

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YETİŞKİNLERDE SAVUNMA MEKANİZMALARININ, BAĞLANMA  
STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nezahat Nurşah YAZGAN

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur TEKİN

Ocak, 2019

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YETİŞKİNLERDE SAVUNMA MEKANİZMALARININ, BAĞLANMA  
STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nezahat Nurşah YAZGAN

(Y1312.270073)

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur TEKİN

Ocak, 2019

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1312.270073 numaralı öğrencisi **Nezhat Nurşah YAZGAN**'ın “**YETİŞKİNLERDE SAVUNMA MEKANİZMALARININ BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 09.01.2019 tarih ve 2019/01 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 31.01.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
Danışman	Prof. Dr.	Uğur TEKİN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Prof. Dr.	Ahmet ŞİRİN	Marmara Üniversitesi	
Asıl Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Engin EKER	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Yedek Üye	Doç. Dr.	Özden BADEMCİ	Maltepe Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA  
Enstitü Müdürü

## **YEMİN METNİ**

Yüksek Lisans Dönem Projesi olarak sunduğum “Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, dönem projemin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde, bilimsel ahlak kurallarına uygun bir şekilde hazırlandığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../ .../ 2019).

**Nezahat Nurşah YAZGAN**

## ÖNSÖZ

Bilinmeyen gizemleri ile beynimiz, her koşulda her bireyin bir diğerinden farklı oluşu ve insan olarak birbirimizi anlayabilmemiz ya da anlayışla karşılayabilmemiz, olaylara karşı tavrımız, algılamalarımızdaki esneklik, belki de kimliğimizin en temel birleşenleri. İnsan olmak benim için öncelikle bir algılama meselesi ve belki de sınırlı empati yeteneğimiz ile yapabileceğimizin en iyisini yapmak ve özünde iyi olmak aslında. Yalnız da olsak kalabalık da biz hep biriz, hep birbirimize bağlıyız ve muhtacız. Tek yapmamız gereken görmek, anlamak ve ne olursa olsun sevmek...

Öncelikle İlkokul öğretmenimden başlayarak, şuanda yüksek lisans öğrenimimi tamamladığım İstanbul Aydın Üniversitesi'nde bulunan değerli öğretim görevlilerine kadar üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Uğur TEKİN'e pes etmek üzereyken elimden tuttuğu ve danışmanım olduğu için teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca hep yanımda olan, emeğini, ilgisini ve desteğini her zaman hissettiren aileme; elini hiçbir zaman elimden çekmeyen eşim Erman Yazgan'a ve doğal bir hafta olmuşken annesiyle okula gelen her şeyim, oğlum Aren Efe' ye teşekkürler.

**Ocak, 2019**

**Nezahat Nurşah YAZGAN**

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Problemi.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	2
1.3 Araştırmanın Kapsamı .....	5
1.4 Varsayımlar.....	6
1.5 Sınırlılıklar .....	6
1.6 Tanımlar.....	6
<b>2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>7</b>
2.1 Savunma Mekanizmaları .....	7
2.1.1 Savunma mekanizmalarının tanımı .....	7
2.1.2 Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması .....	9
2.1.2.1 İmmatür savunma mekanizmaları .....	10
2.1.2.2 Nevrotik savunma mekanizmaları .....	15
2.1.2.3 Olgun savunma mekanizmaları.....	18
2.1.3 Savunma mekanizmaları ile ilgili araştırmalar .....	20
2.2 Bağlanma Stilleri .....	22
2.2.1 Bağlanma kavramı .....	22
2.2.2 Bağlanma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar .....	23
2.2.2.1 Psikodinamik yaklaşım .....	24
2.2.2.2 Öğrenme kuramı.....	24
2.2.2.3 Etiyolojik kuram .....	24
2.2.2.4 Bowlby'nin kuramı .....	24
2.2.2.5 Bilişsel gelişim kuramı.....	25
2.2.3 Yetişkin bağlanma stilleri.....	25
2.2.3.1 Güvenli bağlanma biçimi .....	27
2.2.3.2 Saplantılı bağlanma biçimi.....	27
2.2.3.3 Kayıtsız bağlanma biçimi.....	28
2.2.3.4 Korkulu bağlanma biçimi.....	28
2.2.4 Bağlanma ile ilgili araştırmalar .....	28
2.3 Bilişsel Esneklik .....	32
2.3.1 Bilişsel esneklik kavramı.....	32
2.3.2 Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar .....	38
2.3.2.1 Öğrenmede bilişsel esneklik kuramı .....	38
2.3.2.2 Bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel esneklik.....	40

2.3.3 Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar .....	46
<b>3. UYGULAMA.....</b>	<b>49</b>
3.1 Yöntem .....	49
3.2 Evren ve Örneklem .....	49
3.3 Veri Toplama Araçları .....	49
3.4 Araştırmanın Analizi .....	52
3.4.1 Model ve hipotezler .....	52
3.4.2 Veri analiz yöntemleri .....	53
<b>4. BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>54</b>
4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	54
4.2 Araştırma Bulguları ve Hipotezlerin Analizlerine İlişkin Bulgular.....	55
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>65</b>
5.1 Sonuç .....	65
5.2 Öneriler .....	70
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>71</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>77</b>

## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 4.1</b> : Demografik Bulgular .....	54
<b>Çizelge 4.2</b> : Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach's Alpha Değerleri .....	55
<b>Çizelge 4.3</b> : Demografik Özellikler ve Yetişkin Savunma Biçimleri Pearson Katsayıları .....	56
<b>Çizelge 4.4</b> : Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları .....	58
<b>Çizelge 4.5</b> : Bilişsel Esneklik ve Bağlanma Stilleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları .....	59
<b>Çizelge 4.6</b> : Bilişsel Esneklik ve Savunma Biçimleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları .....	60
<b>Çizelge 4.7</b> : Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları ....	62
<b>Çizelge 4.8</b> : Bilişsel Esneklik(Alternatif) Savunma Biçimleri (İmmatur Savunma Biçimleri) ile Bağlanma Stillerinin (Güvenli Ve Kayıtsız) Uyumlu Çalışmasına Etkisine Ait Regresyon Analiz Bulguları.....	63
<b>Çizelge 4.9</b> : Hipotezlerin Karşılaştırmalı Sonuç Bulguları .....	64



## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Hipotezler .....	52

# YETİŞKİNLERDE SAVUNMA MEKANİZMALARININ, BAĞLANMA STİLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Kişi yaşamında önemli bir yeri olan savunma mekanizmaları aynı zamanda bağlanma stillerini etkileyebilmektedir. Bağlanma yaygın olarak kaygı azalmasının bir aracı olarak görülür ve bireyin rahatlık ve güvence arayabileceği bir üs olarak algılanır. Dolayısıyla içsel savunmada ilgili mekanizma ve bağlanma tarzı arasındaki ilişki de açık bir şekilde artar. Bu doğrultuda kişiler, güvensizlik duygularını hafifletmeye yönelik mekanizmalar geliştirir. Bireylerin karşılaştıkları olaylara esnek olmayan biliş yapısıyla tepki vermesi, onların psikolojik yönden olumsuz etkilenmelerine yol açabilmektedir. Bu araştırmada, yetişkinlerdeki savunma mekanizmalarının bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliği nasıl ve ne yönde etkilediği değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Savunma mekanizmaları, bağlanma, bağlanma stilleri, bilişsel esneklik*

**IN ADULTS, THE DEFENSE MECHANISMS OF THE RELATIONSHIP  
BETWEEN COGNITIVE STYLES AND FLEXIBILITY TO CONNECT**

**ABSTRACT**

Defense mechanisms which are crucial in people's life could effect attachment styles at the same time. Attachment is seen as a tool of reducing anxiety and perceived as a base that the individual can search for comfort and assurance. Consequently the relationship between related mechanism in internal defense and attachment style increase explicitly. Accordingly, People develop mechanisms that can ease their feeling of insecurity. Individual's respondings with inflexible cognitive structures which they give against occasions that they had encountered may effect them in psychologically negative way. In this research, how defense mechanisms in adulthood effect attachment styles and cognitive flexibility is evaluated.

**Keywords:** *Defense mechanisms, attachment, attachment styles, cognitive flexibility.*

# 1. GİRİŞ

## 1.1 Araştırmanın Problemi

Her organizma kendini en uygun biçimde denge içinde tutuma eğilimi gösterir. Bu dengenin sağlanabilmesi için organizmanın içinde doğal olarak bulunan, gelişebilen; denge bozucu uyarıları tanıma, değerlendirme ve ona göre korumaya yönelme yetileri vardır. Uyum dengesini bozacak herhangi bir etken organizmada bir tehlike veya stres kaynağı olarak algılanır (Cüceloğlu, 1998).

Dış dünyadan gelen tehlikeli uyarı ve etkenlere karşı her canlının ortak savunma düzenekleri vardır. Bunlar genellikle, kaçma ya da tehlikeyi ortadan kaldırmaya yönelik saldırma biçimleridir. Kaçma ve savunma işlemleri kuşkusuz yalnızca biyolojik tepkiler olarak görülmez. Bu tür davranışlarda da karmaşık benlik işlemleri yürürlükte. Fakat benliğin savunma düzenekleri denilince, bu tür dış tehlikelere karşı olan savunmalar anlaşılmamaktadır. Benliğin savunma düzenekleri, çatışma ve bunaltıya karşı kullanılan benlik işlemleridir. Genellikle bilinçdışı süreçlerdir ve birey ne tehlikenin ne de kullandığı savunmanın bilincinde değildir (Öztürk, 2008). Kişi yaşamında önemli bir yeri olan savunma mekanizmaları aynı zamanda bağlanma stillerini etkileyebilmektedir.

Bağlanma yaygın olarak anksiyete azalmasının bir aracı olarak görülür ve bireyin rahatlık ve güvence arayabileceği bir üs olarak algılanır. Dolayısıyla içsel savunmada ilgili mekanizma ve bağlanma tarzı arasındaki ilişki de açık bir şekilde artar. Bu doğrultuda kişiler, güvensizlik duygularını hafifletmeye yönelik mekanizmalar geliştirir (Robinson, 2012). Bireylerin karşılaştıkları olaylara esnek olmayan biliş yapısıyla tepki vermesi, onların psikolojik yönden olumsuz etkilenmelerine yol açabilmektedir (Eskin, 2011). Bu nedenle kişiler, yaşadıkları olaylar karşısında esnek olabilir ve sorunlara birden çok alternatif çözüm yolu getirmeyi başarabilir; hayatın getirdiği stres ve baskıya karşı dirençleri artabilir (Altunkol, 2011). Bilişsel esneklik, bireylerarası ilişkiler için kullanılan bir kavram olduğundan bağlanma stillerini de etkileyebilmektedir. Çalışmanın ana problemi ise bu noktada belirlenmiştir. Araştırmada, yetişkinlerdeki savunma mekanizmalarının bağlanma stilleri ve bilişsel

esnekliği nasıl ve ne yönde etkilediği sorgulanacaktır. Bu bağlamda; kişinin hangi savunma mekanizmaları geliştirdiği, bağlanma stillerinin hangileri olduğu ve bilişsel esnekliğin bunlarla ilişkisinin ne olduğu araştırılacaktır.

## 1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Freud'a göre savunma benliğin utanç verici, katlanılmaz duygu ve tasarımlara karşı direnmesi ve çatışmalarda kullandığı işlemlerin tümüdür (Odağ, 1999). Psikanalitik kurama göre, egonun temel işlevlerinden birisi kişinin psikolojik denge durumunu korumak için savunmalar kullanmasıdır. Savunma mekanizmaları kişiliğin gelişiminde ve kişinin çevreye uyumunda önemli rol oynarlar ve kişiyi içsel çatışma ve duygusal sıkıntıdan korurlar. Bu bakımdan savunma mekanizmaları, ego gelişimi ve psikopatoloji ile yakın ilişki içerisindedir (Freud, 2011).

Savunma mekanizmaları kişiliğin gelişiminde ve kişinin çevreye uyumunda önemli rol oynarlar ve kişiyi içsel çatışma ve duygusal sıkıntıdan korurlar. Bu bakımdan savunma mekanizmaları, ego gelişimi ve psikopatoloji ile yakın ilişki içerisindedir.

Savunma mekanizmaları, bireyin yaşadığı anksiyete, suçluluk, utanç, üzüntü, aşağılanma, vicdan azabı gibi rahatsızlık uyandıran duyguları daha kabul edilebilir hale getirmeye hizmet eder. Bu durum algılanan bir tehdide karşı düşünölen planlanmış bir seçimden çok, otomatikleşmiş bir tepkidir ve bireyin farkındalığının dışında oluşmaktadır (Geçtan, 2006). Hangi savunma mekanizmalarının baskın olarak kullanılacağının, gelişim evrelerine göre farklılık gösterdiği çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Cramer, 1987). İnkâr, yansıtma ve idealize etme savunma mekanizmaları temel alınarak yapılan araştırmaların sonuçlarına göre inkâr savunma mekanizmasının erken dönemlerde sık kullanıldığı görülürken, yaş ilerledikçe bu savunmayı kullanma sıklığı düşmektedir. Tam tersi şekilde "idealize etme" savunmasının erken yaşlarda görülme sıklığı düşükken, yaş ilerledikçe kullanımı daha başat hale gelmektedir (Cramer, 1987).

Bowlby'ye göre bağlanmanın oluşumundaki bireysel farklılıklar içsel çalışan modellerle açıklanabilir. Bu modeller, bilinçli ya da bilinçdışı olarak, kişilerin algılarını, ne tür duygular deneyimleyeceklerini, başa çıkma ve savunma mekanizmalarını etkilemektedir (Hendrick, 2009). Düşük ve yüksek bağlanma kaygısı düzeyine sahip bireylerin savunma mekanizmalarını kullanma düzeyleri

farklıdır. Düşük bağlanma kaygısına sahip kişiler, en çok olgun savunma mekanizmasını kullanırken, daha sonra sırasıyla nevrotik ve en son olarak ise immatür savunma mekanizmaları kullanmaktadır.

Bartholomew'e (1990) göre hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik olumlu algıları olan bireyler güvenli bağlanma stiline sahiptirler. İmmatür savunma mekanizmalarını kullananlar ise korkulu bağlanma stiline sahiptirler. Bu bireylerin hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur (Sümer ve Güngör, 1999).

Birbirlerine yakın ilişkilerle bağlı olanların ilişki inançları da bilişsel alanların ilişki oluşumlarını etkilemektedir. İşlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri yakınlarıyla olan karşılıklı iletişim ve etkileşimlerinin de daha sağlıklı ve verimli bir çerçevede ilerlemesine olanak sağlamaktadır (Eraslanlı ve Kalkan, 2008). Bireylerin karşılaştıkları olaylara esnek olmayan biliş yapısıyla tepki vermesi, onların psikolojik yönden olumsuz etkilenmelerine sebep olabilmektedir (Eskin, 2011). Bireyler, yaşadıkları olaylar karşısında esnek olabilir ve sorunlara birden çok alternatif çözüm yolu getirmeyi başarabilirse; hayatın getirdiği stres ve baskıya karşı dirençleri artabilir (Altunkol, 2011). Bununla beraber olaylara ve sorunlara hep aynı şekilde yaklaşmak, yeni çözüm yolları denememek hayatın akışına uyum göstermemizi de engelleyebilir.

Martin ve Anderson'a göre (1998) bilişsel esneklik, kişinin düşüncesinde esnek olabileceği konusunda isteklilik ile yaptığı davranışın neticesinin olumlu olabileceği konusunda güveni içerir. Bilişsel esneklik uyum sağlamak için farklı yolların farkında olunmasını gerektirir.

Bilişsel olarak esnek olmak aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alternatifleri görüp çözüm için yeni yollar üretme imkânı sağlar (Çelikkaleli, 2014). Bunun yanında bilişsel esneklik bireyin diğer insanlarla dengeli ilişkiler kurmasını sağlar. Ergenler sosyalleşirken hayatları boyunca karşılarına çıkacak sorunları çözmek için gereken becerileri de edinirler (Bilgin, 2009).

Martin, Anderson ve Thweatt'e (1998) göre bilişsel esneklik, insanların ihtiyaçlarına bağlı olarak farklı davranışların uygulanmasını gerektiren bir beceridir. Her hangi bir durumda, bireyler nasıl davranacaklarıyla ilgili seçeneklere sahiptirler. Ancak nasıl davranacağına karar vermeden önce seçenekleri ve alternatifleri görmelidirler. Bir durumla ilgili olası alternatiflerin farkında olan bireyler, sadece en doğru davranışı

gören bireylere göre, bilişsel olarak daha esnektirler. Bu kişiler beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında gereken ihtiyaçlarını karşılamak için iletişim kurmada yeni yollar denemeye isteklidirler. Bilişsel esneklik, iletişim yeterliliğinin önemli bir bileşeni olduğu için bu iletişim yapısına dikkat edilmelidir (Martin ve Anderson, 1998).

Aslında bilişsel esneklik, bir kişinin esnek olmaya istekliliğiyle de oluşmaktadır. İnsanlar davranışlarının birçok yolu olduğunu (örneğin bir problemin birden fazla çözüm yolu olduğunu) farkında olabilirler, bu farkındalıkları standart davranışlardan farklı şekilde davranmalarını engellemeyebilir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, insanların aynı zamanda etkili bir şekilde davranma yeteneklerine güvenmelerinden oluşmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Durumsal faktörlere göre gereken olası davranışsal değişimde bulunan kişiler sadece daha uygun ve doğru davranışsal tepkiler gösteren kişilere göre bilişsel olarak daha çok esnek kabul edilirler (Martin ve Anderson, 1998).

Esnek bir bakış açısına sahip olmak, bireyin bilişsel boyutuyla ilgilidir. Bunun yanı sıra, bilişsel esnekliğin insanların yeni bir durumla karşılaştığında farklı seçeneklerin farkında olmasını sağladığını vurgulamaktadır. Bu durum bilişsel esnek bireylerin diğerlerinin duygularını anlamasını kolaylaştıracağı ve farkındalığını arttırabileceği söylenebilir. Birçok yazar tarafından da bilişsel esnekliğin uyumu kolaylaştırdığını ifade etmektedir (Dreisbach ve Goschke, 2004; Martin vd. 1998;2003). Bilişsel esneklik, zorlayıcı durumlarda bireyin yaşamını kolaylaştırıcı ve bu zorlayıcı durumlardan seçenekler bularak sorunu giderilmesinde etkili olduğundan söz edilebilir.

Durumlar karşısında alternatifleri ve seçenekleri görebilen bireyler, görmeyenlere oranla bilişsel olarak daha esnektirler. Bilişsel olarak esnek olan bireyler, iletişimde yeni yollar denerken isteklidirler, yeni durum onlar için zorlayıcı değildir. Bu bireyler davranışlarını anlamada yetkin ve güvenli hissederler. Bilişsel esnek bireyler, kendilerinin etkili davranma becerilere sahip olduğundan emindirler ve davranışlarının sonucunun başarılı olacağına inanırlar. Bilişlerin pozitif ya da negatif olma durumunun bilişsel esneklik düzeyinden önemli ölçüde etkilendiği söylenebilir. Bilişsel olarak esnek olan bireylerin, kişisel özellikleri ve ilişkilerdeki tutumu daha uyumlu ve olumlu olmaktadır. Bilişsel esneklikte önemli olan en doğru seçeneği görmek değil, seçim yapmadan önce seçenekleri görebilmektir (Martin ve Anderson,

1998). Bilişsel esnekliğe sahip bireyler olaylar karşısında seçenekleri görebileceklerini, kişiler arası ilişkilerde ise olumlu ilişkiler geliştirebileceklerinin farkındadırlar. Ayrıca bilişsel esneklik; bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çevresel değişkenlere uyum sağlayabilmeleri için gereken değişimlere açık, farklı bakış açıları geliştirebilen düşünsel süreçlere sahip olabilmeleridir.

Bu araştırma, yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik ilişkisinin belirlenmesi amacını taşımaktadır. Literatürde savunma mekanizmaları, bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğe yönelik çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Bununla birlikte araştırma konusunu teşkil eden değişkenlere yönelik araştırmaların literatürde üzerinde durulmadığı görülmektedir. Bu araştırma ise savunma mekanizmalarını gerek bilişsel esneklik gerekse bağlanma stilleri açısından ele alarak literatürde bir boşluğu doldurmak, bu doğrultuda yeni bir kaynak kazandırmak ve ilgili alanda yapılacak diğer çalışmalara katkıda bulunacağından önemli olduğu düşünülmektedir.

### **1.3 Araştırmanın Kapsamı**

Araştırma, yetişkinlerde görülen savunma mekanizmalarının bilişsel esneklik ve bağlanma stilleri değişkenleri ile olan ilişkisini inceleme amacını taşıdığından bu doğrultuda geniş kapsamlı bir araştırmaya gerek duyulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın giriş bölümünü oluşturan ve konuya açıklık getiren değerlendirmelerden sonra ikinci bölümü oluşturan kuramsal bilgilerde öncelikli olarak savunma mekanizmalarına yer verilmiştir. Bu başlık altında savunma mekanizmalarına yönelik olarak tanımlamalar, sınıflandırmalar ve konuyla ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Çalışmanın ilerleyen aşamalarında ise bağlanma stilleri konusu ele alınarak bağlanma kavramının ne olduğu, ilgili kuramsal yaklaşımlar ve yetişkinlerde görülen bağlanma stilleri konuları işlenmiştir. Bilişsel esnekliğin yer aldığı başlık altında ise, kavramın ne olduğu, ilgili kuramlar ve literatürde yer alan araştırmalar bulunmaktadır.



#### **1.4 Varsayımlar**

- Örnekleme alınan bireyler evreni yeterince temsil edebilecek durumdadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama aracı, araştırma amaçlarına uygun verilerin toplanmasında aranan koşulları taşımaktadır.
- Araştırmada görüşlerine başvuru alan katılımcıların ölçeğe verdikleri yanıtlar, bireylerin gerçek görüşlerini yansıtmaktadır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

- Araştırma, veri toplama aracı olarak kullanılan anket formuyla sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, çalışmada kullanılan istatistiksel tekniklerle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçekler, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmanın literatür bölümü ilgili alanlardaki kitaplar, makaleler, yerli ve yabancı yayınlarla internet ortamından alınan verilerle sınırlıdır.

#### **1.6 Tanımlar**

Savunma mekanizmaları; egonun istenmeyen ve kaygı yaratan durumlardan uzaklaşması işlevinin yanı sıra dürtüsel davranışlar, duygular ve içgüdüsel istekler üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlayan psikolojik süreçlerdir.

Bağlanma; bireylerin yaşamlarındaki zorluklara karşı koyabilmek amacıyla kendilerinin yakınlık duyduğu kişiye daha yakın olmak ve o kişiyle bir beraberlik düşünerek hareketlerini düzenlediği tüm davranış tarzlarıdır.

Bilişsel esneklik; beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, bireyin bu duruma uyum sağlayarak, sorunu çözmeye yönelik yeni izlemler ortaya koyabilme becerisi ve dayanıklılığı (bilişsel katılığı) ise bireyin beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, alışık olduğu izlemlerde ısrar ederek, sorunun çözümünde bu izlemleri değiştirmeye gösterdiği direnç yani esnek olmamasıdır.

## **2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.1 Savunma Mekanizmaları**

Her organizma kendini en uygun biçimde denge içinde tutma eğilimi gösterir (homeo-stasis ilkesi). Bu dengenin sağlanabilmesi için organizmanın içinde doğal olarak bulunan, gelişebilen; denge bozucu uyarıları tanıma, değerlendirme ve ona göre korumaya yönelme yetileri vardır. Uyum dengesini bozacak herhangi bir etken organizmada bir tehlike veya stres kaynağı olarak algılanır. Stresli durumların üstesinden gelebilmek için insanların kullandığı üç geniş başa çıkabilme mekanizması vardır. Bunlardan ilki bireyin diğerlerinden uygun yardım alma yollarıdır (bilinçli şekilde sosyal destek arama). İkincisi bireylerin stresi kontrol altına alabilmek için kullandıkları bilinçli bilişsel stratejilerdir. Üçüncüsü ise kişi tarafından sübjektif rahatsızlığı, anksiyeteyi ve depresyonu azaltmak için kullanılan, sıklıkla bireyin içsel ve dışsal gerçeklik algılamasını bozan, adaptif istemsiz başa çıkabilme mekanizmalarıdır (Saddock ve Saddock, 2007).

Dış çevreden alınan tehlikeli uyarı ve etmenlere karşı her canlının ortak savunma mekanizmaları vardır. Bunlar genel olarak, kaçma veya tehlikeyi yok etmeye ilişkin saldırı biçimleridir. Kaçma ve savunma işlemleri sadece biyolojik tepkiler olarak görülmemektedir. Böylesi davranışlarda da karmaşık benlik işlemleri yürürlüğe girmekle birlikte benliğin savunma mekanizmaları denildiğinde, bu tür dış tehlikelere karşı olan savunmalar anlaşılmalıdır. Benliğin savunma mekanizmaları, çatışma, stres, bunalım ve gerginliğe karşı kullanılan işlemlerdir. Genellikle bilinçdışı olan bu süreçlerde bireyler ne tehlike ne de kullanılan savunma bilincinde olmamaktadırlar (Öztürk, 2008 ).

#### **2.1.1 Savunma mekanizmalarının tanımı**

“Savunma” terimi psikanaliz kuramında dinamik görüşün en eski temsilcisidir. Terim ilk olarak, 1894’te Freud’un “Savunma Psikonevrozları” konulu araştırmasında ortaya atılmış, burada ve bunu izleyen bir dizi çalışmada “ben”in acı veren ya da katlanılamayan fantezi ve duygulanımlara karşı direnmesi anlamında

kullanılmıştır (Freud, 2004). Freud daha sonra “savunma” yerine “bastırma” terimini kullanmış, “Ketvurmalar, Belirtiler ve Anksiyete” (1926) adlı çalışmasında savunma deyimine yeniden dönmüştür. Freud başta savunmayı histeri nevrozu içinde psikopatolojik bir olgu olarak görse de daha sonra 1915 yılında genel bir ruhsal mekanizma olarak tanımlamış ve çatışma durumlarında bilinçdışı kullanıldığını ve patolojik olmadığını ifade etmiştir (Cramer, 1987). Freud’a göre, benliğimiz bizim için utanç verici, katlanılmaz duygu ve tasarımlara karşı direnir ve bu çatışmalarda savunma diye adlandırdığı işlemler kullanılır (Odağ, 1999).

Psikanalitik kuram; egonun temel işlevlerinden biri olarak bireyin psikolojik dengesini koruma amacıyla savunmalar kullanmasını gösterir. Kişilik gelişimi ve kişilerin çevreye uyumu için savunma mekanizmaları önemli rol oynar ve bireyleri içsel çatışmalar ve duygusal sıkıntıdan korurlar (Saddock ve Saddock, 2007).

Savunma mekanizmaları kavramı, daha sonra Anna Freud (1966), Kernberg (1967) ve Klein (1973) tarafından genişletilmiştir. A. Freud’a göre (1966) savunma mekanizmaları egonun istenmeyen ve kaygı yaratan durumlardan uzaklaşması işlevinin yanı sıra dürtüsel davranışlar, duygular ve içgüdüsel istekler üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlayan psikolojik süreçlerdir (Yılmaz ve Gençöz, 2007). Savunma mekanizmaları kişilik yapısının önemli bir boyutunu temsil ederler. Davranış paternlerinin belirlenmesi kadar, anksiyetenin ve diğer affektif durumların kontrolünde de yer alırlar. İd’den gelen istekler ve süperegonun yasaklayıcı yapısı arasındaki dengenin kurulması ve böylece bireyin hayatını uyumlu bir şekilde sürdürebilmesi için savunma mekanizmalarının öneminden söz etmiştir. Bu nedenle bu ego savunmalarının sistematik ve kapsamlı bir çalışmasını yaparak her bireyde normal ya da nevrotik, değişik derecelerde ve karakteristik bir savunma mekanizması işleyişi olduğunu ifade etmiştir.

Savunma mekanizmaları anksiyete, suçluluk, aşağılanma, utanç, üzüntü gibi bireyde rahatsızlık hissi uyandıran duyguları kabul edilebilir hale getirme fonksiyonunu üstlenir. Bu durum bilinçdışında otomatik olarak gerçekleşir. Savunma mekanizmaları sorunun gerçek kaynağıyla yüzleşmek ve başa çıkmak yerine sürekli olarak kullanıldığında uygunsuz olarak değerlendirilir (Clark, 1992).

İlk olarak dokuz tane savunma mekanizması tanımlanmıştır. Bunlar; gerileme, tepki oluşturma, yapıp bozma, yansıtma, içe yansıtma, yalıtma, kendine yöneltme ve

karşıtına geri çevirmedi. A. Freud yüceltme, saldırganla özdeşleşme ve özgecilik savunmalarını da ekleyerek bu listeyi on ikiye çıkartmıştır (Freud, 2004). İlerleyen dönemlerde savunma mekanizmalarına ilgi artmış ve çeşitli psikanalistlerin katkılarıyla toplam otuz bir tane savunma mekanizması tanımlanmıştır (Kernberg, 1994).

Gelişim evrelerine göre, hangi savunma mekanizmalarının baskın olarak kullanılacağına değışeceği gösterilmiştir. İnkâr, idealize etme ve yansıtma temel alınarak yapılan araştırmaya göre; erken dönemde inkâr savunma mekanizması sıkça kullanılırken yaş ilerledikçe kullanımı düşmektedir. İdealize etme savunması ise küçük yaşlarda az görülürken yaş ilerledikçe kullanımı artmaktadır (Geçtan, 2006).

### **2.1.2 Savunma mekanizmalarının sınıflandırılması**

Savunma mekanizmaları çeşitlenmeye ve tanımlanmaya başlayınca, çevre ile uyum ve anksiyete ile baş etme açısından hangilerinin daha etkili olduğu göz önüne alınarak kendi aralarında hiyerarşik bir düzenleri olduğundan söz edilmeye başlanılmıştır. İlk olarak A. Freud savunmaları patolojik ve uyumlu olarak ikiye ayırmıştır. Patolojik savunmaları dengesiz ve katı bir mekanizma olarak bireyin çevre ile olan uyumuna tehdit olarak görmüştür (Freud, 2004). Daha sonra Vaillant savunma mekanizmalarını hiyerarşik bir model oluşturarak “psikotik savunmalar,” “immatür savunmalar,” “nevrotik savunmalar” ve “olgun savunmalar” olmak üzere toplam dört kategoride tanımlamıştır (Rishipal, 2012).

Savunma mekanizmaları kavramını ve savunma mekanizmalarının psikopatoloji ile olan ilişkisini anlamak üzere klinik araştırmalarda klinik görüşmeler, öyküler, projektif testler, otobiyografiler ve anketler gibi çok çeşitli yöntemler kullanılmıştır (Yılmaz vd. 2007). Bu yöntemlerden bazıları; Vaillant'ın (1976) kısa öyküler kullandığı görüşmeye dayalı değerlendirme yöntemi, Perry ve Cooper'ın (1989) kullandığı gözlemci değerlendirmesine dayanan Savunma Mekanizmaları Değerlendirme ölçekleri ve Bond, Gardner ve Cristian'ın (1983) Savunma Biçimleri Testidir (SBT). Devam eden alt bölümlerde, savunma mekanizmaları grupları başlığında bu üç kategoride bulunan savunma biçimleri ele alınmıştır.

### 2.1.2.1 İmmatür savunma mekanizmaları

Olgun olmayan anlamındaki, en basit savunmalar olup genellikle yaşamın ilk yıllarında görülürler. Bu tür savunmalar genellikle tek başlarına içsel dinamiklerle çevresel gerçeklik arasında uyum yakalamada yetersiz kalırlar. İmmatür savunma mekanizmaları aşağıdaki gibidir:

Yansıtma (projection):

Freud'un tanımladığı ilk savunma mekanizmalarındandır. Freud, yansıtmanın tanımını paranoid düşünceler üzerinden yapmıştır. Freud'a göre ego ile uyumsuzluk yaratan bir düşünce veya duyguyu uzaklaştırmak için, bu düşünce veya duygu dış dünyadaki farklı bir özneye yansıtılır (Vaillant, 1992). Yansıtma mekanizması kişiyi anksiyeteden iki biçimde koruyabilir (Geçtan, 2006);

- Bireyin kendi eksikliği ya da suçundan olan bir durumun sorumluluğu başka birine yüklenir,
- Bireyin kendisini suçlayabileceği nitelikteki dürtüleri, düşünceleri veya istekleri başkasına atfedilir.

Pasif saldırganlık (passive aggression):

Klasik psikanalitik görüşe göre pasif saldırganlık kişiliğe anal dönemde yaşanmış olan çekişmelerin kalıntısıdır. Çocuğun egosu ile dürtüleri arasındaki ilişkinin gelişmesinde tuvalet eğitimi önemli yer kaplar; çünkü çocuktaki dürtü doyumundan çevreyi dikkate alarak vazgeçtiği ilk durumdur. Dürtülerinin anında tatmin edilmesine alışmış olan çocuk, bu engellenmeye kızgınlıkla karşı koyabilir veya dışkısını boşaltarak protesto edebilir. Bu aktif ve agresif bir tutumdur. Daha sonrasında ise cezalandırılmaya karşı olan korkusu ile boyun eğme ve dışkısını boşaltmaktan kaçınır; bu ise pasif bir tutumdur (Topçuoğlu, 2003).

Pasif saldırgan savunmayı; bireyin duygusal çatışmaları, iç ve dış stres etkenleriyle başa çıkabilmek için başkalarına karşı içinde olan saldırganlığı dolaylı ve kapalı yollarla dile getirmesi olarak tanımlayabiliriz. Dışarıdan bir boyun eğme görüntüsü söz konusu olmasına karşın örtülü bir direnç, içleme ve düşmanlık maskelenmektedir. Bir başkasını rahatsız etmek amacıyla somurtma, patronuna kızdığı için işleri yavaşlatma, kasıtlı bir erteleme ya da beceriksizlik pasif saldırganlık örnekleridir. Maskelenen saldırganlığın açıkça ortaya çıkarılması

kendileri için tehdit oluşturabilecek kişiler (çocuklar, güçsüzler, işçiler gibi) için pasif saldırganlık koruyucu ve uyum sağlayıcı bir yöntemdir.

Dışa vurma (acting out):

S. Freud'un erken dönem çalışmalarında, bazı danışanların bilinçdışı çatışmalarını bilinç düzeyinde yaşamamak için eyleme geçtiklerini ifade etmiştir. Böylece, bilinçdışındaki dürtü ve arzularını kontrol etmeye çalıştıklarını belirtmiştir (Rowan, 2000). Bu uyumsuz savunma mekanizması sonucunda birey düşünmeden veya ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları dikkate almadan harekete geçer ve böylece bilinçdışındaki dürtü ve uyarılardan kaynaklanan ruhsal gerginlik geçici olarak rahatlar. Ruhsal gerginliğini sözel olarak ifade edemeyen kişi, eylemsel olarak ifade eder.

Yalıtım (isolation):

Yalıtım (izolasyon) S. Freud'un tanımladığı ilk savunma mekanizmalarına dahildir (1894). Bireyin kabul edemediği, ruhsal gerginlik yaratan veya çatışma doğuran duygu ve fantezilerinin duygusal boyutundan izole olarak kontrol veya kabul edilebilir hale getirme çabasıdır (Vaillant, 1992). Kişinin katlanamadığı, acı veren ruhsal gerginlikler duygu boyutundan ayrıştırılarak yaşantılanmaya çalışır ve böylelikle hayal kırıklığı, acı gibi olumsuz yaşantılardan kaçınılır. Bu düzenekteki kişilerde duygu küntlüğü gözlemlenir, deneyimlerini duygudan arındırılmış bir şekilde, başka bir insana ait olayları anlatıyormuşçasına aktarırlar (Geçtan, 2006). Yaşadıkları acı verici deneyimleri mantıklı açıklamalar yaparak dile getirebilir veya üzüldüklerini ifade ederken bile duygudan yoksun bir tutum sergileyebilirler.

Değersizleştirme (devaluation):

S. Freud'a göre değersizleştirmenin kökeninde çocuğun kendisinde veya annesindeki penis eksikliğini fark ettiği zaman bu bedenleri değersizleştirmesi vardır. Bu düşüncesiyle kastrasyon anksiyetesi ve penis hasetine gönderme yapar. Freud'dan sonra gelen analistler ise değersizleştirme ve adet kanaması ilişkisi kurmuşlardır. "Kirlenmek", "hasta olmak" gibi ifadelerin kişinin bedenine karşı duyduğu değersizlik hissini tezahürleri olarak ortaya çıktığını iddia etmişlerdir (Waites, 1982).

Özakkaş'a (2008) göre ise değersizleştirme savunma mekanizmasına patolojik kişilik yapılarında rastlarız. Sınır kişilik örgütlenmesinde hem kişinin kendisi, hem de tüm

dünya değersiz ve aşağılık olarak algılanırken; narsistik kişilik örgütlenmelerinde kötü ve değersiz kendilik dış dünyaya yansıtılır.

Otistik fantezi (Autistic fantasy):

Anna Freud'un (2004) "Ego ve Savunma Mekanizmaları" kitabında ruhsal çatışmaya yol açan dürtüsel tasarım, arzular ve isteklerin yanı sıra nesnel hoşnutsuzluk ve kaygıyı önleme amaçlı kullanılan ilkel savunma mekanizması olarak bahsedilir.

Özellikle çocukluk döneminde bu yöntem sıklıkla başvurur. Başarılı olunabilirse çocuk fantezi kurma yöntemiyle gerçekliğin acı veren parçalarına (başarısızlık, yıkıcı istekler, güçsüzlük vb.) karşı duyarsızlaşır. Gerçek yaşamda doyuramadığı istekleri veya dürtüleri fantezilerinde doyurmaya çalışır. Böylelikle de kendi ruhsal organizasyonunu korur. Çocuğun zihninde gerçek ve fanteziler birbirinden başarılı olarak ayrılabilirse dahi çocuk fanteziye aşırı yatırım yapar. Fanteziye aşırı yatırım yapma hali gerçeklikle yüzleşme ve eleştirel olarak sınıyabilme yeteneğiyle çelişir; bu sebeple yaş ilerledikçe fantezi yerine gerçeğe yatırımın artması ve egonun fanteziye olan ihtiyacını azaltması beklenir. Böylelikle kişi uyumlu ve olgun savunmalara geçiş yapabilir ve arzu-gerçeklik dengesini daha iyi kurar. Yetişkin bir bireyde ruhsal doyum kaynağının fantezi olması, psikoza giden yol olabilir.

Nesnel olarak değerlendirdiğinde ödipal çatışma yaşadığı babasına karşı kendisini güçsüz hisseden bir erkek çocuğun fantezisinde (rüyalar, gündüz düşleri) kendisini herkesten güçlü bir savaş kahramanı olarak hayal edebilir ve ordusuyla babasını yenebilir. Sonrasında ise vicdan azabını azaltmak için zarar verdiği kişileri hayalinde besleyebileceği veya bakım verebileceği nesnelere dönüştürebilir (hayvan, bebek vb.).

Yadsıma/inkâr (denial):

Freud'a (1923) göre, çatışma ve gerginliğe sebep olabilecek gerçekliklerin bilinçdışında yadsınarak, inkâr edilerek yokmuş gibi yapılması şeklinde gerçekleştirilir. A. Freud'un 1936 yılındaki çalışmasında "söz ve eylemde yadsıma" ile "fantezide yadsıma" şeklinde detaylandırılmıştır (Dorpat, 1987). Yadsıma karşımıza çocuk oyunlarında; özellikle de rol yapma oyunlarının ardındaki güdülerde çıkar. Ego güçlendikçe ve gerçeği tanıma işlevi kuvvetlendikçe yadsıma savunması zayıflar (Freud, 2004). Bir yakının kaybının ardından o kişi geri dönecekmiş gibi

yaşamak bir yadsıma örneğidir. Bireylerin gerçeklikle bağlarının zayıfladığı psikotik süreçlerde karşımıza çıkabilir.

Yer değiştirme (displacement):

Freud ilk dönem çalışmalarında fobilerin temelini bastırılmış cinsel isteklerden kaynaklanan anksiyete ile baş etmek için duygu ve dürtülerinin hedefinin değiştirilmesi olduğunu ifade eder (Vaillant, 1992). Bir tepki, dürtü veya duygu asıl nesnesine yöneltildiğinde birey için herhangi bir anlamda tehlikeli olacaksa başka bir nesneye yöneltilir; buna yer değiştirme denir. Bu savunma mekanizmasının iki türlü işleyişi vardır (Geçtan, 2006);

- Yönetilmesi güç olan tepki, dürtü veya duygu hedefindeki nesne veya durumdan kopartılır ve durumla alakalı olmayan, yönetilmesi daha kolay bir nesne veya duruma yöneltilir.
- Bu tepki, dürtü veya duyguların yarattığı tepki birey için tehlikeli sayılıyorsa, yerine başka bir tepki gösterilir.

Çalıştığı yerde patronuna sinirlenen birisinin eve geldiğinde acısını ailesinden çıkartması yer değiştirme savunma mekanizmasına bir örnektir. Ayrıca; Freud'un ünlü "Küçük Hans" vakasında da çocuğun babasına karşı olan olumsuz duygularının atla yer değiştirdiğini görürüz. Freud'un ünlü "Küçük Hans" vakasının analizinde çocuğun annesinin sevgisine rakip olarak görerek korktuğu ve nefret ettiği babasına karşı olan dürtü ve duygularının babasından ata yer değiştirdiği görülmektedir. Obsesif kompulsif nevrozlarda yer değiştirme savunma mekanizması sıkça karşımıza çıkmaktadır (Vaillant, 1992).

Disosiyasyon (dissociation):

P. Janet tarafından tanımlanan bu mekanizmada, kişiler baş edemedikleri acı veren ve travmatik durumlarda bölme ve bastırma mekanizmalarını kullanırlar. Böylece ego parçalara bölünüp ve bastırılarak bireyin yaşadığı çatışma ve bunalma azalır. Acıya neden olan duygu ve düşünceler bağlı oldukları yaşantılardan kopar ve özerkleşir. Depersonalizasyon, Dissosiyatif amnezi ve dissosiyatif kimlik bozukluğuna yol açabilmektedir (Alpert, 1991).



Bölme (splitting):

En ilkel savunma mekanizmalarından bir tanesidir. Birbirine karşıt olan kendilik ve nesne imgelerini net bir çizgiyle birbirinden ayıran bilinçdışı bir süreçtir. Klein'a göre yaşamın ilk aylarında bebekler için oldukça temel bir mekanizmadır ve bebeğin duygusal dünyasının sürdürülebilmesini sağlar. Bu mekanizma sayesinde bebekler iyi ve kötüyü, sevgi ve nefreti, haz ve acıyı birbirinden ayırt edebilir ve olumlu yaşantılarını olumsuzlara karışmadan koruyabilir (Geçtan, 2006).

Dört beş yaşlarından itibaren zihinsel yapı gelişir ve uygun şartlar sağlandığında çocuk artık iyi ve kötü özellikleri aynı nesnenin içinde bütünleştirebilecek kapasiteye sahip olur. Gerçeklik ilkesi egoda yerleşir. Böylelikle, nesnelere ve olaylar arasında sebep-sonuç bağlantıları kurulmaya başlanır. Dünya iyi ve kötü olarak ikiye bölünmüş bir haldeyken, dünyanın hem iyi hem de kötüyü içinde barındıran tek bir nesne olduğu fark ve kabul edilecektir. İç tutarsızlıklarını çocuklarına yansıtan annelerde ve kaotik aile ortamlarında çocuklar iyi ve kötüyü birleştirip bütünleştirmekte yetersiz kalırlar (Özakkaş, 2008). Kernberg'e (1999) göre, bölme savunma mekanizması sınır kişilik bozukluğunun temelini oluşturur ve bazı belirtilerin ortaya çıkmasını sağlar. Bunlar:

- Birbirine karşıt olan tutum ve davranışlar sürekli yer değiştirir.
- Dürtü denetimi seçici bir biçimde kaybolur.
- Çevredeki insanlar ikiye bölünür. Ya idealizasyon savunması ile "tümüyle iyi" ya da değersizleştirme savunması ile "tamamen kötü" haline gelirler.
- Kendisine dair imgeleri sürekli olarak birbiriyle yer değiştirir.

Rasyonalizasyon (rationalization):

Çoğunlukla yadsıma mekanizmasıyla birlikte kullanılır ve anksiyetenin gücünün hafifletilmesi amaçlanır. Rasyonalizasyonun iki temel savunma ögesi vardır.

- İlk öge kişinin davranışını haklı göstermesine yardımcı olur.
- İkinci öge ise ulaşılamayan amaçların yarattığı hayal kırıklığının etkisini yumuşatır.

Rasyonalizasyon; geçmişte yaşadığımız, şuan yaşamakta olduğumuz ve gelecek için planladığımız davranışları mantıklı kılar ve toplumda onaylanacak şekilde açıklamalar getir (Geçtan, 2006). Benlikte anksiyeteye sebep olan durumlara akla

uygun nedenler bulmamızı sağlayan düzenektir. Kişiyi kendini haklı hissettirir ve başarısızlıklarına bahane bulmasına yardımcı olur. Alkol madde bağımlılıklarında ve kişilik bozukluklarında en sık başvurulan savunma mekanizmalarından biridir (Öztürk, 2008).

Bedenselleştirme (somatization):

Somatizasyon terimi ilk defa 1924'te Stekel tarafından kullanılmıştır ve içeriğini Freud'un histeri çalışmalarından alır (Karvonen, 2007). Breuer ve Freud (1955), ortak yaptıkları histeri çalışmalarında ödipal dönemde yaşanan cinsel travmalar ve kötüye kullanımların bastırılması ve acı veren yaşantılarla bunalımların fiziksel yakınmalara döndürülmesi olarak tanımlamışlardır. İlerleyen çalışmalarında Freud, sebep olarak bastırılmış cinsel travmalar yerine bastırılmış çocukluk fantezilerini gösterir (Novais, 2015).

Kellner'e (1990) göre somatizasyon; rasyonalizasyon, yer değiştirme ve yadsıma düzeneklerini içeren içsel bilinçdışı çatışmaları fiziksel semptomlara döndürerek gerçek problemden uzaklaşmayı sağlayan bir çözüm çabasıdır (Karvonen, 2007). Hipokondri nevrozunda sıklıkla karşımıza çıkar. Somatizasyon kullanan bireyler kabul edilemez olarak gördükleri dürtülerini sıkı bir şekilde baskı altında tuttukları için sembolik bedensel yakınmalarla iletişim kurarlar (Geçtan, 2006).

### **2.1.2.2 Nevrotik savunma mekanizmaları**

Nevrotik savunma mekanizmaları genellikle; nevrotik, histerik ve obsesif-kompulsif yapıdaki veya stres altındaki kişiler tarafından kullanılır. Bu tür savunmalar ruhsal gerginliği göreceli olarak hafifletse de, aşırı kullanımı normal yaşantıya uyum sağlamayı engeller (Vaillant, 1971). Bu başlıkta incelenecek savunmalar şu şekildedir:

Yapma-bozma (undoing):

Yapma-bozma mekanizması Freud'un 1909 yılındaki "fare adam" isimli vaka çalışmasında kompulsiyonlar üzerinden açıklanmıştır. Kompulsif davranışlarda iki aşama bulunur ve ikinci aşama birinciyi etkisizleştirir. Bu mekanizma ile ceza tehdidi bulunan saldırgan isteklere karşı önlem alınır. Bu durum obsesyon nevrozunun temelidir (Özakkaş, 2008).

Süperego örgütlenmesi öncelikle anne-babanın, daha sonrasında ise toplumun içselleştirdiği değerleri içerir ve kişide uygunsuz davranışlarından dolayı kendini suçlama, yargılama, cezalandırma sorumluluğu oluşturur. Yapma-bozma mekanizması ile kişi çevresinden onay almayacak bir davranış gerçekleştirdiğinde ikinci bir eylem ile bu durumu onarır. Çocukluk döneminde yapılan yanlış düzeltmek veya özür dilemenin ceza tehdidini bağışlanmaya dönüştürdüğü öğrenilir; yapma-bozma mekanizmasının kökeninde bu yaşantılar yer alır (Geçtan, 2006).

Günahlar için verilen sadakalar, özür dilemek için çiçek almak, tahtaya vurup uğursuzluğu önlemek yapma-bozma mekanizmasının ürünleridir. Kişideki süperego katılaştıkça onarması gereken durum sayısı ve onarma çabası artacağı için kompulsiyonlarda yaşanan patolojik hal ortaya çıkabilir.

Psödo altruizm (pseudo altruism):

Çocukluk çağındaki taleplere karşı katı anne-baba tutumuyla karşılaşan bireyler erken yaşlarda dürtülerinden vazgeçer ve süperegoları daha katı ve cezalandırıcı bir yapı kazanır. Bu bireyler bir yerden sonra arzularını doyumak için eyleme geçmeyebilirler ve bu arzularını bastırmak yerine ise çevrelerindeki kişilere yansıtırlar. Böylece, süperegonun yasaklamasına karşı dolaylı olarak olsa bile bir doyum yaşanır. Bu kişiler başkalarına adanmış hayatlar yaşıyor gibi gözükabilirler (Freud, 2004).

Altruizm mekanizmasında yansıtma ve özdeşleşme mekanizmaları rol oynar. Anna Freud çocukluk çağında güzel giysiler, bir sürü çocuğun merkezinde olma gibi isteklerini şiddetli bir şekilde talep eden bir hastasından bahseder. Çocukluğu bu taleplerle dolu olan hasta, kendisine geldiğinde ise giyimine dikkat etmeyen, tamamen başkalarına adanmış bir hayat sürüyor gibi gözükken bir mürebbiye olarak karşısına çıkar. Çocukluk çağındaki isteklerine tamamen uyumlu olarak çevresinde ilgilenebileceği bir sürü çocuk bulunmasıyla beraber, arkadaşlarının güzel giysilere sahip olması ve çocukları olması yönünde gayretli bir tutumu vardır. Bu durumun merkezinde ise altruizm mekanizması bulunur.

Kendi arzularını ikame nesnelere özdeşleştirerek, başkalarının başarılarından tatmin duymaya çalışırlar. Bu sebeple özdeşleştikleri kişilerin karşısına çıkan engellere karşı saldırgan bir tutum sergileyebilirler. Katı süperegolarının yasakladığı arzu ve

davranışlarını toplum tarafından takdirle karşılanan kişilik özellikleri olarak yansıtırlar (Freud, 2004).

İdealleştirme (idealization):

İdealizasyon terimi ilk kez Freud tarafından 1914'te narsisizm üzerine yapılan çalışmasında kullanılır. Freud, herkesin hayatının erken döneminde “birincil narsisizm” denilen kendisini dünyanın merkezinde gördüğü bir dönemden geçtiğini belirtir. Büyüdükçe ise ebeveynlerin sevgisini elde etmek amacıyla onların değer verdikleri şekilde davranmaya başlarlar. Ebeveynlerin idealize edilmesi, onların değer verdikleri nesnelere, davranış şekillerini ve kuralları da idealize etmeyi beraberinde getirir. “Ego ideali” denilen kavram bu değerlerin içselleşmesiyle oluşur (Crockatt, 2006). Egonun ulaşmaya çalıştığı mükemmellik standartları ve iyi davranışların kuralları bu ego ideali ile belirlenir. Çocuğun gerçek kendiliği ve ego ideali arasındaki fark ne kadar fazlaysa, savunmaların kullanımı o derece sıklaşır ve sonunda patolojik hale gelebilir. Freud'a göre bu durumun ismi “ikincil narsisizm”dir ve artık idealize edilen egonun kendisi olmuştur, bu durumda ise nesnesinden kopartılan libidinal dürtüler egonun kendisine yöneltilir.

Kernberg'e (1999) göre, idealizasyona dayalı mekanizma, nesnenin hoş karşılanmayan karakteristik özelliklerini yadsıyarak, bireyin libidosunu ve tüm gücün kendisinde olduğu inancını yansıtabileceği bir nesne haline getirmesi şeklinde kavramsallaştırılır. İdealizasyonu, iki uçlu -bir tarafında normal, bir tarafında patolojik-, bir durum olarak değerlendirmeyi önermiştir. Alttaki idealizasyon kullanıldığında; kişinin nesne sürekliliği konusunda sıkıntı yaşadığını ve diğerlerini ya tümünden iyi (ilkel idealizasyon), ya da tümünden kötü (değersizleştirme) göreceğini belirtmiştir. Böyle bir kişide sınır kişilik bozukluğu patolojisi potansiyeli olabileceğini ifade etmiştir (Christopher et al. 2001).

Karşıt tepki geliştirme (reaction formation):

Freud'un tanımladığı bu mekanizma, başta yüceltme ile birlikte kullanılan ve hoş karşılanmayacak dürtüleri sosyal olarak kabul edilebilir hale getirmeye yarayan olumlu bir savunma mekanizması olarak görülmüştür. İlerleyen zamanlarda ise yüceltme ve karşıt tepki geliştirme mekanizmalarının farkları ortaya konmuştur. Yüceltme mekanizmasında dürtü nesnesinden koparıldığında hedefi değişmezken;

karşıt tepki geliştirme mekanizmasında dürtü nesnesinden koparıldığı zaman tam tersi yönde libido yatırımları yapar (Silverberg, 1932).

Yasak ve olumsuz olarak algılanan dürtü ve eğilimlerin yarattığı ruhsal gerginlik ve suçluluk duygusundan sakınmak adına tam tersi şekilde davranılır. Bu dürtüler yoğun olarak yaşandığında bastırması da güç olacağından kişi tam tersi şekilde davranarak kendini korumaya çalışır (Geçtan, 2006). Erotik yayınlara aşırı tepki gösteren bir kişi kendi cinsel dürtülerini denetlemekte yaşadığı güçlükten dolayı böyle davranıyor olabilir. Kardeşini kıskanan bir çocuk bu yükün altından kalkabilmek için kardeşine sevgi gösterilerinde bulunuyor olabilir. Saldırgan bir kişinin davranışının altındaki sebep insanlardan korkması olabilir. En sık obsesif-kompulsif nevrozlarda kullanılır. Aşırı titiz, kararsız ve inatçı kişilik özelliklerine sahip bireylerin de bu mekanizmayı kullandıkları düşünülmektedir (Öztürk, 2008).

### **2.1.2.3 Olgun savunma mekanizmaları**

Olgun savunma mekanizmaları bireylerin iç dinamikleri ve çevresel gerçeklik arasında uyumlu ve yararlı bir denge kurmasına yardımcı olurlar. Bu kategorideki mekanizmalar dürtü boşalımları sağlamakla beraber, ruhsal gerilimi ve anksiyeteyi düşürürler. Sosyal olarak pozitif geri dönüş alırlar ve bireye fayda sağlarlar:

Yüceltme (sublimation):

Freud bu mekanizmayı ilk defa Fliess ile olan mektuplaşmalarında tanımlamış ve 1905 yılında son haline ulaştırmıştır. Buna göre yüceltme mekanizması; cinsel merakın sanatsal ve yararlı faaliyetlere yönlendirilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Vaillant, 1992). Buna göre, ilkel nitelik taşıyan dürtü ve istekler ilk amaçlarından sapar ve toplumca beğenilecek şekilde dönüştürülür. Bu terim ile spesifik bir mekanizma tanımlanmaz; edilgenlikten etkinliğe geçirilen, olumsuz bir durumun yapıcı olarak dönüştürüldüğü savunma mekanizmaları burada değerlendirilir (Freud, 1994). Ego boşalımı engellenmez, fakat ulaşılacak istenen amaç değiştirilir. Dürtülere çıkış yolunun bulunamadığı başarısız savunmaların aksine burada dürtüler yüceltilerek boşalım sağlanır. Kendisine harcanan enerji başka bir alana yöneltince özgün dürtü de ortadan kalkar. Yüceltme mekanizması üç oluşum aşaması içerir (Geçtan, 2006);

- Gerçek amaca ket vurulur,
- Cinsel ya da saldırgan nitelikler etkisiz hale getirilir,

- Ego, bu enerjiye yeni bir yön verir.

Saldırgan bir kişinin boksör olması veya bir yazarın yasak aşka dair romanı bu mekanizmaya örnek gösterilebilir.

Mizah (humour):

S. Freud (1998) bu mekanizmayı kişilerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, ruhsal gerilimi azaltmak amacıyla gerçekçi bakış açılarını kaybetmeden şaka ve alay yoluna başvurdukları sağlıklı bir savunma olarak tanımlar. May (2000) ise bu sayede kişilerin problemleriyle arasına bir mesafe koyarak olaylar üzerinde yeni bir bakış kazandığını ifade etmiştir. Şaka yoluyla hem agresif, hem cinsel gerilimler hafiflemektedir ve buna örnek olarak ergenlikte cinsel heyecanın gülerek dışavurumunu göstermiştir. Bu yolla, ego anksiyete yaratan durumların ciddiyetini azaltır. Mizah mekanizması sayesinde kişiler uygunsuz düşüncelerini ne kendilerini ne de diğerlerini rahatsız etmeden ifade edebilirler ve sosyal ilişkilerindeki çatışmaları azaltarak adaptasyon yeteneklerini yükseltebilirler.

Beklenti (anticipation):

“Ketlenme, Semptom ve Anksiyete” adlı çalışmasında Freud iki türlü anksiyetenin varlığından bahseder. Tehlike durumları ve travma birbirinden ayrılır. Egosal travma durumunda kişi zayıflık imajı edinir ve travmaya ait olan orijinal imaj “tehlikeli durum” olarak etiketlenir. Tehlike durumu beklentisi oluşur (travmaya ait herhangi bir anı) ve ego sinyal anksiyetesi duyumsayarak savunmacı bir tepki verir (Wong, 1999). Beklenti savunma mekanizmasında ise oluşabilecek durumları öngörme, bunların üzerinde gerçekçi bir şekilde düşünme, alternatif plan ve çözüm üretebilme söz konusudur (Watson ve Sinha, 1998).

Sunumu olan bir kişinin olabilecek aksaklıkları düşünmesini ve zihinsel olarak kurgulayarak eylem planı yapmasını bu kategoride değerlendirebiliriz. Böylelikle kişi gelişebilecek olumsuzluklara karşı hazırlıklı olur ve stresini kontrol ederek anksiyetesini azaltır.

Baskılama (suppression):

Freud ilk çalışmalarında bastırma ve baskılamayı benzer anlamlarda kullansa da sonradan baskılamanın bastırmadan daha bilinçli ve sağlıklı bir mekanizma olduğunu

ifade etmiştir. Savunma mekanizmaları bilinçdışı süreçler olarak değerlendirildikleri için baskılama mekanizması uzun süre boyunca göz ardı edilmiştir (Vaillant, 1992).

Baskılama mekanizmasında kişi yarı bilinçli veya bilinçli bir şekilde ruhsal gerilim veya çatışmayı erteler ve o an düşünmemeyi seçer. Bu bir kaçınma veya üzerini örtme davranışı değildir; ertelenen gerilim uygun bir zamanda bilinçli olarak tekrar işlenir (Saddock ve Saddock, 2007).

### **2.1.3 Savunma mekanizmaları ile ilgili araştırmalar**

Anlı (2002), EEG ve savunma mekanizmaları ilişkisini araştıran bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada beynin biyolojik yapısı ve savunma mekanizmaları arasında ölçülebilir bir bağlantı olup olmadığı belirlenmeye çalışılmış, EEG ile savunma mekanizmalarının tespit edilip edilemeyeceği saptanmaya çalışılmıştır. 32 kişilik herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olmayan bireylerle çalışılmıştır. Bu bireylere önce “Savunma Mekanizmaları Envanteri” uygulanmış, ardından da kişilerin EEG’leri çekilmiştir. EEG kayıtları ve SME sonuçları arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yansıtma savunma mekanizması ve beynin biyolojik işlevleri arasında bir ilişki olduğu bulgulanırken, diğer savunma mekanizmaları ile böyle bir ilişki olabileceğine dair herhangi bir elektrofizyolojik bulgu saptanmamıştır.

Nickel ve Egle (2006), araştırmalarında savunma mekanizmaları, çocukluk döneminde yaşanan istismar ile yetişkinlikte görülen psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini Almanya’da bir hastanede psikosomatik bölümünde tedavi gören 266 hasta ve ortopedi bölümünde tedavi gören 109 hasta oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları; çocukluk döneminde fiziksel veya cinsel istismara maruz kalan bireylerin yetişkinlikte ilkel savunma mekanizmalarını kullandıkları ve somatizasyon belirtileri gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır. İstismar ile olgun savunma mekanizmaları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Erdem, Işıntaş, Özgen ve Özşahin (2008) savunma biçimlerinin uyum bozukluğundaki rolünü inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Askerlik döneminde uyum bozukluğu tanısı alan bireylerin savunma biçimleri ile tanı almamış kontrol grubunun savunma biçimleri arasında bir farklılık olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçları; uyum bozukluğu tanısı almış kişilerde olgun savunma biçimleri

toplam puanının kontrol grubuna göre düşük olduğunu; ilkel savunma mekanizma puanlarının ise kontrol grubundan yüksek olduğunu saptamıştır.

Taşkent (2010); alkol/madde bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarını karşılaştırdığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada bunun yanı sıra bağımlılığın şiddetinin, çocukluk çağı travmasının ve disosiyatif yaşantıların savunma mekanizmaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre alkol/madde bağımlılığı olan bireyler nevroitik savunma mekanizmalarını bağımlılığı olmayanlara göre daha sık kullanmaktadır. Ayrıca çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddeti arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır ve bun durumlarında ilkel savunma mekanizmaları kullanımını arttırdığı bulgulanmıştır. Bağımlılığı olan kadınların erkeklere göre ilkel savunma mekanizmalarını daha sık kullandıkları da ifade edilmiştir.

Pellitteri (2010) duygusal zekâ ve savunma mekanizmalarının kullanımı ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 22 erkek, 85 kadın oluşturmaktadır. Çalışmada duygusal zekâ üç kısma ayrılmıştır. Birinci kısımda başka insanların duygularının farkına varmayı kapsayan duygusal algılama ve dürüst olup olmayan kişileri ayırt edebilme bulunmaktadır. İkinci kısımda duygu düzenleme; yani duygularını yönetebilme ve negatif duygulanımı engelleyebilme bulunur. Üçüncü kısımda ise duyguları anlayabilme kapasitesi bulunmaktadır. Araştırma sonuçları duygusal zekâ ve savunma mekanizmaları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Olgun savunma mekanizmalarını kullanan kişilerin, diğerlerine göre daha yüksek duygusal zekâyâ sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yurtseven'in (2010) araştırmasında 39 erkek 45 kadını içeren 84 kişi kullanılmıştır. Araştırmada kaygı ile savunma mekanizmaları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Erkek ve kadınlarda olgun olmayan savunmalar anlamında farklılık tespit edilmiştir. Araştırma bulguları kaygı ve savunma mekanizmaları ilişkisini cinsiyet farklarına da değinerek destekler niteliktedir.

Malone ve diğerleri (2013), boylamsal bir çalışma ile orta yaş döneminde kullanılan savunma mekanizmaları ve yaşlılık dönemindeki fiziksel sağlık ilişkisini araştırmışlardır. 90 erkek ile yapılan bu çalışmada "sosyal destek" aracı olarak ölçülmüştür. Ergenlik döneminin sonunda katılımcılar bu çalışmaya katılmışlardır ve yaşlılık dönemine kadar kontrol altında tutulmuşlardır. Araştırma bulguları orta yaş



döneminde olgun savunma mekanizması kullanan bireylerin yaşlılık döneminde fiziksel sağlık açısından olumlu etkilendiğini göstermektedir. Sosyal desteğin ise olgun savunmaların kullanımında aracı bir rolü olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal hayatları olgun savunma mekanizmaları sayesinde güçlenmekte ve bu sayede ileri yaştaki sağlıkları olumlu etkilenmektedir.

## **2.2 Bağlanma Stilleri**

İnsanın yaşama tutunabilmesi için bağlanması şarttır. Dolayısıyla yaşamın ilk yıllarında ebeveynlere ya da bakım veren kişiye yönelik olan bu bağ, ilerleyen dönemlerde sevgiliye, eşe bağlanma olarak şekil bulur. Bu bölümde bağlanmaya ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

### **2.2.1 Bağlanma kavramı**

Çoğu kez bağımlılıkla karıştırılan bir kavram olan bağlanma, bağımlılıktan farklı bir durumdur. Bağımlılık, çocuğun fiziksel gereksinimlerinin sağlanması amacıyla bir başka bireye dayanmasıdır. Çocuk bu durumda büyüyüp geliştikçe bağımsızlık kazanabilmekle birlikte yaşamında yer alan bazı kişilere de bağlı kalabilmektedir. Bağlanma ise, yakınlık sağlamak için gerçekleştirilen davranışların tümüdür (Sümer ve Güngör, 1999).

Bir başka yaklaşımda ise; bireylerin yaşamlarındaki zorluklara karşı koyabilmek amacıyla kendilerinin yakınlık duyduğu kişiye daha yakın olmak ve o kişiyle bir beraberlik düşünerek hareketlerini düzenlediği tüm davranış tarzları, bağlanma kapsamı içinde değerlendirilmektedir (Uytun vd. 2013).

Canel'e (2012) göre ise, bir insan için bazılarının yaşamlarında önemli bir yeri vardır ve onlara karşı duyulan güçlü hisler genel olarak bağlanma olarak tanımlanabilmektedir. Doğum sonrası dönemde, çocukların duygu durumları yönünden daha iyi gelişebilmeleri için ailenin büyük önemi vardır. Zira çocukların yaşamlarında duygusallıkta ebeveynler odak noktasını oluşturur. Çocuğun, bakımında kendisine daha yakın olduğu bireylere vermiş olduğu olumlu tepkiler, aradaki iletişim ve etkileşim, çocuğun o kişilere yakınlık duyması, huzur bulması da tüm duyguların ve davranış tarzlarını benimsemesi olarak kabul edilebilir.

Bağlanmaya yönelik gerçekleştirilen tüm faaliyetler, Bowlby'nin, yakınlık duydukları, tanıdıkları ve sevgiyle bağlandıkları kişilerden ayrı olma zorunluluğunda olan küçük yaştaki çocukların karakter gelişiminde söz konusu durumların etkisini incelemesiyle belirlenmiştir (Kart, 2002). Bowlby'nin bağlanma araştırmasına Ainsworth'un de katılımıyla, deneye dayanan inceleme yöntemi ve gençlerin gelişimleri doğrultusunda karışması da sağlanmıştır.

Özer ve Güngör'ün (2012), Bowlby'den (1973) aktardığına göre, bağlanmanın bir başka bireyin yakında oluşunu hissetme ve o kişinin çevrede oluşuyla kişinin daha cesaret bulduğu; erken yaşlardaki çocukların ise anneden başlayarak diğer bireylerle ilişkili olarak, onun iç dünyasında önemli değişikliklere yol açmadan büyüdüğü dönemlerde de sürdüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca saplantıları olan, ilgisiz, riskli ve güven duyulan dört bağlanma türünün yanı sıra duygusal ilişkilerden uzak duran, güven duyulan ve aynı zamanda da üzüntülü/kararsız üç tür bağlanmadan da söz edilmektedir.

Bowlby'ye (1969, akt. Sümer, 1999) göre, bağlanmada gelişim dönemleri toplumsal, duygusal ve bilişsel olarak çocukluk dönemindeki başarı ile ilişkilidir. Bunun yanı sıra, bağlanma davranışı, tercih edilen kişiyle daha yakın olma amacıyla gerçekleştirilen tüm davranış tarzları da söz konusudur. Çocuğun normal olarak gülme, ağlama, emme ve gözleme, izleme davranışları da büyük kişilerin vermiş olduğu tepkileri koruyarak birbirleri arasında bir ilişki oluşturmaya çalışma gibi doğuştan gelen davranışlar da sayılabilir. Bağlanma davranışının, çocuklara büyük yararları olduğu kuşkusuzdur ve tüm bu davranışlar, çocuğun kendi bakımıyla ilgilenen kişi ile ilişkilendirerek tehlikelere karşı korunmasını temin etmektedir.

Bağlanma durumuyla ilişkin araştırmalarda, önceleri kişinin önce bebek sonra çocuk olduğu dönemleri ön plana alınırken, son dönemlerde, büyümede bağlanma tarzlarına yönelik araştırmaların sürdüğü gözlemlenir. Bağlanma kuramcılar, bağlı olmanın tüm yaşam süresince devam ettiği yaklaşımını dikkate alarak, çalışmalarını bireylerin yaşlandıklarındaki bağlanma tarzlarını da değerlendirmektedirler (Çalışır, 2009).

### **2.2.2 Bağlanma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar**

Bağlanmayla ilgili kuramsal yaklaşımlar; psikodinamik yaklaşım, öğrenme teorisi, etiyolojik teori, Bowlby'nin teorisi ve bilişsel gelişim teorileridir. Bu kuramlara aşağıda yer verilmektedir.

### **2.2.2.1 Psikodinamik yaklaşım**

Psikolojik yaklaşımda bağlanma, çocuğun beslenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Freud, yenidoğanın beslenme, emme gibi oral faaliyetlerden hoşnutluk duyduğunu ifade etmiştir. Freud'a göre, bebeğin bağlanmasında annenin en etkin faktör olduğunu öne sürmüştür. Zira bebeğin beslenmedeki doyumu anne ile ilgili olmaktadır. Bu dönemde bebeklerin rolü edilgen olmakla birlikte ortaya çıkan anne/çocuk bağı, yenidoğanın gelecek dönemlerdeki gelişimi açısından önemi büyüktür. Anne ile bebek arasında ortaya çıkan güvenlik duygusunun, bebeğin yetişkinlikteki romantik ilişkilerinde de sağlık bir rol oynayacağı söylenebilir (Emery, 2013).

### **2.2.2.2 Öğrenme kuramı**

Bu yaklaşıma göre, organizmanın beslenme gibi birtakım doğal dürtüleri primer pekiştireçlerle tatmin olmakta ve bunlar da biyolojik gereksinimleri sağlayan ödüller olmaktadır. Bebeklerden söz edildiğinde ise, onların en önemli pekiştireçleri gıdadır. Sekonder pekiştireçler ise diğer ödüller olmaktadır ve bunlar pekiştirme niteliklerini primer olanlarla birlikteliklerinden sağlamaktadırlar. Yani annenin mevcut oluşu beslenme durumunda bebeğe göre bir ödül durumundadır.

### **2.2.2.3 Etiyolojik kuram**

Etiyolojik yaklaşım; bebeğin, bakımını üstlenen kişiye tepki vermesi için, doğuştan getirilen bir eğilimle, bakım yapan kişinin bu işaretlere tepki göstermesi eğiliminin sonucunda oluştuğunu varsayar. Neticede bu yaklaşım, bebek ile bakıcısının birlikte bir bağ yarattığını ve bunun da bebeğin yaşama olasılığını güçlü kıldığını ileri sürer. Yani, bağlanma durumunun uyumsal bir olgu olduğu, aynı zamanda da biyolojik açıdan programlı bir davranış sistemini kapsadığı ve çocuğun gelişiminin erken aşamalarında faal hale geldiği ifade edilmektedir. Programlanmış bu davranış, bebek açısından duyarlı dönemde aktif hale gelmezse, onun psikolojik, duygusal aynı zamanda da biyolojik problemlere yol açabileceği belirtilmektedir (Emery, 2013).

### **2.2.2.4 Bowlby'nin kuramı**

Sümer'in (2006) aktardığına göre Bowlby (1969), anne ve çocuk arasındaki bağın gözlenmesinden hareketle, bağlanma olgusunun bebeğin yaşamda kalmasını temin ettiği için ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Dolayısıyla bebek,

dış dünya risklerinden korunmaktadır. Bowlby, bağlanmanın net bir sıralama şeklinde geliştiğini söylemektedir. Bu doğrultuda bebek, öncelikle işaret verme davranışları ile başlamakta daha sonraki aylarda ise gülme ve ağlama sinyallerini ayırmızsız herkese vermektedir. İlerleyen aylarda ise, ağlama/gülme davranışları annenin varlığı ile sınırlı kalmaktadır. Çocuk, 6-12 aylık dönemde bakımını yapan kişiyle güçlü bir bağ oluşturur (Emery, 2013). Bowlby, özellikle bağlandıkları figüre karşı olan davranışlarının gelişimini dört kuralla belirlemiştir;

- İnsan yüzü, hareketli objeler ve belirgin şeylere bakma durumu,
- Tanıdıklarını yabancılardan ayırabilme eğilimi,
- Tanıdık kişiye yaklaşma durumu,
- Gereksinimin karşılanması gibi sonuçlarda, bu davranışların artması ya da istenmedik sonuçlarda davranışların azalması gibi.

Sümer (2006) Bowlby'nin (1969), bağlanma teorisini ortaya koyarken etiyolojik yaklaşımdan faydalandığını belirtmektedir. Dolayısıyla çocuklarla hayvanların gözlemlenmesine ağırlık vermektedir. Beslenmenin pekiştirici değerini ön plana alan öğrenme teorilerinin tersine, etiyolojik yön, doğuştan kazanılan davranışlara odaklanır.

### **2.2.2.5 Bilişsel gelişim kuramı**

Piaget'i izleyenler, bağlanma olgusunun gelişiminin belirli düşünsel becerilerin kazanılmasına bağlı olduğunu ifade etmektedirler. Dolayısıyla bebeğin, yabancı endişesi veya yakınlaştığı kişiden ayrılma kaygısı göstermeden önce, obje ve insan varlığının, bebek onları görmese de mevcudiyetlerini devam ettirdiklerini anlayabilme zorunda kalmaktadır. Yabancı endişesini sergileyebilmesi için, çocuğun yabancı kişinin yüzü ile bakımını yapan kişinin yüzünü karşılaştırabilmeli ve bu doğrultuda bakım yapanın temsiliyetini içsel hale getirmiş olması gerekmektedir. Yapılan araştırmalar sekiz aylık dönemdeki bebeklerdeki nesne sürekliliği ile güçlü bağlanma işaretlerinin eşzamanlı olduğunu göstermektedir (Hendrick, 2009).

### **2.2.3 Yetişkin bağlanma stilleri**

Bozkurt (2014), Bowlby'nin (1969), asıl bağlanma figürü ile kurulan bağlanma deneyimi ile bireyin kendisi ve başkalarıyla ilgili geliştirdiği içsel modellerin, daha

sonraki dönemlerde yakın ilişkiler açısından bir model olduğunu öne sürmektedir. Hazan ve Shaver (1994) ise, romantik beraberliklerin anne ile çocuk etkileşimi benzerliğine dikkati çekmişlerdir. Bu tür ilişkilerdeki bağlanma tarzları erken dönemdeki bağlanmadan daha farklıdır. Eşler arası bağlanma karşılıklı ortaya çıkmakta, güvence ve cinsel doyum beklentisiyle motive olmaktadır. Sonraki aşamada ise partnerin duygusal destek ve rahatlık sağlama derecesi de daha fazla önem kazanmaktadır.

İlk çocukluk çağındaki ilişkilerde görülen temel bağlanma tarzları, yetişkinlik dönemindeki ilişkilere aktarılır. İlişki doyumunu da aslında geniş olarak temel gereksinimlere bağlıdır. İlişkilerde başarı kazanılması için, partnerin karşı tarafa temel gereksinimlerini sağlayabileceği hususunda güvenmesiyle ilgilidir. Bağlanma yaklaşımına göre, evlilikte doyum veya doyumsuzluğu, her eşin ilişkideki bağlanma tarzına, ilişkinin geçmişine ve aile kaynağına dayandığı ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver'in (1987) araştırmasında, çocukların davranışları ile erişkinlerin romantik ilişkilerinde gösterilen davranışlar arasında benzerliklerin olduğu görülmüştür. Ayrıca bağlanma kuramını yetişkinlere uygulama suretiyle, onların gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak eşlerinden ayrılmış olarak algıladıkları zaman göstermiş oldukları bağlanma davranışları gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar yetişkin bağlanma tarzlarını şu şekilde gruplandırmışlardır (Demirci, 2004);

- Kaçınmacı; Başkalarına bağlanmaktan ve yakınlık kurmaktan çekinen kişiler bu grupta yer alır.
- Güvenli; Bireyler, diğerleriyle olan ikili ilişkilerin ve beraberliğin kendisi açısından zararlı olmadığını düşünmektedir.
- Kaygılı-kararsız; Bireyler, başka kişilerle yakınlaşmak için istekli olmakla birlikte terk edilme ve yalnız kalma korkusunu yaşarlar.

Bozkurt'un (2014) aktardığına göre, Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlerde dörtlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu model, bireyin kendisi ve başkalarına yönelik şemalara dayanmaktadır. Modelin oluşturulmasında Bowlb,'nin (1980), içe-dönük olarak işleyen bir model olarak "kişilik ve başka kişilere" yaklaşımını öne sürmüştür. Kişilik şekli, bireyin kendisine vermiş olduğu değerle, başkalarına

göstermiş olduğu romantik yaklaşımlarla ilişkilidir. Başkalarının onayını beklemek, kişiliğin negatif yönünü sergilemektedir. Diğerlerinin isteklerine paralel olarak davranış göstermesi ve niyetin iyi oluşu ise, “başkaları modeli” ile ilişkilendirilir. Bir diğer model ise “olumlu başkaları modeli” olmaktadır. Söz konusu model, yakın çevreden gelen sosyal destek ve olumlu düşüncelerin yanı sıra, onlarla yakınlaşmaya çekinmeme durumuyla ortaya çıkmaktadır. “Olumsuz başka modeli” de, diğerlerine karşı olumsuz düşünceler taşımaktır. Hazan ve Shaver 1987’de ortaya koydukları üçlü modelden farklı olarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları ise aşağıdaki başlıklarda açıklanmaktadır.

### **2.2.3.1 Güvenli bağlanma biçimi**

Güvenli bağlanma biçimi, “olumlu başkaları modeli” ile “olumlu benlik” bileşimini kapsayan bir tarz olarak tanımlanır. Bu doğrultuda güvenli bağlanma biçimine sahip olan kişiler, kendilerini ilgi görmeye ve sevmeye değer olarak görerek olumlu benlik algısına sahiptirler. Bu tür kişiler, diğer bireylerin destek ve güvence veren, ulaşılabilen ve iyi niyet sahibi olduklarına ilişkin olumlu beklentilere sahip olmaktadır. Güvene sahip bireyler, duygusal ilişkilerde kolayca yaklaşabilmek için diğer kişilere bağlılık göstermekten de mutlu olurlar. Bu tarz bağlanma bireyler, yalnızlıktan, terk durumundan ve başkalarıyla yakınlaşmadan rahatsızlık duymamaktadırlar (Bozkurt, 2014).

Güven bağlanma tarzına sahip kişiler, uzun süren yakın ilişkiler ve cinsel yakınlaşmadan hoşlanırlar, öz güvenleri ve başkalarına duydukları saygı yüksektir. Bu kişiler stresli durumlarda çevre desteğini ararlar ve kendisini açmaktan ve başkalarının da aynı şekilde kendilerini açmasından hoşnutluk duyarlar (Aksu, 2011).

### **2.2.3.2 Saplantılı bağlanma biçimi**

Bu tür bağlanma biçimi, “olumlu başkaları modeli” ile “olumsuz benlik” bileşimini kapsayan bir tarz olarak tanımlanmaktadır. Saplantılı bağlanma biçimi, sevilme ve ilgiye değer bulmama veya değersizlik duygusu ile başkalarına karşı olumlu değerlendirmeleri kapsar. Dolayısıyla bu bireyler, sürekli olarak kendilerini kanıtlama ve doğrulama eğilimi içine girmektedirler. Bu kişilerin beraberlikleriyle ilgili talepleri de gerçekçi olmadığından ilişkiden beklentinin istedikleri gibi sağlanamamasından dolayı devamlı olarak ilişkide takıntılı bir durum

sergilemektedirler. En belirgin özellikleri ise, kendilerine güvenleri olmaması nedeniyle terk ve ret edilmekten korkmalarıdır (Bozkurt, 2014).

### **2.2.3.3 Kayıtsız bağlanma biçimi**

Kayıtsız bağlanma biçimi, kişilerin kendilerini değerli görmesi ve diğerlerine karşı olumsuz tutum gösterme durumlarının bir bileşiminden ortaya çıkmaktadır. Bu bireyler, başkalarına duydukları gereksinimi ve romantik ilişki ihtiyaçlarını savunmayla reddetmekte ve özerk yaşam onlar için oldukça önemlidir (Sümer ve Güngör, 1999). Ayrıca, yakınlık hissinden yoksun kalma pahasına özerkliğe ve yüksek öz saygıya sahiplik pahasına da başkalarıyla yakınlaşmaktan kendilerini mahrum bırakırlar. Bunun yanı sıra, diğer kişilerin kendisine, kendisinin de başkalarına bağlanmasından rahatsız olurlar (Sümer, 2006).

### **2.2.3.4 Korkulu bağlanma biçimi**

Bu tarz bağlanma, “olumsuz başkaları modeli” ile “olumsuz benlik” durumlarının karışımından oluşur. Bu tür kişiler değersiz olduklarına, başkalarının da güvenilmez ve reddedici olduğuna inanırlar. Başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahip olmalarından dolayı mümkün bir ret durumundan kaçınabilmek için yakınlaşmada kararsız ve isteksizdirler. Herkes gibi toplumsal yaklaşma gereği duymalarına rağmen, reddedilme korkusuna sahip olduklarından toplum onayına karşı aşırı duyarlılık ile yolunda gitmeyen beraberlikler kurmaya çalışırlar. Reddedilmeyi riskli gördükleri yakın ilişkiler ve sosyal ortamlardan uzak dururlar. Bu tutumlarından dolayı, tatmin edici yakın ilişkileri henüz oluşturmadan bir kenara koyarlar (Bozkurt, 2014).

### **2.2.4 Bağlanma ile ilgili araştırmalar**

Saymaz'ın (2003) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzlarıyla bireylerarası ilişki biçimleri ilişkisi araştırılmıştır. Öğrencilere İlişki Ölçekleri Anketi ve Kişilerarası İlişkiler Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan güvenli bağlanma tarzıyla duyarlılık ve dışa dönüklük faktörleri olumlu yönde ilişkili olduğu, korkulu bağlanma tarzıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu ve kayıtsız bağlanma tarzıyla da dışa dönüklük faktörü ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Damarlı (2006), 572 lise öğrencisi ile çalıştığı araştırmasında ergenlerin benlik kavramı, bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rollerini değerlendirmiştir. Bunun için Offer Benlik İmgesi Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Bem Cinsiyet Rolü Envanteri kullanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerin takıntılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzındaki kişilerden daha olumlu benliğe sahip oldukları ve kayıtsız bağlanma tarzındaki kişiler saplantılı bağlanma biçimine sahip olanlardan daha olumlu benlik kavramlarına sahip oldukları bulunmuştur.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006), evli bireylerin evlilik uyumları, bağlanma tarzları ve benlik saygılarını değerlendirdikleri araştırmasında, evlilik uyum puanı en fazla olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Terzi ve Cihangir-Çankaya'nın (2009), çalışmasında, bağlanma tarzlarının öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma tutumlarını ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır. 341 üniversite öğrencisinden oluşan araştırma grubuna İlişki Ölçekleri Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; güvenli bağlanma tarzının, öz saygı ve stresle başa çıkma tutumlarından dış yardım arama, aktif planlama, dine yaklaşma; saplantılı bağlanmada ise yaşam doyumunun anlamlı etkileyici oldukları gözlemlenmiştir.

Akbağ ve İmamoğlu'nun (2010), çalışmalarında, cinsiyet ile bağlanma tarzlarının utanç duyma, suçluluk ve yalnızlık duygularını etkileme gücü araştırılmıştır. Araştırmada 360 üniversite öğrencisinin İlişkiler Anketi, Suçluluk-Utanç Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği şeklinde veri toplama aracına verdikleri cevaplar incelenmiştir. Sonuç olarak ise utanma hissini güvenli ve kayıtsız bağlanmayla ilişkili olduğu ve etkilediği, diğer taraftan; suçluluk duygusunun yalnızca kayıtsız bağlanma ile yordandığı ve tüm bağlanma tarzlarının da yalnızlık hissini oluşmasında belirleyici olduğu bulunmuştur.

Tufan-Çetin'in (2010), evlilikte doyumun birtakım değişkenlere göre etkisini inceleyen araştırmaya 246 evli birey katılmıştır. Bu araştırmada eşlerin bir arada yaşıyor olması kriteri sağlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında, cinsiyet ve yaş, kaçınan bağlanma stiliyle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca toplam



varyansı oldukça düşük bir oranını açıklamaktadır. Ek olarak yakınlıktan kaçınma ile evlilik doyumu arasında olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Sığırcı'nın (2010), evli insanların bağlanma stilleri ve evliliğe ilişkin inançların evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği çalışma, 120 kadın (% 54,5), 100 erkek (% 45,5), toplam 220 kişinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Buna göre bağlanma tarzlarından sadece kaçınan bağlanma tarzının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyinin artmasıyla evlilikte doyum da azalmaktadır.

Turanlı (2010) yılında yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça, çift uyum düzeyinin azaldığı belirlemiştir.

Çavuşoğlu'nun (2011), evli bireylerde bağlanma tarzlarıyla evlilik uyumu ve aldatma eğiliminin ilişkisini incelediği araştırması, 118'i kadın, 98'i erkek toplam 217 katılımcıdan oluşmaktadır. Buna göre, bağlanma stilleri gösteren bireylerin evlilik uyumları ile aldatma eğilimleri incelenmiş ve anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Katılımcıların evlilik uyumları arttıkça, aldatma eğilimleri anlamlı olarak azalmakta ya da azaldıkça aldatma eğilimleri anlamlı olarak artmaktadır. Katılımcıların cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre aldatma eğilimleri farklılaşmamaktadır.

Kapucı (2014), yaptığı çalışmada evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin araştırmacının kendi hazırladığı demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. 100 evli çiftin incelendiği çalışmada Çiftler Uyum Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Demografik Bilgi Formu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmacı, *güvenli bağlanma stili* ile eğitim durumu, yaşanılan evin kime ait olduğu, babanın hayatta olup olmaması, duygu ve düşünce paylaşımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; *korkulu bağlanma* ile doğum yeri, gelir seviyesi, eşle tanışma biçimi arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu; *saplantılı bağlanma* ile aile tipi, ailede aile fertlerinden hariç birinin kalıp kalmaması durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve *kayıtsız bağlanma* ile yaş, gelir durumu, annenin hayatta olup olmaması, yaş farkı, çocuk sayısı ve eşle tanıştıktan sonra evleninceye kadar geçen süre arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Gürbüz (2016), çalışmasında evlilikte aldatılmış olan kişilerin affetme durumuyla ilişkisini belirlemede bağlanma tarzları ve psikolojik sağlamlığın rolünü araştırmıştır.

Çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır evlilikleri içinde aldatılmış 54 kadın ve 8 erkekten oluşan 62 kişinin cevapları kullanılmıştır. Çalışmanın veri toplama araçlarını Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI, Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CDPSÖ) oluşturmaktadır. Bulgular ise şöyledir: Evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara nazaran daha fazla olduğu bulunmuştur; ayrıca psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini % 11.7 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir.

Yeter (2016), araştırmasında yakın ilişki içerisindeki bireylerin bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri ile partnerlerinin incitici davranışına yönelik gösterdikleri kıskançlık değişkenleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmanın örneklemini hâlihazırda romantik ilişkisi olan 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu kişilere Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, İlişki Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; güvenli bağlanma düzeyi kıskançlık düzeyini azaltmaktadır ve diğer yandan saplantılı bağlanma düzeyi kıskançlık düzeyini arttırmaktadır.

Kobak ve Hazan (1991) bağlanma güvenliği (eşe güvenebilmek ve onun psikolojik olarak erişilebilir olması) ile evlilik kalitesi (evlilik doyumu ve çatışma sürecinde eşlerin iletişimlerine dair gözlemcilerin değerlendirmeleri) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Evlilik doyumu, hem bireyin eşine hem de eşin kendisine güvenebilmesi ile bağlantılı bulunmuştur.

Senchak ve Leonard'ın 1992 yılında yaptıkları bir araştırmada, eşlerin bağlanma biçimlerine göre eşleşme durumlarının, yakınlık ve çatışmanın çözümü ile eşin ilişkinin fonksiyonelliğindeki etkisini incelemişlerdir. Kendisini “güvenli” olarak ifade eden çiftlerin, güvenli eşler ile eşleşme durumunun gerçekleştiğini gözlemlemişlerdir. Eşlerin her biri güvenli olduklarında, biri ya da ikisinin de güvensiz oldukları durumlara göre evlilikte daha uyumlu oldukları ve ilişkilerinde daha yakın olduklarını belirttikleri tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, güvenli olan eşler de, çatışmalarda daha az saldırgan olup kendilerini geri çektikleri ve birbirlerine daha olumlu yaklaştıkları ve değerlendirdikleri saptanmıştır.

Treger ve Sprecher (2011), 14 yılı aşkın bir sürede, 3.879 üniversite öğrencisiyle sosyoseksüalite ve bağlanma stillerinin duygusal ve cinsel aldatma üzerindeki etkisini incelemiştir. Buna göre, kayıtsız bağlanma stili erkeklerin duygusal aldatma olasılığını artırırken; kaçınan bağlanma stili kadınların cinsel aldatma ihtimalini artırmaktadır. Güvenli bağlanan kadınlarda, diğer bağlanma stilindeki kadınlara kıyasla daha az cinsel serbestlik gözlenmiştir. Hipotezlerden biri olan, kaygılı bağlanan kadınların daha fazla cinsel serbestliği olduğunu destekleyen bir sonuca ulaşamamıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan erkeklerin cinsel serbestlik oranlarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Rackley'in (2014), bağlanma stilleri ve cinsiyetin cinsel aldatmadaki rolü ile ilgili, 152 Afrika kökenli Amerikalı psikoloji ve hemşirelik öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma incelenmiştir. Buna göre, bağlanma stili affetmenin yordayıcısıdır. Özellikle affetme kaygılı bağlanmayla (kaçınan bağlanmaya kıyasla) ilişkilidir. Ancak; tüm bağlanma stillerinde cinsiyetin affetmeyle ilişkisi bulunmamaktadır.

### **2.3 Bilişsel Esneklik**

İnsanlar yaşadıkları çevreyi, karşılaştıkları olayları bilişsel yapılarıyla algılar, yorumlar ve bunun sonucunda kendisine en makul gelen davranışı yapar. Bireyin gerek duygusal gerekse davranışsal tepkiler gösterebilmesi için ön şart içinde yaşadığı dünyayı algılayıp yorumlamasıdır (Türkçapar, 2008). Bireylerin karşılaştıkları olaylara esnek olmayan biliş yapısıyla tepki vermesi, onların psikolojik yönden olumsuz etkilenmelerine sebep olabilmektedir (Eskin, 2011). Bireyler, yaşadıkları olaylar karşısında esnek olabilir ve sorunlara birden çok alternatif çözüm yolu getirmeyi başarabilirse; hayatın getirdiği stres ve baskıya karşı dirençleri artabilir (Altunkol, 2011). Bununla beraber olaylara ve sorunlara hep aynı şekilde yaklaşmak, yeni çözüm yolları denememek hayatın akışına uyum göstermemizi de engelleyebilir. Bu bölümde bilişsel esnekliğe ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

#### **2.3.1 Bilişsel esneklik kavramı**

Bilişsel esneklik bireyin ilk kez karşılaştığı durumlara yönelik davranışta bulunmadan önce bu durum karşısında gösterebileceği alternatif davranışlarında olabildiğinin bilincinde olmasıdır. Bilişsel esneklik, kişinin;

- Farklı yol ve seçeneklerin olduğunun bilincinde oluşu,
- Yeni durumlara uyum sağlarken esnek hareket edebilmesi,
- Esnekliğin söz konusu olduğu hallerde öz yeterlilik hissetmesidir.

Bir duruma ilişkin, olabilecek seçeneklerin bilincinde olan kişiler, yalnızca en doğru davranışta bulunan kişilere nazaran bilişsel olarak daha esnektirler (Martin ve Rubin, 1995; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Anderson, 1998). Karşılaşılan sorunlara yönelik problemlerin çözümü esnasında kendini yetkin hissetmenin bilişsel esneklikle ilgili olduğu söylenebilir.

Bilgin'e (2009) göre bilişsel esneklik, bireyler arası ilişkilerde kullanılan bir kavram olmakta ve bu tür ilişkilere yönelik olarak sosyal yetkinlik beklentisiyle sorun çözme yetisi arasında anlamlı yönde ilişkiler bulunmaktadır. Yetkinlik beklentisi ve sorun çözme yetisi, bilişsel esnekliğin ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır.

Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliğin, kişinin düşüncesinde esnek olabileceği konusunda isteklilik ile yaptığı davranışın neticesinin olumlu olabileceği konusunda güveni içerir. Dolayısıyla bilişsel esneklik, uyum sağlamada değişik yolların farkında olunmasını gerektirir.

Gülüm ve Dağ (2012) ise bilişsel esnekliği değişen çevresel şartlara göre zihnin olayları algılayışını değiştirebilmeye olan yatkınlık olarak tanımlar. Bu yetide olan bireyler, kendilerini zorlayan, dengesiz olan düşüncelerini nispeten uyumlu düşüncelerle değiştirebilmekte, yeni yollar üretebilmekte ve zorlandıkları olayları daha baş edilebilir olarak görebilmektedirler. Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı sorunlara çözüm yolları bulma becerisini geliştirmesinde ve yaratıcılığının gelişmesinde belli başlı kavramlardan biridir (Kılıç ve Demir, 2012). Bireyin her yönden kendisinden farklı olan insanlarla bir arada yaşayabilmesi için diğer insanların kendisinden farklı olduğunu kabul edebilecek esnek düşüncede olması gerekir (Bilgin, 2009).

Çuhadaroğlu (2011) ise bilişsel esnekliği beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, bireyin bu duruma uyum sağlayarak, sorunu çözmeye yönelik yeni izlemler ortaya koyabilme becerisi ve dayanıklılığı (bilişsel katılığı) ise bireyin beklenmedik bir durum ortaya çıktığında, alışık olduğu izlemlerde ısrar ederek, sorunun çözümünde bu izlemleri değiştirmeye gösterdiği direnç yani esnek olmaması olarak tanımlamıştır. Tanımlardan da anlaşıldığı üzere bilişsel esneklik; kişilerin yaşamda

karşı karşıya kaldıkları ani ve beklenmeyen hallerin üstesinden gelebilmek için gerekli bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişiklik yapması ve bu olayların üstesinden gelebilme becerileridir.

Bilişsel olarak esnek olmak aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alternatifleri görüp çözüm için yeni yollar üretme imkânı sağlar (Çelikkaleli, 2014). Bunun yanında bilişsel esneklik bireyin diğer insanlarla dengeli ilişkiler kurmasını sağlar. Ergenler sosyalleşirken hayatları boyunca karşılarına çıkacak sorunları çözmek için gereken becerileri de edinirler (Bilgin, 2009).

Bilişsel esnekliğin iletişim becerisiyle ilişkili olduğunu belirten Martin ve Anderson (1998), bilişsel esnekliği iletişim becerisinin önemli bir bileşeni olarak tanımlamaktadır. Yani bilişsel esneklik bir kişinin iletişim seçeneklerinin farkında olması, duruma uyum sağlamak için istekli olması ve öz-yeterliliğinin esnek olması anlamına gelmektedir. İletişim esnekliği, etkin ve uygun biçimde iletişim kurmak için durumdan duruma ve durumlar içinde bir davranışın uyarlanmasını içerir.

Martin, Anderson ve Thweatt'e (1998) göre bilişsel esneklik, insanların ihtiyaçlarına bağlı olarak farklı davranışların uygulanmasını gerektiren bir beceridir. Birey, bazı durumlarda ne şekilde davranış gösterebileceklerine ilişkin çeşitli tercihlere sahip olmakla birlikte, bunlara karar vermeden önce tercihleri iyice değerlendirmelidir. Birtakım durumlara ilişkin olabilecek tercihlerin farkına varan kişiler, yalnızca en doğru olanı yapan kişilere oranla, bilişsel açıdan daha esnektirler. Bu kişiler beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında gereken ihtiyaçlarını karşılamak için iletişim kurmada yeni yollar denemeye isteklidirler. Bilişsel esneklik, iletişim yeterliliğinin önemli bir bileşeni olduğu için bu iletişim yapısına dikkat edilmelidir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnek iletişimciler bireysel yaklaşımlarında farklı görüşlerin olabileceği yerlerde tartışma ve yüzleşmelerden kaçınmazlar yani başkaları ile aynı fikirde olmadıklarında tartışmaya istekli görünmektedirler. Bu durum da esnek iletişimde sözel saldırganlığın kullanılma olasılığının daha az olduğunu göstermektedir.

Aslında bilişsel esneklik, bir kişinin esnek olmaya istekliliğiyle de oluşmaktadır. İnsanlar davranışlarının birçok yolu olduğunu (örneğin bir problemin birden fazla çözüm yolu olduğunu) farkında olabilirler, bu farkındalıkları standart davranışlardan farklı şekilde davranmalarını engellemeyebilir (Martin ve Anderson,

1998). Bilişsel esneklik, insanların aynı zamanda etkili bir şekilde davranma yeteneklerine güvenmelerinden oluşmaktadır (Martin, Anderson ve Thweatt, 1998). Durumsal faktörlere göre gereken olası davranışsal değişimde bulunan kişiler sadece daha uygun ve doğru davranışsal tepkiler gösteren kişilere göre bilişsel olarak daha çok esnek kabul edilirler (Martin ve Anderson, 1998).

Canas ve diğerleri (2006), bilişsel esnekliğin genelde, tüm kazanımlarını, bireyin bilgiyi işleyebilme yöntemlerini, çevredeki beklenmeyen ve yeni durumlar ile karşılaşabilmek ve çözebilmek için bir düzenleme becerisi olmaktadır. Burada üç temel görüş yer alır. Öncelikle bilişsel esnekliğin öğrenme sürecini ifade eden bir yetenek olduğu, başka bir anlatımla, deneyimle kazanılabileceği, bir diğeri; bilişsel esnekliğin bilişsel işlem yöntemleriyle uyumunu kapsadığıdır. Bireyin sahip olduğu bilgilerin davranışlardaki uyumu, değişimi ifade etmektedir. Üçüncüsü ise, kişinin değişen durumlara yönelik uyum, deneyimlerle kazanılmaktadır. Bu da, bilişsel esnekliğin, bireye öğrenme yoluyla kazandırılabileceğini düşündürmektedir.

Bilişsel esnek olan bireylerin, bilişsel esnek olmayan bireylere göre bazı kişilik özellikleri de farklılık göstermektedir. Bilişsel yönden esnek olan kişiler, durumlara göre odaklanır ve motive olurlar. Bu kişiler çözümleyici olarak her türlü değişikliğe de açıktırlar. Esneklik göstermeyenler ise dikkatlerini duruma yönlendiremezler ve bütüncüldür. Aynı zamanda da yeni durumlarla karşılaştıklarında ne yapacaklarını bilemeyerek değişikliklere direnç gösterme eğiliminde olurlar (Altuntaş ve Gültekin, 2003). Martin ve Anderson'a (1998) göre, gündelik hayatın karmaşık oluşu, bilişsel yönden esnekliği taşımaktadır. Yeni ve beklenmedik durumlara uyum sağlama veya bir sorunu çözebilme, bireyin söz konusu durumda tercihlerinin farkındalığını, bu alternatiflerini de kendi isteğiyle uygulamaya geçirebilmesini, kendini yetkin hissetmesi yani bilişsel esnekliği gerekli kılmaktadır. Köroğlu ve Türkçapar (2009), başkalarının duygularını anlamanın sorun çözme yetisi ve uyumluluğu kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Bu durum, empati kurmayı başkalarının duygusunu anlamayı ve karşısındaki kişinin görüş biçimini anlayabilmeyi kolaylaştırabilir.

Olayları esnek bir yaklaşımla değerlendirebilmek, bireyin bilişsel boyutu ile ilişkilidir. Bunun yanı sıra bilişsel esneklik, bireylerin yeni durumlarla karşılaşmaları durumunda değişik alternatiflerin farkındalığını da sağlamaktadır. Dolayısıyla bu durum, bilişsel esnekliğe sahip kişilerin başkalarının duygularını anlayabilmesini

kolaylaştırarak farkındalığını arttırabilmektedir. Bazı araştırıcılar, bilişsel esnekliğin uyum sağlamayı kolaylaştırdığını belirtmektedir (Dreisbach ve Goschke, 2004; Martin vd. 1998; 2003). Bilişsel esnekliğin, zorlu durumlarda kişinin yaşantısını kolaylaştırması ve g¼¼c durumlardan yeni alternatiflerle sorunu gidermesinde etkili olacağı s¼ylenebilir.

Bilgin'e (2009) g¼re, sosyal yetkinlik beklentileri ve sorun c¼zme yetilerinin y¼ksek olduğu ergenler, diğerlerine g¼re bilişsel olarak daha esnektirler. Buna g¼re, bireyler arası ilişkiler ile ilişkili kavramlar olarak sosyal yetkinlik beklentisi ve sorun c¼zme yetisi arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenin yeni olay ya da durum karşısında hazırlıklı olması, var olan durumu g¼rebilmesi, karşısındaki bireyin duygularını fark etmesi, değişen koşullara g¼re se¼enekler bulması veya değiştirmesi onun bilişsel esneklik d¼zeyini g¼stermektedir. Bu da bilişsel esnek bireylerin, farklı durum veya yeni kişilerle kuracağı iletişimler de zorlanmaları daha az yaşayacağı hatta birey tarafından keyif alabileceği bir durum olarak g¼rebileceęinden s¼z edilebilir.

Bilişsel esnekliğe sahip bir kişi, kendi davranışlarının neticesinin başarılı olacağına inandiğı i¼in, öz yetkinlik ve bilişsel esneklik beklentilerinin ilişkili olabileceği ifade edilebilir. Zira Bandura (1977), yetkinlik beklentisinin, kişinin herhangi bir işi yapabileceğine y¼nelik inancı olduğunu vurgulamaktadır. Sheldon (1995) ise, yetkinlik beklentisi inancının, kişinin duyguları ve d¼ř¼ncelerini y¼nlendirdięini belirtmektedir. Bu nedenle yetkinlik beklentisinin de bir biliş olduğu s¼ylenebilir. Freedman, Sears ve Carlsmith (1998) g¼re bilişler, bireyin hakkında bilgisi olduğu her Şey olarak kabul edilebilir. Bilişlerin unsurları ise, inan¼lar, d¼ř¼nceler ve olgulardır kişinin bilgisine sahip olduğu her Őeydir. Olgular, inan¼lar, fikirler bilişin oğeleridir (Leahy, 2007).

Karşılaştığı durumlarda c¼eitli tercih ve alternatifleri g¼rebilen kişiler, bunların farkında olamayanlara g¼re bilişsel a¼ıdan daha esnek bir yapıya sahiptirler. Bilişsel esnekliği olan kişiler, yeni iletişim kaynaklarını isteyerek oluştururlar ve yeni durumlar onlar a¼ısından zorlayıcı da değildir. Bunun yanı sıra, davranışları anlama bakımından kendilerini g¼venli ve yetkin hissederler. Bu kişiler, etkin davranış becerilerine sahip olduklarından emin olarak bu davranışların sonu¼larının da başarılı olacağına inanmaktadırlar. Bilişlerin olumlu veya olumsuz olma durumları, bilişsel esneklikten b¼y¼k o¼¼c¼de etkilendiği ifade edilebilir. Bilişsel esnekliği olan kişilerin

nitelikleri ve ilişki tutumları daha olumlu ve uyumludur. Bilişsel esneklikte ön plana alınması gereken şey, seçeneklerin en doğrusunu görebilmekten ziyade tercih yapmadan önce seçenekleri görmektir. Bilişsel esnekliğe sahip bireyler olaylar karşısında seçenekleri görebileceklerini, kişiler arası ilişkilerde ise olumlu ilişkiler geliştirebileceklerinin farkındadırlar (Martin ve Anderson, 1998).

Martin ve Anderson'a (1998) göre, bilişsel yönden esnek olan bireyler girişimci, sorumluluk üstlenebilen ve öz güvenlidirler. Ayrıca iletişim kurarken yeni yollar denerler ve bilmedikleri durumlarla da karşılaşır. Farklı durumlardaki iletişimlerde kendilerini güvende hissederler. Aynı zamanda da bireylerarası ilişkilerde daha olumlu ilişkiler sergilerken sözle saldırganlıkla da olumsuz bir ilişki göstermektedirler.

Roloff ve Berge (1982, kişilerin duruma göre davranışlarını düzenlemeye karar vermeden önce, mevcut tercihlerin olduğunun farkına vardıkları sosyal biliş sürecinden geçerek, bunlardan senaryolar oluşturmaktadırlar. Daha fazla senaryosu olan kişiler, daha karmaşık olan bilgi işlem sürecine sahip olarak daha esnek bir yapıya sahiptirler (Martin ve Anderson, 1998). Problemi fark edip çeşitli varsayımların sonucun da birey karar alır, karar alma süreci de her bireye göre, sahip olduğu yaşantılarına göre değişiklik gösterir. Develioğlu'na (2006) göre problem çözme becerisi yüksek olan ergenler daha mantıklı karar vermekte, problem çözme becerisi düşük ergenler ise daha fazla iç tepkisel karar vermekte ve kararsızlık yaşamaktadırlar. Güçray (1998) ise, karar vermenin genel olarak bilişsel bir süreç olduğunu ve herhangi bir gereksinim doğduğunda bunu sağlamak için eldeki tercihlerden kendi durumuna en uygun olanının seçildiğini ifade etmektedir.

Martin ve Rubin (1995), bilişsel esnekliğe sahip kişilerin değişikliklere uyum sağlayabilme özelliğine sahip olduklarını vurgulamaktadır. Canas ve diğerleri (2006) de, buna dayanarak, bireyin bilgi işleme yöntemlerini, çevresinde oluşan beklenmediği ve yeni durumlarla yüzleşebilmek için düzenleme becerisi şeklinde değerlendirmiştir. Dolayısıyla bilişsel esnekliğin öğrenme sürecine bağlı olarak deneyimlerle kazanılabileceği söylenebilir. Yaşamda çok sayıda değişikliklerin olduğu da göz önünde bulundurulduğunda bilişsel yönden esnek olmanın önemi daha iyi anlaşılabilir. Temelde, psikolojik problemlerin altında uyum sorunlarının yer aldığı gerçeği de bunu desteklemektedir. Esnek olan bireyler, yaşamın getirdiği değişiklik veya zorlanmalarda daha az sorun yaşayabilirler. Değişiklikleri tehdit



unsuru olarak değil, gelişime fırsat olarak değerlendirebilirler. Kobasa'ya (1979) göre ise bilişsel esneklik, değişiklikleri bir meydan okuma veya geleceğe yönelik bir gelişme olarak algılamaktır.

Neticede esneklik, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde ortaya çıkan zorlanmalar karşısında bilişsel süreçlerini etkin bir şekilde kullanabilmeleri ve bu zorlukların üstesinden gelebilmek için farklı çözümler üretebilme becerisi olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bilişsel esneklik; bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çevresel değişkenlere uyum sağlayabilmeleri için gereken değişimlere açık, farklı bakış açıları geliştirebilen düşünsel süreçlere sahip olabilmeleridir. Aşağıda bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar ve bilişsel esneklikle ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır.

### **2.3.2 Bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar**

Bu bölümde bilişsel esneklik kavramını ilk olarak kullandığı için önce Spiro'nun öğrenme kuramı açıklanmakta daha sonra psikolojiyle ilişkisinin açıklanması açısından bilişsel davranışçı terapi, akılcı duygusal davranış terapisi ve sosyal öğrenme kuramının bilişsel esnekliğe yönelik bakış açısı ele alınacaktır.

#### **2.3.2.1 Öğrenmede bilişsel esneklik kuramı**

Bilişsel esneklik kavramı ilk kez Spiro tarafından öğrenmeyi açıklamak için ortaya atılmış ve yapılandırmacı öğrenme yaklaşımları temel alınarak açıklanmıştır. Bilişsel esneklik kuramı, karmaşık ve iyi yapılandırılmamış alanlarda öğrenme doğası üzerinde durmaktadır. Spiro bilişsel esnekliği, problem çözme durumunda veya bireyin durumsal olarak değişen ihtiyaçlara uyacak şekilde kendiliğinden bilgisini yeniden yapılandırarak, bilgisinin çeşitli öğelerini uygun bir şekilde yeniden birleştirme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Swain vd. 2001).

Bu kuram büyük ölçüde öğrenenlerin, ilk öğrenme durumlarının dışında bilgi ve beceri transferi ile ilgilidir. Bu nedenle bilgilerin sunulmasında çoklu bakış açılarının ve birçok vaka çalışmalarının çeşitli örneklerle gösterilmesi vurgulanır. Kuram aynı zamanda etkili öğrenmeye bağlı olduğunu ileri sürdüğünden dolayı talimatın çok özel olması gerekir. Buna ek olarak, kuram yapılandırılmış bilginin önemini vurgular; öğrenenlerin uygun bir şekilde öğrenmeleri için bilgilere ait temsillerini geliştirmelerine fırsat verilmelidir. Bilişsel esneklik kuramı, özellikle interaktif

teknoloji kullanımını (örneğin, video disc, hypertext) desteklemek için formüle edilmiştir. Birincil uygulamaları edebi anlayış, tarih, biyoloji ve tıpta olmuştur (Salzmann, 2006).

Öğrenmede Bilişsel Esneklik Kuramı, bilgilerin uzun süreli bellek şemalarında düzenlendiğini ve bunların çalışan belleğe çağrıldığını varsaymaktadır. Bilişsel esnekliğe göre, iyi yapılandırılmamış karmaşık bilgi alanlarında farklı gerçek dünya olayları karşısında çeşitli kuramsal bakış açıları öğrenilmiş olmalıdır. Sadece uzun süreli bellekten gelen rutin, önceden sıralı ve ayrıntılı komutların daha az yardımı vardır. Bunun yerine anlık şemalar ile iletişim araştırmaları içinde incelenen benzer düşünceler, yeni bilgiler, olaylar ve kavramlar ile geçmiş yaşam deneyimlerinin birleşimlerinden oluşmaktadır. Web sitesi gibi hipermedyanın doğrusal olmayan yapıları öğrencilerin birden fazla vaka örnekleri ve kavramsal bakış açılarını ilişkilendirebildikleri için bilişsel esneklik yapısı ile uyum sağladığı varsayılır (Lowrey ve Kim, 2009). Öğrenmede bilişsel esneklik kuramının başlıca ilkeleri şu şekilde belirlenmiştir (Spiro, 1988);

- Yönergelerin çok basit hale getirilmesinden kaçınmak gerekir.
- Öğrenme faaliyetlerinde içeriklerin değişik gösterimlerinin kullanımına da başvurmak gerekir.
- Öğretimde örnek olaylar baz olarak alınmalıdır.
- Geliştirilmiş bilgiler, gerçek dünyaya dayanarak kazanılmalıdır.
- Bilgi yapılandırılması vurgulanmalıdır.
- Bilgi kaynakları bölümlendirilmemeli, birbirleri ile yüksek derecede ilişkili olmalıdır.
- Bu yaklaşım, düşük öğrenme düzeyinde kullanılmasına karşın, genel olarak ileri bilgi edinilmesine odaklanmıştır.

Bir kişinin karmaşık bir görev yapması için bu kişinin çevre koşullarına uyum sağlayarak bu görevi yerine getirmesi gerekir. Bir kişinin esnek olabilmesi için kişinin görevleri geliştikçe değişen koşullara göre kendi değişiminin de devam etmesi gerekmektedir. Buna ek olarak bireyin yeni durum ve görevlerinin gereksinimlerini etkili bir şekilde yorumlayabilmesi için kendi bilgisini yeniden yapılandırması gerekir. Bu nedenle bilişsel esneklik; dikkat süreçlerine ve bilgi gösterimine bağlıdır (Canas vd. 2006).

### 2.3.2.2 Bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel esneklik

Bilişsel terapinin ana kaynağı, kişinin kendisini nasıl gördüğüne ve davranışın belirlenmesinde kişisel dünyaya merkezi bir rol veren psikolojideki fenomenolojik yaklaşımdır. Psikoterapide düşünceye ilk yer verilmesi, bireyin ruhsal sıkıntılarını çözmeye kendi kendine yardım etmesi felsefesiyle başlar. Bu kavram, ilk kez özgün olarak Yunan Stoa felsefecilerinden Epiktetos tarafından savunulmuştur (Türkçapar, 2012).

Önceleri çok sayıdaki araştırmacının görüşlerinde bilişsel kurama ilişkin izler bulunmakla birlikte asıl olarak bugün psikoterapi alanında yer aldığı şekliyle modern bilişsel terapi Ellis ve Beck'in çalışmalarından türemiştir. Her ikisi de psikanaliz kökenli olan bu iki ruhbilimci, psikanalizin insan davranışlarını ve ruhsal sıkıntılarını açıklamakta yetersizliğini görmüşler ve kendi klinik uygulama ve gözlemlerinden yola çıkarak bilişsel kuramı geliştirmişlerdir (Türkçapar, 2012). Bilişsel terapinin daha iyi anlaşılması için sırasıyla Ellis'in çalışmaları sonucunda ortaya çıkan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), Beck'in Bilişsel Terapisi (BDT) ve Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı ele alınacaktır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik:

Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) düşünme, yargılama, karar verme ve uygulamayı vurgulayan bütüncül bir yaklaşımdır. Terapi, danışanların sorunlu davranışları, duyguları ve anlaşmazlıklarını yaratan düşünce üzerine çalışma ile başlar. Bireyin kendini yenilgiye uğratan inançlarının engellenmesi kendine telkin süreci ile güçlendirilir. ADD terapistleri bir danışanın mantıksız düşüncelerinin yerini akılcı bir inanç sisteminin alması için öğretim, öneri, ikna ve ev ödevleri gibi aktif ve direktif teknikleri kullanır. Terapistler işlevsel olmayan düşüncelerin neden ve nasıl olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Onlar danışanlarına ileride ortaya çıkabilecek kendilerini engelleyen davranışlara nasıl karşı konabileceğini öğretirler. ADDT'nin kazançlarından biride bireyin yaptığı davranışlar hakkında iç görüşü (anlayış) geliştirmesidir. Terapide danışanın eski ve etkisiz olan davranışlarının yerine yeni davranışları uygulaması ve danışanın değişimi için anlaşma temel alınır (Corey, 2008). ADDT'nin ayırt edici özellikleri ise aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Ellis ve Harper, 2005);

- Sert ve aşırı görüşlere karşıdır. Gerçekliğin belirlenmesi konusunda mutlak bir yola sahiptir.
- İnsan doğası benzersiz bir öneme sahiptir.
- Kendine özgü ABC modeli vardır.
- Aşırı inançların, düşük engellenme toleransı, değersizlik inançları ve çok olumsuz düşünme gibi katı inançları türettiğini savunur.
- Aşırı olmayan inançların, olumsuz olmayan, kabullenme inançları ve yüksek engellenme toleransı gibi esnek inançları türettiğini savunur.
- Esnekliğin insanın ruh sağlığının merkezinde yer aldığını savunur.
- Katı inançların psikolojik hastalıkların özünü oluşturduğunu savunur.
- Sağlıksız (işlevsiz) olumsuz duygular ile sağlıklı (işlevsel) olumsuz duyguları birbirinden ayırır. (örneğin; suçluluk duygusu ile vicdan azabını birbirinden ayırır).
- Bazı danışanların çıkarımlarındaki yüksek düzeydeki bozulmaların (çarpıtmaları) nedenini (yani onların mantıksız inançlarının bilişsel sonuçlarının bu şekilde olduğunu) açıklar.
- Yaklaşımda insanın değeri benzersiz bir yere sahiptir ve insanın kendisini koşulsuz kabul etmesini savunur.
- İnsanlar genellikle terapötik değişim için çaba harcadıklarında isteklere karşı gelmeleri gerektiğini ve bunun seçim temelli yapısalcılık olarak adlandırılabileceğini savunur.
- İyi bir ruh sağlığını açıklarken, esnekliği ve aşırı olmamayı merkeze alır.

ADDT'nin yaptığı vurgulamalar da; bireylerin düşünce yapılarındaki bilişsel katılık ve katı inançların ruhsal problemlerin başlıca nedenleri olarak görülürken; esnekliği ruh sağlığının merkezine alarak, iyi bir ruh sağlığı için bilişsel ve inançsal olarak esnek olmanın gerekli olduğu belirtilmektedir.

Beck'in Bilişsel Terapisi ve Bilişsel Esneklik:

Bilişsel temeli olan depresyon teorisi geliştiren Beck, depresyonda birey bilişinin mantık hatalarıyla (bilişsel çarpıtmalar) dolu olduğunu görmüştür. Ayrıca olumsuz düşüncelerin, bilinçaltında yer alan, fonksiyonelliğe sahip bulunmayan düşüncelerle varsayımları yansıttığını ifade etmiştir. Beck'e göre, ortaya çıkan bu düşünceleri durumsal olayların harekete geçirmesiyle depresyon yaşanmaktadır. Bilişsel terapide

herhangi bir bilişsel müdahaledeki amaç; düşünce, algı ve inançlarda bulunan hataları düzeltme ya da değiştirme yoluyla duygu gerilimi ve bu doğrultuda oluşan katı davranış paternlerini azaltmaktır. Davranış ve duygulardaki değişiklikler, danışanın çarpıtılmış düşüncesi değişmeye başladığında ve alternatif olarak kendisi, diğer insanlar ve yaşam deneyimleri ile ilgili daha gerçekçi, düşünce biçimleriyle yer değiştirdiğinde gerçekleşir. Bilişsel müdahale danışanın belli bir olay, kişi, kendi ya da daha geniş bir bakış açısıyla yaşam hakkındaki düşünce tarzını değiştirmeyi hedefler. Danışanı hayatındaki değişimleri doğrudan gerçekleştirme yeteneğine sahip bir oyuncu olarak görür (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel modelde, psikiyatrik bozuklukların temelinde yer alan ortak mekanizma, bireyin psikolojik durumu ve davranışına etki eden çarpıtılmış ya da fonksiyonel olmayan düşünceler bulunur. Özet olarak, insanların duygularıyla davranışları, olayların ne şekilde yorumladıklarına dayalı bir şekilde değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla bireyler yalnızca buldukları durum ya da geçmişten etkilenmemektedirler. Onlar için durumlar hakkındaki düşünceleri daha önemlidir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Beck bilişsel çarpıtmaları; otomatik düşünceler” “sayılıtlar” ve “şemalar” olarak üç düşünce düzeyinde tanımlar. Otomatik düşünceler, kendiliğinden ortaya çıkan ve bireye akla yatkın gelen düşünceler olmakla birlikte, bunlar depresyonlu ya da kaygılı olan hastalarda çarpıtılmış duruma gelebilir. Çarpıtılmış otomatik düşünceler negatif duygulanım ya da fonksiyonel olmayan davranışla bağlantılı olabilir. Varsayımlar ise otomatik düşünceden daha derin bir bilişsel düzeydedirler, daha soyut ve genellenmişlerdir. Depresif veya kaygılı hastalarda, varsayımlar uyumsuz duruma gelebilirler. Bunlar, fonksiyonel olmayan etkileri ortaya çıkarabilen kurallar dizisi, “meli-malı”lar, gereklilikler veya “eğer-öyleyse” ifadeleri şeklindedir. Şemalar, sayılıtlardan çok daha derin düzeyde yer alırlar; kendilik ve diğerleri hakkında derin düzeydeki modelleri yansıtır. Depresif ya da kaygılı hastalar, onların kolayca incinebilir olmalarına zemin hazırlayan bazı şemalar üzerinde seçici bir odaklanmaya sahip olabilirler (Leahy ve Holland, 2009).

Psikolojik danışmada bilişsel yaklaşımlar, danışana düşünce örüntülerini tanımasında, danışan düşüncesi ve danışan sorunları arasındaki ilişkileri değerlendirmesinde, üretken ve yararlı olmayan düşüncelerle yüzleşip, onların yerine olumlu ve üretici düşünceyi koymasında, üretici düşünceyi güçlendirmek ve

sürdürmek için danışana strateji üretmesinde yardım etmek için tasarlanmış bir dizi psikolojik danışma beceri ve stratejilerini içerir. Psikolojik danışman için asıl mesele, danışanın hatalı düşünme biçimlerini fark etmek ve onun da bu örüntülerin hatalı olduğunu kavramasına yardım etmektir (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel yaklaşımlar fonksiyonel olmayan bilişsel yapıların (temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar) esnek olmayan düşünceler olarak görüldüğünü dolayısıyla düşüncelerin katılığının uyum bozukluklarına yol açtığını ortaya koymaktadırlar (Corey, 2008).

Beck (2001), bireylerin kendi düşüncelerine dayalı olarak dünyayı yeniden düzenlediklerini ve buna göre hareket ettiklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, düşüncenin, duygu ve davranışları yönlendirdiğini ileri sürmüştür. Örneğin; psikolojik bozukluklara son derece olumsuz genelleştirilmiş bilişler ve bu bilişlerin değişime direncinin neden olduğu varsayılmaktadır. Bu bilişler esnek olmayan negatif düşüncelerden meydana gelmektedir. Dolayısıyla, pozitif düşüncelerin temelinde bilişsel esneklik yer almaktadır (Davison ve Neale, 2004).

Çevre şartlarının değişimine göre bilişlerin değiştirilebilmesi yetisi yani bilişsel esnekliği olan bireyler, kendilerine zorluk çıkaran ve uyumlu olmayan düşüncelerin yerine daha uyumlu ve dengeli olan düşünceleri yerleştirebilmekte, yeni seçenekler ortaya koyabilmekte ve güçlüklerin üstesinden gelebilmektedirler. Bilişsel esneklik çoğu kez, depresyonla ilişkilendirilerek incelenmiş ve depresyonla bilişsel esnekliğin ilişkisi ortaya konulmuştur (Gülüm ve Dağ, 2012).

Klinik araştırmalarda, majör depresyon bozukluğu olan kişilerin olumsuz şemaları olduğu, katı ve otomatik düşünceler sergileyen ve bilişsel esnekliğe sahip olmayan yapıda olduklarını göstermektedir. Klinik gözlemler de majör depresyon bozukluğu olan kişilerin sınırlı ve esnek olmayan bilişsel süreçlerin varlığını desteklemektedir. Depresif bireylere bilişsel düşüncede esnek düşünce tarzını göstermek etkin bir çözüm olabilir (Ellis ve Harper, 2005).

Depresif durumlarda katılık, dogmatik düşüncelerin otomatik olarak kabul edilmesi gibi önyargılar ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklikle bireylere düşüncelerinde daha esnek ve dengeli olmaları öğretilir. Bireyin bilişsel esnekliğinin artırılmasıyla depresyonları da azaltılabilir. Bilişsel esneklik, bireyin zihninde oluşan katılığın,

olumsuz düşünce yapısının yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayacaktır (Koroğlu ve Türkçapar, 2009).

Yukarıda da söz edildiği gibi bilişsel esnekliğin bilişsel terapinin öğeleri arasında önemli bir yer tuttuğu, bilişsel terapide olduğu gibi bilişsel esnekliğin de bireyin bilişsel süreçlerini temel aldığı görülmektedir. Bilişsel terapide bireylerin katılımı, değişmezlikleri ruh sağlığını bozucu etki yaratırken, bireyin esnekliği ve hoşgörülü olması ise bireyin bilişsel süreçlerini dolayısıyla yaşam kalitesini olumlu olarak etkileyecek öğeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetleyecek olursak, bilişsel esnekliğin bilişsel davranışçı kuramla yakından ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

#### Sosyal Öğrenme Kuramı ve Bilişsel Esneklik:

Bandura, sosyal öğrenmeleri açıklayan bir kuram geliştirmiş ve insan davranışlarının bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabildiğini belirtmiştir. Kurama göre çocuklar çeşitli alanlara doğuştan ilgili olmazlar. Hemen hemen her aktiviteye yönelik uygun öğrenme deneyimleri yaşayarak ve bununla birlikte başkalarına önemsiz gibi görünen davranışları izleyerek ilgili hale gelebilirler. Gündelik hayatta insanlar modelleme yoluyla öğrenebilmektedirler. Yani gözleme ve taklit ederek öğrenmeler oluşmaktadır. İyi bir eğitim alan ile ilgiye sahip olmanın yanı sıra teknik becerileri de kapsmalıdır (Bacanlı, 2006; Açıkgöz, 2009).

İnsan davranış kalıpları doğuştan hazır programlarla ve sinir kodlarıyla tutulmaktan daha çok bireysel deneyimler tarafından düzenlenmektedir. Yani doğuştan belirlenen faktörler davranışların her bir formuna bir dereceye kadar girmiş olsa da insanların düşünce ve davranışları büyük ölçüde deneyim yoluyla biçimlenmektedir. İnsanların genetik faktörleri ve sinir sistemleri yetenekleri üzerinde davranışsal potansiyelleri ve yer kısıtlamalarını etkiler. Hem deneysel hem de fizyolojik faktörler genellikle karmaşık yollarla etkileşime girerek davranışları belirler (Bacanlı, 2006).

Sosyal bilişsel kuramda değerler, standartlar ve niteliklerin kabul edilmesi çok geniş ve dinamik toplumsal gerçeklik tarafından yönetilir. Sosyal öğrenme; standartları değişebilen ve yenilerinin kabul edilebildiği sürekli bir süreçtir. Yani öğrenme yaşam boyu devam eder. Çocuklar sürekli olarak gözlemleyerek davranış standartlarını ve kalıplarını sadece ebeveynlerinden değil aynı zamanda kardeşlerinden, akranlarından ve diğer yetişkinlerden de öğrenmektedirler (Caine ve Caine, 2002).

Sosyal bilişsel kuram karşılıklı üçlü determinizmi içeren nedensellik modelinden yanadır. Bu karşılıklı nedensellik modelinde biliş, davranış ve diğer kişisel faktörler ile çevresel etkiler; çift yönlü birbirini etkileyen belirleyiciler olarak etkileşim göstermektedir. Bu karşılıklı nedensellik farklı kaynakların etkilerinin eşit güçte olduğu anlamına gelmez. Bazı kaynaklar diğerlerinden daha güçlü olabilir. İnsanların düşünceleri, duyguları ve inançları davranışlarının nasıl olacağını etkiler. İnsanların beklentileri, inançları, kendilerini algılama şekilleri, hedefleri ve niyetleri davranışlarına yön verir. İnsan davranışları, dışsal olaylar ve kişisel donanım gibi kişisel belirleyicilerin karşılıklı etkileşimlerinin bir sonucudur. Bandura davranışçı kurama kişisel belirleyiciliği getirmiştir. Bandura insanın yapısında biyolojik sınırlamalar kapsamında farklı biçimlerde dolaylı veya doğrudan birey yaşamlarından faydalanma suretiyle biçimlendirilebilecek geniş bir potansiyelin olduğunu düşünmektedir. Yani sadece çevre insanları şekillendirmemekte insanlar da çevrelerini şekillendirmektedir (Gardner, 2004).

Sosyal bilişsel kurama göre kişi davranışları dışsal uyaranlar gibi içsel bilişsel süreçlerden de etkilenir. İnsan davranışları ve kişilik özellikleri sosyal çevre ve bilişsel süreçlerin birbirini karşılıklı olarak etkilemesiyle oluşur. İnsanların olaylar karşısında ne derece başarılı olacağıyla ilgili kendilerine olan inançları vardır. Bu inançlar da davranışları belirleyip yön vermektedir. İnsan davranışına yön veren bu inançlar kuramda öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır (Hamarta, 2008).

Algılanan öz yeterlik; bireylerin hayatlarını etkileyen olaylar üzerindeki performansları ve kendi yetenekleri için belirledikleri seviyelere yönelik inançları olarak tanımlanır. Yani öz yeterlik bireyin bir işi başarma becerisine yönelik kendi potansiyeline olan inancıdır. Bandura (1977, 1981) geliştirdiği öz yeterlik teorisinde; bireysel görevleri gerçekleştirmek için bireylerin kendi yeteneklerine duydukları güvenin belirli bir düzeyde olduğunu ileri sürmüştür. Sosyal-bilişsel bir yaklaşım olan bu göreve özgü bireyin özgüven düzeyi; bireyin ne yapacağı ve nasıl etkileneceğinin belirleyicisidir. Bandura öz yeterliğin gelişiminde dört kategorinin rol oynayabileceğini belirtir. Bunlar, kişisel kazanımlar, modelleme, sözel ikna ve fizyolojik uyarımadır (Karaağaçlı, 2005).

Bireyin bilişsel değerlendirme yöntemleri ile deneyimlerini bütünleştirilmesi öz yeterliğini belirler. Öz yeterlikte yoğun olarak gözden geçirilen öncelikli temel ilkeler bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçici süreçleri içerir. Öz yeterlikle



düzenlenerek iyi yapılandırılmış bilişsel süreçler sadece zihinsel gelişimin seyrini belirlemede önemli rol oynamakla kalmaz aynı zamanda günlük hayat taleplerinin nasıl yönetildiğine ve kullanıldığına ilişkin önemli bir etkiye sahiptir (Bacanlı, 2006).

Öz yeterlik zor olayların ve farklı durumların üstesinden gelmeye yönelik bireyin kendine olan inancıdır. Bilişsel esneklikte de benzer şekilde bireylerin farklı durumlara uyum sağlayabilme ve problemlerle baş edebilme becerileridir. Bu bağlamda hem öz yeterlik hem de bilişsel esnekliğin benzer özelliklere sahip kavramlar olduğu söylenebilir. Ruh sağlığı destekleyicileri olan öz yeterlik ve bilişsel esneklik benzer şekilde iyilik hali ile pozitif ve psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkilidir. Öz yeterliğe sahip olma ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması bireylerin önyargılarının azalması ve etiketlenme beklentilerinin hafiflemesi bağlamında ruh sağlığını korumaktadır (Brewster vd. 2013). Bandura (1982), öz-yeterlik, bilişsel esnekliğin bir parçası olduğu için bireyler esnek olmaya istekli ve aynı zamanda davranışlarının alternatif seçeneklerinin farkında olsalar bile istenilen davranışın ortaya çıkmasında çoğunlukla kendi etkililiklerine inanmaları gerektiğini belirtmektedir (Martin vd. 1998).

### **2.3.3 Bilişsel esneklik ile ilgili araştırmalar**

Bilişsel esneklikle ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde öncelikle iletişimle birlikte ele alınan çalışmalar dikkat çekmektedir. Bunlardan biri Martin ve Anderson'ın (1998) Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin yapı geçerliliğinin kanıtlanması amacıyla yaptıkları üç çalışmadır. İlk çalışmanın sonucu bilişsel esnekliğin, iletişim yeterliliği olarak ifade edilen yapılardan atılganlık ve hızlı çözüm oluşturmaya olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada, bireylerin kendi bilişsel esnekliğini değerlendirmesi ile arkadaşları tarafından bilişsel esnekliğinin değerlendirilmesi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Üçüncü çalışmanın sonucu ise iletişim davranışlarını yerine getirirken bilişsel esneklik ile güven arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca iletişim durumlarında bilişsel esneklikle öz-yeterliliğin olumlu yönde ilişkili olduğu da bulgular arasındadır. Bu üç çalışmanın sonuçları da bilişsel esneklik ölçeğinin geçerliliğini desteklemektedir. Araştırmanın sonuçları, bilişsel esnekliğe sahip olarak iletişim kuran bireylerin kendilerine güvenen ve uyumlu bireyler olduklarını, görünüşte kendilerine güvenli iletişim kuran bireylerin hedefe ulaşmak için iletişimde gerekli davranış değişikliği yapmaya istekli

olduklarını ve aynı şekilde uyumlu olan bu bireylerin ilişkilerinde başkalarının ihtiyaçlarına da duyarlı olduklarını göstermektedir.

Diğer bir çalışmada Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bilişsel ve iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyle eleştirel olmama, sözel saldırganlık ve anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma iletişim durumlarıyla olan ilişkilerin incelenmesinin amaçlandığı çalışmadır. Çalışma 276 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ile iletişim esnekliğinin birbirleriyle ilişkili olduğunu, bilişsel esnekliğin sözel saldırganlıkla negatif, anlaşmazlıklara karşı toleranslı olma ile eleştirel olmama iletişim durumlarıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonuçlarına varıldı.

Ciairano, Bonina ve Miceli'nin (2006) 174 çocuk üzerinde yürüttükleri çalışmanın hipotezi, bilişsel esnekliği yüksek olan çocukların akranları ile sosyal etkileşimde daha fazla işbirliği içinde olmaları; hedefe bireysel ya da diğerlerine karşı olarak değil, diğerleriyle birlikte ulaşacağı yönündedir. Araştırmanın sonuçları bilişsel esnekliğe daha fazla sahip olan çocukların daha çok işbirlikçi, daha az ve çok az sayıda tarafsız olanların ise işbirliğine dayalı olmayan davranışları gerçekleştirdiğini göstermiştir. Bu farklılık işbirliğine dayalı dil yetenekleri için daha belirgindir.

Araştırmalar bilişsel esneklikle olumlu iletişim becerilerinin birbirleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ve olumsuz iletişim özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, çevreleriyle sağlıklı bir şekilde iletişim kurdukları, akranlarıyla olumlu sosyal etkileşime girdikleri, kişiler arası ilişkilerde başarılı oldukları, gerekli olan durumlarda işbirliğine kolayca girebildikleri ve sosyal yeterliliğe sahip bireyler oldukları söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin kişilik özellikleriyle birlikte incelendiği çalışmalar da vardır. Bunlardan biri Martin, Staggers ve Anderson'ın (2011) hem bilişsel esneklik ölçeğini yeniden test etmek hem de bilişsel esneklik ile dogmatizm, entelektüel esneklik ve kendine merhamet arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmadır. Araştırmada 102 kadın, 47 erkek ve cinsiyeti tespit edilemeyen 15 kişi olmak üzere toplam 164 kişiye bilişsel esneklik ölçeğinin yanı sıra kendine merhamet, dogmatizm ve entelektüel esnekliğin de ölçümünü içeren bir anket formu online yoluyla uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ölçeğinin geçerliliği bir kez daha onaylanmıştır. Ayrıca bilişsel esneklikle entelektüel esneklikle kendine merhamet

arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, dogmatizmle bilişsel esneklik arasında ise olumsuz anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Chung, Fangsu ve Wensu'nun (2012) çalışmalarında da örgütsel değişimde üç bilişsel kişilik özelliği olan bilişsel esneklik, içgörü ve kendini yansıtmanın aralarındaki ilişkiyi ve daha sonra örgütsel değişimdeki duygusal, bilişsel ve davranışsal dirençlerin bilişsel esneklikle olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya Tayvan'da büyük bir üretici firmada daha önce örgütsel bir değişim yaşamış 419 çalışan katılmıştır. Araştırma bulguları, içgörü ve kendini yansıtmanın bilişsel esnekliğin öncül değişkenleri olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bilişsel, duygusal ve davranışsal tüm dirençlerin birbirleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu bu sonucun tersine bilişsel esnekliğin tüm dirençlerle negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Yani sonuçlar, bilişsel esneklikle içgörü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve kendini yansıtmanın bilişsel esneklik için öncül bir değişken olduğu ve bilişsel esnekliğin örgütsel değişime karşı olumsuz duygu, düşünce ve yönelimleri engellediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmalar bilişsel esnekliğin olumlu kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu gösterirken olumsuz kişilik özellikleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik olumsuz düşünce, duygu ve davranışları engellemede etkili olmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, iç görü sahibi, hoşgörülü, sağlıklı bir bakış açısına ve yaşayışa sahip oldukları söylenebilir.

Türkiye'deki çalışmalar incelendiğinde bilişsel esneklikle ilgili sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görülmektedir. Bunlardan ilki Bilgin'in (2009a)'in ergenlerin bilişsel esnekliklerini ölçmek için bir ölçek geliştirmeyi amaçladığı çalışmasıdır. Bilgin (2009) bireylerin kendilerine, başkalarına ve çevrelerine ilişkin olarak ne kadar esnek olduklarının anlaşılmasını sağlayacak olan 19 maddeden oluşan semantik (anlamsal) farklılıklar biçimindeki ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmasını 637 ergen üzerinde gerçekleştirmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,92, test-tekrar-test korelasyonu 0,77 ve testi yarılama korelasyon katsayısı ise .87 olarak bulundu. Ölçeğin kriter geçerliliği Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ölçeğiyle test edildi ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı -.44 olarak bulunmuştur.

### **3. UYGULAMA**

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama aracı ve ölçekleri, hipotezleri ve veri toplama araçlarına dair bilgilendirmeler yer almaktadır.

#### **3.1 Yöntem**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve anketlerden elde edilen veriler üzerinde istatistiksel programlar kullanılarak ilişkisel tarama yöntemi ile değişkenlerin birbiri ile ilişkisi incelenmiştir.

#### **3.2 Evren ve Örneklem**

İstanbul il merkezinde uygulanmıştır. Uygulama alanı olarak tekstil firmaları seçilmiştir ve kartopu yöntemi ile çalışanlar ve onların yakın çevrelerine ulaşılmıştır. Ana kütleli oluşturan firmaların insan kaynakları biriminden edinilen bilgilere göre iş yerinde farklı mesleklerde üst düzey ve orta düzey yöneticilerin çalıştığı belirlenmiştir. Ana kütlede % 95 güvenilirlik sınırları içerisinde % 5'lik bir hata payı dikkate alınarak örneklem büyüklüğü 150 kişi olarak hesaplanmıştır. Dağıtılan 180 anketten geri dönen toplam 150 anketin (geri dönüş oranı 0,83) % 17'sinde çok sayıda cevaplandırılmamış soru olduğu için bu anketler elenmiş ve analize dâhil edilmemiştir.

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılan ankette dört bölüm bulunmaktadır. Anketin girişinde, çalışmanın amacı, toplanan verilerin etik sınırlar içinde kullanılacağı ve araştırmacının bağlı olduğu kurum belirtilmiştir. Çalışmada Sosyo-Demografik Veri Toplama Formu (Ek-1), Savunma Biçimleri Ölçeği (SBT) (Ek-2), Bağlanma Stilleri (İlişkiler Ölçeği - İÖ) (Ek-3), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) (Ek-4) kullanılmıştır.

### Savunma Biçimleri Ölçeği:

Savunma Biçimleri Ölçeği Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından geliştirilmiştir. Savunma Biçimleri Ölçeği (SBT-40) bilinç dışı kullanılan savunma biçimlerinin bilinç düzeyindeki yansımalarını deneysel olarak değerlendiren, toplam 40 madde ve 20 savunmadan oluşan, 1-5 arasında puanlanan, liket tipi, kendini değerlendirmede kullanılan bir ölçektir. Savunma Biçimleri Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Yılmaz ve arkadaşları tarafından 2007'de yapılmıştır. Bu ölçekte her bir madde 1 (Bana hiç uygun değil) ile 9 (Bana çok uygun) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekteki 20 savunma mekanizması immatür, nevrotik ve matür savunmalar olarak 3 boyutta toplanmaktadır.

- İmmatür savunmalar; yansıtma (6. ve 29. sorular), pasif agresyon (23. ve 36. sorular), dışa vurma (11. ve 20. sorular), yalıtma (34. ve 37. sorular), değersizleştirme (10. ve 13. sorular), otistik fantezi (14. ve 17. sorular), yadsıma/inkar (8. ve 18. sorular), yer değiştirme (31. ve 33. sorular), disosiyasyon (9. ve 15. sorular), bölme/bölünme (19. ve 22. sorular), mantıksallaştırma (4. ve 16. sorular), bedenselleştirme (12. ve 27. sorular) savunma biçimlerinden oluşmaktadır.
- Nevrotik savunmalar; yapma-bozma (32. ve 40. sorular), yapay özgecilik (1. ve 39. sorular), idealleştirme (21. ve 24. sorular), karşıt tepki geliştirme (7. ve 28. sorular) savunma biçimlerini içermektedir.
- Matür savunmalar; yüceltme (3. ve 38. sorular), mizah (5. ve 26. sorular), beklenti (30. ve 35. sorular), baskılama (2. ve 25. sorular) savunma biçimlerini kapsamaktadır.

Her bir alt savunma ve 3 savunma biçiminin hesaplanmasında toplam puan ya da aritmetik ortalama kullanılabilir. İmmatür savunmalar alt boyutundan alınacak puan 24-216 arasında, nevrotik savunmalar alt boyutundan alınacak puan 8-72 arasında ve matür savunmalar alt boyutundan alınacak puan 8-72 arasında değişmektedir. Her bir alt savunmanın madde sayısının iki olmasının güvenilirlik katsayılarını etkilediği düşünülmektedir. Bu anlamda alt savunmaların güvenilirliği sınırlı olup, ölçeğin tek tek alt savunmalar şeklinde değil, güvenilirliği kabul edilir düzeyde olan 3 ana savunma biçimi temelinde değerlendirilmesi önerilmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği yapılmış orijinal çalışmada immatür, nevrotik ve

matür savunma biçimlerinin cronbach alfa iç güvenilirlik katsayıları sırasıyla  $\alpha=0.80$ ,  $\alpha=0.58$ ,  $\alpha=0.68$  olarak bildirilmiş olup, bu çalışmada  $\alpha=0.87$ ,  $\alpha=0.81$ ,  $\alpha=0.78$  olarak bulunmuştur.

Bağlanma Stilleri (İlişkiler Ölçeği - İÖ):

Griffin ve Bartholomew'un(1994) geliştirdiği İlişki Ölçekleri Anketi, 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi, Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümlerindeki paragraflarından Bartholomew ve Horowitz'in (1991) "İlişkiler Anketi" ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeğinde de kullanılan maddelerden oluşturulmuştur. Katılımcılar her bir maddenin kendilerine en yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinde işaretlemişlerdir (1=beni hiç tanımlamıyor; 7=tamamıyla beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma 6'sar maddeyle ölçülürken, saplantılı bağlanma stili 10 maddeyle korkulu bağlanma stili ise 8 madde ile ölçülmektedir (Akt. Akmaz,2009).

Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. (Korkulu: 1,5,9,12,13,23,24,28; Kayıtsız: 2,6,19,20,22,26; Güvenli: 3,10,14,15,27,30; Saplantılı: 4,7,8,11,16,17,18,21,25,29 maddeler). Böylece, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içersinde gruplandırmak içinde kullanılmaktadır. Gruplandırma sürecinde her bir katılımcı en yüksek puana sahip olduğu kategorisine atanmaktadır.

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE):

Bireyin genetik özellikleri ve kültürel geçmişi onun herhangi bir durumla ilgili nasıl davranacağı konusunda belirleyici olmaktadır. Yani herhangi bir durum karşısında her birey farklı bir şekilde davranma potansiyeline ve hakkına sahiptir. Bu noktada bilişsel esneklik kavramı ön plana çıkmaktadır. Bilişsel Esneklik Envanteri, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla 2010 da Dennis ve Val tarafından geliştirilmiş ve F. Sapmaz ve T. Doğan tarafından Türkçe versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği incelenmiştir. BEE, 5' li likert tipinde bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeler tersten

kodlanmaktadır. Ölçekten toplam bilişsel esneklik puanı, “alternatifler” alt boyutu puanı ve “kontrol” alt boyutu puanı olmak üzere üç farklı türde puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin özellikleri, kendi basına karar alabilme becerisi ve benlik saygısı yüksek, olaylara farklı açılardan bakabilen, içten denetimli, depresif düzeyi daha düşük ve iyimser olarak sıralanabilir.

### 3.4 Araştırmanın Analizi

#### 3.4.1 Model ve hipotezler

Araştırma kapsamında 4 ana hipotez oluşturulmuştur. Oluşturulan hipotezler aşağıda açıklanmıştır.

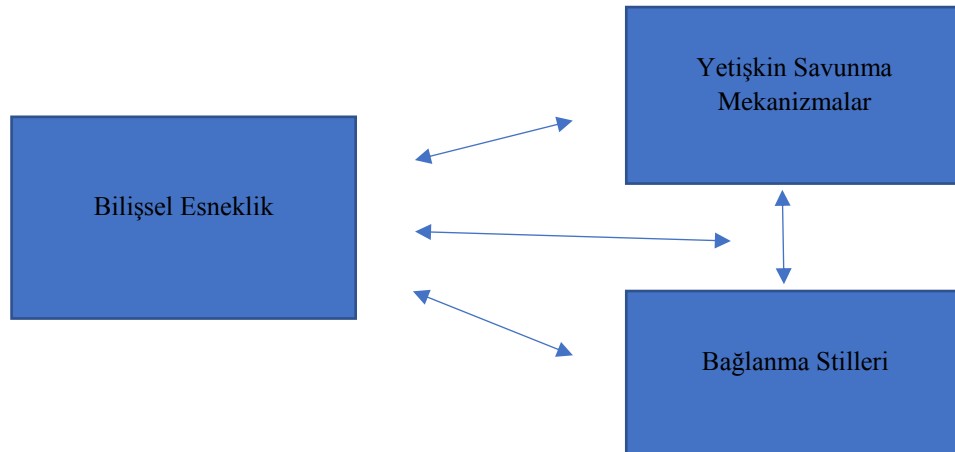
H<sub>1</sub>: Bilişsel Esneklik ile Bağlanma Stilleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Yetişkin Savunma Mekanizmaları ile Bağlanma Stilleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Yetişkin Savunma Mekanizmaları ile Bilişsel Esneklik arasında pozitif bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ile Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü vardır.

Konuya ait literatür taramasıyla teorik bölümde verilen çalışmalardan elde edilen veriler aşağıdaki tasarlanan model kapsamında incelenecektir.



Şekil 3.1: Hipotezler

### **3.4.2 Veri analiz yöntemleri**

Bilimsel açıdan kullanılabilir durumdaki anketler istatistiksel analizlere tabi tutulmuş ve verilerin analizinde IBM SPSS 23 programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ölçeklerin kuramsal olarak öngörülen modellere uyumu için güvenilirlikleri test edilmiştir. Araştırmaya katılanların demografik özelliklerini açıklamak için betimleyici veriler elde edilmiştir. Ölçek detay analizleri ve hipotezlerin test edilmesi için pearson korelasyon analizi ile düzenleyici değişkenli çoklu regresyon analizleri yapılmıştır.



#### 4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde demografik özellikleri, temel araştırma bulguları, model ve hipotezlerin test edilmesi konuları ele alınacaktır.

##### 4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Çizelge 4.1: Demografik Bulgular

Demografik Özellikler	Seçenekler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Bayan	67	45
	Erkek	83	55
Yaş	30yaş ve atı	23	15
	31-45	79	53
	45-60	35	23
	61 yaş ve üzeri	13	9
Meslek	Kamu Çalışanı	71	47
	Özel Sektör Çalışanı	25	17
	Serbest/Diğer	6	4
Medeni Durum	Evli	96	64
	Bekâr	28	19
	Dul/Boşanmış	26	17
	4 ve daha az	29	19
Çalışma Süreniz	5 -15 yıl	59	39
	16 - 25 yıl	51	34
	26 yıl ve daha fazla	11	7

Araştırmaya katılanların demografik özelliklerine göre elde edilen bulgular;

- Katılımcıların % 55'i erkektir.
- Katılımcıların % 53'ü 31-45 yaş arasındadır.
- Katılımcıların % 47'si Kamu çalışanıdır.
- Katılımcıların % 64'ü evlidir.

- Katılımcıların % 39'u 5-15 yıl arasında çalışma süresine sahiptir.

#### 4.2 Araştırma Bulguları ve Hipotezlerin Analizlerine İlişkin Bulgular

Çalışmada araştırma değişkenleri ve bu değişkenlerin boyutları ile ilgili Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda değişkenlerle ilgili aritmetik ortalama, standart sapma, korelasyon ve güvenilirlik katsayıları (cronbach's Alpha) katsayıları aşağıdaki açıklanmıştır.

**Çizelge 4.2:** Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach's Alpha Değerleri

Değişkenler	Ortalama	Std. Sapma	Cronbach's Alpha
Yetişkin Savunma Biçimleri	6,47	0,3409	0,82
Bağlanma Stilleri	4.68	0,245	0,91
Bilişsel Esneklik	3,89	0,547	0,79

Tüm ölçeklerin güvenilirlik kat sayıları 0,70'in üzerindedir. Bilimsel açıdan kabul edilebilir düzeyde geçerlilikleri olduğu ifade edilebilir.

**Çizelge 4.3:** Demografik Özellikler ve Yetişkin Savunma Biçimleri Pearson Katsayıları

Değişkenler	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Korelasyon				
				Medeni Durum	Çalışılan Süre	Savunma Biçimleri	Bağlanma Stilleri	Bilişsel Esneklik
Cinsiyet	1							
Yaş	-0,054							
Meslek	-0,113	,516**						
Medeni Durum	-0,02	0,012	0,083					
Çalışılan Süre	-0,117	,568**	,511**	-0,062				
Savunma Biçimleri	,000	-,295**	-,001	-,087	-,193			
Bağlanma Stilleri	,101	,006	,165	-,277**	-,058	,384**		
Bilişsel Esneklik	-,007	-,194	,027	-,166	-,177	,732**	,502**	

\*\* . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Ölçekler üzerinden kurulan modele uygun olarak arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

- Analiz sonuçlarına göre yaş değişken ile meslek arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,516$ ,  $p<0,01$ ).
- Analiz sonuçlarına göre yaş değişken ile çalışılan süre arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,568$ ,  $p<0,01$ ).
- Analiz sonuçlarına göre meslek değişken ile çalışılan süre arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,511$ ,  $p<0,01$ ).
- Analiz sonuçlarına göre yaş değişken ile savunma biçimleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-0,295$ ,  $p<0,01$ ). Buna göre yaş artarken savunma biçimlerindeki nevrotik savunma anlayışı azalmaktadır ya da olgun savunma anlayışı öne çıktıkça yaş azalmaktadır.
- Analiz sonuçlarına göre medeni durum değişken ile bağlanma stilleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r= -0,277$ ,  $p<0,01$ ).
- Mesleki algı aşağı yönlü iken Bağlanma Stilleri anlayışı güvenli ya da kayıtsızdır, Bağlanma Stilleri anlayışı korkulu ya da saplantılı ise statü/meslek algısı yukarı yönlüdür.
- Analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ile savunma biçimleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,385$ ,  $p<0,01$ ).
- Analiz sonuçlarına göre Bilişsel Esneklik ile Savunma Biçimleri modelleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,731$ ,  $p<0,01$ ).
- Analiz sonuçlarına göre Bilişsel Esneklik ile Bağlanma Stilleri modelleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=0,501$ ,  $p<0,01$ ).

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizinde öne çıkan değerlendirme kriteri residual (artık) değerler arasında oto korelasyon olmamasının gereklidir. Oto korelasyonun regresyon analizlerinde yüksek çıkması analiz sonuçlarının yorumunu zorlaştırmaktadır. Bu nedenle hesaplanan oto korelasyon değerinin önemli olup olmadığı mutlaka test edilmelidir. Bu noktada en çok Durbin Watson testi kullanılmaktadır. Bu değer 0 ile 4 arasında bir değer alabilmektedir. İki terimin birbirinden tamamen bağımsız olduğu durumlarda bu değer 2' ye yaklaşır. Bu durumda artık değerler arasında oto korelasyon olmadığı ifade edilebilir. Modeldeki VIF değerleri en üst sınır olarak kabul edilen 10'un altında olmalıdır. En düşük tolerans değeri en alt sınır değer olan

0,10'dan yüksek olmalıdır. Bu değerin 1'e yakın olması tercih edilir.

“H<sub>1</sub>: Savunma Biçimleri ile Bağlanma Stilleri arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla kontrol değişkenli (bu hipotez için bağımsız demografik özellikler kontrol değişkenler olarak seçilmiştir) çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir;

**Çizelge 4.4:** Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları

Basamak ve Değişkenler	Model 1			Model 2			T. değeri	VIF değeri
	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$		
Basamak 1								
Cinsiyet	-0,026	0,131	-0,019	-0,059	0,123	-0,044	0,953	1,05
Yaş	-0,494	0,173	-0,352	-0,48	0,162	-0,342*	0,602	1,662
Meslek	0,279	0,13	0,255	0,158	0,126	0,144	0,61	1,639
Medeni Durum	-0,226	0,265	-0,083	0,032	0,257	0,012	0,911	1,098
Çalışılan Süre	-0,136	0,128	-0,133	-0,062	0,121	-0,06	0,575	1,738
Basamak 2								
Bağlanma Stilleri				0,386	0,102	0,363**	0,877	1,14
R <sup>2</sup>		0,136			0,251			
F		2,947			14,325			
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>		0,09			0,203			
Durbin-watson								1,408

S.E.  $\beta$ : Standardize edilmiş beta, T.: Tolerans

Çizelgeye göre Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri bağımlı değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Cinsiyet, Yaş, Meslek, Medeni durum ve Çalışılan Süre kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir. Regresyon analizinde Durbin-Watson katsayısı ise 1,408'dir. Durbin-Watson katsayısı değerleri kabul edilebilir düzeylerdedir. Modeldeki VIF değerleri en üst sınır olarak kabul edilen 10'un altındadır. En düşük tolerans değeri en alt sınır değer olan 0,10'dan yüksektir. Bu nedenle bu modelin oto korelasyon sorunu bulunmaktadır. Çizelgede regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımlı değişken olan Bağlanma Stillerinin bağımlı

değişken olan savunma biçimlerini etkilediği görülmüştür ( $\beta = 0,363$ ;  $p < 0,01$ ). Bu modelin kapsamında ayrıca bağımsız değişken olarak yaş değişkeninin de negatif yönlü aradaki anlamlı ilişkiyi etkilediği saptanmıştır ( $\beta = -0,342$ ;  $p < 0,01$ ). Sonuç olarak Bağlanma Stillerini başarılı uygulayan genç yaştaki yetişkinlerin %20 oranında Nevrotik Savunma Biçimleri anlayışına sahiptir. (Düzeltilmiş  $R^2 = 0,203$ ). Dolayısıyla  $H_1$  hipotezi kabul edilmiştir.

“ $H_2$ : Bilişsel Esneklik ile Bağlanma Stilleri arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla kontrol değişkenli (bu hipotez için bağımsız demografik özellikler kontrol değişkenler olarak seçilmiştir) çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir;

**Çizelge 4.5:** Bilişsel Esneklik ve Bağlanma Stilleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları

Basamak ve Değişkenler	Model 1			Model 2			T. değeri	VIF değeri
	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$		
Basamak 1								
Cinsiyet	-0,078	0,166	-0,047	-0,131	0,149	-0,079	0,953	1,05
Yaş	-0,347	0,219	-0,199	-0,324	0,197	-0,186	0,602	1,662
Meslek	0,32	0,165	0,235	0,128	0,152	0,094	0,61	1,639
Medeni Durum	-0,555	0,335	-0,163	-0,148	0,311	-0,043	0,911	1,098
Çalışılan Süre	-0,259	0,162	-0,204	-0,142	0,147	-0,111	0,575	1,738
Basamak 2								
Bağlanma Stilleri				0,608	0,123	0,46**	0,877	1,14
$R^2$		0,104			0,289			
F		2,175			24,288			
Düzeltilmiş $R^2$		0,056			0,243			
Durbin-watson								1,135

S.E.  $\beta$ : Standardize edilmiş beta, T.: Tolerans

Çizelgeye göre Bilişsel Esneklik ve Bağlanma Stilleri bağımlı değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Cinsiyet, Yaş, Meslek, Meslek ve Çalışılan Süre kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir. Regresyon analizinde Durbin-Watson katsayısı ise 1,135'dir. Durbin-Watson katsayısı değerleri kabul edilebilir düzeylerde dir. Modeldeki VIF değerleri en üst sınır olarak kabul edilen 10'un altındadır. En düşük tolerans değeri en alt sınır değer olan 0,10'dan yüksektir. Bu nedenle bu modelin oto korelasyon sorunu bulunmaktadır. Çizelgede regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımlı değişken Bilişsel Esnekliğin bağımlı değişken olan Bağlanma Stillerini etkilediği saptanmıştır ( $\beta = 0,46$ ;  $p < 0,01$ ). Ancak hiçbir bağımsız değişkenin anlamlı ilişkiyi yönlendirecek bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak Bilişsel Esneklik alternatifleri geliştirildiğinde %24 oranında Bağlanma Stilleri güvenli ve kayıtsız anlamda başarılı uygulanmaktadır (Düzeltilmiş  $R^2 = 0,243$ ). Dolayısıyla  $H_2$  hipotezi kabul edilmiştir.

“ $H_3$ : Bilişsel Esneklik ile Savunma Biçimleri arasında pozitif bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek amacıyla kontrol değişkenli (bu hipotez için bağımsız demografik özellikler kontrol değişkenler olarak seçilmiştir) çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir;

**Çizelge 4.6:** Bilişsel Esneklik ve Savunma Biçimleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları

Basamak ve Değişkenler	Model 1			Model 2			T. değeri	VIF değeri
	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$		
Basamak 1								
Cinsiyet	-0,078	0,166	-0,047	-0,055	0,118	-0,033	0,957	1,045
Yaş	-0,347	0,219	-0,199	0,095	0,163	0,055	0,554	1,805
Meslek	0,32	0,165	0,235	0,07	0,12	0,051	0,622	1,607
Medeni Durum	-0,555	0,335	-0,163	-0,353	0,239	-0,104	0,972	1,029
Çalışılan Süre	-0,259	0,162	-0,204	-0,138	0,116	-0,108	0,584	1,712
Basamak 2								
Savunma Biçimleri				0,895	0,093	0,72**	0,864	1,157

S.E.  $\beta$ : Standardize edilmiş beta, T.: Tolerans

**Çizelge 4.6 (devamı):** Bilişsel Esneklik ve Savunma Biçimleri Bağımlı Değişkenleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları

Basamak ve Değişkenler	Model 1		Model 2		T. değeri	VIF değeri
	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$	$\beta$		
$R^2$		0,104			0,552	
F		2,175			92,948	
Düzeltilmiş $R^2$		0,104			0,448	
Durbin- watson						1,218

S.E.  $\beta$ : Standardize edilmiş beta, T.: Tolerans

Çizelgeye göre Bilişsel Esneklik ve Savunma Biçimleri bağımlı değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Cinsiyet, Yaş, Meslek, Medeni durum ve Çalışılan Süre kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir. Regresyon analizinde Durbin-Watson katsayısı ise 1,218'dir. Durbin-Watson katsayısı değerleri kabul edilebilir düzeylerde dir. Modeldeki VIF değerleri en üst sınır olarak kabul edilen 10'un altındadır. En düşük tolerans değeri en alt sınır değer olan 0,10'dan yüksektir. Bu nedenle bu modelin oto korelasyon sorunu bulunmaktadır. Çizelgede regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımlı değişken Bilişsel Esnekliğin bağımlı değişken olan savunma biçimlerin etkilediği saptanmıştır ( $\beta = 0,72$ ;  $p < 0,01$ ). Ancak hiçbir bağımsız değişkenin anlamlı ilişkiyi yönlendirecek bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak Bilişsel Esneklik (alternatifler geliştirildiğinde) %45 oranında Savunma Biçimleri uygulaması başarıyla uygulanmaktadır (olgunlaşmış savunma biçimleri; Düzeltilmiş  $R^2 = 0,448$ ). Dolayısıyla  $H_3$  hipotezi kabul edilmiştir.

" $H_4$ : Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ile Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü vardır." hipotezini test etmek amacıyla kontrol değişkenli (bu hipotez için bağımsız demografik özellikler kontrol değişkenler olarak seçilmiştir) çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki çizelgede verilmiştir;



**Çizelge 4.7:** Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Bulguları

Basamak ve Değişkenler	Model 1			Model 2			Model 3			T. değeri	VIF değeri
	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$	$\beta$	Std hata	S.E. $\beta$		
Basamak 1											
Cinsiyet	-0,078	0,166	-0,047	-0,055	0,118	-0,033	-0,084	0,114	-0,051	0,95	1,052
Yaş	-0,347	0,219	-0,199	0,095	0,163	0,055	0,055	0,157	0,031	0,55	1,818
Meslek	0,32	0,165	0,235	0,07	0,12	0,051	0,004	0,117	0,003	0,6	1,666
Medeni Durum	-0,555	0,335	-0,163	-0,353	0,239	-0,104	-0,173	0,237	-0,051	0,91	1,098
Çalışılan Süre	-0,259	0,162	-0,204	-0,138	0,116	-0,108	-0,093	0,112	-0,073	0,574	1,742
Basamak 2											
Savunma Biçimleri				0,895	0,093	0,72	0,79	0,096	0,635	0,749	1,335
Bağlanma Stilleri							0,303	0,101	0,23	0,76	1,315
R <sup>2</sup>		0,104			0,552			0,592			
F		2,175			92,948			9,025			
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>		0,056			0,523			0,561			
Durbin-watson											1,273

S.E.  $\beta$ : Standardize edilmiş beta, T.: Tolerans

**Çizelge 4.8:** Bilişsel Esneklik(Alternatif) Savunma Biçimleri (İmmatur Savunma Biçimleri) ile Bağlanma Stillerinin (Güvenli Ve Kayıtsız) Uyumlu Çalışmasına Etkisine Ait Regresyon Analiz Bulguları

<b>Model 1</b>					
<b>Basamak ve Değişkenler</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>Std hata</b>	<b>S.E. <math>\beta</math></b>	<b>T. değeri</b>	<b>VIF değeri</b>
Basamak 1					
Savunma Biçimleri	,790	,087	,632	,852	1,174
Bağlanma Stilleri					
R <sup>2</sup>		0,58			
F		12,368			
Düzeltilmiş R <sup>2</sup>		0,582			
Durbin-watson					1,54

S.E.  $\beta$ : Standardize edilmiş beta, T.: Tolerans

Çizelgeye göre Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkiye etkisi olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Hipotezin sorgulanması bakımından Cinsiyet, Yaş, Meslek, Medeni durum ve Çalışılan Süre kontrol değişkenleri olarak eklenmiştir. Regresyon analizinde Durbin-Watson katsayısı ise 1,54'dür. Durbin-Watson katsayısı değerleri kabul edilebilir düzeylerdedir. Modeldeki VIF değerleri en üst sınır olarak kabul edilen 10'un altındadır. En düşük tolerans değeri en alt sınır değer olan 0,10'dan yüksektir. Bu nedenle bu modelin oto korelasyon sorunu bulunmaktadır. Çizelgede regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımlı değişken Bilişsel Esnekliğin bağımlı değişken olan Savunma Biçimleri ve Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkiyi etkilediği saptanmıştır ( $\beta = 0,632$ ;  $p < 0,01$ ). Ancak hiçbir bağımsız değişkenin anlamlı ilişkiyi yönlendirecek bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuç olarak Bilişsel Esneklik alternatiflerinin %59 oranında arttırılması Savunma Biçimleri (immatur savunma biçimleri) ile Bağlanma Stillerinin (güvenli ve kayıtsız) uyumlu çalışmasına etkisi olduğu (düzenleyici etkisi olduğu) bulunmuştur. (Düzeltilmiş  $R^2 = 0,582$ ). Dolayısıyla  $H_4$  hipotezi kabul edilmiştir.

Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ile Bağlanma Stillerinin uyumlu çalışmasında düzenleyici rolünü belirlemek için kurulan 4 hipotezle ilgili analiz sonuçları aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

**Çizelge 4.9:** Hipotezlerin Karşılaştırmalı Sonuç Bulguları

<b>Hipotezler</b>	<b>Sonuç</b>
H <sub>1</sub> : Savunma Biçimleri ile Bağlanma Stilleri arasında pozitif bir ilişki vardır.	Kabul
H <sub>2</sub> : Bilişsel Esneklik ile Bağlanma Stilleri arasında pozitif bir ilişki vardır.	Kabul
H <sub>3</sub> : Bilişsel Esneklik ile Savunma Biçimleri arasında pozitif bir ilişki vardır.	Kabul
H <sub>4</sub> : Bilişsel Esnekliğin Savunma Biçimleri ile Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü vardır.	Kabul

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1 Sonuç

Savunma mekanizmaları anksiyete, suçluluk, aşağılanma, utanç, üzüntü gibi bireyde rahatsızlık hissi uyandıran duyguları kabul edilebilir hale getirme fonksiyonunu üstlenir. Bu durum bilinçdışında otomatik olarak gerçekleşir. Eğer ego artan anksiyeteyi doğal yollarla etkisiz hale getiremezse, onun bir kısmını bastırabilir ya da dışa yansıtabilir, yadsıyabilir, karşıt tepki geliştirebilir ancak bu mekanizmaların hiçbiri etkili olmazsa birey daha ilkel gelişim düzeyine geri çekilebilir (Ersevimi, 2013:213).

Bartholomew'e (1990) göre hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik olumlu algıları olan bireyler güvenli bağlanma stiline sahiptirler. İmmatür savunma mekanizmalarını kullananlar ise korkulu bağlanma stiline sahiptirler. Bu bireylerin hem benlik hem de başkaları modeli olumsuzdur. Birbirlerine yakın ilişkilerle bağlı olanların ilişki inançları da bilişsel alanların ilişki oluşumlarını etkilemektedir. İşlevsel ilişki inançlarına sahip bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri yakınlarıyla olan karşılıklı iletişim ve etkileşimlerinin de daha sağlıklı ve verimli bir çerçevede ilerlemesine olanak sağlamaktadır.

Savunmaya dair mekanizmalar kişilik gelişimi ve bireyin çevreyle uyumu açısından önem kazanır. Davranışsal kalıpların belirlenmesinde olduğu kadar, anksiyete ve başka efektif durumları kontrolde de savunma mekanizmalarının payı vardır. Bireylerin yaşamında oldukça önemli olan savunma mekanizmaları, aynı zamanda bağlanma stillerine de etki edebilmektedir.

Yaşar'ın (2014) yetişkin yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ile kullanılan savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, düşük ve yüksek bağlanma kaygısı düzeyine sahip bireylerin savunma mekanizmalarını kullanma düzeylerinin farklı olduğu görülmüştür. Düşük bağlanma kaygısına sahip kişiler, en çok olgun savunma mekanizmasını kullanırken, daha sonra ise nevrotik ve immatür savunma mekanizmalarını kullanmaktadırlar. Diğer taraftan yüksek bağlanma

kaygısı yaşayan bireylerin, en çok nevrotik savunma mekanizmasını kullandıkları ve bunu sırasıyla immatür ve olgun savunma mekanizmalarının izlediği görülmektedir. Düşük kaçınmacı bağlanma düzeyine sahip bireyler ise, düşük bağlanma kaygısı düzeyine sahip bireylere benzer şekilde, en çok olgun savunma mekanizmasını kullanmaktadır. Olgun savunma mekanizmasını sırasıyla nevrotik ve immatür savunma mekanizmaları kullanma takip etmektedir. Yüksek kaçınmacı bağlanma düzeyine sahip bireylerin ise en çok immatür savunma mekanizmasını kullandıkları, bunu sırasıyla nevrotik ve olgun savunma mekanizmalarının izlediği görülmektedir.

Bowlby (1973), bağlanmanın beşikten mezara kadar uzanan ve ömür boyu devam eden bir sistem olduğunu ve çocukluk döneminde oluşan içsel işleyen modellerin fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de devam ettiğini ileri sürmüştür (Fraley ve Shaver, 2000). Brennan ve arkadaşları (1998) yetişkin bağlanmasında yakın ilişkilere yönelik “kaygı” ve başkalarından ve yakınlıktan “kaçınma” olmak üzere iki temel boyut belirlemişlerdir. Bartholomew ve Horowitz (1991), korkulu kaçınan bağlanma tarzına sahip kişilerin ilişkilerdeki reddedilme korkusuna dayanabildiklerini, kayıtsız bağlanma tarzına sahip kişilerin ise bir savunma mekanizması gibi kendi bağımsızlıklarını muhafaza etmeye yönelik davranışlarda bulduklarını ileri sürmüştür (Fraley ve Shaver, 2000).

Kaygılı bağlanan kişilerin kendilerini değersiz ve sevilmeye değer algılamadığı, kaygı düzeylerinin yüksek, diğer insanlardan kaçınmalarının ise düşük olduğu belirtilmiştir. Bireyler yakın ilişkilerinde kişisel yeterlilik ve değerlilik bulmak için çaba gösterirler ve kendileri hakkında olumsuz bir benlik şemasına sahiptirler. Kaçınmacı bağlanan kişilerin, etrafındakilerin güvenilmez ve reddeden insanlar olacağı düşüncesi ile kendisinin sevilmeyeceğine dair beklentileri ve sevilmemem duygusunu göstermektedir. Bu stil diğer insanlardan uzak durarak, reddedilme ve incinme duygularına karşı kendini koruma çabalarını belirtmektedir (Bartholomew ve Horowitz (1991)).

Güvenli bağlanan bireylerin olumsuz duyguları kabullenmeleri ve bunlarla etkili bir biçimde başa çıkabilmeler, kaçınan bireylerin olumsuz duyguları kabullenmemeye çalışmaları ve sonuçta nedenleri tam olarak bilmeden duygusal olarak davranabilmeleri ve kaygılı bireylerin duygularını aşırı şekilde ifade etmeleri ancak genellikle duygularını ya da duygularının neden olduğu davranışı kişisel ilgiler ve sosyal normlara uygun biçimde etkili olarak ayarlayamamaları gerekmektedir

(Cooper et al. 1998). Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanan yetişkinlerin olumlu benlik imgelerini korumak için başkalarının onayına daha az gereksinim duyduklarını, bu konuda daha az kaygı yaşadıklarını ve başkalarıyla görece daha kolay yakınlık kurabilmelerinin yanı sıra özerk kalmayı da başarabildiklerini vurgulamışlardır.

Savunma mekanizmaları, bireyin yaşadığı kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, aşağılanma, vicdan azabı gibi bireyi rahatsız edebilen duyguları daha kabul edilebilir hale getirmeye hizmet eder. Bu durum algılanan bir tehdide karşı düşünülen planlanmış bir seçimden çok, otomatikleşmiş bir tepkidir ve bireyin farkındalığının dışında oluşmaktadır (Dorpat, 1987). Savunma mekanizmaları, birey tarafından sorunun gerçek kaynağı ile başa çıkmaya çabalamak yerine, sürekli olarak ve katı bir şekilde kullanıldığında uygunsuz ve anormal olarak değerlendirilmektedir (Clark, 1992).

Araştırmamızda savunma biçimleri ve bağlanma stilleri bağımlı değişkenleri çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde bağımlı değişken olan bağlanma stillerinin bağımlı değişken olan savunma biçimlerini etkilediği görülmüştür ( $\beta = 0,363$ ;  $p < 0,01$ ). Diğer taraftan bağlanma stillerini başarılı uygulayan genç yaştaki yetişkinlerin % 20 oranında nevrotik savunma biçimleri anlayışına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda savunma biçimleri ile bağlanma stilleri arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir.

Savunma mekanizmalarında, kişiyi rahatsız eden duygu durumları bilinçaltında otomatik olarak ortaya çıkmaktadır. Egonun, artan negatif duygu durumlarını doğal yollardan etkisizleştiremediği durumlarda, bunların bir bölümünü bastırabilmekte, dışa vurmakta, inkâr etme yoluna gidebilmekte, karşı tepki geliştirebilmekte ya da daha ilkel gelişim düzeyine geri çekilebilmektedir. Bilişsel esnekliği olanlar, farklı durumlarda kurdukları iletişimlerle birlikte kendilerini güvende hissetmektedir. Bu sayede bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında çözüme ulaşabilirler ve çözüm için sorumluluk alabilirler. Bilişsel esneklik, bireyin yeni seçeneklerin farkında olmasını sağladığından, başkalarının duygularını anlamayı kolaylaştırmaktadır.

Bağlanma stilleri, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini belirleyici önemli faktörlerdendir. Sosyal çevreyle kurulan ilişkiler de bilişsel esnekliğin gelişimini önemli düzeyde etkilemektedir. Sosyal çevreyle ilişkileri zayıf olan bireylerin,

bilişsel esneklik düzeyleri düşüktür. Bireylerin sosyal ilişki kurabilme becerileri, bilişsel esnekliği etkilemektedir (Bilgin, 2009). Günlük yaşamımızda karşılaştığımız problemlerin tek bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Problemlerle başa çıkabilmek için çok fazla alternatif olması, bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olabilmesiyle mümkün olmaktadır (Stevens, 2009). Araştırmamızda da bilişsel esnekliğin, bağımlı değişken olan bağlanma stillerini etkilediği saptanmıştır ( $\eta^2 = 0,46$ ;  $p < 0,01$ ). Bununla birlikte, hiçbir bağımsız değişkenin anlamlı ilişkiyi yönlendirecek bir etkisi olmadığı görülmüştür. Neticede, bilişsel esneklik alternatifleri geliştirildiğinde % 24 oranında bağlanma stilleri güvenli ve kayıtsız anlamda başarılı uygulanmaktadır.

Dağ ve Gülüm (2013) çalışmasında, bilişsel esnekliğin güvensiz bağlanma ve psikopatoloji belirtileriyle olan ilişkiyi dengeleyici rolü üstlenmemesiyle birlikte, bilişsel esnekliklerin bağlanma biçimleri ilişkisindeki rolünün önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Aydınay-Satan'ın (2014) çalışmasında bilişsel esnekliğin bireysel iyi olma halini etkilediği bulunmuştur. Bilişsel esnekliğe sahip kişilerin, değişik çözüm yollarını denemeye eğilimli olmalarından dolayı, güç durumların etkili bir şekilde üstesinden gelebilecekleri ve temel gereksinimlerin sağlanması için gerekli mücadeleyi gösterebilecekleri söylenebilir.

Martin ve Anderson (1998) yaptığı araştırmada, bilişsel esneklik ile çözüm üretme ve kararlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Dennis ve Wander Val (2010) ile Bai (2011) araştırmasında bilişsel esneklik ile uyumlu başa çıkma stilleri (problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma) arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Zhang, 2011). Bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015). Bireyler esneklik sayesinde olaylara daha gerçekçi bakabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin farkında olunarak esnetilebilmesi, olaylara daha geniş açılardan bakılabildiğini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (Ellis and Dryden, 2007). Nitekim araştırmamızda da bilişsel esnekliğin bağımlı bir değişken olan savunma biçimlerini etkilediği belirlenmiştir. Dolayısıyla bilişsel

esneklik (alternatifler geliştirildiğinde) % 45 oranında savunma biçimleri uygulaması başarıyla uygulanmaktadır.

Bilişsel esneklik (alternatif) savunma biçimleri (immatür savunma biçimleri) ile bağlanma stillerinin (güvenli ve kayıtsız) uyumlu çalışmasına etkisine ait regresyon analiz bulgularına göre bağımlı değişken bilişsel esnekliğin bağımlı değişken olan savunma biçimleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi etkilediği belirlenmiştir ( $\chi^2 = 0,632$ ;  $p < 0,01$ ). Neticede bilişsel esneklik alternatiflerinin % 59 oranında arttırılması savunma biçimleri (immatür savunma biçimleri) ile bağlanma stillerinin (güvenli ve kayıtsız) uyumlu çalışmasına yani düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik etkileşiminin değerlendirildiği bu araştırmada, savunma biçimleri ile bağlanma stilleri; bilişsel esneklik ile bağlanma stilleri; bilişsel esneklik ile savunma biçimleri arasında pozitif bir ilişkinin söz konusu olduğu, ayrıca bilişsel esnekliğin savunma biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü bulunduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre yaş ile meslek ve çalışma süresi arasında pozitif bir ilişki görülmekle birlikte yaş değişkeni ile savunma biçimleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre yaş artarken savunma biçimlerindeki nevrotik savunma anlayışı azalmakta ya da olgun savunma anlayışı öne çıktıkça yaş azalmaktadır. Diğer taraftan, medeni durum değişkeni ile bağlanma stilleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre mesleki algı aşağı yönlü iken bağlanma stilleri anlayışı güvenli ya da kayıtsızdır, Bağlanma Stilleri anlayışı korkulu ya da saplantılı ise statü/meslek algısı yukarı yönlüdür.

Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma stilleri ile savunma biçimleri ve bilişsel esneklik ile bağlanma stilleri modelleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bilişsel esnekliğin savunma biçimleri ile bağlanma stillerinin uyumlu çalışmasında düzenleyici rolünü belirlemek için kurulan hipotezler kabul edilmiştir. Buna göre savunma biçimleri ile bağlanma stilleri; bilişsel esneklik ile bağlanma stilleri; bilişsel esneklik ile savunma biçimleri arasında pozitif bir ilişki vardır ve bilişsel esnekliğin savunma biçimleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü vardır.



## 5.2 Öneriler

Literatür araştırmasında yetişkinlerde savunma mekanizmalarının bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmadığından bu araştırmayla literatüre önemli bir katkıda bulunulduğu düşünölmektedir. Bu doğrultuda örneklemin genişletilmesi, farklı kesimlerdeki bireylere ulaşılması, daha güvenilir sonuçlar elde edilebilmesi açısından önemlidir.

Bilişsel esneklik ve savunma mekanizmalarının edinilmesinde aile yapısının da önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bu nedenle aile yapılarının ve geçmiş yaşantıların bilinmesinin, değişkenleri ne düzeyde etkilediğinin belirlenmesinde önemli olabilir.

Bu araştırmadan yola çıkarak ergenlik döneminde geliştirilen bağlanma stilleri ile o dönemde kullanılan savunma mekanizmalarının ilişkisi ve yetişkin yakın ilişkilerdeki benzerlik ve farklılıkları araştırılabilir.

Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, ebeveyn tutumları ve katılımcıların psikopatolojik bulgularının incelenmesi literatür için yararlı olabilir.

## KAYNAKLAR

- Açıkgöz, K.Ü.** (2009). *Aktif Öğrenme*, İzmir: Biliş Yayıncılık.
- Akbağ, M. ve Erden-İmamoğlu, S.** (2010). "Cinsiyet ve Bağlanma Stilllerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması" *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (2): 651-682.
- Aksu, D.** (2011). "Bağlanma Nedir?" <http://didemaksu.terapi.com/2011/02/07/baglanma-stilleri/> (03.08.2018).
- Alpert J.L.** (1991). "Retrospective Treatment of Incest Victims: Suggested Analytic Attitudes" *The Psychoanalytic Review*, 78: 425-435.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M.** (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Altunkol, F.** (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anlı, İ.** (2002). "EEG ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, H.** (2006). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Beck, A.** (2001). *Bilişsel Danışma Temel İlkeler ve Ötesi*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bilgin, M.** (2009). "Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler" *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36 (3): 142-152.
- Bozkurt, A.** (2014). "Evlü Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı.
- Brewster, M.E., Moradi, B., Deblaere, C. And Velez, B.L.** (2013). "Navigating the Borderlands: The Roles of Minority Stressors, Bicultural Self-Efficacy, and Cognitive Flexibility in the Mental Health of Bisexual Individuals" *Journal of Counseling Psychology*, 60 (4): 543-556.
- Caine, R.N. ve Caine, G.** (2002). *Beyin Temelli Öğrenme*. (Çev. G. Ülgen). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Canas, J.J., Fajardo, I. And Salmeron, L.** (2006). "Cognitive Flexibility" [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Canas2/publication/272022148\\_Cognitive\\_Flexibility/links/54d8e2440cf24647581cd8f0.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Canas2/publication/272022148_Cognitive_Flexibility/links/54d8e2440cf24647581cd8f0.pdf) (03.08.2018).
- Canel, A.N.** (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*, Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları.
- Christopher, J.C., Bickhard M.H. and Lambeth G.S.** (2001). "Otto Kernberg's Object Relations Theory: A Metapsychological Critique" *Theory & Psychology*, 11 (5): 687-711.
- Clart, A.J.** (1992). "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve Şekillendirilmesi" (Çev. H. Ersever), *AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 215 (2): 579-596.

- Corey, G.** (2008). *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev. T. Ergene), Ankara: Mentis Yayınları.
- Cramer, P.** (1987). "The Development of Defense Mechanisms" *Journal of Personality*, 55 (4): 597-614.
- Crockatt, P.** (2006). "Freud's On Narcissism: an Introduction" *Journal of Child Psychotherapy*, 32 (1): 4-20.
- Çalışır, M.** (2009). "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi" *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1: 240-255.
- Çelikkaleli, Ö.** (2014). "Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki" *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176 (39): 347-354.
- Çuhadaroğlu, A.** (2011). "Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları" *Doktora Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Damarlı, Ö.** (2006). "Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davison, G.C. ve Neale, J.** (2004). *Anormal Psikoloji*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demirci, E.** (2004). "Evlilikte Bağlanma ve Çatışmayı Yönetmede Bağlanma Stillerinin Etkisi" *Yüksek Lisans Tezi*, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Develioğlu, M.** (2006). "Problem Çözme Becerileri Yüksek ve Düşük olan Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dorpat T.L.** (1987). "A New Look at Denial and Defense" *The Annual of Psychoanalysis*, 15: 23-47.
- Dreisbach, G. and Goschke, T.** (2004). "How Positive Affect Modulates Cognitive Control: Reduced Perseveration at the Cost of Increased Distractibility" *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 30 (2): 343-353.
- Ellis, A. ve Harper, R.A.** (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*, (Çev. SK. Kunt), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Emery, R.E.** (2013). *Evlilik, Boşanma ve Çocukların Uyumunu*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Erdem M, Işıntaş M, Özgen F. ve Özşahin A.** (2008). "Savunma Biçimlerinin Uyum Bozukluğundaki Rolü" *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi*, 2 (4): 155-159.
- Freud, A.** (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, (Çev. Y. Erim), Ankara: Metis Yayınları.
- Freud, S.** (1994). *Psikanaliz Üzerine*, (Çev. AA. Öneş), İstanbul: Say Yayınları.
- Gardner, H.** (2004). *Zihin Çerçevesi*, İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Geçtan E.** (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Güçray, S.S.** (1998). "Bazı Kişisel Değişkenler, Algılanan Sosyal Destek ve Atılganlığın Karar Verme Stilleri İle İlişkisi" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (9): 7-16.

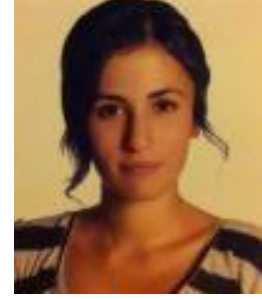
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ.** (2012). “Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği” *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13: 216-223.
- Gürbüz, E.** (2016). “Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hackney, H. ve Cormier, S.** (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci el Kitabı*, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamarta, E.** (2008). *Eğitime Yeni Bakışlar*, Ankara: Eğitim Akademi Yayınları.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R.** (1994). “Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve” (Çev. A. Dönmez), *Psychological Inquiry*, 5 (1): 1-49.
- Hendrick, S.S.** (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*, (Çev. A. Dönmez), İstanbul: Nobel Yayınları.
- Kapucu, O.** (2014). “Evli Çiftlerin Evlilik Kalitesi ve Bağlanma Stillерinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaağaçlı, M.** (2005). *Öğretimde Yöntemler ve Yaklaşımlar*. Ankara: Pelikan Yayıncılık.
- Kart, N.M.** (2012). “Yetişkin Bağlanma Stillерinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma” *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karvonen, J.T.** (2007). “Somatization in Young Adults” *Academic Dissertation*, Oulu: Faculty of Medicine of the University of Oulu.
- Kernberg, P.F.** (1994). “Mechanism of The Defense: Development and Research Perspectives” *Bulletin of The Menninger Clinic*, 58 (1): 55-87.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö.** (2012). “Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Koçluk ve Bilişsel Esnekliğe Dayalı Öğretim Ortamlarının Oluşturulmasına İlişkin Görüşleri” *İlköğretim Online*, 11 (3): 578-595.
- Kobak, R.R. Ve Hazan, C.** (1991). “Attachment in Marriage: Effect of Security and Accuracy of Working Models” *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 861-869.
- Kobasa, S.C.** (1979). “Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness” *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1): 1-11.
- Koroğlu, E. ve Türkçapar, M.H.** (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.
- Leahy, R.L.** (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leahy, R.L. ve Holland, S.J.** (2009). *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*, Ankara: HYB Yayınları.
- Lowrey, W. And Kim, K.S.** (2009). “Online News Media and Advanced Learning: A Test of Cognitive Flexibility Theory” *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 53 (4): 547-566.
- Malone J.C., Cohen S, Liu S.R., Vaillant G.E. and Waldinger R.J.** (2013). “Adaptive Midlife Defense Mechanisms and Late-Life Health” *Personality and Individual Differences* 55: 85–89.
- Martin, M.M. and Anderson, C.M.** (1998). “The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies” *Communication Reports*, 11 (1): 1-9.
- Martin, M.M. And Rubin, R.B.** (1995). “A New Measure of Cognitive Flexibility” *Psychological Reports*, 76: 623-626.

- Martin, M.M., Anderson, C.M. and Thweatt, K.S.** (1998). "Aggressive Communication Traits and Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale" *Journal of Social Behavior and Personality*, 13: 34-45.
- Martin, M.M., Stagers, S.M. and Anderson, C.M.** (2011). "The Relationships Between Cognitive Flexibility with Dogmatism, Intellectual Flexibility, Preference for Consistency, and Self-Compassion" *Communication Research Reports*, 28 (3): 275-280.
- May, R.** (2000) *Kendini Arayan İnsan*, İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Nickel R. and Egle U.T.** (2006). "Psychological Defense Styles, Childhood Adversities and Psychopathology in Adulthood. Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy" Germany: Johannes Gutenberg University. *Child Abuse and Neglect* 30: 157-170.
- Novais, F, Araujo, A. and Godinho, P.** (2015). "Historical Roots of Histrionic Personality Disorder" *Frontiers in Psychology*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4585318/>
- Odağ, C.** (1999). *Nevrozlar I*. İzmir: Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- Özakkaş, T.** (2008). *Bütüncül Psikoterapi*, İstanbul: Litera Yayınları.
- Özer, A. ve Güngör, H.C.** (2012). "Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu" *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2): 11-24.
- Öztürk, M.O.** (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Tuna Matbaacılık.
- Pellitteri J.** (2010). "The Relationship Between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanisms. Department of Educational and Community Programs" New York: Queens College City University, *The Journal of Psychology*. 36 (2): 182-194.
- Perry J.C. and Cooper, S.H.** (1989). "An Empirical Study of Defense Mechanisms. I. Clinical Interview and Life Vignette Ratings" *Archives of General Psychiatry*, 46 (5): 444-452.
- Rackley, J.W.** (2014). "The Bond that Breaks: The Role of Attachment Style and Gender on Forgiving A Sexual Infidelity among African Americans" *Doctoral Dissertation*, USA: Tennessee State University.
- Rishipal, D.** (2012). "Managerial Effectiveness and Defense Mechanism Styles: a comparison of Different Level of Managers" *IOSR Journal of Business and Management*, 5 (2): 47-54.
- Rowan, A.** (2000). "The Place of Acting Out in Psychoanalysis: From Freud to Lacan" *Psychoanalytische Perspektiven*. 41 (42): 83-100.
- Saddock, B.J ve Saddock, V.A.** (2007). *Klinik Psikiyatri*, (Çev. H. Aydın ve A. Bozkurt), Ankara: Güneş Kitabevi.
- Salzmann, C.G.** (2006). *Çocukları Yanlış Eğitim Yolları*. (Çev. A. Çankırılı) İstanbul: Zafer Yayınları.
- Saymaz, İ.** (2003). "Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sençak, M. and Leonard, K.E.** (1992). "Attachment Styles and Marital Adjustment among Newlywed Couples" *Journal of Social and Personal Relationship*, 9 (5): 1-64.
- Sığircı, A.** (2010). "Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkinin İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Silverberg, W.V.** (1932). "Notes on the Mechanism of Reaction-Formation: I Dream Material: II Theoretical Discussion" *Psychoanalytic Review*, 19 (1): 56-63.
- Spiro, R.J.** (1988). "Cognitive Flexibility Theory: Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains" *Technical Report*, [https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/18011/ctrstreadtechrepv01988i00441\\_opt.pdf](https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/18011/ctrstreadtechrepv01988i00441_opt.pdf) (05.08.2018).
- Sümer, M.** (2006). "Yetişkin Bağlanma Stillerinin Duygusal Zeka, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sümer, N. ve Güngör, D.** (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürarası Bir Karşılaştırması" *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43): 71-108.
- Swain, C., Greer, J. and van Hover, S.** (2001). "The Use of Educational Technologies in a Cognitive Flexibility Theory Unit" <https://projects.ncsu.edu/meridian/win2001/pdf2001/cognitive.pdf> (04.08.2018).
- Taşkent, V.** (2010). "Alkol ve/veya Madde Bağımlıları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z.** (2009). "Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31): 1-11.
- Treger, S. and Sprecher, S.** (2011). "The Influences of Sociosexuality and Attachment Style on Reactions to Emotional Versus Sexual Infidelity" *Journal of Sex Research*, 48 (5): 413-422.
- Tufan-Çetin, B.** (2010). "Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması" *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.
- Turanlı, P.** (2010). "Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel-Kışlak, Ş.** (2006). "Evlilik Uyumu, Bağlanma Stilleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler" *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9): 61-68.
- Türkçapar, H.M.** (2012). "Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama" Ankara: HYB Basın Yayın.
- Uytun, M., Öztop, D.B. ve Eşel, E.** (2013). "Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi" *Düşünen Adam Dergisi*, 26: 177-189.
- Vaillant G.E.** (1976). "Natural History of Male Physiological Health; The Relation of Choice of Ego Mechanisms of Defense to Adult Adjustment" *Archives of General Psychiatry*, 33 (5): 535-545.
- Vaillant, G.E.** (1992). "The Historical Origins and Future Potential of Sigmund Freud's Concept of the Mechanisms of Defense" *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*, Washington DC: American Psychiatric Press, Inc.

- Watson, D.C. and Sinha, B.K.** (1998). "Gender, Age, and Cultural Differences in the Defense Style Questionnaire-40" *Journal of Clinical Psychology*, 54 (1): 67-75.
- Wong, P.S.** (1999). "Anxiety, Signal Anxiety, And Unconscious Anticipation: Neuroscientific Evidence for an Unconscious Signal Function in Humans" *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47: 817-841.
- Yeter, Ö.** (2016). "Bağlanma stilleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyumu ve Kıskançlık İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M.** (2007). "Savunma Biçimleri Testinin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması" *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18: 244-153.
- Yurtseven, F.** (2010). "Ötekiyleken Ben" Temsilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki" *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## ÖZGEÇMİŞ



NEZAHAT NURŞAH YAZGAN

Felsefe Grubu Öğretmeni / Rehber Öğretmen

Doğum Tarihi/ Yeri : 03.05.1986 / Kdz. Ereğli

### **Eğitim Durumu**

İlkokul: Orhangazi İlköğretim Okulu / Akçakoca

Ortaokul: Merkez Ortaokulu / Akçakoca

Lise: Akçakoca Lisesi / Akçakoca

Lisans: İstanbul Üniversitesi / Fen Edebiyat Fakültesi / Felsefe – 2006-2010

Formasyon: İstanbul Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / 2009-2010

Rehberlik Öğretmenlik Programı: Milli Eğitim Bakanlığı Hizmetiçi Eğitim Müdürlüğü / 2012

Yüksek Lisans: İstanbul Aydın Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji / 2014-2019

### **Deneyimleri**

Vatan Lisesi / Staj / 2009-2010

Özel Pi Analitik Dershanesi / Felsefe Grubu Öğretmeni / Rehber Öğretmen / 2010-2011

Özel Alev Okulları / Rehber Öğretmen / 2011-2014

Özel Amerikan Kültür Anaokulu / Rehber Öğretmen / 2014-2015

Özel Ataşehir Anka Anaokulu / Rehber Öğretmen / Müdür Yardımcısı / 2014 -