



**International**  
**JOURNAL OF SOCIAL, HUMANITIES**  
**AND ADMINISTRATIVE SCIENCES**



Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed  
JOSHASjournal (ISSN:2630-6417)

Architecture, Culture, Economics and Administration, Educational Sciences, Engineering, Fine Arts, History, Language,  
Literature, Pedagogy, Psychology, Religion, Sociology, Tourism and Tourism Management & Other Disciplines in Social Sciences

Vol:5, Issue:14

2019

pp.150-159

journalofsocial.com

ssssjournal@gmail.com

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

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND COGNITIVE FLEXIBILITY OF DEFENSE MECHANISMS TO ADULTS

Nezahat Nurşah YAZGAN

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans, İstanbul/Türkiye



Article Arrival Date : 11.03.2019  
Article Published Date : 14.05.2019  
Article Type : Research Article  
Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.92>

Reference : Yazgan, N.N. (2019). "Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 5(14): 150-159

### ÖZET

Kişi yaşamında önemli bir yeri olan savunma mekanizmaları aynı zamanda bağlanma stillerini etkileyebilmektedir. Bağlanma yaygın olarak kaygı azalması için bir araç 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

### 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.

**Key Words:** 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 uyaran 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 yürürlüktedir. 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 azalmasını 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 başarabilirse; 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 düşünülen planlanmış bir seçimden çok, otomatikleşmiş bir tepkidir ve bireyin farkındalığının dışında oluşmaktadır (Geçtan, 2006). Hangi savunma mekanizmalarının baskın olarak kullanılacağı, 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 nevroitik 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 olduğunun (örneğin bir problemin birden fazla çözüm yolu olduğunun) 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 başvurulmuş 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. UYGULAMA

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

### 2.1. Yöntem

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

### 2.2. Evren ve Örneklem

İstanbul il merkezinde uygulanmıştır. Uygulama alanı olarak tekstil firmaları seçilmiştir ve kartopu yöntemi ile çalışanlar ve onların yakın çevrelerine ulaşılmıştır. Ana kütleyi oluşturan firmaların insan kaynakları biriminden edinilen bilgilere göre iş yerinde farklı mesleklerde üst düzey ve orta düzey yöneticilerin çalıştığı belirlenmiştir. Ana kütleden % 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, Savunma Biçimleri Ölçeği (SBT), Bağlanma Stilleri (İlişkiler Ölçeği - İÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) 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 içerisinde 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. Salmaz ve T. Doğan tarafından Türkçe versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği incelenmiştir. BEE, 5' liliert 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. SONUÇ VE ÖNERİLER**

#### **3.1. Sonuç**

Savunma mekanizmaları anksiyete, suçluluk, aşağılanma, utanç, üzüntü gibi bireyde rahatsızlık hissi uyandıran duyguları kabul edilebilir hale getirme fonksiyonunu üstlenir. Bu durum bilinç dışında

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 (Ersevim, 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 başatabildiklerini 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 ( $\beta= 0,46$ ;  $p<0,01$ ). 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 WanderVal (2010) ile Bai (2011) araştırmalarında 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 bakılabilmesini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (EllisandDryden, 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 ( $\beta= 0,632$ ;  $p<0,01$ ). Neticede bilişsel esneklik alternatiflerinin % 59 oranında artırılması 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.

### 3.2. Öneriler

Literatür araştırmasında yetişkinlerde savunma mekanizmalarının bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmadığından bu araştırmayla literatüre önemli bir katkıda bulunduğu düşünülmektedir. 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.

## KAYNAKÇA

- Altunkol, F. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilgin, M. (2009). "Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler" Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 36 (3): 142-152
- Clart, A.J. (1992). "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve Şekillendirilmesi" (Çev. H. Ersever), AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 215 (2): 579-596
- Cramer, P. (1987). "The Development of Defense Mechanisms" Journal of Personality. 55 (4): 597-614
- 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.
- Freud, A. (2004). Ben ve Savunma Mekanizmaları, (Çev. Y. Erim), Ankara: Metis Yayınları
- Gardner, H. (2004). Zihin Çerçevesi, İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Geçtan E. (2006). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, İstanbul: Metis 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.
- 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., Staggars, 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.
- Odağ, C. (1999). Nevrozlar I. İzmir: Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- Öztürk, M.O. (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara: Tuna Matbaacılık.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürarası Bir Karşılaştırması" Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43): 71-108