

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NEVROTİK EĞİLİMLER, SAVUNMA**  
**MEKANİZMALARI VE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**TEZİ YAZAN**

**Beyza BARDAKCI GÜRÜL**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA (Çukurova Üniversitesi)**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ**

**Jüri Üyesi: Doç. Dr. Meltem GÜLER (Çukurova Üniversitesi)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN / OCAK 2024**

**ONAY SAYFASI**

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;  
2021011036 numaralı öğrencimiz olan **Beyza BARDAKCI GÜRÜL** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Nevrotik Eğilimler, Savunma Mekanizmaları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği ile Psikoloji** Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

Üniv. Dışı-Jüri Asıl Üyesi-Tez Danışmanı-Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Esef Ercüment YERLİKAYA  
(Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

Üniv. İçi Asıl Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

Üniv. Dışı – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Meltem GÜLER

(Çukurova Üniversitesi)

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır.)

19/01/2024

Prof. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

**NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.**

**İTHAF**

*Kıymetli Aileme*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi beyan ederim

19/01/2024

Beyza BARDAKCI GÜRÜL

## TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bana bilgi ve tecrübeleri ile destek ve yol gösterici olduğu için, tüm sorularıma sabırla cevap verdiği ve zamanını bana ayırdığı için başta tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA olmak üzere, geri dönütleriyle tezime katkıda bulunan Prof. Dr. Şükrü UGUZ, Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ ve Doç. Dr. Meltem GÜLER' e ve bu zamana kadar bilgi ve birikimleri ile mesleki gelişimime katkı sağlayan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca hayallerimin peşinden gitmeme izin veren, her zaman desteklerini gösteren annem Günay BARDAKCI, babam Rıza Gürhan BARDAKCI ve kardeşim Barış BARDAKCI'ya teşekkür ederim.

## ÖZ

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NEVROTİK EĞİLİMLER, SAVUNMA MEKANİZMALARI VE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Beyza BARDAKCI GÜRÜL**

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA**

**Ocak 2024, 92 Sayfa**

Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin nevroitik eğilimleri, kullandıkları savunma mekanizmaları ve algıladıkları stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma, nevroitik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri anlamak ve nevroitik eğilimler ile savunma mekanizmalarının algılanan stres üzerindeki yordayıcılığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda, nevroitik eğilimler ve savunma mekanizmaları yordayıcı değişken olarak değerlendirilirken, algılanan stres ise yordanan değişken olarak ele alınmıştır. Çalışmaya, Türkiye'de eğitim gören toplamda 290 üniversite öğrencisi katılmıştır; bu öğrencilerin 215'i kadın ve 75'i erkektir. Veri toplama sürecinde nevroitik eğilimleri değerlendirmek için "Horney-Coolidge Üç Boyut Envanteri (HCTI)", kullanılan savunma mekanizmalarını değerlendirmek için "Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)" ve algılanan stres düzeyini değerlendirmek için "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde "Bağımsız Gruplar T Testi", "Pearson Korelasyon Analizi" ve "Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi" gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda olgun savunma mekanizmaları ile algılanan stres arasında negatif yönde; immatür savunma mekanizmaları ile algılanan stres arasında pozitif yönde; saldırganlık ve uysallık eğilimi ile algılanan stres arasında pozitif yönde; saldırganlık ve kopukluk eğilimi ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde; uysallık eğilimi ile nevroitik savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırma sonucunda olgun ve immatür savunma mekanizmalarının ve saldırganlık ve uysallık eğilimlerinin algılanan stres üzerinde; saldırganlık eğiliminin olgun ve immatür savunma mekanizmaları üzerinde; uysallık eğiliminin immatür ve nevroitik savunma mekanizmaları üzerinde; kopukluk eğiliminin immatür savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

*Anahtar kelimeler:* Savunma Mekanizmaları, Nevrotik Eğilimler, Stres, Temel Kaygı

**ABSTRACT****THE EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NEUROTIC TENDENCIES, DEFENSE MECHANISMS, AND PERCEIVED STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS****Beyza BARDAKCI GÜRÜL****Master Thesis, Department of Psychology****Adviser: Dr. Eşef Ercüment YERLİKAYA****January 2024, 92 pages**

The main purpose of this study is to examine the relationships between individuals' neurotic tendencies, defense mechanisms they use, and the perceived stress they experience. The research aims to understand the relationships between neurotic tendencies, defense mechanisms, and perceived stress, and to determine the predictive roles of neurotic tendencies and defense mechanisms on perceived stress. In this context, neurotic tendencies and defense mechanisms are considered as predictor variables, while perceived stress is treated as the criterion variable. A total of 290 university students studying in Turkey participated in the study, with 215 of them being female and 75 male. The "Horney-Coolidge Three-Dimensional Inventory (HCTI)" was used to assess neurotic tendencies, the "Defense Styles Test (DSQ-40)" was used to assess defense mechanisms, and the "Perceived Stress Scale (PSS)" was used to assess perceived stress during the data collection process. Statistical methods such as "Independent Samples T Test," "Pearson Correlation Analysis," and "Multiple Linear Regression Analysis" were employed in the analysis of the data. As a result of the study, negative relationships were found between mature defense mechanisms and perceived stress, positive relationships were found between immature defense mechanisms and perceived stress, and positive relationships were found between aggression and compliance tendencies and perceived stress. Positive relationships were also found between aggression and detachment tendencies and both mature and immature defense mechanisms. Additionally, positive relationships were identified between compliance tendencies and neurotic defense mechanisms. The study concluded that mature and immature defense mechanisms, aggression, and compliance tendencies have predictive effects on perceived stress. Specifically, aggression tendencies predict mature and immature defense mechanisms, compliance tendencies predict immature and neurotic defense mechanisms, and detachment tendencies predict immature defense mechanisms.

*Keywords:* Defense Mechanisms, Neurotic Tendencies, Stress, Basic Anxiety

## ÖN SÖZ

Günlük yaşantımızda stres kelimesini sık sık kullanırız çünkü stres hayatın bir parçasıdır. Hepimiz zaman zaman kaygı verici durumlar ya da değişimler yaşayabilir ve kendimizi stresli hissedebiliriz fakat stres verici durumlar ve stres ile baş edebilme yöntemi çeşitlilik gösterir. Stres ile baş etmeye çalışırken çeşitli savunma mekanizmalarını kullanırız. Savunma mekanizmaları bizi rahatsız hissettiren ve huzurumuzu kaçıran duygu ve düşüncelerin üstesinden gelebilmek için bilinçdışında geliştirdiğimiz stratejilerdir. Stres verici durumların, hissedilen stres düzeyinin ve kullanılan savunma mekanizmalarının kişiden kişiye farklılaşıyor olması bu kavramların nevrotik eğilimler ile ilişkisini merak edip araştırma yapmamı sağladı. Literatür taraması yaptığımda bu konuda yapılan bir araştırma olmadığını fark ettim ve tez konumu nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi olarak belirledim.

Araştırmanın sonuçlarının, nevrotik başa çıkma yaklaşımlarına sahip insanlara psikolojik yardım sunma müdahalelerine şekil verebileceği ve bundan sonraki çalışmalarda yol gösterici olabileceği düşünülmüştür.

Ocak, 2024



## İÇİNDEKİLER

KAPAK .....	i
ONAY SAYFASI .....	ii
İTHAF .....	iii
ETİK BEYANI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ .....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÖN SÖZ .....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR .....	xi
TABLO LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ .....	xiii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi ve Gerekçesi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	4
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	5
2.1. Stres.....	5
2.1.1. Algılanan Stres.....	6
2.2. Savunma Mekanizmaları.....	7
2.2.1. Savunma mekanizmaları çeşitleri .....	8
2.3. Karen Horney .....	17
2.3.1. Temel Düşmanlık ve Temel Kaygı .....	18
2.3.2. Nevrotik ihtiyaçlar .....	19
2.3.3. Nevrotik Eğilimler .....	20
2.4. İlgili Araştırmalar .....	22
3. YÖNTEM .....	28
3.1. Katılımcılar .....	28
3.2. Verilerin Toplanması .....	29
3.3. Veri Toplama Araçları .....	30

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
3.3.2. Savunma Biçimleri Testi (SBT).....	30
3.3.3. Horney Coolidge üç Boyut Envanteri (HCTI).....	31
3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) .....	32
3.4. Araştırmanın Modeli .....	32
3.5. Verilerin analizi .....	32
4. BULGULAR.....	34
5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	41
5.1. Cinsiyete Göre Nevrotik Eğilimlerin Karşılaştırılması:.....	41
5.2. Cinsiyete Göre Algılanan Stresin Karşılaştırılması: .....	42
5.3. Cinsiyete Göre Savunma Mekanizmalarının Karşılaştırılması: .....	42
5.4. Nevrotik Eğilimler İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi:.....	43
5.5. Nevrotik Eğilimler İle Algılan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:.....	48
5.6. Savunma Mekanizmaları İle Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	49
6. ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA .....	52
EKLER.....	63

**KISALTMALAR**

<b>APA</b>	: American Psychiatric Association
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders
<b>Vb.</b>	: ve benzeri
<b>Vd.</b>	: ve diğerleri
<b>Akt.</b>	: aktaran
<b>KB</b>	: Kişilik Bozukluğu
<b>ASÖ</b>	: Algılanan Stres Ölçeği
<b>SBT-40</b>	: Savunma Biçimleri Testi
<b>HCTI</b>	: Horney- Coolidge Üç Boyut Envanteri

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışma Grubunu Oluşturan Katılımcıların Cinsiyet, Öğrenim Düzeyi ve Üniversitede Öğrenim Görülen Süreye Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı.....	29
<b>Tablo 2.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri ve Güvenirlilik Katsayıları.....	34
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Algılanan Stres, Nevrotik Eğilimler ve Savunma Biçimleri Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	35
<b>Tablo 4.</b> Nevrotik Eğilimler ve Savunma Biçimleri Arasındaki Korelasyonlar.....	36
<b>Tablo 5.</b> Nevrotik Eğilimler ve Algılanan Stres Arasındaki Korelasyonlar .....	36
<b>Tablo 6.</b> Savunma Biçimleri ve Algılanan Stres Arasındaki Korelasyonlar .....	37
<b>Tablo 7.</b> Nevrotik Eğilimlerin Savunma Biçimleri Üzerindeki Yordayıcı Etkilerini Sınayan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Ait Standardize ve Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları .....	38
<b>Tablo 8.</b> Nevrotik Eğilimlerin Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkilerini Sınayan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Ait Standardize ve Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları.....	39
<b>Tablo 9.</b> Savunma Biçimlerinin Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkilerini Sınayan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Ait Standardize ve Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları.....	40

**EKLER LİSTESİ**

<b>EK A. Tez Etik Kurul Onay Formu .....</b>	<b>63</b>
<b>EK B. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....</b>	<b>66</b>
<b>EK C. Horney- Coolidge Üç Boyut Envanteri Kullanım İzni.....</b>	<b>68</b>
<b>EK D. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni .....</b>	<b>69</b>
<b>EK E. Savunma Biçimleri Testi Kullanım İzni .....</b>	<b>70</b>
<b>EK F. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>71</b>
<b>EK G. Savunma Biçimleri Testi.....</b>	<b>72</b>
<b>EK H. Horney- Coolidge Üç Boyut Envanteri .....</b>	<b>76</b>
<b>EK I. Algılanan Stres Ölçeği .....</b>	<b>77</b>
<b>EK İ. Çağ Üniversitesi SOBE Tez Etik İzin Yazısı.....</b>	<b>78</b>
<b>EK J. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin İstek Formu .....</b>	<b>79</b>

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Problemi ve Gerekçesi

Stres kavramını açıklamak için kullanılan çeşitli tanımlar vardır. Arroba ve James (1987), stresi kişinin yaşadığı rahatsızlığa karşı verdiği tepkiler olarak tanımlarken Selye (1974), stresi bedene gelen bir uyarılmaya karşı bedenin gösterdiği reaksiyon olarak tanımlamıştır. Lazarus (1984) stresin yaşantının doğal bir parçası olmasına rağmen insanların stresi algılayış ve yaşayış şeklinin farklılık gösterebileceğini belirtmiştir. Folkman ve Lazarus (1985), stresle baş etmenin üç aşamalı bir değerlendirme olduğunu ve bu aşamaların sırası ile stres verici durumun algılanması, bilinenlerin değerlendirilmesi ve başa çıkma yönteminin belirlenmesi olduğunu söylemişlerdir.

Savunma mekanizmaları insanların yaşadıkları stres verici durumlar karşısında yaşadıkları duyguları dengelemek için bilinçdışında oluşturdukları düzeneklerdir (Dorpat,1987). Freud (1936/2004), savunma mekanizmalarının kendimizi huzursuz eden ve kaygılandıran düşünce ve duygulara karşı kendiliğimizi korumaya yönelik geliştirdiğimiz bir sistem olduğunu belirtmiştir. Savunma mekanizmaları tüm sağlıklı bireyler tarafından kullanılır fakat aşırı kullanımı kişide psikoza giden bir süreci başlatabilir (McWilliams, 2011). Freud (1936/2004), savunma mekanizmalarının takıntı haline gelmesi durumunda nevrozları oluşturabileceğini belirtmiştir. Bu sebeple Freud (1936/2004) nevrozlar ile savunma mekanizmalarının bir bağlantı içerisinde olabileceğini söylemiştir.

Horney (1950/2020), insanların hayata pozitif bir gelişime yatkın olarak başladıklarını ancak bu potansiyeli ortaya çıkarabilmek için çevreden sevgi, ilgi ve şefkat gibi olumlu koşullara ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir. Ebeveynler tarafından çocukların bu ihtiyaçları karşılanmadığında, çocuk ailesinin desteğini, takdir ve onayını alamadığında kendini yalnız ve çaresiz hissetmeye başlar. Çocuk bu yalnızlık ve çaresizlikten kaynaklı kaygı ve tedirginlik yaşamaya başlar. Horney (1950/2020), kişilik oluşumunda çocuğun hissettiği bu kaygı ve tedirginliğin önemli iki unsur olduğunu söylemiştir. Horney (1950/2020), çocuğun bu olumsuz koşullarda ailesine karşı öfke ve düşmanlık beslemeye başladığını ancak bu duyguları bastırarak temel kaygı yaşadığını belirtmiştir. Temel kaygının temelini çocuğun dünyanın tehlikeli ve güvensiz olduğuna; kendinin yalnız ve çaresiz olduğuna inanması oluşturur (Ryckman, 2008). Bu kaygıyı hissetmemek için insanlar tarafından çeşitli çabalar gösterilir ve stratejiler oluşturulur

(Geçtan, 1988). Horney (1937/2013), ilk zamanlarda temel kaygı ile baş etmede dört temel yol (sevilmek, boyun eğmek, zor kullanmak, insanlardan uzak durmak) olduğundan bahsetmiştir. Horney (1942/2020), nevrotik bireylerin temel kaygı ile baş etmelerini niteleyen 10 temel nevrotik ihtiyaçtan bahsetmiştir ve 1945 yılında 10 nevrotik ihtiyacı 3 ana başlıkta toparlanabileceğini söylemiş ve nevrotik eğilimleri tanımlamıştır. Horney (1945/2017), üç nevrotik eğilimi insanlara karşı olma (saldırgan tip), insanlara uzak olma (kopuk tip), insanlara yakın olma (uysal tip) olarak tanımlamıştır. İnsanlara karşı olma eğiliminde kişiler dünyayı yarış ortamı olarak görüp diğerlerine karşı hep bir mücadele içerisinde olurlar (Horney, 1942/2020). İnsanlara uzak olma eğiliminde kişiler, diğerleri ile arasına bir mesafe koyar ve kendilerine ait bir alan yaratırlar (Horney 1942/2020). İnsanlara yakın olma eğiliminde kişiler kendilerini diğerlerinin yanında güvende ve güçlü hissederler ve diğerlerinin sevgisini kazanmaya çalışırlar (Horney 1945/2017). Bu araştırmanın problemini bireylerin sergiledikleri nevrotik eğilimlerle kullandıkları savunma mekanizmaları ve algıladıkları stres arasındaki ilişkilerin belirlenmesi oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Katılımcıların nevrotik eğilimleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri, cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Katılımcıların nevrotik eğilimleriyle kullandıkları savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların nevrotik eğilimleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Nevrotik eğilimler immatür savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

8. Nevrotik eğilimler nevroitik savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
9. Nevrotik eğilimler olgun savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
10. Nevrotik eğilimler algılanan stresi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
11. Savunma mekanizmaları algılanan stresi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

#### Araştırmanın Hipotezleri

- H1. Katılımcıların nevroitik eğilimleri cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.
- H2. Katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.
- H3. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri, cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.
- H4. Katılımcıların nevroitik eğilimleriyle kullandıkları savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H5. Katılımcıların nevroitik eğilimleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H6. Katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H7. Nevrotik eğilimler immatür savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- H8. Nevrotik eğilimler nevroitik savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- H9. Nevrotik eğilimler olgun savunma mekanizmalarının kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- H10. Nevrotik eğilimler algılanan stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır.
- H11. Savunma mekanizmaları algılanan stresi anlamlı düzeyde yordamaktadır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde savunma mekanizmaları ve algılanan stresi araştıran birçok çalışma olmasına rağmen nevroitik eğilimleri inceleyen çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Dünyada nevroitik eğilimler ile yapılan ampirik çalışmalar yeterli değildir. Ülkemizde bu alandaki araştırmalar Bilge ve Bilge' nin (2018) "Horney -Coolidge üç boyutlu envanteri" uyarlamasından sonra hız kazanmıştır. Literatürde savunma mekanizmaları, algılanan stres ve nevroitik eğilimleri birlikte ele alan çalışmaların olmayışı bu



araştırmanın önemini arttırmaktadır. Bu araştırma farklı nevrotik eğilime sahip olanların kullandıkları savunma mekanizmalarının farklılaşıp, farklılaşmadığını; algılanan stres ile nevrotik eğilimler ve savunma mekanizmaları arasında ilişki olup olmadığını gösterecektir. Bu alandaki bilgi birikiminin artmasına katkı sağlayacaktır. Araştırmanın sonuçlarının, nevrotik başa çıkma yaklaşımlarına sahip insanlara psikolojik yardım sunma müdahalelerine şekil verebileceği ve bundan sonraki çalışmalarda yol gösterici olabileceği düşünülmüştür.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmada kullanılacak olan verilerin çevrimiçi toplanmış olması katılımcıların yalnızca internete erişimi olan kişilerden oluşmasına sebebiyet vermiştir. Bu sebeple verilerin genellenebilirliği konusunda sınırlılıklar oluşmuştur.
2. Araştırmada kadın erkek sayısının eşit olmaması araştırmanın sınırlılığını oluşturmuştur.
3. Araştırma kişisel bilgi formu, HCTI, SBT-40 ve ASÖ veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

#### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Veriler çevrim içi toplandığı için katılımcılar soruları yanıtlarken gözlemlenememiştir ve katılımcıların soruları içtenlikle cevaplandığı varsayılmıştır.
2. Kullanılan ölçek ve envanterlerin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

## 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Stres

Hellriegel (1992) bir davranış ya da yaşanan bir sürecin bireyin içerisinde oluşturduğu zorlanma veya rahatsızlık sonucunda verdiği tepkiyi stres olarak adlandırmıştır. Cannon, canlıların psikolojik ve biyolojik olarak bir denge içerisinde olmaya ihtiyacı olduğunu, stresin ise bu dengenin kaybolması ile ortaya çıkan bir "savaş ya da kaç" tepkisi olduğunu belirtmiş ve bunun faydalı bir süreç olduğundan bahsetmiştir (Akt., Demirtaş, 2007). Öztürk ve Uluşahin'e göre (2015), stres kişinin stabil durumunu bozan bir adapte olma problemidir. Arroba ve James (1987) stresi kişinin yaşadığı rahatsızlığa karşı verdiği tepkiler olarak ele almışlardır. Selye (1974), stresi bedene gelen bir uyarılmaya karşı bedenin gösterdiği reaksiyon olarak tanımlamıştır. Selye (1956), bedensel tepkilerin kişiye özgü olmadığını, evrensel olduğunu belirtmiştir. Cüceleoğlu (1993) ise stresi dışarıdan gelen uyum bozucu ve düzen bozucu süreçler ile baş edebilmek için gösterilen çaba olarak tanımlamıştır. Bireyler fiziksel ve psikolojik olarak zorlayıcı birçok durumla karşı karşıya kalırlar. Bu durumlar arasında yaşam koşullarında değişimler, maddi sıkıntılar, ilişkilerde problemler, ilk deneyimler, iletişim sorunları, sorumluluklar gibi birçok süreç bulunmaktadır. Demir'e (2002) göre stres tüm insanların yaşantısında var olan ve her zaman da olacak olan bir kavramdır çünkü yaşam değişkendir ve yeniliklerle doludur.

Bu çeşitli tanımların ortaya çıkmasında stres kavramını ele alan 3 temel gelenek vardır. Bunlar psikolojik, biyolojik ve epidemiyolojik yaklaşımlardır (Cohen vd., 1995). Stresin incelenmesinde önemli bir yaklaşım olan epidemiyolojik gelenekte günlük olayların bireyler içinde oluşturduğu stresin nesnel boyutları araştırılır (Cohen vd., 2016). Holmes ve Rahe (1967), stresin boyutunun alışılması gereken değişiklik çeşitliliği ve sayısı ile ilişkili olduğunu, değişiklik arttıkça, uyum sağlamada yaşanacak stres boyutunun da artış göstereceğini belirtmişlerdir.

Turner ve Wheaton (1995), pozitif değişikliklerin de negatif değişiklikler gibi stres yaratabileceğini vurgulamışlardır. Strese sebebiyet veren unsurları arzu edilmeyen ve bir risk olarak görülen olaylar olarak tanımlanmıştır (Ross ve Mirowsky, 1979).

Stresi açıklayan biyolojik gelenekte Selye (1974), stresi bedene gelen bir uyarılmaya karşı bedenin gösterdiği reaksiyon olarak tanımlamıştır. Selye (1936), genel uyum sendromundan da bahsetmiştir. Yaşam koşullarında bir değişiklik meydana geldiğinde organizma bu değişime uyumlanmaya çalışır. Bu uyumu sağlayabilmek için bir enerji

harcar. Selye (1956), bedensel tepkilerin kişiye özgü olmadığını, evrensel olduğunu belirtmiştir. Mason (1971), otonom sinir sisteminin stresin göstergesi olduğunu dile getirmiştir. Stres hormon, kalp hızı, kan basıncı vb. fizyolojik belirtiler ile ele alınmıştır (Cohen, 1995).

Stresi anlamaya çalışan bir başka yaklaşım olan psikolojik geleneğe stres verici unsurun kişiden kişiye farklılık gösterebileceği üzerinde durulmuştur. Lazarus ve Folkman bu geleneğin öne çıkan isimlerindedir (Cohen vd., 2016). Lazarus (1984), stresle baş etmede ve stresi algılamada insanların tehdidin boyutunu ve tehdidin üstesinden gelebilmek için gerekli olan kaynakları düşündüğünü belirtmiştir. Bu değerlendirmeden kaynaklı stres verici olay veya durumların kişiden kişiye ve zamandan zamana değişebileceğini vurgulamıştır.

### **2.1.1. Algılanan Stres**

Stres yaşantının doğal bir parçası olmasına rağmen insanların stresi algılayışı ve yaşayış şekli farklılık gösterebilmektedir (Lazarus, 1984). Lazarus (1984), bireylerin dış dünyadan gelen uyarıcılara karşı değerlendirme yapıp bir tepkide bulunduğunu belirtmiştir. Birey uyarıcıları değerlendirirken durumlara öznel anlamlar yükler ve uyarıcıyı algılayışı bu anlamlar ile biçimlenir. Bu öznel değerlendirmeden kaynaklı olarak kimi zaman bir birey için çok büyük bir strese sebebiyet veren durum bir başka kişi için stres oluşturmamaktadır (Lazarus, 1984).

Stresin varlığının kişinin algılayışına bağlı olmasının yanında algılanan stresin boyutu da kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Yerlikaya, 2009). Algılanan stres düzeyine bağlı olarak kişilerin baş etme davranışları da değişiklik göstermektedir (Trewor ve Enright, 1990). Kişinin algıladığı stres düzeyi arttığı zaman günlük yaşantısında aksamlara sebebiyet verip yaşantısının diğer alanlarına da etkide bulunabilmektedir (Leblebicioğlu, 2018). Algılanan stres bireyin yaşantısının ne kadar kontrolünde bulunduğu dair inancına ve problemlerle baş edebilme konusundaki özgüvenine bağlıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Algılanan stres düzeyinin yüksek olmasında kişinin akılcı olmayan inançlara sahip olması da etkili olabilir (Dudau vd., 2015). Dudau vd. (2015) algılanan stresin depresyon, anksiyete ve akılcı olmayan inançla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Hudd vd. (2000) stresin bireyin akılcı olmayan inançları ve iyilik hali ile de ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Eğer kişinin stresle baş etmede kullandığı yollarda ya da sorunu en başından itibaren ele alış şeklinde akılcı olmayan inançları, bilişsel çarpıtmaları var ise kişi buna göre davranmaya ve

hissetmeye başlar. Bilişsel çarpıtmaları eşliğinde çözüm arayan ve karar vermeye çalışan kişi istediği sonuca ulaşamayabilir. Bu durum da kişinin özgüvenine yansıyabilmektedir.

Kişi bir durumu stresli olarak algıladığında bu durumdan kurtulmak için yollar aramaya başlar (Ergin vd., 2014). Stresle baş edebilme bireyin kuvvetli bir uyaran karşısında hissettiği rahatsızlığı ve bu rahatsızlığın üzerinde yarattığı etkileri yok etmek için gösterdiği gayrettir (Folman ve Lazarus, 1985). Lazarus (1966) stresle başa çıkabilmenin üç aşamalı değerlendirme üzerinden oluştuğunu belirtmiştir. İlk aşama stres verici durumun algılanması, ikinci aşama bilinenlerin değerlendirmesi ve son aşama ise başa çıkma yönteminin seçilmesidir. Amirkhan (1990) baş edebilme yöntemleri üzerinde durmuştur ve başlıca üç yöntem belirtmiştir. Bu yöntemler çevreden destek arama, problemden kaçma ve probleme çözüm odaklı yaklaşımdır. Freud (1936/2004), insanların yaşadıkları stres verici durumlar karşısında yaşadıkları duyguları dengelemek için bilinçdışı oluşturdukları savunma mekanizmalarını kullandıklarını belirtmiştir.

## 2.2. Savunma Mekanizmaları

'Savunma mekanizmaları' Freud tarafından ilk kez "Savunmaların Nöropsikozu" adlı çalışmasında (1894) dile getirilmiştir. Freud ilk zamanlarda savunmayı histeri nevrozundaki psikopatolojik bir durum olarak görmüştür. Freud, savunma mekanizmalarını bilinçli olmadan kullanılan bir düzenek olarak ele almıştır. Farkına varmadan yapıldığını, bilinçli olmadığını belirtmiştir (Cramer, 1987). Savunma mekanizmaları problemlere yönelik kullanılan bilinçdışı bir işlemdir (Öztürk, 2008). Freud, savunma mekanizmalarının kendimizi huzursuz eden ve kaygılandırıcı düşünce ve duygulara karşı kendiliğimizi korumaya yönelik geliştirdiğimiz bir sistem olduğunu belirtmiştir (Odağ, 1999).

Freud'un bu kavramı tanıtmalarının ardından Anna Freud 1936 senesinde daha detaylı bilgiler vermiş ve bu konuda daha çok ayrıntı sunmuştur. Anna Freud (1936/2004), savunma mekanizmalarının sebeplerini açıklarken daha çok id ve egonun ilişkisi ve süreçleri üzerinde durmuştur. İdin isteklerine uymakla süperegonun yasaklarının arasında sıkışan egonun sıkıntı yaratan durumlardan kaçmak için savunma mekanizmalarından destek aldığını belirtmiştir. Savunma mekanizmalarının id ile süperego arasındaki çatışmayı gidermek için ego tarafından yönetildiğini savunmuştur.

Freud (1905/1998), benzer şekilde egonun sorumluluklarından birinin de psikolojik sağlamlığı sağlamak için savunma mekanizmalarını kullanmak olduğunu söylemiştir.

Savunma mekanizmaları insanların yaşadıkları stres verici durumlar karşısında yaşadıkları duyguları dengelemek için bilinçdışında oluşturdukları düzeneklerdir. Rahatsız hissettiren, huzurumuzu kaçıran duyguları daha kolay üstesinden gelebileceğimiz şekle dönüştürmeye destek olur. Bu düzenek otomatik bir şekilde işler (Dorpat, 1987).

Horney (1966), bakım verenler tarafından çocukların ihtiyaçlarının engellenmesi sonucu savunmaların oluştuğunu belirtmiştir. Aşırı korumacı aileler tarafından kendisi olamadığını hisseden çocuklar ihtiyaçlarını giderebilmek için savunma mekanizmalarını kullanırlar.

Savunma mekanizmalarının çeşitleri vardır. Freud önceleri savunma mekanizmalarını dokuz çeşit olarak ele almıştır. Anna Freud (1936/2004) ise sonrasında 12 savunma mekanizması ortaya koymuştur. Bu konuda yapılan araştırmalar ve incelemeler devam ettikçe savunma mekanizması sayısı otuz bire ulaşmıştır (Kernberg, 1994). İnsanlar bu savunma mekanizmalarının birçoğunu kullanmaktadırlar. Aynı anda birden fazla savunma mekanizmasını kullanabilmektedir. Fakat herkesin en yoğun olarak kullandığı savunma mekanizması farklıdır. Bu farklılığın gelişim evreleri ile ilişkili olabileceğini gösteren çalışmalar yapılmıştır (Cramer, 1987). Vaillant (1971) savunma mekanizmalarını üç temel kategoriye ayırmıştır. Bunlar immatür savunmalar, nevrotik savunmalar ve olgun savunmalardır.

### **2.2.1. Savunma mekanizmaları çeşitleri**

#### **Olgun Savunmalar**

Olgun savunma mekanizmaları yaşamın ileriki evrelerinde kullanılan, içinde gerçeklik algısı bulunduran gelişmiş savunma mekanizmalarıdır (Bornstein ve Masling, 2002). Diğer savunma mekanizmalarına kıyasla daha az bilişsel çarpıtma içerir (Olson, 2008)

**Yüceltme:** Yüceltme, genellikle cinsel veya saldırgan nitelikteki kabul edilemez duygu, arzu ve dürtülerin olumlu, sosyal olarak onaylanmış faaliyetlere kanalize edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Cohen ve Kim, 2020). Birey bu mekanizmayı kullandığında, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stresörlerle, potansiyel olarak uyumu bozucu duygularını ya da dürtülerini toplumsal olarak kabul edilebilir davranışlara dönüştürerek baş etmeye çalışmaktadır (APA, 1994). İlkel cinsel ve

saldırgan dürtülerin kanalize edildiği, toplum tarafından kabul edilen ya da onaylanan bu faaliyet genellikle yaratıcıdır, ancak öyle olmak zorunda değildir. Vaillant (1977) yüceltmeyi, içgüdülerin olumsuz sonuçlar veya belirgin bir haz kaybı olmaksızın dolaylı veya zayıflatılmış ifadesi olarak tanımlamaktadır. Yüceltme en olgun savunma mekanizmalarından biri olarak kabul edilir ancak Freud'a göre insanların yalnızca küçük bir yüzdesi bunu düzenli olarak kullanabilir (Cohen ve Kim, 2020).

Mizah: Freud'a göre (1905/1998) mizah; olumsuz duygulara neden olabilecek bir durum karşısında bireyin gerçekçi bakış açısını kaybetmeden bu durumun eğlendirici ya da uzlaşmaz bileşenlerini algılamasını ve duruma ilişkin bakış açısını değiştirmesini sağlayarak söz konusu olumsuz duyguları yaşamaktan kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Freud bu nedenle mizahı, cinsel ve saldırgan duyguların bastırılmadan, dolaylı olarak (yer değiştirme mekanizması ile) ifade edilmesine aracılık eden esprilerden ve sözel olmayan ve sakarlık, düşme-kalkma gibi durumların yol açtığı komik durumlardan ayrı bir süreç olarak ele almış ve mizahın en sağlıklı savunma mekanizması olduğunu ifade etmiştir (1905/1998). Birey bir savunma mekanizması olarak mizahı kullandığında duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stresörlerle, çatışmanın ya da bu stresörlerin eğlendirici ya da ironik yönleri üzerinde durarak baş etmeye çalışmaktadır (APA, 1994). Vaillant da (1977) mizahı, düşüncelerin ve duyguların bireysel rahatsızlık olmadan ve başkaları üzerinde hoş olmayan bir etki yaratmadan açık bir şekilde ifade edilmesi şeklinde tanımlamakta ve mizahın, kişinin katlanılamayacak kadar korkunç olana odaklanmasına ve yine de katlanmasına izin verdiğini belirtmektedir.

Beklenti: Beklenti savunması, gelecekteki tehlikeyi hem duygusal hem de bilişsel olarak algılamayı ve bu sayede küçük adımlarla çatışmanın üstesinden gelmeyi içerir (Vaillant, 2000). Birey, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stresörlerle, gelecekteki olası olaylardan önce duygusal tepkiler yaşayarak veya bunların sonuçlarını öngörerek ve gerçekçi, alternatif tepkiler veya çözümler düşünerek baş etmeye çalışmaktadır (APA, 1994). Bu mekanizma, hedef-yönelimli ancak aşırı dikkatli planlama veya endişelenmeyi, erken ancak gerçekçi duygusal ölüm, ameliyat veya ayrılık beklentisini içerir (Vaillant, 1977).

Baskılama: Baskılama, bireyin sıkıntı verici zihinsel içeriklerle, bu stresörlerle adaptif bir şekilde başa çıkma fırsatı buluncaya kadar onları bilinçli farkındalıktan çıkarmak için gönüllü olarak çaba göstererek başa çıktığı bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Costa, 2020). Baskılama, bilinçli bir dürtüye ve/veya

çatışmaya dikkat etmeyi ertelemeye yönelik yarı bilinçli kararı içerir (Vaillant, 2000). Birey, duygusal çatışma ya da iç veya dış stres faktörleriyle, rahatsız edici problemler, arzular, duygular veya deneyimler hakkında düşünmekten kasıtlı olarak uzak durarak başa çıkar (APA, 1994). Baskılama mekanizması, umut ışığı aramayı, yaşanan rahatsızlığı en aza indirmeyi, soğukkanlılığını ve metanetini korumayı ve kasıtlı olarak ertelemeyi içerse de bütünüyle kaçınmayı içermez (Vaillant, 1977). Baskılama ile kişi "Bunu yarın düşüneceğim" der; ve ertesi gün bunu düşünmeyi hatırlar.

#### Nevrotik Savunmalar

Nevrotik savunma mekanizmaları yetişkinlik döneminde kullanılan savunma mekanizmalarıdır fakat olgun savunmalara kıyasla daha çok bilişsel çarpıtma içerirler. Nevrotik savunma mekanizmalarının yoğun ve sık kullanımı bireyler için faydalı değildir (Geçtan, 1983).

Yapma-bozma: Yapma-bozma, bireylerin rahatsız edici dürtülerin bilinçli farkındalığından, bu dürtüleri sadece sembolik düzeyde bile olsa geri döndürmeyi ("gerçekleşmemesini") amaçlayan bir şekilde düşünerek veya hareket ederek kaçındıkları savunma mekanizmasıdır (Costa, 2020). Birey, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stresörlerle, kabul edilemez düşünce, duygu veya eylemleri olumsuzlamak veya sembolik olarak telafi etmek için tasarlanmış söz veya davranışlarla ile baş etmeye çalışır (APA, 1994). Bir savunma mekanizması olarak yapma-bozma, bireyin psikolojik olarak kendisini savunmak istediği sıkıntı verici dürtülerin tam tersi anlam taşıyan şeyler yaparak gerçekleştirilir. Birine karşı sert davrandıktan sonra özür dilemek ya da birine karşı saldırgan bir düşünceye sahip olduktan sonra ona iyi davranmak buna örnek olarak verilebilir. Bireyler geri alma yöntemini kullanarak sadece bir olayın sonuçlarını değil, o olayı da sanki hiç olmamış gibi sembolik olarak geri döndürmeye çalışırlar (Costa, 2020).

Pseudo-altruizm (Özgecilik): Özgecilik, insanların kendilerinin almak istedikleri şeyleri başkalarına vermekten zevk almalarını içerir (Vaillant, 2000). Birey, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stresörlerle kısmen kendi ihtiyaçlarını karşılamamanın bir yolu olarak başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya kendini adayarak baş eder (APA, 1994). Kişi genellikle özgeci eylemlerinin altında kendi ihtiyaçlarının ya da duygularının yattığının bir dereceye kadar farkındadır. Kişinin özgeci eylemleri için doğrudan bir ödül veya açık bir kişisel çıkar nedeni de olabilir. Özgecilik, başkalarına yardım etmek suretiyle duygusal çatışmalarla başa çıkmaya yardımcı olurken aynı zamanda sosyal ve bağlanma ihtiyaçlarını da tatmin eder. Çoğu durumda bu çatışma,

kişinin yardıma ihtiyaç duyduğu ancak bir şekilde ulaşamadığı ya da yetersiz kaldığı stresli durumlarla yüzleştiği geçmiş örneklerden kaynaklanan sıkıntı ile ilgilidir. Özgecilik, öfke gibi duyguları ve güçsüzlük gibi deneyimleri, bireyin geçmiş üzerindeki hâkimiyet duygusunu da geliştiren sosyal olarak yararlı tepkilere kanalize eder (Di Giuseppe ve Perry, 2021).

**İdealleştirme:** İdealleştirme savunmasında, kişi genellikle güçsüzlük, önemsizlik, değersizlik ve benzeri duygulardan korunmanın bir yolu olarak güçlü, saygı duyulan, önemli vb. olan diğerleriyle (kurumlar, inanç sistemleri vb. dahil) gerçek veya sözde ilişkiler tanımlar (Di Giuseppe ve Perry, 2021). İdealleştirme mekanizmasını kullanan birey duygusal çatışmalarla ya da iç veya dış stres faktörleriyle başkalarına abartılı olumlu nitelikler atfederek başa çıkar (APA, 1994). Kişi belirli bazı diğerlerinin abartılı bir şekilde iyi ve güçlü olduğuna inanır ve idealize edilen kişideki herhangi bir hata veya eksikliğin gerçek yönlerini kabul edebilmekle birlikte, bunların önemini göz ardı eder, böylece kişi veya nesne hakkındaki mükemmel imajını korur (Di Giuseppe ve Perry, 2021). Genellikle kişi ne ölçüde bağımlı ise ya da bağımlı hissediyorsa, idealize etme eğilimi de o denli güçlü olacaktır (McWilliams, 2011).

**Karşıt tepki kurma:** Karşıt tepki kurma, özellikle kabul edilemez bir içgüdüsel dürtüye karşı, ona taban tabana zıt bir tutum benimseyerek karşı koymaya çalışmaktır (Vaillant, 1977). Anna Freud (1936/2004) tarafından 'tersine inanmak' olarak da adlandırılan karşıt tepki kurma mekanizması iki aşamada gerçekleşir. İlk aşamada kabul edilemeyen dürtü bastırılır, ikinci aşamada ise tam karşıtı bilinç düzeyinde ifade edilir. Bu mekanizmayı kullanan birey, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stres faktörleriyle kendi kabul edilemez düşünce ya da duyguları yerine taban tabana zıt davranış, düşünce ya da duygular koyarak baş etmeye çalışır (APA, 1994). Bu mekanizma, kişinin kendisiyle ilgilenilmesini isterken bir başkasıyla açıkça ilgilenmesini, gerçekten sevdiği birinden veya bir şeyden "nefret etmesini" veya nefret edilen bir rakibi veya hoş olmayan bir görevi "sevmesini" içerir (Vaillant, 1977). Bu mekanizma kullanılırken bilinç düzeyinde ifade edilen duygu, düşünce ya da davranışların aşırılığı, abartılmışlığı ve katılığı dikkat çekicidir (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Genellikle her türden aşırı ve fanatik davranış, tamamen karşıtını yapmak itkilerine karşı bir tepki oluşturmaz (Wallace, 1994).

#### İmmatür Savunmalar

İmmatür savunma mekanizmaları yaşamın erken dönemlerinde kullanılan savunma mekanizmalarıdır (Taşkent, 2010). İmmatür savunma mekanizmaları çocukluk



döneminde çok sık kullanılır fakat bu mekanizmaların yetişkinlik döneminde sık olarak kullanılması birey için sağlıklı değildir. İmmatür savunma mekanizmaları gerçeklik algısının henüz oluşmaması ile ilgilidir. Yetişkinlerde sık kullanılması gerçeklik algısında problem olduğunu göstermektedir ve bu durum psikopatoloji belirtisi olarak değerlendirilmektedir (McWilliams, 2011).

**Yansıtma:** Kişinin kendi kabul edilemez dürtü, duygu, düşünce ve davranışlarını diğer insanlara atfetmesini içerir (APA, 1987). Bu mekanizmayı kullanan kişi duygusal çatışmalarla ya da iç veya dış stres faktörleriyle, kendi kabul edilemez duygularını, dürtülerini veya düşüncelerini yanlış bir şekilde başkalarına atfederek başa çıkmaya çalışır (APA, 1994). Şiddetli önyargı, yersiz şüphe yoluyla yakınlığı reddetme, dış tehlikeye karşı aşırı tetikte olma ve haksızlık konusunda aşırı duyarlılık gibi davranışları içerir (Vaillant, 1977). Sanrısız olmayan yansıtma, kişinin kendisinde olduğunu kabul edemeyeceği kadar savunmasız (özellikle utanç veya aşağılanmaya karşı) hissetmesine neden olan duygu ve güdülerle başa çıkmasına olanak tanır (Di Giuseppe ve Perry, 2021). Kişi kendisinde bu duygu ve güdülerini görmek yerine başkalarındaki aynı duygu ve güdülerle ilgilenir. Bu nedenle yansıtma kullanımı kişiyi, kendi farkındalığını en aza indirmenin bir yolu olarak içsel duygularını yansıttığı kişilerle sürekli ilgilenmeye sevk eder.

**Pasif Saldırganlık:** Pasif saldırganlık, düşmanca veya kızgın duyguların başkalarına karşı dolaylı, örtülü ve iddiasız bir şekilde dışa vurulmasını içerir (Di Giuseppe ve Perry, 2021). Bu savunmayı kullanan kişi, duygusal çatışmalarla ya da içsel veya dışsal stres faktörleriyle, başkalarına karşı saldırganlığını dolaylı ve atılgan olmayan bir şekilde ifade ederek başa çıkmaya çalışır (APA, 1994). Direnci, darılmayı ya da düşmanlığı maskeleyen bir boyun eğme görünümü vardır. Pasif saldırganlık genellikle bağımsız eylem veya performans taleplerine veya bağımlı isteklerin tatmin edilmemesine tepki olarak ortaya çıkar, ancak atılganlığı daha açık bir şekilde ifade etmenin başka bir yolu olmayan alt konumdaki bireyler için uyum sağlayıcı olabilir (APA, 1994). Başarısızlıkları, ertelemeleri veya başkalarını kendinden daha fazla etkileyen (en azından başlangıçta) hastalıkları içerir (Vaillant, 1977). Pasif-saldırganlığı kullanan kişi, ihtiyaçlarını veya duygularını kendisi üzerinde gücü veya yetkisi olan birine doğrudan ifade ederse cezalandırılmayı, hüsrana uğramayı veya reddedilmeyi beklemeyi öğrenmiştir. Kişi kendini güçsüz ve kırgın hisseder. Bu beklenti en çok hiyerarşik güç ilişkilerinde belirgindir. Kızgınlık pasif bir duruşla ifade edilir (Di Giuseppe ve Perry, 2021).

Dışa vurma: Dışa vurma; bireyin, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stresörlerle, düşünceler ya da duygulardan ziyade eylemlerle baş etmeye çalıştığı (APA, 1994) ve kişinin olumsuz sonuçları düşünmeden veya açıkça dikkate almadan hareket ettiği bir mekanizma (APA, 1987) olarak tanımlanmaktadır. Dışa vurma, bilinçdışı bir arzu ya da dürtünün, ona eşlik eden duygulanımın bilincinde olmaktan kaçınmak için doğrudan ifade edilmesidir ve içgüdüsel ifadenin ertelenmesi durumunda ortaya çıkacak gerilimden kaçınmak için kronik olarak dürtülere boyun eğmeyi içerir (Vaillant, 1977). Ponsi (2020) dışa vurmaya, kişinin çatışmalı bir zihinsel içeriği düşünce yoluyla ve kelimelere dökerek yönetemediği durumlarda kullandığı bir savunma mekanizması olarak tanımlamaktadır. Bazı bireyler içsel durumlarını sözel olarak ifade etmek yerine eylemde bulunarak kendilerini ifade etme eğilimindedir. Dışa vurma terimi, olumsuz sonuçları dikkate alınmaksızın eylem yoluyla deşarjın gerçekleştiği, kişinin kendisine veya başkalarına yönelik çok çeşitli davranışları ifade eder. Genellikle suç, sapkınlık, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, kendine zarar verme ve intihar davranışları bağlamında dürtüsellikle eşanlamlı olarak kullanılır.

Yalıtma: Bir duygunun ait olduğu düşünceden ya da anıdan ayrılmasıdır (Wallace, 1994). Yalıtma, duyguların bilinçten uzak tutulması nedeniyle kişinin bir deneyimin bilişsel ve duygusal bileşenlerini aynı anda deneyimlemesini engelleyen bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır (APA, 1987). Bu mekanizmayı kullanan birey, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stres faktörleriyle, düşünceleri başlangıçta onlarla ilişkili olan duygulardan ayırarak başa çıkmaya çalışır (APA, 1994). Birey, belirli bir düşünceyle (örneğin travmatik bir olay) ilişkili duygularla temasını kaybederken, bu düşüncenin bilişsel unsurlarının (örneğin tanımlayıcı ayrıntılar) farkında olmaya devam eder. Düşünce bilinçli olarak yalnızca duygulanım kaybolur veya kopar. Bu şekilde kişi yaşadığı acı verici bir deneyimi hiçbir duygu yükü olmaksızın hatırlayıp anlatabilir. Bu, duygulanımın korunduğu ancak düşüncenin ayrıldığı ve tanınmadığı bastırmanın tersidir. Bazen duygulanım, ilişkili olduğu fikirden geçici olarak ayrılabilir. Duygulanım daha sonra orijinal deneyim ve düşünceyle ilişkilendirilmeden hissedilir (Di Giuseppe ve Perry, 2021). İlişkili duygulanımlar ayrılıp farkındalığın dışında tutulduğunda kişi, ilgili düşünce ve olaylarla rahatça başa çıkabilmektedir.

Değersizleştirme: Kişinin kendisine veya başkalarına abartılı şekilde olumsuz nitelikler atfettiği bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Değersizleştirme idealize etme ihtiyacının kaçınılmaz diğer yüzüdür (McWilliams, 2011). Yaşamda hiçbir şey mükemmel olmadığı için idealize etme girişimlerinin sonucu

hayal kırıklığı olacak ve bir nesne ne ölçüde idealize edilirse sonunda maruz kalacağı değersizleştirme de o denli derin olacaktır. Değersizleştirme, kişinin kendisi veya başkaları hakkında aşağılayıcı, alaycı veya diğer olumsuz ifadeleri kullanması anlamına gelir. Değersizleştirme, arzuların farkındalığını veya arzular doyurulmadığında yaşanan hayal kırıklığını ortadan kaldırabilir. Başkaları hakkındaki olumsuz yorumlar genellikle kişinin kendi isteklerini ifade etme ve kendi ihtiyaçlarını karşılama konusunda yaşadığı belirli bir kırılma, utanç veya değersizlik duygusunun üzerini örter (Di Giuseppe ve Perry, 2021).

Otistik fantezi: Otistik fantezi, kişinin duygusal çatışma veya içsel ya da dışsal stres faktörleriyle insan ilişkileri, daha doğrudan ve etkili eylem veya sorun çözme yerine aşırı hayal kurarak başa çıkmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Bu mekanizmayı kullanan kişi sosyal ve kişilerarası durumlardan kendini çekerek başkalarıyla ilişki kurmanın yol açacağı streslerden uzaklaşıp içsel fantezi dünyasının içeriğine çekilir (McWilliams, 2011). Hayal kurma, dışsal problemlerle uğraşmanın ya da çözümlerin bir ikamesi olarak ya da kişinin duygu ve arzularını ifade etme ve tatmin etme yolu olarak kullanılmaktadır. Kişi, bir gerçek yaşam sorunu ya da çatışmayla ilgili bir çözüm hayal ederek geçici, dolaylı bir tatmin elde eder. Birey fantezilerine tam olarak inanmaz veya fantezilerini gerçekleştirmekte ısrar etmez. Bununla birlikte, otistik fanteziler kişisel ilişkiler için karşılanmamış ihtiyaçları tatmin etmeye ve başkalarına yönelik saldırgan veya cinsel dürtülerin açık ifadesini ortadan kaldırmaya hizmet eder (Vaillant, 1977).

İnkâr: İnkâr, kişinin dış gerçekliğin veya öznel deneyimin başkaları tarafından görülebilecek bazı acı verici yönlerini kabul etmeyi reddederek duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stres kaynaklarıyla başa çıktığı bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Bir savunma mekanizması olarak inkâr, ilk olarak Freud tarafından dış gerçekliğin rahatsız edici yönlerinin yanı sıra düşünceler, anılar veya duygular gibi rahatsız edici psikolojik (iç) olayların varlığını kabul etmeyi reddetme olarak kavramsallaştırılmıştır (Costa, 2020). Bu mekanizmayı kullanan birey benliği için tehlikeli olarak algıladığı ve kendisinde kaygı yaratacak bir durumu, gerçeği yok saymakta ve algılamamaktadır. Bu yolla birey gerçekliği ve/veya sonuçlarını kabul etmeyerek stres faktörleriyle başa çıkar. İnkârı kullanan kişi, utanç, keder veya diğer acı verici etkiler gibi kendisi üzerinde olumsuz etkileri olacağını düşündüğü psikik bir gerçeği (fikir ve duygu) kabul etmekten veya farkına varmaktan kaçınır.

Yer değiştirme: Yer değiştirme, kişinin bir nesne hakkındaki duygusunu veya bir nesneye yönelik tepkisini, genellikle daha az tehdit edici olan başka bir nesneye genelleştirdiği veya yeniden yönlendirdiği bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Bu mekanizmayı kullanan kişi bir stresörle ilgili duygularını psikolojik olarak daha az tehdit edici olan başka nesnelere veya faaliyetlere aktararak akut anksiyeteyele başa çıkmaya çalışır (Costa, 2020). Vaillant (1977) yer değiştirmeyi, duyguların, duyguları uyandıran kişi veya durumdan nispeten daha az önemsenen (daha az yatırım yapılan) bir nesneye doğru yönlendirilmesi olarak tanımlamaktadır. Yer değiştirmeyi kullanan kişi, yer değiştirilen nesneye yönelik ifade edilen duygu veya dürtünün aslında başka biri için olduğunun farkında olabilir veya olmayabilir (Di Giuseppe ve Perry, 2021). Yer değiştirmede, bir duygulanım, dürtü ya da eylem, başlangıçta bu duygulanım ya da dürtüyü uyandıran asıl nesneden farklı bir kişiye ya da başka bir nesneye yönelmiş olsa da duygu veya dürtü tamamen ifade edilir ve kabul edilir. Bu nedenle yer değiştirme, yanlış hedeflere yönelik olsa da, diğer nevrotik düzeydeki savunmalardan daha fazla ifade ve tatmine izin vermektedir. Ancak diğer uyumsuz savunmalarda olduğu gibi, orijinal stres faktörü bilinçli farkındalıktan çıkarıldığı için yapıcı başa çıkma mümkün olmamakta, bu da yer değiştirmeyi psikopatoloji için bir kırılmalık faktörü haline getirmektedir (Vaillant, 1977).

Dissosiyasyon (zlme): Dissosiyasyon, kişinin bilincin veya kimliğin bütünleştirici işlevlerinde geçici bir değişiklik yaşadığı bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1987). Bu mekanizmayı kullanan birey, duygusal çatışma ya da içsel veya dışsal stres faktörleriyle, genellikle entegre olan bilinç, hafıza, benlik veya evre algısı veya duygusal/motor davranış işlevlerinde bir bozulma ile başa çıkar (APA, 1994). Dissosiyasyon, düşüncelerin, duyguların ve deneyimlerin bilinç ve hafıza akışına normal entegrasyonunun eksikliği olarak da tanımlanmıştır (Bernstein ve Putnam 1986). Dissosiyasyon bir savunma mekanizması olarak kullanıldığında, birey akut duygusal stresle, olağan benlik farkındalığını değiştirerek, yani olağan beden duygusundan (depersonalizasyon) veya çevresinden kopuk hissederek (derealizasyon) ya da amnezilere veya dengesiz/bölünmüş bir benlik duygusuna (tek bir bedende farklı kişilikler gibi) yol açabilecek şekilde otobiyografik sürekliliği bozarak başa çıkar (Costa, 2020). Dissosiyasyon savunmasında, kişinin farkında olmadığı belirli bir duygulanım veya dürtü, kişinin hayatında normal farkındalığın dışında faaliyet göstermektedir (Di Giuseppe ve Perry, 2021). Dissosiyasyonla bilinç ve bellek akışına entegre edilmesi engellenen materyal genellikle çok tehdit edici, çok çatışma yüklü

veya farkındalığa izin verilemeyecek ve kişi tarafından tamamen kabul edilemeyecek kadar kaygı uyandırıcı olarak deneyimlenir. Dissosiyasyon, duygulanımın veya dürtünün, bireyin kendini daha az suçlu veya tehdit altında hissetmesini sağlayan bilinç değişikliği yoluyla ifade edilmesine olanak tanır. Hem düşünce hem de ilişkili duygulanım veya dürtü farkındalık dışında kalır ancak bilinçte bir değişiklik ile ifade edilir. Kişi böyle zamanlarda olağandışı bir şeyin gerçekleştiğinin belli belirsiz farkında olsa da, kendi duygulanım veya dürtülerinin ifade edildiğinin tam olarak farkına varmaz.

**Bölünme:** Bölünme, kişinin kendisini veya başkalarını tamamen iyi veya tamamen kötü olarak gördüğü, kendisinin ve başkalarının olumlu ve olumsuz niteliklerini tutarlı imgeler halinde bütünleştiremediği bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1987). Bu mekanizmayı kullanan birey, duygusal çatışma ya da iç ya da dış stres faktörleriyle, zıt duygulanım durumlarını bölümlere ayırarak ve benliğin veya başkalarının olumlu ve olumsuz niteliklerini uyumlu imgeler halinde bütünleştirmeyerek başa çıkmaya çalışır (APA, 1994). Kendilik ve nesne imgeleri kutupsal zıtlıklar arasında gidip gelme eğilimindedir. Genellikle kişi aynı kişiyi dönüşümlü olarak idealize eder (yalnızca sevgi dolu, güçlü, değerli, şefkatli ve nazik) ve değersizleştirir (yalnızca kötü, nefret dolu, öfkeli, yıkıcı, reddedici veya değersiz). Bölünme tipik olarak, tahammül edilemez çelişkili duygular nedeniyle benlik ve başkalarına ilişkin kutuplaşmış görüşlerin ortaya çıktığı olgunlaşmamış bir savunmayı ifade eder (Boag, 2020). Bir savunma olarak bölünme, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı çelişkili tutumları aynı anda sürdürmelerine olanak tanır, ancak aynı zamanda her iki niteliği aynı anda bütünleştiren bir görüşü de engeller.

**Rasyonalizasyon:** Rasyonalizasyon kişinin kendisinin ya da başkalarının düşünceleri, eylemleri veya duyguları için, rahatlatıcı veya kendine hizmet eden ancak doğru olmayan açıklamalar geliştirdiği bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Bu mekanizmayı kullanan kişi gerçek güdülerini ve duygularını kabul etmek yerine bunları “açıklar” (Wallace, 1994). Rasyonalizasyon, kişinin eylemleri için sosyal olarak daha kabul edilebilir nedenler ikame ederek bireyi kabul edilmesini zor olabilecek güdülerden uzaklaştırma işlevi görür (Knoll, Starrs ve Perry, 2020). Rasyonalizasyon, benlik için kaygı verici, kabul edilemeyen durumlar için görünüşte makul açıklamalar geliştirmeyi ve bunlara inanmayı içermektedir. Rasyonalizasyonu kullanan bir birey genellikle gerçek, altta yatan nedenin farkında değildir ya da çok az farkındadır. Bu da bireyin, gerçekliğin ya da içsel deneyimin belirli stresli yönlerinin

varlığını bilinçsizce reddetmesine veya kabul etmemesine olanak tanımaktadır. Duygusal çatışmalar ve iç ya da dış stres faktörleriyle gerçekliği yeniden yorumlayarak ulaşılan bu farkındalık eksikliği aracılığıyla başa çıkılmaktadır.

Bedenselleştirme: Bedenselleştirme, kişinin bedensel semptomlarla, herhangi bir gerçek fiziksel rahatsızlıkla orantısız bir şekilde meşgul olduğu bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1987). Bedenselleştirme, psikanalitik yaklaşımda duygusal durumların fiziksel olarak ifade edilmesi sürecine verilen isimdir (McWilliams, 2011). İnsanların stres karşısındaki ilk tepkileri bedenseldir. Sindirim sistemi, dolaşım sistemi, bağışıklık sistemi, endokrin sistemi, deri, nefes, kalp bunların her biri duygusal baskı altında farklı şekillerde etkin hale gelirler. Kişi olgunlaştıkça bu bedensel uyarılma olarak hissettiği deneyimleri dil aracılığıyla betimlemeyi öğrenir. Kişi bu geçişi gerçekleştirme sürecinde yeterli derecede ilerleme kaydedemezse yaşadığı duygusal zorlukları bedensel tepkiler aracılığıyla ifade etmeye devam eder. Bedenselleştirme, yaygın bir şekilde yalandan hastalanma ile eş anlamlı olarak kullanılsa da duygusal açıdan kelimelere dökülemeyecek şekillerde iyi olmama halinin bedensel deneyimi olan bedenselleştirme, başkalarının sempatisini alma ya da bir sorumluluktan kaçma amacıyla hastaymış gibi yapma (temaruz) ile aynı şey değildir (McWilliams, 2011).

Savunma mekanizmaları tüm sağlıklı bireyler tarafından kullanılır fakat aşırı kullanımı kişide psikoza giden bir süreci başlatabilir (McWilliams, 2011). Freud savunma mekanizmalarının biliç dışında çok sık kullanılması ve takıntı haline gelmesi durumunda nevrozları oluşturabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle Freud nevrozlar ile savunma mekanizmalarının bir bağlantı içerisinde olabileceğini söylemiştir (Freud, 1936/2004). Horney (1966), bakım verenler tarafından çocukların ihtiyaçlarının engellenmesi sonucu savunmaların oluştuğunu belirtmiştir.

### **2.3. Karen Horney**

Psikoanaliz geleneğinde yetişen Karen Horney, zamanla psikoanalizin yetersiz kaldığını gözlemlemiş ve psikoanalize uyuşmayan düşüncelerinden dolayı bu gelenekten ayrılmıştır. Psikoanaliz geleneğinden ayrılan Horney, nevrozlar konusunda kendi kuramını geliştirmiştir ve "Karen Horney Psikoanaliz Enstitüsünü" kurmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Horney psikoanalizden farklı olarak normal ve anormalin kültürden kültüre değişebileceğini vurgulamış ve kişilik gelişiminde aile ilişkilerinin ve çevresel faktörlerin önemi üzerinde durmuştur (Cebeci, 2004).

Horney, kişiliğin gelişiminde ebeveyn çocuk ilişkisinin altını çizmiştir (Cebeci, 2004). Çocuk ve ebeveyn, toplum ile kişi arasındaki ilişkilerin çok önemli olduğunu ve sorunlu davranışların bu ilişkilerdeki eksiklikler sebebiyle oluştuğunu ve çocuk ebeveyn ilişkisinin sonuçlarının nevrozlarla da ilişkili olduğunu belirtmiştir (Ryckman, 2008).

Horney (1950/2020) insanların hayata pozitif bir gelişime yatkın olarak başladıklarını fakat bunun ortaya çıkması için sevgi ve ilgi dolu insanlarla çevrili bir çevreye ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Horney (1950/2020), potansiyelin ortaya çıkması için gerekli olan sevgi, ilgi ve şefkat gibi olumlu koşullar olmadığında sağlıklı gelişimin gerçekleşmeyeceğini belirtmiştir. Çocuğun maddi manevi ihtiyaçları ailesi tarafından karşılanmazsa, çocuk desteklenmezse, aile tarafından küçük düşünülürse, yeterince takdir görmezse, sevildiğini hissedemezse çocukta nevrozların görülebileceğini belirtmiştir (Ryckman, 2008).

### **2.3.1. Temel Düşmanlık ve Temel Kaygı**

Çocuklar ebeveynlerinden yeteri kadar sevgi, ilgi ve şefkat alamadıklarında, ihmal edildiklerinde, ebeveynler aşırı korumacı ya da reddedici olduklarında hayatta yalnız olduklarını düşünürler. Bu olumsuz koşullarda çocuk ailesinden güvensizliği ve tedirginliği öğrenir ve ailesine karşı öfke duymaya, temel düşmanlık hissetmeye başlar. Çocuk ailesine karşı hissettiği bu temel düşmanlığı bastırmak zorunda kalır ve kendini tehlikeli ve risklerle dolu olduğunu düşündüğü bu dünyada çaresiz hisseder ve korkmaya, kaygılanmaya başlar. Bu durum temel kaygı olarak adlandırılır. Horney çocuğun hissettiği bu korku ve kaygının da kişilik gelişiminde çok önemli olduğunu vurgulamıştır (Horney, 1950/2020). Temel kaygı nevrozların oluşumuna uygunluk yaratır ve nevrozları besler (İnanç ve Yerlikaya, 2016). İnsanlar temel kaygıyı dindirmek için çok çaba gösterirler ve bunun için stratejiler geliştirirler (Geçtan, 1988).

Horney (1937/2013) ilk zamanlarda temel kaygıyı aşmakta dört temel yol olduğundan bahsetmiştir. Bu dört temel yol sevilme, boyun eğme, zor kullanma ve insanlardan uzak durmaktır. Temel kaygı ile baş etmekte kullanılan yöntemlerden biri olan sevilme, kişi sevilirse bana zarar vermezler düşüncesi ile ilerler. Boyun eğme yöntemi ile baş etmeye çalışan kişi ise iki şekilde bunu gerçekleştirebilir. Bu eğilimde kişi toplumsal görüşlere ve toplumda kabul gören kişilerin düşüncelerine uyum

sağlayabilir ya da herkesin her isteğine uyum sağlayabilir. Temel kaygı ile baş etmekte zor kullanma stratejisinde ise güçlü olursam insanlar bana kötülük yapamazlar düşüncesi bulunur ve kişi güçlü, zengin, lider olmaya çalışmaktadır. Son yöntem ise insanlardan uzak durmaktır. İnsanlardan uzak durmada kişi yalıtılmış ve bağımsız bir hayat sürme gayretinde bulunmaktadır. Buradaki düşünce yeterince uzak durursam zarar görmem biçimindedir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

### 2.3.2. Nevrotik ihtiyaçlar

Horney (1942/2020), nevroitiklerin temel kaygı ile baş etmelerini niteleyen 10 temel nevroitik ihtiyaçtan bahsetmiştir. Bu nevroitik ihtiyaçlar, öncesinde belirtmiş olduğu dört temel yöntemden daha ayrıntılı ve belirgindir. İnsanlar aynı anda bu ihtiyaçlardan birkaçına sahip olabilirler (Feist ve Feist, 2009). 10 adet nevroitik ihtiyaç vardır,

1. Nevrotik sevgi ve onaylanma ihtiyacı: Başkalarının isteklerini ön planda tutma, onları mutlu etme ve beğenilerini alma isteğidir. Her zaman odak noktasında başkalarının istek ve düşünceleri yer alır (Horney, 1942/2020).
2. Yaşamın sorumluluğunu üstlenecek güçlü bir eşe duyulan nevroitik ihtiyaç: yaşamda odak noktası yaşanan olumlu olumsuz durumlarda sorumluluğu üstüne alabilecek, sorunları çözebilecek, ihtiyaç ve istekleri giderebilecek bir partner bulmaktır. Bunları karşılayan bir partner bulduğunda ona bağlanır ve ayrılıktan korkar (İnanç ve Yerlikaya, 2016).
3. Yaşamı dar sınırlar içinde tutmaya yönelik nevroitik ihtiyaç: Nevrotik birey toplulukta göz önünde olmamaya çalışır ve farklı alanlara girmekten çekinir (Feist ve Feist, 2009). Elindekenden memnun olmaya, fazlasını istememeye çalışır (İnanç ve Yerlikaya, 2016).
4. Nevrotik güç ihtiyacı: Diğer insanların ona saygı duymasını, dediklerini yapmasını, hizmet edip boyun eğmesini bekler ama kendisi diğerlerinin bireyselliğine önem göstermez ve herkese karşı buyurgan davranır (İnanç ve Yerlikaya, 2016).
5. Başkalarını kullanmaya ve onlardan yararlanmaya yönelik nevroitik ihtiyaç: İnsanlarla kendi çıkarları doğrultusunda iletişim ve ilişki kurar. İnsanları kullanmak kendini güçlü hissettir ama diğerleri tarafından kullanılıyor olmaktan korkar.



6. Toplumsal alanda göze çarpmaya ve saygınlığa duyulan nevrotik ihtiyaç: Diğerlerinin düşüncelerine çok önem verir ve kendine dair inançlarını diğerlerinin görüşleri belirler. Aldığı tüm kararlar ve gösterdiği tüm davranışlar diğerleri tarafından saygın görülme için yapılır.
7. Kişisel hayranlığa duyulan nevrotik ihtiyaç: Kişi kendine karşı abartılı bir değer verme eğilimindedir, kendini hayranlık duyulması gereken bir kişi olarak görür ve bunun diğer insanlar tarafından da tasdiklenmesini ister.
8. Kişisel başarıya yönelik nevrotik ihtiyaç: kendini diğer insanlardan daha üstün görmeye yönelik bir ihtiyacı vardır. Bu nedenle kişi en iyi olmaya, diğerlerini yenmeye çalışır. Başarılı olamamaktan ve aşağılanmaktan korkar.
9. Kendine yetmeye ve bağımsızlığa duyulan nevrotik ihtiyaç: Kendi kendine yetebileceğini ispatlama ihtiyacı vardır. Başkalarına gerek duymadan yaşamaya odaklıdır. Başkaları ile derin bir bağ kurmaktan korkar. İnsanlarla arasına mesafe koyarak kendini güvende hisseder (Horney, 1945/2017).
10. Kusursuzluğa ve yanılmazlığa duyulan nevrotik ihtiyaç: Mükemmeli elde etmek için uğraş gösterir. Bir şeyi eksik veya yanlış yapmaktan kaygılanır. Güçsüz yönlerini diğerlerinden saklarlar (Feist ve Feist, 2009).

### 2.3.3. Nevrotik Eğilimler

Karen Horney (1945/2017) 10 nevrotik ihtiyacın 3 ana başlıkta toparlanabileceğini söylemiş ve nevrotik eğilimleri tanımlamıştır.

#### İnsanlara Yaklaşma (Uyumlu Tip)

Karen Horney'in(1945/2017), nevrotik eğilimler içerisinde aldığı uyumlu tipte insanlar; yaşantısında güçsüz ve çaresiz hissettiklerinde tek başına ne yapacaklarını bilemezler. Kendilerine güvenmez ve kendi kendilerine yetebileceklerine inanmazlar. Yalnızca yanlarında birileri olursa yaşamın zorluklarının üstesinden gelebileceğine inanırlar. Diğer insanları kendilerinden daha iyi ve güçlü görürler. Başkalarının yardımına ve desteğine ihtiyaç duyarlar, biri yanlarında olsun ve kendilerine yol gösterebilirler. Uyumlu tipte bireyler çaresiz ve zayıf hissettikleri bu dünyada kendilerini güvence altına almak için güçlü gördükleri insanlar ile beraber olmaya çalışıp dış dünyaya karşı bir koruma elde etmeye çalışırlar. Güvende hissetmek için oluşturdukları bu strateji zamanla kendilerini başkalarına bağımlı hale getirir (Coolidge vd., 2001). Bir anlaşmazlık durumunda daha güçlü gördükleri tarafın yanında bulunur ve kendilerini bu şekilde daha güvende ve daha benimsenmiş hissederler (Horney,

1945/2017). Diğer kişilerin duygu ve düşüncelerini, kendi duygu ve düşüncelerinin önüne koyma eğilimleri vardır. Başkalarının da kendilerini istemesini, saygı duymalarını arzu ederler. Diğer insanlar tarafından kabul görmek için çaba gösterirler. Özgüvenleri diğer insanların kendilerine sevgi göstermesine ve kendilerini tasdiklemelerine bağlıdır. Bu özelliklerinden dolayı insanlar tarafından daha çok cana yakın, arkadaş canlısı, uyumlu, özverili, sevgi dolu olarak görünürler (Horney, 1945/2017).

#### İnsanlara Karşı Olma (Saldırgan Tip)

Horney' ın (1942/2020), nevrotik eğilimlerde bahsettiği ikinci eğilim ise insanlara karşı olmadır. Bu eğilime saldırgan tip de denilir. Saldırgan tip hayatı bir savaş ortamı olarak, insanları ise rakip olarak algılar. Yaşamı bir mücadele olarak görür ve bu mücadelenin kazanını olmak için elinden geleni yapar. Hayattaki bu mücadeleyi güçlü, otoriter, başarılı, buyurgan ve bağımsız olanın kazanacağını düşünür. Kendisi hayatın akışına uymayı istemez, hayatın kendisine uyması gerektiğini düşünür (Horney, 1942/2020). Bu nedenle de kendi odaklıdır. Başkalarının çıkarlarından ziyade kendi çıkarlarını düşünür ve ona göre hareket eder. Kontrolün kendisinde olmasını ister. İnsanlara güvenmez ve herkese karşı şüphe ile yaklaşır, bu sebeple de çok yakın veya derin ilişkiler kurmaz (Horney, 1942/2020). Diğer insanlar ile yarış içerisindeymiş gibi düşünüp daha başarılı ve daha güçlü olmaya odaklanır. Üstün olma isteği vardır. İnsanlara karşı buyurgandır ve her zaman kendini haklı görür. Kendi düşünce ve isteklerinin dışına çıkmaz (Horney, 1945/2017).

#### İnsanlardan Uzaklaşma (Kopuk Tip)

Nevrotik eğilimlerin bir diğeri ise insanlardan uzaklaşma kopuk tiptir. Bu eğilimdeki kişiler insanlarla arasına mesafe koyarlar. İnsanlara karşı ne derin bir sevgileri ne de derin bir nefretleri vardır (Coolidge vd., 2001). Yalnızlığı diğer kişilerle iletişime tercih ederler. Zoraki iletişim ve ilişkiler dışında başkalarından yalıtılmış bir yaşam sürerler. Derin ilişkiler kurmazlar. Kendilerini diğerlerinden net bir şekilde ayırır, paylaşımında bulunmazlar. Kimseye ihtiyaç duymak istemezler. Kendilerine ait bir alanları vardır, bu alanın dışına çıkmayı ya da başkasının bu alana dahil olmasını istemezler (Horney, 1942/2020). Hayatlarını kendi kendine yetebilme üzerine kurarlar. Bu nedenle de bu kişiler becerikli ve öz yeterliliği yüksek kişilerdir (Horney, 1945/2017). Bu eğilime sahip olan kişiler yalnızca aşk veya arkadaşlık ilişkisinde bağlanmaktan kaçınmazlar, aynı zamanda uzun süreli anlaşmalar (iş-ev sözleşmesi vb.) yapmaktan da kaçınırlar.

Bağlayıcı olan işlerde, ortalıklarda bulunmak istemezler. İnsanların yaşamlarına çok karışmaz ve müdahale etmezler.

#### 2.4. İlgili Araştırmalar

Kaya ve Bozkır (2007), yaptıkları araştırmada kadercilik anlayışının, özyeterlilik bilinci ve savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını ortaya çıkarmayı amaçlamışlardır. Araştırma örneklemini Akdeniz bölgesinde bir üniversitede öğrenim gören 128 yüksek öğrenim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda kadercilik yönelimi ile olgun savunma mekanizmaları arasında negatif, immatür ve nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yazgan (2009), İstanbul'da tekstil firmalarında çalışan 150 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma biçimleri, savunma mekanizmaları ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmasında yaş, bilişsel esneklik ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Araştırma sonucunda yaş ve bilişsel esneklik arttıkça nevrotik savunmalarda azalma olup, olgun savunmalarda artış olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda bağlanma stilleri ile savunma biçimleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Altınok(2021), örneklemini yaşları 18 ile 35 arasında olan 448 kişinin oluşturduğu araştırmasında savunma mekanizmaları ile erken dönem uyumsuz şemaların arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda olgun savunma mekanizmaları ile duyguları bastırma, onay arayıcılık, yetersiz özdenetim, kendini feda, cezalandırılma ve yüksek standartlar şemaları arasında; nevrotik savunma mekanizmaları ile başarısızlık, karamsarlık, cezalandırılma, kusurluluk, tehditlere karşı dayanıksızlık, yüksek standartlar, onay arayıcılık, iç içe geçme, yetersiz özdenetim, kendini feda ve terk edilme şemaları arasında; immatür savunma mekanizmaları ile cezalandırılma kusurluluk, tehditlere karşı duyarsızlık, yüksek standartlar, onay arayıcılık, iç içe geçme, kendini feda, duyguları bastırma, sosyal izolasyon, başarısızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Bilge (2018), %56 kadın, %44 erkek olacak şekilde toplam 242 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada savunma biçimleri ile kişilik bozuklukları arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda immatür savunma mekanizmaları ile Çekingen, Bağımlı, Histrionik, Narsistik, Paranoid ve Antisosyal kişilik bozuklukları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; nevrotik savunma mekanizmaları ile Şizoid

kişilik bozukluğu arasında negatif yönde anlamını bir ilişki bulunmuş, diğer kişilik bozukluklar ile anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Olgun savunma mekanizmaları ile Şizotipal KB ve Histrionik KB arasında pozitif yönde; Şizoid KB ve Çekingen KB arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Gençoğlu(2019), örneklemini İstanbul'da ikamet eden 271 kadın ve 100 erkeğin oluşturduğu araştırmada bağlanma biçimlerinin, savunma stratejilerinin ve sosyal ve demografik farklılıkların bağlantısını gözlemlemeyi hedeflemiştir. Araştırmada nevrotik ve immatür savunma stratejilerinin kaygılı bağlanan bireyler tarafından daha sık kullanıldığı ortaya çıkarken olgun savunmaların güvenli bağlanan bireylerde çoğunlukla kullanıldığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçların yanında araştırmada eğitim düzeyi arttıkça kullanılan immatür savunma stratejilerinde azalma olduğu bilgisine de ulaşılmıştır.

Sezer (2021), gerçekleştirdiği çalışmada erken yaş travmaları, bağlanma biçimleri ve savunma stratejileri arasındaki bağlantının gözlemlenmesini amaçlamıştır. Yapılan araştırmanın örneklemini 338 kadın, 245 erkek oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bağlanma biçimlerinin savunma mekanizmalarını yordadığı bilgisine ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma boyutu yükseldikçe olgun ve nevrotik savunmaların kullanımı da artış göstermektedir. Kaçınan bağlanma boyutu yükseldikçe olgun savunmalar artış gösterirken nevrotik savunmalar azalmaktadır. Kaygılı bağlanma boyutu yükseldikçe nevrotik ve immatür savunmalar artış göstermektedir. Araştırmada erken yaş travmalarından fiziksel ihmalin tüm savunma mekanizmalarını, duygusal istismarın olgun ve nevrotik savunmaları, cinsel istismarın olgun savunma mekanizmalarını yordadığı saptanmıştır. Fiziksel ihmalin tüm savunma mekanizmalarının kullanımını arttırdığı, cinsel istismarın ise olgun savunmaları azaltırken immatür ve nevrotik savunmaları arttırdığı, duygusal ihmalin hem olgun hem de nevrotik savunmaları azalttığı fakat immatür savunmaları arttırdığı gözlemlenmiştir.

Bingöl (2022), kişilik bozukluklarını kullanılan savunma biçimleri, bireyler arası ilişki ve kendiliğin bir parçası olarak algılanan nesnelere ihtiyaç algısı üzerinden incelemek istemiştir. Araştırmanın örneklemini 402 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda immatür savunma mekanizmaları ile tüm kişilik bozuklukları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nevrotik savunma mekanizmaları ile şizoid kişilik bozukluğu haricinde tüm kişilik bozukluklar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Olgun savunma mekanizmaları ile antisosyal kişilik bozukluğu arasında pozitif yönde; çekingen kişilik bozukluğu ve bağımlı kişilik bozukluğu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. immatür savunma biçiminin

paranoid, borderline, histrionik ve narsistik kişilik bozuklukları üzerinde; olgun savunma biçiminin antisosyal kişilik bozukluğu üzerinde; Nevrotik savunma biçiminin narsistik kişilik bozukluğu üzerinde yordayıcı etkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Savunma mekanizmaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Narsistik, çekingen, paranoid, bağımlı ve histrionik kişilik bozuklukları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, kadınların erkeklere kıyasla aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Callak (2019), İstanbul Gelişim Üniversitesinde eğitimine devam eden 19-26 yaş aralığındaki toplam 330 öğrencinin katıldığı araştırmasında savunma mekanizmaları, psikolojik belirtiler ve erken dönem uyumsuz şemaları değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara kıyasla zedelenmiş özerklik, kopukluk, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şemalarını ve immatür savunma mekanizmalarını daha çok kullandıklarına ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre depresif belirtiler, anksiyete belirtileri ile immatür ve nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

İmamoğlu (2018), yaş aralığı 18-65 olan toplam 508 katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmasında narsistik özelliklerin ebeveyn stilleri ve savunma mekanizmaları ile arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. İmmatür savunma mekanizmaları ile kırılğan ve büyüklenmeci narsisizm, anne-babanın aşırı koruyucu tutumu ve anne-babanın algılanan reddediciliği arasında pozitif yönde; anne ve babanın algılanan duygusal sıcaklığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Nevrotik savunma mekanizmaları ile kırılğan narsisizm, babanın aşırı koruyucu tutumu ve babanın algılanan reddediciliği arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olgun savunma mekanizmaları ile büyüklenmeci narsisizm, anne-babanın algılanan duygusal sıcaklığı arasında pozitif; aşırı koruyucu tutumları ile arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Pellitteri (2002), yaptığı araştırmada duygusal zeka ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada yaşları 18 ile 52 arasında değişen üniversitede eğitim görmeye devam eden ya da üniversiteden mezun olmuş olan toplamda 107 kişi örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yüksek duygusal zeka ile olgun savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yıldırım (2021), örneklemini 5 ayrı ilde (Adana, Uşak, Gaziantep, İstanbul, Diyarbakır) ikamet eden 335 katılımcının oluşturduğu araştırmasında nevrotik eğilimlerin evli kişilerde ilişki gidişatına olan etkisini incelemek istemiştir. Araştırmada

insanlardan uzaklaşma ve insanlara karşı olma eğilimi ile ilişkiden alınan doyum düzeyi arasında olumsuz yönde bir ilişki gözlemlenirken insanlara yakınlaşma eğilimi ile ilişkiden alınan doyum arasında olumlu yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmada seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve yatırım seviyesi ile tüm nevrotik eğilimlerin olumlu yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Saatçi (2021), örneklemini Atatürk, Bayburt ve Trabzon üniversitelerinde eğitimine devam etmekte olan 730 lisans ve önlisans öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında nevrotik eğilimler, sosyotelizm, nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda sosyotelizm ile saldırgan ve uysal tip arasında olumlu yönde bir ilişki bulunurken, kopuk tip ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Nomofobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile tüm nevrotik kişilik tipleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Kılınç (2019), örneklemini İstanbul'da ikamet eden yaş ortalaması 31 olan 200 (131 Kadın, 69 Erkek) katılımcının oluşturduğu araştırmasında ebeveyn davranışlarının nevrotik eğilimlere olan etkisini incelemek istemiştir. Araştırmada anne baba tutum farklılıklarına da dikkat edilmiştir. Araştırma sonucunda demokratik ebeveyn tavrının insanlara yakınlaşma eğilimi ile olumlu, insanlardan uzaklaşma ve insanlara karşı olma eğilimi ile olumsuz şekilde bir ilişki görülmüştür. Koruyucu anne davranışının ise insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma eğilimini arttırdığı, koruyucu baba davranışının insanlardan uzaklaşma ve insanlara yakınlaşma eğilimini azaltıp insanlara karşı olma eğilimini arttırdığı gözlemlenmiştir. Araştırma bulgularında otoriter ebeveyn tutumunun insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma eğilimini arttırdığı bilgisine de ulaşılmıştır.

Coolidge vd., (2001) yaptıkları çalışmada kişilik bozuklukları ile nevrotik eğilimleri incelemişlerdir. Çalışmaya 198 psikoloji bölümünde eğitim gören öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda insanlara yaklaşma eğilimi ile antisosyal, paranoid, şizoid ve şizotipal kişilik bozuklukları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. İnsanlara karşı olma eğilimi ile şizoid kişilik bozukluğu arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken antisosyal, paranoid, pasif-agresif kişilik bozuklukları ile pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. İnsanlardan uzaklaşma eğilimi ile antisosyal, paranoid, şizoid ve kaçınan kişilik bozuklukları ile pozitif, histirionik kişilik bozukluğu ile negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Frydenberg ve Lewis (1994), yaptıkları araştırmada ergenler için sıkıntıya sebebiyet veren sorunlar ile ergenlerin bu problemler ile baş etme yöntemlerini incelemeyi

hedeflemişlerdir. Sıkıntı kaynaklarını 3 alanda ele almışlardır. Bu alanlar başarı, sosyal konular ve ilişkilerdir. Araştırmaya Avusturalya’da öğrenim gören 178 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin problemlerle baş etmede kullandıkları stillerin bir derecelendirilmesi olduğu görülmüştür. Öğrenciler baş etme stillerini problemden bağımsız olarak tercih etmişler ve kullandıkları stilde bir tutarlılık göstermişlerdir.

Schill vd. (1982), 190 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada akılcı olmayan inançlar ile stresle baş etme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada etkili baş etme stratejilerini kullanan öğrencilerin akılcı olmayan inançlara daha az sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chao(2011), örneklemini devlet üniversitesinde öğrenim gören 459 öğrencinin oluşturduğu araştırmasında stres, sosyal destek, sorunlarla baş edebilme ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal destek düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal destek artış gösterdikçe kişilerin stresten etkilenme düzeyleri düşüş göstermiştir.

Yurtsever (2009), kişilik tiplerinin stres seviyesine ve stresin üstesinden gelme yollarına olan etkisini incelemek istemiştir. Kişilik özelliklerini A ve B kişilik tipi olarak ele almıştır. Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi’nde eğitim gören rastgele 300 kişi oluşturmuştur. Araştırma bulgularında cinsiyet, öğrenim hali, öğrencilik devam ederken yaşadıkları yer, ebeveynlerin medeni hali, gelir düzeyi, spor alışkanlığı ile stres seviyesi ve A tipi kişilik arasında ilişki gözlemlenmiştir.

Savcı ve Aysan (2014), örneklemini Fırat Üniversitesinde öğrenimine devam etmekte olan 302 öğrencinin oluşturduğu araştırmalarında algılanan stres seviyesi ile stresi ele alma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularında öğrencilerin stres seviyesi orta ve ortanın üstü seviyesinde çıkmıştır. Stres seviyesi ve stres ile başa çıkma yöntemleri arasında olumlu bir ilişki ortaya çıkmıştır. Stres seviyesi kullanılan başa çıkma yöntemlerini etkilemiştir. Kız öğrencilerin erkeklere kıyasla stres seviyelerinin fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Kardum ve Krapic (2001), yaşları 11-14 aralığında olan 265 öğrenci ile yaptıkları araştırmada ergenlik çağındaki bireylerin stres verici yaşam olayları, kişilik özellikleri ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmak istemişlerdir. Araştırmada dışa dönüklüğün duygu odaklı başa çıkma ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği saptanmıştır.

Gori vd. (2020), 1102 İtalyan katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmanın amacı yaşam memnuniyeti, algılanan stres ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma sonucunda algılanan stres ile olgun savunma mekanizmaları ve yaşam memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Regan vd.(2009), 87 hemşire katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmanın amacı duygusal tükenme ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda immatür ve nevrotik savunmalar ile duygusal tükenme arasında; immatür savunma mekanizmaları ile stres arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanılmıştır.

Pawlaczyk, Siembida, Balaj ve Rajewska - Rager (2020), 305 Lehçe ve İngilizce konuşan birinci sınıf tıp öğrencilerinin katıldığı çalışmalarında stres seviyesi, kaygı, depresif belirtiler ve savunma mekanizmalarını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda olgun savunma stilleri ile stres arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu; kadınların erkeklere kıyasla nevrotik savunmaları daha çok, olgun savunmaları daha az kullandığı saptanmıştır.

Kaya vd. (2015), yaptıkları araştırmada üniversitede eğitim gören kişilerin stres seviyesi ve yaşamdan aldıkları doyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 235 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularında algılanan stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşamdan aldıkları doyumun daha düşük olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkeklere nazaran yaşam memnuniyetlerinin daha fazla olduğu da görülmüştür.



### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Katılımcılar

Araştırma, kolay ulaşılabilir örnekleme (convenience sampling) yoluyla ulaşılan, Türkiye’de farklı üniversitelerde öğrenim gören, yaşları 18 ila 45 arasında değişen (ort. = 22.36, S = 3.82), 215’i kadın 75’i erkek toplam 290 üniversite (ön lisans, lisans, lisansüstü) öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi geniş sayıda gözlem gerektirmektedir. R (çoklu korelasyon) tahmini, yordayıcı değişken sayısına ve katılımcı sayısına (N) bağlıdır. Bir kural olarak, katılımcı sayısının yordayıcı değişken sayısının en az on katı olması gerektiği belirtilmektedir (Harrison vd., 2020) . Tabachnick ve Fidell (2014), çoklu regresyon analizi için gerekli N sayısının şu iki durumdan hangisi büyükse o olması gerektiğini önermektedir: ya yordayıcı değişken sayısının 8 katının 50 fazlası ya da yordayıcı değişken sayısı artı 104. Bu çalışmada gerçekleştirilen çoklu regresyon analizlerinde üç adet yordayıcı değişken olduğu için gerekli katılımcı sayısının en az 107 olduğu düşünüldüğünden 290 kişiden oluşan katılımcı grubunun çoklu regresyon analizi için yeterli olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, öğrenim düzeyi ve öğrenim sürelerine göre dağılımlarına ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

*Çalışma Grubunu Oluşturan Katılımcıların Cinsiyet, Öğrenim Düzeyi ve Üniversitede Öğrenim Görülen Süreye Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı*

Demografik Değişkenler	f	%
<u>Cinsiyet</u>		
Kadın	215	74.14
Erkek	75	25.86
Toplam	290	100
<u>Öğrenim Düzeyi</u>		
Ön lisans	9	3.10
Lisans	264	91.03
Lisansüstü	17	5.87
Toplam	290	100
<u>Üniversitede Öğrenim Görülen Süre</u>		
1	59	20.34
2	45	15.52
3	104	35.86
4	53	18.28
5 ve üstü	29	10.00
Toplam	290	100

### 3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama sürecine başlamadan önce kullanılmak istenilen veri toplama araçları için bu araçları geliştiren araştırmacılardan elektronik posta yolu ile kullanım izni alınmıştır. Ardından Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurul izni alınmış ve veri toplama sürecine geçilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan çevrim içi form ile Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplamak için oluşturulan anket formuna ilişkin bağlantı (link) üniversite öğrencilerinin üyesi olduğu haberleşme gruplarında paylaşılmış ve öğrenciler araştırmaya katılmaya davet edilmiştir. Çevrim için anket uygulaması bilgilendirmiş onam formu ile başlamış ve öncelikle katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek, kimliklerini açığa çıkaracak herhangi bir bilgi istenmediği, yanıtlarının gizli kalacağı ve diledikleri zaman anketi

yanıtlamayı sonlandırabilecekleri belirtilerek araştırmaya katılmaya gönüllü iseler onay kutucuğunu işaretleyerek ankete erişmeleri sağlanmıştır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Savunma Biçimleri Testi (SBT-40), Horney- Coolidge üç Boyut Envanteri (HCTI), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet ve şu anda eğitimlerini sürdürmekte oldukları yükseköğretim seviyesi sorulmuştur. Katılımcılar kendilerine uygun olan seçeneği işaretlemişlerdir.

#### 3.3.2. Savunma Biçimleri Testi (SBT)

Savunma biçimleri testi 1993 yılında Andrews, Singh ve Bond tarafından geliştirilmiştir. Katılımcıların her maddeyi 1 (hiç uygun değil), 9 (çok uygun) arasında derecelendirdiği Likert tipi bir ölçek olan SBT, 40 maddeden oluşmakta ve 20 savunma mekanizmasını değerlendirmektedir. Ölçek üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin üç boyutunu; immatür, nevrotik ve olgun savunma mekanizmaları oluşturmaktadır. Katılımcıların savunma mekanizmaları üç boyuttan aldıkları puanlar ile değerlendirilmektedir. Ölçekte immatür savunma mekanizmaları yer değiştirme, dışavurma, rasyonalizasyon, pasif saldırganlık, yalıtma, inkâr, değersizleştirme, otistik fantezi, dissosiyasyon, yansıtma, bedenselleştirme ve bölme olarak ele alınmıştır. İmmatür savunma mekanizmaları için iç tutarlılık katsayısı 0.68, test- tekrar test tutarlılığı ise 0.85 olarak hesaplanmıştır. Nevrotik savunma mekanizmalarını psödo-altruizm, yapma-bozma, reaksiyon formasyon, idealleştirme oluşturmaktadır. Nevrotik savunma mekanizmaları için iç tutarlılık katsayısı 0.58, test-tekrar test tutarlılığı 0.78 olarak hesaplanmıştır. Olgun savunma mekanizmalarını mizah, yüceltme, beklenti ve baskılama oluşturmaktadır. İç tutarlılık katsayısı 0.80, test- tekrar test tutarlılığı 0.75 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yılmaz vd. (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan uyarlamada olgun savunma mekanizmalarının Cronbach alfa katsayısı 0.70, madde-toplam test korelasyonu 0.49- 0.66 arasında bulunmuştur. Nevrotik savunma mekanizmalarının Cronbach alfa katsayısı 0.61, madde toplam test korelasyon katsayısı 0.42-0.63 arasında hesaplanmıştır. İmmatür savunma mekanizmalarının Cronbach alfa

katsayısı 0.83, madde-toplam test korelasyon katsayısı 0.23-0.70 arasında değişmektedir.

### 3.3.3. Horney Coolidge üç Boyut Envanteri (HCTI)

2001 yılında Coolidge ve diğerleri tarafından geliştirilen Horney Coolidge üç boyut envanteri nevrotik eğilimleri değerlendiren bir ölçme aracıdır. Envanter toplamda 57 madde ile insanları 3 kişilik tipi üzerinden değerlendirir. Bu üç tipi insanlara karşı olma, insanlara yönelme ve insanlardan uzaklaşma oluşturmaktadır. Ölçek toplamda üç ana, dokuz alt ölçekten oluşmaktadır ve her ana ölçeğin 19 maddesi vardır. Katılımcıların her maddeye 1 (hiç) ile 4 (her zaman) arasında bir değer verdiği Likert tipi bir ölçektir (Coolidge, 2005).

Ölçeğin orijinal çalınmasında geçerlilik ve güvenilirlik çalınmaları yapılırken örneklem cinsiyet dağılımı eşit olmak üzere toplam 630 kişiden oluşmuştur. Örneklemdaki katılımcılar 16 yaşından büyük, 93 yaşından küçüklerdir. Ölçeğin üç ana boyutunu uysallık, saldırganlık ve kopukluk ölçekleri; dokuz alt ölçeklerini özgecilik, ilişki ihtiyacı, kendini alçaltma, kötü niyet, güç isteği, sertlik, yalnızlık ihtiyacı, kaçınma ve öz yeterlilik ölçekleri oluşturmaktadır. Ölçeğin üç ana boyutunun her biri 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Uysallık alt boyutu 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55 maddelerinden oluşmaktadır. Cronbach alfa değeri 0.78 olarak ölçülmüştür. Saldırganlık alt boyutu 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56 maddelerinden oluşmaktadır. Cronbach alfa değeri 0.83 olarak bulunmuştur. İnsanlardan uzaklaşma alt boyutu 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 (ters), 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57 maddelerinden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı 0.82 hesaplanmıştır. Test-tekrar test değeri uysallık ve saldırganlık ölçeklerinde 0.92 olarak hesaplanmışken, insanlardan uzaklaşma ölçeğinde 0.91 olarak hesaplanmıştır (Coolidge, 2005). Envanterin Türkçeye uyarlaması 2018 yılında Bilge ve Bilge tarafından yapılmıştır. Yaptıkları çalışmanın örneklemi İstanbul ilinde ikamet eden yaşı en fazla 71 en az 18 olan toplamda 700 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda insanlara yönelme boyutunda Cronbach alfa değeri 0.74 olarak, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma boyutlarının Cronbach Alpha değeri 0.75 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test değerlendirmesinde üç boyutun korelasyon katsayıları 0.79-0.86 aralığında ölçülmüştür. (Bilge ve Bilge, 2018).

### 3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. ASÖ, kişinin stres seviyesini ölçmek için geliştirilmiş Likert tipli kendini değerlendirme ölçeğidir. Kişinin stres seviyesini yaşantısını ne kadar tahmin edilemez, yoğun ve kontrolü dışında olduğuna dair algısı ile değerlendirmeye çalışır. ASÖ'nün 14, 10 ve 4 maddelik olmak üzere toplamda 3 çeşit formu bulunmaktadır. Ölçekte katılımcılar belirli durumlara karşı yaşadıkları stresi her maddeye 0 (hiç) - 4 (çok sık) arasında değerlendirmektedirler.

ASÖ, Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Maddeler Türkçe'ye çevrilmiş ve ardından iki farklı uzman tarafından da teyit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması toplam 10 maddeden oluşmuştur. ASÖ'nün Türkçe uyarlaması, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeği (DSKÖ -I ve II ) 17-28 yaş aralığındaki 246 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık alfa kat sayısı 0.84, BDE puanı ile arasındaki korelasyon 0.65, DSKÖ -I puanı ve DSKÖ-II puanları ile arasındaki korelasyonlar sırasıyla 0.56 ve 0.66 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Araştırmanın Modeli

Araştırma üniversite öğrencilerinde nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde betimleyici bir çalışmadır. Araştırmada nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelenmiş ve nevrotik eğilimlerin, savunma biçimlerini ve algılanan stresi ne ölçüde yordadığı ve savunma biçimlerinin algılanan stresi ne ölçüde yordadığı sorularına yanıt aranmıştır.

### 3.5. Verilerin analizi

Katılımcıların araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçlarından (SBT, HCTI ve ASÖ) aldıkları en düşük, en yüksek puanlar, bu puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri ve ölçümlere ilişkin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-testi gerçekleştirilmiştir. Nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemek için SBT, HCTI ve ASÖ ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki korelasyon (Pearson) katsayıları hesaplanmıştır. Savunma mekanizmalarının, nevrotik eğilimler tarafından ve algılanan stresin, nevrotik eğilimler ve savunma

mekanizmaları tarafından ne derecede yordandığını belirlemek için çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm analizler R alt yapısını kullanan açık kaynak kodlu bir istatistik yazılımı olan JASP programı (Version 0.18.1) kullanılarak yapılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt aramak için gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmada elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuş ve elde edilen ölçümlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınavan t-testi sonuçları rapor edilmiştir. Ardından nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasında hesaplanan korelasyonlar sunulmuştur. Son olarak savunma mekanizmalarının, nevrotik eğilimler tarafından ve algılanan stresin, nevrotik eğilimler ve savunma mekanizmaları tarafından ne derecede yordandığını belirlemek için gerçekleştirilen regresyon analizleri rapor edilmiştir.

Katılımcıların araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçlarından aldıkları en düşük, en yüksek puanlar, bu puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerleri ve ölçümlere ilişkin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış ve Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanların Betimsel İstatistikleri ve Güvenirlilik Katsayıları*

	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Std. Spm.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Nevrotik Eğilimler							
<i>Uysallık</i>	31	71	54.203	6.647	-0.163	0.228	0.73
<i>Saldırganlık</i>	24	66	46.321	7.937	0.081	-0.284	0.83
<i>Kopukluk</i>	22	60	40.093	7.296	0.384	-0.205	0.77
Savunma Biçimleri							
<i>Olgun</i>	15	72	45.783	10.625	-0.336	-0.069	0.64
<i>Nevrotik</i>	10	64	40.534	9.759	0.041	0.029	0.60
<i>İmmatür</i>	51	204	110.031	25.279	0.239	0.443	0.79
Algılanan Stres	4	40	23.193	7.455	-0.289	-0.348	0.87

Katılımcıların nevrotik eğilimlerinin, savunma biçimlerinin ve algıladıkları stresin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için bağımsız gruplar t-testi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur. Tablo 3’te de görüldüğü gibi

yapılan analiz sonucunda kadın katılımcıların algılanan stres puanları ortalamasının ( $ort. = 24.03, S = 7.43$ ) erkek katılımcıların ortalamasından ( $ort. = 20.80, S = 7.05$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır,  $t(288) = -3.283, p = .001$ .

Nevrotik eğilimlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde erkek katılımcıların saldırganlık puanları ortalamasının ( $ort. = 49.65, S = 6.36$ ) kadın katılımcıların ortalamasından ( $ort. = 45.16, S = 8.11$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır  $t(288) = 4.352, p < .001$ . Benzer şekilde erkek katılımcıların kopukluk puanları ortalamasının ( $ort. = 41.55, S = 6.48$ ) kadın katılımcıların ortalamasından ( $ort. = 39.59, S = 7.51$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur  $t(288) = 2.014, p = .045$ . Katılımcıların uysallık puanları ortalamasının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır  $t(288) = -0.670, p = .503$ .

Tablo 3.

*Katılımcıların Algılanan Stres, Nevrotik Eğilimler ve Savunma Biçimleri Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları*

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Spm.	t	sd	p
Algılanan Stres	Erkek	75	20.80	7.05	-3.283	288	0.001
	Kadın	215	24.03	7.43			
Uysallık Eğilimi	Erkek	75	53.76	6.76	-0.670	288	0.503
	Kadın	215	54.36	6.62			
Saldırganlık Eğilimi	Erkek	75	49.65	6.36	4.352	288	< .001
	Kadın	215	45.16	8.11			
Kopukluk Eğilimi	Erkek	75	41.55	6.48	2.014	288	0.045
	Kadın	215	39.59	7.51			
Olgun Savunma Biçimleri	Erkek	75	50.84	7.78	4.980	288	< .001
	Kadın	215	44.02	10.93			
Nevrotik Savunma Biçimleri	Erkek	75	40.04	10.31	-0.509	288	0.611
	Kadın	215	40.71	9.58			
İmmatür Savunma Biçimleri	Erkek	75	114.87	24.50	1.933	288	0.054
	Kadın	215	108.34	25.38			

Savunma biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde erkek katılımcıların olgun savunma biçimleri puanları ortalamasının ( $ort. = 50.84, S = 7.78$ ) kadın katılımcıların ortalamasından ( $ort. = 44.02, S = 10.93$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır  $t(288) = 4.980, p < .001$ . Katılımcıların nevroitik savunma biçimi puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır  $t(288) = -$



0.509,  $p = .611$ . Benzer şekilde katılımcıların immatür savunma biçimi puanları da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir  $t(288) = 1.933, p = .054$ .

Nevrotik eğilimlerle savunma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını sınamak için katılımcıların Horney-Coolidge Üç Boyut Envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Savunma Biçimleri Testinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

*Nevrotik Eğilimler ve Savunma Biçimleri Arasındaki Korelasyonlar*

	Olgun Savunma Biçimi	Nevrotik Savunma Biçimi	İmmatür Savunma Biçimi
Uysallık Eğilimi	-.131 *	.402 ***	-.032
Saldırganlık Eğilimi	.240 ***	.045	.538 ***
Kopukluk Eğilimi	.171 **	-.043	.464 ***

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tablo 4'te de görüldüğü gibi uysallık eğiliminin olgun savunma biçimleriyle negatif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r = -.131$ ), nevrotik savunma biçimleriyle ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r = .402$ ) ilişkili olduğu saptanmıştır. Saldırganlık eğilimi, olgun savunma biçimleriyle ( $r = .240$ ) ve immatür savunma biçimleriyle ( $r = .538$ ) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde kopukluk eğiliminin de olgun savunma biçimleriyle ( $r = .171$ ) ve immatür savunma biçimleriyle ( $r = .464$ ) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Nevrotik eğilimlerle algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını sınamak için katılımcıların Horney-Coolidge Üç Boyut Envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Algılanan Stres Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

*Nevrotik Eğilimler ve Algılanan Stres Arasındaki Korelasyonlar*

	Uysallık Eğilimi	Saldırganlık Eğilimi	Kopukluk Eğilimi
Algılanan Stres	.164 *	.219 **	.067

\*  $p < .01$ , \*\*  $p < .001$

Tablo 5'te de görüldüğü gibi uysallık eğiliminin algılanan stresle pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r = .164$ ) ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde saldırganlık eğilimi de algılanan stresle pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r = .219$ ) ilişkili bulunmuştur. Kopukluk eğilimi ile algılanan stres arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Savunma biçimleriyle algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını sınamak için katılımcıların Savunma Biçimleri Testinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Algılanan Stres Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

*Savunma Biçimleri ve Algılanan Stres Arasındaki Korelasyonlar*

	Olgun Savunma Biçimi	Nevrotik Savunma Biçimi	İmmatür Savunma Biçimi
Algılanan Stres	-0.271 *	0.061	0.364 *

\*  $p < .001$

Tablo 6'da da görüldüğü gibi olgun savunma biçimlerinin algılanan stresle negatif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r = -.271$ ) ilişkili olduğu saptanmıştır. İmmatür savunma biçimleri ise algılanan stresle pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $r = .364$ ) ilişkili bulunmuştur. Nevrotik savunma biçimleriyle algılanan stres arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Nevrotik eğilimlerin olgun, nevrotik ve immatür savunma biçimlerini ne ölçüde yordadığını hesaplamak için üç ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar karşılaştırmalı olarak incelenebilsin diye Tablo 7'de bir arada sunulmuştur.

Tablo 7.

*Nevrotik Eğilimlerin Savunma Biçimleri Üzerindeki Yordayıcı Etkilerini Sınayan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Ait Standardize ve Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları*

Yordanan	Yordayıcı	B	SH	B	t	p
Olgun Savunma Biçimi	Sabit	36.009	7.839		4.593	< .001
	Uysallık	-0.128	0.098	-0.080	-1.308	0.192
	Saldırganlık	0.275	0.082	0.206	3.372	< .001
	Kopukluk	0.099	0.095	0.068	1.046	0.297
Nevrotik Savunma Biçimi	Sabit	-3.912	6.775		-0.577	0.564
	Uysallık	0.655	0.085	0.446	7.731	< .001
	Saldırganlık	0.081	0.071	0.066	1.144	0.254
	Kopukluk	0.130	0.082	0.098	1.593	0.112
İmmatür Savunma Biçimi	Sabit	-36.807	15.043		-2.447	0.015
	Uysallık	0.600	0.188	0.158	3.192	0.002
	Saldırganlık	1.356	0.157	0.426	8.658	< .001
	Kopukluk	1.285	0.182	0.371	7.069	< .001

Olgun Savunma Biçimleri Alt Ölçeğinden alınan puanın, Uysallık, Saldırganlık ve Kopukluk puanları tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, olgun savunma biçimleri puanının model tarafından anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır  $F(3, 286) = 7.327, p < .001$ . Hesaplanan  $R^2$  değeri, olgun savunma biçimleri puanlarındaki varyansın % 7'sinin regresyon denklemi tarafından açıklanabildiğini göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden yalnızca saldırganlık eğiliminin olgun savunma biçimleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrusal ilişkiye sahip olduğu ( $\beta = 0.206, p < .001$ ), uysallık ( $\beta = -0.080, p > .05$ ) ve kopukluk ( $\beta = 0.068, p > .05$ ) eğilimlerinin ise olgun savunma biçimlerini anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Nevrotik Savunma Biçimleri Ölçeğinden alınan puanın, Uysallık, Saldırganlık ve Kopukluk puanları tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, nevrotik savunma biçimleri puanının model tarafından anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır  $F(3, 286) = 20.622, p < .001$ .

Hesaplanan  $R^2$  değeri, nevrotik savunma biçimleri puanlarındaki varyansın % 18'inin regresyon denklemi tarafından açıklanabildiğini göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden yalnızca uysallık eğiliminin Nevrotik savunma biçimleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ( $\beta = 0.089$ ,  $p > .05$ ) eğilimlerinin ise Nevrotik savunma biçimlerini anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

İmmatür Savunma Biçimleri Ölçeğinden alınan puanın, Uysallık, Saldırganlık ve Kopukluk puanları tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, immatür savunma biçimleri puanının modeldeki yordayıcı değişkenler tarafından anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır  $F(3, 286) = 62.482$ ,  $p < .001$ . Hesaplanan  $R^2$  değeri, immatür savunma biçimleri puanlarındaki varyansın % 40'ının regresyon denklemi tarafından açıklanabildiğini göstermektedir ( $\beta = 0.158$ ,  $p < .01$ ), saldırganlık ( $\beta = 0.426$ ,  $p < .001$ ) ve Kopukluk ( $\beta = 0.371$ ,  $p < .001$ ) eğilimlerinin immatür savunma biçimleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrusal ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Nevrotik eğilimlerin algılanan stresi ne ölçüde yordadığını hesaplamak için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8.

*Nevrotik Eğilimlerin Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkilerini Sınayan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Ait Standardize ve Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları*

Yordanan	Yordayıcı	B	SH	B	t	p
Algılanan Stres	Sabit	-2.456	5.448		-0.451	0.652
	Uysallık	0.243	0.068	0.217	3.573	< .001
	Saldırganlık	0.208	0.057	0.222	3.676	< .001
	Kopukluk	0.070	0.066	0.068	1.063	0.289

Algılanan Stres Ölçeğinden alınan puanın, Uysallık, Saldırganlık ve Kopukluk puanları tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, algılanan stres puanının modeldeki yordayıcıdeğişkenler tarafından anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır  $F(3, 286) = 9.299$ ,  $p < .001$ . Hesaplanan  $R^2$  değeri, algılanan stres puanlarındaki varyansın % 9'unun regresyon denklemi tarafından açıklanabildiğini göstermektedir. Regresyon

katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden uysallık ( $\beta = 0.217$ ,  $p < .001$ ) ve saldırganlık ( $\beta = 0.222$ ,  $p < .001$ ) eğilimlerinin algılanan stres ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrusal ilişkiye sahip olduğu, kopukluk eğiliminin ( $\beta = 0.068$ ,  $p > .05$ ) ise algılanan stresi anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Savunma biçimlerinin algılanan stresi ne ölçüde yordadığını hesaplamak için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

*Savunma Biçimlerinin Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkilerini Sınayan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Ait Standardize ve Standardize Olmayan Regresyon Katsayıları*

Yordanan	Yordayıcı	B	SH	B	t	p
Algılanan Stres	Sabit	20.965	2.391		8.766	< .001
	Olgun	-0.247	0.037	-0.353	-6.743	< .001
	Nevrotik	-0.017	0.041	-0.022	-0.403	0.687
	İmmatür	0.129	0.016	0.438	8.066	< .001

Algılanan Stres Ölçeğinden alınan puanın, Olgun, Nevrotik ve İmmatür savunma biçimleri puanları tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek üzere gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, algılanan stres puanının modeldeki yordayıcı değişkenler tarafından anlamlı düzeyde yordandığı saptanmıştır  $F(3, 286) = 32.416$ ,  $p < .001$ . Hesaplanan  $R^2$  değeri, algılanan stres puanlarındaki varyansın % 25’inin regresyon denklemi tarafından açıklanabildiğini göstermektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden olgun savunma biçimleri ( $\beta = -0.353$ ,  $p < .001$ ) ve immatür savunma biçimlerinin ( $\beta = 0.438$ ,  $p < .001$ ) algılanan stres ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrusal ilişkiye sahip olduğu, Nevrotik savunma biçimlerinin ( $\beta = -0.022$ ,  $p > .05$ ) ise algılanan stresi anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tartışma ve sonuç bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, literatürle karşılaştırılmış, incelenmiş ve yorumlanmıştır. 75 erkek, 215 kadın olmak üzere toplamda 290 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle gerçekleştirilen bu çalışmada, nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

### 5.1. Cinsiyete Göre Nevrotik Eğilimlerin Karşılaştırılması:

Araştırmanın ilk sorusu nevrotik eğilimlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Yapılan analizler sonucunda erkeklerin saldırganlık ve kopukluk eğiliminin kadınlardan daha yüksek olduğuna ulaşılrken, uysallık eğiliminde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Türkiye’de nevrotik eğilimler konusunda yapılan çalışmalar oldukça azdır (Bilge & Bilge, 2018; Kılıç, 2019; Saatçı, 2021; Yıldırım, 2021). Bilge ve Bilge (2018), erkeklerin insanlara karşı olma ve uzak durma eğilimlerinin kadınlardan yüksek olduğunu fakat insanlara yakın olma eğiliminde anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Coolidge (2012), erkeklerin insanlara karşı olma ve uzak durma eğilimlerinden aldıkları puanların kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu belirtirken kadınların insanlara yakın olma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Türkiye’de nevrotik eğilimler ile yapılan araştırmaların kısıtlı sayıda olması sebebi ile nevrotik eğilimlerle ilişkili olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemaları, bağlanma stilleri, kişilik bozuklukları ve kişilik özellikleri konularını araştıran çalışmaların da fikir verebileceği düşünülmüş ve onlardan da faydalanılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalardan yüksek standartlar şemasına sahip olan bireyler diğerlerine yönelik aşırı eleştirel, kuralcı ve mükemmelliyetçi bir tutum sergilerler (Young ve Bricker, 2003). Yüksek standartlar şeması bu yönü ile saldırgan tipe benzerlik oluşturmaktadır. Kopukluk şemasına sahip olan bireyler ihtiyaçlarının diğerleri tarafından giderilemeyeceğini düşünen ve diğerleri ile arasına mesafe koyan kişilerdir (Young, 1999). Diğerleri ile arasına mesafe koyması kopuk tip ile benzerlik oluşturmaktadır. Callak (2019), araştırmasında erkeklerin kopukluk ve yüksek standartlar şemalarını kadınlara nazaran daha sık kullandığını saptamıştır. Bu çalışmalar araştırma bulgumuzu desteklemektedir fakat araştırma bulgumuzu destekleyen çalışmaların yanında desteklemeyen çalışmalar da vardır. Yıldırım (2021)’ın yaptığı çalışmada nevrotik eğilimler ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna

varılmıştır. Karahan vd. (2005), araştırmalarında nevroitik eğilimlerin cinsiyetle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

### **5.2. Cinsiyete Göre Algılanan Stresin Karşılaştırılması:**

Araştırmanın ikinci sorusu algılanan stresin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığıdır. Araştırma sonucunda kadınların algılanan stres düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Savcı ve Aysan (2014), araştırmalarında kız öğrencilerin erkeklere kıyasla stres seviyelerinin daha fazla olduğunu gözlemlemişlerdir. Uyan (2012), lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında kız öğrencilerin stres puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Pawlaczyk vd. (2020), araştırmasında kadınların erkeklere göre stres seviyelerinin daha fazla olduğunu saptamıştır. Çiftçi (2002), ergenlerin stres karşısında geliştirdikleri baş edebilme stratejilerini ve strese karşı dayanıklılıklarını araştırdığı çalışmasında kızların erkeklere kıyasla kendilerini daha sık suçladıkları sonucuna ulaşmıştır. Misra vd. (2000), kızların öfke ve baskılanma sonucu kendilerini daha stresli hissettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmada elde edilen bulgular literatür ile paralellik göstermektedir.

### **5.3. Cinsiyete Göre Savunma Mekanizmalarının Karşılaştırılması:**

Yapılan araştırmada savunma mekanizmalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkek katılımcıların olgun savunma mekanizmaları puan ortalamalarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları arasında cinsiyete göre bir farklılık görülmemiştir. Altınok (2021), araştırmasında erkek katılımcıların olgun savunma biçimleri puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğuna ulaşmıştır. Bu bulgu araştırma bulgumuz ile paralellik göstermektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulguları destekleyen çalışmaların yanında bulgumuzla örtüşmeyen çalışmalar da vardır. Sezer (2021), araştırmasında kadınların nevroitik savunma biçimi puanları ortalamasının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Pawlaczyk vd. (2020), araştırmalarında kadınların erkeklere kıyasla nevroitik savunmaları daha çok, olgun savunmaları daha az kullandıklarını saptamıştır. Callak (2019), araştırmasında erkeklerin immatür savunma biçimleri puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu, nevroitik ve olgun savunma biçimleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ezer

(2017), araştırmasında kullanılan savunma mekanizmaları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Benzer şekilde Gençoğlu (2019) geręekleřtirdiđi çalışmada kullanılan savunma mekanizmalarının cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamıştır. Anna Freud(1965), tüm çocukların benzer koşullarda aynı savunma mekanizmalarını kullandıklarını, bu konuda bir cinsiyet ayrımı olmadığını vurgulamıştır.

#### **5.4. Nevrotik Eğilimler İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi:**

Araştırmada kopukluk eğilimi ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde; uysallık eğilimi ile olgun savunma mekanizmaları arasında negatif yönde; uysallık eğilimi ile nevrotik savunmalar arasında pozitif yönde; saldırganlık eğilimi ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Türkiye’de nevrotik eğilimler konusunda yapılan çalışma sayısı oldukça az olduğu için kişilik özellikleri, kişilik bozuklukları, şemalar ve bağlanma stilleri konularında yapılan araştırmalar incelenmiştir. Altınok (2021), sosyal izolasyon şeması ile immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kopukluk eğilimine sahip olan kişiler kendine ait bir yaşam alanı kurar ve diğer insanlarla bir arada olmaktan kaçınırlar (Horney, 1991). Benzer şekilde sosyal izolasyon şeması olan kişiler kendilerini toplumdan yalıtılmış hisseder ve sosyal çevrelerden kaçınabilirler (Young vd., 2003). İmmatür savunma mekanizmaları erken yaş dönemlerinde oluşturulan mekanizmalardır. Sosyal izolasyon şeması ve kopukluk eğilimi çocukluk dönemi yaşantılarından kaynaklanabilmekte olduğu için kişi çocuklukta edinmiş olduğu immatür savunma mekanizmalarını yetişkinlikte de sürdürebilmektedir. Kopukluk eğilimi ile immatür savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin bu şekilde açıklanabileceği düşünülebilir. Kopukluk eğilimi ile olgun savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kopukluk eğilimine sahip olan bireyler, yaşamlarını kendi kendilerine sürdürebilmek, kimseye ihtiyaç duymamak üzerine kurarlar. Bu nedenle becerikli ve kendi kendilerine yetebilme düzeyleri yüksek yetişkinler olurlar (Horney, 1945). Olgun savunma mekanizmaları en gelişmiş mekanizmalardır (Bornstein ve Masling, 2002). Kopukluk eğiliminde kişiler sorunlarla kendi kendilerine baş edebilmeye çalışırlar (Horney, 1945). Kopukluk eğilimi ile olgun savunma mekanizmaları arasındaki pozitif ilişkinin sorunları aşmaya gösterdikleri çabadan kaynaklı beceri kazanmış olunmasıyla açıklanabileceği düşünülebilir. Çocuğun sağlıklı gelişiminde ebeveynleri tarafından ihtiyaçlarının



zamanında ve doğru şekilde giderilip, giderilmemesi; çocuklar için gereken olumlu koşulların sağlanıp, sağlanmaması ve ebeveynin tutarlı olup olmaması önem taşımaktadır (Ainsworth, 1989). Çocuk büyürken ailesi tarafından ihtiyaçları fark edilmeyip zamanında giderilmezse ve çocuğa olumlu koşullar sunulmazsa çocuk kaygılanmaya, endişe duymaya başlar ve ailesine karşı öfke hisseder. Bu öfke ile baş etmeye çalışan çocuk kendine bazı savunma mekanizmaları geliştirecek ve bağlanma stili oluşturacaktır (Ainsworth, 1989). Benzer şekilde Horney (1950/2020), çocuğun sağlıklı gelişimi için bakım verenleri tarafından ihtiyaçlarının giderilmesi gerektiğinden, olumlu yaşam koşullarının çocuğa sağlanmış olmasının öneminden bahsetmiş ve bu koşulların sağlanmadığı durumlarda çocuklarda temel kaygının oluşabileceğini ve bunun sonucunda nevrotik eğilimlerin oluşabileceğini vurgulamıştır. Nevrotik eğilimler ve bağlanma stilleri oluşum sebepleri yönünden birbirlerine benzerlik göstermektedir. Türkiye'de ve yurt dışında nevrotik eğilimler ile yapılan çalışma sayısı Horney-Coolidge Üç Boyut Envanteri (HCTI) ölçeğinin yakın zamanda geliştirilmiş olması sebebiyle artış göstermeye başlamıştır fakat henüz sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu sebeple bağlanma stilleri konusunda yapılan çalışmaların da fikir verebileceği düşünülmüştür. Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikte bağlanmayı üç çeşit olarak açıklamışlardır. Bunlar güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanmalardır. Kaçınan bağlamada kişiler insanlardan uzak durmaya, ilişki kurmamaya çalışırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlama bu özelliği ile kopuk tip ile benzerlik gösterir. Kaygılı bağlanan kişiler kendilerine güvenmekte zorluk çekerler ve diğerleri tarafından reddedilme kaygısı yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987). Diğerleri tarafından terk edilme korkusu ve özgüven düşüklüğü yönleriyle kaygılı bağlanma ve uysal tip benzerlik göstermektedir. Gençoğlu (2019), araştırmasında kaygılı bağlanma ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen uysallık eğilimi ile nevrotik savunmalar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu bilgisi ile Gençoğlu (2019)' nun araştırma sonucunda kaygılı bağlanma ile nevrotik eğilimler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusu paralellik göstermektedir. Bartholomev ve Horowitz (1991)'in Dörtlü Bağlanma Modelinde tanımladığı saplantılı bağlama stili olan bireyler kendilerini değerli hissetmek için başkalarının beğeni ve onayına ihtiyaç duyarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Başkalarının yardımına ve onayına ihtiyaç duyma özelliği bakımından saplantılı bağlanma stili ile uysal tip benzerlik gösterirler. Bilge vd. (2022), araştırmalarında saplantılı bağlanma stili ile nevrotik eğilimler arasında pozitif yönde

anlamli bir iliŒki saptamiŒlardır. Bu bulgu araŒtırma sonucunda elde edilen uysallik eēilimi ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif yōnde bir iliŒki vardır bulgusu ile örtüŒmektedir. Kayıtsız bağlamada kiŒiler derin bağlar ve iliŒkiler kurmaktan kaçınırlar ve baēımsız olarak daha mutlu olacaklarına inanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma bu yönü ile kopukluk eēilimi ile benzerlik göstermektedir. Bilge vd. (2022), araŒtırmalarında kayıtsız bağlanma ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yōnde bir iliŒki bulmuŒlardır. Bu bulgu araŒtırma sonucunda edindiēimiz kopukluk eēilimi ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yōnde anlamli bir iliŒki vardır bulgusu ile uyuŒmaktadır. Œizoid kiŒilik bozukluēunda kiŒiler iliŒki kurmaktan kaçınırlar ve yalnız baŒlarına yapabilecekleri hobi ve iŒlerle ilgilenirler. Diēerleri tarafından soēuk ve mesafeli olarak tanımlanırlar (Butcher vd., 2017). Œizoid kiŒilik bozukluēu bu özellikleri ile kopukluk eēilimine benzerlik göstermektedir. Bilge (2018), araŒtırmasında Œizoid kiŒilik bozukluēu ile nevrotik ve olgun savunma mekanizmaları arasında negatif yōnde anlamli bir iliŒki saptamıŒtır. AraŒtırma sonucunda elde ettiēimiz kopukluk eēilimi ile olgun savunma mekanizmaları arasında pozitif yōnde anlamli bir iliŒki vardır bulgusu ile Œizoid kiŒilik bozuklukları ile olgun savunma mekanizmaları arasında negatif yōnde bir iliŒki vardır bulgusu örtüŒmemektedir. Bilge vd.(2022), araŒtırmalarında Œizoid kiŒilik bozukluēu ile olgun ve immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yōnde anlamli bir iliŒki saptamıŒlardır. Bu bulgu araŒtırma bulgumuz ile paralellik göstermektedir. Bu konuda daha fazla araŒtırma yapılmasına ihtiyaē vardır. Baēımlı kiŒilik bozukluēunda kiŒiler her zaman diēerlerinin yardımına ihtiyaē duyar, kendi kendine karar vermek, sorumluluk almak istemezler. Alınan kararlara uyum saēlarlar ve diēerlerini mutlu etmek için çaba gösterirler. Özgüvenleri çok düŒüktür (Butcher vd., 2017). Baēımlı kiŒilik bozukluēunun oluŒmasında aŒırı otoriter ve aŒırı korumacı aile tutumunun etkili olduēu düŒünülmektedir (Widiger ve Bornstein, 2001). Horney (1950/2020), çocukların ebeveynleri aŒırı korumacı ya da reddedici olduēunda kendilerini hayatta yalnız hissettiklerini ve kaygılandıklarını belirtmiŒtir. Baēımlı kiŒilik bozukluēu uysallik eēilimi ile bu özellikleri aēısından benzerlik göstermektedir. Bilge (2018), araŒtırmasında immatür savunma mekanizmaları ile baēımlı kiŒilik özelliēi arasında pozitif yōnde iliŒki saptamıŒtır. Bu bulgu araŒtırma sonucunda elde ettiēimiz uysallik eēilimi ile immatür savunmalar arasında anlamli bir iliŒki yoktur bulgusu ile örtüŒmemektedir. Bilge vd. (2022), araŒtırmalarında baēımlı kiŒilik özelliēi ile nevrotik savunma mekanizmaları arasında pozitif yōnde bir iliŒki saptamıŒlardır. Bu bulgu

araştırma sonucumuz ile paralellik göstermektedir. Antisosyal kişilik bozukluğunda kişilerin empati düzeyi düşüktür ve başkalarını düşünmeden kendi isteklerine göre hareket ederler. Başkalarının haklarını görmezden gelip, başkalarına karşı küçümseyici tavır gösterirler (APA, 2013). Antisosyal kişilik bozukluğu bu özellikleri ile saldırgan tipe benzerlik gösterir. Bilge vd. (2022), araştırmalarında antisosyal kişilik bozukluğu ile immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu araştırma sonucunda elde ettiğimiz saldırganlık eğilimi ile immatür savunma mekanizmaları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda uyumluluk eğiliminin nevrotik savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu; kopukluk ve saldırganlık eğilimlerinin nevrotik savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Analiz sonucunda uyumluluk eğilimi arttıkça nevrotik savunma mekanizmalarının daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir. Gençoğlu (2019), araştırmasında kaygılı bağlanmanın nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu; kaygılı bağlanma arttıkça nevrotik ve immatür savunmaların kullanımında artış olduğunu saptamıştır. Kaygılı bağlanmanın oluşumunda çocuğun ihtiyaçlarının zamanında ve doğru şekilde ebeveynleri tarafından karşılanmaması etkilidir (Kobak ve Sceery, 1988). Kaygılı bağlanma özgüven düşüklüğü, reddedilme korkusu ve sorumluluk almaktan kaçma özellikleri ile uysallık eğilimine benzerlik göstermektedir. Gençoğlu' nun araştırma sonucunda elde ettiği bu bulgu, uysallık eğiliminin nevrotik savunma mekanizmaları üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir. Bağımlı kişilik bozukluğu, özgüven düşüklüğü ve hep başkalarının varlığına ihtiyaç duyma özellikleri ile uysallık eğilimine benzerlik göstermektedir. Bilge (2018), araştırmasında immatür savunma mekanizmalarının bağımlı kişilik bozukluğu üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğunu; nevrotik ve olgun savunma mekanizmalarının yordayıcı etkisinin olmadığını saptanmıştır. Şizoid kişilik bozukluğu, derin bağlar kurmaktan kaçınma ve başkalarına karşı mesafeli olma özellikleri ile kopuk tipe benzerlik göstermektedir. Bilge (2018), araştırmasında şizoid kişilik bozukluğunun nevrotik savunmalarda yapay özgecilik tarafından pozitif yönde yordandığını saptanmıştır. Bu bulgular araştırma sonucumuz ile paralellik göstermemektedir.

Araştırma sonucunda saldırganlık eğiliminin olgun savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu; saldırganlık eğilimi arttıkça olgun savunma biçimlerinin

daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir. Literatürde savunma mekanizmaları ve nevrotik eğilimler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar yoktur. Bu konuda yeni çalışmaların yapılması araştırma sonucunda elde edilen bu bulgunun yorumlanmasında ve açıklanmasında destek oluşturacaktır. Elde edilen bulgunun yorumlanmasında teorik olarak kişilik bozuklukları konusunda gerçekleştirilmiş olan araştırmalardan faydalanılmıştır. Antisosyal kişilik bozukluğunda kişilerin empati düzeyi düşüktür ve başkalarını düşünmeden kendi isteklerine göre hareket ederler. Başkalarının haklarını görmezden gelip, başkalarına karşı küçümseyici tavır gösterirler (APA, 2013). Antisosyal kişilik bozukluğu bu özellikleri ile saldırgan tipe benzerlik gösterir. Bilge(2018) araştırmasında antisosyal kişilik bozukluğunun olgun savunmalar tarafından yordandığını saptamıştır, bu bulgu araştırmamızda elde ettiğimiz saldırganlık eğiliminin olgun savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile örtüşmemektedir.

Yapılan analizler sonucunda saldırganlık, kopukluk ve uysallık eğilimlerinin immatür savunma biçimleri üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu; saldırganlık, kopukluk ve uysallık eğilimlerindeki artışın immatür savunmaların kullanımını arttırdığı bulgularına ulaşılmıştır. Gençoğlu (2019), kaygılı bağlanmanın immatür savunma mekanizması üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu, kaygılı bağlanma arttıkça immatür savunmaların kullanımında artış olduğunu tespit etmiştir. Kaygılı bağlanma özgüven düşüklüğü ve terk edilme korkusu ile uysallık eğilimine benzerlik gösterir. Bu bulgu uysallık eğiliminin immatür savunma biçimleri üzerinde yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile örtüşmektedir. West (2018), araştırma sonucunda kayıtsız bağlanma stiline immatür savunma biçimleri üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisinin olduğunu; kayıtsız bağlanmadaki artışın immatür savunma mekanizmalarında artış yarattığını saptamıştır. Kayıtsız bağlanma başkalarına karşı olumsuz tutum ve diğerlerinden uzak durma özellikleri ile kopuk tipe benzerlik göstermektedir. Bilge(2018), araştırmasında şizoid kişilik bozukluğunun immatür savunmalarda yalıtma ve mantığa bürüne savunmaları tarafından pozitif yönde yordandığını saptamıştır. Şizoid kişilik bozukluğu derin bağlar kurmaktan kaçınma ve başkalarına karşı mesafeli olma özellikleri ile kopuk tipe benzerlik göstermektedir. Bu bulgular araştırma sonucunda elde ettiğimiz kopukluk eğiliminin immatür savunma mekanizmaları üzerinde yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir. Bilge (2018), immatür savunmalarda dışa vurma, otistik fantezi ve bölme savunmalarının antisosyal kişilik bozukluğu üzerinde pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğunu saptamıştır. Antisosyal kişilik bozukluğunda kişilerin empati

düzeıı düşüktür ve başkalarını düşünmeden kendi isteklerine göre hareket ederler. Başkalarının haklarını görmezden gelip, başkalarına karşı küçümseyici tavır gösterirler (APA, 2013). Antisosyal kişilik bozukluğu bu özellikleri ile saldırgan tipe benzerlik gösterir. Bu bulgu saldırganlık eğiliminin immatür savunma mekanizmaları üzerinde pozitif yöne yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir.

### **5.5. Nevrotik Eğilimler İle Algılan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:**

Araştırma sonucunda uysallık ve saldırganlık eğilimi ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur fakat kopukluk ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ülkemizde nevrotik eğilimler ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmamıştır fakat A tipi kişilik özelliği hayatı bir yarış olarak görmesi açısından saldırganlık eğilimi ile benzerlik göstermektedir. A tipi kişilik özelliklerine sahip olan kişiler kendilerini ön planda tutan, rekabetçi ve hızlı öfkelenen kişilerdir (Baltaş ve Baltaş, 2000). A tipi kişiliğin B tipi kişilikten daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları çeşitli çalışmalarda görülmüştür (Koçak vd. 2017). Çalışkan vd. (2018), gerçekleştirdikleri çalışmada A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireylerin algılanan stres düzeylerinin B tipi kişilik özelliği olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu araştırmamızda elde ettiğimiz algılanan stres ile saldırganlık eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir. Davey vd. (2003), Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu yüksek olan bireylerin kendilerine ve diğerlerine karşı daha negatif düşüncelere sahip olduğu, insanlara güvenmekte zorluk yaşadığı ve daha öfkeli bireyler olduğunu belirtmiştir. Duygusal dengesizlik ile saldırganlık eğilimi diğerlerine karşı negatif bir tutuma sahip olma ve saldırganca bir yönelim gösterme açısından birbirlerine benzerlik göstermektedirler. Topçu (2007), çalışmasında beş faktör kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal dengesizlik ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu bulgu araştırma sonucunda ulaştığımız saldırganlık eğilimi ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda uysallık ve saldırganlık eğilimlerinin algılanan stres üzerinde anlamlı düzeyde pozitif yönde yordayıcı etkisi olduğu fakat kopukluk eğiliminin algılanan stres üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Uysallık ve saldırganlık eğilimi arttıkça algılanan stres artış göstermektedir. Çocukların psikolojik

olarak sağlıklı gelişim gösterebilmeleri için duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir (Young vd., 2003). Young (1994), ebeveyn tutumlarının erken dönem uyumsuz semaların oluşumunda önemi üzerine durmuştur. Benzer şekilde Horney (1950/2020), çocukların sağlıklı bir gelişime yatkın olduklarını fakat bunun gerçekleşmesi için ebeveynleri tarafından olumlu koşulların sağlanmış olması gerektiğini vurgulamıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve nevrotik eğilimler oluşumlarının kaynakları açısından benzerlik göstermektedirler. Dayanıksızlık şeması her an bir problem çıkacağına ve kişinin kendinin problemi yenebilecek gücünün olmadığı inanmasıdır (Young vd., 2003). Özgüven düşüklüğü ve başkalarına ihtiyaç duyma yönüyle uysal tipe benzerlik gösterir. Terk edilme şemasında kişiler kendilerini partnerlerine bağımlı hissederler ve yalnız kalmaktan korkarlar (Young vd., 2003). Bu özelliklerinden dolayı terk edime seması uysal tipe benzerlik gösterir. Rhein ve Sukawatana (2015), terk edilme ve dayanıksızlık şemalarının kaygı düzeyi üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu araştırma sonucunda elde ettiğimiz uysallık eğiliminin algılanan stres üzerinde yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir. Güvensizlik şemasında kişiler, insanlar tarafından kendilerine zarar verileceğine, suistimal edeceğine, başkaları tarafından kandırılacaklarına inanırlar (Young vd., 2003). İnsanlara güvenmeme ve hep şüphe duyma özellikleri ile güvensizlik şeması saldırgan tip ile benzerlik gösterir. Zadahmad ve Torkan (2016), araştırmalarında güvensizlik şemasının kaygı üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu araştırma sonucunda elde ettiğimiz saldırganlık eğiliminin algılanan stres üzerinde yordayıcı etkisi vardır bulgusu ile paralellik göstermektedir. Kopukluk eğilimine sahip olan kişiler kendine ait bir yaşam alanı kurar ve diğer insanlarla bir arada olmaktan kaçınırlar (Horney, 1950/2020). Benzer şekilde sosyal izolasyon şeması olan kişiler kendilerini toplumdan yalıtılmış hisseder ve sosyal çevrelerden kaçınabilirler (Young vd., 2003). Zadahmad ve Torkan (2016), araştırmalarında sosyal izolasyon şemasının kaygı üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu saptamışlardır. Bu bulgu araştırma sonucunda ulaştığımız kopukluk eğiliminin algılanan stres üzerinde yordayıcı etkisi yoktur bulgusu ile örtüşmemektedir.

### **5.6. Savunma Mekanizmaları İle Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Araştırmada olgun savunma biçimleri ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlkel savunma mekanizmaları ile algılanan stres arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nevrotik savunma mekanizmaları ile

algılanan stres arasında ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonucunda algılanan stresin olgun savunma biçimleri tarafından negatif yönde; immatür savunma biçimleri tarafından pozitif yönde yordandığı saptanmıştır. Olgun savunma biçimleri arttıkça algılanan streste düşüş ortaya çıkmıştır. İmmatür savunma biçimleri arttıkça algılanan stres artış göstermiştir. Hellriegel (1992) bir davranış ya da yaşanan bir sürecin bireyin içerisinde oluşturduğu zorlanma veya rahatsızlık sonucunda verdiği tepkiyi stres olarak adlandırmıştır. Stresle baş edebilme bireyin kuvvetli bir uyarana karşısında hissettiği rahatsızlığı ve bu rahatsızlığın üzerinde yarattığı etkileri yok etmek için gösterdiği gayrettir (Folman ve Lazarus, 1985). Algılanan stres düzeyine bağlı olarak kişilerin baş etme davranışları da değişiklik göstermektedir (Trewor ve Enright, 1990). Freud, savunma mekanizmalarının kendimizi huzursuz eden ve kaygılandıran düşünce ve duygulara karşı kendiliğimizi korumaya yönelik geliştirdiğimiz bir sistem olduğunu belirtmiştir (Odağ, 1999). Savunma mekanizmaları insanların yaşadıkları stres verici durumlar karşısında yaşadıkları duyguları dengelemek için bilinçdışında oluşturdukları düzeneklerdir (Dorpat, 1987). Gori vd. (2020), olgun savunma mekanizmaları ile algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Pawlaczyk vd. (2020), olgun savunma mekanizmaları ile stres arasında negatif; immatür savunma mekanizmaları ile stres arasında pozitif yönde ilişki olduğunu saptamışlardır. Araştırma sonucunda ulaştığımız bilgiler geçmişte bu konuda yapılan araştırma sonuçları ile tutarlıdır.

## 6. ÖNERİLER

Bundan sonra yapılacak araştırmalarda daha büyük bir örneklem grubuyla araştırma gerçekleştirebilir.

Bu araştırma yalnızca üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir, sonraki araştırmalarda farklı yaş ve eğitim seviyelerinin araştırma örnekleme dahil edilmesi daha kapsamlı bir sonuç elde edilmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmanın örnekleminde kadın katılımcılar erkek katılımcılardan daha fazladır, gelecekteki araştırmalarda kadın ve erkek sayısı eşit olacak şekilde araştırma yapılabilir.

Araştırmada veriler çevrim içi ortamda toplanmıştır, sonraki araştırmalarda verilerin araştırmacının gözetimi altında toplanması daha güvenilir veriler elde edilmesine olanak sağlayabilir.

Nevrotik eğilimler konusunu inceleyen çok az sayıda araştırma vardır, bu konuda çeşitli çalışmaların yapılması bilgi birikiminin artmasına olanak sağlayacaktır. Olgun savunma mekanizmaları ve nevroitik eğilimler arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma yapılabilir. Nevrotik eğilimler ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin aracı değişken veya üçüncü bir değişken ile ilişkili olup olmadığı araştırılabilir.

Ruh sağlığı çalışanları araştırma sonucunda elde edilen nevroitik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkilerden yola çıkarak danışanlarına yardımcı olabilirler.



## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S, (1989), "Attachments beyond infancy", *American Psychologist*, (44), 709- 716.
- Altınok, Ç. (2021). *Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (3rd Ed., Revised (DSM-III-R))*. Washington DC: American Psychiatric Press.
- American Psychiatric Association. (2013). Antisocial Personality Disorder. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Bs., s.659- 663). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.dsm18>
- Amirkhan, J. H. (1990). *A Factor Analytically Derived Measure Of Coping: The Coping Strategy Indicator*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Arroba, T., & James, K.T. (1987). Pressure at work. A survivalguide.
- Arroba, T., & James, K.T. (1990) 'Politicsand Management: the effect of stress on the political sensitivity of managers', *Journal of Managerial Psychology* 5 (3), 22-27.
- Baron-Cohen, S. (1995). *Mindblindness: An Essay On Autism And Theory Of Mind*. The MIT Press.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Beck, A.T., Freeman, A., & Davis, D. D.(2007). *Cognitive Therapy Of Personality Disorders (2rd ed.)*. *Guildford Press*.
- Bernstein, E. M., &Putnam, F. W. (1986). *Development, Reliability, And Validity Of A Dissociation Scale*. *Journal Of Nervous And Mental Disease*, 174, 727–735.
- Bilge, Y., Bilge, Y. (2018). *Horney'in Nevrotik Kişilik Tiplerinin Ölçümü: Horney Coolidge Üç Boyut Envanteri (HCTI) Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri*. *Electronic TurkishStudies*, 13(18), 263-284.

- Bilge, Y., Karamustafalıoğlu, N., Kanlısu, N., & Özdemir, A. (2022). Kişilik Bozukluğu İnançlarında Savunma Mekanizmaları ve Bağlanma Biçimlerinin Rolünün Klinik ve Klinik Olmayan Örneklerde İncelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 37-45.
- Bingöl, N. (2022). Kişilik Bozukluklarının Kendiliknesnesi İhtiyaçları, Savunma Mekanizmaları ve Kişilerarası İlişki Açısından İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]
- Boag, S. (2020). Splitting (Defense Mechanism). In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (Eds) *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1427](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1427)
- Bornstein, R. F, Masling, J. M, (2002). “The psychodynamics of gender and gender role”, *American Psychological Association*, Washington, DC, 203-249.
- Butcher, J. N., Hooley, J. M., Nock, M.K. ve Mineka, S. (2017). *Anormal Psychology*. (17 Bs.) Pearson.
- Callak, Y. (2019). *Psikolojik Belirtiler İle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkide Şemaların Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]
- Cebeci, O. (2004). *Psikanalitik Edebiyat Kuramı*. İthaki Yayıncılık.
- Chao, R.C.L. (2011). *Managing Stress And Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping*. *Journal Of Counseling Development*, 89(3), 338-348.
- Cohen, D., Kim, E. (2020). *Sublimation (Defense Mechanism)*. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (Eds) *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1430](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1430)
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). *A Stage Model of Stress and Disease*. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Cohen, S., Kamarck, T. And Melmerstein, R. (1983) “A Global Measure Of Perceived Stress”, *Journal Of Health And Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1995). *Measuring stress: A Guide For Health And Social Scientists*. Oxford University press.
- Collins, S.(2008). *Statutory Social Workers: Stress, Job Satisfaction, Coping, Social Support And Individual Differences*. *British Journal Of Social Work*, 38(6), 1173-1193. <https://doi.org/10.1093/Bjsw/Bem047>

- Coolidge, F.L. (2012). *Horney-Coolidge Tridimensional Inventory: Manual*. Colorado Springs, CO: Author.
- Coolidge, F.L., Moor, C.J., Yamazaki, T.G., Stewart, S.E., Segal, D.L. (2001). *On The Relationship Between Karen Horney's Tripartite Neurotic Type Theory And Personality Disorder Features*. *Personality And Individual Differences*, 30, 1387-1400.
- Costa, P. T., Jr. Ve McCrae, R. R. (1990). *Personality: Another' hidden factor'is stres research*. *Psychological Inquiry*, 1(1), 22-24.
- Costa, R.M. (2020). *Suppression (Defense Mechanism)*. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (Eds) *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1431](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1431)
- Cramer, P. (1987). The Development Of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597–614. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00454.x>
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitapevi.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., & Yenilmez, Ç. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi-Assessment Of Perceived Stress Level And Related Factors In University Students*. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi (ISSN: 2564-6311)*, 3(2).
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Davey, M., Eaker, D. G. ve Walters, L. H. (2003). *Resilience Processes İn Adolescents: Personality Profiles, Self-Worth, Andcoping*. *Journal Of AdolescentResearch*, 18(4), 347-362.
- Demir A. H. (2002). *İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
- Demirtaş A.S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*[Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Di Giuseppe M And Perry JC (2021) *The Hierarchy Of Defense Mechanisms: Assessing Defensive Functioning With The Defense Mechanisms Rating Scales Q-Sort*. *Front. Psychol.* 12:718440. Doi: 10.3389/Fpsyg.2021.718440

- Dorpat T.L. (1987). *A New Look At Denial And Defense*. Annual Of Psychoanalysis. 15, 23-47.
- Dudău, D. P., Sfeatcu, I. R., Funieru, C., & Dumitrache, M. A. (2015). *Professional Stress in Relation to Anxiety, Depression and Irrational Beliefs Among Dental and Psychotherapy Students*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 187, 158–162. doi:10.1016/j.sbspro.2015.03.030
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2014). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi*. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Ezer, H. İ.(2017).*Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları İle Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi].
- Feist J., Feist G. J.(2009). *Theories Of Personality*. McGraw-Hill.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980) “*An Analysis Of Coping In A Middle-Aged Community Sample*”, *Journal Of Health And Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985) “*If It Changes, It Must Be A Process: Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of College Examination*”, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50, 992–1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1988) “*Coping As A Mediator Of Emotion*”, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Freud, S, (1962), “*The Neuro-Psychoses Of Defence*”. J.A. Strachey (Eds.). The Standard Edition Of The Complete Psychological Works Of Sigmund Freud, (1894), Hogarth Press, London, (3), 43-68.
- Freud A. (2000). *Çocuklukta Normallik ve Patoloji*. (A. N. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal Baskı, 1965).
- Freud A. (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. (Y. Erim, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal Baskı, 1936).
- Freud, S. (1998). *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*. (E. Kapkın, Çev.). Payel Yayınevi. (Orijinal Baskı, 1905).
- Freud. S. (2015). *Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası*. (B. Büyükkal, S. M. Tuna. Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1914).
- Freud, S. (2016). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*. (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1920).

- Freud, S. (2018), *Cinsellik Üzerine*. (E. Yıldırım, Çev.). Roman Yayınları. (Orijinal Baskı, 1905).
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1994) *Coping With Different Concerns: Consistency And Variation Incoping Strategies Used By Adolescents*, Australian Psychologist, 29:1, 45-48 [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/00050069408257320](http://dx.doi.org/10.1080/00050069408257320).
- Geçtan, E. (2003). *İnsan Olmak*. Metis Yayınları.(Orijinal Baskı, 1983).
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayınları. (Orijinal Baskı: 1988).
- Geçtan, E. (2010). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. Metis Yayınları. (Orijinal Baskı, 1975).
- Gençoğlu, Ç.H. (2019). *Bireylerin Bağlanma Stillerinin Kullanılan Savunma Mekanizmaları Ve Sosyodemografik Değişkenler İle İlişkilerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi].
- Gençöz, T. (2000). *Pozitif Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*. Türk Psikoloji Dergisi, 15(46),19-26.
- Gori A, Topino E, Di Fabio A (2020) *The Protective Role Of Life Satisfaction, Coping Strategies And Defense Mechanisms On Perceived Stress Due To COVID-19 Emergency: A Chained Mediation Model*. Plos ONE 15(11): E0242402. [Https://Doi. Org/10.1371/Journal.Pone.0242402](https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0242402)
- Harrison, V., Kemp, R., Brace, N., & Snelgar, R. (2020). *SPSS for Psychologists*. Bloomsbury Publishing.
- Hazan, C., &Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hellriegel, D., Slocum, J. W., And Woodman, R. W. (1992). *Organizational Behavior*, Western Publishing: New York.
- Holmes, T. H., &Rahe, R. H. (1967). *The Social Readjustment Rating Scale*. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Horney, K. (2013). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. (B. Kıcıır, Çev.). Sel Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1937).
- Horney, K. (2017). *İçsel Çatışmalarımız*. (Z. Koçak, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1945).
- Horney, K. (2020). *Kendi Kendine Psikanaliz*. (S. Budak, Çev.). Totem Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1942).

- Horney, K. (2020). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Kendini Gerçekleştirme Mücadelesi*. (E. Erbatur, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1950).
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). *Stress At College: Effects On Health Habits, Healthstatusand Self-Esteem*. *College Student Journal*, 34(2), 217–227.
- İmamoğlu, A.H.(2018). *Narsizm: Algılanan Ebeveyn Tutumları Ve Savunma Mekanizmaları Açısından Bir İnceleme* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
- İmamoğlu, O., Gültekin, Y. Y. (1993) “Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 27-41.
- İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pagem A. Yayıncılık.
- James, K. T., & Arroba, T. (2005). *Reading and Carrying*. *Management Learning*, 36(3), 299–316. doi:10.1177/1350507605055348
- Jung, C. (2016). *İnsan Ruhuna Yöneliş*. (E. Büyükinal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.(Orijinal Baskı, 1933)
- Kardum, I. ve Krapić, N. (2001). *Personality Traits, Stressful Life Events, And Coping Styles İn Early Adolescence*. *Personality And Individual Differences*, 30(3), 503-515.
- Kaya, C., Tansey, T.N., Melekoğlu, M. Ve Çakıroğlu, O. (2015). *Stress And Life Satisfaction Of Turkish College Students*. *College Student Journal*, 49(2), 257-261.
- Kaya, M. (1997). *Anne Baba Tutumlarının Kişilik Üzerindeki Etkileri*. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, 61-76.
- Kernberg, O. F. (1994). *Aggression, Trauma, Andhatred İn Thetreatment Of Borderline Patients*. *Psychiatric Clinics Of North America*, 17(4), 701–714.
- Kernberg, O. F., & Clarkin, J. F. (1994). *Training And The İntegration Of Research And Clinical Practice*. In P. F. Talley, H. H. Strupp, & S. F. Butler (Eds.), *Psychotherapy Research And Practice: Bridging The Gap* (Pp. 39–59). Basic Books.
- Kılıç, A. (2019). *Farklı Anne- Baba Tutum Bileşenlerinin Horney'in Nevratik Kişilik Tiplerini Yordayıcı Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

- Knoll, M., Starrs, C.J., Perry, J.C. (2020). *Rationalization (DefenseMechanism)*. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (Eds) *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1419](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1419)
- Kobak, R. R., Sceery, A, (1988), “Attachment İn Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, And Representations Of Self And Others”, *Child Development*, (59), 135– 146.
- Koçak, O., Eti, S., & Gürsoy, G. (2017). *A ve B Kişilik Tipine Sahip Kamu Ve Özel Sektör Çalışanlarının Kişilik Tiplerinin İncelenmesi: Yalova Örneği*. HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 6(15), s. 380-397.
- Landy, S. (2009). *Pathways To Competence En Couraging Healthy Social And Emotinal Development İn Young Children*. United States of America: Brooks Publishing Co.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stres And The Coping Process*. New York: Mcgraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1984). *On The Primacy Of Cognition*. *American Psychologist*, 39(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.124>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion And Adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stres Andemotion A Newsynthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. Ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. New York: Springer.
- Leblebicioğlu, M (2018). *Algılanan Stres, Sistematik Duygu Düzenleme ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi / Algılanan Stres, Bilişsel Duygusal Düzenleme Stratejileri Ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Mason, J. W. (1971). *A Re-Evaluation Of Theconcept Of "Non-Specificity" İn Stresstheory*. *Journal Of Psychiatric Research*, 8(3-4), 323–333. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(71\)90028-8](https://doi.org/10.1016/0022-3956(71)90028-8)
- Mcwilliams, N. (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure İn The Clinical Process* (2rd Ed.). Guilford Press.
- Mısra, R., Mckean, M., West, S., And Russo, T. (2000) “*Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student And Faculty Perceptions*”, *College Student Journal*, 8(30), 27-41. |

- Odağ C. (1999). *Nevrozlar-I*. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi V. Kitapları.
- Olson, T. R. (2008). Can Defense Mechanisms Aid in the Differentiation of Depression and Anxiety. Doctoral Thesis, University of Saskatchewan in the Department of Psychology. Saskatoon.
- Öztürk, M.O., Uluşahin, A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (13. Baskı). Nobel Tıp Kitapevleri.
- Pawlaczyk, M., Siembida, J., Balaj, K., & Rajewska-Rager, A. (2020). *The Assessment Of Stress Level, Anxiety, Depressive Symptoms, And Defense Mechanisms Among Polish And English Medical Students*. Annals Of General Psychiatry. <https://doi.org/10.1186/S12991-020-00274-7>
- Pellitteri, J. (2002). *The Relationship Between Emotional Intelligence And Ego Defense Mechanisms*, The Journal Of Psychology: Interdisciplinary And Applied, 136:2,182-194, DOI: 10.1080/00223980209604149
- Ponsi, M. (2020). *Actingout (Defense Mechanism)*. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (Eds) Encyclopedia Of Personality And Individual Differences. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_1356](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1356)
- Regan, A., Howard, R. A., & Oyebode, J. R. (2009). *Emotional Exhaustion And Defense Mechanisms In Intensive Therapy Unit Nurses*. The journal Of Nervous And Mental Disease, 197(5), 330-336. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181a20807>
- Reti, I. M., Samuels, J. F., Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., III, Costa, P. T., Jr., & Nestadt, G. (2002). *Influences Of Parenting On Normal Personality Traits*. Psychiatry Research, 111: 55–64.
- Rhein, D. ve Sukawatana, P. (2015). *Thai University Student Schemas And Anxiety Symptomatology*. International Education Studies, 8(7), 108-126.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (1979). *A comparison of life-event-weighting schemes: Change, undesirability, and effect-proportional indices*. Journal of Health and Social Behavior, 20(2), 166–177. <https://doi.org/10.2307/2136437>
- Ryckman, R.M. (2008). *Theories of Personality*. Thomson Wadsworth, ABD.
- Saatçı, F. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin Nevrotik Eğilimleriyle Sosyotelizm Düzeyleri Arasındaki İlişkide Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun ve Nomofobinin Aracılık Rolü* [ Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi]



- Savcı, M., Aysan, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stres ile Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014(3), 44-56.
- Schill, T., Adams, A. E. Ve Ramanaiah, N. (1982). *Coping With Stress And Irrational Beliefs*. Psychological Reports, 51(3), 1317-1318.
- Sezer, T. (2021). *Çocukluk Çağı Ruhsal Travma Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].
- Selye, H. (1936). *A Syndrome Produced By Diver Senocuous Agents*. Nature, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Selye, H. (1956). *The Stress Of Life*. Mcgraw-Hill.
- Selye, H. (1976). *Stress Without Distress*. Psychopathology Of Human Adaptation, 137–146. Doi:10.1007/978-1-4684-2238-2\_9
- Selye, H. (1991). *History And Present Status Of The Stres Concept*. In A. Monat Ve R. S.Lazarus (Ed.), *Stress And Coping*. New York: Columbia University Press.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2014) *Using Multivariate Statistics* (6th ed), International Edition. Harlow: Pearson Education.
- Taşkent, V. (2010), *Alkol ve/veya Madde Bağımlıları ile Bağımlılığı OlmayanBireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Tekin, E., Çilesiz, Y.Z., Gede, S. (2019). *Farklı Meslek Gruplarında Çalışanların Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir Araştırma*. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 9(1),79-89.
- Topçu F. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi].
- Topçuoğlu E.K. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Selçuk Üniversitesi Örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Trevor J.P., Enright S.T. (1990). *Anxiety And Stress Management*. Routledge, London.

- Turner, R. J., & Wheaton, B. (1995). *Checklist Measurement Of Stressful Life Events*. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring Stress: A Guide For Health And Social Scientists* (Pp. 29–58). Oxford University Press.
- Tyagi, A., & Veena, B. (2010). Role Of NEO Five Factor Model Of Personality İn Management Education: An Empirical Study. *Indian Journal Of Industrial Relations*. Erişim Adresi: [Http://Www.Thefreelibrary.Com/Role+Of+NEO](http://www.thefreelibrary.com/Role+Of+NEO) [Erişim Tarihi: 11 Mayıs 2019].
- Uyan, A. (2012). *Ergenlerde Sosyal Destek ile Algılanan Stres Düzeyinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi].
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation To Life*. Boston: Little Brown.
- Vaillant, G. E. (2000). *Adaptive Mental Mechanisms: Their Role İn A Positive Psychology*. *American Psychologist*, 55(1), 89–98. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89>
- Wallace, R. E. (1994) *Dinamik Psikiyatri: Kuramı ve Uygulaması* ( H. Atalay, Çev.). Eylül Yayınları. (Orijinal Baskı, 1983).
- West, A.E. (2018). *Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Savunma Mekanizmaları Ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi* [ Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi].
- Widiger, T. A. Ve Bornstein, R. F. (2001). *Histrionic, Dependent, And Narcissistic Personality Disorders*. H. E. Adams Ve P. B. Sutker (Ed.), *Comprehensive And Book Of Psychopathology* (S. 509–34). Kluwer Academic.
- Yazgan, N.N. (2019). “Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 5(14): 150-159
- Yerlikaya, E.E., İnanç, B. (2007). *Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ) Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri*. IX Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çeşme-İzmir.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Young, J. E. (1994). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., Klosko, J. S. Ve Waishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.

- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Zadahmad, M. ve Torkan, H. (2016). *Investigation Of The Multiple Relationships Between Early Maladaptive Schemas And Coping Styles With Anxiety*. International Journal Of Educational And Psychological Researches, 2(1), 49-53.

**EKLER****EK A. Tez Etik Kurul Onay Formu**

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
<b>ÖĞRENCİ BİLGİLERİ</b>	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Beyza Bardakcı
ÖĞRENCİ NO	2021011036
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	psikoloji
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP- YAPILMADIĞI	2023 / 2024- GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
<b>ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER</b>	
TEZİN KONUSU	Üniversite Öğrencilerinde nevrotik eğitilmeler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi.
TEZİN AMACI	<p>Bu araştırmanın genel amacı nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Katılımcıların nevrotik eğilimleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?</li> <li>2. Katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?</li> <li>3. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri, cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?</li> <li>4. Katılımcıların nevrotik eğilimleriyle kullandıkları savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?</li> <li>5. Katılımcıların nevrotik eğilimleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?</li> <li>6. Katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?</li> <li>7. Nevrotik eğilimler ve savunma mekanizmalar algılanan stresi ne ölçüde yordamaktadır?</li> </ol>

<p><b>TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ</b></p>	<p>Bu araştırmanın problemi bireylerin sergiledikleri nevrotik eğilimlerle kullandıkları savunma mekanizmaları ve algıladıkları stres arasındaki ilişkilerin belirlenmesi oluşturmaktadır. Bu araştırmanın genel amacı nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada nevrotik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelenecek ve nevrotik eğilimler ve savunma mekanizmalarının algılanan stresi ne ölçüde yordadığı belirlenecektir. Bu bağlamda nevrotik eğilimler ve savunma mekanizmaları yordayıcı değişken, algılanan stres ise yordanan değişken olarak ele alınacaktır.</p> <p>Araştırmada veri toplama ölçeği olarak Horney-Coolidge Üç Boyut Envanteri(HCTI), Savunma Biçimleri Testi(SBT-40) ve Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ) kullanılacaktır.</p>
<p><b>ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI</b></p>	<p>Araştırmada veriler çevrimiçi ortamlarda üniversite öğrencilerine sosyal medya uygulamaları aracılığıyla iletilen anket linkleri ile toplanacaktır. Araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturacağı için Türkiye'de Yüksek Öğretim Kurulu'na bağlı tüm üniversitelerde eğitim gören öğrenciler bu araştırmanın çalışma grubuna girebilecektir.</p>
<p><b>İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)</b></p>	<p>Çalışma 18 yaş üzeri üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilecektir. Veriler bu öğrencilerden çevrim içi yolla elde edilecektir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olup olmadıkları kendilerine ulaştırılan anketin ilk sorusunda gerekli açıklamalar da yapılarak sorulacak ve bilgilendirilmiş onam elde edilecektir. Herhangi bir kurumda (üniversitede) yüzyüze, kağıt-kalem testi ile uygulama yapılmayacaktır.</p>
<p><b>YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER</b></p>	<p>Veriler çevrimiçi toplanacağı için herhangi bir kurumda veri toplama amaçlı bir uygulama gerçekleştirilmeyecektir.</p>
<p><b>UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI</b></p>	<p>1.Horney-Coolidge Üç Boyut Envanteri (HCTI) 2.Savunma Biçimleri Testi 3.Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ)</p>
<p><b>EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, .... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)</b></p>	<p>1) 2 (iki) Sayfa Horney-Coolidge Üç Boyut Envanteri (HCTI). 2) 4 (dört) Sayfa Savunma Biçimleri Testi 3) 1 (bir) Sayfa Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ)</p>
<p><b>ÖĞRENCİNİN ADI- SOYADI:</b> Beyza Bardakçı</p>	<p><b>ÖĞRENCİNİN İMZASI:</b> Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.</p>



TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu ..... <b>Psikoloji</b> ..... faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI		SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI		
Adı Soyadı: Esef Ercüment YERLİKAYA Dr. Öğr. Üyesi	Adı - Soyadı: .....	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ		Murat KOÇ		
	Unvanı: .....	Unvanı: ..... Prof. Dr.		Unvanı: .. Prof. Dr.		
Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	İmzası: .....	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.		Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.		
	... / ... / 20...					
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Şirvan KALSIN	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FISUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.	Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	<input checked="" type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ...19/ 10... / 20.23 - 02... / ...01 / 20.24. tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi tarafımızca uygundur.				
OY ÇOKLUĞU İLE	<input type="radio"/>					
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

## EK B. Bilgilendirilmiş Onam Formu

### ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ ETİK KURULU

## BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır.

Bukapsamda “Üniversite Öğrencilerinde Nevrotik Eğilimler, Savunma Mekanizmaları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırma “Beyza BARDAKCI” tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz**. Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

#### Araştırmayla İlgili Bilgiler:

**Araştırmanın Amacı:** Bu araştırmanın genel amacı nevroitik eğilimler, savunma mekanizmaları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri incelemektir.

**Araştırmanın Nedeni:** Bu alandaki bilgi birikimini arttırmak ve uygulamalar için bir temel sunmaktır.

Süresi:.....

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: çevrimiçi

**Araştırmacının notu:** Araştırmada veri toplama işlemi çevrimiçi olarak gerçekleştirilecektir. Anketlerin oluşturulmasında ve dağıtılmasında Google Forms kullanılacaktır. Katılımcılar katılımları için bilgilendirilmiş onay verdikleri sürece ankete başlayabileceklerdir. İlgili kısım aşağıdaki şekilde anketin başında yer almaktadır.

#### “Değerli katılımcı,

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerdeki eğilimleri, sorunlar karşısındaki yaklaşımları ve yaşadıkları stres arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırma, Dr. Öğr. Üyesi E. Ercüment YERLİKAYA danışmanlığında, Çağ Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Beyza Bardakçı tarafından yürütülmektedir.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır ve verdiğiniz kişisel bilgilerde kimliğinizi açığa çıkaracak herhangi bir soru bulunmamaktadır.

Vereceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak ve araştırmanın amacı dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır.

Tüm soruları içtenlikle yanıtlamanız ve hiçbir soruyu boş bırakmamanız geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi açısından çok önemlidir.

Araştırma ile ilgili merak ettiklerinizi aşağıda yer alan iletişim bilgilerini kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Anketi yanıtlayarak araştırmaya katkı sağlamayı kabul ediyorsanız aşağıdaki onay kutusunu işaretleyerek anket sorularını yanıtlamaya başlayabilirsiniz.

Desteginiz ve araştırmaya yapacağınız katkı için teşekkürlerimizi sunarız.

Beyza BARDAKCI

e-mail:

Bu çalışmaya katılmayı ve verdiğim yanıtların bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

1. ONAY”

**Çalışmaya Katılım Onayı:**

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile\*\*\*)

Adı-Soyadı:

İmzası\*\*:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Beyza Bardakçı


e-posta:

İmzası: Enstitü müdürlüğünde evrak aslı ıslak imzalıdır.

**\*\*\*Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölümüne yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.**



**EK C. Horney- Coolidge Üç Boyut Envanteri Kullanım İzni**

 **Yusuf BİLGE**  
Kime: Beyza Bardakçı  
23.06.2022 Per 00:15


 hctı soru ve değerlendirme f...  
DOCX - 26 KB


Ölçek ve değerlendirmesi ektedir.  
Kolaylıklar dilerim


Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

**Gönderen:** Beyza Bardakçı

**EK D. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni**

 Ercument Yerlikaya  
Kime: |  
12.10.2023 Per 14:33

 Algılanan Stres Ölçeğinin Tü...  
DOC - 31 KB

 pss 10 Turkish  
DOCX - 149 KB

4 ek (1 MB)


Selamlar,  
Ekteki dosyalarda ölçeğin 10 ve 14 maddelik formları ve bu formlara ilişkin psikometrik değerler bulunmaktadır. 10 maddelik ölçek 14 maddelik formula benzer psikometrik değerlere sahip olduğu için kısa formu kullanmanızı öneririm. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercument Yerlikaya

**EK E. Savunma Biçimleri Testi Kullanım İzni**

 **Tülin Gençöz** ...  
Kime: Beyza Bardakçı  
11.08.2022 Per 23:51

 savunmaBicimleri  
PDF - 260 KB

 SBT.Olcek  
DOC - 46 KB

2 ek (306 KB)

Merhabalar,  
Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.  
Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için hazırladığım  
dokumanı ekte iletiyorum.  
İyi alışmalar dileklerimle.  
Prof. Dr. Tülin Gençöz

On 11 Aug 2022, at 13:35, Beyza Bardakçı

**EK F. Kişisel Bilgi Formu**

1)Cinsiyetiniz:

kadın

erkek

2) Şu anda eğitiminizi sürdürdüğünüz yükseköğretim seviyesi hangisidir?

Ön lisans (2 yıllık yüksekokul)

Lisans (4-6 yıl arası fakülte, meslek yüksekokul vb.)

Yüksek Lisans

Doktora

## EK G. Savunma Biçimleri Testi

### Savunma Biçimleri Testi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Kendime çok kolay gülerim.

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

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimlidir.

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

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

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

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

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

9. Süpermen" mişim gibi tehlikelere aldırmam.

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

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

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

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

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

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

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

**13.** Çok tutuk bir insanım.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**18.** Hiçbir şeyden korkmam.

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

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

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

**20.** Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

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

**21.** Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu 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 hincımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**38.** Kendimi elimdeki içe 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 H. Horney- Coolidge Üç Boyut Envanteri

### Horney-Coolidge Üç Boyut Envanteri (HCTI)

Lütfen aşağıdaki maddeleri kendinizi çoğu zaman nasıl görüyorsanız, ya da geçen birkaç yılda kendinizi nasıl gördüğünüze göre cevaplayınız.

	Neredeyse Hiç (1)	Bazen (2)	Sıklıkla (3)	Neredeyse Her Zaman (4)
1. Sevecen biriyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Dünya çok düşmanca bir yer.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Yalnız olmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kendimi yakın bir ilişki içindeyken daha iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Hayat bir mücadeledir.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. İnsanlar duygusal olmadıklarını söylerler.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başkaları tarafından sevimden hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Emir vermek hoşuma gider.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Kendi kendine yeten biriyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Başkalarına yardım etmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Sadece en güçlü olan hayatta kalır.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. İnsanlara ihtiyacım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Başkalarına sempatik davranmayı severim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Kendimi güçlü hissetmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Bugüne kadar hayatımda hiç kimse olmasa da rahatça yaşayabilirdim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Fedakâr biriyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Başka insanları zekâmla alt etmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Yalnız yemek yemeyi, yalnız çalışmayı ve yalnız uyumayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Bencil biri değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Diğer insanlar çok duygusal.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Partilerden ve sosyal ortamlardan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Cömert biriyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İnsanlar düşüncesizdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Kendimden bahsetmekten kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Yalnız olmaksızın biriyle birlikte olmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Daha güçlü bir hale getirmek için kendimi zor ve korkutucu durumlarla sınarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Özel hayatımla ilgili sorulara uzak dururum.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Kolayca affeder ve unutturum.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. İyi bir tartışmadan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Başkalarından bağımsız yaşamayı severim.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. Başkalarının benim hakkında ne düşündüklerini önemserim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Cesur ve pervasız biriyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Uzun süreli sorumluluklardan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Reddedildiğimde kendimi ezik hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
35. Dilenciler beni sinirlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
36. Kendimi yalnız hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
37. Çoğu insan benden daha caziptir.	(1)	(2)	(3)	(4)
38. Bu dünyada hayatta kalmak için insan önce kendini gözetmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
39. Beni etkilemeye çalışan insanlardan hoşlanmam.	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Yalnızken zayıf ve çaresiz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
41. İnsanlar genelde güvenilmezdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
42. Başkalarından tavsiye almaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
43. Kavga etmekten ve tartışmaktan uzak durmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
44. İnsanlar düzenbazdır.	(1)	(2)	(3)	(4)
45. Arkadaşlarım ya da ailem olmadan rahatça yaşayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
46. Bir şeyler ters gidince suçu kendimde bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
47. Çocuklara sert olmaları öğretilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
48. İnsanlar düşünce ve duygularını benimle paylaşmadıklarında daha iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
49. Genelde ilk özür dileyen kişi ben olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
50. Başarılı insanların buldukları yere diğer insanların üstüne basarak gelmeleri hayatın bir gerçeğidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
51. Yalnızken kendimi insanlarla olduğumdan daha iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
52. Başkalarının arkadaşlığına ihtiyaç hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
53. İnsan temelde saldırgan bir varlıktır.	(1)	(2)	(3)	(4)
54. Çatışmalardan kaçınmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
55. Çocuklara nazik ve sevecen olmaları öğretilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
56. Hayatımda bir sürü aptal insan ile karşılaştım.	(1)	(2)	(3)	(4)
57. Çocuklara kendi kendilerine yeterli olmaları öğretilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK I. Algılanan Stres Ölçeği

### ASÖ

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HIÇ	NEREDEYSE HIÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

**EK İ. Çağ Üniversitesi SOBE Tez Etik İzin Yazısı**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2300009430  
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu Kararı Alınması Hk.

13.10.2023

**REKTÖRLÜK MAKAMINA**

**İlgi:** Rektörlük Makamının 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazısı.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında tez aşamasında kayıtlı olan **Beyza Bardakcı** isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Prof. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 adet öğrenciye ait tez evrakları dosyası.

**EK J. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Tez Etik İzin İstek Formu**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2300009736

19.10.2023

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul İzni Hk.

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : a) 13.10.2023 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2300009430 sayılı yazınız.  
b) 10.10.2023 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2300009286 sayılı yazınız.  
c) 05.10.2023 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2300009093 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen **Eylül Naz Bakmay, Mazlum Çankaya ve Beyza Bardakcı** isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör