından kaçınarak duyguların konuşulacağı veya tartışılacağı ortamlardan kaçınabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek zorla ve doğal olmayan bir şekilde duygularını aşırı belli edebilir.

#### 3.1.5.4. Cezalandırıcılık

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler, küçük ya da büyük ne hata olursa olsun cezalandırılmayı hak ettiklerini düşünür, bu düşünce yalnızca kendisine yönelik değil tüm insanları kapsamaktadır. Burada yapılan hatanın sebebi hatayı hafifletecek olsa da bunu dikkate almaz, agresif ve sabırsızlardır (Arntz ve Genderen, 2018).

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler şemalarına teslim olarak kendine ve başkalarına cezalandırıcı şekilde davranabilir, şemalarından kaçınarak ceza korkusuyla diğer insanlarla arasına mesafe koyabilir veya şemalarını aşırı telafi ederek aşırı bağışlayıcı bir şekilde davranabilir.

### 3.2. Şema Başa Çıkma Biçimleri

Baş çıkma, karşılaşılan stresör karşısında bireyin stresörün yol açtığı sonuçları değerlendirmesi ve sonrasında davranışsal ve duygusal olarak tepkilerinin etkilenmesi şeklinde ilerlemektedir (Akçakaya ve Erden, 2014). Tüm organizmalar tehditle karşılaştıklarında savaş, kaç, don temel tepkilerini verirler. Şemalar ortaya çıktığında bireyler bazı başa çıkma biçimleri kullanırlar ve bunlar da savaş, kaç, don tepkilerine benzerdir. Bayoğlu ve Duy (2020) bu başa çıkma biçimleri şemaların yetişkinlikte de devam etmesine yol açtığı ve bireylerin yardım almasını engellediği için uyum bozucu olduğunu söylemişlerdir; bu doğrultuda bu başa çıkma becerileri iyileştirici değildir ve uzun vadede işlevsizdir. Erken dönem uyum bozucu şemalar 3 farklı tepkiye yol açabilir, yani bireyler 3 farklı başa çıkma biçimini kullanabilir. Bunlar; şema teslimi, şema kaçınması ve şema aşırı telafisi.

**Şema teslimi**, bireylerin şemalarını güçlendirecek ve sürekli kılacak bazı stratejilerdir, birey şemasına boyun eğer. Bu başa çıkma biçimine göre birey şemasına uygun davranır, şemasını onaylar ve böylece şeması yetişkinliğinde de aynı şekilde devam eder. Şemanın acısını en çok hisseden kişiler, bu başa çıkmayı kullanan kişilerdir ancak şemalarıyla savaşmak yerine boyun eğerek çaresizce kabul ederler (Rafaeli vd., 2016). Şemalar anlatılırken verilen örnek gibi, kusurluluk/utanç şemasına sahip bir birey, kendisinin şemasını tetikleyecek birileriyle ilişki kurar, onu kusurlu

hissettiren kişiler sonunda onu terk edecek ve birey, “ben kusurluyum” inancını yetişkinliğinde de sürdürecektir ve bu sayede şema da devam eder. Başa çıkma biçimleri içerisinde en zor anlaşılabilir olanı da budur çünkü bireyler, yaşadıkları durumdan, hayatına aldıkları kişiden veya verdikleri tepkiden mutsuz olmalarına rağmen bunları yaşamaya ve benzer tepkileri vermeye devam ederler. Bu durum psikanalizde de vardır ve psikanalistler buna “yineleme zorlantısı” adını vermişlerdir. Freud, şema teslimine benzer şekilde, bahsettiği haz ilkesinin nasıl oluyor da bazı durumlarda çalışmadığını sorgulamış ve travma mağdurlarının neden rüyalarında yaşadıkları travmayı tekrar ve tekrar gördüklerini sorgulamıştır (Smith, 2021). Bu başa çıkma biçimi, genellikle “başkaları yönelimlilik” şema alanına ait şemalarda görülmektedir.

**Şema kaçınmasında** bireyler şemalarını canlandırmak istemezler. Bu sebeple şemalarını tekrar yaşantılayacakları uyaranlardan, kişilerden, durumlardan, ortamlardan kaçınırlar, böylece şemalarının yeniden yaşantılanmasını önlerler. Ancak şemalarının yaşantılanmasını önleyecek her şey şemadan tamamen kaçınmaya yol açtığı için yine uyumsuz bir başa çıkma biçimidir çünkü birey iş bulmaktan, arkadaş edinmekten, romantik ilişkilere girmekten kaçınabilir. C kümesi kişilik bozuklukları ve sosyal fobi, fobi, agorafobi gibi kaygı bozukluklarında daha sık görülür. Birey teslim olmaz ama aktif bir savaş da göstermez, ihtiyaçlarının farkındadır ancak kaçınır. Psikosomatik belirtiler gösterebilirler (eve gidince başı ağrıyan adamın eşinden boşanma düşünceleri), sıkıntıyı ve üzüntüyü yok sayabilirler, anıları bastırabilirler, madde kullanabilirler veya işkolik olabilirler. Şemalar anlatılırken verilen örnek gibi, başarısızlık şemasına sahip bir birey, şemasını tetikleyecek herhangi bir durumdan uzak durur. Verilen ödevleri veya işleri yapmaz, böylece başarısız olacağı durumları hayatına sokmaz. Değişmesi zor olan başa çıkma biçimlerinden biridir çünkü birey, kendisinde kaygı yaratacak durumlardan, kişilerden kaçtıkça bu olumsuz pekiştirme görevi görür ve şema ile başa çıkma biçimi kendini güçlendirmiş olur (Rafaeli vd., 2016).

**Şema aşırı telafisinde** ise şemanın tam tersi ortaya koyulur. Bireyler var olan şemalarının tam zıddını yaparlar. (Anlı ve Can, 2017). Bireyler onay düşkün olabilir, sosyal hayatlarını engelleyecek derecede asi, özgür, dik başlı olabilir, olması gerekenden daha fazla titiz olabilir. Şemalar anlatılırken verilen örnek gibi, yapışıklık/gelişmemiş benlik şemasına sahip bir birey, şemasının tam zıttı bir şekilde

hareket ederek bağımsızlığı hayatının merkezine koyabilir ve insanlardan hiçbir şekilde yardım istemeyip özgürlüğüne düşkün olabilir. Şema aşırı telafisi, B kümesi kişilik bozukluklarında daha sık görülmektedir. Şemanın verdiği acıyı geçici olarak hafifletse de şemayı tamamen tedavi edemezler, bu sebeple şema sürdürülmeye devam eder. Aşırı kontrolcülük, saldırganlık da aşırı telafi başa çıkma biçimi olarak kabul edilebilir. Genellikle çocukluklarında hayatının kontrolünün başkasında olduğunu düşünenler veya erken yaşta ebeveyn kaybı yaşamış olanlar, yetişkinliğinde her şeyi kontrol eden bir kişiliğe bürünebilirler. Bu yalnızca davranışları kontrol etmek olarak değil, düzenlilik, işkoliklik olarak da aksedebilir. Saldırganlık da aşırı telafi olarak yer alabilir, çocukluğunda şiddete uğramış biri, yetişkinliğinde şiddet uygulayan taraf olabilir (Rafaeli vd., 2016).

Farklı durumlarda farklı şemalar aktive olabileceği gibi başa çıkma becerileri de farklı durumlarda farklı şekilde çalışabilir. Aynı anda birçok şema aktive olabilir, aynı anda birden fazla başa çıkma becerisi de ortaya çıkabilir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada değişkenler arasındaki değişimi ve bu değişimin seviyesini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

#### 4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 18-35 yaş aralığındaki genç, yetişkinlerden oluşmakta olup, anketler pandemi sebebiyle çevrimiçi olarak Türkiye genelinde uygulanmıştır. Katılımcılar basit-tesadüfi örneklem ve kartopu yöntemi ile bulunmuştur. Katılımcılara onam formu imzalatılmıştır. Veri toplama süreci bir kişi için 25 dakika sürmüştür.

#### 4.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi Formu, savunma mekanizmalarını belirlemek için Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) ve erken dönem uyum bozucu şemalarını belirlemek için Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) uygulanmıştır.

##### 4.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmanın özellikleri ve amaçları dikkate alınarak, araştırmacı tarafından literatür tarandıktan sonra ilgili sorular oluşturulmuştur. Araştırmacının hazırlanmış olduğu Sosyodemografik Bilgi Formu'nda katılımcının cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, kiminle yaşadığı, 0-6 yaş döneminde kiminle yaşadığı soruları sorulmuştur. Sosyodemografik bilgi formunun bir kopyası EK-B’de verilmiştir.

##### 4.3.2. Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)

Savunma Biçimleri Testi ilk olarak 88 madde ve 26 savunma biçimi içeren şekilde geliştirilmiştir. Öz bildirim testidir. Sonrasında DSM’de savunma mekanizmalarının yer almasıyla beraber SBT-72 oluşturulmuş ve bu formda 88 maddelik SBT, 72 maddeye indirgenmiştir. Sonrasında SBT-72’nin bazı eksiklikleri olması dolayısıyla 40 maddelik SBT-40 oluşturulmuştur (aktaran Yılmaz, Gençöz ve Ak, 2007). Savunma mekanizmaları, SBT-40’ta immatür, nevrotik ve olgun olmak

üzere 3 boyutta incelenmektedir. Buna göre olgun/matür savunma mekanizmaları; yüceltme (sublimation), mizah (humor), beklenti (anticipation) ve baskılama (suppression) olmak üzere 4 tanedir. Nevrotik savunma mekanizmaları; yapma bozma (undoing), psödo altruizm (pseudo altruism), idealleştirme (idealization) ve karşıt tepki geliştirme (reaction formation) olmak üzere 4 tanedir. İmmatür savunma mekanizmaları ise; yansıtma (projection), pasif saldırganlık (passive aggression), dışa vurma (acting out), yalıtma (isolation), değersizleştirme (devaluation), otistik fantezi (autistic fantasy), inkâr (denial), yer değiştirme (displacement), disosiyasyon (dissociation), bölünme (splitting), rasyonalizasyon (rationalization) ve bedenselleştirme (somatization) olmak üzere 12 tanedir. Maddeler 9'lu likert üzerinden derecelendirmektedir ve katılımcılar “1=Bana hiç uygun değil” ve “9=Bana çok uygun” dereceleri arasından birini seçmektedir. Yüceltme 3 & 38, mizah 5 & 26, beklenti 30 & 35, baskılama 2 & 25, yapma bozma 32 & 40, psödo altruizm 1 & 39, idealleştirme 21 & 24, karşıt tepki geliştirme 7 & 28, yansıtma 6 & 29, pasif saldırganlık 23 & 36, dışa vurma 11 & 20, yalıtma 34 & 37, değersizleştirme 10 & 13, otistik fantezi 14 & 17, inkâr 8 & 18, yer değiştirme 31 & 33, disosiyasyon 9 & 15, bölünme 19 & 22, rasyonalizasyon 4 & 16, bedenselleştirme 12 & 27 sorularının toplamından hesaplanmaktadır.

SBT-40'ın birçok ülkede geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır, Türkiye'deki geçerlik güvenirlik çalışması ise Yılmaz vd. (2007) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenirlik çalışmasına göre iç-tutarlık katsayıları ve madde-toplam test korelasyonları 3 savunma biçimi için ölçülmüştür. Buna göre iç tutarlılık kat sayısı olgun savunma mekanizmaları için .70, nevroitik savunma mekanizmaları için .61 ve immatür savunma mekanizmaları için .83 olarak saptanmıştır. Madde-toplam test korelasyon katsayılarının ise olgun savunmalar için .49-.66, nevroitik savunmalar için .42-.63 ve immatür savunmalar için .23-.70 arasında değiştiği saptanmıştır (Yılmaz vd.).

Yapılan çalışmalara göre SBT-40'ın Türkçe formu kabul edilebilir özelliklere sahiptir ve kültürlerarası bir özelliğe sahiptir (Yılmaz vd., 2007) bu sebeple bu araştırmada bireylerin savunma mekanizmalarını göstermek amacıyla SBT-40 kullanılmıştır ve bir kopyası EK-C'de verilmiştir.

#### **4.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)**

Young Şema Ölçeği, Young ve Brown tarafından oluşturulmuş bir öz bildirim ölçeğidir, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarını değerlendirmek amacıyla

kullanılmıştır. Ölçeğin ilk formu 205 madde ve 16 şemadan oluşmaktadır (aktaran Young vd., 2003) fakat Young bu ölçeği kısaltarak 15 şema ve 75 alt maddeye indirgemıştır. Young sonrasında ölçeği tekrar güncelleyerek 90 maddelik formuna kavuşturmuştur. Kısa Form-3, Young ve arkadaşları tarafından 1991 yılında geliştirilmiş olup erken dönem uyum bozucu şemaları değerlendirebilmek amacıyla kullanmıştır. Birçok ülkede uzun ve kısa formlarının geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır, Türkiye'deki geçerlik güvenirlik çalışması ise Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçekte beş temel alan ve bu temel alanın altında yer alan 18 alt boyut bulunmakta olup toplam ifade sayısı 90'dır. Maddeler 6'lı likert üzerinden derecelenmektedir ve katılımcılar "1=Benim için tamamıyla yanlış" ve "6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor" dereceleri arasından birini seçmektedir. Her bir ölçekten alınabilecek minimum puan 5, maksimum puan 30'dur.

Geliştirilen kısa forma göre beş şema alanı vardır. Bunlar; Kopuk ve Reddedilmişlik, Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma, Zedelenmiş Sınırlar, Diğer Yönelimlilik, Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık olarak belirlenmiştir. Bu beş şema alanının altında yorumlanabilir olan 14 şema boyutu bulunmuştur; bunlar Duygusal Yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), Başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), Karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), Sosyal İzolasyon/Güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), Duyguları Bastırma (12, 30, 48, 66, 84), Onay Arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88), İç İç Geçme/Bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69), Kendini Feda (11, 29, 47, 65, 83), Terk Edilme (2, 20, 28, 38, 74), Cezalandırıcılık (18, 49, 53, 54, 72, 89), Kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90), Hastalık ve Tehditler Karşısında Dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71), Yüksek Standartlar (13, 14, 31) olmak üzere 14 alt ölçek vardır. (Soygüt vd., 2009).

Bu ölçek için temel bileşenler analizi ile betimleyici faktör analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliği belirlenmiştir. Buna göre başlangıçta 15 faktör yapısına sahip olan ölçek, yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği, şema boyutları açısından  $r=.66-.82$ , şema alanları açısından ise  $r=.66-.83$  arasında bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının şema boyutları için  $\alpha=.63-.80$ , şema alanları için ise  $\alpha=.53-.81$  arasında değiştiği bulgularda görülmektedir (Soygüt vd., 2009). Bu çalışmada ölçeğin Türkçe formu ve puanlama yöntemi kullanılmıştır.

YŞÖ-KF3 için yapılan güvenilirlik ve geçerlik testlerinin sonuçlarına göre kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuş, birleşen ve ayırt edici geçerliğine, dolayısıyla yapı geçerliğine sahip olduğu gösterilmiştir (Soygüt vd., 2009). Bu sebeple bu araştırmada YŞÖ-KF3 kullanılmış ve bir kopyasına EK-D'de yer verilmiştir.

#### **4.4. Veri Analizi**

Yapılan çalışmada istatistiksel analizler için SPSS 24.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) yanı sıra niceliksel verilerin normal dağılıma uygunlukları basıklık ve çarpıklık değerlerinin kesme noktaları (sınırları) çarpıklık (Skewness) değerleri ile sınılandı. Normal dağılım gösteren 2 grup karşılaştırmalarında Student t testi, 3 ve üzeri grup karşılaştırmalarında One-Way Anova Testi kullanıldı. Gruplar arası farklılık olduğu durumlarda ise Bonferroni düzeltmesi testi kullanıldı. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Correlation testi kullanıldı. Anlamlılık  $p < 0,01$  ve  $p < 0,05$  düzeylerinde değerlendirildi.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının kullandığı ölçekler ve demografik formdan elde edilen bulgular yer almaktadır.

#### 5.1. Katılımcılara Ait Temel Karakteristik ve Demografik Bulgular

**Tablo 2.** Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımı

	Frekans	%
Erkek	127	28,3
Kadın	321	71,7

Katılımcıların, %28,3'ü (n=127) erkek, %71,7'si (n=321) kadındır.

**Tablo 3.** Örneklem grubunun yaşa göre dağılımı

	Frekans	%
18-21 yaş	82	18,3
22-25 yaş	274	61,2
26-29 yaş	62	13,8
30-35 yaş	30	6,7

Çalışmaya katılan katılımcıların %18,3'ünün (n=82) 18-21 yaş, %61,2'sinin (n=274) 22-25 yaş, %13,8'inin (n=62) 26-29 yaş ve %6,7'sinin (n=30) 30-35 yaş olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Örneklem grubunun medeni durumlarına göre dağılımı

	Frekans	%
Bekar	275	61,4
Evli	72	16,1
İlişkisi var	101	22,5

Medeni durumları, %61,4'ü (n=275) bekar, %16,1'i (n=72) evli ve %22,5'i (n=101) ilişkisi vardır.

**Tablo 5.** Örneklem grubunun eğitim durumlarına göre dağılımı

	Frekans	%
Lise ve altı	74	16,5
Lisans	238	53,1
Lisansüstü	136	30,4

Eğitim durumları, %16,5'inin (n=74) lise ve altı, %53,1'inin (n=238) üniversite ve %30,4'ünün (n=136) lisansüstüdür.

**Tablo 6.** Örneklem grubunun yaşadığı kişilere göre dağılımı

	Frekans	%
Ailesi ile	280	62,5
Arkadaşları ile	30	6,7
Eşi ile	63	14,1
Yalnız	75	16,7

Katılımcıların, %62,5'i (n=280) ailesi ile, %6,7'si (n=30) arkadaşları ile, %14,1'i (n=63) eşi ile ve %16,7'si (n=75) yalnız yaşamaktadır.

**Tablo 7.** Örneklem grubunun 0-6 yaş arasında bakım verenine göre dağılımı

	Frekans	%
Anne-Baba	379	84,6
Bakıcı	36	8,0
Büyükanne-Büyükbaba	33	7,4

Katılımcıların, %84,6'sı (n=379) anne-baba, %8,0'ı (n=36) bakıcı, %7,4'ü (n=33) büyükanne-büyükbaba tarafından bakılmıştır.

## 5.2 Hipotezlere Ait Bulgular

**Hipotez 1.1:** *Cinsiyete göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.*

**Tablo 8.** Cinsiyete göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Kadın (n=321)		Erkek (n=127)		<sup>b</sup> p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<i>Duygusal Yoksunluk</i>	12,78±5,73	5-25 (12)	11,11±6,15	5-30 (9)	<b>0,009**</b>
<i>Başarısızlık</i>	15,6±7,32	6-31 (16)	15,72±7,27	6-34 (15)	<b>0,871</b>
<i>Karamsarlık</i>	14,35±6,4	5-30 (14)	15,74±6,56	5-30 (16)	<b>0,043*</b>
<i>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</i>	22±8,71	7-41 (21)	22,02±8,43	7-42 (22)	<b>0,981</b>
<i>Duyguları Bastırma</i>	14,39±5,46	5-26 (15)	14,01±6,34	5-30 (13)	<b>0,548</b>
<i>Onay Arayıcılık</i>	21,09±6,47	6-36 (22)	22,99±6,65	6-36 (23)	<b>0,006**</b>
<i>İç içe Geçme/Bağımlılık</i>	21,02±9,38	9-48 (20)	20,68±9,69	9-48 (19)	<b>0,738</b>
<i>Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim</i>	24,24±8,06	7-41 (25)	24,01±7,14	7-42 (24)	<b>0,760</b>
<i>Kendini Feda</i>	16±6,09	5-28 (16)	15,13±5,39	5-30 (15)	<b>0,139</b>
<i>Terk Edilme</i>	11,56±5,36	5-26 (11)	11,65±5,82	5-30 (11)	<b>0,873</b>
<i>Cezalandırılma</i>	21,71±6,96	6-35 (23)	21,74±6,45	6-36 (22)	<b>0,966</b>
<i>Kusurluluk</i>	14,8±7,12	6-32 (13)	13,25±6,64	6-32 (11)	<b>0,029</b>
<i>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</i>	14,86±6,42	5-30 (15)	14,7±5,88	5-30 (14)	<b>0,804</b>
<i>Yüksek Standartlar</i>	9,79±3,92	3-17 (10)	9,62±4,18	3-18 (9)	<b>0,692</b>

<sup>b</sup>Independent Sample t Testi

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Cinsiyete göre duygusal yoksunluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,009; p<0,01). Kadınlarda daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre karamsarlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,043; p<0,05). Erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre onay arayıcılık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,006; p<0,01). Erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutlarından; başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

**Hipotez 1.2:** Yaşa göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

**Tablo 9.** Yaşa göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	18-21 yaş (n=82)		22-25 yaş (n=78)		26-29 yaş (n=62)		30-35 (n=30)		*p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Media n)	Ort±Ss	Min-Max (Media n)	Ort±Ss	Min-Max (Media n)	
<i>Duygusal Yoksunluk</i>	13,41±6,66	5-30 (13)	11,27±5,78	5-29 (10)	11,69±6,82	5-29 (10)	9,23±4,07	5-19 (9,5)	<b>0,005**</b>
<i>Başarısızlık</i>	17,24±8,06	6-32 (17,5)	15,65±7,18	6-34 (15)	14,5±6,33	6-26 (13,5)	14,23±7,19	6-27 (13)	<b>0,085</b>
<i>Karamsarlık</i>	16,89±6,95	5-29 (17,5)	15,43±6,48	5-30 (15)	13,53±5,8	5-27 (12,5)	14,1±6,49	5-29 (14)	<b>0,014*</b>
<i>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</i>	24,52±9,09	7-42 (24)	21,78±8,24	7-39 (22)	21,06±8,49	7-37 (21,5)	19,3±8,06	7-41 (18)	<b>0,010*</b>
<i>Duyguları Bastırma</i>	15,85±6,34	5-30 (16)	13,82±5,92	5-29 (13)	13,6±5,63	5-26 (12,5)	13,17±7,28	5-26 (13,5)	<b>0,037*</b>
<i>Onay Arayıcılık</i>	21,98±6,83	6-36 (22)	22,73±6,54	6-36 (23)	22,9±6,74	6-33 (24)	20,23±6,82	6-36 (22)	<b>0,209</b>
<i>İç içe Geçme/Bağımlılık</i>	22,48±9,34	9-40 (24)	20,92±9,95	9-48 (19)	18,94±8,74	9-37 (16,5)	18,63±7,94	9-38 (17)	<b>0,093</b>
<i>Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim</i>	25,46±7,06	7-41 (24,5)	23,97±7,29	7-42 (24)	22,47±8,1	7-38 (22)	24,57±7,54	9-38 (24,5)	<b>0,112</b>
<i>Kendini Feda</i>	14,26±4,78	5-30 (13)	15,65±5,62	5-30 (16)	15,44±5,39	5-28 (16)	15,83±7,55	5-30 (15,5)	<b>0,247</b>
<i>Terk Edilme</i>	11,99±5,26	5-26 (11,5)	11,83±5,69	5-26 (11)	11,47±6,61	5-30 (10)	9,1±4,14	5-22 (8,5)	<b>0,083</b>
<i>Cezalandırılma</i>	20,87±6,88	6-34 (20)	22,12±6,47	6-36 (23)	20,56±6,8	6-34 (21)	22,9±6,21	7-35 (24)	<b>0,153</b>
<i>Kusurluluk</i>	16,02±7,15	6-32 (15)	13,45±6,93	6-32 (11)	12,73±5,49	6-25 (11,5)	11,53±5,76	6-23 (9,5)	<b>0,002**</b>
<i>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</i>	15,63±5,85	5-30 (17)	15,0±6,19	5-30 (14)	13,55±5,65	5-25 (13)	12,47±5,09	5-23 (13)	<b>0,029*</b>
<i>Yüksek Standartlar</i>	9,89±3,91	3-18 (10)	9,91±4,24	3-18 (10)	8,53±3,71	3-16 (8)	9,17±3,99	3-15 (11)	<b>0,095</b>

\*One-Way Anova testi

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Yaşa göre duygusal yoksunluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,005; p<0,01). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş katılımcıların duygusal yoksunluk boyutunun, 22-25 yaş (p=0,001) 30-35 yaş



( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yaş 22-25 olanların duygusal yoksunluk boyutunun, 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yaş 26-29 olanların duygusal yoksunluk boyutunun, 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşa göre karamsarlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,014$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş katılımcıların karamsarlık boyutunun, 22-25 yaş ( $p=0,001$ ) 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yaş 22-25 olanların karamsarlık boyutunun, 30-35 ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yaş 26-29 olanların karamsarlık boyutunun, 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşa göre sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,010$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş katılımcıların izolasyon/güvensizlik boyutunun, 21-24 yaş ( $p=0,001$ ), 25-28 yaş ( $p=0,001$ ) ve 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yaş 22-25 olanların sosyal izolasyon/güvensizlik boyutunun, 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yaş 26-29 olanların sosyal izolasyon/güvensizlik boyutunun, 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşa göre duyguları bastırma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,037$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş katılımcıların duyguları bastırma boyutunun, 22-25 yaş ( $p=0,001$ ), 26-29 yaş ( $p=0,001$ ) ve 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaş'a göre kusurluluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,002$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş katılımcıların kusurluluk boyutunun, 22-25 yaş ( $p=0,001$ ), 26-29 yaş ( $p=0,001$ ) ve 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Yaş 22-25 yaş olanların kusurluluk boyutunun, 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaş'a göre tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,029$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş katılımcıların tehditler karşısında dayanıksızlık boyutunun, 22-25 yaş ( $p=0,001$ ), 26-29 yaş ( $p=0,001$ ) ve 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaş'a göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutlarından; Başarısızlık, Onay Aracılık, İç içe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma ve Yüksek Standartlar boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 1.3: Medeni durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.***

**Tablo 10.** Medeni duruma göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Bekar (n=275)		Evli (n=72)		İlişkisi var (n=101)		a <p></p>
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<i>Duygusal Yoksunluk</i>	12,37±6,09	5-30 (11)	10,19±5,27	5-26 (9,5)	10,43±6,26	5-28 (8)	<b>0,002**</b>
<i>Başarısızlık</i>	16,28±7,22	6-32 (16)	13,36±6,26	6-31 (12,5)	15,74±7,8	6-34 (14)	<b>0,010*</b>
<i>Karamsarlık</i>	15,35±6,24	5-30 (15)	13,88±6,26	5-29 (13,5)	16,4±7,33	5-29 (15)	<b>0,043*</b>
<i>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</i>	22,64±8,26	7-42 (22)	20,5±8,09	7-41 (21,5)	21,4±9,31	7-39 (21)	<b>0,116</b>
<i>Duyguları Bastırma</i>	14,42±5,97	5-30 (14)	13,63±6,01	5-26 (13,5)	13,65±6,5	5-28 (12)	<b>0,423</b>
<i>Onay Arayıcılık</i>	22,66±6,54	6-36 (23)	19,89±5,57	8-33 (21,5)	23,71±7,21	6-34 (24)	<b>0,001**</b>
<i>İç içe Geçme/Bağımlılık</i>	21,24±9,27	9-46 (21)	18,38±9,22	9-46 (15,5)	21,23±10,5 3	9-48 (18)	<b>0,068</b>
<i>Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim</i>	24,78±7,04	7-41 (25)	22,54±6,01	11-35 (22,5)	23,24±8,94	7-42 (23)	<b>0,032*</b>
<i>Kendini Feda</i>	15,65±5,48	5-30 (16)	14,46±5,08	5-26 (15)	15,3±6,23	5-30 (15)	<b>0,273</b>
<i>Terk Edilme</i>	11,61±5,48	5-26 (11)	10,43±5,4	5-22 (9)	12,51±6,3	5-30 (10)	<b>0,059</b>
<i>Cezalandırılma</i>	21,49±6,32	6-36 (22)	22,57±5,95	8-36 (23)	21,79±7,68	6-36 (22)	<b>0,462</b>
<i>Kusurluluk</i>	14,17±6,69	6-32 (13)	12,32±6,27	6-29 (10)	13,35±7,39	6-31 (11)	<b>0,102</b>
<i>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</i>	14,72±5,78	5-30 (14)	13,79±6,11	5-27 (13)	15,5±6,58	5-30 (15)	<b>0,182</b>
<i>Yüksek Standartlar</i>	9,59±4,09	3-18 (9)	9,63±4,28	3-18 (10)	9,91±4,07	3-18 (10)	<b>0,791</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi \*\*p<0,01 \*p<0,05

Medeni durumuna göre duygusal yoksunluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,002; p<0,01). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre bekarların duygusal yoksunluk boyutunun, evli (p=0,001) ve ilişkisi olanlardan (p=0,001) yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Medeni durumuna göre başarısızlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,010; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre bekarların başarısızlık boyutunun, evli olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Medeni durumuna göre karamsarlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,043; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre ilişkisi varların karamsarlık boyutunun, evli olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak

anlamli bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Medeni durumuna göre onay arayıcılık alt boyutu istatistiksel olarak anlamli farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre ilişkisi varların onay arayıcılık boyutunun, evli olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamli bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Medeni durumuna göre ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim alt boyutu istatistiksel olarak anlamli farklılık göstermektedir ( $p=0,032$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre bekarların ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim boyutunun, evli olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamli bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Medeni durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutlarından; sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, iç içe geçme/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar boyutları istatistiksel olarak anlamli farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 1.4: Eğitim durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.***

**Tablo 11.** Eğitim durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Lise ve altı (n=74)		Lisans (n=238)		Lisansüstü (n=136)		*p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<i>Duygusal Yoksunluk</i>	14,41±6,66	5-30 (13,5)	11,28±6,04	5-29 (10)	10,57±5,35	5-27 (10)	<b>0,001**</b>
<i>Başarısızlık</i>	15,65±7,09	6-30 (15)	16,17±7,36	6-34 (16)	14,86±7,2	6-32 (13)	<b>0,245</b>
<i>Karamsarlık</i>	17,64±6,79	5-29 (18)	15,15±6,57	5-29 (14)	14,45±6,08	5-30 (14)	<b>0,003**</b>
<i>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</i>	23,74±8,41	7-40 (24)	22,29±8,84	7-42 (22,5)	20,6±7,76	7-39 (20,5)	<b>0,028*</b>
<i>Duyguları Bastırma</i>	15,05±5,96	5-30 (14,5)	14,31±6,39	5-29 (14)	13,27±5,57	5-28 (13)	<b>0,100</b>
<i>Onay Arayıcılık</i>	22,62±6,8	8-36 (24)	22,47±6,78	6-34 (23)	22,32±6,37	6-36 (22)	<b>0,948</b>
<i>İç içe Geçme/Bağımlılık</i>	22,74±9,84	9-40 (23,5)	20,71±9,29	9-48 (20)	19,82±9,9	9-48 (17)	<b>0,107</b>
<i>Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim</i>	24,55±7,09	11-41 (24)	24,62±7,57	7-42 (24)	22,86±7,18	7-38 (22)	<b>0,072</b>
<i>Kendini Feda</i>	16,04±5,05	7-30 (17)	15,07±5,64	5-30 (15)	15,55±5,82	5-30 (16)	<b>0,392</b>
<i>Terk Edilme</i>	12,55±5,29	5-26 (12)	11,7±5,9	5-30 (10)	10,99±5,48	5-26 (10)	<b>0,157</b>
<i>Cezalandırılma</i>	21,72±6,64	8-33 (20)	21,67±6,77	6-35 (22)	21,84±6,28	6-36 (22)	<b>0,973</b>
<i>Kusurluluk</i>	16,00±6,76	6-32 (14)	13,45±6,63	6-31 (11)	12,85±6,92	6-32 (10)	<b>0,004**</b>
<i>Tehditler Karşısında Dayanaksızlık</i>	16,05±5,56	6-30 (17)	15,03±6,27	5-30 (15)	13,54±5,66	5-27 (13)	<b>0,009**</b>
<i>Yüksek Standartlar</i>	10,19±3,85	3-18 (10)	9,34±4,02	3-18 (9)	9,95±4,37	3-18 (10,5)	<b>0,189</b>
<i>aOne-Way Anova testi</i>	**p<0,01	*p<0,05					

Eğitim durumuna göre duygusal yoksunluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre lise ve altıların duygusal yoksunluk boyutunun, lisans (p=0,001) ve lisansüstünden (p=0,001) yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Eğitim durumuna göre karamsarlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,003; p<0,01). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre lise ve altıların karamsarlık boyutunun, lisans (p=0,001) ve lisansüstünden (p=0,001) yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Eğitim durumuna göre sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,028; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre lise ve altıların sosyal izolasyon/güvensizlik boyutunun, lisansüstünden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Eğitim durumuna gore kusurluluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık gostermektedir ( $p=0,004$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara gore lise ve altıların kusurluluk boyutunun, lisans ( $p=0,001$ ) ve lisansüstünden ( $p=0,001$ ) yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna gore tehditler karşısında dayanıksızlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık gostermektedir ( $p=0,009$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara gore lise ve altıların tehditler karşısında dayanıksızlık boyutunun, lisansüstünden yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna gore erken donem uyum bozucu şemalar ve alt boyutlarından; başarısızlık, duyguları bastırma, onay arayıcılık, i içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklık/yetersiz ozdenetim, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma ve yüksek standartlar boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gostermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 1.5:*** Yaşadığı kişilere gore erken donem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık gostermektedir.

**Tablo 12.** Yaşadığı kişilere göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Arkadaşları ile								*p
	Ailesi ile (n=280)		(n=30)		Eşi ile (n=63)		Yalnız (n=75)		
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min- Max (Media n)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min- Max (Media n)	
<i>Duygusal Yoksunluk</i>	11,14±5,74	5-30 (10)	12,31±6,5	5-28 (11)	10,38±5,09	5-26 (10)	13,95±7,25	5-29 (12,5)	<b>0,001**</b>
<i>Başarısızlık</i>	16,01±7,21	6-34 (15,5)	15,86±8,26	6-30 (15)	13,3±6,3 1	6-31 (12)	16,42±7,61	6-32 (16,5)	<b>0,043*</b>
<i>Karamsarlık</i>	15,65±6,63	5-30 (15)	14,07±5,69	6-27 (13)	13,57±6,15	5-29 (13)	16,17±6,6	5-30 (16)	<b>0,055</b>
<i>Sosyal İzolasyon/Güvensizlik</i>	22,01±8,46	7-42 (22)	19,41±9,41	7-40 (18)	20,13±8,15	7-41 (21)	24,58±8,01	8-39 (24)	<b>0,005**</b>
<i>Duyguları Bastırma</i>	14,06±6,4	5-30 (13)	13,83±6,07	5-25 (15)	13,51±6,15	5-26 (13)	14,96±4,79	5-28 (16)	<b>0,538</b>
<i>Onay Arayıcılık</i>	22,63±6,6	6-36 (23)	22,55±7,35	6-33 (23)	20,08±5,7	8-33 (22)	23,71±6,91	10-36 (25)	<b>0,012*</b>
<i>İç içe Geçme/Bağımlılık</i>	21,5±9,75	9-48 (20)	21,34±9,31	10-38 (18)	17,63±8,16	9-46 (15)	20,47±9,87	9-48 (20,5)	<b>0,036*</b>
<i>Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim</i>	24,16±7,54	7-42 (24)	21,93±7,53	9-35 (24)	22,48±5,87	11-37 (22)	25,91±7,64	11-42 (26,5)	<b>0,018*</b>
<i>Kendini Feda</i>	15,13±5,63	5-30 (15)	16,76±6,93	5-28 (18)	14,49±4,96	5-26 (15)	16,5±5,29	6-28 (17,5)	<b>0,073</b>
<i>Terk Edilme</i>	11,76±5,45	5-26 (11)	12,38±6,63	5-26 (10)	10,27±5,21	5-22 (9)	11,97±6,44	5-30 (10)	<b>0,210</b>
<i>Cezalandırılma</i>	21,38±6,75	6-36 (21,5)	19,72±7,16	6-34 (20)	22,43±5,8	8-36 (24)	23,2±6,15	9-35 (24)	<b>0,047*</b>
<i>Kusurluluk</i>	13,85±6,81	6-32 (11)	13±5,96	6-24 (10)	11,87±5,57	6-29 (10)	14,86±7,76	6-32 (13)	<b>0,066</b>
<i>Tehditler Karşısında Dayanıksızlık</i>	14,91±5,89	5-30 (14,5)	14,31±6,32	6-29 (14)	13,56±5,78	5-23 (13)	15,29±6,58	5-30 (15,5)	<b>0,330</b>
<i>Yüksek Standartlar</i>	9,43±4,12	3-18 (9)	9,62±3,71	3-16 (10)	9,75±4,16	3-18 (10)	10,47±4,15	3-18 (11)	<b>0,276</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Yaşadığı kişilere göre duygusal yoksunluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre yalnız yaşayanların duygusal yoksunluk boyutunun, eşi ile (p=0,001) ve ailesi ile (p=0,001) yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Yaşadığı kişilere göre başarısızlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,043$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre yalnız yaşayanların başarısızlık boyutunun, eşi ile yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşadığı kişilere göre sosyal izolasyon/güvensizlik alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,005$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre yalnız yaşayanların sosyal izolasyon/güvensizlik boyutunun, eşi ile ( $p=0,001$ ) ve arkadaşları ile ( $p=0,001$ ) yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşadığı kişilere göre onay arayıcılık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,012$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre yalnız yaşayanların onay arayıcılık boyutunun, eşi ile yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşadığı kişilere göre iç içe geçme/bağımlılık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,036$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre yalnız yaşayanların iç içe geçme/bağımlılık boyutunun, eşi ile yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşadığı kişilere göre ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,018$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre yalnız yaşayanların sosyal ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim boyutunun, eşi ile ( $p=0,001$ ) ve arkadaşları ile ( $p=0,001$ ) yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşadığı kişilere göre cezalandırılma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,047$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eşi ile yaşayanların cezalandırılma boyutunun, arkadaşı ile yaşayanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).



Yaşadığı kişilere göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutlarından; karamsarlık, duyguları bastırma, kendini feda, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Hipotez 1.6:** 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir

**Tablo 13.** 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Anne-Baba (n=379)		Bakıcı (n=36)		Büyükanne-Büyükbaba (n=33)		*p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
Duygusal Yoksunluk	11,41±6,01	5-30 (10)	11,83±6,51	5-25 (9)	13,24±6,26	5-25 (12)	<b>0,245</b>
Başarısızlık	15,38±7,18	6-32 (15)	17,03±7,51	6-31 (19,5)	17,79±7,78	6-34 (17)	<b>0,097</b>
Karamsarlık	15,11±6,43	5-30 (14)	16,14±7,12	6-29 (15)	17,15±6,97	6-28 (16)	<b>0,171</b>
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	21,85±8,44	7-41 (22)	22,11±9,27	7-42 (22)	23,85±8,35	7-38 (25)	<b>0,431</b>
Duyguları Bastırma	13,84±6,03	5-30 (14)	17,72±6,84	6-29 (19)	13,36±4,8	5-23 (13)	<b>0,001**</b>
Onay Arayıcılık	22,27±6,64	6-36 (22)	22,39±5,99	7-33 (22)	24,61±7,27	8-36 (25)	<b>0,153</b>
İç içe Geçme/Bağımlılık	20,47±9,72	9-48 (18)	22,06±9,05	9-48 (23)	22,88±8,62	9-37 (23)	<b>0,272</b>
Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim	23,8±7,4	7-42 (23)	25,42±7,5	7-37 (25,5)	25,76±7,18	11-41 (25)	<b>0,182</b>
Kendini Feda	15,39±5,72	5-30 (15)	14,92±5,2	6-26 (15,5)	15,76±4,66	7-30 (16)	<b>0,821</b>
Terk Edilme	11,33±5,52	5-30 (10)	12,53±6,4	5-24 (11)	14,06±6,22	5-26 (15)	<b>0,018*</b>
Cezalandırılma	21,5±6,62	6-36 (22)	22,75±5,72	9-32 (22,5)	23,21±7,01	8-35 (24)	<b>0,226</b>
Kusurluluk	13,35±6,56	6-32 (11)	15,89±7,91	6-29 (14,5)	15,21±7,87	6-32 (14)	<b>0,041*</b>
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	14,54±5,9	5-30 (14)	15,53±6,15	5-24 (13,5)	16,24±7,22	5-30 (16)	<b>0,215</b>
Yüksek Standartlar	9,45±4,15	3-18 (9)	10,56±4,02	3-16 (10,5)	11,12±3,27	4-18 (11)	<b>0,032</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi      \*\* $p<0,01$       \* $p<0,05$

0-6 yaş döneminde bakım veren kişiye göre duygularını bastırma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre bakıcı tarafından bakılanların duygusal yoksunluk boyutunun, Anne-Baba ( $p=0,001$ ) ve Büyükanne-Büyükbaba ( $p=0,001$ ) tarafından bakılanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

0-6 yaş döneminde bakım veren kişiye göre terk edilme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,018$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre Büyükanne-Büyükbaba tarafından bakılanların terk edilme boyutunun, anne-baba tarafından bakılanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

0-6 yaş döneminde bakım veren kişiye göre kusurluluk alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,041$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre Anne-Baba tarafından bakılanların kusurluluk boyutunun, Bakımcı ( $p=0,001$ ) ve Büyükanne-Büyükbaba ( $p=0,001$ ) tarafından bakılanlardan düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

0-6 yaş döneminde bakım veren kişiye göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutlarından; duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, kendini feda, cezalandırılma, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 2.1: Cinsiyete göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.***

**Tablo 14.** Cinsiyete göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Kadın (n=321)		Erkek (n=127)		<sup>b</sup> p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<b>Mature defense style</b>	43,53±11,35	8-64 (44)	46,23±11,09	9-72 (45)	<b>0,022*</b>
Yüceltme	9,31±4,75	2-18 (10)	11,01±4,87	2-18 (11)	<b>0,001**</b>
Mizah	11,48±4,12	2-18 (12)	12,66±4,3	2-18 (14)	<b>0,009**</b>
Beklenti	12,48±4,11	2-18 (13)	13,07±4,19	2-18 (14)	<b>0,174</b>
Baskılama	10,25±3,96	2-18 (11)	9,48±4,5	2-18 (10)	<b>0,093</b>
<b>Neurotic defense style</b>	42,01±12,26	9-64 (43)	41,35±11,98	8-70 (43)	<b>0,601</b>
Yapma Bozma	9,46±5,11	2-18 (10)	9,2±5	2-18 (9)	<b>0,611</b>
Psödo Altruizm	12,49±4,37	2-18 (14)	12,9±3,95	2-18 (14)	<b>0,331</b>
İdealleştirme	9,47±5,2	2-18 (10)	9,55±5,13	2-18 (10)	<b>0,888</b>
Karşıt Tepki Geliştirme	10,58±4,39	2-18 (11)	9,7±4,63	2-18 (10)	<b>0,065</b>
<b>Immature defense style</b>	119,23±30,42	30-193 (119)	116,1±31,71	31-188 (120)	<b>0,342</b>
Yansıtma	9,95±4,85	2-18 (11)	9,74±4,96	2-18 (11)	<b>0,683</b>
Pasif Saldırganlık	10,02±4,74	2-18 (10)	9,18±4,84	2-18 (10)	<b>0,094</b>
Dışa Vurma	10,32±4,51	2-18 (10)	10,19±4,82	2-18 (9)	<b>0,789</b>
Yalıtma	11,14±4,62	2-18 (12)	9,96±5,33	2-18 (9)	<b>0,028*</b>
Değersizleştirme	10,29±4,55	2-18 (10)	8,86±4,52	2-18 (8)	<b>0,003**</b>
Otistik Fantezi	9,09±4,82	2-18 (9)	11,02±5,2	2-18 (12)	<b>0,001**</b>
İnkâr	8,06±4,07	2-16 (8)	7,74±4,69	2-18 (7)	<b>0,490</b>
Yer Değiştirme	9,39±4,82	2-18 (10)	8,99±4,84	2-18 (10)	<b>0,430</b>
Disosiyasyon	8,87±4,38	2-18 (10)	7,11±4,5	2-18 (6)	<b>0,001**</b>
Bölünme	10,69±4,49	2-18 (11)	9,89±4,63	2-18 (10)	<b>0,101</b>
Rasyonalizasyon	11,98±3,73	2-18 (13)	11,73±3,83	2-18 (11)	<b>0,527</b>
Bedenselleştirme	9,41±4,83	2-18 (10)	11,69±4,37	2-18 (12)	<b>0,001**</b>

<sup>b</sup>Independent Sample t Testi

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Cinsiyete göre Mature defense style alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,022; p<0,05). Erkeklerin daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre yüceltme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,001; p<0,01). Erkeklerin daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre mizah alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,009; p<0,01). Erkeklerin daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre yalıtma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,0028; p<0,05). Kadınların daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre değersizleştirme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,003; p<0,01). Erkeklerin daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre otistik fantezi alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Kadınların daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre disosiyasyon alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Kadınların daha yüksek bulunmuştur

Cinsiyete göre bedenselleştirme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Erkeklerin daha yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre savunma mekanizmaları ve alt boyutlarından; beklenti, baskılama, Neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, Immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, inkâr, yer değiştirme, bölünme ve rasyonalizasyon boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 2.2:*** Yaşa göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

**Tablo 15.** Yaşa göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	18-21 yaş (n=82)		22-25 yaş (n=78)		26-29 yaş (n=62)		30-35 yaş (n=30)		*p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<b>Mature defense style</b>	46,13±11,03	8-72 (46)	44,84±10,91	8-72 (44)	45,23±12,24	13-72 (44)	49,77±11,86	8-72 (49,5)	<b>0,134</b>
Yüceltme	10,51±5,12	2-18 (11)	10,45±4,84	2-18 (11)	10,73±4,9	2-18 (11)	10,97±4,92	2-18 (11)	<b>0,936</b>
Mizah	12,9±4,54	2-18 (14)	11,95±4,21	2-18 (12)	12,63±4,28	2-18 (14)	13,57±3,88	2-18 (14)	<b>0,089</b>
Beklenti	12,94±4,55	2-18 (14)	12,95±3,9	2-18 (14)	12,56±4,63	2-18 (14)	13,17±4,65	2-18 (15)	<b>0,906</b>
Baskılama	9,78±4,64	2-18 (10)	9,51±4,23	2-18 (10)	9,31±4,4	2-18 (10)	12,07±4,14	2-18 (13)	<b>0,019*</b>
<b>Neurotic defense style</b>	39,57±13,49	10-64 (39,5)	41,82±11,64	8-70 (43)	41,97±11,67	10-64 (45)	43,33±12,37	9-64 (43,5)	<b>0,381</b>
Yapma Bozma	8,87±5,16	2-18 (8,5)	9,51±4,98	2-18 (10)	9,37±4,83	2-18 (9)	7,97±5,44	2-18 (7)	<b>0,360</b>
Psödo Altruizm	11,9±4,55	2-18 (12)	12,9±4	2-18 (14)	13,35±3,62	2-18 (14)	12,97±4,05	2-18 (14)	<b>0,148</b>
İdealleştirme	8,71±5,41	2-18 (8)	9,57±5	2-18 (10)	9,5±5,4	2-18 (10)	11,47±4,91	2-18 (14)	<b>0,095</b>
Karşıt Tepki Geliştirme	10,1±4,75	2-18 (11)	9,84±4,57	2-18 (10)	9,74±4,67	2-18 (10)	10,93±3,96	2-18 (12)	<b>0,628</b>
<b>Immature defense style</b>	122,49±27,12	45-188 (121,5)	115,31±30,9	30-187 (118,5)	117,77±36,77	31-193 (119,5)	115,6±33,85	38-175 (120,5)	<b>0,334</b>
Yansıtma	11,1±4,64	2-18 (12)	9,31±4,9	2-18 (10)	10,37±4,92	2-18 (11)	9,53±5,34	2-18 (10)	<b>0,025*</b>
Pasif Saldırganlık	10,57±4,81	2-18 (11)	9,31±4,87	2-18 (10)	8,56±4,67	2-17 (9)	9±4,37	2-18 (9,5)	<b>0,071</b>
Dışa Vurma	9,84±5,07	2-18 (10)	10,17±4,74	2-18 (10)	11,15±4,41	4-18 (10)	9,9±4,31	2-18 (10)	<b>0,384</b>
Yalıtma	10,39±5,28	2-18 (11)	10,04±5,13	2-18 (10)	10,42±5,09	2-18 (11)	12,07±5,17	2-18 (14)	<b>0,235</b>
Değersizleştirme	9,77±4,19	2-18 (10)	9,19±4,59	2-18 (9)	9,13±4,9	2-18 (9)	8,83±4,79	2-18 (8)	<b>0,711</b>
Otistik Fantezi	12,41±4,93	2-18 (13)	9,92±4,97	2-18 (10)	10,65±5,35	2-18 (12)	9,83±6,02	2-18 (8)	<b>0,002**</b>
İnkâr	7,65±4,78	2-18 (8)	7,78±4,38	2-18 (8)	7,84±4,81	2-18 (7)	8,77±4,63	2-16 (9)	<b>0,693</b>
Yer Değiştirme	9,93±4,78	2-18 (10)	8,82±4,83	2-18 (10)	9,82±4,89	2-18 (10)	8±4,57	2-16 (8)	<b>0,099</b>
Disosiyasyon	7,45±4,28	2-18 (6,5)	7,7±4,49	2-18 (7)	7,24±4,88	2-16 (6)	7,97±4,94	2-18 (6,5)	<b>0,851</b>
Bölünme	10,32±4,78	2-18 (11)	10,2±4,5	2-18 (10)	10,11±5,08	2-18 (10)	8,87±4,03	2-18 (10)	<b>0,485</b>
Rasyonalizasyon	11,96±4,19	4-18 (12)	11,74±3,57	2-18 (12)	11,5±4,18	2-18 (11)	12,57±3,93	2-18 (13)	<b>0,610</b>
Bedenselleştirme	11,1±4,47	2-18 (11,5)	11,13±4,63	2-18 (11)	10,98±4,66	2-18 (12)	10,27±5,02	2-18 (10,5)	<b>0,812</b>

\*One-Way Anova testi

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Yaşa göre baskılama alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,019$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 30-35 yaş olanların baskılama boyutunun, 18-21 yaş ( $p=0,001$ ), 22-25 yaş ( $p=0,001$ ) ve 26-29 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşa göre yansıtma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,025$ ;  $p<0,05$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş olanların yansıtma boyutunun, 22-25 yaş ( $p=0,001$ ) ve 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşa göre otistik fantezi alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,002$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre 18-21 yaş olanların otistik fantezi boyutunun, 22-25 yaş ( $p=0,001$ ) ve 30-35 yaş ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yaşa göre savunma mekanizmaları ve alt boyutlarından; beklenti, baskılama, Mature defense style, yüceltme, mizah, beklenti, Neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, rasyonalizasyon ve bedenselleştirme boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 2.3: Medeni duruma göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.***

**Tablo 16.** Medeni duruma göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Bekar (n=275)		Evli (n=72)		İlişkisi var (n=101)		<sup>a</sup> p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<b>Mature defense style</b>	45,38±11,89	8-72 (45)	45,5±10,53	20-66 (46,5)	45,66±9,81	22-65 (45)	<b>0,976</b>
Yüceltme	10,41±4,94	2-18 (11)	10,97±4,86	2-18 (11)	10,55±4,82	2-18 (10)	<b>0,683</b>
Mizah	12,4±4,43	2-18 (13)	11,9±4,15	2-18 (13)	12,41±3,94	4-18 (13)	<b>0,661</b>
Beklenti	12,94±4,38	2-18 (14)	12,63±3,64	2-18 (13)	13,01±3,97	2-18 (14)	<b>0,815</b>
Baskılama	9,63±4,55	2-18 (10)	10±3,98	2-18 (10)	9,69±4,1	2-18 (10)	<b>0,811</b>
<b>Neurotic defense style</b>	41,16±12,48	8-70 (43)	43,32±10,31	18-68 (44)	41,27±12,03	17-64 (42)	<b>0,390</b>
Yapma Bozma	9,16±5	2-18 (9)	9,63±4,96	2-18 (10)	9,34±5,19	2-18 (10)	<b>0,773</b>
Psödo Altruizm	12,59±4,27	2-18 (14)	13,04±2,98	2-18 (13)	13,15±4,22	2-18 (14)	<b>0,418</b>
İdealleştirme	9,39±5,04	2-18 (10)	9,81±5,39	2-18 (10)	9,71±5,3	2-18 (10)	<b>0,760</b>
Karşıt Tepki Geliştirme	10,04±4,71	2-18 (11)	10,85±4,06	2-18 (11,5)	9,07±4,46	2-17 (10)	<b>0,036*</b>
<b>Immature defense style</b>	116,94±30,69	30-188 (120)	113,07±30,82	43-186 (115)	119,9±33,44	38-193 (122)	<b>0,369</b>
Yansıtma	9,84±4,98	2-18 (11)	9,97±4,77	2-18 (10)	9,57±4,91	2-18 (11)	<b>0,853</b>
Pasif Saldırganlık	9,37±4,77	2-18 (10)	8,21±4,38	2-17 (8)	10,41±5,1	2-18 (11)	<b>0,012*</b>
Dışa Vurma	9,75±4,85	2-18 (9)	10,5±4,12	2-18 (10)	11,35±4,67	2-18 (11)	<b>0,012*</b>
Yalıtma	10,53±5,07	2-18 (11)	10,51±5,4	2-18 (10,5)	9,5±5,21	2-18 (9)	<b>0,212</b>
Değersizleştirme	8,94±4,5	2-18 (9)	9,68±4,69	2-18 (10)	9,86±4,65	2-18 (10)	<b>0,156</b>
Otistik Fantezi	11,12±5,13	2-18 (12)	8,69±4,62	2-18 (8,5)	9,98±5,32	2-18 (10)	<b>0,001**</b>
İnkâr	7,52±4,33	2-18 (8)	7,82±4,39	2-18 (8)	8,68±5,05	2-18 (8)	<b>0,085</b>
Yer Değiştirme	9,36±4,92	2-18 (10)	8,31±4,35	2-18 (10)	9±4,88	2-18 (9)	<b>0,251</b>
Disosiyasyon	7,46±4,42	2-18 (7)	8,25±4,68	2-18 (8)	7,55±4,74	2-18 (7)	<b>0,416</b>
Bölünme	10,32±4,65	2-18 (10)	9,11±3,91	2-18 (9,5)	10,29±4,85	2-18 (11)	<b>0,128</b>
Rasyonalizasyon	11,69±3,98	2-18 (12)	11,68±3,6	4-18 (11)	12,19±3,4	4-18 (12)	<b>0,513</b>
Bedenselleştirme	11,05±4,65	2-18 (11)	10,33±4,41	2-18 (10)	11,52±4,65	2-18 (12)	<b>0,247</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi \*\*p<0,01 \*p<0,05

Medeni duruma göre karşıt tepki geliştirme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,036; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre evlilerin karşıt tepki geliştirme boyutunun, ilişkisi olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Medeni duruma göre pasif saldırganlık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,012; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre ilişkisi olanların pasif saldırganlık boyutunun, evlilerden olanlardan yüksek olması

istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Medeni duruma göre dışa vurma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,012$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre ilişkisi olanların dışa vurma boyutunun, evlilerden olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Medeni duruma göre otistik fantezi alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre bekarların otistik fantezi boyutunun, evli ( $p=0,001$ ) ve ilişki varlardan ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Medeni duruma göre savunma mekanizmaları ve alt boyutlarından; Mature defense style, yüceltme, mizah, beklenti, baskılama, Neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, Immature defense style, yansıtma, yalıtma, değersizleştirme, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, rasyonalisyon ve bedenselleştirme boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

***Hipotez 2.4: Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.***



**Tablo 17.** Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Lise ve altı (n=74)		Lisans (n=238)		Lisansüstü (n=136)		<sup>a</sup> p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<b>Mature defense style</b>	47,47±10,12	28-72 (45)	45,45±11,4	8-72 (46)	44,38±11,39	13-67 (43,5)	<b>0,162</b>
Yüceltme	11,85±5,18	2-18 (13)	10,34±4,75	2-18 (11)	10,15±4,89	2-18 (11)	<b>0,037*</b>
Mizah	12,72±4,64	2-18 (14)	12,63±4,24	2-18 (13)	11,57±4,06	2-18 (12)	<b>0,049*</b>
Beklenti	13,19±4,42	2-18 (14)	12,89±4,21	2-18 (14)	12,79±3,98	2-18 (14)	<b>0,796</b>
Baskılama	9,72±4,84	2-18 (10)	9,6±4,29	2-18 (10)	9,87±4,24	2-18 (10)	<b>0,851</b>
<b>Neurotic defense style</b>	40,97±12,49	17-64 (39)	41,74±11,71	9-70 (43)	41,49±12,49	8-68 (43)	<b>0,892</b>
Yapma Bozma	8,68±4,79	2-18 (8)	9,43±5,07	2-18 (10)	9,32±5,09	2-18 (10)	<b>0,526</b>
Psödo Altruizm	12,89±4,53	2-18 (13,5)	12,92±3,97	2-18 (14)	12,49±4	2-18 (13)	<b>0,588</b>
İdealleştirme	8,84±5,43	2-18 (9)	9,38±5,16	2-18 (10)	10,16±4,93	2-18 (10)	<b>0,166</b>
Karşıt Tepki Geliştirme	10,57±4,61	2-18 (10)	10±4,45	2-18 (11)	9,51±4,77	2-18 (10)	<b>0,272</b>
<b>Immature defense style</b>	127,39±24,1	38-188 (124,5)	115,76±31,35	30-187 (119)	113,48±33,77	31-193 (118,5)	<b>0,006**</b>
Yansıtma	11,68±4,23	2-18 (12)	9,87±4,76	2-18 (11)	8,66±5,26	2-18 (7,5)	<b>0,001**</b>
Pasif Saldırganlık	10,39±4,43	2-18 (11)	9,3±5,02	2-18 (10)	9,09±4,64	2-18 (10)	<b>0,150</b>
Dışa Vurma	10,99±5,29	2-18 (11)	10±4,75	2-18 (10)	10,22±4,36	2-18 (10)	<b>0,291</b>
Yalıtma	12,45±4,42	2-18 (12)	9,77±5,37	2-18 (10)	10,04±4,89	2-18 (11)	<b>0,001**</b>
Değersizleştirme	9,68±3,79	2-18 (9)	9,36±4,78	2-18 (9)	8,88±4,59	2-18 (9)	<b>0,440</b>
Otistik Fantezi	12,35±4,8	2-18 (12,5)	10,32±5,27	2-18 (11)	9,71±4,95	2-18 (10)	<b>0,001**</b>
İnkâr	7,39±4,68	2-18 (8)	8,06±4,41	2-18 (8)	7,66±4,65	2-18 (7)	<b>0,475</b>
Yer Değiştirme	9,41±4,89	2-18 (10)	9,06±4,52	2-18 (10)	9,02±5,32	2-18 (10)	<b>0,842</b>
Disosiyasyon	7,84±4,84	2-18 (7)	7,36±4,2	2-18 (7)	7,92±4,91	2-18 (7)	<b>0,459</b>
Bölünme	11,54±4,26	2-18 (12)	10,19±4,61	2-18 (10)	9,21±4,59	2-18 (8)	<b>0,002**</b>
Rasyonalizasyon	12,08±4,56	4-18 (13)	11,63±3,52	2-18 (12)	11,96±3,82	2-18 (12)	<b>0,562</b>
Bedenselleştirme	11,61±4,69	2-18 (12)	10,84±4,67	2-18 (11)	11,1±4,49	2-18 (11)	<b>0,454</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi \*\*p<0,01 \*p<0,05

Eğitim durumuna göre yüceltme alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,037; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eğitim durumu lise ve altının yüceltme boyutunun, lisans (p=0,001) ve lisansüstü (p=0,001) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Eğitim durumuna göre mizah alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,049; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eğitim durumu lisansüstü olanların mizah boyutunun, lise ve altı olanlardan düşük olması istatistiksel

olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,025$ ;  $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna göre Immature defense style alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,006$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eğitim durumu lise ve altının Immature defense boyutunun, lisans ( $p=0,001$ ) ve lisansüstü ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna göre yansıtma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eğitim durumu lise ve altının yansıtma boyutunun, lisans ( $p=0,001$ ) ve lisansüstü ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna göre yalıtma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eğitim durumu lise ve altının yalıtma boyutunun, lisans ( $p=0,001$ ) ve lisansüstü ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna göre otistik fantezi alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre eğitim durumu lise ve altının otistik fantezi boyutunun, lisans ( $p=0,001$ ) ve lisansüstü ( $p=0,001$ ) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutlarından; Mature defense style, beklenti, baskılama, Neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, pasif saldırganlık, dışa vurma, değersizleştirme, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, rasyonalisyon ve bedenselleştirme boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Hipotez 2.5:** Yaşadığı kişilere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

**Tablo 18.** Yaşadığı kişilere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Ailesi ile (n=280)		Arkadaşları ile (n=30)		Eşi ile (n=63)		Yalnız (n=75)		<sup>a</sup> p
	Ort±Ss	Min- Max (Media n)	Ort±Ss	Min- Max (Median)	Ort±Ss	Min- Max (Media n)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<b>Mature defense style</b>	45,33±11,3 2	8-72 (44,5)	44,53±12,4 2	8-57 (47)	45,87±10,9 7	20-66 (47)	45,97±10,7 3	9-64 (44)	<b>0,923</b>
Yüceltme	10,53±4,91	2-18 (11)	9±5,4	2-16 (11)	11,49±4,78	2-18 (13)	10,35±4,63	2-18 (11)	<b>0,140</b>
Mizah	12,58±4,21	2-18 (13)	12,97±4,37	2-18 (14)	11,57±4,16	2-18 (12)	11,76±4,52	2-18 (12)	<b>0,180</b>
Beklenti	12,76±4,14	2-18 (14)	13,5±4,51	2-18 (15)	12,6±3,49	2-18 (13)	13,48±4,64	2-18 (14)	<b>0,439</b>
Baskılama	9,47±4,39	2-18 (10)	9,07±3,69	2-15 (10)	10,21±3,91	3-18 (9)	10,39±4,8	2-18 (11)	<b>0,250</b>
<b>Neurotic defense style</b>	41,57±11,9 8	8-70 (42)	41,9±13,43	9-60 (47)	42,6±9,74	18-61 (44)	40,36±13,5 7	10-62 (43)	<b>0,745</b>
Yapma Bozma	9,28±5,07	2-18 (9)	10,93±5,17	2-18 (12)	9,46±4,93	2-16 (10)	8,41±4,8	2-16 (10)	<b>0,135</b>
Psödo Altruizm	12,78±3,87	2-18 (14)	12,83±4,6	2-18 (15)	13,21±2,97	2-18 (13)	12,44±5,27	2-18 (15)	<b>0,750</b>
İdealleştirme	9,58±5,2	2-18 (10)	8,5±5,18	2-16 (6)	9,43±5,21	2-18 (9)	9,83±4,91	2-18 (10)	<b>0,683</b>
Karşıt Tepki Geliştirme	9,93±4,52	2-18 (10)	9,63±5,01	2-17 (10)	10,51±3,93	2-18 (10)	9,68±5,14	2-18 (10)	<b>0,719</b>
<b>Immature defense style</b>	117,04±30, 79	31-193 (120)	118,67±41, 14	30-174 (124,5)	111,76±29, 54	43-186 (114)	120,49±30, 53	38-183 (122)	<b>0,429</b>
Yansıtma	9,79±4,95	2-18 (11)	9,83±5,29	2-18 (11,5)	9,89±4,67	2-17 (10)	9,76±5	2-18 (11)	<b>0,999</b>
Pasif Saldırganlık	9,42±4,87	2-18 (10)	10,3±5,18	2-18 (11,5)	8,11±4,37	2-17 (8)	10,16±4,71	2-18 (10)	<b>0,059</b>
Dışa Vurma	10,21±4,67	2-18 (10)	9,87±5,3	2-18 (9)	10,48±4,03	2-18 (10)	10,23±5,32	2-18 (10)	<b>0,950</b>
Yalıtma	10,11±5,07	2-18 (10)	10,07±5,63	2-18 (10,5)	10,27±5,41	2-18 (10)	11,07±5,14	2-18 (12)	<b>0,558</b>
Değersizleştirme	8,95±4,47	2-18 (8)	10±5,04	2-15 (12,5)	9,54±4,6	2-18 (10)	9,92±4,68	2-18 (10)	<b>0,276</b>
Otistik Fantezi	11,17±5,09	2-18 (12)	9,77±5,08	2-18 (10,5)	8,73±4,79	2-18 (8)	9,63±5,36	2-18 (10)	<b>0,002**</b>
İnkâr	7,83±4,51	2-18 (8)	7,27±4,68	2-18 (8)	7,59±4,1	2-16 (8)	8,24±4,88	2-18 (8)	<b>0,739</b>
Yer Değiştirme	9,32±4,85	2-18 (10)	9,13±4,66	2-18 (9,5)	7,79±4,17	2-17 (9)	9,4±5,22	2-18 (10)	<b>0,139</b>
Disosiyasyon	7,34±4,44	2-18 (7)	8,07±5,32	2-18 (8,5)	8,21±4,66	2-18 (8)	7,91±4,42	2-16 (7)	<b>0,443</b>

Bölünme	10,15±4,62	2-18 (10)	11,43±4,71	2-18 (12)	8,95±3,87	2-18 (9)	10,44±4,92	2-18 (10)	<b>0,075</b>
Rasyonalizasyon	11,59±3,8	2-18 (12)	11,67±4,12	2-17 (12,5)	12,02±3,4	4-18 (12)	12,48±3,95	4-18 (12)	<b>0,320</b>
Bedenselleştirme	11,15±4,6	2-18 (11)	11,27±4,65	2-18 (12)	10,19±4,17	2-18 (10)	11,27±5,03	2-18 (12)	<b>0,467</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi

\*\*p<0,01

\*p<0,05

Yaşadığı kişilere göre otistik fantezi alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,002; p<0,01). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre ailesi ile yaşayanların otistik fantezi boyutunun, arkadaşları (p=0,001), eşi ile (p=0,001) ve yalnız (p=0,001) olanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Yaşadığı kişilere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutlarından; Mature defense style, yüceltme, mizah, beklenti, baskılama, Neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, Immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, rasyonalizasyon ve bedenselleştirme boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05).

**Hipotez 2.6:** 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.

**Tablo 19.** 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık değerlendirilmesi

	Anne-Baba (n=379)		Bakıcı (n=36)		Büyükanne-Büyükbaba (n=33)		<sup>a</sup> p
	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	Ort±Ss	Min-Max (Median)	
<b>Mature defense style</b>	45,59±11,63	8-72 (45)	44,75±10,39	28-66 (45)	44,79±6,45	30-55 (44)	<b>0,856</b>
Yüceltme	10,63±4,93	2-18 (11)	9,75±4,72	2-18 (9)	10,27±4,64	2-18 (11)	<b>0,561</b>
Mizah	12,35±4,33	2-18 (13)	12,72±3,73	5-18 (12)	11,61±4,24	4-18 (13)	<b>0,535</b>
Beklenti	12,84±4,24	2-18 (14)	13,17±3,78	2-18 (14)	13,33±3,84	2-18 (14)	<b>0,753</b>
Baskılama	9,77±4,43	2-18 (10)	9,11±3,93	2-18 (9)	9,58±4,02	2-17 (10)	<b>0,680</b>
<b>Neurotic defense style</b>	41,7±12,34	8-70 (43)	40,94±9,34	23-63 (39)	40,3±11,59	17-64 (43)	<b>0,780</b>
Yapma Bozma	9,21±5,03	2-18 (10)	9,61±4,69	2-17 (10)	9,58±5,46	2-18 (11)	<b>0,846</b>
Psödo Altruizm	12,97±3,97	2-18 (14)	12,28±4,06	2-18 (14)	11,18±4,96	2-18 (11)	<b>0,039*</b>
İdealleştirme	9,49±5,21	2-18 (10)	9,72±5,16	2-18 (10)	9,79±4,52	2-18 (10)	<b>0,923</b>
Karşıt Tepki Geliştirme	10,02±4,63	2-18 (10)	9,33±4,34	2-16 (10)	9,76±4,27	2-16 (10)	<b>0,668</b>
<b>Immature defense style</b>	115,66±32,47	30-193 (119)	122,44±20,61	82-170 (124,5)	126,24±25,87	76-187 (125)	<b>0,098</b>
Yansıtma	9,49±4,96	2-18 (11)	11,75±4,52	3-18 (12)	11,27±4,21	2-17 (11)	<b>0,006**</b>
Pasif Saldırganlık	9,26±4,88	2-18 (10)	9,67±3,68	2-16 (10)	10,94±5,1	2-18 (11)	<b>0,151</b>
Dışa Vurma	10,16±4,8	2-18 (10)	9,61±4,48	2-18 (10)	11,7±4,03	5-18 (11)	<b>0,144</b>
Yalıtma	10,16±5,11	2-18 (10)	10,97±5,56	2-18 (12)	11,09±5,42	2-18 (11)	<b>0,435</b>
Değersizleştirme	9,13±4,57	2-18 (9)	10,11±4,9	2-18 (10,5)	9,91±4,19	2-18 (10)	<b>0,330</b>
Otistik Fantezi	10,36±5,2	2-18 (11)	10,97±4,88	2-18 (10)	11,24±5,11	2-18 (12)	<b>0,535</b>
İnkâr	7,61±4,52	2-18 (7)	8,47±4,33	2-18 (8)	9,64±4,41	2-18 (9)	<b>0,032</b>
Yer Değiştirme	9,01±4,91	2-18 (10)	10±3,78	2-16 (10)	9,27±4,93	2-17 (10)	<b>0,490</b>
Disosiyasyon	7,47±4,62	2-18 (7)	8,22±3,32	2-14 (9,5)	8,52±4,58	2-18 (9)	<b>0,311</b>
Bölünme	10,13±4,75	2-18 (10)	10,42±3,69	3-18 (10)	9,67±3,8	2-18 (10)	<b>0,791</b>
Rasyonalizasyon	11,94±3,83	2-18 (12)	10,86±3,26	6-18 (11)	11,27±3,88	4-18 (11)	<b>0,188</b>
Bedenselleştirme	10,95±4,68	2-18 (11)	11,39±4,3	2-18 (12)	11,73±4,22	2-18 (12)	<b>0,586</b>

<sup>a</sup>One-Way Anova testi \*\*p<0,01 \*p<0,05

0-6 yaş döneminde bakım veren kişilerine göre psödo altruizm alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,039; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre anne-baba tarafından bakılanların psödo altruizm boyutunun, Büyükanne-Büyükbaba tarafından bakılanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,001; p<0,01). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

0-6 yaş döneminde bakım veren kişilerine göre yansıtma alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p=0,039; p<0,05). Yapılan ikili karşılaştırmalara göre anne-baba tarafından bakılanların yansıtma alt boyutunun,

Bakıcı ( $p=0,001$ ) ve Büyükanne-Büyükbaba ( $p=0,001$ ) tarafından bakılanlardan yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

0-6 yaş döneminde bakım veren kişilerine göre savunma mekanizmaları ve alt boyutlarından; Mature defense style, yüceltme, mizah, beklenti, baskılama, Neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, Immature defense style, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, rasyonalisyon ve bedenselleştirme boyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Hipotez 3:** Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ilişki vardır.

**Tablo 20.** Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları ilişkisi

	Duygusal Yoksunluk		Başarısızlık		Karamsarlık		Sosyal İzolasyon/Güvensizlik		Duyguları Bastırma	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
<i>Mature defense style</i>	-0,004	<b>0,933</b>	-0,43	<b>0,359</b>	0,079	<b>0,095</b>	0,080	<b>0,090</b>	0,200	<b>0,001**</b>
<i>Yüceltme</i>	-0,051	<b>0,283</b>	-0,012	<b>0,797</b>	0,004	<b>0,932</b>	-0,034	<b>0,470</b>	0,015	<b>0,759</b>
<i>Mizah</i>	-0,122	<b>0,010*</b>	-0,101	<b>0,032*</b>	-0,025	<b>0,600</b>	0,011	<b>0,821</b>	0,104	<b>0,028*</b>
<i>Beklenti</i>	0,187	<b>0,001**</b>	0,126	<b>0,008**</b>	0,222	<b>0,001**</b>	0,256	<b>0,001**</b>	0,271	<b>0,001**</b>
<i>Baskılama</i>	-0,013	<b>0,791</b>	-0,119	<b>0,012*</b>	0,010	<b>0,828</b>	-0,011	<b>0,809</b>	0,137	<b>0,004**</b>
<i>Neurotic defense style</i>	0,098	<b>0,038*</b>	0,184	<b>0,001**</b>	0,182	<b>0,001**</b>	0,079	<b>0,093</b>	0,067	<b>0,160</b>
<i>Yapma Bozma</i>	0,120	<b>0,011*</b>	0,175	<b>0,001**</b>	0,169	<b>0,000**</b>	0,071	<b>0,131</b>	0,066	<b>0,166</b>
<i>Psödo Altruizm</i>	-0,005	<b>0,912</b>	-0,004	<b>0,930</b>	0,019	<b>0,682</b>	0,007	<b>0,885</b>	-0,115	<b>0,015*</b>
<i>İdealleştirme</i>	-0,052	<b>0,268</b>	0,107	<b>0,023*</b>	0,133	<b>0,005**</b>	0,001	<b>0,999</b>	0,113	<b>0,017*</b>
<i>Karşı Tepki Geliştirme</i>	0,191	<b>0,001**</b>	0,174	<b>0,001**</b>	0,126	<b>0,007**</b>	0,125	<b>0,008**</b>	0,079	<b>0,095</b>
<i>Immature defense style</i>	0,460	<b>0,001**</b>	0,362	<b>0,001**</b>	0,475	<b>0,001**</b>	0,534	<b>0,001**</b>	0,507	<b>0,001**</b>
<i>Yansıtma</i>	0,378	<b>0,001**</b>	0,218	<b>0,001**</b>	0,373	<b>0,001**</b>	0,469	<b>0,001**</b>	0,381	<b>0,001**</b>
<i>Pasif Saldırganlık</i>	0,328	<b>0,001**</b>	0,315	<b>0,001**</b>	0,331	<b>0,001**</b>	0,329	<b>0,001**</b>	0,285	<b>0,001**</b>
<i>Dışa Vurma</i>	0,182	<b>0,001**</b>	0,290	<b>0,001**</b>	0,323	<b>0,001**</b>	0,311	<b>0,001**</b>	0,177	<b>0,001**</b>
<i>Yalıtma</i>	0,350	<b>0,001**</b>	0,159	<b>0,001**</b>	0,187	<b>0,001**</b>	0,313	<b>0,001**</b>	0,471	<b>0,001**</b>
<i>Değersizleştirme</i>	0,239	<b>0,001**</b>	0,174	<b>0,001**</b>	0,199	<b>0,001**</b>	0,333	<b>0,001**</b>	0,340	<b>0,001**</b>
<i>Otistik Fantezi</i>	0,373	<b>0,001**</b>	0,396	<b>0,001**</b>	0,383	<b>0,001**</b>	0,375	<b>0,001**</b>	0,329	<b>0,001**</b>
<i>İnkâr</i>	0,241	<b>0,001**</b>	0,269	<b>0,001**</b>	0,236	<b>0,001**</b>	0,226	<b>0,001**</b>	0,234	<b>0,001**</b>
<i>Yer Değiştirme</i>	0,347	<b>0,001**</b>	0,329	<b>0,001**</b>	0,368	<b>0,001**</b>	0,396	<b>0,001**</b>	0,342	<b>0,001**</b>
<i>Disosiyasyon</i>	0,132	<b>0,005**</b>	0,004	<b>0,936</b>	0,061	<b>0,194</b>	0,085	<b>0,071</b>	0,150	<b>0,002**</b>
<i>Bölünme</i>	0,176	<b>0,001**</b>	0,134	<b>0,005**</b>	0,265	<b>0,001**</b>	0,282	<b>0,001**</b>	0,253	<b>0,001**</b>
<i>Rasyonelizasyon</i>	0,023	<b>0,626</b>	-0,117	<b>0,013*</b>	-0,017	<b>0,727</b>	0,066	<b>0,164</b>	0,160	<b>0,001**</b>
<i>Bedenselleştirme</i>	0,224	<b>0,001**</b>	0,157	<b>0,001**</b>	0,391	<b>0,001**</b>	0,311	<b>0,001**</b>	0,209	<b>0,001**</b>

r=Pearson Correlation

\*\*p&lt;0,01

\*p&lt;0,05

**Duygusal yoksunluk** ile mizah boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (r=-0,122, p<0,05)

**Duygusal yoksunluk** ile beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşı tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (beklenti r= 0,187, neurotic defense style r= 0,098, yapma bozma r= 0,120, karşı tepki geliştirme r= 0,191, immature defense style r= 0,460, yansıtma r= 0,378, pasif saldırganlık r= 0,328, dışa

vurma  $r= 0,182$ , yalıtma  $r= 0,350$ , değersizleştirme  $r= 0,239$ , otistik fantezi  $r= 0,373$ , inkâr  $r= 0,241$ , yer değiştirme  $r= 0,347$ , disosiyasyon  $r= 0,132$ , bölünme  $r= 0,176$ , bedenselleştirme  $r= 0,224$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Duygusal yoksunluk** ile mature defense style, yüceltme, baskılama, psödo altruizm, idealleştirme ve rasyonalizasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Başarısızlık** ile mizah, baskılama ve rasyonalizasyon boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (mizah  $r=-0,101$ , baskılama  $r=-0,119$ , rasyonalizasyon  $r=-0,117$   $p<0,05$ )

**Başarısızlık** ile beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Beklenti  $r= 0,187$ , neurotic defense style  $r= 0,184$ , yapma bozma  $r= 0,175$ , idealleştirme  $r=0,107$ , karşıt tepki geliştirme  $r= 0,174$ , immature defense style  $r= 0,362$ , yansıtma  $r= 0,218$ , pasif saldırganlık  $r= 0,315$ , dışa vurma  $r= 0,290$ , yalıtma  $r= 0,159$ , değersizleştirme  $r= 0,174$ , otistik fantezi  $r= 0,396$ , inkâr  $r= 0,269$ , yer değiştirme  $r= 0,329$ , bölünme  $r= 0,134$ , bedenselleştirme  $r= 0,157$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Başarısızlık** ile mature defense style, yüceltme, psödo altruizm ve disosiyasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Kararsarlık** ile beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Beklenti  $r= 0,222$ , neurotic defense style  $r= 0,182$ , yapma bozma  $r= 0,169$ , idealleştirme  $r=0,133$ , karşıt tepki geliştirme  $r= 0,126$ , immature defense style  $r= 0,475$ , yansıtma  $r= 0,373$ , pasif saldırganlık  $r= 0,331$ , dışa vurma  $r= 0,323$ , yalıtma  $r= 0,187$ , değersizleştirme  $r= 0,199$ , otistik fantezi  $r= 0,383$ , inkâr  $r= 0,236$ , yer değiştirme  $r= 0,368$ , bölünme  $r= 0,265$ , bedenselleştirme  $r= 0,391$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Kararsarlık** ile mature defense style, yüceltme, mizah, baskılama, psödo altruizm disosiyasyon ve rasyonalizasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).



**Sosyal izolasyon/güvensizlik** ile beklenti, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Beklenti  $r=0,225$ , karşıt tepki geliştirme  $r=0,125$ , immature defense style  $r=0,534$ , yansıtma  $r=0,469$ , pasif saldırganlık  $r=0,329$ , dışa vurma  $r=0,311$ , yalıtma  $r=0,313$ , değersizleştirme  $r=0,333$ , otistik fantezi  $r=0,375$ , inkâr  $r=0,226$ , yer değiştirme  $r=0,396$ , bölünme  $r=0,282$ , bedenselleştirme  $r=0,311$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Sosyal izolasyon/güvensizlik** ile mature defense style, yüceltme, mizah, baskılama, neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme disosiyasyon ve rasyonalizasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Duyguları bastırma** ile psödo altruizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (psödo altruizm  $r=-0,115$   $p<0,05$ )

**Duyguları bastırma** ile mature defense style, mizah, beklenti, baskılama, idealleştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon bölünme, rasyonalizasyon ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Mature defense style  $r=0,200$ , mizah  $r=0,104$ , Beklenti  $r=0,271$ , baskılama  $r=0,137$ , idealleştirme  $r=0,113$ , immature defense style  $r=0,507$ , yansıtma  $r=0,381$ , pasif saldırganlık  $r=0,285$ , dışa vurma  $r=0,177$ , yalıtma  $r=0,471$ , değersizleştirme  $r=0,340$ , otistik fantezi  $r=0,329$ , inkâr  $r=0,234$ , yer değiştirme  $r=0,342$ , disosiyasyon  $r=0,150$  bölünme  $r=0,253$ , rasyonalizasyon  $r=0,160$  bedenselleştirme  $r=0,311$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Duyguları bastırma** ile yüceltme, neurotic defense style, yapma bozma ve karşıt tepki geliştirme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Tablo 21.** Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları ilişkisi- devamı

	Onay Arayıcılık		İç içe Geçme/Bağımlılık		Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim		Kendini Feda		Terk Edilme	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
	<i>Mature defense style</i>	0,199	<b>0,001**</b>	-0,064	<b>0,177</b>	0,323	<b>0,001**</b>	0,169	<b>0,001**</b>	0,001
<i>Yüceltme</i>	0,062	<b>0,187</b>	-0,075	<b>0,113</b>	0,073	<b>0,123</b>	0,073	<b>0,125</b>	-0,056	<b>0,239</b>
<i>Mizah</i>	0,106	<b>0,025*</b>	-0,103	<b>0,029*</b>	0,224	<b>0,001**</b>	0,128	<b>0,007**</b>	-0,102	<b>0,030*</b>
<i>Beklenti</i>	0,325	<b>0,001**</b>	0,129	<b>0,006**</b>	0,321	<b>0,001**</b>	0,188	<b>0,001**</b>	0,211	<b>0,00**</b>
<i>Baskılama</i>	0,028	<b>0,557</b>	-0,102	<b>0,031*</b>	0,222	<b>0,001**</b>	0,048	<b>0,308</b>	-0,037	<b>0,438</b>
<i>Neurotic defense style</i>	0,269	<b>0,001**</b>	0,323	<b>0,001**</b>	0,187	<b>0,001**</b>	0,488	<b>0,001**</b>	0,246	<b>0,001**</b>
<i>Yapma Bozma</i>	0,216	<b>0,001**</b>	0,305	<b>0,001**</b>	0,053	<b>0,264</b>	0,337	<b>0,001**</b>	0,227	<b>0,001**</b>
<i>Psödo Altruizm</i>	0,227	<b>0,001**</b>	0,008	<b>0,858</b>	0,155	<b>0,001**</b>	0,293	<b>0,001**</b>	0,031	<b>0,515</b>
<i>İdealleştirme</i>	0,163	<b>0,001**</b>	0,198	<b>0,001**</b>	0,184	<b>0,001**</b>	0,263	<b>0,001**</b>	0,122	<b>0,010**</b>
<i>Karşı Tepki Geliştirme</i>	0,084	<b>0,074</b>	0,287	<b>0,001**</b>	0,090	<b>0,056</b>	0,385	<b>0,001**</b>	0,234	<b>0,001**</b>
<i>Immature defense style</i>	0,460	<b>0,001**</b>	0,458	<b>0,001**</b>	0,559	<b>0,001**</b>	0,415	<b>0,001**</b>	0,466	<b>0,001**</b>
<i>Yansıtma</i>	0,360	<b>0,001**</b>	0,328	<b>0,001**</b>	0,339	<b>0,001**</b>	0,318	<b>0,001**</b>	0,365	<b>0,001**</b>
<i>Pasif Saldırganlık</i>	0,328	<b>0,001**</b>	0,360	<b>0,001**</b>	0,279	<b>0,001**</b>	0,237	<b>0,001**</b>	0,393	<b>0,001**</b>
<i>Dışa Vurma</i>	0,349	<b>0,001**</b>	0,266	<b>0,001**</b>	0,328	<b>0,001**</b>	0,153	<b>0,001**</b>	0,286	<b>0,001**</b>
<i>Yalıtma</i>	0,177	<b>0,001**</b>	0,179	<b>0,001**</b>	0,259	<b>0,001**</b>	0,238	<b>0,001**</b>	0,206	<b>0,001**</b>
<i>Değersizleştirme</i>	0,250	<b>0,001**</b>	0,168	<b>0,001**</b>	0,451	<b>0,001**</b>	0,164	<b>0,001**</b>	0,212	<b>0,001**</b>
<i>Otistik Fantezi</i>	0,401	<b>0,001**</b>	0,433	<b>0,001**</b>	0,254	<b>0,001**</b>	0,339	<b>0,001**</b>	0,411	<b>0,001**</b>
<i>İnkâr</i>	0,156	<b>0,001**</b>	0,350	<b>0,001**</b>	0,280	<b>0,001**</b>	0,313	<b>0,001**</b>	0,285	<b>0,001**</b>
<i>Yer Değiştirme</i>	0,164	<b>0,001**</b>	0,411	<b>0,001**</b>	0,258	<b>0,001**</b>	0,174	<b>0,001**</b>	0,346	<b>0,001**</b>
<i>Disosiyasyon</i>	0,036	<b>0,449</b>	0,149	<b>0,002**</b>	0,283	<b>0,001**</b>	0,225	<b>0,001**</b>	0,071	<b>0,134</b>
<i>Bölünme</i>	0,267	<b>0,001**</b>	0,132	<b>0,005**</b>	0,422	<b>0,001**</b>	0,205	<b>0,001**</b>	0,142	<b>0,003**</b>
<i>Rasyonalizasyon</i>	0,185	<b>0,001**</b>	-0,104	<b>0,028*</b>	0,232	<b>0,001**</b>	0,123	<b>0,009**</b>	-0,044	<b>0,348</b>
<i>Bedenselleştirme</i>	0,368	<b>0,001**</b>	0,295	<b>0,001**</b>	0,350	<b>0,001**</b>	0,252	<b>0,001**</b>	0,356	<b>0,001**</b>

r=Pearson Correlation

\*\*p<0,01

\*p<0,05

**Onay arayıcılık** ile mature defense style, mizah, beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme, rasyonalizasyon ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Mature defense style r=0,199, mizah r=0,106, beklenti r= 0,325, neurotic defense style r= 0,269, yapma bozma r= 0,216, psödo altruizm r=0,227, idealleştirme r=0,163, immature defense style r= 0,460, yansıtma r= 0,360, pasif saldırganlık r= 0,328, dışa vurma r= 0,349, yalıtma r= 0,177, değersizleştirme r= 0,250, otistik fantezi r= 0,401, inkâr r=

0,156, yer değiştirme  $r = 0,164$ , bölünme  $r = 0,267$ , rasyonalizasyon  $r = 0,185$   
bedenselleştirme  $r = 0,368$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ )

**Onay arayıcılık** ile yüceltme, baskılama, karşıt tepki geliştirme ve disosiyasyon  
arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p > 0,05$ ).

**İ içe geçme/bağımlılık** ile mizah, baskılama ve rasyonalizasyon boyutları  
arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (mizah  
 $r = -0,103$ , baskılama  $r = -0,102$ , rasyonalizasyon  $r = -0,104$   $p < 0,05$ )

**İ içe geçme/bağımlılık** ile beklenti, neurotic defense style, yapma bozma,  
idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif  
saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer  
değiştirme, disosiyasyon, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel  
olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (beklenti  $r = 0,129$ , neurotic  
defense style  $r = 0,323$ , yapma bozma  $r = 0,305$ , idealleştirme  $r = 0,198$ , karşıt tepki  
geliştirme  $r = 0,287$ , immature defense style  $r = 0,458$ , yansıtma  $r = 0,328$ , pasif  
saldırganlık  $r = 0,360$ , dışa vurma  $r = 0,266$ , yalıtma  $r = 0,179$ , değersizleştirme  $r = 0,168$ ,  
otistik fantezi  $r = 0,433$ , inkâr  $r = 0,350$ , yer değiştirme  $r = 0,411$ , disosiyasyon  $r = 0,149$ ,  
bölünme  $r = 0,132$ , bedenselleştirme  $r = 0,295$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ )

**İ içe geçme/bağımlılık** ile mature defense style yüceltme ve psödo altruizm  
arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p > 0,05$ ).

**Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim** ile mature defense style, mizah, beklenti,  
baskılama, neurotic defense style, psödo altruizm, idealleştirme, immature defense  
style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik  
fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme ve bedenselleştirme boyutları  
arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (mature  
defense style  $r = 0,323$ , mizah  $r = 0,224$ , beklenti  $r = 0,129$ , baskılama  $r = 0,222$ , neurotic  
defense style  $r = 0,187$ , psödo altruizm  $r = 0,155$ , idealleştirme  $r = 0,184$ , immature  
defense style  $r = 0,559$ , yansıtma  $r = 0,339$ , pasif saldırganlık  $r = 0,279$ , dışa vurma  
 $r = 0,328$ , yalıtma  $r = 0,259$ , değersizleştirme  $r = 0,451$ , otistik fantezi  $r = 0,254$ , inkâr  
 $r = 0,280$ , yer değiştirme  $r = 0,258$ , disosiyasyon  $r = 0,283$ , bölünme  $r = 0,422$ ,  
rasyonalizasyon  $r = 0,232$ , bedenselleştirme  $r = 0,295$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ )

**Ayrıcalıklık/yetersiz özdenetim** ile yüceltme, yapma bozma ve karşıt tepki geliştirme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Kendini feda** ile mature defense style, mizah, beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (mature defense style  $r=0,169$ , mizah  $r=0,128$ , beklenti  $r=0,188$ , neurotic defense style  $r=0,488$ , yapma bozma  $r=0,337$ , psödo altruizm  $r=0,293$ , idealleştirme  $r=0,263$ , karşıt tepki geliştirme  $r=0,385$ , immature defense style  $r=0,415$ , yansıtma  $r=0,318$ , pasif saldırganlık  $r=0,237$ , dışa vurma  $r=0,153$ , yalıtma  $r=0,238$ , değersizleştirme  $r=0,164$ , otistik fantezi  $r=0,339$ , inkar  $r=0,313$ , yer değiştirme  $r=0,174$ , disosiyasyon  $r=0,225$ , bölünme  $r=0,205$ , rasyonalizasyon  $r=0,123$ , bedenselleştirme  $r=0,125$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Kendini feda** ile yüceltme ve baskılama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Terk edilme** ile mizah boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (mizah  $r=-0,102$   $p<0,05$ )

**Terk edilme** ile beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Beklenti  $r=0,211$ , neurotic defense style  $r=0,246$ , yapma bozma  $r=0,227$ , idealleştirme  $r=0,122$ , karşıt tepki geliştirme  $r=0,234$ , immature defense style  $r=0,466$ , yansıtma  $r=0,365$ , pasif saldırganlık  $r=0,393$ , dışa vurma  $r=0,286$ , yalıtma  $r=0,206$ , değersizleştirme  $r=0,212$ , otistik fantezi  $r=0,411$ , inkâr  $r=0,285$ , yer değiştirme  $r=0,346$ , bölünme  $r=0,142$ , bedenselleştirme  $r=0,356$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Terk edilme** ile, mature defense style, yüceltme, baskılama, psödo altruizm, disosiyasyon ve rasyonalizasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Tablo 22.** Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları ilişkisi- devamı

	Cezalandırılma		Kusurluluk		Tehditler Karşısında Dayanıksızlık		Yüksek Standartlar	
	r	p	r	p	r	p	r	p
<i>Mature defense style</i>	0,261	<b>0,001**</b>	0,014	<b>0,775</b>	0,082	<b>0,084</b>	0,102	<b>0,031*</b>
<i>Yüceltme</i>	0,057	<b>0,231</b>	-0,002	<b>0,966</b>	0,006	<b>0,905</b>	0,090	<b>0,058</b>
<i>Mizah</i>	0,150	<b>0,001**</b>	-0,095	<b>0,044*</b>	-0,013	<b>0,783</b>	-0,076	<b>0,109</b>
<i>Beklenti</i>	0,377	<b>0,001**</b>	0,181	<b>0,001**</b>	0,256	<b>0,001**</b>	0,234	<b>0,001**</b>
<i>Baskılama</i>	0,100	<b>0,035*</b>	-0,042	<b>0,370</b>	-0,028	<b>0,551</b>	0,013	<b>0,792</b>
<i>Neurotic defense style</i>	0,207	<b>0,001**</b>	0,186	<b>0,001**</b>	0,208	<b>0,001**</b>	0,217	<b>0,001**</b>
<i>Yapma Bozma</i>	0,151	<b>0,001**</b>	0,162	<b>0,001**</b>	0,186	<b>0,001**</b>	0,119	<b>0,012*</b>
<i>Psödo Altruizm</i>	0,165	<b>0,001**</b>	-0,083	<b>0,080</b>	0,046	<b>0,326</b>	0,022	<b>0,642</b>
<i>İdealleştirme</i>	0,106	<b>0,025*</b>	0,140	<b>0,003**</b>	0,058	<b>0,218</b>	0,254	<b>0,001**</b>
<i>Karşıt Tepki Geliştirme</i>	0,113	<b>0,016*</b>	0,227	<b>0,001**</b>	0,237	<b>0,001**</b>	0,135	<b>0,004**</b>
<i>Immature defense style</i>	0,447	<b>0,001**</b>	0,506	<b>0,001**</b>	0,564	<b>0,001**</b>	0,443	<b>0,001**</b>
<i>Yansıtma</i>	0,339	<b>0,001**</b>	0,370	<b>0,001**</b>	0,460	<b>0,001**</b>	0,281	<b>0,001**</b>
<i>Pasif Saldırganlık</i>	0,248	<b>0,001**</b>	0,464	<b>0,001**</b>	0,433	<b>0,001**</b>	0,312	<b>0,001**</b>
<i>Dışa Vurma</i>	0,311	<b>0,001**</b>	0,269	<b>0,001**</b>	0,328	<b>0,001**</b>	0,275	<b>0,001**</b>
<i>Yalıtma</i>	0,276	<b>0,001**</b>	0,272	<b>0,001**</b>	0,302	<b>0,001**</b>	0,273	<b>0,001**</b>
<i>Değersizleştirme</i>	0,259	<b>0,001**</b>	0,276	<b>0,001**</b>	0,330	<b>0,001**</b>	0,278	<b>0,001**</b>
<i>Otistik Fantezi</i>	0,292	<b>0,001**</b>	0,421	<b>0,001**</b>	0,386	<b>0,001**</b>	0,298	<b>0,001**</b>
<i>İnkâr</i>	0,166	<b>0,001**</b>	0,258	<b>0,001**</b>	0,254	<b>0,001**</b>	0,190	<b>0,001**</b>
<i>Yer Değiştirme</i>	0,257	<b>0,001**</b>	0,445	<b>0,001**</b>	0,433	<b>0,001**</b>	0,184	<b>0,001**</b>
<i>Disosiyasyon</i>	0,063	<b>0,186</b>	0,137	<b>0,004**</b>	0,083	<b>0,081</b>	0,190	<b>0,001**</b>
<i>Bölünme</i>	0,222	<b>0,001**</b>	0,217	<b>0,001**</b>	0,301	<b>0,001**</b>	0,207	<b>0,001**</b>
<i>Rasyonalizasyon</i>	0,226	<b>0,001**</b>	-0,113	<b>0,017*</b>	-0,010	<b>0,834</b>	0,199	<b>0,001**</b>
<i>Bedenselleştirme</i>	0,303	<b>0,001**</b>	0,257	<b>0,001**</b>	0,381	<b>0,001**</b>	0,254	<b>0,001**</b>

r=Pearson Correlation

\*\*p<0,01

\*p<0,05

**Cezalandırılma** ile, mature defense style, mizah, beklenti, baskılama, neurotic defense style, yapma bozma, psödo altruizm, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme, rasyonalizasyon ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Mature defense style r=0,261, mizah r=0,150, beklenti r=0,377, baskılama r=0,100, neurotic defense style r=0,207, yapma bozma r=0,151, , psödo altruizm r=0,165, idealleştirme r=0,106, karşıt tepki geliştirme r=0,113, immature defense style r=0,447, yansıtma r=0,339, pasif saldırganlık r=0,248, dışa vurma

$r=0,311$ , yalıtma  $r=0,276$ , değersizleştirme  $r=0,259$ , otistik fantezi  $r=0,292$ , inkar  $r=0,166$ , yer değiştirme  $r=0,257$ , bölünme  $r=0,222$ , rasyonalizasyon  $r=0,226$  ve bedenselleştirme  $r=0,303$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Cezalandırılma** ile, yüceltme ve disosiyasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Kusurluluk** ile mizah ve rasyonalizasyon boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Mizah  $r=-0,095$ , rasyonalizasyon  $r=-0,113$   $p<0,05$ )

**Kusurluluk** ile, beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Beklenti  $r=0,181$ , neurotic defense style  $r=0,186$ , yapma bozma  $r=0,162$ , idealleştirme  $r=0,140$ , karşıt tepki geliştirme  $r=0,227$ , immature defense style  $r=0,506$ , yansıtma  $r=0,370$ , pasif saldırganlık  $r=0,464$ , dışa vurma  $r=0,269$ , yalıtma  $r=0,272$ , değersizleştirme  $r=0,276$ , otistik fantezi  $r=0,421$ , inkâr  $r=0,258$ , yer değiştirme  $r=0,445$ , disosiyasyon  $r=0,137$  bölünme  $r=0,217$  ve bedenselleştirme  $r=0,257$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Kusurluluk** ile, mature defense style, yüceltme, baskılama ve psödo altruizm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Tehditler karşısında dayanıksızlık** ile, beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, bölünme ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Beklenti  $r=0,256$ , neurotic defense style  $r=0,208$ , yapma bozma  $r=0,186$ , karşıt tepki geliştirme  $r=0,237$ , immature defense style  $r=0,564$ , yansıtma  $r=0,460$ , pasif saldırganlık  $r=0,433$ , dışa vurma  $r=0,328$ , yalıtma  $r=0,302$ , değersizleştirme  $r=0,330$ , otistik fantezi  $r=0,386$ , inkâr  $r=0,254$ , yer değiştirme  $r=0,433$ , bölünme  $r=0,301$  ve bedenselleştirme  $r=0,381$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Tehditler karşısında dayanıksızlık** ile, mature defense style, yüceltme, mizah, baskılama, psödo altruizm, idealleştirme, disosiyasyon ve rasyonalizasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Yüksek standartlar** ile, mature defense style, beklenti, neurotic defense style, yapma bozma, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme, immature defense style, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtma, değersizleştirme, otistik fantezi, inkâr, yer değiştirme, disosiyasyon, bölünme, rasyonalizasyon ve bedenselleştirme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. (Mature defense style  $r=0,102$ , beklenti  $r=0,234$ , neurotic defense style  $r=0,217$ , yapma bozma  $r=0,119$ , idealleştirme  $r=0,254$ , karşıt tepki geliştirme  $r=0,135$ , immature defense style  $r=0,443$ , yansıtma  $r=0,281$ , pasif saldırganlık  $r=0,312$ , dışa vurma  $r=0,275$ , yalıtma  $r=0,273$ , değersizleştirme  $r=0,278$ , otistik fantezi  $r=0,298$ , inkâr  $r=0,190$ , yer değiştirme  $r=0,184$ , disosiyasyon  $r=0,190$  bölünme  $r=0,207$ , rasyonalizasyon  $r=0,199$  ve bedenselleştirme  $r=0,254$ ,  $p<0,01$ ,  $p<0,05$ )

**Yüksek standartlar** ile, yüceltme, mizah, baskılama ve psödo altruizm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ( $p>0,05$ ).

**Tablo 23.** Hipotez özetleri

<b>Hipotez</b>	<b>Durum</b>
<i>Hipotez 1.1: Cinsiyete göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 1.2: Yaşa göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 1.3: Medeni duruma göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 1.4: Eğitim durumuna göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 1.5: Yaşadığı kişilere göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 1.6: 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre erken dönem uyum bozucu şemalar ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.1: Cinsiyete göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.2: Yaşa göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.3: Medeni duruma göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.4: Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.5: Yaşadığı kişilere göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.6: 0-6 yaş döneminde bakım kişilerine göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 2.4: Eğitim durumuna göre savunma mekanizmaları ve alt boyutları farklılık göstermektedir.</i>	<i>Kabul Edildi</i>
<i>Hipotez 3: Erken dönem uyum bozucu şemalar ile savunma mekanizmaları arasında anlamlı ilişki vardır.</i>	<i>Kabul Edildi</i>



## ALTINCI BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerde savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemaları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışma 18-35 yaş aralığındaki 448 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcıların %28,3'ü (n=127) erkek, %71,7'si (n=321) kadındır (Tablo 2). Aynı zamanda çalışmaya katılanların %18,3'ünü (n=82) 18-21 yaş, %61,2'sini (n=274) 22-25 yaş, %13,8'ini (n=62) 26-29 yaş ve %6,7'sini (n=30) 30-35 yaş aralığındadır (Tablo 3). %61,4'ü (n=275) bekar, %16,1'i (n=72) evli ve %22,5'inin (n=101) ise ilişkisi vardır (Tablo 4). %16,5'i (n=74) lise ve altı, %53,1'i (n=238) üniversite ve %30,4'ü (n=136) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir (Tablo 5). Katılımcıların %62,5'i (n=280) ailesi ile, %6,7'si (n=30) arkadaşları ile, %14,1'i (n=63) eşi ile ve %16,7'si (n=75) yalnız yaşamaktadır (Tablo 6). 0-6 yaş döneminde katılımcıların bakımını %84,6 (n=379) anne-baba, %8,0 (n=36) bakıcı, %7,4 (n=33) büyükanne-büyükbaba üstlenmiştir (Tablo 7).

Araştırmada savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalar, ilk olarak demografik özelliklere göre değerlendirilmiş; sonrasında da kendi aralarındaki ilişkiye bakılmıştır.

#### **6.1. Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Yapılan analizler sonucunda; matür savunma mekanizmalarının toplamı, erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 14). Benzer şekilde yüceltme, mizah, değersizleştirme ve bedenselleştirme alt boyutları da erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık yalıtma, otistik fantezi ve disosiyasyon alt boyutları kadınlarda daha yüksektir. Parekh, Majeed, Khan, Khalid, Khwaja, Khalid, Khan, Rizqui ve Jehan (2010), yaptıkları çalışmada erkeklerde immatür savunma mekanizmalarının daha yaygın olduğunu bulmuşlardır, somatizasyon alt boyutunun da kadınlarda daha yaygın kullanıldığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak buradaki farklılığın kültürel olduğu ve içinde bulunduğumuz pandemi döneminin etkilerinin çalışmaya yansıdığı tahmin edilmektedir. Walker ve McCabe (2021) Covid-19 pandemisi döneminde yaptıkları çalışmada, çalışanlarda yüceltme, bedenselleştirme ve mizah savunma mekanizmalarının sık görüldüğünü dile getirmişlerdir. Çalışmamızda erkeklerin bu alt boyutlardan daha yüksek puanlar alması, TÜİK'in

2020 raporunda kadın istihdam oranının erkek istihdam oranının yarısından daha az olması sebebiyle olabileceği düşünülmektedir (TÜİK, 2020). Özellikle pandemi döneminde çalışması gereken bireylerin yaşadıkları bu kaygı verici durumla başa çıkması, ancak bu başa çıkma sürecinde de işe gitmelerine ve evdeki diğer bireylerin ihtiyaçlarını da karşılamaya devam etmeleri zorunluluğu sebebiyle daha olgun savunma mekanizmalarına yönelmiş olabileceği tahmin edilmektedir. Yapılan diğer araştırmalara göre erkekler dışsallaştırıcı başa çıkma savunma mekanizmalarını kullanırken, kadınlar kendilerine karşı dönen, içe atmacı (introjektif) içsel savunma mekanizmalarını daha sık kullanmaktadır, kadınlar içselleştirici yollarla tepki vermektedir (Diehl, Chui, Hay, Lumley, Grün ve Labouvie-Vief, 2014). Bu çalışmada kadınların yalıtma, disosiyasyon, otistik fantezi alt boyutlardan daha yüksek puan alması, bu çalışmayla paralel bir sonuç vermektedir.

Yapılan analizler sonucunda 18-21 yaş arasındaki genç yetişkinlerin; yansıtma, otistik fantezi alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre yüksek puan aldıkları görülmüştür (Tablo 15). Whitty (2003) yaptığı çalışmada çalışmaya katılan en genç bireylerin (17-23 yaş) diğer yaş gruplarına göre daha fazla immatür savunma mekanizması kullandığını bulmuştur. Bu sebeple bu çalışmadaki bulgular, diğer araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin karşıt tepki geliştirme mekanizmasını, ilişkisi olanlara göre daha sık kullandığı görülmüştür (Tablo 16). Bu konuda literatürde herhangi bir çalışma bulunmamaktadır ancak evli bireylerin evde sorun yaşamamak için bazı şeyleri göz ardı etmeyi, savunma mekanizması olarak da karşıt tepki geliştirmeyi kullanarak yaşanacak sorunları en aza indirmeyi amaçladıkları düşünülmekte olup bu konuda yapılacak başka çalışmaların literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda immatür savunma mekanizmaları, lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerde daha sık görülmektedir (Tablo 17). Negrii (2014) çalışmasında immatür savunma mekanizmalarının, okuldaki düşük performans ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Çalışmamızda lise ve altı eğitim düzeyi yaşla ilişkili olabileceği gibi, Negrii (2014) çalışmasına benzer şekilde düşük performans sebebiyle eğitim hayatına devam etmeyen bireylerin de katkısı olduğu düşünülmektedir. Aynı çalışmada yüksek akademik performansın olgun savunma mekanizmalarıyla ilişkili olduğu da görülmüştür. Bu çalışmada ise olgun savunma mekanizmaları alt boyut

olarak eğitim durumu ile anlamlı farklılık göstermese de olgun savunma mekanizmalarından mizah, lisansüstü eğitim durumuna sahip bireylerde, diğer eğitim durumlarından daha yüksek bulunmuştur, bu da sonuçların benzerliğini göstermektedir.

Yapılan analizler, otistik fantezi savunma mekanizmasını ailesiyle yaşayan bireylerin, evli bireylere göre daha sık kullandığını göstermiştir (Tablo 18). Otistik fantezi savunma mekanizması, bireyin kendi iç dünyasına çekilmesi anlamına gelmektedir ve bu savunma mekanizması madde kullanımını beraberinde getirebilir. Savunma mekanizması olarak özellikle otistik fantezi ve medeni durum arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanamamış olursa da Ulusal Alkol Suistimali ve Alkolizm Enstitüsü'nün belirttiği ve Dick, Agrawal, Schuckit, Bierut, Hinrichs, Fox, Mullaney, Cloninger, Hesselbrock, Nurnberger, Almasy, Foroud, Porjesz, Edenbern ve Begleiter (2006) yaptığı araştırmaya göre evli bireylerin alkol kullanımının, bekarlarla kıyaslandığında daha az olduğunu göstermektedir. Bu da savunma mekanizması olarak otistik fanteziyi kullanan bireylerin neden evli bireylerde daha az görüldüğünü anlatmaya yardımcı olabilir.

Yapılan analizlere göre psödoaltruizm savunma mekanizmasının, büyükanne-büyükbabası tarafından büyütülenlerdense anne-baba tarafından büyütülen bireylerde daha sık kullanılan bir savunma mekanizması olduğu görülmüştür.

## **6.2. Genç Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Demografik Bilgilerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Yapılan analizler sonucunda; erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk alt boyutu kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Tablo 8). Bu sonuç, González-Jiménez ve Hernández-Romera (2014) sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda baba yoksunluğunun etkilerini inceleyen Özdal ve Aral (2005), baba yoksunluğu çeken kızların, erkeklerden daha fazla kaygı hissettiğini bulmuşlardır. Duygusal yoksunluk şemasına göre bireylerin ya gerçekten sevgi, dikkat, empati, korunma ihtiyaçları karşılanmaz ya da bireyler karşılanmadığını düşünürler, bu da bireylerin yüksek kaygı seviyelerinde olmalarına neden olur (Pozza vd., 2020). Bu sebeple Özdal ve Aral (2005) çalışmasında kızların daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduğunu bulmaları, bu çalışmadaki duygusal yoksunluk ile bağdaşabilecek bir konudur. Ayrıca Zafiropoulou, Avagianou ve Vassiliadou (2014) yaptıkları çalışmada 11-15 yaş arası çocuklardaki erken dönem uyum bozucu şemaları

incelemiş ve kızlarda daha çok içsel ve duygusal, erkeklerde ise dışsal şemaların daha yoğun görüldüğünü söylemişlerdir. Bu çalışmada kadınların duygusal yoksunluktan daha yüksek puan alıp, erkeklerin onay arayıcılık şemasından daha yüksek puan almaları, bu çalışmanın her yaşta benzer sonuçlar verebileceğini göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda 18-21 yaş katılımcıların duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, duyguları bastırma, tehditler karşısında dayanıksızlık boyutu, 22-25 ve 30-35 yaş katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur (Tablo 9). Yapılan analizlere göre duygusal yoksunluk şeması, bekarlarda evlilere göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 10). Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler şemalarından kaçınarak yakın ilişkilerden tamamen uzak durabilirler. Bu şemanın bekarlarda evlilere göre daha sık görülmesinin sebebinin bu kişilerin yakın ilişkilerden kaçınıyor olmalarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yapılan analizlere göre kusurluluk şeması lise ve altı bireylerde, diğer eğitim durumuna sahip bireylerden daha sık görülmektedir (Tablo 11). Bu bulgu, çalışmamıza yaş olarak lise dönemi genç yetişkinlerin katılması sebebiyle olabileceği gibi; bireylerin kusurlu olduklarını hissettikleri alandan uzak durabilmesi sebebiyle eğitim hayatını yarıda kesmesinden de olabilir. Aynı zamanda Isanejad, Heidary, Rudbari ve Liaghatdar (2012) yaptıkları çalışmada zarar görme ve dayanıksızlık şemasının akademik performansla ilişkili olduğunu bulmuşlar ve akademik başarısızlığın bu şemaya yol açabileceğini bildirmişlerdir. Bu çalışmada da benzer bir bulgu olarak lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerde zarar görme ve dayanıksızlık şeması daha sık görülmektedir.

Yapılan analizlere göre duygusal yoksunluk, başarısızlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, onay arayıcılık, iç içe geçme / bağımlılık şemalarının yalnız yaşayanlarda daha fazla görüldüğü bulunmuştur (Tablo 12).

Yapılan analizlere göre terk edilme şeması, 0-6 yaş döneminde anne-baba yerine büyükanne-büyükbaba tarafından bakılan bireylerde daha çok görülmüştür (Tablo 13). Terk edilme şemasında algılanan terk gerçek olabileceği gibi (ebeveyn kaybı) algılanan bir terk de olabilir (ebeveynlerden birinin uzun bir süre evde olmaması) (Young vd., 2003). 0-6 yaş döneminde anne-baba yerine büyükanne-büyükbaba tarafından bakılan bireylerin bu şemayı geliştirmesi, algılanan veya gerçek kayıptan olabileceği düşünülmektedir. Cerniglia, Cimino, Ballarotto ve Monniello (2014), yaptıkları araştırma ile yaşamın erken dönemlerinde (0-3 yaş) yaşanan ebeveyn

kaybının yarattığı psikopatolojik semptomların, ergenlikte yaşanan kayıptan çok daha fazla devam ettiğini göstermişlerdir.

### **6.3. Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması**

Yapılan analizler sonucunda; onay arayıcılık ve kendini feda etme şemaları ile olgun savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tablo 21). Bu bulgu, Walburg ve Chiaramello (2015) sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Yapılan analizler sonucunda; sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ile immatür savunma mekanizmaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tablo 20). Bu bulgu, Nejadian, Babamiri ve Fard (2017) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Sosyal izolasyon kökenlerini çocuklukta yaşadığı farklılıklardan almaktadır ve çocukluğunda verdiği tepkileri vererek şemalarını sürdürmektedir. İmmatür savunma mekanizmaları da çocuklukta kullanılması normal olan ancak yetişkinlikte uyumsuz görünen mekanizmalardır. İkisi arasındaki ilişkinin buradan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Terk edilme şeması ile beklenti savunma mekanizması arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Tablo 21). Terk edilme şemasında bireyler, hayatına giren kişilerin onları terk edeceğini düşünürler ve bu düşünceyle terk edilmeyi beklerler. Beklenti savunma mekanizmasında ise bireyler, yaşayacakları kaygıdan onları hayal ederek gelmeye çalışırlar. Dolayısıyla terk edilme kaygısıyla başa çıkabilmek için beklenti savunma mekanizması geliştirmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

## SONUÇ

Araştırmanın üç temel hipotezi ve on iki alt hipotezi bulunmaktadır. Yapılan çalışma ve verilerin değerlendirilmesi sonucu tüm hipotezler doğrulanmıştır. Buna göre;

1. Kadınlarda duygusal yoksunluk, erkeklerde ise karamsarlık ve onay arayıcılık şemaları öne çıkarak farklılık göstermektedir. Aynı zamanda kadınlar yalıtma ve otistik fantezi savunma mekanizmalarını daha sık kullanırken; erkekler yüceltme, mizah, değersizleştirme ve bedenselleştirme savunma mekanizmalarını daha sık kullanmaktadır.
2. Daha küçük yaş genç yetişkinlerde duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk, dayanıksızlık şemaları; aynı yaş grubunda yansıtma ve otistik fantezi savunma mekanizmaları daha sık görülmektedir.
3. Bekarlarda duygusal yoksunluk, başarısızlık, ayrıcalıklık/yetersiz özenetim şemaları; evli veya ilişkisi olanlara göre daha sık görülmektedir.
4. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişiler; duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık şemaları ile yüceltme, yansıtma, yalıtma savunma mekanizmalarını daha sık kullanmaktadır.
5. Yalnız yaşayan kişilerde duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları daha sık görülmektedir.
6. Anne babasıyla değil, büyükanne büyükbabası ile büyüyen bireylerde terk edilme şeması daha sık görülmektedir.
7. Sosyal izolasyon/güvensizlik şemaları ile immatür savunma mekanizmaları boyutları arasında ve karamsarlık şeması ile nevrotik savunma mekanizmaları boyutları arasında pozitif bir ilişki vardır.

## ÖNERİLER

Yapılan bu çalışma, 18-35 yaş arası genç yetişkinleri incelemektedir. Yaş aralığını değiştirerek ergenlik veya ileri yetişkinlik yaş grubunda da bu çalışmanın yapılması, daha geniş bir popülasyonla beraber boylamsal bir çalışma sayesinde neden sonuç ilişkisi açısından daha güçlü veriler sağlayacaktır.

Çalışmada kullanılan ölçek ve testlerin pandemi koşulları nedeniyle çevrimiçi olarak katılımcılara yöneltilmesi, çalışmaya yoğunluklu olarak bilgisayara ve internet bağlantısına sahip olan genç yetişkinlerin katıldığını göstermektedir. Savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkinin her sosyoekonomik düzeyde benzer sonuçlar göstereceğini görebilmek için çalışmanın yüz yüze ve daha düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerle de yürütülmesi, çalışma için daha güçlü veriler sağlayacaktır.

SBT-40, bireylerin kullandığı savunma mekanizmalarını görebilmek için geçerli ve güvenilir bir test olsa da bireyler birden fazla savunma mekanizmasını aynı zaman diliminde kullanabilir veya bu savunma mekanizmaları dönemsel olarak değişiklik gösterebilir ve bilinçdışı gerçekleşen bir süreç olduğu için bireyler bunun farkında olmayabilir. Bu sebeple savunma mekanizmalarını görebilmek için testin yanında gözlem yapmak ve diğer psikanalitik metotlarla da bunu tasdik etmek, daha kesin sonuçlar için önerilmektedir.

Savunma mekanizmaları erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkilidir, ikisi de erken dönem yaşam deneyimleri ile oluşur. Savunma mekanizmalarının tespiti erken dönem uyum bozucu şemaları da fark edebilmek için önemlidir. Özellikle genç yetişkinlerdeki risk alma davranışı ve ikili ilişkilerinde yaşanabilecek sorunlar, savunma mekanizmaları ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi tanıyarak daha kolay analiz edilebilir. Bu çalışmanın bulgularından elde edilen bilgiler, klinik gözlem ve uygulamalarda kullanılabilir.

Son söz olarak daha erişkin yaş grubundan katılımcıların olmaması, psikanalitik kuram ve bilişsel kuram gibi taban tabana zıt iki kuramı dayanak alarak geliştirilmiş ölçekleri tek bir kaptaki eritmenin planlanmış olması, savunma mekanizmaları gibi erken dönem ve ağırlıklı olarak bilinçdışı belirlenimi olan psikolojik bir işlevi özbildirime dayalı bir ölçekle ölçülmeye çalışılması, katılımcıların bir kısmının yüz

yüze önemli bir kısmının da çevrimiçi olarak dahil edilmiş olması araştırmamızın zayıf yönleridir.





## KAYNAKÇA

- Akyüz, C. (2018). Nesne ilişkileri kuramı çerçevesinden sınır (Borderline) kişilik örüntüsüne bakış: Vaka örneği ile temel savunma mekanizmalarının yorumlanması, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5 (3), 1-20. doi: 10.31682/ayna.468232
- Angın, Y. (2020). Obsesif kompulsif bozukluk tanılı hastalarda erken dönem uyumsuz şemalar ve kader algısı, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 73-105. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.708376>
- Anlı, İ ve Can, Y. (2017). Alkol kullanım bozukluklarında erken dönem uyumsuz şemaların üstesinden gelme biçimleri: Şema terapi çerçevesinde bir araştırma, *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (32), 15-31. doi: 10.21550/sosbilder.297693
- Anshori, A. (2011). Fleming's defense mechanisms in stephen crane's the red badge of courage, *Journal of English and Education*, 5(2). doi: 10.20885/jee.vol5.iss2.art1
- Arntz, A ve Genderen, H. (2018). *Sınır kişilik bozukluğu için şema terapi*, İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Bakır, B. (2008). *Sinema ve psikanaliz*, İstanbul: Hayalet Kitap.
- Baykara, S. ve Alban, K. (2018). The relationship between self-harming behavior, suicide attempt history and defense mechanisms in patients with opioid-use disorder, *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(3), 265-273. doi: 10.5350/DAJPN2018310304
- Bayoğlu, F. ve Duy, B. (2020). Şema başa çıkma ölçeği türkçe formunun geçerlik güvenilirlik çalışması, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31). doi: 10.26466/opus.805108
- Blackman, J. (2014). *Zihnin kendini koruma yolları 101 savunma*, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C ve Theuwis, L. (2012). Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents, *BehaviourChange*, 29(3), 164–182. doi: 10.1017/bec.2012.15
- Cerniglia, L., Cimino, S., Ballarotto, G. ve Monniello, G. (2014). Parental loss during childhood and outcomes on adolescents' psychological profiles: A longitudinal study, *Springer Science+Business Media*.doi: 10.1007/s12144-014-9228-3

- Clark, A. J. (1991). The identification and modification of defense mechanisms in counseling, *Journal of Counseling and Development*, 69, 231-236. doi: 10.1002/j.1556-6676.1991.tb01494.x
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Belmont: Thomson Learning.
- Costa, R. M. (2016). "Dissociation (Defense mechanism)", *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, Springer, Heidelberg. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8\_1375-1
- Costa, R. M. (2017). "Undoing (Defense mechanism)", *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, Springer, Heidelberg. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8\_1434-1
- Çelen, N. (2011), *Ergenlik ve genç yetişkinlik, bir dönüşüm süreci*, İstanbul: Papatya Yayıncılık Eğitim.
- Dick, D.M., Agrawal, A., Schuckit, M.A., Bierut, L., Hinrichs, A., Fox, L., Mullaney, J., Cloninger, C.R., Hesselbrock, V., Nurnberger, J., Almsay, L., Foroud, T., Porjesz, B., Edenberg, H. ve Begleiter, H. (2006). Marital status, alcohol dependence and GABRA2: Evidence for gene-environment correlation and interaction, *Journal of Studies on Alcohol*, 185-194. doi: 10.15288/jsa.2006.67.185
- Diehl, M., Chui, H., Hay, E.L., Lumley, M.A., Grünh, D. ve Labouvie-Vief, G. (2014). Change in coping and defense mechanisms across adulthood: Longitudinal findings in a European American sample, *Developmental Psychology*, 50(2), 634–648. doi: 10.1037/a0033619
- Ertürk, İ. Ş. ve Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı, *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ufuksbedergi/issue/57467/815042>
- Esencan, T. Y. ve Rathfisch, G. Psikoseksüel gelişim kuramının kadın hastalıkları ve doğum hemşireliği alanına yansımaları, *KASHED*, 3(2). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kashed/issue/32820/368629>
- Freud, A. (2017). *Ben ve savunma mekanizmaları*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (1949). *Inhibitions, symptoms and anxiety*, London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (2001). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (2014). *The Neuro-psychoses of defence*, Freiburg: White Press.
- Gall, M.D., Borg, W.R., ve Gall, J.P. (1996). *Educational Research: An Introduction*, USA: Longman.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

- González-Jiménez, A.J. ve Hernández-Romera, M. (2014). Early maladaptive schemas in adolescence: A quantitative study, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 504-508. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.04.344
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Ertürk, İ.Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar, *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10). doi: 10.7816/nesne-05-10-01
- Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkânı, *Turkish Studies*, 11(17). doi: 10.7827/TurkishStudies.10020
- Hairet, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*, NJ: Pearson Education.
- Hoffart, A., Sexton, H., Hedley, M., Wang, C., Holthe, H., Haugum, J., Nordahl, H., Hovland, O.J. ve Holte, A. (2005), The structure of maladaptive schemas: A confirmatory factor analysis and a psychometric evaluation of factor-derived scales, *Cognitive Therapy and Research*, 29 (6), 627-644. doi: 10.1007/s10608-005-9630-0
- Hoffman, P. M. (2006). *Attachment styles and use of defense mechanisms: A study of the adult attachment projective and cramer's defense mechanism scale*, The University of Tennessee, Knoxville. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Horowitz, M., Cooper, S., Fridhandler, B., Perry, C., Bond, M. ve Vaillant, G. (1992). Control processes and defense mechanisms, *The Journal Of Psychotherapy Practice and Research*, 1(4), 324-336. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22700114/>
- Hunt, S. E. ve Kraus, S. W. (2009). Exploring the relationship between erotic disruption during the latency period and the use of sexually explicit material, online sexual behaviors, and sexual dysfunctions in young adulthood, *Sexual Addiction & Compulsivity*, 16. doi: 10.1080/10720160902724228
- Isanejad, O., Heidary, M.S., Rudbari, O. ve Liaghatdar, M. J. (2012). Early maladaptive schemes and academic anxiety, *World Applied Sciences Journal*, 18(1), 107-112. doi: 10.5829/idosi.wasj.2012.18.01.3684
- İstatistiklerle Kadın, 2020. (2020, Mart). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, Erişim adresi: <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=37221>
- Jerkovic, I. ve Berberovid, D. (2012). Sexual compulsivity, promiscuity and phallic stage of psychosexual development fixation, *HealthMED*, 6(5). Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/286174158\\_Sexual\\_Compulsivity\\_Promiscuity\\_and\\_Phallic\\_Stage\\_of\\_Psychosexual\\_Development\\_Fixation](https://www.researchgate.net/publication/286174158_Sexual_Compulsivity_Promiscuity_and_Phallic_Stage_of_Psychosexual_Development_Fixation)
- Jung, C. G. (2016). *Analitik psikoloji sözlüğü*, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Kline, R.B., (2011), *Principles and practice of structural equation modelling*, NY: Guilford Press.

- Köroğlu, E. ve Türkçapar, H. (2013). *Psikoterapi yöntemleri kuramlar ve uygulama yönergeleri*, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kramer, G. P., Bernstein, D. A. ve Phares, V. (2014). *Klinik psikolojiye giriş*, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Laplanche, J. ve Pontalis, J. B. (1973). *The language of psychoanalysis*, New York: W. W. Norton & Co.
- Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67). Erişim adresi: 10.17755/esosder.323007
- McLeod, S. A. (2019). Defense mechanisms, *Simply psychology*: <https://www.simplypsychology.org/defense-mechanisms.html>.
- McWilliams, N. (2017). *Psikanalitik tanrı*, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Montanero, J. (2016). *Rüyanın psikolojisi*, İstanbul: Say Yayınları.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak (psikolojiye giriş)*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2). doi: 10.5455/cap.20120416
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Negrii, V. (2014). Psychological defense and school students academic performance, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 146, 275-278. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.08.128
- Nejadian, A.B., Babamiri, M. ve Fard, R.J. (2017). The association between defensive styles and early maladaptive schemas in patient with migraine headaches, *Iran Psychiatry Behav Sch*, 11(3). doi: 10.5812/ijpbs.7592
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yöntemler*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Önem Akçakaya, R. ve Çelik Erden, S. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım, *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25. Erişim adresi: <http://turkishfamilyphysician.com/makaleler/derleme/stres-ve-stresle-bas-etmede-psikiyatrik-yaklasim/>
- Özdal, F. ve Aral, N. (2005). Baba yoksunu olan ve anne-babası ile yaşayan çocukların kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 6(2), 255-267. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59538/856382>

- Öztürk, E., Derin, G. ve Okudan, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile savunma mekanizmaları ve kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17(01), 10-24. doi: 10.5336/forensic.2019-71979
- Parekh, M., Majeed, H., Khan, T., Khan, A., Khalid, S., Khwaja, N., Khan, M., Rızqui, I VE Jehan, I. (2010). Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: A cross sectional analysis, *BMC Psychiatry*, 10(12). doi: 10.1186/1471-244X-10-12
- Perrotta, G. (2020). Human mechanisms of psychological defense: Definitions, historical and psychodynamic contexts, classifications and clinical profiles, *International Journal of Neurorehabilitation*, 7(1). Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/344428589\\_Human\\_Mechanisms\\_of\\_Psychological\\_Defense\\_Definitions\\_Historical\\_and\\_Psychodynamic\\_Contexts\\_Classifications\\_and\\_Clinical\\_Profiles](https://www.researchgate.net/publication/344428589_Human_Mechanisms_of_Psychological_Defense_Definitions_Historical_and_Psychodynamic_Contexts_Classifications_and_Clinical_Profiles)
- Pozza, A., Albert, U. ve Dettore, D. (2020). Early maladaptive schemas as common and specific predictors of skin picking subtypes, *BMC Psychology*, 8(27). doi: 10.1186/s40359-020-0392-y
- Prochaska, J. O. ve Norcross, J. (2014). *Psikoterapi sistemleri teoriler ötesi bir çözümleme*, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Psikanaliz Yazıları Yüz Yıl Sonra Düş ve Düşlerin Yorumu, (2000). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Rafaeli, E., Young, J. E. ve Bernstein, D. P. (2016). *Şema terapi ayırıcı özellikler*, İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Schultz, D. P. ve Schultz S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2009). *Theories of personality*, Belmont: Wadsworth Publishing.
- Sevinç, K. (2019). Freudyen psikolojide bilinçaltı ve bilinçdışı kavramları arasındaki benzerlikler ve farklılıklar, *Kilitbahir*, 15. doi: 10.5281/zenodo.3445501
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Smith, D. (2021). *Sigmund Freud gibi düşünmek*, İstanbul: İndigo Kitap, 73-84.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(01), 75-84. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/c20s1/75-84.pdf>
- Symington, N. (1986). *The analytic experience*, New York: St. Martin's Press.

- Tavakol, M, Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–5, doi: 10.5116/ijme.4dfb.8dfd.
- Thomas, G. (2010). *Introduction to social work*, New Delhi: IGNOU.
- Tomley, S. (2019). *Freud bu işe ne derdi?*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Topçu, H. (2017). Psikanalitik bir okuma denemesi: Elektra kompleksi ışığında aşk-ı memnu, *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/fesa/issue/30826/309134>
- Ümmet, D., Ekşi, H. ve Otrar, M. (2013). Özgecilik (altruizm) ölçeği geliştirme çabası, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(26), 301-321. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29173/312416>
- Vaillant, G. E. (1985). An empirically derived hierarchy of adaptive mechanisms and its usefulness as a potential diagnostic axis, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 71 (319). doi: 10.1111/j.1600-0447.1985.tb08533.x
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology, *Journal of Abnormal Psychology*, 103 (1). doi: 10.1037//0021-843x.103.1.44
- Walburg, V. ve Chiaramello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms, *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 65(5), 221–226. doi: 10.1016/j.erap.2015.07.003
- Walker, G. Ve McCabe, T. (2021). Psychological defence mechanisms during the COVID-19 pandemic: A case series, *Eur. J. Psychiat*, 35(1), 41-45. doi: 10.1016/j.ejpsy.2020.10.005
- Waqas, A., Rehman, A., Malik, A., Muhammad, U., Khan, S. ve Mahmood, N. (2015). Association of ego defense mechanisms with academic performance, anxiety and depression in medical students: A mixed methods study, *Cureus*, 7(9), 3-16. doi: 10.7759/cureus.337
- Whitty, M. T. (2003) Coping and defending: Age differences in maturity of defence mechanisms and coping strategies, *Aging & Mental Health*, 7(2), 123-132. doi: 10.1080/1360786031000072277
- Yıldız, A. D. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81). Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd13004433201800m000005.pdf>
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M. (2007). Savunma biçimleri testi'nin psikometrik özellikleri: Güvenilirlik ve geçerlik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/C18S3/savunmaBicimleri.pdf>
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Waishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*, New York: The Guilford Press.

Zafiropoulou, M., Avagianou, P.A. ve Vassiliadou, S. (2014). Parental bonding and early maladaptive schemas, *Journal of Psychological Abnormalities in Children*, 3(110). doi: 10.4172/2329-9525.1000110

Živadinović, K, N. (2004). Utvrđivanje osnovnih karakteristika proizvoda primjenom faktorske analize [Defining the basic product attributes using the factor analysis]. *Ekonomski pregled*, 55, 952–966



## **EKLER**

### **EK-A: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU**

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Çağla ALTINOK tarafından, Dr. Öğretim Üyesi Yücel YILMAZ danışmanlığında yürütülmektedir.

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru bulunmamaktadır ve bu çalışma sırasında elde edilen tüm bilgiler, tamamen gizli tutulacaktır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmadan, istediğiniz zaman neden göstermeksizin ayrılabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ( )



## EK-B: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**Cinsiyet:**  Kadın  Erkek

**Yaş:** \_\_\_\_

**Medeni Durum:**  Evli  İlişkisi var  Bekar  Dul  Boşanmış/Ayrı

**Eğitim Durumu:**  Okur-yazar değil  Okur-yazar  İlkokul  Ortaokul  
 Lise  Üniversite  Lisansüstü

**Yaşadığı Kişiler:**  Ailesi ile  Yalnız  Arkadaşları ile  Eşi ile  
 Evsiz

**0-6 yaş döneminde bakım vereni kimdi?:**  Anne – baba  Büyükanne –  
büyükbaba  Bakıcı

## EK-C: SAVUNMA BİÇİMLERİ TESTİ (DSQ-40)

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

Örnek:

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

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

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

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

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

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

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

4. Yaptığım her şey için geçerli sebepler bulabilirim.

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

5. Kendime çok kolay gülerim.

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

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.

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

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

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

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

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

9. Süpermen'mişim gibi tehlikelere aldırمام.

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

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

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

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

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

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

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

13. Çok tutuk bir insanım.

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

14. Gerçek yaşamımdan çok hayallerim bana hoşnutluk verir

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

15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

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

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

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

17. Birçok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

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

18. Hiçbir şeyden korkmam

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

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

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

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

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

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

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

29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim

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

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

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

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

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

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

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

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

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

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **EK-D: YOUNG ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR ÖLÇEĞİ KISA FORMU (YŞÖ-KF3)**

**Yönerge:** Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

### **Derecelendirme:**

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor ilgilenen kimsem olmadı.

1. \_\_\_\_\_ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.

2. \_\_\_\_\_ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.

3. \_\_\_\_\_ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum

4. \_\_\_\_\_ Uyumsuzum.

5. \_\_\_\_\_ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.

6. \_\_\_\_\_ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum

7. \_\_\_\_\_ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.

8. \_\_\_\_\_ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.

9. \_\_\_\_\_ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.

10. \_\_\_\_\_ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.

11. \_\_\_\_\_ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. \_\_\_\_\_ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).

13. \_\_\_\_\_ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. \_\_\_\_\_ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. \_\_\_\_\_ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. \_\_\_\_\_ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. \_\_\_\_\_ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. \_\_\_\_\_ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. \_\_\_\_\_ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. \_\_\_\_\_ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. \_\_\_\_\_ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. \_\_\_\_\_ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. \_\_\_\_\_ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. \_\_\_\_\_ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. \_\_\_\_\_ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. \_\_\_\_\_ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. \_\_\_\_\_ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. \_\_\_\_\_ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. \_\_\_\_\_ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. \_\_\_\_\_ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. \_\_\_\_\_ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. \_\_\_\_\_ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. \_\_\_\_\_ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. \_\_\_\_\_ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.

36. \_\_\_\_\_ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. \_\_\_\_\_ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. \_\_\_\_\_ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. \_\_\_\_\_ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. \_\_\_\_\_ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. \_\_\_\_\_ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. \_\_\_\_\_ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. \_\_\_\_\_ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. \_\_\_\_\_ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. \_\_\_\_\_ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. \_\_\_\_\_ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. \_\_\_\_\_ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. \_\_\_\_\_ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. \_\_\_\_\_ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. \_\_\_\_\_ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. \_\_\_\_\_ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. \_\_\_\_\_ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. \_\_\_\_\_ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. \_\_\_\_\_ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. \_\_\_\_\_ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. \_\_\_\_\_ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. \_\_\_\_\_ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. \_\_\_\_\_ Kendimi sevilebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.

61. \_\_\_\_\_ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. \_\_\_\_\_ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. \_\_\_\_\_ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. \_\_\_\_\_ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. \_\_\_\_\_ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. \_\_\_\_\_ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. \_\_\_\_\_ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. \_\_\_\_\_ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. \_\_\_\_\_ Benim yararım olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. \_\_\_\_\_ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. \_\_\_\_\_ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. \_\_\_\_\_ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. \_\_\_\_\_ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. \_\_\_\_\_ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. \_\_\_\_\_ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. \_\_\_\_\_ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. \_\_\_\_\_ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. \_\_\_\_\_ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. \_\_\_\_\_ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. \_\_\_\_\_ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.



81. \_\_\_\_\_ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. \_\_\_\_\_ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. \_\_\_\_\_ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. \_\_\_\_\_ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. \_\_\_\_\_ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. \_\_\_\_\_ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. \_\_\_\_\_ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. \_\_\_\_\_ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. \_\_\_\_\_ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. \_\_\_\_\_ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.