

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**ERGENLİK DÖNEMİNDE YAYGIN KULLANILAN SAVUNMA**  
**MEKANİZMALARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK**  
**DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: HATAY İL MERKEZİ ÖRNEĞİ**

**Halil İbrahim EZER**

**Danışman: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Deniz Aynur GÜLER**

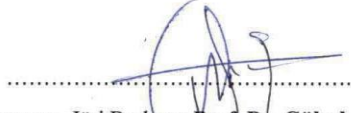
**Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. İbrahim İNAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

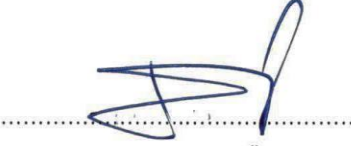
**MERSİN / HAZİRAN 2017**

T.C  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201510026 numaralı öğrencimiz olan **Halil İbrahim EZER** tarafından hazırlanan “Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği” başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oy birliği** ile Psikoloji Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.



Üniv. Dışı- Tez Danışmanı- Jüri Başkanı: **Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU**  
(Çukurova Üniversitesi)



Üniv. İçi- Jüri Üyesi: **Prof. Dr. Deniz Aynur GÜLER**



Üniv. İçi- Jüri Üyesi: **Yrd. Doç. Dr. İbrahim İNAN**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.



Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

**ETİK BEYANI**

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

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

22 / 06 / 2017

Halil İbrahim EZER

## ÖZET

### ERGENLİK DÖNEMİNDE YAYGIN KULLANILAN SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: HATAY İL MERKEZİ ÖRNEĞİ

HALİL İBRAHİM EZER

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU

Haziran 2017, 124 sayfa

Bu araştırmada, ergenlerin yaygın kullandığı savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve bu ilişkiyi belirleyen faktörleri saptamak amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim eğitim yılında Hatay ilinin Antakya ilçesine bağlı rastgele yöntemle seçilmiş 5 lise de öğrenim gören 15 ve 18 yaşları arası değişen, 190 kadın, 202 erkek öğrenci olmak üzere toplam 392 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Savunma Biçimleri Testi (SBT-40), Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (KPSÖ) kullanılmıştır.

Çalışmada ergenlerde en yaygın kullanılan savunma mekanizmasının psödo altruizm olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin olgun savunma biçimleri (OSB) ile nevrotik savunma biçimleri (NSB) arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir korelasyon saptanırken ( $r=-0,31$ ), immatür savunma biçimleri (İSB) ile arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r=-0,54$ ). İSB ile NSB arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde bir korelasyon saptanmıştır ( $r=0,75$ ). Psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi arasında yüksek düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır ( $r=0,73$ ). Psikolojik sağlamlık düzeyi ve savunma mekanizmaları ilişkisi incelendiğinde; KPSÖ ile OSB ( $r=0,29$ ) ile zayıf düzeyde pozitif, NSB ( $r=-0,34$ ) ve İSB ( $r=-0,47$ ) ile zayıf düzeyde negatif bir korelasyon saptanmıştır. Mutluluk düzeyinin savunma biçimleri ile ilişkisi incelendiğinde ise; OSB ( $r=0,28$ ) ile zayıf düzeyde pozitif, NSB ( $r=-0,37$ ) ile zayıf düzeyde negatif ve İSB ( $r=-0,50$ ) ile negatif yönde orta düzeyde bir korelasyon olduğu

saptanmıştır. Aile yapısı ve tutumu, ekonomik durum, alınan sosyal ya da psikolojik destek gibi bazı sosyo demografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve savunma mekanizmalarını etkilediği saptanmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar, stres ve travma durumlarının üstesinden gelebilme ve adaptasyonu için geliştirilen savunma biçimlerini belirlemenin ve bireyin güçlü yanlarının vurgulandığı psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin ortaya çıkarmanın ve bunları etkileyen faktörleri saptamanın özellikle ergenlerin sağlıklı gelişiminde önemli yer tuttuğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, iyilik hali, mutluluk ve olgun savunma biçimlerinin öne çıkarılması, klasikleşmiş “insanın hasta olduğu ve tedavi edilmesi gerektiği” anlayışından “bireyin sağlıklı olduğu ve pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini dile getiren” pozitif psikoloji anlayışına geçişi sağlayacak olan önemli kavramlar olduğu saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Savunma Mekanizmaları, Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk, Ergenler, Pozitif Psikoloji.

## **ABSTRACT**

### **EXAMINING THE RELATIONSHIP AMONG THE PSYCHOLOGICAL RESILIANCE, HAPPINESS LEVEL AND THE MOST DEFENSE MECHANISMS USED IN ADOLESCENTS: AN EXAMPLE OF HATAY CITY CENTER**

**HALİL İBRAHİM EZER**

**Master Thesis, Department of Psychology**

**Supervisor: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU**

**June 2017, 124 pages**

The aim of this study is to adolescents students at High School examine the relationship among psychological resilience, level of happiness and defense mechanisms. The other objective is to determine degree of difference that defense mechanisms, psychological resilience and happiness level show that in connection with demographic variety (age, sex, socio-demographic etc...).

The sample of this study was collected from 430 high school students studying in Antakya in 2016-2017 education years with using survey method. The final analysis was done over 392 complete and accurate respondents (190 female / 202 male), ranging in age from 15 to 18 years students. In this research, in addition to Sociodemographic Questionnaire prepared by the researcher, the Brief Resilience Scale (BRS), the Oxford Happiness Questionnaire-Short Form (OHQ-SF) and the Defense Style Questionnaire (DSQ-40) has been applied.

The results of this research shows defense mechanisms that found pseudo-altruism to the most commonly employed defense mechanisms among in adolescents. The results of this research shows that there was a strong positive significant relationship between psychological resilience and happiness level in adolescents ( $r=0,73$ ). There is a weak negative correlation between psychological resilience with immature ( $r=-0,47$ ) and neurotic ( $r=-0,34$ ) defense mechanisms. However, it was found that there was a weak positive correlation between psychological resilience and mature defense mechanisms ( $r=0,29$ ). There is a weak positive correlation between happiness level and mature defense mechanisms ( $r=0,28$ ). Furthermore, when examined happiness

level with defense mechanisms, a weak negative correlation was determined between neurotic defense mechanism ( $r=-0,37$ ), while a medium negative one was found between immatur defense mechanisms ( $r=-0,50$ ). Also, there is a strong positive correlation between neurotic and immature defense mechanisms ( $r=0,75$ ). There is a weak negative correlation between neurotic and mature defense mechanisms ( $r=-0,31$ ). Also, there is a medium negative correlation between immature and mature defense mechanisms ( $r=-0,54$ ). The marks of psychological resilience, happiness level and defense mechanisms show significant difference according to some socio-demographic such as family structure and attitude, economical situation, received social or psychological support etc...

The results which have been gotten show that overcoming stress and trauma situations and determining defence mechanisms form of adaptation and implying individuals psychological strong sides to appearing happiness level and to find out which factors effecting is really important on adolescents. Psychological resilience well position, appearing happiness and mature defence mechanisms, modeled the person who is sick and need to be cured that understanding change to individual is healty and need to improve his positive features that to be determined in positive psychology understanding.

**Keywords:** Defense Mechanisms, Psychological Resilience, Happiness, Adolescents, Positive Psychology.

## ÖNSÖZ

Tüm sosyal, iş ve akademik hayatım boyunca maddi ve manevi sürekli destekleriyle yanımda bulunan bana duydukları güvenle dimdik yürümeme ve hayatı anlamlandırmamı sağlayan, kendi yeteneklerimi ve sahip olduğum potansiyelimde farkındalık yaratan başta annem Sevim EZER ve babam Halil EZER olmak üzere tüm ablalarım ve abilerime, bana her defasında mutluluğumun kaynağına enerji depolama fırsatı vererek motivasyonumu üst seviyede tutan ve stresli durumlarımda neşe kaynağım olan tüm yeğenlerime,

Verdiğim rahatsızlığı sabırla karşılayan ve bana sabretmeyi öğreten bilgi ve becerilerini benden esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU'na,

Tez çalışmamın gerçekleşmesinde, telefonlarımı sabır ve anlayışla yanıtsız bırakmayarak bilgi ve zamanını paylaşan Uz. Psk. Atanur AKAR'a,

Dostluğun kıymetinin bilinmediği bu zamanda her türlü desteği esirgemeyen derdime ve mutluluğuma ortak olan başta dostum Vehbi ÖKSÜZ olmak üzere tüm dostlarıma,

Sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Halil İbrahim EZER

## İÇİNDEKİLER

|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| <b>ÖZET</b> .....             | <b>Sayfa</b><br><b>iv</b> |
| <b>ABSTRACT</b> .....         | <b>vi</b>                 |
| <b>ÖNSÖZ</b> .....            | <b>viii</b>               |
| <b>KISALTMALAR</b> .....      | <b>xii</b>                |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> ..... | <b>xiii</b>               |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> ..... | <b>xiv</b>                |
| <b>EKLER LİSTESİ</b> .....    | <b>xv</b>                 |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1.1.Araştırmanın Problemi .....     | 18 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....       | 18 |
| 1.2.1. Araştırmanın Alt Amacı ..... | 18 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....       | 18 |
| 1.4. Sınırlılıklar .....            | 19 |

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 2.1.Ergenlik .....                                       | 20 |
| 2.2. Savunma Mekanizmaları .....                         | 21 |
| 2.2.1. Kaygı .....                                       | 21 |
| 2.2.2.Tanım .....                                        | 23 |
| 2.2.3.Başlıca Savunma Mekanizmaları .....                | 26 |
| 2.2.3.1. Olgun Savunma Biçimleri .....                   | 28 |
| 2.2.3.2. Nevrotik Savunma Biçimleri .....                | 30 |
| 2.2.3.3. İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri ..... | 32 |
| 2.3.Mutluluk .....                                       | 39 |
| 2.3.1. Tanım .....                                       | 39 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2.3.2. Yapılan Çalışmalar ..... | 41 |
| 2.4. Psikolojik Sağlamlık ..... | 43 |
| 2.4.1. Tanım .....              | 43 |
| 2.4.2. Yapılan Çalışmalar ..... | 47 |

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 3.1. Araştırma Modeli .....                      | 51 |
| 3.2. Örneklem .....                              | 51 |
| 3.3. İşlem .....                                 | 51 |
| 3.4. İstatistiksel Analiz .....                  | 52 |
| 3.5. Veri Toplama Araçları .....                 | 53 |
| 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu .....                 | 53 |
| 3.5.2. Savunma Biçimleri Testi .....             | 53 |
| 3.5.3. Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Formu ..... | 55 |
| 3.5.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği .....    | 56 |

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Sosyo-Demografik Özellikler .....                                                          | 58 |
| 4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların Madde Dağılımları .....                                       | 63 |
| 4.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri .....                                 | 65 |
| 4.4. Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Dağılımları .....                              | 65 |
| 4.5. Ölçekler Arası Korelasyonlar .....                                                         | 66 |
| 4.6. Alınan Puanların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımları .....                       | 67 |
| 4.6.1. Alınan Puanların Demografik ve Akademik Özelliklere Göre Dağılımları .....               | 67 |
| 4.6.2. Alınan Puanların Ailesel Özelliklere Göre Dağılımları .....                              | 71 |
| 4.6.3. Alınan Puanların Geçmişte Yaşanılan Travmatik Yaşam Özelliklerine Göre Dağılımları ..... | 75 |
| 4.6.4. Alınan Puanların Sosyal Yaşam Özelliklerine Göre Dağılımları .....                       | 79 |

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1. Ergenlerde Kullanılan Yaygın Savunma Biçimleri .....                                  | 83 |
| 5.2. Savunma Biçimleri, Mutluluk Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki<br>İlişki ..... | 85 |
| 5.3. Etkileyen Faktörler .....                                                             | 88 |

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.1. Sonuçlar .....                                                                                | 96  |
| 6.2. Yapılacak Araştırmalar ve Araştırmacılar İçin Öneriler .....                                  | 99  |
| 6.3. Ebeveynler İçin Öneriler .....                                                                | 100 |
|  KAYNAKÇA..... | 101 |
| EKLER.....                                                                                         | 112 |
| ÖZGEÇMİŞ .....                                                                                     | 124 |

## KISALTMALAR

**AFA:** Açımlayıcı Faktör Analizi

**APA:** American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

**CDPSÖ:** Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi

**DSM:** Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)

**DSMIII-TR:** Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı'nın Üçüncü Revize Edilmiş Formu

**DSM IV-TR:** Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı'nın Dördüncü Revize Edilmiş Formu

**DSQ-40:** The Defense Style Questionnaire (40 İtems)

**ESÖ:** Ego Sağlamlığı Ölçeği

**KPSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlamlılık Ölçeği

**ÖMO-K:** Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

**PS:** Psikolojik Sağlamlık

**SBT-40:** Savunma Biçimleri Testi (40 Maddelik)

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences

**YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

**YYT:** Yaşam Yönelimi Testi

**ZDÖ:** Zung Depresyon Ölçeği

## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                           | <b>Sayfa</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik ve Akademik Özelliklere İlişkin Bulgular .....                                                  | 58           |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Ailesel Özelliklerine İlişkin Özellikler .....                                                             | 59           |
| <b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Travmatik Yaşamına İlişkin Özellikler.....                                                                 | 60           |
| <b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Sosyal Yaşamına İlişkin Özellikleri.....                                                                   | 62           |
| <b>Tablo 5.</b> Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) Madde Dağılımları.....                                                                   | 63           |
| <b>Tablo 6.</b> Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) Madde Dağılımları .....                                                           | 64           |
| <b>Tablo 7.</b> Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) Madde Dağılımları.....                                                                     | 64           |
| <b>Tablo 8.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Alınan Puanların Dağılımı.....                                                         | 65           |
| <b>Tablo 9.</b> Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Dağılımı .....                                                                | 65           |
| <b>Tablo 10.</b> SBT-40, KPSÖ, OMÖ-K Arasındaki Korelasyon Katsayıları .....                                                              | 66           |
| <b>Tablo 11.</b> KPSÖ, OMÖ-K, SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Demografik ve Akademik Özelliklere Göre Dağılımı .....            | 67           |
| <b>Tablo 12.</b> KPSÖ, OMÖ-K, SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Ailesel Özelliklere Göre Dağılımı .....                           | 72           |
| <b>Tablo 13.</b> KPSÖ, OMÖ-K, SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Geçmişte Yaşanılan Travmatik Yaşam Özelliklere Göre Dağılımı..... | 76           |
| <b>Tablo 14.</b> KPSÖ, OMÖ-K, SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Sosyal Yaşam Özelliklere Göre Dağılımı .....                      | 80           |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                                                                                 | <b>Sayfa</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Şekil 1.</b> NSB puanının sınıf seviyeleri ve cinsiyete göre dağılımı .....                                                  | 69           |
| <b>Şekil 2.</b> İSB puanının sınıf seviyeleri ve cinsiyete göre dağılımı .....                                                  | 70           |
| <b>Şekil 3.</b> NSB puanının okul türü ve cinsiyete göre dağılımı .....                                                         | 70           |
| <b>Şekil 4.</b> İSB puanının okul türü ve cinsiyete göre dağılımı.....                                                          | 71           |
| <b>Şekil 5.</b> Psikolojik sağlamlık puanının ruh sağlığı nedeniyle yapılan başvuru ve cinsiyete göre dağılımı.....             | 78           |
| <b>Şekil 6.</b> Mutluluk düzeyi puanının ebevenyler tarafından şiddete maruz kalma durumu ve cinsiyete göre dağılımı .....      | 78           |
| <b>Şekil 7.</b> Psikolojik Sağlamlık Puanının Ebevenyler Tarafından Şiddete Maruz Kalma Durumu ve Cinsiyete Göre Dağılımı ..... | 79           |



**EKLER LİSTESİ**

|                                                                     | <b>Sayfa</b> |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Ek 1.</b> Kişisel Bilgi Formu .....                              | 112          |
| <b>Ek 2.</b> Savunma Biçimleri Testi .....                          | 114          |
| <b>Ek 3.</b> Oxford Mutluluk Ölçeği .....                           | 117          |
| <b>Ek 4.</b> Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği .....                 | 118          |
| <b>Ek 5.</b> Tez Anket İzni / Tez Etik Kurul İzni .....             | 119          |
| <b>Ek 6.</b> Ölçek Kullanma İzinleri.....                           | 121          |
| <b>Ek 7.</b> Tez Etik Kurulu İzni Talep ve Onay Tutanak Formu ..... | 123          |



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Psikolojik araştırmalar daha çok ruhsal bozuklukların tanınması ve kişilik bozulmasını içeren negatif faktörler üzerine odaklanmıştır. Özellikle İkinci Dünya Savaşının sonrasıyla hastalık modelini temel alarak iyileştirmeye yönelik bir bilim haline gelen psikoloji, insanın güçlü yanlarını göz ardı ederek sadece rahatsızlığın hasarlı olan kısmının onarılmasına odaklanmıştır (Seligman, 2002). Son yıllarda gelişen pozitif psikoloji akımı ile birlikte patolojiye odaklanmanın yeterli olmayacağı fikri ortaya atılmış, bireyin sahip olduğu olumlu özelliklerinin daha da geliştirilmesine yönelik çalışmalar ön plana çıkmıştır.

Psikoloji literatürlerine bakıldığında her on yedi çalışmadan birinin insanın güçlü olduğu yönlerine atıfta bulunan pozitif psikoloji akımına rastlanılmaktadır (Myers & Deiner, 1995). Pozitif psikolojide, sadece bireyin sahip olduğu herhangi bir patolojinin varlığı veya yokluğu değil; sahip olduğu pozitif yaşam fonksiyonları da esas alınır. Seligman (2002) yapılan araştırmalardaki pozitif duygu ve yaşantılarla ilgili çalışmaların eksikliğini gidermek için araştırmalarında mutluluk, huzur ve iyi olma gibi temel konulara da yönelmiştir (Seligman, 2002; Göcen, 2013).

Pozitif psikoloji klasikleşmiş insana bakışı savunan “hasta olduğunu ve tedavi edilmesi gerektiğini” anlayışından “bireyin sağlıklı olduğunu ve pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini dile getiren” anlayışa geçişini sağlayarak özellikle psikolojik sağlamlık, iyilik hali, mutluluk (öznel iyi olma) kavramları üzerinde sıkça durulmasına sebep olmuştur. Bununla birlikte mutluluk, yaşam doyumu, stres ve travma durumlarında üstesinden gelebilme ve adaptasyonu içermek olarak tanımlanan bireyin güçlü yanlarının vurgulandığı psikolojik sağlamlık kavramını ortaya çıkarmıştır (Kuiper, 2012, s. 475).

Steinberg ve Morris’egöre ergenlik dönemi ile ilgili bilimsel araştırmalar başladığı günden bu yana, araştırmacıların en fazla üzerinde durduğu konu, bu dönemdeki risk ve psikolojik sağlamlığı incelemek, problematik davranışları öngörmek, tahmin etmek ve açıklamak olmuştur (akt. Aracı, 2012). Ergenlik; kişinin bedensel, sosyal, duygusal, zihinsel ve ahlaki olarak muhakemelerinin en yoğun olduğu, yorucu, endişelendirici,

yıldırıcı olabilen çok büyük değişikliklerin ve oluşan kimliğin kendine özgü şekillenmeye başladığı dönemdir. Bireyin benliğinde yarattığı değerler sistemi bir nevi zihinsel çatışmaları da beraberinde getirir. Bu çatışmalar ergenlikte kritik dönem tanımlaması yapılmasına sebep olur. Gencin bu dönemde kendine sorduğu soruların başında kim ve ne olduğu ne olmak istediği ve ne yapabileceği gibi sorular gelmektedir. Bunların yanı sıra geçmişi ile geleceğini kıyaslaması; zihinsel, fiziksel, duygusal bir bütün olarak biyolojik gerçekliğini, bir insan olarak potansiyelini, kendisiyle ve başkalarıyla ilişkisindeki yeterliliğini gözden geçirmesi gerekmektedir (Kılıç, 2013).

Kritik evre olarak da adlandırılan ergenlik sürecinin sağlıklı atlatılabilmesi adına psikolojik sağlamlığın ve mutluluk dzeyininnemli bir role sahip olduğubililmektedir. Pritzker ve Minter (2014) alışmalarında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ergenlerin kaygı, depresyon, intihar riski gibi psikolojik sorunların daha az gözlendiği ve stresli durumlarla daha etkili baş ettiklerini gözlemlemişlerdir (Pritzker ve Minter, 2014). Ebeveyn ayrılıkları veyalmleri, akademik başarısızlıklar, aile tutumları, sosyal ilişkilerdeki problemler, sosyo-ekonomik gibi durumların yanındanemli düzeyde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler yaşamda karşılaşılan olumsuz olayları yansıtmakta, ergenlik döneminin gelişimsel stres durumlarına ve ruh sağlığına etki ettiği bilinmektedir.

Ergen; fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda birçok köklü değişimin yaşandığı ergenliğin yaşam döngüsünde karşılaşılan ağır stres unsurlarına ve birçok değişikliğe dolayısıyla yeni yaşantısına uyum sağlamak için yoğun çaba göstermektedir. Yoğun çabalar ile ortaya çıkan bocalamalar neticesinde birey mutsuzluk durumuna maruz kalarak ortaya çıkan bu olumsuz his durumunu azaltmak veya engellemek için birtakım savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Bu savunma mekanizmaları kişinin zorluklar karşısında uyum sağlayabilmesi ve kendilik algısını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde yardımcı olmaktadır. Zamanında ve dozunda kullanılan savunma mekanizmaları bireyde mutluluğunve psikolojik sağlamlığın varoluşunda sabitleyici veya artırıcı rol aldığı varsayılmakta olup sonraki evrelerde uyum çabalarını kolaylaştırmaktadır. Bahsedilen psikolojik sağlamlık; geçirilmiş ağır yaşantı, ruhsal gerilim, stres ya da travma karşısında pozitif adaptasyona atıfta bulunur. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi ergenlerin yaşanılan sosyal ya da kimlik bocalamaları neticesinde ileriki yaşantılarında uyum srecindenemli bir yer tutmaktadır.

### 1.1.Araştırmanın Problem

Ergenlerde sık kullanılan benliğin savunma mekanizmaları hangileridir ve bu savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasında ilişki var mıdır?

### 1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; ergenlerin yaygın olarak kullandığı savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve bu ilişkiyi belirleyen faktörleri saptamaktır.

#### 1.2.1.Araştırmanın Alt Amacı

Mevcut durumu sorgulayan betimsel bir çalışma olup aşağıdaki konulara değinilmiş ve araştırma doğrultusunda ortaya çıkan sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Ergenlerde kullanılan en yaygın savunma mekanizması türü nedir?
- 2) Ergenlerin yaygın kullandıkları savunma mekanizmaları ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3) Ergenlerin yaygın kullandıkları savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4) Ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5) Ergenlerde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini etkileyen sosyo-demografik değişkenler nelerdir?

### 1.3.Araştırmanın Önemi

Literatürler incelendiğinde ergenlik dönemindeki bireylerin yaygın kullandıkları savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmamış olması çalışmanın önemini arttırmaktadır. Çalışmanın sonunda ergenlerde yaygın olarak kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bu durumlara sosyo demografik değişkenlerin etkisinin incelenmesi ve tespit edilmesi, okullarda yapılacak psikolojik destek çalışmalarına, önleyici ve geliştirici rehberlik başta olmak üzere koruyucu hizmetler açısından, öğretmen ve ebeveynlerin ergenlik dönemine bakış

açısına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kullanılan savunma mekanizmaların, mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlığın tespiti; bundan sonra yapılacak çalışmalarda yol gösterici olacağı düşünülmekte olup ergenlerde patolojik durumların saptanmasına ve giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenlerin sağlıkla ilgili endişeleri arasında akne ve vücut kokusu gibi sıradan durumların yanı sıra madde kullanımı, depresyon ve yeme bozuklukları gibi daha ciddi sorunlar da vardır (ed. Üstel, 009). Gerek ergenin karmaşık yapısı gerek bu dönemdeki ihtiyaçların farklılaşması ki bu dönemde yaşanan ebeveyn çatışmalarının, sık görülmesinden dolayı anne ve baba için aydınlatıcı bir çalışma rolü de üstlenecektir.

Ayrıca bu çalışma tarihte çığır açmış ancak klasikleşmiş psikanalist yaklaşımın psikolojide önemli bir kuramı kabul edilen “benliğin savunma mekanizmaları” ile günümüzde giderek ününü artıran çağdaş yaklaşımın temsilcisi pozitif psikolojinin önemli kavramlarından “psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin” bir arada kullanıldığı bir derleme özelliği taşımaktadır.

#### 1.4.Sınırlılıklar

- 1) Araştırma çıktılarında elde edilen veriler, Hatay ilinin Antakya ilçesine bağlı çeşitli okullarda lise eğitimini sürdüren %95 Güven Aralığında, %5 yanlış payı ile örneklendirilmiş neticesinde 392 öğrenciyle sınırlı kalmıştır. Araştırmanın örneklemini evreni temsil niteliğine sahip varsayılmıştır.
- 2) Araştırmada kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Savunma Biçimleri Testi”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” birer öz değerlendirme ölçeğidir. Öğrencilerin bilgi toplama formuna o anda verdiği cevaplar ile sınırlı olup bilgi formların ölçtüğü nitelikler, geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır. Ancak araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağlayacağı düşünülmektedir.
- 3) Ölçeklerden elde edilecek savunma mekanizmalarının kullanılma sıklıkları ve gerçekliği çarpıtma dereceleri göz önünde tutulması imkânsızlığından dolayı sınırlıdır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.Ergenlik

Erinlik; erkekte ve kızda bebeklikten sonra en hızlı büyümenin olduğu, tüm cinsel yapıların hızlıca geliştiği dönem aralığıdır. Delikanlılık çağı ise bu hızlı büyümenin yavaşça kesildiği dönemdir. Bu iki dönemi kapsayan ergenlik kavramı Latince kökenli olup olgunlaşma anlamına gelen; kısaca çocukluktan erişkinliğe geçiş evresi olarak tanımlanır (ed.Üstel, 2009). Tarihten süregelen gelişim psikolojisinin üstünde durduğu önem derecesi yüksek ve vazgeçilmez bir kavramdır. Genellikle kızlar için 12-21; erkekler için de 13-22 yaşları arası kabul edilen, cinsel organların fizyolojik olgunluğa erişmesiyle başlayan ve yetişkinliğe dek süren dönemdir (Bakırcıoğlu, 2006). Ancak günümüzde tarihsel zaman etkisi neticesinde ergenliğe giriş yaşı kızlarda 10, erkeklerde 11 yaşına kadar gerilediği görülmektedir.

Bebeklik ve ilk çocukluk yıllarını da kapsayan hayatın ilk beş yılı ve buluşa girmeye başlayan ergenlik yılları kritik dönemlerdir (Kulaksızoğlu, 2009). Birçok psikoloji bilimcisi bu kritik dönem üzerine görüş bildirmektedir. Örneğin, Freud'a (1965) göre cinsel dürtülerin artışı, bedeninin değişikliğe uğraması, kimliğinin henüz tam anlamıyla oluşmadığı, cevabı aranan soruların ve karmaşanın fazla olduğu, birçok problemin yüklü olduğu fırtınalı bir dönemdir. Psikoseksüel gelişim kuramında bu dönemi genital dönem olarak adlandırmış, üreme ile ilgili değişimlerin psikolojik gelişimi etkilediğini varsaymıştır (çev. Babaoğlu, 2016; akt. Keser & Erdoğan, 2016). Savunma düzeneklerde her yaşta olduğu gibi ergenlikte de bu değişimlerin etkisiyle yeni yaşantısında varlığını korumak adına birey tarafında yoğun kullanıldığını öne sürmektedir.

Kuramında en fazla incelediği ve atıfta bulunduğu bir diğer gelişim kuramcısı da Erik Erikson'dur. Öne sürdüğü psikososyal gelişim kuramında bu dönemi kimlik kazanmaya karşı rol karmaşasının yaşandığı evre olarak tanımlamakta (akt. Keser & Erdoğan, 2016); kişiliğin bu evrede olduğunu varsaymıştır. Bu dönemde ergenler bir gereksinim olarak kendi sınırlarını deneme, ebeveynleriyle bağlarını koparma, kimlik

geliştirme ve kimlik krizi gibi birçok bocalamalar yaşamaktadır. Dolayısıyla birey yeni kimlik arayışına ve bunun neticesinde kimlik kazanma dönemine geçiş yapmakta, bu gereksinimini karşılamadığı takdirde ise yaşadığı yoğun stres sonucunda kimlik karmaşası ile karşı karşıya kalmaktadır.

Ergenlikte hızlı fiziksel değişimlerin yanında zihinsel, sosyal ve duygusal değişimler belirgin bir şekilde görülmektedir. Bu değişimlerin yaşandığı geçiş evresinde duygusal coşkular, düşünsel karışıklıklar ortaya çıkmaktadır. Önceki evrelerde psikososyal çevresinde yaşanılmış çatışmalar ve saplantıların getirdiği gerginlikler yeniden ortaya çıkarak aile bireylerinden uzaklaşmalarına sebep olmaktadır. Arkadaşlık ilişkileri kurma ve aileden soyutlanmış yalnız kalma isteği, karşı cinse ilgi duyma, ilişkilerde çekingenlik, hissedilen duyguların yoğunluğunda artış ve istikrarsızlık, gelecek ile ilgili kararlar, mesleki anlamda karmaşalar bunların tümü bu dönemde yoğun olarak yaşanmaktadır. Bireyin ruhsal durumunu derinden etkileyici bu karmaşalar yoğun kaygı ve aşırı riskli davranışları beraberinde getirmektedir.

Ergenlik sürecinde tecrübe edilen karmaşaların ve bocalamaların şiddeti daha önceki dönemlerin ne denli sağlıklı geçirilip geçirilmediğine, kişinin biyolojik yapısına, aile ve toplum tutumlarına göre değişmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2008). Ergenlikte yaşanan bu durumlar normal bir deneyim olarak kabul edilebilir ancak ergenin günlük yaşam kalitesini bozacak durumda ya da yoğunlukta ise ileriki aşamalarda ağır kaygı bozukluklarına ve ruh sağlığının etkilenmesine sebep olmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin bahsedilen bocalamalar, bunaltılar ya da engellemeler karşısında kaygıyı düşürmede ya da kaygıya engel olmada avantaj sağladığı ispatlanmış durumdadır. Savunma mekanizmaları ise bireyin ergenlik döneminde kişilik gelişimine, değişen yaşantısına ortama uyum ve adaptasyonuna etki etmektedir. Örneğin, Freud'un psikoseksüel kuramına göre anal dönemde reaksiyon formasyon mekanizmasıyla bağlantılı olarak anal uyaranlar ve zevkler karşısında utanç ve iğrenme duyguları gelişmektedir.

## **2.2.Savunma Mekanizmaları**

### **2.2.1.Kaygı**

Kaygı, organizmanın ruh sağlığı ve bozuklukları literatüründe önemli yer tutan bir kavramdır. İnsanda özgürleşmeye odaklanan ruh bilimcisi Karen Horney'e (1937) göre

korku ile anksiyete hemen hemen eş anlamdadır ve bu her iki kavram da tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkileri ifade etmektedir (akt. Kıcıır, 2013). Geçtan (2013) ise bu iki duygu arasında keskin bir farkın olduğunu varsayar. Korku, bir insanın karşılaştığı tehlikeyle orantılı bir duygu iken anksiyete, karşılaşılan durumla orantısı belli olmayan ve rastlanılan imgesel tehlikeye karşı geliştirilen bir tepkidir (Geçtan, 2013). Aktarılanlardan anlaşılabilirdiği gibi kaygı (anksiyete); nedeni tam olarak açık olmayan, bilinç dışında gerçekleşen korku, giderilemeyen isteklerden ya da engellenmeler neticesinde oluşan bunaltı ve endişe olarak düşünülebilir. Kaygıya ilişkin literatür incelendiğinde uyuma dönük işleviyle iç ve dış tehlikelere karşı koruyucu özelliği olup ruh sağlığı ve bozukluklarında tümünden patolojik bir belirti kümesi olmadığı görülmektedir. Ancak Freud (1936) yaşanan anksiyete durumunu çaresizliğe karşı bir tepki olduğunu ileri sürerek birçok önemli sorunların bir araya toplandığı düğüm noktası olarak görmekte, bu düğüm noktasının çözümü ise tüm ruhsal varlığımıza ışık tutacak bir bulmaca olarak varsaymaktadır (çev. Erim, 2015; Yalom, 1999).

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerde yeni yaşantı değişimi öncesi maruz kalınan risk faktörleri karşısında düşük tedirginlik ve hafif gerginlik düzeyinde ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan kaygı neticesinde birey varlığını koruması için, algılanan tehlikeler veya risk faktörlerine karşın baş etmede ya da önlem almada benliğin savunma mekanizmalarını bilinçsizce devreye geçirmektedir. Kısaca anlaşılabilirdiği gibi kaygı bireyin zihinsel varoluşunda büyük rolü olan savunma mekanizmaları ile kendini ifade etmektedir. Savunma mekanizmaları devreye giremez, yetersiz kalırsa ya da abartılmış yoğunlukta kullanılırsa organizmanın ruh sağlığında ciddi bir tehdit oluşturarak; fizyolojik belirtileri ve özel bir duygusal yaşantısı olan klinik belirtilerle bilinçli kaygının meydana çıkmasına sebep olmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı olmak üzere üç tür kaygıdan bahsedilmektedir. Organizma tarafından bu kaygılara verilen tepkilerin doğası aynıdır. Ancak ahlaki ve nevrotik kaygıların gerçeklik kaygısından farkı daha çok içsel çatışmalara karşı ortaya çıkan tepkilerin söz konusu olmasıdır.

Gerçeklik kaygısı yaşamın sürdürülmesini tehlikeye atan bir durumla ya da bireyin ihtiyaç duyduğu bir nesnenin yokluğuyla karşı karşıya kalması sonucu ortaya çıkan yaşadığı korku olarak tanımlanabilir. Freud (1936) birçok korkunun oluşumunda kalıtım ve yaşantının öğrenme süreçleri ile birlikte rol oynadığını ileri sürmektedir (çev. Erim,

2015). Suçluluk anksiyetesinin eş anlamlısı olan ahlaki kaygı, özellikle egoda suçluluk ya da utanç duygusu yaratan, toplumsal kurallara yanıt vermeye çalışan süper egonun yaşadığı korkudur. Geçtan'a (2013) göre gerçeklik kaygısına karşın, ahlaki kaygıya neden olan durumdan kaçabilme olanağı yoktur (Geçtan, 2013). Nevrotik kaygı ise psikopatolojide en çok üstünde durulan kaygı türüdür. İçgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla benliğin id'in isteklerini engelleyemediği durumlarda libidonun yaşadığı, sonucun neler olabileceğine ilişkin korkusudur. Bu tür korku karşısında savunma mekanizmaları devreye girmekte, bireyde kaygı yaratabilecek nitelikteki dürtüleri baskı altında tutmaktadır. Birey, bilinçsizce kendi uyumunu bozacak yoğun savunma önlemi aldığı anda nevroitik belirtiler ortaya çıkarak uyum işlevini yitirmekte ve neticesinde nevroitik anksiyetede kaygı mantık dışı bir görev alırken normal dışı davranışlar ortaya çıkarmaktadır. Freud'a göre nevroitik kaygı, kökenini yetişkin yaşamdan çok, bebeklik ve çocukluk yaşantılarından almaktadır (akt. Geçtan, 2013).

### 2.2.2. Tanım

Savunma mekanizması kavramının psikoloji literatüründe uzun bir geçmişi söz konusudur. İlk olarak Freud (1894) tarafından "Savunmaların Nöropsikozu" isimli yapıtında; benin acı veren ya da katlanılamayan fantezi ve duygulanımlara karşı direnmesi manasında kullanılmıştır (çev. Strachey, 1962). Bir başka deyişle kişinin acı veren duygu ve düşünceleri bilinçten uzak tutmak için giriştiği bilinç dışı bir eylem olarak tanımlanmıştır. "Histerinin Etiyolojisi Üzerine ve Savunma Psikonevrozları Hakkında Düşünceler" yapıtıyla savunma mekanizması tanımı revize edilerek yerine bastırma kavramı kullanılmıştır. Ancak bu iki kavram arasındaki karışıklık kısa bir süre belirsiz kalmış, bu süre zarfından sonra eski savunma kavramına geri dönmüş, bastırma; özel bir savunma yöntemine indirgenerek ruhsal süreçlerdeki özel durumuna son verilmiştir (Freud, 1936; çev. Erim, 2015). Freud (1894) ilk anksiyete kuramında biyolojik mekanizmaların varoluşundan söz etmiştir. Daha sonra "Kitleme, Semptom ve Kaygı" adlı yapıtında ruhsal işleyişlere vurgu yaparak bir önceki varsayımını reddetmiştir (Kayaalp, 2008). Anksiyete ve savunma mekanizmalarına odaklanan Otto F. Kernberg (1967), Melanie Klein (1973) ve Anna Freud (1936) gibi bir grup bilim insanları savunma mekanizmalarının kuramcıları olarak, çalışmalarında incelemiş ve genişletilmiştir. Bu çalışmaların önde gelen ve savunma mekanizmaların kuramcısı kabul edilen Anna Freud'tur. Anna Freud (1936) "Ben ve Savunma Mekanizmaları"

adlı yapıtında babası S. Freud'un çalışmalarını genişleterek dokuz ayrı savunma mekanizmasını detaylı biçimde açıklamış ve psikanalizin doğal akışı içinde gelişen ego psikolojisinin öncüsü olmuştur. Tanımladığı savunma mekanizmalarına yüceltme, özdeşleşme ve özgecilik savunmalarını ekleyerek egonun savunmaya yönelik çabalarının anlaşılmasının tedavi sürecine getireceği katkıları açıklamış ve direnç olarak ortaya çıkan savunma mekanizmalarının tedavi olarak kullanılmasına zemin hazırlamıştır (Freud, 1936; çev. Erim, 2015). Ardından "Ego Psikoloji" geliştikçe savunma mekanizmalarına verilen önem giderek artmış ve literatüre birçok savunma mekanizmaları eklenilmiştir. Savunma mekanizmaları ruh sağlığı ve bozukluklara ilişkin tanı kitaplarında ilk olarak, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın (APA, 1987) üçüncü revize edilmiş formunda yer almıştır. DSM IV-TR'de ise "kişileri iç ve dış tehlikelere ya da sıkıntılara karşı koruyan ancak kişilerin sıklıkla bu süreçlerin işleyişlerinin farkında olmadığı otomatik psikolojik süreçler" olarak tanımlanmaktadır (APA, 2000; akt. Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007). Savunma mekanizmaları, bireyin gerçekleri reddetmek ya da çarpıtmak, öz benliğini korumak ve sürdürmek için bilinçsizce geliştirdiği psikolojik stratejileridir (Geçtan, 2013; Öztürk & Uluşahin, 2008). Diğer bir deyişle bireyin engellenmeler, tehlikeler ya da yaşanılmış ağır olay karşısında ortaya çıkan yoğun kaygı durumunda benliğini yani bütünlüğünü korumaya yönelik bilinçsizce yaptığı davranış biçimlerine savunma mekanizmaları denilmektedir (Geçtan, 2013). Dorpat'a (1987) göre bireyin yaşadığı kaygı, suçluluk, utanç, üzüntü, vicdan azabı gibi duyguların acı veren tarafını indirgeme amacı taşır (Clark, 1991). Engellenmeler ve dış dünyadan gelebilecek saldırılar, ilkel benliğinin güdüsel zorlayıcı istekleri ve süperegonun cezalandırmaları olmak üzere üç farklı tehlikeyle karşılaşan benlik kendini korumak adına bu bilinçsizce gelişen psikolojik süreçte kaygıları azaltmak ve kendini korumak amacıyla savunma mekanizmalarına başvurur (Babaoğlu, 2016; Freud, 1936; çev. Erim, 2015; Öztürk & Uluşahin, 2008). Savunma mekanizmaların gündelik yaşamdaki savaşımdan başa çıkma stratejileri ile ayrıldığı en önemli özellik tepkilerin bilinçdışı gerçekleşip işlemesidir.

Freudçu yaklaşımlar organizmanın dürtülerini doyuma ulaştırmak için sürekli bir çaba içinde olduğu temel haz ilkesine dayandığını varsaymaktadır (Fellahoğlu, 2015). Yaşamın başlangıcında haz ilkesi egemen iken, zamanla yerini gerçeklik ilkesine bırakmaya başlar ve insan yaşamı boyunca geçelik ilkesine ait koşullara uyarak dürtülerini doyuma ulaştırıp rahat etmek ister. Uyum fonksiyonunu yaşarken bir yandan

organizma içindeki ilkel dürtüsel güçlerle, bir yandan da çevresel koşullarla, diğer bir yandan da süper egonun istekleriyle bağdaşmak, bunlar arasında denge sağlamak zorundadır (Geçtan, 2013; Fellahoğlu, 2015).

Düzenleyici dizge olarak da adlandırabileceğimiz benliğin özellikleri ve işlevleri şu şekilde özetlenebilir (Öztürk & Uluşahin, 2008., ss. 56):

1. Dürtüsel gereksinmelerin algılanması;
2. Dış dünyadaki koşulların ve durumların algılanması;
3. Bütünleştirme ve birleştirme yetisi ile dürtülerin birbirleriyle, üst benliğin istekleriyle düzenlenmesi ve çevresel koşullara uyabilecek bir niteliğe uydurulabilmesi;
4. Yürütme yetisi ile istemli davranışın eyleme geçirilmesi.

Benlik yoğunlaşan anksiyeteyi doğal yollarla etkisiz hale getiremezse, olgun savunma mekanizmalarına başvurur ancak bu mekanizmaların hiçbiri etkili olmazsa birey daha ilkel gelişim düzeyine geri çekilebilir (Ersevimi, 2013, s. 213).

Çocukluk çağında yoğun kullanılan savunma düzenekleri, kişinin yetişkinlikte karşılaşacağı nevroz için ortam hazırladığı varsayılmaktadır (Wolf, 1984). Çocukluk çağının bir sonraki evresi ergenlik dönemi; kişinin yaşamında dürtüsel süreçlerin, değişimlerin ve bocalamaların yoğun şekilde ön planda ve en yüksek olduğu evredir. Bu kritik evrede yoğunlaşan dürtüsel isteklerin, engellemelerin ya da yaşanılmış ağır olayların; üstesinden gelebilmek ve değişen yeni yaşantısına uyumda çözüm yollarını bulma alışkanlığı otomatik bir tutum sergilemektedir. Benlik tarafından sergilenen bu süreçte bilinçdışı tutum, davranış, duygu ve düşünce tepkilerinin etkisiyle benliğin ego savunma mekanizmalarında yoğun kullanılmaktadır. Temel amaç insanı günlük hayatın gerçekliğinde; süper ego ve id arasındaki çatışmalardan kaynaklanan endişeyi ve bunalımı indirmek, karşılaşılan tehlike sonrasında yeni yaşantısında uyumu sağlamaktır.

Birey her yaş döneminde kendi gelişim süreçlerine uygun savunmalar kullanmaktadır. Freud'a (1936) göre; savunma mekanizmalarını uygun olmayan zamanda ve durumlarda sıklıkla kullanmak ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler (Çev. Erim, 2015). Karşılaşılan ağır yaşantıları ya da çatışmaları bertaraf edilebilmesini öğrenme, organizma tarafından ego savunma mekanizmalarının geliştirilmesinde etkin bir rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde birey uyum dengesini yitirdiğinden dengeyi tekrardan sağlayabilmek için biyolojik belirtiler gibi bir takım psikolojik savunmalar

ortaya çıkarmak zorundadır. Bu savunmaların psikik homeostazisi korumaya yönelik çabalardan başka bir şey değildir (Öztürk & Uluşahin, 2008).

### 2.2.3. Başlıca Savunma Mekanizmaları

Geçtan (2013) savunma mekanizmalarının iki tür gruba ayrıldığını varsaymaktadır. Birinci grup, ağlama ve sürekli konuşmalardaki gibi psikolojik onarım; ikinci grup canımızı sıkan bir durumu yadsımaya çalışma gibi psikolojik zedelenmeye ya da değerini yitirmeye karşı koruyan ego savunma mekanizmalarıdır (Geçtan, 2013). Ego savunma mekanizmalarının harekete geçişindeki temel amaç egoyu id ile superego güçlerinin karşıt zorlama arasındaki çatışmadan kurtaracak bir uyum yolu bulmaktır. Derinden çözüm yoktur geçicidir ve hangisinin kullanılacağı, çatışmanın türüne insanın kişilik yapısındaki özelliklere bağlıdır (Fellahoğlu, 2015). Süperego tarafından meydana gelen itkilerin bilince çıkmasını önleme endişesi içinde olan ego buna bağlı olarak başka bir veya birçok savunma mekanizmalarını devreye geçirdiği varsayılmaktadır. Dolayısıyla organizma birden çok savunma mekanizmasını bir arada kullanmaktadır.

Kernberg'e (1993) göre savunma mekanizmaları iki ana gruba ayrılır;

- 1) Bastırma ve yardımcı savunma mekanizmaları,
- 2) Bölme ve yardımcı savunma mekanizmaları.

Bunlardan ilki yüksek savunmalar adını almakta, normal ya da nevrotik düzeyde kategorize edilmektedir. İkinci gruptaki savunmalar ise ilkel savunma düzeyinde kategorize edilmekte dolayısıyla sınır kişilik örgütlenmesi açısından ön plana çıkmaktadır. Birinci grupta kategorize edilen nevrotik savunma mekanizmaları; bastırma ve yüksek yardımcı savunma mekanizmaları olan tepki oluşturma, yalıtma, tersine çevirme, entelektüel düşünselleştirme ve mantığa bürüne mekanizmasını kullandığı görülmektedir. Ruh içi bir çatışmaya karşı benliğin kullandığı ve genellikle herhangi bir dürtü türevine, bunun düşünce temsilcisine veya her ikisine birden karşı çalışan ve bunları benin bilinç alanının dışında tutmaya yönelik bilinçdışı mekanizmalardır (Kernberg, 1993).

Freud (1936) savunma mekanizmalarını patolojik ve uyumlu olarak iki kategoriye ayırmıştır. Uyumlu olarak kategorize edilen savunma mekanizmaları benliğin var oluşuna dolayısıyla sağlığına yararlı olduğunu varsaymıştır. Patolojik savunmalar kategorisinde ise yer alan savunma mekanizmalarını dengesiz, ruh sağlığını olumsuz

yönde etkileyen, nevrotik ve katı mekanizmalar olarak bireyin kendisi ve dış çevresi ile uyumuna tehdit olarak görmüştür (çev. Erim, 2015).

Amerikalı Psikiyatrist George Vaillant (1977), savunma mekanizmaları kavramını ve savunma mekanizmalarının psikopatoloji ile olan ilişkisini anlamak üzere olgunluk düzeylerine göre bir dizi sınıflamalar oluşturmuştur. Sınıflandırmasında savunmalar psikoanalitik gelişme kademeleriyle sürekli ilişkili bir dizi oluşturmaktadır. Ancak kademeler arasında kesin bir sınır yoktur dolayısıyla geçişler olabilmektedir.

Vaillant'ın kademeleri dört kategoriden oluşmaktadır (Vaillant, 1977);

1. Kademe: Patolojik Savunmalar,
2. Kademe: Olgunlaşmamış (İmmatür) Savunmalar,
3. Kademe: Nevrotik Savunmalar,
4. Kademe: Olgun Savunmalar.

Vaillant'ın (1977) hiyerarşisinde birinci kademe yer alan narsistik bir diğer adı patolojik savunmalar, gelişmişlik açısından en ilkel ve patolojik olan savunma mekanizmalarıdır. Tam anlamıyla benmerkezcilikle çalıştığı söz konusudur. Çocuklarda, psikotik hastalarca, ağır kişilik bozukluklarında ve diğer şiddetli regresyon durumlarda sıkça kullanıldığı bilinmektedir. Çarpıtma, inkâr, bölme gibi savunma mekanizmalarını içermektedir. İkinci kademe olgun olmayan (immatür) savunmalar yer almaktadır. Borderline kişilik bozukluğu, anksiyete bozuklukları, yemek yeme bozukluğu olan kişiler tarafından sıkça kullanıldığı saptanmıştır. Üçüncü kademe yer alan olgun mekanizmalar normal ve sağlıklı kişiler tarafından kullanılan uyum mekanizmalarıdır. Yüceltme, mizah, beklenti ve bastırma bu kademe yer almaktadır. Dördüncü kademe nevrotik savunmalar yer almaktadır. Yoğun stres altındaki nevrotik kişilikler tarafından kullanıldığı varsayılmaktadır. Karşıt tepki geliştirme, yapma bozma, düşünselleştirme gibi savunmalar bu kategoridedir. Nevrotik ve patolojik savunmalar arasında sıkça geçişlere rastlanıldığı görülmektedir.

Andrews ve ark. (1989) geliştirdiği Savunma Biçimleri Testinin (SBT-40) yapı geçerliliği analizi esnasında savunma mekanizmalarının olgun, nevrotik ve olgun olmayan (immatür) savunma biçimleri olmak üzere üç kategoride toplandığı saptanmıştır. Bu çalışmada ise psikanalizde yaygın olarak vurgulanan savunma mekanizmaları Andrews ve arkadaşlarının (1989) üçlü sınıfına uygun sunulmaktadır. Bunlar arasında organizmanın ruhsal durumu için bastırma ve yüceltme mekanizmaları büyük bir önem taşımaktadır (Özgü, 1994). Ayrıca Sigmund Freud'a göre bilinçdışında

gizlenen isteklerin bilinç düzeyindeki anlatımı olarak tanımlanan rüyalarda da önemli rol alan savunma mekanizmalarının içinde başlıca simgeleştirme, daraltma, yön değiştirme ve yansıtma savunma mekanizmaları yer almaktadır (Geçtan, 1996). Hemen hemen tüm ego savunma mekanizmaları bilinçdışı veya bilinç öncesi gerçekleşirler.

### **2.2.3.1. Olgun Savunma Biçimleri**

#### **Bastırma (Repression)**

Geçtan'a (2013) göre baskı; içgüdüsel dürtülerin insanın isteği dışında bilinçdışında tutulması ve bilince çıkmalarının önlenmesidir (Geçtan, 2013). Bastırma ise bir imge ya da duygulanımın bilinçli benin dışında tutulması ya da bilinçli benden atılmasıdır (Freud, 1936; çev. Erim, 2015; Öztürk & Uluşahin, 2008). Bastırma, tehlikeli bulunan ve anksiyete yaratabilecek nitelikteki dürtülere karşı egonun öncelikli başvurduğu temel savunma mekanizmasıdır. Uzlaşma ve nevroz oluşumları için temel oluşturmaktadır (Freud, 1936; çev. Erim, 2015). İçsel dünyada yerine getirilmeleri tehlikeli görülen, bilinçte kalmaları iyi karşılanmayan, rahatsız edici istekler, eğilimler, arzular, deneyimler, toplumsal veya ahlaki tüm kurallara göre yanlış sayılanların bilinçsizce bilinçaltına itilmesini gerçekleştirdiği davranıştır. Bilinçaltında tutulan güdüler hiçbir zaman tam baskı altına alınamaz ve simgesel olarak gelecekte rüyalar, basit unutkanlıklar, dil sürçmeleri gibi bilince çıkarak etkin rol aldığı varsayılmaktadır. Karşı cinse yönelik aşırı çelişkili tutumlar, günlük yaşamda dil ve hareket sürçmeleri, öfke gibi sık görülen durumlar bastırmaya örnek olarak gösterilebilir.

#### **Yüceleştirme (Sublimation)**

Yüceleştirme, toplumsal yönden kabul edilmeyen saldırganlık ya da amacı doyum ve haz sağlayan cinsellik gibi ilkel dürtülerin açığa çıkmasının engellendiği durumlarda ortaya çıkan enerjinin farklı eylemlere dönüştürülüp yararlı bir şekilde kullanılmasını sağlamaktadır. Bu mekanizma sürekli psişik enerjiyle beslenmek zorundadır fakat içgüdüsel niteliklerini yitirdiği varsayılmaktadır. Ego tarafından enerjiye yeni bir biçim verilirken gereksiz bir enerji harcanması ya da bilinçdışı bir dürtüye karşı savunma kalmadan sosyal değerli alanlarda amaçlara yönelik etkinliklere dönüştürülmesinde

etkin rol aldığı görülmektedir (Geçtan, 2013; Öztürk& Uluşahin, 2008). Saldırganlık eğilimleri olan bir çocuğun daha sonra karatede veya savaş taktiklerinde herkesin alkışladığı uzmanlaşmış bir kişi olması yüceleştirme savunma mekanizmasına örnek verilmektedir.

Yüceleştirmeye ham madde olan dürtü ve eğilimler çocukluk çağına, öncelikle cinsellik öncesi çocukluk çağına ilişkin dürtü ve eğilimlerdir (Öztürk& Uluşahin, 2008). Ergenlik döneminde, delikanlılık ve yetişkinlik çağlarındaki cinsel istek ve dürtüler belki bastırılabilir, yer değiştirebilirler ama yüceleştirmeye uğramazlar (Fenichel, 1945; akt., Öztürk & Uluşahin, 2008).

### **Mizah (Humor)**

Bu mekanizmada benlik kaygı yaratan durumların ciddiyetini azaltacak şekilde kendine ya da başkalarına zarar vermeden düşüncelerini ve hislerini ifade etmeyoluna başvurmaktadır. May (2013) mizah savunma mekanizmasının, kişinin oluşan probleminden yeterince uzaklaşarak kendi problemi üzerinde bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olduğunu ileri sürmektedir (May, 2013). Mizah mekanizmasıyla kişi kaygı uyandıran duygu ve düşüncelerini ciddiye almadan kendisine rahatsızlık veren konulara karşı hoşgörülü olduğu gibi, zihninde o konularla meşgul olmaya devam etmektedir (Ersevim, 2013). Örneğin; ufak sıyrıklarla kurtulup trafik kazası geçirmiş bir kişinin kendi hatalarını mizah kullanarak yahut gülerek anlatmasıdır.

### **Beklenti Oluşturma (Anticipation)**

Beklenti savunma mekanizması kişinin gelecek ile ilgili tehlike yaratabilecek olası olayları öngörme ve bu olaylar ile ilgili gerçekçi bir şekilde düşünüp alternatif tepkiler ve çözümler üretebilme olarak tanımlanmaktadır (Watson & Sinha 1998,akt. Taşkent, 2010; Vaillant, 2000). Herhangi bir stres yaratan durumlar karşısında kişinin bu süreçte uyum sağlayabilme adına beklenti savunma mekanizmasını kullanabilme hassasiyeti büyük bir öneme sahip olduğu varsayılmaktadır. Bu durum tıpkı bastırma mekanizması gibi gelecekte ortaya çıkabilecek istenmeyen, hoş gitmeyen durumları kontrol altına almaktadır (Vaillant, 2000).

### 2.2.3.2. Nevrotik Savunma Biçimleri

#### Özgecilik (Psödo Altruizm)

Freud (1936) yapıtında ablasının birlikte çıktığı erkekte gözü olmasına rağmen onu güzelleştirmek için uğraşan bir kızıdan bahsederek yansıtma ve özdeşlemenin birleşiminden oluşan bir tür özgeciliğe söz etmektedir (çev. Erim, 2015; Ersevimi, 2013). Bu mekanizmada kişi kendi içgüdülerinin doyurulması amacıyla başkalarının dürtülerini doyuma ulaştırmak ve faydalı olma yolu için sınırsız çaba harcamaktadır. Bu mekanizmayı kullanan kişiler toplumda çok değer görmektedirler.

Özgecilik savunma mekanizması, kişinin kendi içgüdüsel ihtiyaçlarının yerine başkasının ihtiyaçlarına yükleyerek kişinin yaşantısına katılmanın kendisinde oluşturduğu haz ve başkaları için hiçbir çıkar söz konusu olmadan çaba harcamasıyla alınan içgüdüsel doyumu gerçekleştirmektedir. Hatta, kendine yönelik isteklerini gerçekleştirmeye güç yetiremeyen birey öyle ki isteklerini kendisinden daha iyi konumda olan rakibine aktarıp onu doyuma ulaştırması için çaba harcamaktadır. Bu yöntemle kendi isteklerini kendinden daha yetkin gördüğü rakibin elde etmesi için yardımcı olur.

#### İdealleştirme (Idealization)

İdealizasyon mekanizması ile kişi nesnenin istenmeyen karakteristik özelliklerini yadsıyarak libidosunu yansıtabileceği bir nesne haline getirmektedir. Taşkent'e (2010) göre; Freud idealleştirme terimini ilk olarak 1914'de narsisizm üzerine yaptığı çalışmalarda kullanmıştır. Her insan erken dönemde kendisini dünyanın merkezinde gördüğü birincil narsisizm döneminden geçmektedir. Daha sonra büyüme ile birlikte ebeveynlerinin sevgisini elde etmek için ebeveynlerinin değer verdiği şekilde davranmak zorunda kalmaktadır. Ebeveynlerin idealize edilmesiyle onların değer verdiği nesneler, davranış şekilleri ve kurallar da idealize edilmekte bu değerlerin içselleştirilmesiyle çocuk ego idealini oluşturmaktadır (Taşkent, 2010). İdealleştirme, bir tarafında normal diğer tarafında ise patolojik idealizasyonun yer aldığı gelişimsel ve doğrusal bir çizginin üzerinde bulunduğu şekilde varsayılmaktadır (Kernberg, 2012). Âşık olan bir kişinin sevdiği kişiye normalden çok fazla olumlu atıflarda bulunup sadece olumlu yönlerini görerek bunları abartarak anlatması örnek olarak

gösterilmektedir. Yoğun olarak kullanıldığı takdirde nevrotik şekildeki kayıp ve suçluluk duygusunu yaşamaktadır (Ersevim, 2013: 225).

### **Yapma Bozma (Undoing)**

Günlük yaşamda sıkça kullanılan savunma mekanizmalarından biridir. Kişinin tecrübe edilmiş gerçek yaşantısında ya da henüz gerçekleşmemiş düşüncesinde, yaptığı ya da yaptığını düşündüğü olumsuz bir eylemi yansıztırmak, etkisini kaldırmak ve yapılmamış gibi saymak amacı ile benlikte yürütülen birtakım süreçler yapma bozma savunma mekanizmasını oluşturmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Yapma bozma savunma düzeneği daha çok kişinin haberdar olduğu suçluluk duygularına karşılık geliştirilmektedir. Bazen yadsıma ve yansıtma savunma mekanizmaları ile birlikte kullanılmaktadır. Kusurlu davranışlar sonrasında acı çekmek, özür dilemek, arada bir duyulan pişmanlıklar bu mekanizmanın ürünüdür ancak bu davranışların tekrarlanma eğilimi devam etmektedir (Ersevim, 2013; Geçtan, 2013). Normal koşullarda kişinin kendine olan saygısını sürdürebilmesini sağlayan yapma bozma mekanizması, katı süperego yapısına sahip kişilerde nevrotik bir nitelik kazanmaktadır (Geçtan, 2013). Obsesif-kompulsif kişilik bozukluklarında ve nevrozda yoğun düzeyde görülmektedir.

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

İlk başlarda karşıt tepki oluşturma, yüceltme mekanizması ile birlikte olumlu bir savunma mekanizması olarak bahsedilmiştir ancak kuramsal yaklaşımın ilerlemesiyle karşıt tepki geliştirme ve yüceleştirme birbirinden ayırt edilmiştir. Yüceleştirmede bilinçdışı dürtülere karşı bir savaşım olmadığı gibi bir zorlama yoktur ancak karşıt tepki geliştirmede yasak ve olumsuz sayılan bilinçdışı dürtü ve eğilimler bireyi zorlamakta, birey de bunların karşıtı olan davranışlarla kendini savunma gereğini duymaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Suçluluk duygusu yaratan tehlikeli istekler yoğunlaştığında da bunların baskı altında tutulması güçleştirdiğinden, kişi bu isteklerinin tam karşıtı olan bilinçli tutum ve davranışlar geliştirerek kendini korumaya çalışmaktadır (Geçtan, 2013). Bu mekanizmada yasak dürtü bilinçdışında benliği sıkıştırmakta; benlik buna karşıt bir tepki oluşturarak tedirginlikten korunmaya çalışmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Karşıt tepki geliştirme ile kişi suçluluk duygusu yaratan kabul edilemez isteklerin, kendisinde bilinçdışı bulunan yasak dürtü ve eğilimlerinin tam karşıtı tepkiler göstermektedir. Cinsel arzuları normalden fazla olan bir kişinin aşırı dini veya katı bir ahlakçı tutum sergilemesi bu mekanizmanın kullandığı varsayılmaktadır. Aşırı cimri, titizlik, inatçılık ve kararsızlık gibi özelliklere sahip olan kişilerde bu savunma düzeceği yoğun olarak görülmektedir.

### **2.2.3.3. İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri**

#### **Neden Bulma (Rationalization)**

Günlük yaşamda herkesin sıklıkla kullandığı ve çoğu kez yadsıma mekanizmasıyla birlikte kullanılan savunma mekanizmasıdır. Benlik için acı, bunaltı verici durumlarda, akla uygun fakat sıkıntı vermeyecek bir neden, bir açıklama bulmak olarak tanımlanmaktadır (Öztürk & Uluşahin, 2008). Okula giden bir ergenin dersine çalışmadığından değil de öğretmenin yetersiz olduğundan dolayı kötü not aldığına iddia etmesi örnek olarak gösterilebilir. Gerçekleştirdiği belirli davranışların haklı ve doğru gösterilmesinde ya da gerçekleştirilememiş isteklerin ortaya çıkardığı düş kırıklığından kaynaklı olumsuz duyguları yumuşatma amacıyla kullanılmaktadır. Nevrotik özellikler gösteren insanların yaşamında sürekli kullanılan bir savunma çeşididir (çev. Erim, 2015).

Ağır kişilik bozukluklarında, madde bağımlılığı gösteren kişilerde akla uygunlaştırma en çok başvurulan savunma yollarındandır (Öztürk & Uluşahin, 2008). Aşırı kullanılması durumunda kişiler arası ilişkilerle toplum ile uyumu bozulduğu görülmektedir.

#### **Yansıtma (Projection)**

Freud'un (1894) ilk tanımladığı insanların günlük yaşamda kullandığı ilkel mekanizmalardan biridir. Gerçeğin yeterince tanınmaması neticesinde ortaya çıkmakta, kişi sevgi nesnelerine ya da onların yerine koyduğu kişilere duyduğu nefret, bu kişilerin kendisinden nefret ettiği, kendisini hiçe saydığı ya da kendisine eziyet ettiğini düşünmesidir (çev. Erim, 2015). Yansıtma ile kişi, kabul edilemez isteklerini ve tepkilerini ya da içinde yadsıdığı bir dürtüyü başkalarında görmekte ya da başkalarının

bu dürtüleri kendisinde gördüğünü sanmaktadır. Örneğin, içinde öfke ve kin olan bir kişi, “bana kızıyorlar, benden nefret ediyorlar” diye düşünebilir (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Geçtan (2013) yansıtma mekanizmasının kişiyi anksiyeteden iki biçimde koruyabildiğini öne sürmektedir:

- 1) Kişi kendi eksiklerinin ve yenilgilerinin sorumluluğunu ya da suçunu başkalarına yükler,
- 2) Suçluluk duyguları uyandıracak nitelikteki dürtülerini, düşüncelerini ve isteklerini diğer insanlara mal eder.

Birey kendi kişilik yapısı özelliklerini başka bireylerde görmesi bu savunma mekanizmanın ürünüdür ve daha çok patolojik olarak sınıflandırılan paranoid hastaların kullandığı mekanizmadır. İlişkilerde aldatma eğilimine sahip olan bir kişi, kendi eşini de aldatma eğiliminde görür. Örneğin, alınyazısı ve kötü talih insanların sık kullandığı yansıtma kavramlarıdır (Geçtan, 2013).

### **Pasif Saldırganlık (Passive Aggression)**

Taşkent’e (2010) göre; pasif saldırganlık kişinin, duygusal çatışmalarla, iç ve dış stres etkenleriyle başa çıkmanın bir yolu olarak başkalarına yönelik saldırganlığını dolaylı, açık olmayan yollardan dile getirmesidir (Taşkent, 2010). Gizlenmiş direnci içermeyi veya düşmanlığı maskelerken, açıktan bir boyun eğme görüntüsü söz konusudur. Başkalarına karşı duyulan öfkenin pasif kalma, mazoşizm, kendine karşı dönme, kendine çevirme yoluyla ifade edilmesi olarak bahsedilebilir.

### **Dışa Vurma (Acting Out)**

Rowan (2000), Freud’un erken dönem çalışmalarında bazı danışanlarının bilinçdışı çatışmalarını bilinçli düzeyde yaşamamak için eyleme geçtiklerini, bu şekilde bilinçdışı dürtü ve arzularını kontrol etmeye çalıştıklarını belirtmiştir (akt. Taşkent, 2010). Benliğin tamamen terkedilip bilinç alanına gelen duygu, düşünce ve isteklerin hiçbir denetimden geçmeden kişi tarafından ortaya konulması ve gerçekleşmesi için aynı anda eyleme dönüştürülmesi ancak eylemin benliğin dışında yaşanıyormuş gibi algılanmasıdır (Geçtan, 2003). Nevrotik eğilimli kişilerde, kendi eksikliklerden dolayı

dış çevreyi sorumlu tutmakta dolayısıyla üst benliği zayıf olan, antisosyal kişilik bozuklukları ve borderline kişilik bozukluklarında daha sık görüldüğü varsayılmaktadır.

### **Yalıtma (İsolation)**

Freud'un (1894) "The Neuro-Psychoses of Defense" adlı yapıtında nevrozlarda daha belirgin olarak görülen bir savunma mekanizmasını tarif etmek adına "duygu yalıtımı" olarak adlandırdığı ilk savunma mekanizmalarındandır (Yalom, 1999). Bu savunma mekanizmasına göre daha önce hoş olmayan yaşanılmış bir durum duygudan arındırılır ve çağrışım bağlantıları bozulur böylece sıradan düşünce sürecinden soyutlanmış olur (Yalom, 1999; s. 557).

Yalıtma, genellikle saplantı, zorlantı nevrozunda ve bu tür ruhsal belirtilere yatkın kişilik türlerinde yaygın olarak görülmektedir. Bunlar rahatsızlıkları ile ilgili buldukları birtakım olayları, çok iyi bir bellekle anımsayıp anlatırlarken olaylara ilişkin duygusal tepkileri anımsamakta güçlük çekmektedirler (Öztürk & Uluşahin, 2008). Yalıtma (duygusal soyutlanma) mekanizması yaşadığı sıkıntı, acı verici bir deneyimi mantıklı açıklamalar yaparak bazı durumlarda neden bulma mekanizmasıyla birlikte de kullanılabilir (Geçtan, 2013).

Yalıtma düzeneğinde bir anının bilişsel; yani bilme, tanıma ve anlama ile ilgili yani tümü ile anımsanabilirken duygusal yanı ayrılarak bastırılır ve bilinçdışı kalır; ya da duygular ilgisiz gibi görünen bir başka yaşantıya, başka nesneye aktarılır ki buna yer değiştirme denilir (Öztürk & Uluşahin, 2008). Yalıtma savunma mekanizmasında düşünce zayıflamış ancak hala bilinç düzeyindedir ve tüm bağlantılarından ayrılmıştır (Vaillant, 1992).

### **Otistik Fantezi (Autistic Fantasy)**

Freud (1936) yapıtında fantezinin, ruhsal çatışma ve gerginliğe yol açan dürtüsel tasarım, arzu ve isteklerinin yanı sıra nesnel hoşnutsuzluk ve nesnel kaygıyı önleme, baş etme yöntemi olarak kullanılan basit ve ilkel bir savunma olduğundan bahseder (çev. Erim, 2015). Bunların ilkel bastırma mekanizmalarının büyük bir kısmını oluşturduğu düşünülmektedir (Ersevim, 2013). Özellikle çocukluk dönemlerinde fanteziler; zihinsel işlevlerin büyük bir bölümünü kapsamakta ve sıkça kullanılan bu savunma neredeyse bilinç ötesiyle eşdeğer niteliktedir (Ersevim, 2013); başarılı olursa çocuk fantezi kurma

yoluyla gerçekliğin sözü geçen parçasına duyarsızlaşır ve kendi ruhsal organizasyonunu korumuş olur (çev. Erim, 2015; Ersevim, 2013; akt. Taşkent, 2010). Örneğin çocuk karne hediyesi olarak alınacağı söylenen bisikleti sene boyunca beklemesi zorunluluğunu fantezisinde bisikleti ile gezdiği yerleri hayal ederek daha kabul edilebilir hale getirebilir (Taşken, 2010).

Otistik fantezi savunma mekanizmasında kişi dış dünyada doyuramadığı istek ve dürtülerini otistik şekilde içe kapanarak sanki gerçekleşmişçesine düşler kurarak doyurma çabasına girmektedir. Sanatçıların da sık kullandığı bir düzenek olmakla birlikte normal kabul edilen sınırlar içerisinde kaldıkça yapıcı ve uyumsal bir ego savunma mekanizması iken aşırı kullanılmasıyla patolojik boyutlar kazanmaktadır.

### **İnkâr (Denial)**

İnkâr (yadsıma) benlik için tehlikeli olarak algılanan ve bunaltı doğurabilecek bir gerçeği yok saymak adına yaygın olarak kullanılan bir ilkel savunma biçimidir. Birey acı veren gerçekten kaçınmak ister, tehlikeyi yok sayarak görmek istemez ancak eylem gerçekleşirken bu kaçınmaların bilince değildir (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Anna Freud (1936) yapıtında iki tür yadsımadan söz etmiştir (çev. Erim, 2015);

- 1) Fantezide (düş yoluyla) yadsıma,
- 2) Söz ve eylemlerde yadsıma.

Düş yoluyla yadsıma kişi kendi fantezisinin yardımıyla gerçeği yadsımakta ve kendi kullanımı için istekleri yönünde biçimlendirerek onu kabul etmesi olanaklı olmaktadır (çev. Erim, 2015). Bu şekilde tecrübe edilmiş gerçekliğin acı veren ayrıntısını yadsır ve rolleri değiştirerek temsil edilmesini düşlediği herhangi bir figürle haz verici yeni durumuna dönüştürmektedir. Freud'un örneklerinden Hans at korkusu temelinde bir nevroz geliştirir, yani dürtüsel arzular konusunda kendi kendisine yasak koyar, tüm çelişkiyi içselleştirir ve tüm istek uyandıran durumlardan fobik bir biçimde kaçır (çev. Erim, 2015, ss. 58). Söz ve eylemde yadsıma ise normal yetişkin tarafından gerçeği değerlendirme yetisinin yanında kendisine zarar vermeksizin fanteziyle yadsıma söz konusu olmayan, ikinci bir kısıtlamaya tabi olarak kullanılmasıdır. Fantezilerin söz ve eylem biçiminde oyuna dökülmesi için dış dünyada bir sahneye gereksinim vardır (çev. Erim, 2015).

Yadsımanın bastırma savunma mekanizmasına benzer bir rolü olduğu saptanmıştır.

Arasındaki temel fark bastırmada rahatsızlık veren yaşantı veya durumla ilgili karşı savunma yaparak hiçbir şey hatırlanmazken yadsımada gerçek yaşantı hatırlanmakta ancak reddedilmektedir.

### **Yer Değiştirme (Displacement)**

Yer değiştirme mekanizması; çatışmaya, bunaltıya neden olabilecek bir dürtünün ya da duygunun asıl yönelmesi beklenen nesne yerine başka bir nesneye yöneltilerek kaygıdan kaçmaya çalışılmasıdır (Öztürk & Uluşahin, 2008). Rüyaların kurgusal oluşumunda ve obsesif- kompulsif nevrozların ortaya çıkmasında bu mekanizmanın rolü olduğu düşünülmektedir.

Geçtan (2013) genellikle kişinin yönetmekte güçlük çektiği duyguların yoğun olduğu durumlarda kullanılan yön değiştirme mekanizması iki biçimde işlediğini öne sürmektedir (s. 84-85):

- 1) Yönetiminde güçlük çekilen duygu, ait olduğu obje ya da durumla hiç ilgisi olmayan bir obje ya da duruma yöneltilir,
- 2) Ayrıca, tehlikeli sayılan duygunun yarattığı tepkinin yerine bir başka tepki gösterilir.

Birinci maddede tanımlanan yer değiştirmeye günlük hayatta sık sık rastlanılmaktadır. Derslerinde başarısız olan veya başkanlık seçimini kaybeden bir öğrencinin, okulda kaybetmiş olmanın verdiği öfke ile evde öfkesini kardeşine yönelterek ona bağırması veya azarlaması buna örnek verilmektedir. İkinci maddede tanımlanan yer değiştirme mekanizmasında ise, tehlikeli sayılan duygunun oluşturduğu tepkinin yerine bir başka tepki biçimi geliştirilir. Nevrotik düzeyde işleyen ve fobi de denilen bu tür tepkilerde, tepkinin yöneldiği bu yeni obje ya da durum gerçek bir tehlike niteliği taşımaz (Geçtan, 2013).

### **Bölünme (Splitting)**

Tam olarak tanıımı yapılamayan en ilkel savunma düzeneklerinden biri olan bölünme ego psikologlarına göre bebeğin ilk tanıştığı mekanizmalarından biridir. Daha çok sınır bozukluklarını nesne ilişkisi açısından ele alan bilim insanları tarafından tanımlanan bir savunma mekanizmasıdır.

Öztürk & Uluşahin (2008) bölünmeyi, insan benliğinde bulunan doğal dürtülerin ya da içe atılmış olan nesnenin olumlu ve olumsuz iyi ve kötü diye bilinen parçalara bölünmesiyle iynin yaşatılmaya, kötünün yok edilmeye ya da tersi olarak kötünün yaşatılması iynin yok edilmeye mahkum edildiği bir savunma olarak tanımlamaktadırlar (Öztürk & Uluşahin, 2008). Kernberg (2010) bu mekanizmanın sürekli kullanımının kişide kimlik dağınıklığına sebep olduğunu varsaymaktadır (Kernberg, 2010).

Klein'a göre, yaşamın ilk aylarında bebeğin duygusal dünyasının sürdürülebilmesi yönünden en temel mekanizmadır. Bebeğin, iyiyi kötünden, sevgiyi nefretten, hazzı acıdan ayırabilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla yaşantılar, olumsuz karşıtlarına ulaşmaksızın korunmuş olmaktadır (akt. Geçtan, 2013, s. 103).

Bölünme, yaşantıları, tehlikeli olanı tehlikeye açık olandan ayırarak düzenleyen biyolojik yasanın psikolojik savunma mekanizmasına dönüşmesidir (Ogden, 1986). Bölünme savunma mekanizmasının merkezinde yansıtma var olduğu görülmektedir (Craib, 2004).

Kernberg'e (1966) göre, benliğin içe atılan olumlu ve olumsuz nesneleri etkin olarak ayırması, benliğin de tam bir bölünmesi demektir ve sonuç olarak dış gerçeğin de bölünmesi bölme düzeneğini oluşturur. Benlik içinde yaşatılan önemli bir nesne iyi ve kötü veya olumlu ve olumsuz olarak yaşatıldıkça benlik bölünmeye uğrar ve böylece ego yetersizliğinin temel niteliğini oluşturur. Sınır kişilik bozukluğun temelinde ve şizofrenideki hastalığın dinamiğinde bölünme mekanizması belirgin olarak önemli yer alır. Sınır kişilikli şahıslarda temel mekanizma bastırma değil bölmedir (Kernberg, 1993).

### **Çözülme (Dissociation)**

Yapılan literatür derlemesinde patolojik nitelikli çözülmenin bölünme gibi oldukça tartışmalı bir konu olduğu ve bölünme ile çoğu zaman eş anlamlı olarak birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Çözülme, ilk olarak Fransız ruh bilimci Pierre Janet tarafından ortaya atılmış ancak savunma mekanizması olarak tanımlanmamıştır. Normalde kişilikteki bütünleşen ve bireyin kimlik duygusunu oluşturan belli arzuların, duyguların veya düşüncelerin kişiliğin geri kalanından ayrılması ya da bilincin travmatik çağrışımlardan uzaklaşması ile tanımlanan bir savunma mekanizmasıdır

(Keser & Erdoğan, 2016). Zihindeki bir takım düşünce ve duygu kümelerinin ya da karmaşaların bağlı oldukları olay ve yaşantılardan koparak, ayrılarak, özerkleşmeleri ve benliği etkilemeleri süreci olarak da özetlenebilir (Öztürk & Uluşahin, 2008). Düşünce ve duygulanım birbirinden ayrılmakta diğer savunma mekanizmaları ile başa çıkılamayan kaygının varlığında devreye girmektedir. Disosiyatif nevrozda, unutmalar, bayılma nöbetleri ve uyurgezerlik gibi belirtilerde görülmektedir. Çözülmenin yoğun olarak devreye girmesi kişide dissosiyatif amnezi, depersonalizasyon, dissosiyatif füğ ve dissosiyatif kimlik bozukluğuna yol açtığı bilinmektedir.

### **Değersizleştirme (Devaluation)**

Değersizleştirme, bölünme ile ilişkin olup kişi kendini aşağılık ve önemsiz hissettiğinde, diğerlerine de değersiz ya da saldırgan davranışlar göstermekte, patolojik örgütlenmelerde hastalıklı bir işleve sebep olmaktadır.

Kernberg'e (2012) göre değersizleştirme ve idealizasyon mekanizması, çelişik ego durumlarını birbirinden ayrı tutmaya; eğer bu ego durumları aynı anda ortaya çıkmış olsaydı yaşanacak çelişkiden ve kaygıdan kaçınma ve kontrol etme amacı taşımaktadır. Değersizleştirme mekanizması sınır kişilik örgütlenmesi çerçevesinde kalan narsistik vakaların sıklıkla başvurduğu bir mekanizma olduğu gözlenmektedir (Kernberg, 2012).

Coriat'a (1941) göre Freud, değersizleştirmenin kökenini çocuğun kendisinin annesinin bedenindeki penis eksikliğini fark ettiğinde kendi annenin bedenini değersizleştirmesi şeklinde belirterek kastrasyon anksiyetesi ve penis hasetine gönderme yapmaktadır (akt. Taşkent, 2010). Borderline, narsistik ve obsesif-kompulsif kişilik bozukluklarında belirgin özellikte bu savunma mekanizmasına rastlanılmaktadır.

### **Bedenselleştirme (Somatizasyon)**

Bedenselleştirme; yadsıma, yer değiştirme veya rasyonalizasyonu içeren, hiçbir klinik bulgu ya da fizyolojik nedeni olmayan bedensel hastalık belirtileri biçiminde ortaya çıkan savunma mekanizmasıdır. Kişinin bedensel sağlığı tamamen yerindedir ancak bilinçli olarak reddettiği bazı kaygı yaratan düşünce ve dürtülerinden doğan çatışmaların; bedende simgesel olarak organik bir neden olmadan, istem dışı bedensel belirtiler ve bulgulara dönüştürerek kendisini hasta hissetmesi ya da ağrılarla göstermesidir (Fellahoğlu, 2015; Keser & Erdoğan, 2016). Örneğin, ciddi bir karı koca

kavgasında kadının birden bayılıvermesi, karşılaştığı acı durumdan kurtulmanın bir diğer ifadesidir (Öztürk & Uluşahin, 2008).

Ersevim (2013) somatizasyon hastalarında bedenselleştirmenin koruyucu bir savunma mekanizması olduğunu ileri sürmektedir. Eğer bu koruyucu mekanizmalar olmasaydı hastalar daha yoğun bir şekilde ruhsal ve zihinsel şikâyetler yaşayacaklarını varsaymaktadır (Ersevim, 2013,s. 252).

Hipokondri nevrozunda görülen bu savunma türünde saldırgan dürtüler kişinin organlarına yöneltilmektedir. Bu tür kişilerle psikoterapi sürdürebilmek oldukça zordur. Kabul edilemez nitelikteki dürtüleri öylesi bir baskı altında tutulur ki, çoğu ancak bedensel yakınmaları yoluyla iletişim kurabilir (Geçtan, 2013).

## **2.3. Mutluluk**

### **2.3.1. Tanım**

İnsanlık tarihinin temel arayışları arasında yerini korumakta ve farklı alanlarda ele alınarak açıklanmaya çalışılmakta olan “mutluluk” kavramı; 20. yüzyılın sonunda pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ve gelişmesiyle araştırmaların merkezi haline gelmiş daha da merak konusu olmuştur. Bireylerin mutlu olmak istemesi ve mutluluğun herkes için hayatın amacı olarak nitelendirilmesi uzun zamandan süre gelen bu merakın sebebini ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Bülbül & Giray, 2011).

Antik Yunan filozofları Sokrates’ten Aristo’ya bu kavram üzerine yapılan görüşlere sıkça rastlanılmaktadır. Ünlü filozof Aristo’ya göre bireyin erdemli bir yaşam sürmesi kendisini mutluluğa götürmekte dolayısıyla mutlu olmanın yolu; erdem, iyilik ve ölçülükten geçmekte (Bülbül & Giray, 2011; Kangal, 2013); haz ya da başarının başka bir şey için istendiğini, mutluluğu ise kişinin sadece kendisi için istediğini dolayısıyla en ana ve yücenin iyi mutluluk olduğunu öne sürmektedir (Yazıcı, 1999, s. 135). Yapılan literatür derlemesinde felsefenin cevabı merak edilen temel sorularından olan bu kavramın psikoloji ve sosyolojinin de merak edilen ana konseptleri arasında yerini bulduğu görülmektedir. Psikoloji, sosyoloji ve hemen hemen tüm sosyal bilimcilerin bu kavram üzerine yaptıkları çalışmalarda fikir birliğine varıldığı bir tanım bulunmadığı görülmekte ancak birbirine benzer tanımların yapıldığı gözlenmektedir. Bununla birlikte mutluluğu beyin dalgaları ile ölçülen bir kavram olduğunu ileri süren Kahneman,

Diener & Schwarz (1999) gibi araştırmacılarında var olduğu bilinmektedir (akt. Doğan, 2016).

Mutluluk, yaşamda ulaşılması gereken en üst iyilik halidir ve bireyin kendisine en ideal amaç olarak belirlediği değerler sistemini oluşturmaktadır (Akarsu, 1998). Öznel iyi oluşun bir bileşimi olmasından öte, aynı anlamda kullanılan pozitif psikolojinin kavramları arasında yer almakta (Layard, 2006; Seligman, 2004); olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok denetimlenmesi ve yaşamdan doyum alınması (Diener, 2000; Frey ve Stutzer, 2002; Fromm, 1999; Morris, 2012) olarak iyi bir yaşamı ifade etmektedir. Bilişsel boyutunda yaşam ve yaşantı ile ilgili değerlendirmelerin olduğu, duygusal boyutunda ise olumlu veya olumsuz yaşantıyı deneyimleme sıklığı olmak üzere iki yönü olan, öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir kavram olduğu varsayılmaktadır (Biswas Diener, Diener, & Tamir, 2004; Mayers & Diener, 1995). Genellikle memnuniyet, zevk, sevinç ve hoşnutluk (Begum, Jabeen & Awan, 2014) anlamlarıyla ilişkilendirilen “öznel iyi oluş” veya “mutluluk” terimleri kullanılmakta; bireyin kendi yaşam kalitesini avantajlı görme düzeyiyle tanımlanmakta (Veenhoven, 1991) ve insanları kendi yaşamından çok memnun eden şeye götüren doğal bir duygu olarak görülmektedir (Mckenna, 2013). Dolayısıyla öznel açıdan iyi olmak, bireye özgü bir yapı içerisinde (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010), yaşama dair beklentilerine atıfta bulunduğu içsel süreçleriyle ilgili olduğu varsayılabilir.

Michalos’a (2008) göre, mutlu insanın psikolojik profili; düşük düzeyde korku, kin, gerilim, suçluluk ve öfke duyan, yüksek düzeyde enerjisi ve canlılığı olan, öz güven sahibi, duygusal olarak istikrarlı, yüksek sosyal oryantasyonu olan; sağlıklı, tatminkâr, sıcak bir sevgiye ve sosyal ilişkiye sahip, aktif bir yaşam tarzı ve anlamlı bir işi olan, göreceli olarak iyimser, kaygısız olan ve şimdiki zaman oryantasyonu olan kimsedir (Michalos, 2008, s. 351). Bu profile sahip bireyler kişilerarası ilişkilerinde daha uyumlu, daha sağlıklı, daha iyi problem çözdükleri ve daha etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları, daha yaratıcı ve bütüncül düşünebilen kimseler olduğu araştırmalarda ispatlanmıştır (Fredrickson, 2003).

Bireyin yaşamı boyunca yaratıcılığın ve canlılığının artması, duyguların, düşüncelerin belirginleşmesi mutluluğu oluşturan bir grup semboller olsa da bu işlevlerin yitirilmesi ya da zayıflaması mutluluğun aksi durumunu ifade eden mutsuzluğu getirmektedir. Birey mutlulukla elde edeceği kazanım ile kendini iyi hissetmesi ruh sağlığını ya da işlevlerini olumlu yönde etkilerken mutsuzluk hali,

olumsuz yönde etki yaratabildiği varsayılmaktadır. Mutsuzluğun bu olumsuz etkisiyle bedende görülen bir takım psikopatolojik değişiklikler, yüzdeki gergin ifade, baş ağrısı ve yılgınlık gibi fizyolojik etkilerin yanında çok daha ağır hastalıklar ortaya çıktığı gözlenmektedir. Mutlu olma haliyle birlikte insanın kendini iyi hissetmesi ruhsal işlevleri olumlu yönde etkilerken mutsuzluk hali ise ruhsal işlevleri azaltıcı olarak etki yaratabilmektedir (Fromm, 1994, s. 143). Aktarılandan anlaşılabilceği gibi mutluluk ve mutsuzluk tüm organizmanın içinde bulunduğu durum ile olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha çok yaşanması ve yaşamdan doyum alınmasıdır (Diener, 2000; Fromm, 1999; Joubert, 1992; Morris, 2012).

Literatürde rastlanan birbiriyle ilişkin tanımlar bir araya getirildiğinde mutluluğun; insanın ruhsal ve bedensel sağlığını koruyarak bireyi olumlu yönde etkilediği bir durum olarak görüldüğü saptanmıştır (Barak, 2006; Cohen, 2002; Goleman, 2016). Bu görüşler hemen hemen tüm araştırmacılar tarafından genel anlamda kabul edilmiştir ancak toplumların kültürel özellikleri ve değer yargılarına göre yapılan araştırmalar mutluluğun nasıl oluştuğu veya elde edildiği konusunda farklı betimlemelerin ortaya çıkmasına sebep olmuş dolayısıyla görüş birliği sağlanamamıştır. Batı toplumlarında kişisel mutluluk arzusu büyük önem taşırken ve mutluluk ağırlıklı olarak bireysel başarılar üzerinden tanımlanırken (Demirci, Ekşi, Kardaş, & Dinçer, 2016). Doğu kültürlerinde ise kişisel mutluluğa verilen önemin az olduğu ve bireylerin mutluluğu bireysel başarılar üzerinden değil kişiler arası ilişkiler üzerinden tanımladığı görülmüştür (Morris, 2012). Dolayısıyla bazı araştırmacılar mutluluğun, sosyo-demografik ve içinde yaşanan ülkenin sosyo-ekonomik durumu gibi özelliklerinin birleşiminden oluştuğunu, bazı araştırmacılar ise bireylerin mutluluğa bakış açılarının yaşam doyumu, sosyal ilişkiler ve yetişilen toplumun özelliklerine bağlı olarak değiştiğini varsaymaktadır (Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995; Veenhoven, 1991). Yapılan çalışmalar mutluluk düzeyinin akademik başarı (Blanchflower & Oswald, 2008), maddi gelir (Graham & Pettinato, 2002) gibi çeşitli değişkenlere de bağlı olduğunu göstermektedir.

### **2.3.2. Yapılan Çalışmalar**

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmaların özgül olarak bir şehir, belli bir meslek grubu ya da belirli sosyo-demografik özelliklere sahip gruplar ile yapıldığı gözlemlenmiştir (Bülbül & Giray, 2011). Türkiye’de ergenlerin öznel iyi oluşu

ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, ilk olarak Köker (1991) karşımıza çıkmakta; çalışmasında normal ve sorunlu ergenleri, yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırmaktadır. Çalışma sonucuna normal ergenlerin sorunlu ergenlere göre daha olumlu yaşam doyumu düzeyine sahip olduklarını saptamıştır (Köker, 1991).

Nalbant (1993) yaptığı çalışmada ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmış; suç işlememiş ergenlerin diğerk sorunlu ergenlere oranla yaşam doyumlarını daha yüksek çıktığını saptamıştır (Nalbant, 1993).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada öznel iyi oluşlarının; duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlilik ve başa çıkma davranışlarıyla yordanması incelenmiştir. Duygusal düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğu saptanmıştır (Özbay, Palancı, Kandemir, & Çakır, 2012).

Sapmaz ve Doğan (2012) “Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcı Olarak İyimserlik” adlı çalışmalarında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyum üzerindeki etkisini incelemiş ve neticesinde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır (Sapmaz & Doğan, 2012).

Özdemir (2012) yaptığı çalışmada ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgusunun ergenlerin olumlu duyguları ve yaşam doyumları; özerk benlik kurgusunun ise olumsuz duyguları üzerinde etkili olduğunu ve Türk kültüründe ilişkiselliğin ve özerk ilişkiselliğin gençlerin iyi oluşları üzerindeki önemini göstermektedir (Özdemir, 2012).

Bir başka çalışmada ise ergenlerin dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal açıdan dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergen öznel iyi oluşunu doğrudan etkilediği gözlemlenmiştir (Eryılmaz, 2009).

Buraya aktarılanlardan yola çıkarak mutluluğun uyum ve pozitif ruh sağlığının önemli kriterleri olduğunu; düzeyi artıkça birey üzerinde çok yönlü yararlar sağladığı ve bu iki kriterin bireysel, sosyal ve mesleki alanlarda faydalı olduğu gözlenmektedir (Fromm, 1999). Örneğin, gelişim özelliklerinden dolayı bedensel ve ruhsal ihtiyaçların karşılanmasında zorlukların, kimlik bocalamalarının olduğu ergenlik evresindeki kişiler bu kritik dönemde mutlu bir geçiş süreci sağladıkları takdirde akademik ve sosyal yaşamda başarılı ve akıl sağlığı bakımından dayanaklı olduğu görülmektedir. Sadece ruh sağlığı değil bedende de görülen bir takım biyolojik farklılıklara sebep olarak beynin geliştirdiğı olumsuz hisleri ve düşünceleri engelleyen bir enerji ortaya

çıkarmakta; bu enerji ise bireyin yenilenmesine yardımcı olarak ve arzu ettiği yaşamı gerçekleştirebilmesi için onu motive etmektedir (Goleman, 2016).

Fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda birçok köklü değişimin yaşandığı ergenliğin gelişim sürecindeki bireyler birçok stres unsuruyla karşılaşmakta, birtakım bocalamaların etkisiyle de bu evreye ait yaşam döngüsünde birçok değişikliğe uyum sağlamak için çaba göstermektedirler. Bu çabalar sonucunda mutsuzluk durumuna maruz kalarak, ortaya çıkan bunalımı azaltmak veya engellemek için kontrollü şekilde bir takım savunma mekanizmaları kullanmak zorunda kalmaktadırlar. Bu savunma mekanizmaları kişinin zorluklar karşısında uyum sağlayabilmesi ve kendilik algısını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde yardımcı olmaktadır. Zamanında ve dozunda kullanılan savunma mekanizmaları bireyde mutluluğun varoluşunda sabitleyici ya da artırıcı rol alırken ergenlerin sahip olduğu mutluluk düzeyi sonraki evrelerde uyum çabalarını kolaylaştırmaktadır.

## **2.4. Psikolojik Sağlamlık**

### **2.4.1. Tanım**

Literatür derlemesinde pozitif psikolojinin üstünde vurgu yaptığı bir diğer kavram olarak “psikolojik sağlamlık” teriminin yer aldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmaların son yıllarda artmasının dolayısıyla popülerliğe sahip olmasında bireylerin bilim ve teknolojiadaki gelişimin hızına paralel olarak etki altında kaldığı risk faktörlerinin hızla artması bir sebep olarak görülmektedir. Ancak vurgu yapılan bir kavram olmasına ve giderek artan bu popülerliğine rağmen araştırmalarda yapılandırılmış ve gözlemsel çalışmalara yol gösterecek kuramsal bir alt yapının eksik olduğu gözlenmekte (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000); evrensel kabul gören ortak bir tanımı bulunmamaktadır. Dolayısıyla araştırmalarda pek çok farklı bakış açısı bulunmakta ancak tanımlar bir araya getirildiğinde bazı ortak noktaların varlığından bahsedilmesi mümkündür.

Stewart ve arkadaşları (1997), literatürdeki yapılan çeşitli tanımları gözden geçirmiş; bu tanımların ortak noktalarının profilini oluşturmuşlardır. Onlara göre psikolojik sağlamlık tanımının ortak noktaları(Stewart, Reid, & Mangham, 1997):

- 1) Zorluklarla başa çıkma kabiliyeti ile stres arasındaki oluşan bir denge,

- 2) Bireylerin belirli özellikleriyle çevreleri arasında etkileşime girdiği karmaşık ve karşılıklı bir durum,
- 3) Olumsuz yaşantılardan kaynaklı risk faktörlerini ve olumsuz etkilerini indirgeyen koruyucu faktörlerin, psikolojik sağlamlığa katkısı,
- 4) Gelişimsel ve dinamik olduğu,
- 5) Bireyin sorun çözme yeteneklerini güçlendirdiğidir.

Kararımak (2006) son dönemlerde yapılan araştırmaların yön değiştirerek insanın zayıf yönlerini incelemek yerine güçlü yönlerine odaklanan ve ortaya çıkaran pozitif bakış açısının hakim olduğunu öne sürmektedir (Kararımak, 2006). Günlük hayatta olası olumsuz durumlar karşısında bazı kimseler yeni duruma uyum gösterip sağlıklı bir şekilde ayakta durduğu, problemler karşısında analitik düşündüğü ve alternatif seçenekler arayıp çözümleyebildiği görülmektedir. Kişilerin sahip olduğu güçlü yönlerin göstergesi olan bu özellikler mevcut süreçte bireyin yeni yaşantısına uyumunu sağlamasında etkili olan ve aktif biçimde harekete geçmesini sağlayan “psikolojik sağlamlık” olgusudur. Zorlu yaşam olaylarının sebep olduğu risk faktörlerinin ve olumsuz etkilerini indirgeyen koruyucu faktörler bu olgunun tanımlamasına yardımcı iki faktördür (Kararımak, 2006). Rutter’e (1987) göre, psikolojik sağlamlık bireyi tehdit eden olumsuz bazı çevresel durumlara karşı kişinin tepkisini değiştiren veya iyileştiren koruyucu faktörlerdir (Rutter,1987). Birey gelişim sürecinde birçok stres unsuruyla karşılaşmakta ve olumsuz yaşantılar sonucunda birçok değişikliğe uğrayarak uyum sağlamaya çalışmaktadır. Değişikliğe uğrayan yaşantılara uyum gösterebilmesini sağlayan ve insanların sahip olduğu birtakım özellikler bulunmaktadır. Kişinin sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyleri bahsedilen uyum sürecini kolaylaştıran özelliklerden biridir.

Kavramın köküne bakıldığında bir maddenin esnek olması, kendini toparlaması, orijinal formuna ya da pozisyonuna kolayca dönebilmesi anlamı taşıyan (Greene, 2002, akt. Gizir, 2007; Lazarus, 1993); Latince kökenli “resilire” kelimesine dayandığı öne sürülmektedir (Masten & Gewirtz, 2006).

Psikolojik sağlamlık; ciddi bir yaşamsal zorluk veya travma karşısında pozitif uyumu kapsayan dinamik bir süreç içinde bu zorluklara karşı direnmek, dayanmak, kendisini toparlamak ve yaşamı sağlıklı sürdürmektir (Garmezy, 1991; Luthar, 2015; Luthar & ark., 2000; Masten, Best, & Garmezy, 1990). Masten ve arkadaşları (1990) ise

psikolojik dayanıklılığı karşı karşıya kalınan olumsuz gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve dinamik bir gelişimsel süreç içeren olgu olarak tanımlamaktadır (Masten, Best, & Garmezy, 1990). Değişimin ya da felâketlerin başarılı şekilde üstesinden gelebilme yeteneği ve uyum sağlama süreci de denilmektedir (Hunter, 2001; Wagnild & Young, 1993).

Ülkemizde de güncelliğini koruyan ve önemli bir araştırma konusu haline gelmiş psikolojik sağlamlık, stresli olumsuz yaşam olayları karşısında gösterilen tepkilerin olumlu tarafını ifade ederken (Rutter, 1987); stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluk sürecini gerçekleştiren (Jacelon, 1997); bu uyumluluk sürecinde kullanılan duygusal ve bilişsel dayanıklılık yetisini ölçmeye yarayan (Connor, 2006); bir kişilik özelliği olarak belirtilmektedir. Ancak psikolojik dayanıklılığın tanımı yapılırken veya bireyin ruhsal durumu sağlam olup olmadığı belirlenirken, o insanın bütün hayatını kapsayan bir süreç olmadığı dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın her an gösterilen bir kişilik özelliği olmadığı dikkate alınmalıdır (Masten & Powell (2003), akt. Kaya, 2015).

Masten ve arkadaşları (1990) zorlukların üstesinden gelen çocukların normal gelişim sürecini anlamaya yönelik yaptıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ve gelişim ilişkilendirilmiş; neticesinde psikolojik dayanıklılık kavramı zorlu risk altındaki yaşam koşullarına rağmen başarılı bir uyum süreci ve baş etme becerisi şeklinde tanımlanmıştır (Masten, Best, & Garmezy, 1990). Bu tanımlamayı; uyum sürecinde ortaya çıkardıkları başarılı sonuçlar, uyum gösterme yetkinliği ve karşılaştıkları zorlu olaylar sonrası toparlanma süreci olmak üzere zorlu risk altında yetişen çocukları üç temel başlık altında inceledikleri görülmektedir.

Fraser ve arkadaşları (1999) ve Kaya (2015) psikolojik dayanıklılığı, yaygın olarak maruz kalınan zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar elde etme ve karşılaşılan bu durumlara veya koşullara uyum sağlama kabiliyeti olarak tanımlamaktadırlar (Fraser, Galinsky, & Richman, 1999; Kaya, 2015). Ancak bireyin sahip olduğu bu kabiliyet, kişisel bir özelliği veya kişinin niteliğini belirtmekten ziyade yoğun stresli yaşantının oluşmasına sebep olan riskli koşullar altında başarılı olumlu uyumun korunmasıyla ilişkili bir gelişim süreci olarak varsayılmaktadır (akt. Kaya, 2015, s. 46; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Rutter, 1990). Bir başka deyişle boşanma, doğal afetler, ciddi sağlık sorunları, yoksulluk, ilişkisel sorunlar, iş sorunları, istismar, taciz, bozuk aile yapısı, terör, göç gibi olumsuzluk durumlarından bir veya daha fazlası ile karşı karşıya kalındığında sağlıklı uyumu gerçekleştirmeyi çabalayan ve

mevcut uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin mevcut risk faktörleriyle belirgin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreçte, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum gösterme durumudur (Kararımak, 2006; Sagone & Caroli, 2014; Tusaie & Dyer, 2004; Windle, 1999). Kişi bu tür olumsuz yaşantılar karşısında genellikle travmatik duygu durumu yaşamakta veya farklı tepkiler sergilemektedir. Hayatını etkileyen veya değiştiren bu tür yoğun stres yaratan olaylarda olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre bu sürece zamanla uyum sağlayabilmektedir.

Aktaranlardan anlaşıldığı üzere kişinin karşılaştığı zorlu yaşantı esnasında bu olaylarla baş edebilme yeteneği bu kavramın temel göstergesi olmakta; kişinin mutluluk düzeyini de belirleyen önemli unsurlardan biri olup organizmanın stres ya da engeller karşısında güçlü kalabilmesi ve uyum sürecini yüksek sağlıklı atlatması olarak varsayılabilir. Örneğin; yapılan çalışmalar çocuklar ve ergenlerin gelişimini birçok yönden olumsuz etkiler altına alan yoksulluk faktörünün yaşamlarında akademik, davranışsal ve psikososyal yönden önemli yeterlilikler gösteren bireyler tarafından olumsuz etkileri bertaraf edilebileceğini göstermektedir (Garnezy, 1991; Taylor, 1994, akt. Gizir, 2004; Werner ve Smith, 1982; 1992; 2001, akt; Gizir, 2004). Psikolojik yönden sağlam olan bu bireylerin yoksulluğa rağmen gelişimsel süreçlerini uygun geçirdikleri dolayısıyla sosyal ilişkilerinde ve akademik yönden başarılı, kendine güvenen, psikopatolojik durumlarını en aza indirgeyen, mutluluk düzeyi yüksek olan ve suça yönelik gibi davranışlardan uzak durdukları varsayılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler; zorlu yaşamla karşılaştıklarında oluşan stresli olayları bir tehdit yerine kendi yeteneklerinin sınıandığı fırsatlar gibi algılar, olayların kontrolünü kendi ellerinde tuttuğuna inanarak olumsuz durumları kendi lehine dönüştürebilen kişiler olduğu saptanmıştır (Şahin, 1994). Psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilmesi için aşağıdaki iki temel ölçütler mutlaka oluşmalıdır (Luthar & ark. 2000; Masten, 2001). Bunları aşağıdaki şekilde maddeleştirebiliriz:

- 1) Bireyin yaşamını zorlayan veya risk faktörünün bulunduğu bir durum,
- 2) Bu mevcut durum karşısında yaşamını tekrar dengeye getirebilmesi yani uyum sağlamada pozitif bir sonuç elde etmesi.

Psikolojik sağlamlığı güçlü olan bireyler yaşama etkin katılım sergilerken yaşamını yönetme gücünün ellerinde olduğu inancına, değişime açık ve heyecan verici bir mücadele olarak görme kabiliyetine sahiptirler (Simoni & Paterson, 1997).

### 2.4.2. Yapılan Çalışmalar

Literatür derlemesinde ilk araştırmaların merkezinde, olumsuz yaşam koşullarına maruz kalan erken yaştaki dolayısıyla gelişim sürecindeki çocukların ileriki dönemlerinde yaşayabilecekleri psikopatolojik problemlerin incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Daha çok çocukluk ve ergenlik döneminde sıkça rastlanan risk faktörleri ve olumsuz yaşantılarla ilişkili araştırmalarda kullanılan psikolojik sağlık kavramının yetişkinlerle yürütülen çalışmalarda az, çocuklar ve ergenlerle yürütülen çalışmalar da daha çok kullanıldığı gözlemlenmektedir.

Psikolojik sağlık kavramının kökeni tıp alanına dayanmakta olup ilk olarak 1950’li yıllarda zorlu koşullarda yaşamlarını sürdürmeyi başarabilen bireyleri betimlerken kullanılmıştır. Davranışsal bilimde ise ilk defa İllions Bell Telephone Şirketinde Psikolog Suzanne Kobasa tarafından 1975-1985 yılları arasında şirkette yönetici konumunda çalışan personeller üzerinde yaptığı boylamsal bir çalışmada karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmada araştırma süresince periyodik olarak psikolojik testler uygulanmış ve neticesinde mevcut problemler ve stresli yaşam koşullarının etkisindeyken bu durumlara karşı dayanıklı ve başedebilme yeteneğine sahip olan bireylerin taşıdıkları kişilik özelliklerinin benzerlik gösterdiği saptanmıştır (Durak, 2002, ak. Ergün, 2016).

Kavramla ilgili büyük öneme sahip araştırmalardan bir diğeri de yeterlilik düzeyleri üzerine 1970’li yıllarda Werner ve arkadaşları tarafından Kauai Adası’nda, yapılan, yaklaşık 40 yıl süren çalışmadır (Garmezy, 1991). Çalışmayı önemli kılanda anneleri gebelik döneminde yoğun stres yaşayan ya da ruhsal problemlili ebeveynlere sahip olan, kronik yoksulluk ve ailevi problemler gibi risk faktörleriyle büyüyen çocukların çoğunluğunun geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde beklenilen aksine yeterli ve özerk olduklarının gözlemlenmesidir. Bu bireyler gelişim sürecindeki olumsuz yaşam şartlarına maruz kalmalarına rağmen kendilerinden beklenen uyumsuz davranışları göstermemişlerdir. Gelişimsel hedeflerde yeterlilik gösteren bireylerin, geçmişte ve gelecekte de yeterlilik düzeylerinin olumlu olduğu ve entelektüel beceriler, etkili aile ilişkileri ve sosyo-ekonomik avantajlarla güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Öz & Yılmaz, 2009). Dikkat edici bu sonucun altında yatan nedenlere odaklanan araştırmacılar, yaptıkları farklı çalışmalarla açıklamaya çalışmış ve neticesinde olumlu bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin bireylerin olumlu

gelişimine katkı sağladığı ve olumsuz yaşantılarla karşılaşan bireylerin uyum sürecini psikolojik sağlamlık ile adlandırmışlardır.

Ülkemizde yaygın olarak kullanılmaya başlandığı zamanda kavramın Türkçe karşılığı konusunda belirsizlik olup kendini toparlama gücü, psikolojik sağlamlık, dayanıklılık gibi terimlerle açıklandığı ve fikir birliğine varılmadığı görülmektedir. Ancak Türkçe literatüründe hangi kavramla ifade edileceği konusunda araştırma yapılmış ve araştırmaya üniversitelerde profesör ve doçent unvanlarına sahip 23 öğretim üyesi katılmıştır. Katılımcılara “kendini toparlama gücü, toparlanma, güçlülük, psikolojik güçlülük, dirençlilik, yılmazlık, sağlamlık, psikolojik dayanıklılık, dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık” kavramları verilmiş neticesinde alınan yüksek oy ile seçilen “psikolojik dayanıklılık” kullanılmaya karar verilmiştir (Basım & Çetin, 2011). Bu çalışmada ise “psikolojik sağlamlık” ve “psikolojik dayanıklılık” terimleri tercih edilmiştir.

Ülkemizde ilişkin konuda yapılan çalışmalar giderek artmakta olup en kapsamlı araştırmalardan biri Gizir (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Gizir (2004) çalışmasında yoksulluk içindeki sekizinci sınıf ilköğretim okulu öğrencilerinin akademik sağlamlıklarının gelişmesine yardım eden koruyucu bireysel özellikler ile çevresel faktörleri incelemiştir. Örneklemi toplamda 872 (439 kız, 433 erkek) sekizinci sınıf öğrencileri oluşturmuş ve öğrencilerin 6., 7. ve 8. sınıftaki aldıkları genel not ortalamaları “Akademik Başarı” ölçütü olarak kabul edilmiştir. Neticesinde amaç olarak yoksulluk altında yetişen ergenlerin akademik sağlamlık sürecine katkı sağladıkları gözlenen bireysel ve çevresel koruyucu faktörleri harekete geçirerek yoksulluğun ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak gerektiği belirlenmiştir (Yılmaz & Sipahioğlu, 2012).

Terzi (2005) çalışmasında toplam 395 üniversite öğrenci üzerinde psikolojik dayanıklılık modelini test etmiştir. Yapılan öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlamlık modeli araştırması neticesinde psikolojik sağlamlığın kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde dolaylı etkisinin var olduğunu saptamıştır (Terzi, 2005).

Kararımak ve Çetinkaya (2011) çalışmalarında psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma neticesinde benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Kararımak & Çetinkaya, 2011).

Eminağaoğlu (2006) zorlu koşullarda yaşayan 12-16 yaş arası sokak çocuklarının psikolojik sağlamlığı üzerine bir çalışma yapmıştır. Kontrol gurubu olarak seçilen 27 sokak çocuğuna Rorschach Testi uygulanmıştır. Çalışma neticesinde sokak çocuklarının, çalışan çocuklara oranla iş birliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha eğilimli olduğu saptanmıştır (Eminağaoğlu, 2006).

Özcan (2005) araştırmasında lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır. Ankara ili Mamak ilçesindeki liselerden oluşturulan örnekleme 70'i anne-babası boşanmış, 82'si anne-babası birlikte yaşayan olmak üzere 152 öğrenciden oluşmaktadır. Ebeveynleri birlikte yaşayan lise öğrencilerinin sahip olduğu toplumdaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler; ailedeki koruyucu ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılımlar için olanaklar; amaçlar ve özlemler, problem çözme düzeyleri anne-babası boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Özcan, 2005).

Erarslan (2014) Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversitelerden ölçeğe uygun 610 öğrenciyle üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi adlı çalışma gerçekleştirmiştir. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiğini saptamıştır (Erarslan, 2014).

Bolat (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmada, eğitimine devam eden 479 öğrenciyle gerçekleştirmiştir. Neticesinde öz anlayış puanlarıyla psikolojik sağlamlık alt boyutlarından öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma, güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma ve iletişim arasında olumlu yönlü ilişkiler saptamıştır (Bolat, 2013).

Toprak (2014) tarafından lisede okuyan öğrencilerle yürütülen çalışmada, ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemiş, çalışma sonucunda psikolojik sağlamlık ve mutluluğun yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlandığını saptamıştır. Kadınların psikolojik sağlamlıklarının erkeklere göre daha

yüksek olduğu, ergenlerin anne ve babalarının hayatta olmaları ve eğitim durumları ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olmadığını saptamıştır (Toprak, 2014).



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada geçmişte ya da halen var olan bir durumu betimlemeyi amaçlayan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaktadır. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde, doğal koşullarda yürütülen tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2003). Örneklem, uygun örnekleme (rastgele örneklem, convenience sampling) yöntemi esas alınarak seçilmiştir. %95 Güven Aralığında, %5 yanılma payı ile 395 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiş, %10 yanıtlanmama oranı da eklenerek 430 öğrenciye anket uygulanmıştır.

#### 3.2. Örneklem

Kesitsel araştırma düzeninden yararlanarak mevcut durumu sorgulayan betimsel çalışmanın örneklemini, 2016-2017 öğretim eğitim yılında Hatay ilinin Antakya ilçesine bağlı rastgele yöntemle seçilmiş Dr. Mustafa Gencay Anadolu Lisesi, Ali Sayar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Milli İrade İmam Hatip Anadolu Lisesi, Özel Mediclass Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Özel Uğur Okulları Anadolu Lisesinde öğrenimine devam eden lise öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmada 15-18 yaşları arasında değişen toplam 430 katılımcıya anket uygulanmış ancak veri analizleri öncesinde toplanan formlar gözden geçirilerek hatalı ya da eksik olanlar iptal edilmiş 190'ı kadın, 202 erkek olmak üzere toplamda 392 katılımcının sonuçları değerlendirilmiştir.

#### 3.3. İşlem

Çalışmada ölçeklerin kullanılabilmesi için özgün ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliğini Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılardan e-posta yoluyla izin alınmıştır (Ek 6). Ardından oluşturulan kişisel form ve kullanılan ölçekler için Çağ Üniversitesi Etik

Kurul’undan onaylanmış (Ek 7) ve okullarda uygulanabilmesi için Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Hatay Valiliğinden gerekli izinler alınmıştır (Ek 5). İzinlerin alınmasıyla veri toplama işlemine 2017 yılı Nisan ayında başlanılmış ve ay sonunda sona ermiştir. Uygulamalar okullarda farklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerle sınıf ortamında gruplar halinde yürütülmüştür. Uygulamaya başlamadan önce gruplara araştırma ile ilgili bilgiler titizlikle hem sözlü hem de sosyo-demografik bilgilerin yer aldığı formun başında yazılı olarak sunulmuştur (Ek 1). Araştırma hakkında bilgilendirilerek gönüllü katılımları esas alındıktan sonra testi uygulayan ve katılımcılar karşılıklı olacak şekilde Kişisel Bilgi Formu (Ek 1), Savunma Biçimleri Testi (Ek 2), Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (Ek 3) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin (Ek 4) bulunduğu formlar dağıtılmıştır. Gönüllülük ve gizlilik ilkesine titizlikle önem verilmiş, verileri almaya başlamadan önce veri toplama araçlarının yönergesi özenli bir şekilde açıklanarak planlandığı gibi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin yanıtlanma süresi ortalama 35-45 dakika sürmüştür.

### 3.4. İstatistiksel Analiz

İlk aşamada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini saptamak amacıyla “Kolmogorow Smirnow” testi yapılmıştır. Normal dağılım gösteren sürekli değişkenlerin analizinde gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için uygunluğa göre “Independent Sample T-Testi” ya da “Anova” analizi kullanılırken, normal dağılım göstermeyen sürekli değişkenlerin analizinde ise “Mann Whitney U” ya da “Kruskall Wallis” testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arası ilişkiyi saptamada “Pearson Correlation” ve “Spearman Correlation” testi kullanılmıştır. Anlamlı düzeyde farklılığın tespit edildiği durumlarda hangi ikili grupların arasında fark olduğunu belirlemek amacıyla da çoklu karşılaştırma yöntemlerinden Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Çalışmada  $p < 0,05$  olduğu durumlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Değişkenler, frekans “n”, yüzde “%”, aritmetik ortalama “Ort”, standart sapma “SS”, medyan (Min-Maks) olarak özetlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde sosyal bilimlerde istatistiksel analizler için kullanılmakta olan SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

### 3.5. Veri Toplama Araçlar

Araştırma verileri araştırmanın amacı doğrultusunda geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Savunma Biçimleri Testi (SBT-40), Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (KPSÖ) ile elde edilmiştir.

#### 3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacı doğrultusunda öğrencilerin ve ailelerinin sosyo-demografik özellikleriyle ilgili gerek duyulan ve cevaplanması beklenen demografik bilgilerin yer aldığı cinsiyet, yaş, sınıf, aile yapısı, yaşanan ya da tanık olunan ağır olaylar, kalıcı hastalıklar, boş zamanları nasıl değerlendirme vb. soruların yer aldığı kişisel bilgi formu hazırlanmıştır (Ek 1).

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

Benliğin bilinçsiz başa çıkma yöntemi olan savunma mekanizmaları, kabul edilemez dürtülerden oluşan tehditleri azaltan ya da engelleyen bir tür mekanizma topluluğudur. Bu savunma mekanizmalarının psikopatoloji ile olan ilişkisini betimlemek üzere klinik araştırmalarda klinik görüşmeler ve projektif testler gibi çok çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Söz konusu bu mekanizmaları değerlendirmek için kullanılan bir ölçek de Bond ve arkadaşlarının (1983) Savunma Biçimleri Testi'dir. Kısaca "SBT-40" olarak gösterilen Savunma Biçimleri Testi'nin 40 maddelik versiyonudur (Ek 2). SBT-40 bilinç dışı kullanılan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyindeki yansımalarını deneysel olarak değerlendiren, toplam 40 madde ve 20 savunmadan oluşan, her bir maddenin 1 (bana hiç uygun değil) ile 9 (bana çok uygun) arasında puanlanan kendini değerlendirme ölçeğidir (Ek 2).

Orijinal adı the Defense Style Questionnaire (DSQ) olan ölçek başlangıçta 88 maddeden oluşan, 26 savunma biçiminin değerlendirildiği kendini değerlendirmeye dayalı likert tarzlı bir test olarak ortaya çıkmıştır. Yapı geçerliği çalışması, SBT'deki savunmaların gelişmemiş savunmalar, imge çarpıtan savunmalar, kendiliği gizleyen savunmalar ve olgun savunmalar olarak 4 faktörde toplandığını göstermiştir (Yılmaz, Gençöz, & Ak, 2007). SBT'nin 1983 formu DSM-III'den önce geliştirilmiştir. Ancak Savunma Mekanizmalarının DSM III-R'de ele alınması ile birlikte (APA, 1987; Akt. Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007). Andrews ve ark. (1989) 88 maddeden oluşan SBT'yi

DSM III-R'a göre yeniden revize ederek SBT'nin 72 maddelik formunu oluşturmuşlardır (Andrews, Pollock & Stewart, 1989; Akt. Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007). SBT-72'de 20 savunma biçimi ele alınarak immatür, nevrotik ve olgun savunma biçimleri olmak üzere 3 faktöre indirgenmiştir. Daha sonra Andrews ve ark. SBT'nin 40 maddelik formunu (SBT-40) geliştirmişlerdir. Yapı geçerliği analizi, SBT-72'ye benzer biçimde, SBT-40'daki savunmaların immatür, nevrotik ve olgun savunma biçimleri şeklinde 3 boyutta toplandığını göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı İmmatür Savunmalar için .68, Nevrotik Savunmalar için .58 ve Olgun Savunmalar için .80 olarak tespit edilmiştir (Andrews, ve ark., 1989; Akt. Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007). Yılmaz ve ark. (2007) tarafından testin Türkçe formunun Türk kültüründe güvenilirlik ve geçerlik çalışması, Bodur'un (1999) Türkçe uyarlamasında SBT'nin 88 maddelik formu için yürüttüğü dil eşdeğerliği çalışması esas alınarak yapılmıştır (Bodur, 1999, Akt. Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007). SBT'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri incelendiğinde, iç-tutarlılık katsayısı Olgun Savunma Biçimi, Nevrotik Savunma Biçimi ve İmmatür Savunma Biçimi için sırasıyla; .70, .61 ve .83 olarak saptanmıştır (Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007). Her üç savunma biçimi için iki-yarım-test güvenilirliği ve test-tekrar test güvenilirliği katsayılarının kabul edilir olduğu görülmüştür. SBT'nin ölçüt bağıntılı geçerliği kapsamında beklentilerle tutarlı olarak Olgun Savunma Biçimi depresyon ve kaygı belirtileri ile olumsuz korelasyon gösterirken İmmatür Savunma Biçimi depresyon ve kaygı belirtileri ile olumlu korelasyon göstermiştir. Nevrotik Savunma Biçimi ise kaygı yakınmalarıyla olumsuz bir korelasyon gösterirken depresif yakınmalarla gösterdiği ilişki anlamlı bulunmamıştır. Ölçeğin kriter geçerliği incelendiğinde, normal ve klinik gruplar arasında kullandıkları savunma biçimlerine göre beklenen yönde anlamlı farklılıklar saptanmıştır (Yılmaz, Gençöz & Ak, 2007).

Ölçeğe göre savunma biçimleri ve ait oldukları madde numaraları şu şekildedir:

A) Matür (Olgun) Savunma Biçimleri:

1. Yüceltme: 3, 38;
2. Mizah: 5, 26;
3. Beklenti: 30, 35;
4. Baskılama: 2, 25.

B) Nevrotik Savunma Biçimleri:

1. Yapma-Bozma: 32, 40;

2. Psödo Altruizm: 1, 39;
3. İdealleştirme: 21, 24;
4. Karşıt Tepki Geliştirme (Reaksiyon Formasyon): 7, 28.

C) İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri:

1. Yansıtma: 6, 29;
2. Pasif Saldırganlık: 23, 36;
3. Dışa Vurma: 11, 20;
4. Yalıtma: 34, 37;
5. Değersizleştirme: 10, 13;
6. Otistik Fantazi: 14, 17;
7. İnkâr: 8, 18;
8. Yer Değiştirme: 31, 33;
9. Disosiyasyon: 9, 15;
10. Bölünme: 19, 22;
11. Rasyonalizasyon: 4, 16;
12. Bedenselleştirme: 12, 27.

### 3.5.3. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)

Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4'lü Likert tipi bir envanter olarak mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Hills ve Argyle(2002) tarafından revize edilerek 6'lı likert tipinde yeniden geliştirilmiştir. Bu çalışmada 8 maddelik, tek boyutlu Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Akıncı-Çötök ve Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçe anlam karmaşasından doğacak sıkıntıları önlemek için, Türkçe'ye 5'li likert olarak uyarlanmış, madde analizi sonucu madde toplam korelasyonunun hesaplanmasında değeri .30'dan düşük olarak (.17) gözlemlendiğinden 4. madde (çekici göründüğümü düşünmüyorum) ölçekten çıkarılarak 7 maddeli 5'li likert tipine dönüştürülmüştür (Ek 3). Ölçeğin her bir maddesi 1 (hiç katılmıyorum) ve 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır (Ek 3). Ancak ölçeğin 1.ve 7. maddeleri tersine puanlama gerektirmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliğinin ölçülmesinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucu özdeğeri 2.782 olan ve toplam varyansın %39,74'ünü açıklayan tek

faktörlü bir yapı elde edilmiştir. AFA sonucunda elde edilen tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını ortaya koymak üzere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır ve modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. (Akıncı-Çötök ve Doğan, 2011). Ölçeğin güvenilirliğini kanıtlamak için veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik çalışması kapsamında 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla OMÖ-K uygulanmış ve uygulamalar arasında .85 korelasyon bulunmuştur. Bu değer ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebileceğini göstermektedir (Doğan & Çötök, 2011, s. 168). Geçerlilik kapsamında benzer ölçek olan Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark., 1985) ve Yaşam Yönelimi Testi ile ilişkisine bakılmıştır. OMÖ-K ile ZDÖ arasında negatif anlamlı bir ilişki (.48,  $p < .001$ ) bulunmuştur. OMÖ-K ile YDÖ arasında pozitif anlamlı bir ilişki (.61,  $p < .001$ ) ve OMÖ-K ile YYT arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki (.51,  $p < .001$ ) bulunmuştur.

#### **3.5.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)**

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) bireylerin kendilerini toparlayabilme potansiyellerini ve psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilen 6 maddeden oluşan 5' lif likert tipli bir ölçme aracıdır (Ek 4). Ölçeğin her bir maddesi hiç uygun değil (1) ve tamamen uygun (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek puanlanırken 2, 4 ve 6. maddeleri tersten puanlanmaktadır (Ek 4). Bu işlemten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa, düşük puanlar ise düşük düzeyde psikolojik sağlamlığı işaret etmektedir.

Ölçek Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde nasıl bir faktör yapısı sergilediğini tespit etmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Analiz sonucunda toplam varyansın %54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yüklerinin ise .63 ile .79 arasında değiştiği görülmektedir. Ardından KPSÖ'nün tek faktörlü yapısının Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde doğrulama bilirliliğini görmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Elde edilen değerler ölçeğin tek faktörlü yapısının bu örneklem üzerinde de geçerli olduğunu göstermektedir.

Ölçek maddelerinin tüm ölçeği temsil etme gücünü ölçmek amacıyla yapılmış madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerinin .49 ile .66 arasında değiştiği görülmektedir. Bu da ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir ve yapılan inceleme sonucunda iç tutarlık katsayısının .80 ile .91, test-tekrar güvenirlik katsayısının da .62 ile .69 arasında değişen değerler aldığı görülmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik durumunu görebilmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) (2011), Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) (Kararırmak, 2007) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) (2003) kullanılmıştır. Buna göre PSÖ-K ile OMÖ-K arasında ( $r = .40$ ;  $p < .001$ ), ESÖ arasında ( $r = .61$ ;  $p < .001$ ) ve CDPSÖ arasında ( $r = .66$   $p < .001$ ) ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuçlar PSÖ-K'nın yeterli düzeyde geçerli olduğunu kanıtlar niteliktedir. Ölçeğin bu uygulamadaki güvenirliğini hesaplamak için iç tutarlık yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .79' dur. Ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde korelasyon katsayıları .45 ile .63 arasında değişmektedir. (Doğan, 2015, s. 101).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri 4 ana başlık altında gruplandırılarak analiz edilmiştir;

1. Demografik ve akademik özelliklere ilişkin bulgular
2. Ailesel özelliklere ilişkin bulgular
3. Travmatik yaşama ilişkin bulgular
4. Sosyal yaşama ilişkin bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik, akademik ve ailesel özellikleri Tablo 1’de sunulmaktadır. Toplam 392 öğrenciden 190’ı (%48,5) kadın, 202’i (%51,5) erkektir (Tablo 1). Katılımcıların %10,7’i (n=42) lise birinci sınıf, %17,3’ü (n=68) lise ikinci sınıf, %40,8’i (n=160) lise üçüncü sınıf, %31,1’i (n=122) lise dördüncü sınıf olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik ve Akademik Özelliklerine İlişkin Bulgular*

|                   |                                  | n   | %      |
|-------------------|----------------------------------|-----|--------|
| <b>DEMOGRAFİK</b> |                                  |     |        |
| <b>Cinsiyet</b>   | Kadın                            | 190 | (48,5) |
|                   | Erkek                            | 202 | (51,5) |
| <b>Yaş</b>        | 15                               | 48  | (12,2) |
|                   | 16                               | 75  | (19,1) |
|                   | 17                               | 170 | (43,4) |
|                   | 18                               | 99  | (25,3) |
| <b>AKADEMİK</b>   |                                  |     |        |
| <b>Sınıfı</b>     | 9. sınıf                         | 42  | (10,7) |
|                   | 10. sınıf                        | 68  | (17,3) |
|                   | 11. sınıf                        | 160 | (40,8) |
|                   | 12. sınıf                        | 122 | (31,1) |
| <b>Okul türü</b>  | Anadolu Lisesi                   | 123 | (31,4) |
|                   | Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | 207 | (52,8) |

|                                    |                           |     |        |
|------------------------------------|---------------------------|-----|--------|
|                                    | İmam Hatip Anadolu Lisesi | 62  | (15,8) |
| <b>Ders akademik başarı durumu</b> | Orta                      | 182 | (46,4) |
|                                    | İyi                       | 186 | (47,4) |
|                                    | Çok iyi                   | 24  | (6,1)  |

Çalışmaya katılan öğrencilerin ailesel özellikleri Tablo 2’de sunulmaktadır. Toplam 337 öğrenci (%86,0) çekirdek ailede, 55 öğrenci ise (%14,0) kalabalık ailede yaşamaktadır, %90,6’sı her iki ebeveynleri ile birlikte iken %9,4’ü ise parçalanmış aile veya tek ebeveyn ile yaşamaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. *Katılımcıların Ailesel Özelliklerine İlişkin Bulgular*

| <b>AİLE VE ÖZGEÇMİŞ</b>               |                            |     |        |
|---------------------------------------|----------------------------|-----|--------|
| <b>Anne eğitim durumu</b>             | Eğitimsiz                  | 51  | (13,0) |
|                                       | İlkokul mezunu             | 200 | (51,0) |
|                                       | Ortaokul mezunu            | 62  | (15,8) |
|                                       | Lise mezunu                | 60  | (15,3) |
|                                       | Üniversite mezunu          | 19  | (4,8)  |
| <b>Anne iş durumu</b>                 | Çalışmıyor                 | 333 | (84,9) |
|                                       | Çalışıyor                  | 59  | (15,1) |
| <b>Baba eğitim durumu</b>             | Eğitimsiz                  | 22  | (5,8)  |
|                                       | İlkokul mezunu             | 149 | (39,4) |
|                                       | Ortaokul mezunu            | 104 | (27,5) |
|                                       | Lise mezunu                | 63  | (16,7) |
|                                       | Üniversite mezunu          | 40  | (10,6) |
| <b>Baba iş durumu</b>                 | Çalışmıyor                 | 36  | (9,5)  |
|                                       | Çalışıyor                  | 342 | (90,5) |
| <b>Algılanan aile ekonomik durumu</b> | Fakir                      | 43  | (11,0) |
|                                       | Orta                       | 325 | (82,9) |
|                                       | Zengin                     | 24  | (6,1)  |
| <b>Ebeveynlerin durumu</b>            | Anne baba birlikte yaşıyor | 355 | (90,6) |
|                                       | Anne öldü                  | 0   | (,0)   |
|                                       | Baba öldü                  | 14  | (3,6)  |
|                                       | Ayrı yaşıyorlar            | 5   | (1,3)  |
|                                       | Boşandılar                 | 15  | (3,8)  |
|                                       | Diğer                      | 3   | (,8)   |
| <b>Ebeveyn sayısı</b>                 | İki ebeveyn                | 355 | (90,6) |
|                                       | Tek ebeveyn                | 37  | (9,4)  |

|                                                  |                            |     |        |
|--------------------------------------------------|----------------------------|-----|--------|
| <b>Kardeş sayısı</b>                             | Yok                        |     |        |
|                                                  | 1-2                        |     |        |
|                                                  | 3 ve daha fazla            |     |        |
| <b>Aile yapısı</b>                               | Çekirdek aile              | 337 | (86,0) |
|                                                  | Geleneksel- Kalabalık aile | 55  | (14,0) |
| <b>Aile tutumu</b>                               | Otoriter                   | 42  | (10,7) |
|                                                  | Demokratik                 | 104 | (26,5) |
|                                                  | İlgisiz                    | 21  | (5,4)  |
|                                                  | Aşırı ilgili               | 80  | (20,4) |
|                                                  | Koruyucu                   | 145 | (37,0) |
|                                                  | Diğer                      | 0   | (0)    |
| <b>Çocukluk döneminde büyüten</b>                | Anne                       | 360 | (91,8) |
|                                                  | Bakıcı                     | 6   | (1,5)  |
|                                                  | Nene                       | 15  | (3,8)  |
|                                                  | Akraba                     | 4   | (1,0)  |
|                                                  | Diğer                      | 7   | (1,8)  |
| <b>Hatay -Antakya'ya geldiği yer</b>             | Burada doğdu               | 304 | (77,6) |
|                                                  | Başka yerden geldi         | 88  | (22,4) |
| <b>Kaç yıldan beri Hatay-Antakya'da yaşıyor?</b> | 1-5 yıl                    | 43  | (48,9) |
|                                                  | 5 yıldan fazla             | 45  | (51,1) |
| <b>0-6 yaş arası yaşadığı yer</b>                | Köy-kasaba                 | 159 | (40,6) |
|                                                  | Şehir                      | 233 | (59,4) |

Katılımcıların travmatik yaşama dair özellikleri tablo 3'de sunulmuştur. Her 4 öğrenciden birinde (% 24'ünde) geçmişte yaşanan ağır bir olay olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. *Katılımcıların Travmatik Yaşamına İlişkin Özellikleri*

| <b>TRAVMATİK YAŞANTI</b>                          |                 |     |        |
|---------------------------------------------------|-----------------|-----|--------|
| <b>Geçmişte yaşanan ağır olay</b>                 | Hayır yok       | 298 | (76,0) |
|                                                   | Trafik kazası   | 39  | (9,9)  |
|                                                   | Ağır hastalık   | 14  | (3,6)  |
|                                                   | Savaş           | 0   | (0)    |
|                                                   | Göç             | 4   | (1,0)  |
|                                                   | Anne-baba ölümü | 10  | (2,6)  |
|                                                   | Şiddet-saldırı  | 6   | (1,5)  |
|                                                   | Taciz-tecavüz   | 3   | (,8)   |
|                                                   | Diğer           | 18  | (4,6)  |
|                                                   |                 |     |        |
| <b>Herhangi bir kalıcı engellilik ya da ciddi</b> | Evet var        | 27  | (6,9)  |

|                                                                |                      |     |        |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|-----|--------|
| <b>hastalık</b>                                                | Hayır yok            | 365 | (93,1) |
| <b>Ailede kalıcı engellilik ya da ciddi hastalık</b>           | Evet var             | 45  | (11,5) |
|                                                                | Hayır yok            | 347 | (88,5) |
| <b>Ebeveynlerle çatışma sıklığı</b>                            | Sıklıkla             | 44  | (11,2) |
|                                                                | Ara sıra             | 133 | (33,9) |
|                                                                | Nadiren              | 153 | (39,0) |
|                                                                | Hiç                  | 62  | (15,8) |
| <b>Aile içi şiddete tanık olma</b>                             | Evet                 | 33  | (8,4)  |
|                                                                | Nadiren              | 64  | (16,3) |
|                                                                | Hayır                | 295 | (75,3) |
| <b>Ebeveynler tarafından şiddete uğrama</b>                    | Evet                 | 22  | (5,6)  |
|                                                                | Nadiren              | 44  | (11,2) |
|                                                                | Hayır                | 326 | (83,2) |
| <b>Akran zorbalığına-şiddetine maruz kalma</b>                 | Evet                 | 22  | (5,6)  |
|                                                                | Nadiren              | 23  | (5,9)  |
|                                                                | Hayır                | 347 | (88,5) |
| <b>Yaşadığı sorunlarla ilgili herhangi yeterli destek alma</b> | Evet tamamen         | 117 | (29,8) |
|                                                                | Kısmen               | 155 | (39,5) |
|                                                                | Hayır almıyorum      | 120 | (30,6) |
| <b>Yaşadığı ruhsal problemler için resmi başvuru</b>           | Evet                 | 43  | (11,0) |
|                                                                | Hayır                | 349 | (89,0) |
| <b>Yaşadığı sorunlarla ilgili resmi birimden destek alma</b>   | Hayır                | 349 | (89,0) |
|                                                                | Psikolog             | 8   | (2,0)  |
|                                                                | Yaşam koçu- Sosyolog | 2   | (0,6)  |
|                                                                | Rehber öğretmen      | 13  | (3,3)  |
|                                                                | Diğer                | 20  | (5,1)  |

Katılımcıların sosyal yaşamlarına dair özellikleri tablo 4’de sunulmuştur. Öğrencilerin her gün gerçekleştirdikleri etkinlikler içinde en sık görülenin “internette dolaşma” olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %63,0’ı her gün internette dolaşmaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. *Katılımcıların Sosyal Yaşamına İlişkin Özellikleri*

| <b>SOSYAL YAŞAM</b>        |                    |     |        |
|----------------------------|--------------------|-----|--------|
| <b>Kitap okuma sıklığı</b> | Hiç                | 59  | (15,1) |
|                            | Nadiren            | 162 | (41,3) |
|                            | Haftada birkaç gün | 116 | (29,6) |

|                                                             |                    |     |        |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|-----|--------|
|                                                             | her gün            | 55  | (14,0) |
| <b>Spor yapma sıklığı</b>                                   | Hiç                | 44  | (11,2) |
|                                                             | Nadiren            | 131 | (33,4) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 138 | (35,2) |
|                                                             | her gün            | 79  | (20,2) |
| <b>Aile ile vakit geçirme sıklığı</b>                       | Hiç                | 18  | (4,6)  |
|                                                             | Nadiren            | 81  | (20,7) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 64  | (16,3) |
|                                                             | her gün            | 229 | (58,4) |
| <b>Arkadaşlarla vakit geçirme sıklığı</b>                   | Hiç                | 22  | (5,6)  |
|                                                             | Nadiren            | 94  | (24,0) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 137 | (34,9) |
|                                                             | her gün            | 139 | (35,5) |
| <b>Televizyon izleme sıklığı</b>                            | Hiç                | 44  | (11,2) |
|                                                             | Nadiren            | 131 | (33,4) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 86  | (21,9) |
|                                                             | Her gün            | 131 | (33,4) |
| <b>Özel hobi gerçekleştirme sıklığı</b>                     | Hiç                | 102 | (26,0) |
|                                                             | Nadiren            | 107 | (27,3) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 79  | (20,2) |
|                                                             | Her gün            | 104 | (26,5) |
| <b>İnternette dolaşma sıklığı</b>                           | Hiç                | 18  | (4,6)  |
|                                                             | Nadiren            | 70  | (17,9) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 57  | (14,5) |
|                                                             | Her gün            | 247 | (63,0) |
| <b>Bilgisayar veya cep telefonu ile oyun oynama sıklığı</b> | Hiç                | 91  | (23,2) |
|                                                             | Nadiren            | 98  | (25,0) |
|                                                             | Haftada birkaç gün | 57  | (14,5) |
|                                                             | Her gün            | 146 | (37,2) |

#### 4.2. Ölçeklerden Alınan Puanların Madde Dağılımları

Savunma Biçimleri Testi (SBT-40), 20 savunma mekanizmanın değerlendirildiği 3 alt ölçekten oluşmaktadır: toplam ölçeğin Cronbach's Alpha değeri  $\alpha = ,87$  olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha değeri ise sırası ile Olgun Savunma Biçimleri  $= ,89$ , Nevrotik Savunma Biçimleri  $= ,83$  ve İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri  $= ,94$ 'tür. Ölçekte yer alan savunma mekanizmalarına ait maddelerin ortalamaları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. *Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) Madde Dağılımları (n=392)*

|                                                  | Ort   | SS   |
|--------------------------------------------------|-------|------|
| <b>Olgun Savunma Biçimleri</b>                   |       |      |
| Yüceltme                                         | 11,10 | 4,54 |
| Mizah                                            | 10,96 | 4,46 |
| Beklenti                                         | 11,56 | 4,72 |
| Baskılama                                        | 10,30 | 4,35 |
| <b>Nevrotik Savunma Biçimleri</b>                |       |      |
| Yapma Bozma                                      | 11,32 | 4,52 |
| Psödo Altruizm                                   | 12,04 | 4,60 |
| İdealleştirme                                    | 10,72 | 5,00 |
| Karşıt Tepki Geliştirme                          | 10,18 | 4,77 |
| <b>İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri</b> |       |      |
| Yansıtma                                         | 9,46  | 4,75 |
| Pasif Saldırganlık                               | 9,88  | 4,61 |
| Dışa Vurma                                       | 10,82 | 4,74 |
| Yalıtma                                          | 10,64 | 4,59 |
| Değersizleştirme                                 | 9,94  | 4,38 |
| Otistik Fantezi                                  | 11,38 | 4,53 |
| İnkâr                                            | 9,65  | 4,54 |
| Yer Değiştirme                                   | 9,46  | 4,92 |
| Disosiyasyon                                     | 8,70  | 4,35 |
| Bölünme                                          | 11,37 | 4,61 |
| Rasyonalizasyon                                  | 11,09 | 4,14 |
| Bedenselleştirme                                 | 10,31 | 4,8  |

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri  $\alpha=,63$  olarak saptanmıştır. Ölçeğin sahip olduğu her bir maddenin ortalamaları Tablo 6'te sunulmuştur. En yüksek puan ortalaması ( $3,06\pm0,97$ ) "Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur" ifadesinde yer almaktadır (Tablo 6).

Tablo 6. *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) Madde Dağılımları (n=392)*

|                                                                   | Ort  | SS   |
|-------------------------------------------------------------------|------|------|
| Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.     | 2,90 | 0,95 |
| Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.             | 2,98 | 0,99 |
| Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.        | 2,87 | 0,96 |
| Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.        | 3,06 | 0,97 |
| Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.                       | 2,88 | 1,02 |
| Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır. | 3,03 | 1,02 |

Oxford Mutluluk Ölçeği Cronbach's Alpha değeri  $\alpha=,79$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait her bir maddenin ortalamaları Tablo 7'de sunulmuştur. Ölçekten alınan madde bazında en yüksek puan ortalaması ( $3,35\pm1,04$ ) "Kendimden hoşnut değilim" ifadesinde yer alırken; en düşük puan ortalaması ( $2,54\pm1,04$ ) "Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum" ifadesinde yer almaktadır (Tablo 7).

Tablo 7. *Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) Madde Dağılımları (n=392)*

|                                                          | Ort  | SS   |
|----------------------------------------------------------|------|------|
| Kendimden hoşnut değilim.                                | 3,35 | 1,04 |
| Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.         | 2,54 | 1,04 |
| Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.                 | 2,69 | 1,05 |
| Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.                | 2,84 | 1,01 |
| Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.             | 3,30 | 1,08 |
| Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim. | 3,08 | 1,09 |
| Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.             | 2,75 | 1,02 |

#### 4.3. Ölçeklerden Alınan Puanların Betimsel İstatistikleri

Katılımcılara uygulanan ölçeklerin dağılımı Tablo 8’de sunulmuştur. İmmatür Savunma Biçimlerine ait puan ortalaması  $122,75 \pm 43,88$  iken, Psikolojik Sağlamlıktan alınan puan ortalaması  $17,74 \pm 3,55$ ’dir.

Tablo 8. *Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Alınan Puanların Dağılımı* (n=392)

|                                         | Ort    | SS    | Medyan | Min | Maks |
|-----------------------------------------|--------|-------|--------|-----|------|
| <b>Mutluluk</b>                         | 20,58  | 4,93  | 21     | 8   | 34   |
| <b>Psikolojik Sağlamlık</b>             | 17,74  | 3,55  | 18     | 7   | 28   |
| <b>Olgun Savunma Biçimleri (OSB)</b>    | 43,93  | 15,85 | 48     | 8   | 72   |
| <b>Nevrotik Savunma Biçimleri (NSB)</b> | 44,31  | 15,54 | 47     | 8   | 84   |
| <b>İmmatür Savunma Biçimleri (İSB)</b>  | 122,75 | 43,88 | 126    | 34  | 204  |

#### 4.4. Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Dağılımları

Katılımcılara uygulanan ölçeklerin cinsiyete göre madde dağılımları Tablo 9’de sunulmuştur.

Tablo 9. *Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Dağılımları* (n=392)

|                                   | Kadın |      | Erkek |      |
|-----------------------------------|-------|------|-------|------|
|                                   | Ort   | SS   | Ort   | SS   |
| <b>Olgun Savunma Biçimleri</b>    | 44,7  | 15,9 | 43,2  | 15,8 |
| Yüceltme                          | 11,1  | 4,5  | 11,1  | 4,6  |
| Mizah                             | 11,2  | 4,4  | 10,7  | 4,5  |
| Beklenti                          | 11,7  | 4,8  | 11,4  | 4,7  |
| Baskılama                         | 10,6  | 4,2  | 10,0  | 4,5  |
| <b>Nevrotik Savunma Biçimleri</b> | 44,7  | 15,8 | 44,0  | 15,3 |
| Yapma Bozma                       | 11,6  | 4,6  | 11,1  | 4,4  |
| Psödo Altruizm                    | 12,2  | 4,6  | 11,9  | 4,6  |
| İdealleştirme                     | 10,8  | 5,0  | 10,7  | 5,1  |
| Karşıt tepki geliştirme           | 10,1  | 4,8  | 10,2  | 4,8  |
| <b>İmmatür Savunma Biçimleri</b>  | 122,4 | 43,8 | 123,1 | 44,1 |
| Yansıtma                          | 9,0   | 4,6  | 9,9   | 4,8  |
| Pasif Saldırganlık                | 10,0  | 4,5  | 9,8   | 4,7  |
| Dışa Vurma                        | 11,0  | 4,6  | 10,6  | 4,8  |
| Yalıtma                           | 10,4  | 4,7  | 10,9  | 4,5  |

|                                    |      |     |      |     |
|------------------------------------|------|-----|------|-----|
| Değersizleştirme                   | 9,9  | 4,6 | 10,0 | 4,2 |
| Otistik Fantezi                    | 11,3 | 4,5 | 11,4 | 4,6 |
| İnkâr                              | 9,8  | 4,5 | 9,6  | 4,6 |
| Yer Değiştirme                     | 9,4  | 5,0 | 9,6  | 4,9 |
| Disosiyasyon                       | 8,7  | 4,4 | 8,7  | 4,4 |
| Bölünme                            | 11,4 | 4,6 | 11,4 | 4,7 |
| Rasyonalizasyon                    | 11,0 | 4,2 | 11,1 | 4,1 |
| Bedenselleştirme                   | 10,4 | 4,7 | 10,2 | 4,9 |
| <b>Toplam Mutluluk</b>             | 20,4 | 5,0 | 20,8 | 4,8 |
| <b>Toplam Psikolojik Sağlamlık</b> | 17,5 | 3,6 | 18,0 | 3,5 |

#### 4.5. Ölçekler Arası Korelasyonlar

Çalışmada yer alan ölçekler arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu yöntemiyle incelenmiştir (Tablo 10). Psikolojik sağlamlık düzeyinin savunma biçimleri ile ilişkisi incelendiğinde; OSB ( $r=0,29$ ), NSB ( $r=0,34$ ) ve İSB ( $r=0,47$ ) ile zayıf düzeyde bir korelasyon saptanırken katılımcıların PS ile mutluluk arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır ( $r=0,73$ ). Mutluluk düzeyi ile OSB ( $r=0,28$ ) ve NSB ( $r=0,37$ ) arasındaki korelasyonda zayıf düzeyde saptanırken İSB ( $r=0,50$ ) ile orta düzeyde pozitif bir korelasyon saptanmıştır. NSB ile OSB ( $r=0,31$ ) ile ilişkisi incelendiğinde zayıf düzeyde negatif bir korelasyon saptanırken İSB ile yüksek düzeyde ( $r=0,75$ ) pozitif bir korelasyon saptanmıştır. OSB ile İSB ( $r=-0,54$ ) arasındaki ilişkide ise negatif yönde orta düzeyde bir korelasyon var olduğu gözlenmektedir.

Tablo 10. *SBT-40, KPSÖ ve OMÖ-K Arasındaki Korelasyon Katsayıları ( r )*

| R                           |       |       |        |        |
|-----------------------------|-------|-------|--------|--------|
| Mutluluk                    | PS    | OSB   | NSB    | İSB    |
| <b>Mutluluk</b>             | ,73** | ,28** | -,37** | -,50** |
| <b>Psikolojik Sağlamlık</b> |       | ,29** | -,34** | -,47** |
| <b>OSB</b>                  |       |       | -,31** | -,54** |
| <b>NSB</b>                  |       |       |        | ,75**  |

Psikolojik Sağlamlık “PS”, Olgun Savunma Biçimleri “OSB”, Nevrotik Savunma Biçimleri “NSB”, İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri “İSB” olarak belirtilmiştir.

#### 4.6. Alınan Puanların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımları

Ölçeklerden alınan puanları etkileyen sosyo-demografik faktörler 4 başlık altında toplanarak incelenmiştir;

1. Demografik ve Akademik Özellikler
2. Ailesel Özellikler
3. Travmatik Yaşam Özellikler
4. Sosyal Yaşam Özellikler

##### 4.6.1. Alınan Puanların Demografik ve Akademik Özelliklere Göre Dağılımları

Ölçeklerden alınan puanların katılımcıların Demografik ve Akademik Özelliklerine göre dağılımı Tablo 11’de sunulmuştur. KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 Alt ölçeklerinden aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). Benzer şekilde katılımcıların KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 Alt ölçeklerinden aldıkları puanlar yaşlara göre farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). Buna karşılık NSB ve İSB puanları katılımcıların sınıf seviyelerine göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek amacıyla yapılan post-hoc testi sonuçlarına göre 10. Sınıf ve 12. Sınıf arasında olduğu saptanmıştır. KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 alt ölçek puanların katılımcıların algıladıkları ders akademik başarı durumuna göre farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 alt ölçek puanların katılımcıların öğrenim gördüğü okul türüne göre incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve OSB’den alınan puanlar okuduğu okul türüne göre farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ). NSB ve İSB puanları katılımcıların öğrenim gördüğü okul türüne göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek amacıyla yapılan post-hoc testi sonuçlarına göre Anadolu Liseleri ve İmam Hatip Anadolu Liseleri arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 11. *KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Demografik ve Akademik Özelliklere Göre Dağılımı*

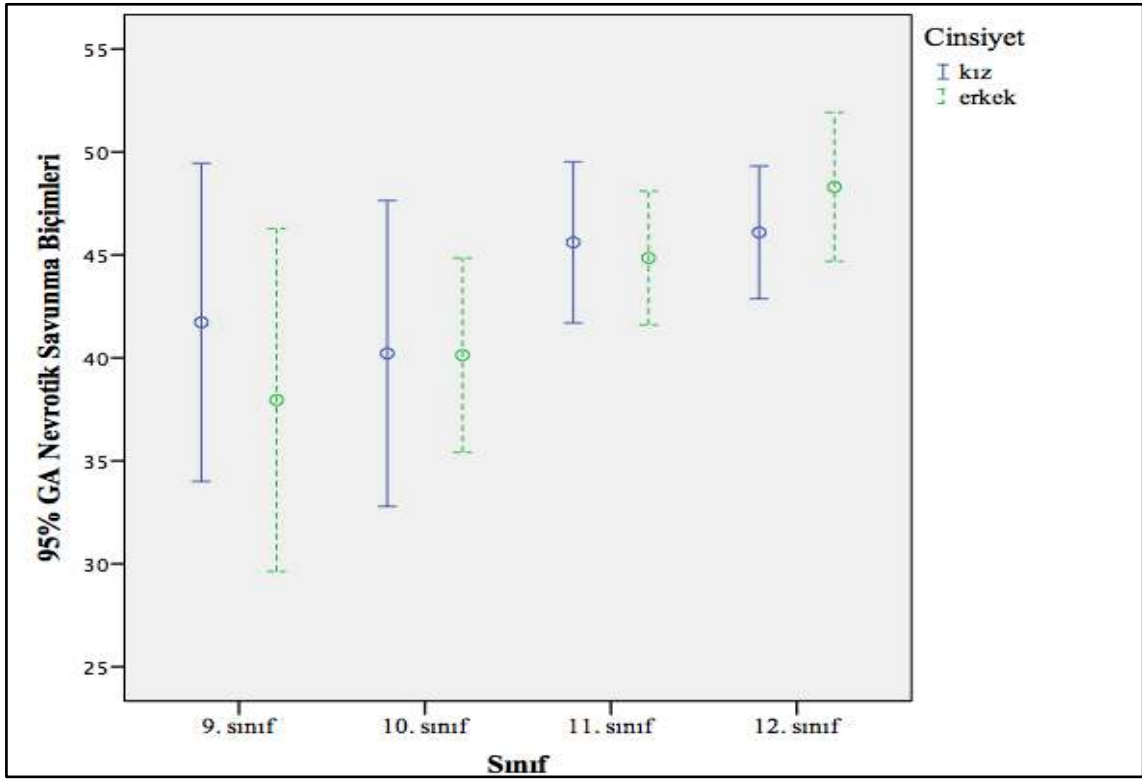
| CİNSİYET |     | Mutluluk | PS     | OSB    | NSB    | İSB    |
|----------|-----|----------|--------|--------|--------|--------|
| Kadın    | Ort | 20,36    | 17,5   | 44,69  | 44,69  | 122,36 |
|          | SS  | 5,03     | 3,58   | 15,91  | 15,79  | 43,77  |
| Erkek    | Ort | 20,80    | 17,98  | 43,23  | 43,96  | 123,12 |
|          | SS  | 4,84     | 3,51   | 15,80  | 15,33  | 44,09  |
| P Değeri |     | 0,380*   | 0,181* | 0,362* | 0,638* | 0,865* |

| YAŞ                              |     |        |        |        |        |        |
|----------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| 15                               | Ort | 20,75  | 17,81  | 44,73  | 40,67  | 113,63 |
|                                  | SS  | 4,68   | 3,68   | 16,14  | 16,65  | 48,51  |
| 16                               | Ort | 19,88  | 17,80  | 42,71  | 43,56  | 119,68 |
|                                  | SS  | 5,15   | 3,50   | 17,21  | 17,14  | 42,18  |
| 17                               | Ort | 21,07  | 17,70  | 44,31  | 44,28  | 123,02 |
|                                  | SS  | 5,00   | 3,75   | 15,68  | 15,27  | 44,62  |
| 18                               | Ort | 20,20  | 17,76  | 43,85  | 46,72  | 129,04 |
|                                  | SS  | 4,75   | 3,19   | 15,12  | 13,91  | 41,09  |
| P Değeri                         |     | 0,282* | 0,996* | 0,882* | 0,158* | 0,214* |
| SINIF                            |     |        |        |        |        |        |
| 9. Sınıf                         | Ort | 21,00  | 17,71  | 46,43  | 39,93  | 110,76 |
|                                  | SS  | 4,81   | 3,50   | 15,86  | 17,48  | 48,07  |
| 10. Sınıf                        | Ort | 21,18  | 18,50  | 44,26  | 40,16  | 111,07 |
|                                  | SS  | 4,77   | 3,69   | 15,58  | 16,08  | 41,93  |
| 11. Sınıf                        | Ort | 20,14  | 17,48  | 43,37  | 45,19  | 126,79 |
|                                  | SS  | 5,25   | 3,738  | 16,95  | 15,88  | 45,30  |
| 12. Sınıf                        | Ort | 20,70  | 17,70  | 43,64  | 46,98  | 128,09 |
|                                  | SS  | 4,64   | 3,20   | 14,57  | 13,32  | 39,90  |
| P Değeri                         |     | 0,451* | 0,260* | 0,727* | 0,006* | 0,011* |
| OKUL TÜRÜ                        |     |        |        |        |        |        |
| Anadolu Lisesi                   | Ort | 20,60  | 17,67  | 44,65  | 42,44  | 114,55 |
|                                  | SS  | 4,66   | 3,35   | 14,68  | 16,43  | 43,96  |
| Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi | Ort | 20,59  | 17,84  | 44,29  | 44,07  | 123,38 |
|                                  | SS  | 5,19   | 3,80   | 16,37  | 15,42  | 44,10  |
| İmam Hatip Anadolu Lisesi        | Ort | 20,53  | 17,60  | 41,35  | 48,84  | 136,94 |
|                                  | SS  | 4,66   | 3,05   | 16,32  | 13,29  | 39,59  |
| P Değeri                         |     | 0,996* | 0,865* | 0,370* | 0,028* | 0,004* |
| AKADEMİK BAŞARI                  |     |        |        |        |        |        |
| Orta                             | Ort | 20,20  | 17,47  | 43,85  | 42,57  | 120,88 |
|                                  | SS  | 5,16   | 3,76   | 16,65  | 16,35  | 45,91  |
| İyi                              | Ort | 20,72  | 17,77  | 44,02  | 45,98  | 124,40 |
|                                  | SS  | 4,73   | 3,44   | 15,15  | 14,69  | 42,65  |
| Çok İyi                          | Ort | 22,50  | 18,92  | 43,92  | 44,63  | 124,17 |
|                                  | SS  | 4,41   | 2,44   | 15,68  | 14,73  | 38,30  |
| P Değeri                         |     | 0,088* | 0,214* | 0,995* | 0,109* | 0,735* |

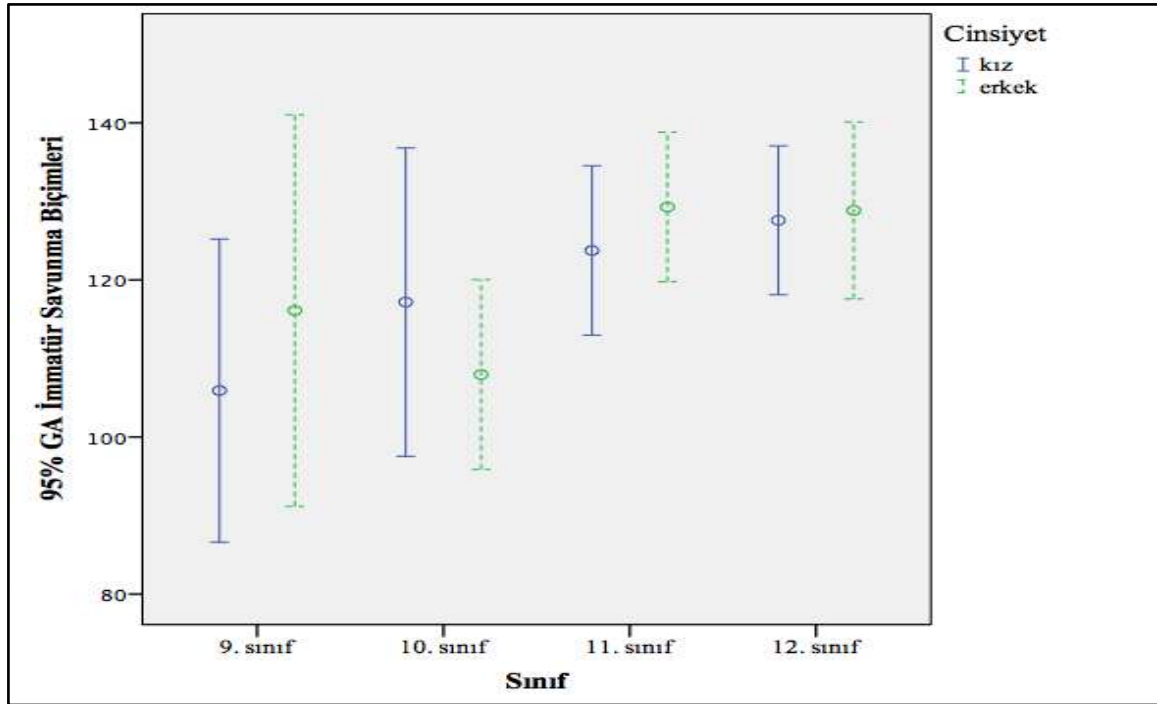
Psikolojik Sağlamlık “PS”, Olgun Savunma Biçimleri “OSB”, Nevrotik Savunma Biçimleri “NSB”, İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri “İSB” olarak belirtilmiştir.

NSB puanının sınıflara ve cinsiyete göre dağılımı şekil 1’de ve İSB puanının dağılımı şekil 2’de sunulmuştur. Her bir sınıf içinde cinsiyetler arasında fark saptanamamıştır.

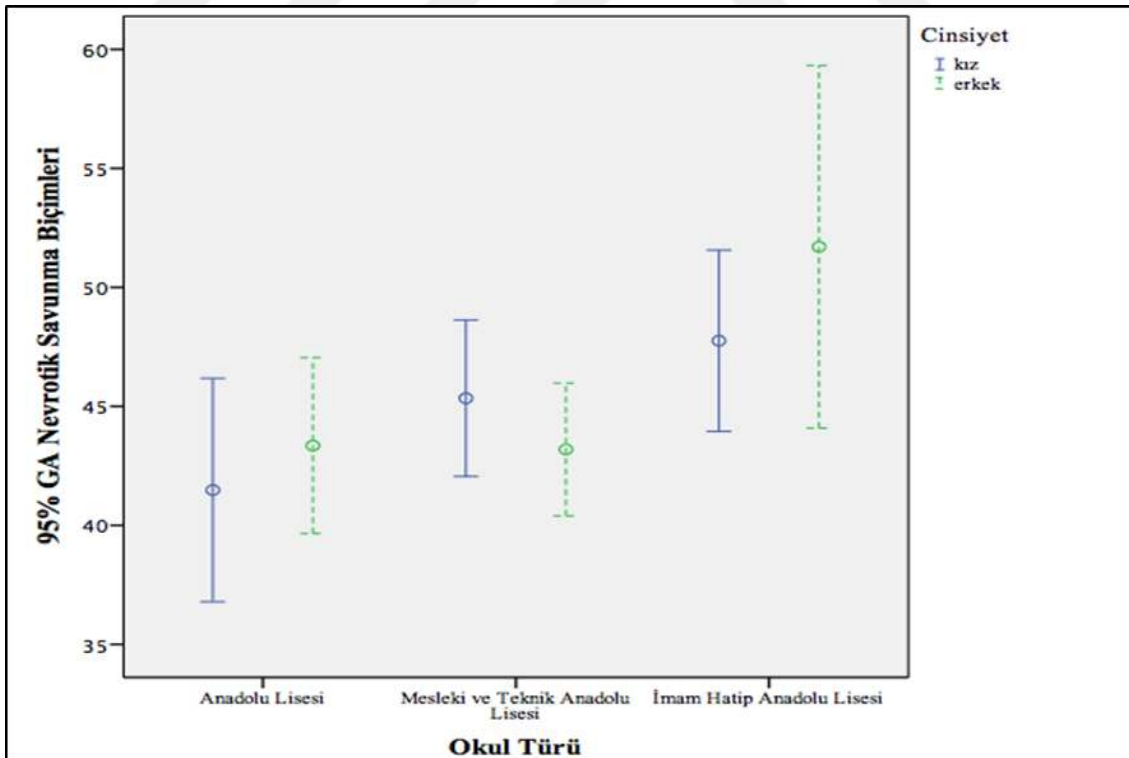
NSB puanının okul türü ve cinsiyete göre dağılımı şekil 3’de ve İSB puanının okul türü ve cinsiyete göre dağılımı şekil 4’de sunulmuştur. Cinsiyete göre fark saptanamamıştır.



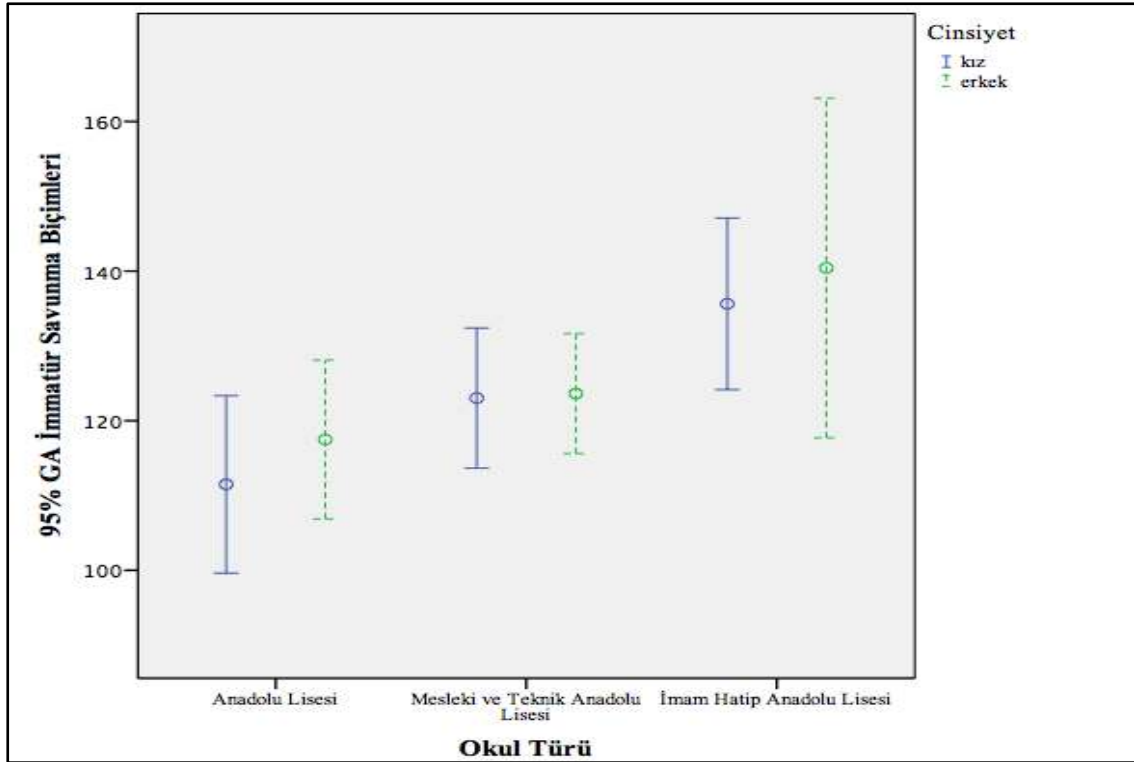
Şekil 1. NSB puanının sınıf seviyeleri ve cinsiyete göre dağılımı



Şekil 2. İSB puanının sınıf seviyeleri ve cinsiyete göre dağılımı



Şekil 3. NSB puanının okul türü ve cinsiyete göre dağılımı



Şekil 4. İSB puanının okul türü ve cinsiyete göre dağılımı

#### 4.6.2. Alınan Puanların Ailesel Özelliklere Göre Dağılımları

KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 alt ölçek puanlarının “Ailesel Özelliklere Göre Dağılımı” Tablo 12’de gösterilmiştir. Katılımcıların Mutluluk düzeyi, OSB, NSB ve MSB’den aldıkları puanlar anne eğitim durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Eğitimsizler ile üniversite mezunu anneye sahip öğrencilerin puanları birbirine benzerdir ve diğer gruplara göre daha düşüktür. Post-hoc test sonuçlarına göre OSB, NSB, İSB ve Mutluluk düzeyinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Buna karşılık ölçeklerden alınan puanlar baba eğitim durumuna göre anlamlı fark göstermemektedir ( $p > 0.05$ ). Anne iş durumuna göre ölçeklerden alınan puanlar anlamlı fark göstermezken ( $p > 0.05$ ). Katılımcıların Mutluluk, NSB ve İSB’den aldıkları puanlar baba iş durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Babaları çalışmayan ergenlerde mutluluk düzeyinin düşük, Nevrotik Savunma Biçimleri ve İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimlerinin daha yüksek olduğu izlenmektedir. Katılımcıların psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyinden aldıkları puanlar algılanan ekonomik duruma göre anlamlı fark göstermektedir ( $p < 0.05$ ). Post-hoc test sonuçlarına göre ekonomik durumunu fakir olarak belirten katılımcılar ile orta ve zengin olarak belirten katılımcılar arasında

mutluluk düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanırken ekonomik durumunu fakir olarak belirten katılımcılar ile zengin olarak belirten katılımcılar arasında Psikolojik Sağlamlık bakımından anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Sahip olunan ebeveyn sayısına göre katılımcıların Mutluluk düzeyinden aldıkları puan anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ). İki ebeveyne sahip katılımcıların Mutluluk düzeyi puan ortalamaları yüksek iken tek ebeveyne sahip katılımcılarda daha düşük olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların İSB, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk düzeyinden aldıkları puanlar aile tutumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ). Post-hoc testi sonuçlarına göre ilgisiz aile tutumuna sahip olan katılımcılar ile demokratik ve koruyucu tutumuna sahip katılımcılar arasında Mutluluk düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Demokratik aile tutumuna sahip katılımcılar Psikolojik Sağlamlık düzeyi bakımından yüksek puan alırken otoriter aile tutumuna sahip katılımcılar düşük puan aldığı gözlenmektedir. Demokratik aile tutumuna sahip katılımcılar İSB'den aldıkları puan düşük iken otoriter aile tutumuna sahip katılımcıların yüksek puan aldıkları gözlenmektedir. Katılımcıların NSB ve İSB'den aldıkları puanlar aile yapısına göre ve çocukluk döneminde bakıcılığını üstlenene göre, bebeklik çağında yaşanan yere göre Antakya'da doğup halen yaşıyor olma ve Antakya'ya sonradan yerleşme-göç durumlarına göre anlamlı fark göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

Tablo 12. *KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Ailesel Özelliklere Göre Dağılımı*

| ANNE EĞİTİM DURUMU |     | Mutluluk | PS     | OSB    | NSB    | İSB    |
|--------------------|-----|----------|--------|--------|--------|--------|
| Eğitimsiz          | Ort | 19,75    | 16,80  | 40,06  | 47,65  | 132,84 |
|                    | SS  | 4,66     | 2,99   | 15,91  | 14,59  | 43,32  |
| İlkokul Mezunu     | Ort | 20,53    | 17,69  | 45,39  | 44,23  | 122,79 |
|                    | SS  | 5,02     | 3,56   | 16,16  | 15,16  | 43,00  |
| Ortaokul Mezunu    | Ort | 21,23    | 18,31  | 42,76  | 42,34  | 117,34 |
|                    | SS  | 4,75     | 3,70   | 15,18  | 15,92  | 43,35  |
| Lise Mezunu        | Ort | 21,80    | 18,48  | 46,02  | 41,43  | 110,18 |
|                    | SS  | 4,39     | 3,66   | 14,80  | 16,90  | 44,08  |
| Üniversite Mezunu  | Ort | 17,47    | 16,79  | 36,32  | 51,79  | 152,63 |
|                    | SS  | 5,66     | 3,44   | 15,03  | 13,53  | 39,70  |
| P Değeri           |     | 0,008*   | 0,057* | 0,032* | 0,043* | 0,001* |

**BABA EĞİTİM DURUMU**

|                          |            |        |        |        |        |        |
|--------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Eğitimsiz</b>         | <b>Ort</b> | 20,32  | 18,45  | 40,68  | 46,32  | 126,00 |
|                          | <b>SS</b>  | 5,48   | 3,73   | 18,19  | 18,00  | 53,18  |
| <b>İlkokul Mezunu</b>    | <b>Ort</b> | 20,62  | 17,60  | 45,88  | 43,68  | 120,42 |
|                          | <b>SS</b>  | 4,60   | 3,21   | 15,77  | 15,63  | 43,41  |
| <b>Ortaokul Mezunu</b>   | <b>Ort</b> | 20,46  | 17,87  | 43,38  | 45,63  | 123,41 |
|                          | <b>SS</b>  | 4,88   | 3,56   | 15,84  | 15,81  | 42,54  |
| <b>Lise Mezunu</b>       | <b>Ort</b> | 21,29  | 18,10  | 41,75  | 42,13  | 124,97 |
|                          | <b>SS</b>  | 4,84   | 4,20   | 16,99  | 15,05  | 47,11  |
| <b>Üniversite Mezunu</b> | <b>Ort</b> | 20,20  | 17,43  | 41,80  | 46,63  | 124,88 |
|                          | <b>SS</b>  | 5,34   | 2,86   | 14,20  | 14,86  | 42,88  |
| <b>P Değeri</b>          |            | 0,794* | 0,696* | 0,281* | 0,490* | 0,938* |

**ANNE İŞ DURUMU**

|                   |            |        |        |        |        |        |
|-------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Çalışmıyor</b> | <b>Ort</b> | 20,71  | 17,81  | 43,77  | 44,20  | 122,82 |
|                   | <b>SS</b>  | 4,94   | 3,574  | 15,89  | 15,42  | 43,16  |
| <b>Çalışıyor</b>  | <b>Ort</b> | 19,86  | 17,39  | 44,90  | 44,93  | 122,37 |
|                   | <b>SS</b>  | 4,91   | 3,43   | 15,75  | 16,29  | 48,15  |
| <b>P Değeri</b>   |            | 0,225* | 0,402* | 0,614* | 0,741* | 0,943* |

**BABA İŞ DURUMU**

|                   |            |        |        |        |        |        |
|-------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Çalışmıyor</b> | <b>Ort</b> | 19,14  | 16,92  | 42,69  | 52,08  | 140,50 |
|                   | <b>SS</b>  | 4,23   | 2,68   | 17,74  | 10,03  | 37,78  |
| <b>Çalışıyor</b>  | <b>Ort</b> | 20,78  | 17,88  | 43,88  | 43,62  | 120,93 |
|                   | <b>SS</b>  | 4,87   | 3,54   | 15,84  | 15,91  | 44,43  |
| <b>P Değeri</b>   |            | 0,050* | 0,116* | 0,673* | 0,002* | 0,011* |

**EKONOMİK DURUMU**

|                 |            |        |        |        |        |        |
|-----------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Fakir</b>    | <b>Ort</b> | 18,74  | 16,60  | 42,30  | 42,56  | 130,56 |
|                 | <b>SS</b>  | 4,97   | 3,59   | 16,10  | 15,62  | 45,32  |
| <b>Orta</b>     | <b>Ort</b> | 20,70  | 17,82  | 44,12  | 44,69  | 121,60 |
|                 | <b>SS</b>  | 4,88   | 3,55   | 15,81  | 15,54  | 43,64  |
| <b>Zengin</b>   | <b>Ort</b> | 22,25  | 18,79  | 44,33  | 42,33  | 124,38 |
|                 | <b>SS</b>  | 4,83   | 3,03   | 16,48  | 15,62  | 44,90  |
| <b>P Değeri</b> |            | 0,011* | 0,035* | 0,773* | 0,569* | 0,447* |

**EBEVEYN SAYISI**

|                    |            |        |        |        |        |        |
|--------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>İki Ebeveyn</b> | <b>Ort</b> | 20,76  | 17,85  | 43,67  | 44,20  | 122,06 |
|                    | <b>SS</b>  | 4,80   | 3,46   | 16,17  | 15,92  | 44,35  |
| <b>Tek Ebeveyn</b> | <b>Ort</b> | 18,86  | 16,78  | 46,46  | 45,41  | 129,41 |
|                    | <b>SS</b>  | 5,88   | 4,23   | 12,28  | 11,33  | 38,99  |
| <b>P Değeri</b>    |            | 0,026* | 0,083* | 0,310* | 0,654* | 0,333* |

| AİLE TUTUMU                  |     |        |        |        |        |        |
|------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| Otoriter                     | Ort | 19,55  | 16,76  | 39,60  | 46,31  | 129,86 |
|                              | SS  | 4,38   | 2,97   | 15,63  | 13,91  | 43,18  |
| Demokratik                   | Ort | 21,41  | 18,38  | 45,80  | 42,87  | 116,11 |
|                              | SS  | 4,91   | 3,51   | 15,04  | 15,02  | 43,82  |
| İlgisiz                      | Ort | 17,43  | 16,33  | 41,52  | 43,43  | 129,33 |
|                              | SS  | 6,58   | 3,97   | 16,73  | 19,12  | 50,28  |
| Aşırı İlgili                 | Ort | 20,14  | 17,53  | 43,26  | 45,40  | 133,91 |
|                              | SS  | 5,48   | 3,89   | 16,99  | 15,79  | 42,64  |
| Koruyucu                     | Ort | 20,99  | 17,91  | 44,58  | 44,30  | 118,35 |
|                              | SS  | 4,29   | 3,39   | 15,63  | 15,75  | 42,83  |
| P Değeri                     |     | 0,004* | 0,033* | 0,245* | 0,728* | 0,031* |
| AİLE YAPISI                  |     |        |        |        |        |        |
| Çekirdek Aile                | Ort | 20,40  | 17,61  | 43,60  | 44,99  | 124,93 |
|                              | SS  | 4,86   | 3,42   | 16,14  | 15,46  | 43,70  |
| Geleneksel Aile              | Ort | 21,69  | 18,58  | 46,00  | 40,20  | 109,40 |
|                              | SS  | 5,26   | 4,18   | 13,91  | 15,51  | 43,01  |
| P Değeri                     |     | 0,073* | 0,060* | 0,299* | 0,034* | 0,015* |
| BAKICILIĞINI ÜSTLENEN        |     |        |        |        |        |        |
| Anne                         | Ort | 20,66  | 17,78  | 43,88  | 44,42  | 122,44 |
|                              | SS  | 4,88   | 3,56   | 15,97  | 15,53  | 43,57  |
| Anne dışında (Bakıcı-Akraba) | Ort | 19,27  | 17,28  | 42,49  | 42,97  | 130,61 |
|                              | SS  | 5,64   | 3,16   | 14,63  | 15,41  | 46,58  |
| P Değeri                     |     | 0,653* | 0,894* | 0,230* | 0,523* | 0,082* |
| YAŞANILAN YER                |     |        |        |        |        |        |
| Köy-Kasaba                   | Ort | 20,65  | 17,71  | 43,28  | 45,14  | 122,31 |
|                              | SS  | 4,89   | 3,45   | 16,10  | 14,34  | 42,07  |
| Şehir                        | Ort | 20,54  | 17,77  | 44,38  | 43,75  | 123,06 |
|                              | SS  | 4,98   | 3,62   | 15,70  | 16,31  | 45,16  |
| P Değeri                     |     | 0,817* | 0,866* | 0,501* | 0,386* | 0,869* |
| ANTAKYA'YA GELDİĞİ YER       |     |        |        |        |        |        |
| Burada Doğdu                 | Ort | 20,74  | 17,73  | 43,87  | 44,18  | 122,69 |
|                              | SS  | 4,83   | 3,62   | 15,84  | 15,51  | 44,32  |
| Başka Yer-Göç                | Ort | 20,06  | 17,82  | 44,17  | 44,78  | 122,97 |
|                              | SS  | 5,28   | 3,30   | 15,98  | 15,69  | 42,57  |
| P Değeri                     |     | 0,256* | 0,832* | 0,875* | 0,748* | 0,959* |

Psikolojik Sağlamlık “PS”, Olgun Savunma Biçimleri “OSB”, Nevrotik Savunma Biçimleri “NSB”,

İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri “İSB” olarak belirtilmiştir.

#### 4.6.3. Alınan Puanların Geçmişte Yaşanılan Travmatik Yaşam Özelliklerine

##### Göre Dağılımları

Ölçeklerden alınan puanların geçmişte yaşanılan travmatik yaşam özelliklerine göre dağılımı Tablo 13'te gösterilmektedir. Katılımcıların immatür savunma biçimlerinden aldıkları puanlar geçmişte yaşanılmış ağır olay veya travmalara göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk düzeyleri ve OSB'den aldıkları puanlar var olan kalıcı hastalığa göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ). Herhangi bir kalıcı hastalık, sakatlık, engellilik ya da özürlülük gibi ciddi bir hastalığa sahip katılımcıların Mutluluk düzeyi, PS ve OSB'den düşük puan aldıkları saptanmıştır. Buna karşılık ailede sahip olunan kalıcı sakatlık, engellilik, özürlülük ya da ciddi bir hastalığa göre ölçeklerden alınan puanlar anlamlı fark göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

Ebeveynleriyle sıklıkla çatışma yaşayan katılımcılar ile hiç çatışmayan katılımcılar arasında Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk düzeyinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Katılımcıların NSB, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinden aldıkları puanlar aile içi şiddete tanık olma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ). Aynı zamanda katılımcıların kendilerinin anne ve babaları tarafından şiddete maruz kalma durumunun Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk düzeyinden alınan puanlar arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Katılımcılardan NSB, İSB, Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk düzeyinden alınan puanların akran zorbalığına veya şiddetine maruz kalma durumuna göre anlamlı fark gösterdiği saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların PS'den aldıkları puanlar herhangi bir nedenle psikiyatrist, psikolog veya danışmana başvuru durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ) ve sorunlarıyla ilgili yeterli destek alan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

Ölçeklerden alınan puanların herhangi nedenle psikiyatrist, psikolog veya danışmana başvuru durumu cinsiyete göre dağılımı ise şekil 5'te gösterilmektedir. Ölçeklerden alınan puanların katılımcıların anne ve babaları tarafından şiddete maruz kalma durumunun cinsiyete göre dağılımı ise şekil 6'da ve şekil 7'de sunulmuştur.

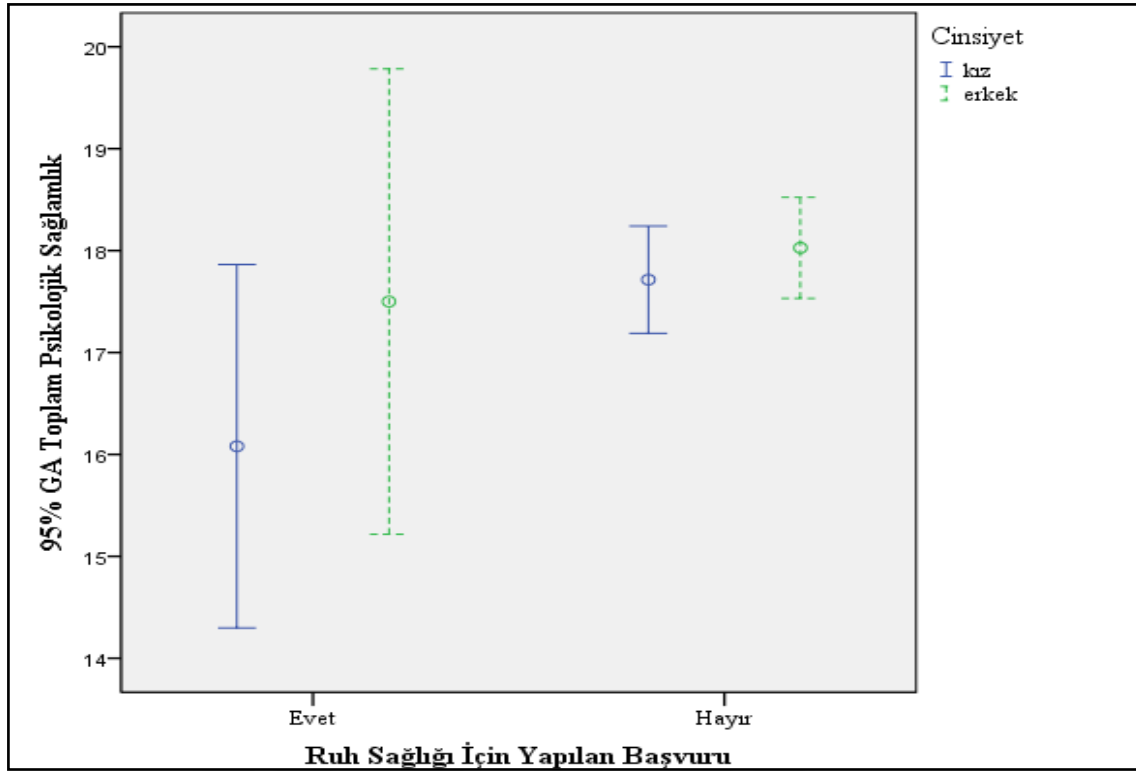
Tablo 13. *KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 Alt Ölçeklerinden Alınan Puanların Geçmişte Yaşanılan Travmatik Yaşam Özelliklere Göre Dağılımı*

| YAŞANILMIŞ CİDDİ BİR OLAY   |     | Mutluluk | PS     | OSB    | NSB    | İSB    |
|-----------------------------|-----|----------|--------|--------|--------|--------|
| Hayır                       | Ort | 20,82    | 17,92  | 44,24  | 43,62  | 120,19 |
|                             | SS  | 4,89     | 3,49   | 15,82  | 15,79  | 44,65  |
| Evet                        | Ort | 19,84    | 17,19  | 42,98  | 46,52  | 130,86 |
|                             | SS  | 5,04     | 3,69   | 16,01  | 14,57  | 40,49  |
| P Değeri                    |     | 0,094*   | 0,082* | 0,503* | 0,114* | 0,040* |
| KALICI HASTALIK             |     |          |        |        |        |        |
| Evet Var                    | Ort | 18,11    | 16,30  | 38,04  | 44,74  | 132,33 |
|                             | SS  | 4,84     | 3,13   | 16,55  | 15,42  | 46,40  |
| Hayır Yok                   | Ort | 20,77    | 17,85  | 44,37  | 44,28  | 122,04 |
|                             | SS  | 4,90     | 3,56   | 15,74  | 15,56  | 43,67  |
| P Değeri                    |     | 0,007*   | 0,028* | 0,045* | 0,883* | 0,240* |
| AİLEDE KALICI HASTALIK      |     |          |        |        |        |        |
| Hayır Yok                   | Ort | 20,73    | 17,80  | 44,22  | 44,23  | 121,74 |
|                             | SS  | 4,88     | 3,58   | 15,75  | 15,51  | 43,33  |
| Evet Var                    | Ort | 19,49    | 17,33  | 41,78  | 44,98  | 130,53 |
|                             | SS  | 5,28     | 3,31   | 16,69  | 15,86  | 47,72  |
| P Değeri                    |     | 0,114*   | 0,407* | 0,332* | 0,761* | 0,207* |
| EBEVEYN İLE ÇATIŞMA         |     |          |        |        |        |        |
| Sıklıkla                    | Ort | 18,32    | 16,00  | 47,00  | 45,80  | 123,91 |
|                             | SS  | 5,59     | 4,32   | 16,06  | 15,40  | 44,03  |
| Ara Sıra                    | Ort | 20,61    | 17,67  | 45,83  | 43,77  | 115,74 |
|                             | SS  | 4,41     | 3,30   | 13,40  | 14,55  | 38,61  |
| Nadiren                     | Ort | 20,94    | 18,08  | 42,22  | 44,33  | 124,70 |
|                             | SS  | 4,95     | 3,41   | 16,54  | 16,51  | 46,73  |
| Hiç                         | Ort | 21,26    | 18,34  | 41,94  | 44,40  | 132,18 |
|                             | SS  | 5,16     | 3,51   | 18,26  | 15,52  | 45,83  |
| P Değeri                    |     | 0,010*   | 0,003* | 0,096* | 0,905* | 0,086* |
| AİLE İÇİ ŞİDDETE TANIK OLMA |     |          |        |        |        |        |
| Evet                        | Ort | 17,39    | 15,58  | 42,33  | 48,06  | 130,52 |
|                             | SS  | 6,02     | 4,43   | 17,59  | 15,56  | 45,50  |
| Nadiren                     | Ort | 21,06    | 18,44  | 47,52  | 40,45  | 114,08 |
|                             | SS  | 4,96     | 3,65   | 16,10  | 16,41  | 46,24  |
| Hayır                       | Ort | 20,84    | 17,84  | 43,34  | 44,73  | 123,77 |
|                             | SS  | 4,68     | 3,34   | 15,54  | 15,23  | 43,05  |
| P Değeri                    |     | 0,000*   | 0,001* | 0,134* | 0,047* | 0,158* |

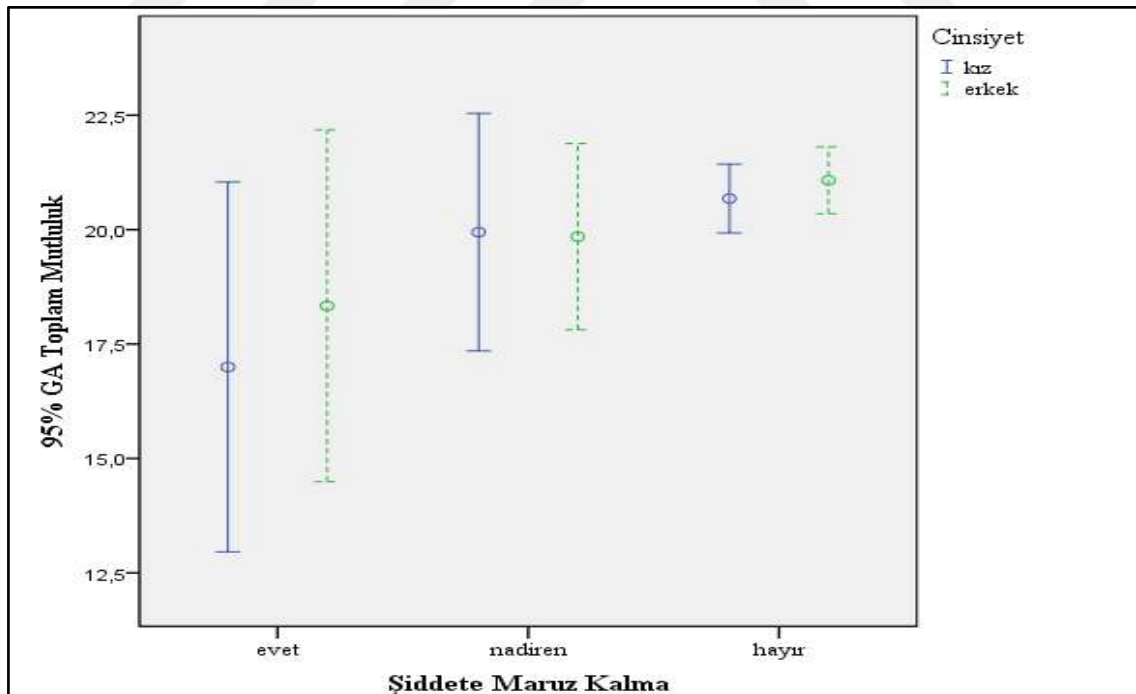
| <b>ŞİDDETE MARUZ KALMA</b>      |            |        |        |        |        |        |
|---------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Evet</b>                     | <b>Ort</b> | 17,55  | 15,55  | 39,36  | 46,64  | 137,68 |
|                                 | <b>SS</b>  | 5,95   | 4,04   | 17,75  | 17,86  | 47,36  |
| <b>Nadiren</b>                  | <b>Ort</b> | 19,89  | 18,09  | 45,73  | 43,89  | 120,70 |
|                                 | <b>SS</b>  | 5,05   | 3,38   | 16,86  | 15,77  | 42,91  |
| <b>Hayır</b>                    | <b>Ort</b> | 20,88  | 17,85  | 44,00  | 44,21  | 122,02 |
|                                 | <b>SS</b>  | 4,78   | 3,50   | 15,57  | 15,38  | 43,72  |
| <b>P Değeri</b>                 |            | 0,005* | 0,010* | 0,303* | 0,765* | 0,256* |
| <b>AKRAN ZORBALIĞI</b>          |            |        |        |        |        |        |
| <b>Evet</b>                     | <b>Ort</b> | 16,55  | 15,86  | 36,91  | 53,00  | 149,09 |
|                                 | <b>SS</b>  | 5,38   | 4,00   | 16,97  | 12,53  | 35,28  |
| <b>Nadiren</b>                  | <b>Ort</b> | 20,78  | 17,22  | 40,78  | 49,39  | 129,26 |
|                                 | <b>SS</b>  | 2,64   | 2,69   | 16,64  | 11,83  | 39,63  |
| <b>Hayır</b>                    | <b>Ort</b> | 20,83  | 17,90  | 44,59  | 43,43  | 120,65 |
|                                 | <b>SS</b>  | 4,92   | 3,54   | 15,64  | 15,72  | 44,15  |
| <b>P Değeri</b>                 |            | 0,000* | 0,025* | 0,054* | 0,005* | 0,010* |
| <b>RUH SAĞLIĞI İÇİN BAŞVURU</b> |            |        |        |        |        |        |
| <b>Evet</b>                     | <b>Ort</b> | 19,74  | 16,67  | 43,49  | 45,07  | 126,86 |
|                                 | <b>SS</b>  | 5,78   | 4,43   | 17,30  | 16,70  | 44,51  |
| <b>Hayır</b>                    | <b>Ort</b> | 20,69  | 17,88  | 43,99  | 44,22  | 122,25 |
|                                 | <b>SS</b>  | 4,82   | 3,41   | 15,69  | 15,41  | 43,84  |
| <b>P Değeri</b>                 |            | 0,238* | 0,036* | 0,845* | 0,736* | 0,516* |
| <b>YETERLİ DESTEK ALMA</b>      |            |        |        |        |        |        |
| <b>Evet</b>                     | <b>Ort</b> | 21,15  | 18,11  | 41,89  | 44,18  | 124,69 |
|                                 | <b>SS</b>  | 4,87   | 3,59   | 17,35  | 15,87  | 46,05  |
| <b>Nadiren</b>                  | <b>Ort</b> | 20,66  | 17,99  | 44,35  | 43,88  | 120,83 |
|                                 | <b>SS</b>  | 4,62   | 3,34   | 15,30  | 15,43  | 43,61  |
| <b>Hayır</b>                    | <b>Ort</b> | 19,93  | 17,08  | 45,40  | 45,00  | 123,35 |
|                                 | <b>SS</b>  | 5,34   | 3,70   | 14,93  | 15,44  | 42,30  |
| <b>P Değeri</b>                 |            | 0,155* | 0,043* | 0,215* | 0,835* | 0,761* |

Psikolojik Sağlamlık “PS”, Olgun Savunma Biçimleri “OSB”, Nevrotik Savunma Biçimleri “NSB”,

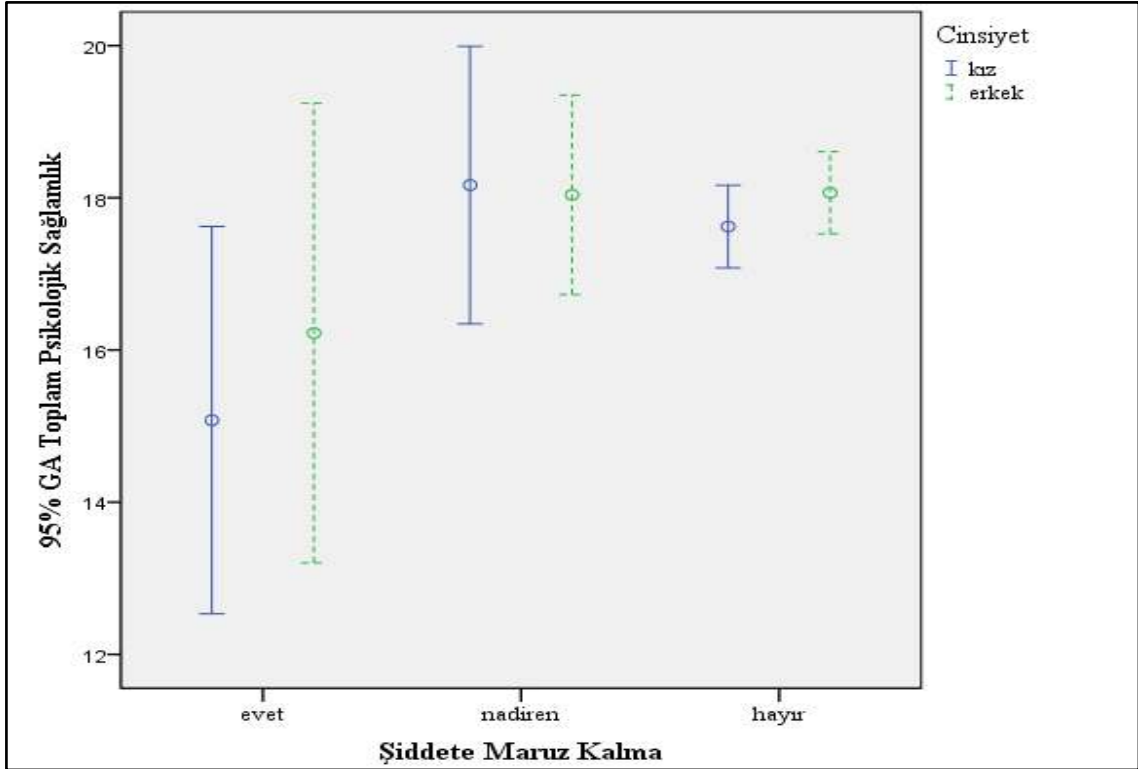
İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri “İSB” olarak belirtilmiştir.



Şekil 5. Psikolojik sağlık puanının ruh sağlığı nedeniyle yapılan başvuru ve cinsiyete göre dağılımı



Şekil 6. Mutluluk düzeyi puanının ebeveynler tarafından şiddete maruz kalma durumu ve cinsiyete göre dağılımı



Şekil 7. Psikolojik sağlık puanının ebeveniler tarafından şiddete maruz kalma durumu ve cinsiyete göre dağılımı

#### 4.6.4. Alınan Puanların Sosyal Yaşam Özelliklerine Göre Dağılımları

KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 alt ölçek puanların sosyal yaşam özelliklerine göre dağılımı Tablo 14’te gösterilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve İSB’den aldıkları puanlar kitap okuma alışkanlık durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve İSB’den aldıkları puanlar spor aktiviteleri gerçekleştirme durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların Mutluluk ve İSB’den aldıkları puanlar aile ile vakit geçirme sıklığı durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların Mutluluk düzeyi, Psikolojik Sağlamlık, OSB ve İSB’den aldıkları puanlar arkadaşlarla vakit geçirme sıklığı durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ).

Katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve NSB’den aldıkları puanlar boş zamanlarında geçirdikleri özel hobi aktiviteleri durumuna göre anlamlı fark göstermektedir ( $p<0.05$ ).

KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 alt ölçek puanları televizyon izleme sıklığına, internette dolaşma sıklığı durumuna ve bilgisayar veya telefonda oyun oynama sıklığına göre anlamlı farklılık saptanmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Tablo 14. *KPSÖ, OMÖ-K ve SBT-40 Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Yaşam Özelliklerine Göre Dağılımı*

|                                   |            | Mutluluk | PS     | OSB    | NSB    | İSB    |
|-----------------------------------|------------|----------|--------|--------|--------|--------|
| <b>KİTAP OKUMA</b>                |            |          |        |        |        |        |
| <b>Hiç</b>                        | <b>Ort</b> | 18,44    | 15,86  | 39,85  | 47,92  | 138,31 |
|                                   | <b>SS</b>  | 5,11     | 4,11   | 16,60  | 10,97  | 38,40  |
| <b>Nadiren</b>                    | <b>Ort</b> | 20,54    | 17,90  | 44,73  | 44,16  | 122,10 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,79     | 3,50   | 16,32  | 16,56  | 44,92  |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b>         | <b>Ort</b> | 21,90    | 18,46  | 43,12  | 43,43  | 117,66 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,69     | 3,16   | 16,02  | 15,66  | 43,84  |
| <b>Her Gün</b>                    | <b>Ort</b> | 20,24    | 17,84  | 47,71  | 42,76  | 118,71 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,91     | 3,21   | 12,16  | 16,15  | 43,72  |
| <b>P Değeri</b>                   |            | 0,000*   | 0,000* | 0,051* | 0,251* | 0,023* |
| <b>SPOR AKTİVİTELERİ</b>          |            |          |        |        |        |        |
| <b>Hiç</b>                        | <b>Ort</b> | 19,16    | 16,36  | 39,64  | 49,55  | 143,41 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,59     | 3,30   | 18,45  | 15,81  | 46,33  |
| <b>Nadiren</b>                    | <b>Ort</b> | 20,41    | 17,51  | 44,51  | 45,37  | 125,60 |
|                                   | <b>SS</b>  | 5,08     | 3,58   | 15,58  | 14,69  | 40,34  |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b>         | <b>Ort</b> | 21,12    | 18,22  | 45,20  | 42,70  | 114,46 |
|                                   | <b>SS</b>  | 5,02     | 3,29   | 15,17  | 16,15  | 43,43  |
| <b>Her Gün</b>                    | <b>Ort</b> | 20,72    | 18,08  | 43,18  | 42,46  | 121,00 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,63     | 3,88   | 15,78  | 15,12  | 45,44  |
| <b>P Değeri</b>                   |            | 0,137*   | 0,015* | 0,216* | 0,141* | 0,001* |
| <b>AİLE İLE VAKİT GEÇİRME</b>     |            |          |        |        |        |        |
| <b>Hiç</b>                        | <b>Ort</b> | 17,61    | 16,50  | 38,06  | 47,50  | 150,44 |
|                                   | <b>SS</b>  | 6,13     | 4,55   | 19,55  | 16,86  | 45,88  |
| <b>Nadiren</b>                    | <b>Ort</b> | 20,10    | 17,63  | 47,62  | 42,35  | 116,26 |
|                                   | <b>SS</b>  | 5,17     | 3,81   | 15,87  | 17,56  | 45,62  |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b>         | <b>Ort</b> | 21,03    | 17,66  | 43,56  | 42,55  | 118,03 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,77     | 3,12   | 14,32  | 14,19  | 42,83  |
| <b>Her Gün</b>                    | <b>Ort</b> | 20,86    | 17,91  | 43,20  | 45,25  | 124,19 |
|                                   | <b>SS</b>  | 4,73     | 3,48   | 15,79  | 15,00  | 42,71  |
| <b>P Değeri</b>                   |            | 0,035*   | 0,417* | 0,060* | 0,294* | 0,019* |
| <b>ARKADAŞLARLA VAKİT GEÇİRME</b> |            |          |        |        |        |        |

|                           |            |        |        |        |        |        |
|---------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Hiç</b>                | <b>Ort</b> | 17,73  | 16,86  | 32,32  | 47,91  | 145,27 |
|                           | <b>SS</b>  | 3,99   | 3,78   | 19,14  | 19,63  | 50,55  |
| <b>Nadiren</b>            | <b>Ort</b> | 19,74  | 16,94  | 45,78  | 45,81  | 125,02 |
|                           | <b>SS</b>  | 5,12   | 3,87   | 15,72  | 14,48  | 41,53  |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b> | <b>Ort</b> | 21,26  | 18,09  | 44,85  | 44,34  | 124,88 |
|                           | <b>SS</b>  | 5,05   | 3,44   | 15,65  | 14,15  | 41,34  |
| <b>her gün</b>            | <b>Ort</b> | 20,94  | 18,10  | 43,63  | 42,71  | 115,55 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,63   | 3,31   | 14,96  | 16,75  | 45,60  |
| <b>P Değeri</b>           |            | 0,004* | 0,030* | 0,003* | 0,319* | 0,017* |

#### TELEVİZYON İZLEME SIKLIĞI

|                           |            |        |        |        |        |        |
|---------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Hiç</b>                | <b>Ort</b> | 19,41  | 16,93  | 43,89  | 42,84  | 125,80 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,56   | 4,03   | 16,00  | 14,88  | 42,88  |
| <b>Nadiren</b>            | <b>Ort</b> | 20,84  | 17,66  | 42,74  | 45,47  | 125,82 |
|                           | <b>SS</b>  | 5,06   | 3,39   | 14,92  | 14,76  | 40,64  |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b> | <b>Ort</b> | 20,44  | 17,74  | 42,45  | 46,13  | 126,50 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,86   | 3,06   | 16,73  | 15,66  | 48,68  |
| <b>Her Gün</b>            | <b>Ort</b> | 20,82  | 18,11  | 46,12  | 42,46  | 116,20 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,98   | 3,82   | 16,07  | 16,33  | 43,78  |
| <b>P Değeri</b>           |            | 0,362* | 0,284* | 0,264* | 0,245* | 0,221* |

#### ÖZEL HOBİ AKTİVİTELERİ

|                           |            |        |        |        |        |        |
|---------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>Hiç</b>                | <b>Ort</b> | 19,53  | 17,31  | 41,76  | 47,58  | 130,25 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,992  | 3,623  | 15,970 | 14,260 | 41,948 |
| <b>Nadiren</b>            | <b>Ort</b> | 20,11  | 17,09  | 43,74  | 44,36  | 124,90 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,544  | 3,366  | 14,906 | 14,671 | 41,994 |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b> | <b>Ort</b> | 21,57  | 18,66  | 45,65  | 40,92  | 114,86 |
|                           | <b>SS</b>  | 5,181  | 3,370  | 15,902 | 17,376 | 49,169 |
| <b>Her Gün</b>            | <b>Ort</b> | 21,36  | 18,15  | 44,97  | 43,63  | 119,18 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,891  | 3,654  | 16,625 | 15,728 | 42,643 |
| <b>P Değeri</b>           |            | 0,010* | 0,008* | 0,350* | 0,037* | 0,090* |

#### İNTERNETTE DOLAŞMA SIKLIĞI

|                           |            |       |       |        |        |        |
|---------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| <b>Hiç</b>                | <b>Ort</b> | 19,50 | 15,83 | 43,22  | 50,11  | 130,78 |
|                           | <b>SS</b>  | 5,227 | 3,601 | 16,123 | 13,508 | 41,213 |
| <b>Nadiren</b>            | <b>Ort</b> | 20,91 | 17,81 | 43,56  | 47,19  | 130,50 |
|                           | <b>SS</b>  | 5,343 | 3,657 | 16,338 | 13,473 | 42,722 |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b> | <b>Ort</b> | 20,95 | 17,98 | 45,96  | 42,96  | 119,44 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,790 | 3,420 | 15,577 | 16,063 | 43,080 |
| <b>Her Gün</b>            | <b>Ort</b> | 20,49 | 17,81 | 43,63  | 43,39  | 120,74 |
|                           | <b>SS</b>  | 4,848 | 3,531 | 15,828 | 15,984 | 44,506 |

|                            |            |        |        |        |        |        |
|----------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>P Değeri</b>            |            | 0,664* | 0,133* | 0,778* | 0,102* | 0,305* |
| <b>OYUN OYNAMA SIKLIĞI</b> |            |        |        |        |        |        |
| <b>Hiç</b>                 | <b>Ort</b> | 19,41  | 16,93  | 43,89  | 42,84  | 125,80 |
|                            | <b>SS</b>  | 4,56   | 4,03   | 16,00  | 14,88  | 42,88  |
| <b>Nadiren</b>             | <b>Ort</b> | 20,84  | 17,66  | 42,74  | 45,47  | 125,82 |
|                            | <b>SS</b>  | 5,06   | 3,39   | 14,92  | 14,76  | 40,64  |
| <b>Haftada Birkaç Gün</b>  | <b>Ort</b> | 20,44  | 17,74  | 42,45  | 46,13  | 126,50 |
|                            | <b>SS</b>  | 4,86   | 3,06   | 16,73  | 15,66  | 48,68  |
| <b>Her Gün</b>             | <b>Ort</b> | 20,82  | 18,11  | 46,12  | 42,46  | 116,20 |
|                            | <b>SS</b>  | 4,98   | 3,82   | 16,07  | 16,33  | 43,78  |
| <b>P Değeri</b>            |            | 0,362* | 0,284* | 0,264* | 0,245* | 0,221* |

Psikolojik Sağlamlık “PS”, Olgun Savunma Biçimleri “OSB”, Nevrotik Savunma Biçimleri “NSB”, İmmatür (Olgun Olmayan) Savunma Biçimleri “İSB” olarak belirtilmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmada, ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve savunma biçimleri kavramlarının cinsiyet, yaş, aile yapısı ve eğitim durumu, kalıcı hastalık, boş zamanları kullanma gibi sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde araştırma bulgularına ilişkin literatür çerçevesinde tartışma ve yorum yapılmıştır.

#### 5.1. Ergenlerde Kullanılan Yaygın Savunma Biçimleri

Savunma biçimlerini değerlendirildiği 20 savunma mekanizması ve 3 alt ölçekten oluşan SBT-40'ın madde dağılımı incelendiğinde; disosiyasyon savunma mekanizmasına ait puanın en düşük ( $8,70 \pm 4,35$ ), psödo altruizm savunma mekanizmasının en yüksek ( $12,04 \pm 4,60$ ) olduğu gözlenmektedir. Literatürde benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Parekh ve arkadaşlarının (2010) üniversite tıp öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrenciler arasında en yaygın kullanılan savunma mekanizmalarının rasyonalizasyon, psödo altruizm ve beklenti olduğu saptanmıştır (Parekh & ark. 2010). Bu çalışmada ergenlerin kullandığı savunma mekanizmalarından en yaygın psödo altruizmin olduğu söylenebilir. Alınan puanların dağılımı incelendiğinde literatürde de benzer yüksek puanlı sonuçlara rastlanılmaktadır (Yılmaz & ark., 2007).

Ancak alınan yüksek puanlar arasında ardından gelen savunma mekanizmaları; beklenti ( $11,56 \pm 4,72$ ), yapma bozma ( $11,32 \pm 4,52$ ), otistik fantazi ( $11,38 \pm 4,53$ ), bölünme ( $11,37 \pm 4,61$ ), yüceltme ( $11,10 \pm 4,54$ ) ve rasyonalizasyon ( $11,09 \pm 4,14$ ) benzer puanlar aldığı gözlenmektedir. Bireyin yaşadığı kültüre ilişkin tutum ve davranışı; yaşadığı toplumun geçmişten süregelen sosyal, siyasal ve ekonomik dinamikleriyle belirginleşmektedir. Hatay, farklı din ve mezhepler başta olmak üzere farklı etnik kökenlere mensup olan insanların bir arada yaşaması bakımından oldukça dikkat çekici

bir kent özelliği taşımaktadır. Farklı dile, etnik kökene ve dine sahip insanların bir arada yaşadığı Hatay'da yüzyıllardır bir kültürleşmenin dolayısıyla kendine has bir kültürün olduğu açıkça görülmektedir. Çalışmanın uygulandığı çokkültürlü olması bakımından hoşgörü kenti olan Hatay'ın da günümüzdeki Suriye savaşı ve sınır komşu il olması bakımından alınan göçlerle son zamanlarda değiştiği görülmektedir. Göçler sonucunda hızlıca artan nüfus kent kültürünü etkilemekte, toplumsal sorunların derinleşmesine ve beklentilerin farklılaşmasına dolayısıyla bireylerinde etkilenmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan, çalışmanın yapıldığı tarihsel kesit aralığı, coğrafi konum ve koşulları dikkate alınmalıdır.

Ergenlik döneminde ilginin libidonun yoğun olduğu bu dönemlere eşit olarak yönelmesi büyük bir önem taşır. Benin genel eğilimleri dürtüsel yaşamın durgun olduğu dönemlerde fazla dikkati çekmezken libidonun arttığı bu dönemde yeniden belirginlik kazanır. Bu durumla gizil dönem ve yetişkinlikte yerleşmiş olan savunma mekanizmaları ciddi karakter bozukluklarına yol açabilir. Ergenlik döneminde benin dürtüsel yaşam karşısında takındığı özellikle vurgulandığı tutumlar, çilecilik ve düşünselleştirme eğilimidir (Freud, 1936; çev. Erim, 2015).

Psodö altruizmin yaygın kullanılan savunma mekanizması olduğunun saptanmasından sonra asıl hedefe uygun; her bir savunma mekanizması madde sayısının iki olmasının güvenilirlik katsayılarını etkilediğini düşünüldüğünden orijinal formun güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarındaki gibi tek tek alt savunmalar şeklinde değil, güvenilirliği kabul edilir üç ana savunma biçimi; olgun, nevrotik ve immatür şeklinde kategorizde değerlendirilmiştir. Andrews ve ark. (1989) geliştirdiği Savunma Biçimleri Testinin (SBT-40) yapı geçerliliği analizi esnasında savunma mekanizmalarının olgun, nevrotik ve olgun olmayan (immatür) savunma biçimleri olmak üzere üç kategoride toplandığını saptamıştır. Bu çalışmada da SBT-40'ın alınan en yüksek puan değeri immatür savunma biçimlerinde toplanan savunma mekanizmalarına ( $122,75 \pm 43,88$ ) ait iken normal ve sağlıklı grup tarafından kullanılması beklenen olgun savunma biçimlerinde toplanan savunma mekanizmalarına ait puanın ( $43,93 \pm 15,85$ ) en düşük olduğu saptanmıştır. Ancak olgun savunma biçimlerinde toplanan 4 alt savunma mekanizmasının 8 maddeden, nevrotik savunma biçimlerinde toplanan 4 alt savunma mekanizmasının 8 maddeden ve immatür (olgun olmayan) savunma biçimlerinde toplanan 12 alt savunma mekanizmalarının 24

maddeden oluştuğu dikkate alınmalıdır. Literatürde üniversite öğrencileri üzerine (Çağatay, 2014) ve 20 ile 45 yaşlarında değişen sağlıklı gruplarla yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanıldığı görülmektedir (Yılmaz & ark. 2007).

## **5.2. Savunma Biçimleri, Mutluluk Düzeyi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki**

Nevrotik savunma biçimleri ile olgun savunma biçimleri arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde negatif bir korelasyon saptanırken immatür savunma biçimleri ile yüksek düzeyde pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Olgun savunma biçimleri ile immatür savunma biçimleri arasındaki ilişkide ise negatif yönde orta düzeyde bir korelasyon var olduğu gözlenmektedir. Normal sağlıklı kişilerde beklenen sonuçtur. Yaşadığı anksiyeteye neden olan durumu azaltmak amacıyla olgun savunma biçimlerini kullanan kişilerin; savunma mekanizmalarını gereğinden fazla kullanması ve normal yaşama uyum sağlamasını engelleyen nevroitik savunma biçimleri ve anksiyete durumlarından kurtulmak amacıyla kullanılan immatür savunma biçimleri arasındaki ilişkinin negatif yönlü olması beklenen sonuca uygundur. Nevrotik savunma biçimleri ile immatür savunma biçimleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde yüksek düzeyde saptanması beklenen sonuca uygundur. İmmatür ve daha ilerisi nevroitik savunma biçimlerinin sık sık kullanılması kişinin ruh sağlığını etkilemektedir. Ağır ruhsal problemi olmayan bireyler yani sağlıklı kişiler, bastırmaları çok az düzeyde olan, psikoseksüel gelişim dönemlerini başarılı bir şekilde tamamlamış ve gelişim evrelerinde saplantıya maruz kalmayı engellemede yardımcı olan ego savunma mekanizmalarını sağlıklı şekilde kullanan kişilerdir. Ancak haz arayan veya acıdan kaçan benin, dürtü temsilcileri ve duygulanımla olan çatışması aşırı, şiddetli ve sürekli olması durumunda devreye immatür ve nevroitik savunma mekanizmalarının yaygın kullanımına sebep olmaktadır. Bu durum çok ciddi uyumsuzluklara, kişilik bozukluklarına ve ruhsal hastalıklara neden olmaktadır. Örneğin, nevroitik savunma düzeneklerini sıkça kullanan kişiler nevroz grubuna alınmaktadır (Bakırcıoğlu, 2006). Savunma mekanizmaları ruh sağlığına yararlı olması için uygun zamanda, uygun sıklıkla, ölçülü ve koşulda kullanılmalıdır. Kişinin bilinçsizce yoğun kullandığı savunma mekanizmalarının varlığı söz konusu olduğunda karşılaşılabilecek ruhsal problemi engellemek için kişiye farkındalık kazandırılması gerekmektedir.

Olgun savunma biçimleri, nevrotik savunma biçimleri, immatür savunma biçimleri ile mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde ilişkileri olup olmadığı çalışmanın amaçlarından biri olmuştur. Genellikle savunma mekanizmalarını sağlıklı kullanan kişilerin olgun savunma biçimlerini tercih ettiği varsayılmaktadır. Olgun savunma mekanizmaları kişinin doğal güdülerini karşılayarak biyolojik, ruhsal bütünlüğünü ve sosyal dengesini korurken toplumsal uyumu sağlamaya yardımcı olur. Dolayısıyla olgun savunma biçimi ile mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olabileceği varsayılarak hareket edilmiştir. Mutluluk düzeyi arttıkça kişinin kendini iyi hissetmesi, olumlu duygular yaşaması; kişilerarası ilişkilerinde, yaşam enerjisi ve iş yaşamında daha başarılı olduğu gözlenmektedir (Diener & Seligman, 2000). Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde olgun savunma biçimleri ile mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasında zayıf düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlık arttıkça olgun savunma biçimlerinin kullanımının arttığı varsayılabilir. Freud'a göre insan davranışlarının hiçbirisi tesadüfi değildir. Oluşan her farklı davranış yaşamı sürdürme çabasının aynı hedef doğrultusunda görev aldığı farklı biçimleridir. Dolayısıyla insan davranışları tüm yönleriyle uyum sağlamaya yönelik bir amaç taşır. Uyum sağlamada görev alan anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarmakla birlikte bireyin yaşamını sürdürme işlevlerine katkıda bulunur (Geçtan, 2013). Neticesinde risk faktörleri karşısında direnç gösteren bireyin psikolojik sağlamlığında olgun savunma mekanizmaları görev almaktadır.

Nevrotik savunma biçimlerinin mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve dolayısıyla olgun savunma biçimleri ile olan ilişkisinde negatif yönde zayıf düzeyde korelasyon saptanmıştır. Beklenen sonuçla örtüşmektedir. Mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve kullanılan olgun savunma biçimleri ile ters yönde ilişkisi olduğu dolayısıyla nevrotik savunma biçimlerinin sıkça kullanılması mutluluk, psikolojik sağlamlık ve kullanılan olgun savunma biçimlerinin azalmasına sebep olduğu varsayılabilir. Benliğin; anksiyetede başa çıkma çabasında ve ağır yaşantı sonrasında değişen duruma mantığa uygun çözümler üretme kabiliyetini gösteren psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve bir araç olarak olgun savunma mekanizmaları benliğin yaşamını sağlıklı sürdürmesinde yardımcı olmaktadır. Kısacası, olgun savunma mekanizmaları, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi karşılaşılan tehdit edici

engellemeler, çatışmalar ya da bireyin geçirdiği ağır yaşantı, travma gibi durumların atlatılmasında önemli bir rol üstlenmektedirler.

İmmatür savunma biçimleri ile mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide mutluluk düzeyi ile negatif yönde orta düzeyde iken psikolojik sağlamlık ile negatif yönde zayıf düzeyde ilişki saptanmıştır. Beklenen sonuca uygun olduğu gözlenmiştir. Olgun olmayan savunma mekanizmalarının kullanımı artıkça mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlığın risk faktörleri karşısında direncin indirgeyeceği var sayılabilir.

Clark ve Hartman (1999) göre psikolojik sağlamlık bilişsel değerlendirmelerle incelendiğinde olumsuz duygulara karşı koruyucu etkiye sahip olduğundan mutluluk düzeyinde de artırıcı rol alacağı varsayılmıştır. (akt. Toprak, 2014, s. 109). Bu varsayımdan yararlanarak çalışmada psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde ilişki olabileceği düşünülmüş ve bu doğrultuda hareket edilmiştir. Çalışma neticesinde elde edilen bulgular incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında yüksek düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Mevcut statiksel değer varsayımı kanıtlar nitelikte olmakla beraber literatürde de benzer sonuçlara da ulaşan çalışmalar mevcuttur. Terzi (2005) öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik sağlamlık modeli oluşturduğu çalışmasında psikolojik sağlamlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığıyla mutluluğun üzerinde etkili olduğunu saptamıştır (Terzi, 2005).

### **5.3. Etkileyen Faktörler**

#### **Kişisel ve Ailesel Özellikler**

Katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve olgun savunma mekanizmalarının kullanımı okuduğu okul türüne göre farklılık göstermemekte iken; nevrotik savunma biçimleri ve immatür savunma biçimlerinin kullanımı öğrenim görüldüğü okul türüne göre anlamlı fark göstermektedir. Post-hoc test sonuçlarında anlamlı farkın Anadolu Liseleri ve İmam Hatip Anadolu Liseleri arasında olduğu saptanmıştır. Pellitteri (2010) tarafından olgun savunma mekanizmalarını kullanan insanların kullanmayanlara göre duygusal zekâlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Pellitteri, 2010). Nevrotik ve immatür savunma biçimlerinin yaygın olarak İmam Hatip

Liselerinde kullanılmasında duygusal zeka, ders müfredatı, psikososyal çevreleri ve sosyo kültürel yapıların farklılığı sebep olarak düşünülmektedir. Literatürde buna benzer sonuca ya da ilişkin yazıya rastlanılmamıştır. Bu durum dikkate alınarak konu üzerinde daha kapsamlı ve ayrıntılı çalışma yapılmalıdır.

Cinsiyet değişkenine göre kullanılan savunma biçimlerinde anlamlı derecede farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Literatürde çocuklarla yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara rastlanılmaktadır (Yılmaz & Sipahioğlu, 2012). Freud'un (1965) yapıtında gözlemlediği vakalarda da bütün çocuklarda cinsiyet farklılığı olmaksızın benzer durumlarla karşılaştıklarında aynı savunma süreçlerini kullandığını ileri sürmektedir (çev. Babaoğlu, 2016). Kullanılan SBT-40'ın psikometrik özellikleri incelendiğinde cinsiyete göre ergenler üzerinde alınan sonuçların verimli elde edildiği düşünülmektedir. Ancak yurtseven (2010) yaptığı çalışmada "Ötekiyleyen Ben" temsilleri ve savunma mekanizmalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İstanbul Bilgi Üniversitesi lisans öğrencisinden oluşturulan örneklemden alınan sonuca göre kaygı ve savunma arasında pozitif bir ilişki bulunurken kadın ve erkek katılımcılar immatür ve nevrotik savunma biçimlerinde farklılık göstermezken olgun olmayan savunmalar açısından farklılık göstermiştir (Yurtseven, 2010). Bir diğer çalışmada ise Parekh ve arkadaşları (2010) tarafından Pakistan'da tıp öğrencilerinde yapılan kesitsel bir çalışmada erkeklerin olgun olmayan savunma mekanizmalarını daha fazla kullandığı saptanırken kadınlarda daha fazla nevrotik savunma biçimlerinin kullanıldığı gözlemlenmiştir (Parekh & ark. 2010). Bu durumun kültürel yapıların farklılığı ile ilişkin olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinde anlamlı fark saptanmamıştır. Literatürde benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Terzi (2008) yaptığı araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır (Terzi, 2008). Sağlıklı gruplarla cinsiyet değişkeni ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalarda olgun savunma biçimlerinde herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (Bond ve ark., 1983; Taşkent, 2015). Ancak Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere incelediği çalışmada psikolojik sağlamlıkla cinsiyet arasında anlamlı bir şekilde pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Risk faktörleri olan psikolojik sıkıntılar, aile içi çatışmalar ve doğum

sendromları gibi faktörler karşısında erkeklerin daha fazla etkilendikleri gözlenmekte erkekler felaket ya da ayrılık durumları ile karşı karşıya kaldıklarında yıkıcı davranışlar için bir risk grubu oluşturmaktadır (Oktan, 2008, s. 69).

Yaş (15-18 yaşları arası) değişkenine göre de kullanılan savunma biçimlerinde, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinde anlamlı derecede farklılaşma saptanmamıştır. Çağatay (2014) yetişkinlerle yaptığı çalışmada 26-33 yaş döneminde immatür savunma mekanizmaları, 22-25 yaş döneminde nevrotik savunma biçimleri, 18-21 yaş döneminde ise immatür savunma biçimlerinin daha fazla kullandığını öne sürmektedir (Çağatay, 2014). Nickel ve Egle yapıtlarında (2006) çocuklukta yaşanan duygusal problemlerin, fiziksel ve cinsel istismarın yetişkinlikte immatür savunma mekanizmalarının daha yaygın kullandığını öne sürmektedir (Nickel & Egle, 2006).

Sınıf seviyelerine göre dağılıma bakıldığında nevrotik savunma biçimleri ve immatür savunma biçimleri arasında anlamlı fark bulunduğu gözlenmiştir. 10 ve 12. sınıflar arasında farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. 12. sınıfların daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Müfredat yoğunluğu fazla oluşu, okul ortamındaki eğitsel sorunlar ve eğitimleri süresince belli aralıklarla sınavlarının olması, üst okulda eğitimi sürdürme karmaşası, yaklaşan YGS, LYS, Ortaöğretim KPSS ve hazırlanma süreci yüksek kaygıyı dolayısıyla immatür ve nevrotik savunma mekanizmalarının yoğun kullanımına etki ettiği düşünülmektedir. Ders akademik başarı durumuna göre mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve savunma mekanizmalarında farklılık göstermemektedir.

Baba eğitim durumuna göre anlamlı fark göstermemekte iken katılımcıların mutluluk düzeyi, kullandıkları olgun, nevrotik ve immatür savunma biçimlerinden lise mezunları ile üniversite mezunları olan anne gruplarında anlamlı fark göstermektedir. Bu durumun katılımcılar üzerindeki anne yaklaşım tarzının ve davranışına eğitimin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Ancak anne iş durumuna göre anlamlı fark göstermemekte iken; baba iş durumu incelendiğinde nevrotik ve immatür savunma biçimlerinin kullanımında anlamlı farklılık saptanmıştır. Çalışmayan baba grubunun, çalışan baba grubundan nevrotik ve immatür savunma biçimlerini daha yoğun kullanmaktadırlar.

İki ebeveyne sahip katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları yüksek iken, tek ebeveyne sahip katılımcılarda daha düşük olduğu gözlenmektedir. Literatürde benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Öte yandan ebeveynlerin birliktelik durumları ile

psikoloji sağamlık arasında ilişkinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Ergün, 2016; s. 111). Ancak ebeveynlerin yaşam durumları ile mutluluk düzeyi, psikolojik sağamlık ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki anlamlı fark göstermemektedir.

Katılımcıların aile yapısına göre sadece nevrotik ve immatür savunma biçimleri arasında anlamlı fark saptanmıştır. Çekirdek aile yapısına sahip katılımcıların geleneksel aile yapısına ait katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Katılımcıların kişisel özellikleri ve aile üyeleri ile olan bağlarından bu sonucu etkilediği düşünölmektedir. Rutter (1990) tarafından çalışmasında ergenin ailede en az bir ebeveyn ya da aile bireyi ile olumlu yakın ilişki içinde olması tecrübe ettiği yaşantısında, akademik ve sosyal alanda başarılı olması bakımından belirleyici faktörlerden biri olarak görölmektedir (Rutter, 1990).

Çocukluk döneminde bakıcılığını üstlenen kişiye ya da yakını ile mutluk düzeyi, psikolojik sağamlık ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki anlamlı fark göstermemektedir.

Ekonomik durumunu fakir olarak belirten katılımcılar ile orta ve zengin olarak belirten katılımcılar arasında mutluluk düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanırken, ekonomik durumunu fakir olarak belirten katılımcılar ile zengin olarak belirten katılımcılar arasında psikolojik sağamlık bakımından anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Fakir olarak kendini ifade eden katılımcıların mutluluk ve psikolojik sağamlık puanlarının diğer gruplara göre daha az olduğu saptanmıştır. Alınan sonuç literatür derlemesinde gözlenmekte olan düşük sosyo-ekonomik düzeyin dezavantajını ortaya koyan bulgularla benzerlik göstermektedir (Barbarin, 1993; Çağatay, 2014). Barbarin (1993) çalışmasında ergenlerde ve genç yetişkinlerde özellikle düşük gelir düzeyinin koruyucu kaynaklara ulaşma olanağını yükselterek ya da sınır koyarak, ergenlerin psikososyal ve akademik gelişimini etkilediği dolayısıyla önemli bir risk faktörü olduğunu vurgulamaktadır (Barbarin, 1993). Sosyo-ekonomik düzeyden çok bireysel özelliklerden kaynaklı etkilenen farklı bulgulara da rastlanılabilir.

Antakya'da doğup halen yaşıyor olma, Antakya'ya sonradan yerleşme ve bebeklik çağında (0-6 yaş aralığı) yaşanılan yere göre anlamlı fark göstermemektedir. Bu durum katılımcıların yaşadıkları bölgelerin psikolojik sağamlık, mutluluk düzeyi ve savunma mekanizmaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

İlgisiz aile tutumuna sahip olan katılımcılar ile demokratik ve koruyucu tutumuna sahip katılımcılar arasında Mutluluk düzeylerinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Demokratik aile tutumuna sahip katılımcılar psikolojik sağlamlık düzeyi bakımından yüksek puan alırken otoriter aile tutumuna sahip katılımcılar düşük puan aldığı gözlenmektedir. Demokratik aile tutumuna sahip katılımcılar immatür savunma biçimlerinden aldıkları puan düşük iken, otoriter aile tutumuna sahip katılımcıların yüksek puan aldıkları gözlenmektedir. Literatür’de benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Masten ve Gewirtz (2006) çalışmalarında demokratik aile tutumu çocuk ve gençler için risklerin yok edilmesinde ya da indirgenmesinde etkili bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir (Masten & Gewirtz, 2006).

### **Travma - Şiddet**

Ailede sahip olunan kalıcı sakatlık, engellilik, özürlülük ya da ciddi bir hastalığa göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır. Ancak kalıcı sakatlık, engellilik, özürlülük ya da ciddi bir hastalığa sahip katılımcıların psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyleri ve olgun savunma biçimlerinden aldıkları puanlar var olan kalıcı hastalığa göre anlamlı fark göstermektedir. Bunlara sahip bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde ifade eden psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve olgun savunma biçimlerinden düşük puan almaları literatürde de gözlenmektedir. Dolayısıyla alınan sonuç beklenene uygun niteliktedir. Herhangi bir kalıcı hastalık, sakatlık, engellilik ya da özürlülük kişilerde travma yaratabilmekte ya da ruh sağlığını olumsuz etkilediği var sayılmaktadır.

Katılımcıların immatür savunma biçimlerinden aldıkları puanlar geçmişte yaşanılmış ağır olay veya travmalara göre anlamlı fark göstermektedir. Alınan sonuç literatürü destekler niteliktedir. Çağatay (2014) çalışmasında travma düzeyi ile olgun savunma biçimlerinde toplanan yüceltme, beklenti ve baskılama mekanizmaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır (Çağatay, 2014). Bu durum travma düzeyi yüksek olan kişilerin yüceltme, beklenti ve baskılama mekanizmalarını daha az kullandığını göstermektedir. Çocukluk döneminde yaşanan travmalar, ağır olaylar, çocuğun ihtiyaçlarının dengeli ya da yeterli şekilde karşılanamaması, aile tutumu yani ebeveynler ile doyurucu bir ilişki bağıni kuramaması çocukluk çağı dönemi özelliklerine sapanıp kalmaya neden olmaktadır (Freud, 2015).

Ağır bir zorlanma, engellenme, çatışma yaşayan insan; biri yeni duruma uyum sağlamak için gerekli çabayı göstermek diğeri ise ruhsal dağılmaya karşı kendini

korumak olmak üzere başlıca iki problemle karşı karşıya kalır. Ancak organizma zor durumlarla baş etmede, çabaya yönelik davranışlar yerine kendini korumaya yönelik ego savunma mekanizmalarını kullanır. Kaygıları derinden değil geçici olarak giderir. Söz konusu ego savunma mekanizmalarının kullanımı ne kadar uzun sürerse organizma için o kadar problem teşkil eder ve kaygıyı rahatlatma etkisi azalır. Yapılan çalışmalarda anksiyete bozukluğu olan kişilerin semptom şiddeti ile kullandıkları immatür savunma biçimleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu birçok kez rapor edilmiştir (Kipper & ark. 2004, Spinhoven & Kooiman, 1997, akt. Yılmaz & ark., 2007).

Katılımcıların nevrotik savunma biçimleri, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyinden aldıkları puanlar aile içi şiddete tanık olma durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Şiddete maruz kalan ergenlerin ise psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyinden alınan puanlar arasında anlamlı fark saptanmıştır. Aile içi şiddete tanık olan ergenlerin mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlığı tanık olmayanlara göre daha düşük iken nevrotik savunma biçimleri kullanımı daha yüksek çıkmaktadır. Şiddete maruz kalan ergenlerin ise şiddete maruz kalmayan ergenlere göre daha düşük mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlık profili sergiledikleri saptanmıştır. Çocuklukta şiddete maruz kalan çocuklar ile kalmayanlar arasında anlamlı derecede immatür savunma mekanizmalarını kullanmada farklılaşma olduğu saptanmıştır (Çağatay, 2014).

Akran zorbalığına ya da şiddetine maruz kalan katılımcıların maruz kalmayan katılımcılara göre nevrotik ve immatür savunma biçimlerini puanı yüksek iken psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyinden alınan puanların düşük olduğu saptanmıştır. Ergenlik döneminin odaklandığı temel problemlerden biri arkadaş edinme ve akranları olan ilişkilerdir. Katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık, olgun ve immatür savunma biçiminden aldıkları puanlar arkadaşlarla vakit geçirme sıklığı durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Demir, Baran & Ulusay'a (2005) göre çocuğun varlık merkezi olan aile değerlerin öğretilmesinde ve kişisel güvenin kazandırılmasında, akran grubunun başarısına ulaşamaz (Demir, Baran & Ulusoy, 2005).

### **Sosyal Yaşam ve Destek**

Herhangi nedenle psikiyatrist, psikolog veya danışmana başvuran katılımcıların psikolojik sağlamlıktan aldıkları puanlar herhangi bir nedenle yapılan başvuru

durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Ruhsal destek için başvuru yapanların, başvuru yapmayanlara göre düşük puan aldıkları gözlenmiştir. Ruh sağlığı normal seviyede dolayısıyla psikolojik destek alma gereksinimi duymayan katılımcılar başvuru yapmayan grupta yer alırken başvuru yapanların ruhsal rahatsızlığından psikolojik destek alma isteğiyle yapıldığının bilinmesi dolayısıyla psikolojik sağlamlığın düşük olduğu profil sergilemeleri alınan sonucun sebebi olduğu düşünülmektedir.

Katılımcılar ile ebeveynlerin çatışma sıklığı arasındaki ilişki ise incelendiğinde ebeveynleriyle sıklıkla çatışma yaşayan katılımcılar ile hiç çatışma yaşamayan katılımcılar arasında psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinde anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerle sıklıkla çatışan katılımcıların, hiç çatışma yaşamayan katılımcılara göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin düşük olduğu gözlenmektedir. Mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlığı indirgeyen etkenlerin başında ebeveynin ve otorite figürlerinin ergenlere karşı tutum, davranış ve eylemlerinde duyarlı olmaması, ebeveynlerin diğer aile üyeleriyle kaliteli zaman geçirmemesi ve aile tutumlarının yanlış olduğu aile yapısının sebep olduğu düşünülmektedir.

Sorunlarıyla ilgili yeterli destek alan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Sorunlarıyla yeterli destek alan katılımcıların psikolojik sağlamlığı yeterli destek almayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Alın yazıda kısaca kişinin stresle nasıl baş ettiği, geleceğe yönelmeyi yeni yaşantısında uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişmeyi tanımlayan psikolojik sağlamlık yeterli destek ile geliştirilebildiği saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık becerileri kişilik özellikleri dışında yeterli destek alan katılımcılarda destek almayan katılımcılara oranla daha yüksek çıkması psikolojik sağlamlığın psikolojik danışma ya da psikoeğitim gibi hizmetlerle öğrenilebilen beceriler olduğu düşünülmektedir. Literatürde psikolojik desteğin kişiler üzerindeki birçok yararının var olduğu gözlenmektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve immatür savunma biçimlerinden aldıkları puanlar kitap okuma alışkanlık durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Düzenli kitap okuma alışkanlığı olan katılımcıların hiç kitap okumayanlara göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinde alınan puan daha yüksek iken immatür savunma biçimlerinde azalma gözlenmektedir. Düzenli kitap okumanın kişide kaygıyı azalttığını neticesinde immatür savunma biçimlerinin kullanımını gerek duymak istemediği ya da azalttığı düşünülmektedir. Psikolojik

sağlamlık ve mutluluğun düzenli kitap okuma ile anlamlı ilişki saptanması, kitap okumanın ruh sağlığına yararlı olduğunu varsaymaktadır.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ve immatür savunma biçimlerinden aldıkları puanlar spor aktiviteleri gerçekleştirme durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Haftada birkaç gün spor yapanlar ile hiç yapmayan arasında anlamlı fark bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Certel, Bahadır, Saracaloglu ve Varol (2015) çalışmalarında fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Certel, Bahadır, Saracaloglu & Varol, 2015). Spor aktiviteleri fiziksel sağlığın iyileştirilmesi yanında aynı zamanda ruh sağlığı açısından önemlidir ve kaygıyı indirdiği bilinmektedir. İmmatür savunma biçimlerini kullanmada alınan puanın düşük olması bu varsayımı desteklemektedir. Psikolojik sağlamlığın yüksek düzeyde çıkması gösteriyor ki; spor yapmanın sosyal ve toplumsal yararı olmakta kişiler arasında etkileşim ve iletişimi sağlamakta ve iş birliğini geliştirdiği dolayısıyla yaşantıda karşılaşılan risk faktörlerine karşı direnci ve yeni yaşama uyumu artırır dolaylı etkiler. Dünya Sağlık Örgütü spor aktivitelerini ruh sağlığını koruyucu önlemler arasına alarak her gün en az 30 dakika spor yapmasını önermektedir. Bu bağlamda haftada en az birkaç gün spor aktiviteleri gerçekleştiren lise öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek çıkması çalışma sonucunu desteklemektedir.

Katılımcıların mutluluk ve immatür savunma mekanizmalarının kullanımından aldıkları puanlar aile ile vakit geçirme sıklığı durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Haftada birkaç gün aile ile vakit geçiren katılımcıların mutluluk düzeyi hiç vakit geçirmeyen katılımcılara göre yüksek iken aile ile hiç vakit geçirmeyen katılımcıların diğer gruplara göre immatür savunma biçimleri kullanımı yüksek saptanmıştır. Ebeveynlerin diğer aile üyeleri ile kaliteli zaman geçirme ve iyi bir model olmanın sonuca ilişkin etkili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve nevrotik savunma biçimlerinden aldıkları puanlar boş zamanlarında geçirdikleri özel hobi aktiviteleri durumuna göre anlamlı fark göstermektedir. Alinyazımda özel hobilere sahip ve aktiviteleri düzenli yapan kişilerin özel hobilere sahip olmayanlara göre kullandıkları nevrotik savunma biçimlerinde düşüş gözlemlenirken mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlamlık becerilerin yüksek olduğu saptanmıştır. Boş zamanlarda gerçekleştirilen,

yapılmak zorunda olmayan uğraşlar olduğu için hobiler; ruh sağlığını iyileştirici, kaygıyı azaltıcı, kişiye zevk veren, rahatlatıcı ve eğitici aktivitelerdir. Zamanı etkili kullanmada, problem çözme becerisinin geliştirilmesinde, yaşanan ağır olaylarda yeni yaşantıya uyumda ve yaşamdan keyif almada katkı sağladığı düşünülmektedir. Neticede özel hobilere sahip olmayan kişinin yaşam doyumundan uzaklaştığı düşünülmektedir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada ergenlik döneminde kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada ruh sağlığı hizmetleri bakımından pozitif psikoloji ve patolojik odaklı psikanalitik yaklaşım bütünleştirilmeye çalışılmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar, stres ve travma durumlarının üstesinden gelebilme ve adaptasyonu için geliştirilen savunma biçimlerini belirlemenin ve bireyin güçlü yanlarının vurgulandığı psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin ortaya çıkarmanın, ve bunları etkileyen faktörleri belirlemenin özellikle ergenlerin sağlıklı gelişiminde önemli yer tuttuğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, iyilik hali, mutluluk ve olgun savunma biçimlerinin öne çıkarılması, klasikleşmiş “insanın hasta olduğu ve tedavi edilmesi gerektiği” anlayışından “bireyin sağlıklı olduğu ve pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini dile getiren” pozitif psikoloji anlayışına geçişi sağlayacak olan önemli kavramlar olduğu saptanmıştır.

#### 6.1. Sonuçlar

1- Psikolojik sağlamlık ve savunma biçimleri arasında ilişki olduğu; psikolojik sağlamlılık arttıkça olgun savunma biçimlerinin geliştiği, immatür biçimlerin gerilediği izlenmektedir.

2- Mutluluk ve savunma biçimleri arasında ilişki olduğu; ergenlerin mutluluk düzeyi yükseldikçe olgun savunma biçimlerinin geliştiği, immatür biçimlerin gerilediği izlenmektedir.

3- Psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

4- Ergenlerde kullanılan en yaygın savunma mekanizmasının psödo altruizm savunma mekanizması olduğu saptanmıştır.

#### **Etkileyen faktörler;**

#### **Demografik ve akademik özellikler;**

5- Cinsiyete ve yaşa göre farklılık göstermemektedir.

6- Akademik özelliklerden akademik başarı etkileyen faktör değil iken sınıf ve okul türünün etkileyen faktörler olduğu gözlenmiştir. Sınıf faktöründe 12. sınıfların nevrotik ve immatür savunma biçimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Okul türünde İmam Hatip Liselerinde immatür savunma biçimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aile ile ilgili faktörler:

7- Baba eğitimi hiçbir parametre ile ilişki saptanmaz iken anne eğitiminin belirleyici olduğu görülmektedir. Düşük eğitilmiş anneler ile yüksek eğitilmiş annelerin çocukları benzer iken psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri en düşük ve immatür savunma biçimleri en yüksektir.

8- Anne çalışma durumu hiçbir parametre ile ilişki saptanmaz iken baba çalışma durumunun belirleyici olduğu görülmektedir. Babaları çalışmayan ergenlerde mutluluk düzeyinin ve psikolojik sağlamlığın düşük, nevrotik ve immatür savunma biçimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

9- İki ebeveyne sahip katılımcıların mutluluk düzeyi yüksek iken tek ebeveyne sahip katılımcılarda daha düşük olduğu saptanmıştır.

10- Çekirdek aile yapısında yaşayan ergenlerde nevrotik ve immatür savunma biçimlerini kullanma daha yüksek iken geleneksel aile yapısında yaşayan ergenlerde daha düşük olduğu saptanmıştır.

11- Algılanan ekonomik faktörde ekonomik durumu fakir olan ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi orta ve zengin olarak belirten ergenlere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

12- İlgisiz aile tutumuna sahip olan ergenlerde mutluluk düzeyi düşük iken demokratik ve koruyucu aile tutumuna sahip olan ergenlerde yüksek olduğu saptanmıştır. Demokratik aile tutumuna sahip ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek iken otoriter aile tutumuna sahip ergenlerde düşük olduğu saptanmıştır. Demokratik aile tutumuna sahip ergenlerin immatür savunma biçimleri düşük iken otoriter aile tutumuna sahip ergenlerin yüksek olduğu saptanmıştır.

*Travma ve Kalıcı Hastalık ile ilgili önemli etkenler:*

13- Ailenin herhangi bir üyesinde olan kalıcı sakatlık, engellilik, özürlülük ya da ciddi bir hastalık hiçbir parametre ile ilişki saptanmaz iken kalıcı hastalık, sakatlık, engellilik ya da özürlülük gibi ciddi bir hastalığa sahip ergenlerin mutluluk düzeyi, psikolojik sağlamlık ve olgun savunma biçimlerinden düşük puan aldıkları saptanmıştır.

14- Travma veya ağır olay yaşamış ergenlerde immatür savunma biçimleri daha yüksek iken diğer parametrelerde aynı olduğu saptanmıştır.

*Sosyal yaşam ile ilgili önemli etkenler:*

15- Aile içi şiddete tanık olan ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi düşük iken nevrotik savunma biçimleri yüksek olduğu saptanmıştır. Şiddete maruz kalan ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi düşük iken diğer parametrelerde farkın olmadığı saptanmıştır. Akran zorbalığına maruz kalan ergenlerde ise psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi düşük iken nevrotik ve immatür savunma biçimlerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

16- Ebeveynleriyle sıklıkla çatışma yaşayan ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi düşük iken hiç çatışmayan ergenlerde yüksek olduğu saptanmıştır.

17- Yeterli destek alan ergenlerde psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğu saptanmıştır.

18- Haftada birkaç gün veya her gün spor yapan ergenlerde psikolojik sağlamlık ve immatür savunma biçimleri yüksek olduğu saptanmıştır. Kitap okuma alışkanlığı olan ergenlerde psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve immatür savunma biçimleri yüksek olduğu saptanmıştır. Haftada birkaç gün veya her gün özel hobi aktivitelerinde bulunan ergenlerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi yüksek iken nevrotik savunma biçimleri düşük olduğu saptanmıştır.

19- Aile ile vakit geçirme sıklığına göre ergenlerde mutluluk ve immatür savunma biçimlerinde fark olduğu saptanmıştır. Arkadaşlarla vakit geçirmede ise psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi, olgun ve immatür savunma biçimlerinde fark olduğu saptanmıştır.

Bu doğrultuda bundan sonra yapılacak araştırmalar ve ebeveynler için birtakım önerilerde bulunulabilir.

## **6.2. Yapılacak Araştırmalar ve Araştırmacılar İçin neriler**

- 1) Bu alışma Hatay ilinin Antakya ilçesinde öğrenimini sürdüren örneklemenin lise öğrencileri ile sınırlı kalındığı için coğrafi koşulların farklılığı da dikkate alınarak Türkiye’de diğerk illerde öğrenim görmekte olan lise öğrencileriyle de karřılařtırılmalđ çalışmalar yürütülebilir.
- 2) Bu çalışmanın örneklemine sağlıklı grup olarak varsayılan lise öğrencileri oluştırmaktadır. Klinik teşhisi almış ergen gruplarda alınacak sonuçların farklılaşabileceğı dolayısıyla normal ve klinik ergen grupların karşılaştırıldığı benzer çalışmalar yapılabilir.
- 3) Yapılan alışmalar mutluluk düzeyinin ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde liselerde sosyal destek olgusuna duyulan ihtiyaç ortaya koymaktadır. Ders müfredatlarına hazırlanmasında ilişkin konu dikkate alınıp ebeveyn ve tüm öğretmenlere öğrencilerin tutum ve davranışları konusunda yardımcı programlar hazırlanabilir.
- 4) Türkiye’de psikolojik sağlamlık ve mutlulukla ilgili kapsamlı araştırmaların yeni geliştiğı dolayısıyla azlığı nedeniyle farklı bulgulara rastlanılmadığı görülmüştür. Konuyla ilgili kuramsal çalışmalarda, insan psikolojinin potansiyellerine, güçlü ve olumlu yanlarını ortaya çıkaran ancak negatif yönlerinde var sayıldığı çalışmaların yok denilecek kadar az olduğu saptanmıştır. İlişkin konuda insanın pozitif ve negatif yanlarının bir arada olduğu kuramsal çalışmaların eksikliği giderilmelidir.
- 5) Bu alışma psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin savunma mekanizmaları ile ilişkilendirildiğı ilk çalışma olması bakımından önemlidir. Çalışma daha ayrıntılı ve kapsamlı yapılabilir.
- 6) Kişinin pozitif yönlerine vurgu yapılırken savunma biçimlerinin danışan ve danışmanın üzerinde oluşturduğu terapötik ittifakın kalitesinden yararlanılmalıdır.
- 7) Okullarda rehberlik hizmetleri bakımında risk altındaki ergenlere yönelik psikolojik sağlamlığı geliştirme projeleri düzenlenebilir.

### 6.3. Ebeveynler İçin Öneriler

- 1) Ergenlik döneminde yaşanan bocalamaların farkında olunmalı, gerçekler idrak edilmeli ve ergenden beklentiler bireysel farklılıklar dikkate alınarak gerçekçi olmalıdır.
- 2) İletişim ve aile tutumu, ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkide anahtar görevi üstlenir. Her fırsatta dinlemeli, varsa fikirler objektif ve tarafsız ifade edilmelidir. Ergenlere karşı davranış, tutum ve ifadelerde, açık ve net olunmalı; duygusal temas mutlaka kurulmalıdır.
- 3) Ergenin dönemine has yaşadığı krizlerin, engellemelerin ve zorlukların farkında olunmalı, sadece olumsuz davranışlarıyla değil bir bütün olarak algılanmalı özellikle yeteneklerine, olumlu ve güçlü yönleri üzerinde durmalı, hayata karşı farkındalık kazandırılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*(7. bs.). İstanbul: İnkılap.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000), *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı*(2. bs.) (Köroğlu, E. Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(3th, Ed.). Washington, DC: Author.
- Andrews, G., Pollock, C., & Stewart, G. (1989). The determination of defense style by questionnaire. *Archives of General Psychiatry*,46,455-460.
- Andrews, G., Singh, M. & Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *Journal Of Mental Disorders*,181, 246-256.
- Aracı, A. (2012). *Erken ergenlik dönemindeki bireylerde anne-baba ve arkadaşlara bağlanma ile saldırganlık düzeyinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı.
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*, 5(8), 523-527.
- Barbarin, O. A. (1993). Coping and resilience: Exploring the inner lives of African American children. *Journal of Black Psychology*, 19(4),478-492.
- Basım, H. N.,& Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Begum, S., Jabeen, S., & Awan, A. (2014). Happiness: a psycho-philosophical appraisal. *The Dialogue*, 9(3), 313-325.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *The American Academy Of Arts & Sciences*, 133(2), 18-25.
- Blanchflower, D. G.,& Oswald, A. J. (2008). Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Bodur, F. (1999). *Defense style questionnaire (savunma biçimleri testi) ego savunma mekanizmaları testinin Türkçe formu dil eşdeğerliliği, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J. (1983). Empirical study of self-rated defense styles. *Archives Of General Psychiatry*, 40, 333-338.
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Certel, B., Bahadır Z., Saracaloglu S., Varol R., (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318.
- Clark, A. J. (1991). The identification and modification of defense mechanisms in counselling. *Journal of Conselling and Development*, 69 (3), 231-236.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal Of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Cohen, S. B. (2002). Happiness and the immune system. *Positive Health*, 82, 9-12.
- Craib, I. (2004). *Psikanaliz nedir? Freud: ruhsal yapılar, içsel araçlar ve savunmalar*. (A. Kılıçlıoğlu, Çev.). İstanbul: Say. (Orijinal çalışma, 2001).
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, N., Ö., Baran, G.A. ve Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnekleme . *Bilgi Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 32 (1), 83-108.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S., & Dinçer, D. (2016). Mutluluk korkusu ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very happy people. *American Psychological Society*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: why do they occur? *Social Indicators Research*, 34(1), 7-32.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: facebook ve twitter örneği.

- Eğitim Ve Bilim*, 41(183), 217-231. <http://Dx.Doi.Org/10.15390/Eb.2016.4616>.  
Erişim tarihi: 02.12.2016
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 1 (3), 93-102.
- Doğan, T.,& Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-170.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile duygusal zeka özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ersevîm İ. (2013). *Freud ve psikanalizin temel ilkeleri*. (7. bs.). İstanbul: Özgür.
- Eryılmaz, A.,& Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fellahoğlu, Z. (2015). *Ruh sağlığı ve psikiyatri*. Ankara: Baydem.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. <https://doi.org/10.1093/Swr/23.3.131>. Erişim tarihi: 12.02.2017
- Fredrickson, B. F. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Freud, A. (2015). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Y. Erîm, Çev.). (4. Bs.). İstanbul: Metis. (Orijinal çalışma 1936 yılında yayınlanmıştır).
- Freud, A. (2016). *Çocuklukta normallik ve patoloji* (A. N. Babaoğlu, Çev.). (3. bs.). İstanbul: Metis. (Orijinal çalışma 1965 yılında yayınlanmıştır).
- Freud, S. (1962). The neuro-psychoses of defense. The standart edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (J. Strachey, Ed.). *Hogarth Press*, 3, 43-68. London: (Orijinal baskı, 1894).

- Freud, S. (2016). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id* (Babaoğlu, A., N., Çev.). (5. Baskı). İstanbul: Metis. (Orijinal çalışma 1923 yılında yayınlanmıştır).
- Frey, B., & Stutzer, A. (2002). Happiness and economics: how the economy and institutions affect human well-being. *Princeton University Press*.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve şiddetin kaynağı*. (6. bs.). (Y. Salman, & N. İçten, Çev.) İstanbul: Payel.
- Fromm, E. (1999). *Erdem ve mutluluk: Ahlak psikolojisi üzerine bir inceleme*. (5. bs.). (A. Yörük, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve sonrası* (7. bs.). İstanbul: Remzi.
- Gençtan, E. (2003). *İnsan olmak*. (26. bs.). İstanbul: Metis.
- Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (21. bs.). İstanbul: Metis.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlılık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. [Http://Dergipark.Ulakbim.Gov.Tr/Tpdrd/Article/View/1058000267](http://Dergipark.Ulakbim.Gov.Tr/Tpdrd/Article/View/1058000267). Erişim tarihi: 11.03.2017
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka* (B. S. Yüksel, Çev.). (31. bs.). İstanbul: Varlık. (Orijinal çalışma 1995 yılında yayınlanmıştır).
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130.

- Graham, C., & Pettinato, S. (2002, April). Frustrated achievers: winners, losers and subjective well-being in new market economies. *The Journal Of Development Studies*, 38(4), 100-140.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality And Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Horney, K. (2013). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (B. Kıcı, Çev.). (2. bs.). İstanbul: Sel (Orijinal çalışma 1937 yılında yayımlanmıştır)
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Spss>. (Erişim Tarihi: 21.10.2016).
- Hunter, A. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal Of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal Of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Joubert, C. E. (1992). Happiness, time consciousness and subjective life expectancy. *Journal of Percept Mot Skills*, 74(2), 649-650.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/Esosder/Article/View/5000068577/5000063638>. Erişim tarihi: 03.04.2017
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (12. bs., s. 76-103). Ankara: Nobel.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikoloji sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kayaalp, L. (2008). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı: Freud ve psikanaliz*. (F. Ç. Çetin & vd., Ed.). (1. bs., s. 90-100). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Kernberg, O. (1966). Structural derivatives of object relationships. *International Journal Of Psychoanalysis*, 47(2),236-253.
- Kernberg, O. (1993). Severe personality disorders: psychotherapeutic strategies. New, C. T.: Yale University Press. (Orijinal baskı, 1984)
- Kernberg, O. (2010). *Sapıklıklarda ve kişilik bozukluklarında saldırganlık*(B.Büyükkal, Çev. &S. M. Tuna, Ed.). (2. bs.). İstanbul: Metis.
- Kernberg, O. (2012). *Sınır durumlar ve patolojik narsisizm* (M. Atakay, Çev.). (3. bs.). İstanbul: Metis. (Orijinal çalışma 1975 yılında yayınlanmıştır.)
- Keser, N.,& Erdoğan E. B. (2016). *Ruh sağlığı ve psikiyatri: Kişiliğin gelişim dönemleri*. (3. bs.). Ankara: Nobel Atlas Sağlık.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadındagelişim dönemleri* (2.bs., C. 1-4, s. 78-85). Ankara: Pegem Akademi.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi . Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal Of Psychology*, 3 (8), 475-491.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi*. (14. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Layard, R. (2006). Happiness: Lessons from a new science (2. bs.). London: Penguin Group.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review Of Psychology*, 44(1), 1–21.
- Luthar, S. S. (2015). Resilience in development: A synthesis of research across five decades, in developmental psychopathology, (D. Cicchetti & D. J. Cohen, Ed.). (8. bs.). New Jersey: John Wiley & Sons Inc. Doi: 10.1002/9780470939406.Ch20 Erişim Tarihi: 12.01.2017. (Orjinal çalışma 2006 yılında yayınlanmıştır.)
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. Doi: 10.1037/0003-066x.56.3.227. Erişim tarihi: 08.04.2017

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development And Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. (R. Tremblay, R. Barr, R. Peters, & H. E. G. Accessed, Ed.) *Encyclopedia On Early Childhood Development (Online)*, 1-6. Montreal. [https://www.researchgate.net/Publication/252094504\\_Resilience\\_In\\_Development\\_The\\_Importance\\_Of\\_Early\\_Childhood](https://www.researchgate.net/Publication/252094504_Resilience_In_Development_The_Importance_Of_Early_Childhood). Erişim tarihi: 12.04.2017
- May, R. (2013). *Kendini arayan insan*. (K. Işık, Çev.). (9. bs.). İstanbul: Okuyan Us.
- Mayers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.1995.tb00298.x> Erişim tarihi: 03.02.2017
- Mckenna, P. (2013). *Sizi mutlu edebilirim*. (B. Satılmış, Çev.) İstanbul: Pegasus.
- Michalos, A. (2008). Education, happiness and wellbeing; Social indicators research: An international and interdisciplinary, *Journal For Quality Of Life Measurement*, 87(3), 347-366. Doi:10.1007/S11205-007-9144-0. Erişim tarihi: 02.02.2017
- Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. (H. Selin, & G. Davey Ed.), *Happiness Across Cultures* içinde (C. 6., s. 435-450). Netherlands: Springer. Doi:10.1007/978-94-007-2700-7\_29. Erişim tarihi: 02.03.2017
- Nalbant, A. (1993). *15-22 yaşları arasında bulunan ilahevindeki , gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nickel, R. & Egle, U. T. (2006). Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood. *Child Abuse Negl.*, 30(02) 157-170. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16466787> Erişim tarihi: 01.02.2017
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik, Trabzon.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlilik ve başa

- çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk , ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi . *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(38), 188-198. [Http://dergipark.gov.tr/Tpdrd/Issue/21458/229697](http://dergipark.gov.tr/Tpdrd/Issue/21458/229697). Erişim tarihi: 12.02.2017
- Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özgü, H. (1994). *Psikoloji dünyasının üç büyükleri: Freud, Adler, Jung*. İstanbul: Martı.
- Öztürk, O. M.,& Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları: Temel kavramlar ve ilkeler*(11. göz. geç. bs.,C. 1., s. 19-20). Ankara: Tuna.
- Öz, F.,& Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*,16(3),82-89.<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunhemsire/article/view/5000052900>. Erişim tarihi: 12.02.2017
- Pellitteri J. (2010). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *The Journal of Psychology*. 36(2), 182-194.New York.
- Parekh M. A., Majeed H., Khan T. R., Khan A. B., Khalid S, Khwaja N. M., Khalid R, Khan M. A., Rizqui I. M., Jehan I. (2010). Ego defense mechanism in Pakistani medical students: a cross sectional analysis. *BioMed Central Psychiatry*. 10 (12). Doi: 10.1186/1471-244X-10-12. Erişim tarihi 29.04.2017
- Pritzker, S. Ve Minter, A. (2014). Measuring adolescent resilience: an examination of the cross-ethnic validity of rs-14. *Children And Youth Services Review*, 44, 328-333.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. Doi:10.1111/J.1939-0025.1987.Tb03541.X Erişim tarihi: 29.04.2017
- Rutter, M. (1990). *Psychological resilience and protective; Risk and protective factors in the development of psychopathology*, (J. Rolf, Ed.).(s. 181-214). New York.
- Sagone, E.,& Caroli, M. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students.*American*

*Journal Of Educational Research*, 2(7), 463-471. Doi:10.12691/Education-2-7-5

Erişim tarihi: 12.02.2017

- Sapmaz, F.,& Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Handbook of positive psychology: Positive psychology, positive prevention and positive therapy*(C. R. Synder & S. J. Lopez, Ed.) (s.3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Atria Books.
- Simoni, P. S.,& Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178-185. Doi:10.1016/S8755-7223(97)80069-5 Erişim Tarihi: 14.02.2017
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31. Doi:10.1016/S0882-5963(97)80018-8. Erişim Tarihi: 14.02.2017
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tarhan, N. (2008). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma: bedensel ve ruhsal sağlık için kendini tanımak*. İstanbul: Timaş.
- Taşkent, A. (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 incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tokgöz, A. (2012). *Hayaller herşeyin başlangıcı. Otuz yaşa mektuplar* (4. bs., s. 64). İstanbul: Doğan Kitap.

- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8. [Hhttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/Pubmed/14765686](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Pubmed/14765686)  
Erişim Tarihi: 14.04.2017
- Üstel, L. C. (Ed.). (2009). *Harward medical school aile sağlık rehberi* (C. 3., s. 1019-1036). İstanbul: Bizim Kitaplar.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives Of General Psychiatry*, 24(2), 107-118.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. *American Psychological Association, Of General Psychiatry*, 55(1), 89-98.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal Of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.  
[Hhttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/Pubmed/7850498](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Pubmed/7850498). Erişim Tarihi: 14.02.2017.
- Watson, D. C. & Sinha, B. K. (1998). Gender, age, and cultural differences in the defense style questionnaire-40. *Journal Of Clinical Psychology*, 54(1), 67-75.
- Windle, M. (1999). *Resilience and development. positive life adaptations* (M. D. Glantz & J. L. Johnson Ed.). (s.161-176). New York: Plenum.
- Wolf S. (1986). Problem çocuklar stres altındaki çocukları tedavi etme yöntemleri (A. Kara, Çev.). (1. bs.). Ankara: Say. (Orijinal çalışma 1924 yılında yayınlanmıştır).
- 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.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. I. Babayiğit, Çev.). (1. bs.), İstanbul: Kabalcı (Orijinal çalışma 1980 yılında yayınlanmıştır.)
- Yazıcı, S. (1999). *Felsefeye Giriş*. İstanbul: Alfa.
- Yılmaz, H. & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlımlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 11(4), 927-944. <http://ilkogretim-online.org.tr> Erişim tarihi 2.05.2017.
- Yılmaz, N., Gençöz, T., & Ak, M. (2007). Savunma biçimleri testi'nin psikometrik özellikleri: güvenilirlik ve geçerlilik çalışması [Psychometric properties of the defense style questionnaire: reliability and validity study]. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (3), 244-253.

- Yurtseven, F. (2010). “Ötekiyleyen ben” temsilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Zung, W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archive General Psychiatry*, 12(1), 63-70. Doi:10.1001/Archpsyc.1965.01720310065008 Erişim Tarihi: 23.03.2017



## EKLER

### Ek 1.Kişisel Bilgi Formu

*Sevgili arkadaşlar;*

Bu çalışma Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisansında tez olarak sunulmak için hazırlanmıştır. Bu çalışmanın amacı ergenlik döneminde kişilerin yaygın olarak kullandıkları savunma mekanizmalarını araştırmaktır. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından derlenen kişi bilgileri kesinlikle gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Tüm ölçme aracı ve formları doldurmanın ortalama 35-45 dk. sürmesi beklenmektedir. Lütfen sorularda boş bırakmayınız ve soruları tam olarak okuduktan sonra kendinize en uygun olan cevabı işaretleyiniz. İşaretlemeleri kurşun kalemle yapmanız daha yararlı olacaktır. Sorulara objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyoruz. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**İletişim:** [halilibrahimezer@gmail.com](mailto:halilibrahimezer@gmail.com)

Halil İbrahim EZER  
Mersin Çağ Üniversitesi  
Psikoloji Anabilim Dalı

1. **Cinsiyetiniz** : 1) Kız 2) Erkek
2. **Yaşınız** : .....
3. **Sınıfınız** : 1) 9. Sınıf 2) 10. Sınıf 3) 11. Sınıf 4) 12. Sınıf
4. **Okuldaki ders akademik başarı durumunuzu nasıl tanımlarsınız?**  
1) Çok kötü 2) Kötü 3) Orta 4) İyi 5) Çok iyi
5. **Anne Yaşı** : .....
6. **Anne Eğitim Durumu:** 1) Okuma yazma bilmiyor 4) Ortaokul mezunu  
2) Okur yazar 5) Lise mezunu  
3) İlkokul mezunu 6) Üniversite mezunu
7. **Anne İş Durumu:** 1) Çalışmıyor 2) Çalışıyor mesleği: .....
8. **Baba Yaşı** : .....
9. **Baba Eğitim Durumu:** 1) Okuma yazma bilmiyor 4) Ortaokul mezunu  
2) Okur yazar 5) Lise mezunu  
3) İlkokul mezunu 6) Üniversite mezunu
10. **Baba İş Durumu:** 1) Çalışmıyor 2) Çalışıyor mesleği: .....
11. **Kardeş Durumu:** 1) Yok 2) Var ise sayısı : .....
12. **Ailenizin yapısı:**  
1) Anne baba birlikte yaşıyor  
2) Anne öldü (siz kaç yaşındayken.....)  
3) Baba öldü (siz kaç yaşındayken.....)  
4) Ayrı yaşıyorlar (siz kaç yaşındayken.....)  
5) Boşandılar (siz kaç yaşındayken.....)  
6) Diğer belirtiniz.....
13. **Nasıl bir ailede büyüdünüz?**  
1) Çekirdek aile (anne baba kardeş) 2) Geleneksel- Kalabalık aile (yakın akrabalarla)  
3) Tek ebeveynli dar aile 4) Diğer .....
14. **Ailenizin ekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?**  
1) Çok Fakir 2) Fakir 3) Orta 4) Zengin 5) Çok zengin

**15. 0-6 yaş arasında yaşamınızı nerede geçirdiniz?**

- 1) Köy 2) Kasaba 3) Şehir

**16. Sizi kim büyüttü-çocukken size kim baktı?**

- 1) Annem 2) Annem çalışıyordu; a) Bakıcı b)Nenem c) Akraba d) Diğer

**17. Antakya'ya nereden geldiniz/gelmişsiniz?**

- 1) Antakya / burada doğdum 2).....'den geldim

**18. Kaç yıldan beri Antakya'da yaşıyorsunuz? (.....)**

**19. Ailenizin yapısını nasıl tanımlarsınız?**

- 1) Otoriter 2) Demokratik 3) İlgisiz 4) Aşırı İlgili 5) Koruyucu 6) Diğer.....

**20. Herhangi bir kalıcı sakatlık- engellilik-özürlülük ya da ciddi bir hastalık var mı?**

- 1) Evet ise lütfen belirtiniz (.....)  
2) Hayır

**21. Anne veya babanızda çekirdek ailenizde herhangi bir kalıcı sakatlık- engellilik-özürlülük ya da ciddi bir hastalık var mı?**

- 1) Hayır yok 2) Evet var

**22. Yaşamınız boyunca ciddi bir olay yaşadınız mı?**

- 1) Hayır 2) Trafik Kazası 3) Ağır Hastalık 4) Savaş 5) Göç  
6) Anne-Baba Ölümü 7) Şiddet-saldırı 8) Taciz  
9) Diğer ise lütfen belirtiniz (.....)

**23. Herhangi bir nedenle psikiyatrist-psikolog-sinir doktoruna başvurduğunuz mu?**

- 1) Evet ise lütfen belirtiniz (.....)  
2) Hayır

**24. Herhangi bir nedenle düzenli destek alıyor musunuz? (Varsa belirtiniz)**

- 1) Hayır 2) Psikolog 3) Yaşam koçu 4) Sosyolog  
5) Rehber öğretmen 6) Diğer ise lütfen belirtiniz (.....)

**25. Ebeveynleriniz ile genellikle çatışma yaşıyor musunuz?**

- 1) Sıklıkla 2) Arasıra 3) Nadiren 4) Hiç

**26. Aile içi şiddete tanık oluyor musunuz?**

- 1) Sıklıkla 2) Arasıra 3) Nadiren 4) Hiç

**27. Anne babanız size şiddet uygular mı?**

- 1) Sıklıkla 2) Arasıra 3) Nadiren 4) Hiç

**28. Okulda-herhangi bir yerde akran zorbalığına- şiddetine maruz kalıyor musunuz?**

- 1) Sıklıkla 2) Arasıra 3) Nadiren 4) Hiç

**29. Yaşadığınız sorunlarla ilgili yeterli destek aldığınızı düşünüyor musunuz?**

- 1) Evet tamamen 2) Kısmen 3) Hayır almıyorum

**30. Kendinize ait zamanları nasıl geçiriyorsunuz? (Lütfen işaretleyiniz.)**

|                                                             | Sıklığı |           |                      |           |
|-------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------------------|-----------|
|                                                             | 1-Hiç   | 2-Nadiren | 3-Haftada birkaç gün | 4-her gün |
| 1) Kitap Okuma                                              |         |           |                      |           |
| 2) Spor Yapma                                               |         |           |                      |           |
| 3) Arkadaşlarla Vakit Geçirme                               |         |           |                      |           |
| 4) Aile ile Vakit Geçirme                                   |         |           |                      |           |
| 5) Televizyon İzleme                                        |         |           |                      |           |
| 6) Özel hobi (müzik aleti çalmak, Dans, Fotoğraf Çekmek vs) |         |           |                      |           |
| 7) Bilgisayar veya cep telefonu ile internette dolaşma/surf |         |           |                      |           |
| 8) Bilgisayar veya cep telefonu ile oyun                    |         |           |                      |           |
| 9) Diğer .....                                              |         |           |                      |           |

## Ek 2.Savunma Biçimleri Testi

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Yaptığım her şey için geçerli sebepler bulabilirim.

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

5. Kendime çok kolay gülerim.

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

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.

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

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

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

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

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

9. Süpermen'mişim gibi tehlikelere aldırmam.

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

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

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

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

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

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

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

13. Çok tutuk bir insanım.

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

14. Gerçek yaşamımdan çok hayallerim bana hoşnutluk verir.

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

15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

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

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

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

17. Bir çok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

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

18. Hiçbir şeyden korkmam.

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

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

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

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

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

28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

36. Ne kadar yakınırsam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

### Ek 3.Oxford Mutluluk Ölçeği

|                                                             | Hiç<br>Katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz<br>Katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen<br>Katılıyorum |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------------------|-------------|------------------------|
| 1. Kendimden hoşnut değilim.                                | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |
| 2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.         | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |
| 3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.                 | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |
| 4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.                | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |
| 5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.             | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |
| 6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim. | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |
| 7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.             | 1                   | 2            | 3                    | 4           | 5                      |

\*1 ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

#### Ek 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

|                                                                      | Hiç uygun<br>değil | Uygun değil | Biraz uygun | Uygun | Tamamen<br>uygun |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------|------------------|
| 1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.     | 1                  | 2           | 3           | 4     | 5                |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.             | 1                  | 2           | 3           | 4     | 5                |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.        | 1                  | 2           | 3           | 4     | 5                |
| 4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlattmak benim için zordur.       | 1                  | 2           | 3           | 4     | 5                |
| 5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.                       | 1                  | 2           | 3           | 4     | 5                |
| 6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır. | 1                  | 2           | 3           | 4     | 5                |

\*2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır.

## Ek 5.Tez Anket İzni / Tez Etik Kurul İzni



T.C.  
HATAY VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.3633935  
Konu : Halil İbrahim EZER'in  
Araştırma İzin Onayı

20.03.2017

### VALİLİK MAKAMINA

Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Halil İbrahim EZER'in, "Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hatay İli Antakya İlçesi Lise Öğrencileri Örneği" başlıklı çalışmasını, Antakya İlçesine bağlı Dr. Mustafa Gencay Anadolu Lisesi, Antakya Ali Sayar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Özel Antakya Uğur Okullarında 03-30 Nisan 2017 tarihleri arasında uygulamak istemektedir.

Söz konusu çalışma ile ilgili olarak komisyonumuzca inceleme yapılmış olup, "Millî Eğitim Bakanlığının 07.03.2012 tarihli ve B.08.YET.00.20.00.0/3616 ve 2012/13 nolu Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin ilimiz Antakya İlçesine bağlı yukarıda isimleri belirtilen okul idarelerinin uygun göreceği tarih ve saatlerde, çalışma yapması hususunu, olurlarınıza arz ederim.

Mustafa KÖSE  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
20.03.2017

Kemal KARAHAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdür V.



T.C.  
HATAY VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 32889839-605.01-E.3682881  
Konu : Halil İbrahim EZER'in  
Araştırma İzin Onayı

20.03.2017

ANTAKYA KAYMAKAMLIĞINA  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Mersin Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Halil İbrahim EZER'in, "Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hatay İli Antakya İlçesi Lise Öğrencileri Örneği" başlıklı çalışmasını, Antakya İlçesine bağlı Dr. Mustafa Gencay Anadolu Lisesi, Antakya Ali Sayar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Hatay Milli İrade Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Özel Antakya Uğur Okullarında 03-30 Nisan 2017 tarihleri arasında uygulaması ile ilgili alınan 20/03/2017 tarihli ve 3633935 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilgi ve gereğini rica ederim.

Kemal KARAHAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Ek :

- 1-Valilik Onayı (1 sayfa)
- 2-Anket Formu (7 sayfa)

Ürgen Paşa Mah. Şehit İsmail Yıldırım Sok.  
Hatay İL MEM Sitesi No:21  
Elektronik Ağ: stratejigelistirme31@meb.gov.tr  
e-posta: hatay@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Zişan ÖNDAŞ-Memur (1135)  
Tel: (0 326) 227 68 68  
Faks: (0 326) 227 69 69

## Ek 6. Ölçek Kullanma İzinleri

Google

Gmail

E-POSTA YAZ

Gelen Kutusu (4)

Yıldızlı

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar (39)

Çevreler

Kişi ara...

mah ez Davet edi...

Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu

3 Mar

Halil Ibrahim Ezer <halilbrahimezer@gmail.com>

Alın: tayfun

Ben Çağ Üniversitesi, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans bölümünde öğrenim gören Halil Ibrahim Ezer adlı öğrenciyim. Tez aşamasına girdim ve **Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** konulu araştırma yapacağım. Bu çalışmam için mümkünse Türkiye'ye uyarladığınız Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği adlı envanterleri kullanmak için sizden izin istiyorum.

İyi çalışmalar...

Tayfun Doğan

3 Mar

Alın: bana

Merhaba Halil Ibrahim,

Kişisel web sitenden ulaşabilirsin ölçeklere.

Kolay gelsin,

Tayfun Doğan

[www.tayfundoğan.net](http://www.tayfundoğan.net)

Gönderen: Halil Ibrahim Ezer <halilbrahimezer@gmail.com>

Google

sbt

Gmail

E-POSTA YAZ

Gelen Kutusu (4)

Yıldızlı

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar (39)

Çevreler

Kişi ara...

mah ez Davet edi...

SBT-40 Kullanımı İçin İzin

Gelen Kutusu

20.10.2016

Halil Ibrahim Ezer <halilbrahimezer@gmail.com>

Alın: tgencoz

Merhabalar,

Ben Çağ Üniversitesi, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans bölümünde öğrenim gören Halil Ibrahim Ezer adlı öğrenciyim. Tez aşamasına girdim ve **"Ergenlik Döneminde Yaygın Olarak Kullanılan Savunma Mekanizmaları : Antakya İli Lise Öğrencileri Örneği"** konulu tez önerisi hazırlıyorum. Bu çalışmam için mümkünse Türkiye'ye uyarladığınız Savunma Bçimleri Testi (SBT-40) adlı envanterinizi kullanmak için sizden izin istiyorum ve mümkünse puanlamanın nasıl olduğuna dair sizden bilgi istiyorum zira puanlama için net bilgi elimde mevcut değil.

İyi çalışmalar...

Tulin Gencoz <tgencoz@metu.edu.tr>

20.10.2016

Alın: bana

Merhabalar,

Ölcegi, degerlendirme sekini ve makaleyi ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dileMerimle,

Tulin Gencoz Ph.D.  
Professor of Clinical Psychology  
Director of Graduate School of Social Sciences  
Middle East Technical University  
06800 Ankara  
TURKEY

Google sbt

Gmail

E-POSTA YAZ

Gelen Kutusu (4)

Yıldızlı

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar (38)

Çevreler

Kişi ara...

mañ ez Davet edi...

Savunma Biçimleri Testi

Gelen Kutusu x

10.10.2016

Halil Ibrahim Ezer <halilibrahimezer@gmail.com>

Alıcı: nilgunyilmaz

Merhabalar,

Ben Çağ Üniversitesi, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans bölümde öğrenim gören Halil Ibrahim Ezer adlı öğrenciyim. Tez aşamasına girdim ve **"Ergenlik Döneminde Yaygın Olarak Görülen Savunma Mekanizmaları ve Kaygının Rolü: Bir Grup Lise Öğrencileri Örneği"** konulu tez önerisi hazırlıyorum. Bu çalışma için mümkünse Türkçe'ye uyarladığınız Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) adlı envanterinizi ve bu envanterinizi kullanmak için sizden izin istiyorum.

İyi Çalışmalar...

H. Ibrahim EZER  
Tel. :0553 323 32 33

11.10.2016

nilgun yilmaz <nilgunyilmaz@yahoo.com>

Alıcı: bana

Sayın Ezer,

SBT- 40ı kullanmanız konusunda bi sıkıntı bulunmamaktadır. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

[Android'de Yahoo Postadan gönderildi](#)

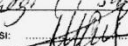
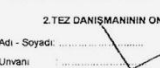
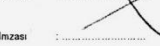
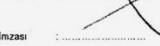
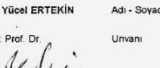
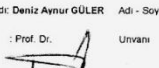
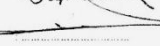
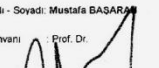
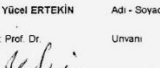
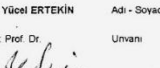
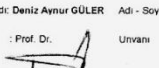
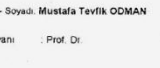
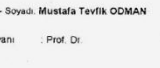
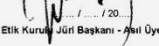
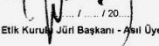
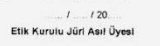
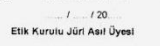
13:35 10 Eki 2016 Pts tarihinde, Halil Ibrahim Ezer <halilibrahimezer@gmail.com> şunu yazdı:

nilgun yilmaz

Çevrelere ekleyin

Ayrıntılar göster

## Ek 7. Tez Etik Kurulu İzni Talep ve Onay Tutanak Formu

| T.C. GAZİ ÜNİVERSİTESİ<br>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ<br>TEZ / ARASTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU<br>ÖĞRENCİ BİLGİLERİ                |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.C. NOSU                                                                                                                                                                                | 44413241202                                                                                                                                                                                                          |
| ADI VE SOYADI                                                                                                                                                                            | Halil İbrahim FZER                                                                                                                                                                                                   |
| ÖĞRENCİ NO                                                                                                                                                                               | 201510026                                                                                                                                                                                                            |
| TEL. NO. LARI                                                                                                                                                                            | 0553 323 32 33                                                                                                                                                                                                       |
| E-MAIL ADRESLERİ                                                                                                                                                                         | halilibrahimfzer@gmail.com                                                                                                                                                                                           |
| ANA BİLİM DALI                                                                                                                                                                           | Psikoloji Ambilasyon Dalı                                                                                                                                                                                            |
| PROGRAM ADI                                                                                                                                                                              | Psikoloji                                                                                                                                                                                                            |
| BİLİM DALININ ADI                                                                                                                                                                        | Sosyal Bilimler Enstitüsü                                                                                                                                                                                            |
| HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)                                                                                                                                                        | Tez Aşamasında                                                                                                                                                                                                       |
| İSTİKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMİN KAYDINI YAPILIP-YAPILMADIĞI                                                                                                                         | DÖNEMİ KAYDINI YENİLEMEDİM / YENİLEDİM                                                                                                                                                                               |
| ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |
| TEZİN KONUSU                                                                                                                                                                             | Çalışmada ergenlik döneminde sık kullanılan savunma mekanizmaları betimlemek ve psikolojik sağlamlık ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi                                                            |
| TEZİN AMACI                                                                                                                                                                              | Ergenlerin yaygın olarak kullandığı savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek ve bu ilişkiyi etkileyen değişkenleri saptamaktır |
| TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |
| ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER / KURUMLARIN ADLARI                                                                                                                                   | Antakya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü: 1) Dr. Mustafa Gencay Anadolı İhsesi 2) Antakya Alişahin M.T.A.L. 3) Hatay Milli İncele Anadolı İhsesi 4) Özel Adilek Mesleki ve Teknik A.L. 5) Özel Antakya Lige Okulları A.L. |
| İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI - BÜBESİ / MODÜRLÜĞÜ - İL - İLÇESİ)                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |
| YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇESİNE HANGİ KURUMUNA HANGİ BÖLÜMÜNDE HANGİ ALANINA HANGİ KURULU HANGİ GRUBA KİMLERİNE HANGİ UYGULANACAK İZİN BİLGİLERİ | Hatay İl MEM'e bağlı Antakya İlçe Milli Eğ. Müdürlüğünden izin alınmış: 03-30 Nisan 2017 tarihleri arasında uygulanacaktır. Liselerde öğrenim gören toplam 430 öğrenciye Hatay'da uygulanacaktır.                    |
| UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI HANGİ ANKETLERİN ÖLÇEKLERİN UYGULANACAKI                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |
| EXLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, GİBİ EVRAKLARIN İBİMLERİYLE BİRLİKTE KAC ADRESİNE UYGULANACAKI BİLGİLER İLE ATILIMLI YAZILACAKTIR)                                                   | 1) Ek 1: Kişisel Bilgi Formu (2 Sayfa)<br>2) Ek 2: Savunma Mekanizmaları Testi (3 Sayfa)<br>3) Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği (1 Sayfa)<br>4) Ek 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (1 Sayfa)                         |
| ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: H. İbrahim FZER                                                                                                                                                 | ÖĞRENCİNİN İMZASI:                                                                                                               |
| TARİH: 07.12.2017                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |
| TEZ / ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilmektedir.                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Anılan konu Klinik Psikoloji ve Gelişim Psikolojisi faaliyet alanı içersine girmektedir.                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. TEZ DANIŞMANININ ONAYI                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |
| Adi - Soyadı: Gülşah SEYDOĞU                                                                                                                                                             | Adi - Soyadı:                                                                                                                     |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı:                                                                                                                           |
| İmzası:                                                                                               | İmzası:                                                                                                                           |
| 2. TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |
| Adi - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER                                                                                                                                                          | Adi - Soyadı: Ali Engin OBA                                                                                                                                                                                          |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                               | İmzası:                                                                                                                           |
| SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |
| Adi - Soyadı: Murat KOC                                                                                                                                                                  | Adi - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN                                                                                                                                                                                   |
| Unvanı: Doç. Dr.                                                                                                                                                                         | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                              | İmzası:                                                                                                                         |
| A.B.D. BAŞKANININ ONAYI                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |
| Adi - Soyadı: Selim HÜYAT                                                                                                                                                                | Adi - Soyadı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                              |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| ETİK KURULU ASİL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |
| Adi - Soyadı: Mustafa BAŞAR                                                                                                                                                              | Adi - Soyadı: Yücel ERTEKİN                                                                                                                                                                                          |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                               | İmzası:                                                                                                                           |
| Adi - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER                                                                                                                                                          | Adi - Soyadı: Ali Engin OBA                                                                                                                                                                                          |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                               | İmzası:                                                                                                                           |
| Adi - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN                                                                                                                                                       | Adi - Soyadı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                              |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı: Selim HÜYAT                                                                                                                                                                | Adi - Soyadı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                              |
| Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                        | Unvanı: Prof. Dr.                                                                                                                                                                                                    |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                         | Adi - Soyadı:                                                                                                                     |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                               | İmzası:                                                                                                                           |
| Adi - Soyadı:                                                                                         | Adi - Soyadı:                                                                                                                    |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                               | İmzası:                                                                                                                          |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                   |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                         |
| Adi - Soyadı:                                                                                       | Adi - Soyadı:                                                                                                                  |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                             | İmzası:                                                                                                                        |
| Adi - Soyadı:                                                                                      | Adi - Soyadı:                                                                                                                  |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                            | İmzası:                                                                                                                        |
| Adi - Soyadı:                                                                                      | Adi - Soyadı:                                                                                                                  |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                            | İmzası:                                                                                                                        |
| Adi - Soyadı:                                                                                      | Adi - Soyadı:                                                                                                                  |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                            | İmzası:                                                                                                                        |
| Adi - Soyadı:                                                                                      | Adi - Soyadı:                                                                                                                  |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                            | İmzası:                                                                                                                        |
| Adi - Soyadı:                                                                                      | Adi - Soyadı:                                                                                                                  |
| Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                      | Unvanı: Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi                                                                                                                                                                                  |
| İmzası:                                                                                            | İmzası:                                                                                                                        |
| Adi - Soyadı:                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı-Soyadı:** Halil İbrahim EZER

**Doğum Tarihi:** 05.02.1988

**İletişim E-mail:** halilibrahimezer@gmail.com

### EĞİTİM

**2015-Tez Aşaması:** Mersin Çağ Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisansı

**2013-2014:** İsviçre Lozan Üniversitesi, Fransızca Dil Öğrenimi,

**2007-2012:** Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Lisans Öğrenimi (İngilizce)

### YABANCI DİL

**Fransızca:** konuşma, okuma ve yazma düzeyi iyi

**İngilizce:** okuma, yazma ve konuşma düzeyi iyi

**Arapça:** konuşma düzeyi çok iyi

### İŞ TECRÜBESİ

**2015-Halen:**Özel Mediclass Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi

### ÇALIŞMALAR

Sınıf Öğretmenlerinin Problem Çözme Düzeyi ve Etkileyen Faktörler: Tarsus İli Örneği, Çağ Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisansı, Seminer Çalışması (Yayınlanmamış).

Müller Lyer Algı Yanılsama Aracı Geliştirme ve Bazı Değişkenlerle İncelenmesi, Çağ Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisansı, Seminer Çalışması (Yayınlanmamış).

Graduation Thesis The Prevalance Of Gambling Behaviour In Lefkoşa (Lefkoşa'daki Kumar Davranışının Yaygınlığı), Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Mezuniyet Tezi, Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Mehmet ÇAKICI (Yayınlanmamış).

Yakın Doğu Üniversitesindeki Psikoloji ve PDR Öğrencilerinin Diğer Öğrencilere Göre Problem Çözme Beceri Seviyeleri, Araştırma Çalışması, 2010. (Yayınlanmamış).