Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 8, Sayı: 52, Haziran 2021, s. 209-224

ISSN: 2149-0821 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.51535>

Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji, kahramanguler@aydin.edu.tr

Çağla ÇAKIR

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi,

cagla.cakir@hotmail.com

Gülesin KÖŞŞEKOĞLU

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi,

gulesin.kossekgolu@gmail.com

YETİŞKİNLERDE SAVUNMA BİÇİMLERİ İLE DUYGULARI İFADE ETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özet

Bu çalışmanın temel amacı; yetişkin bireylerde kullanılan savunma biçimlerinin duyguları ifade etme ile bir ilişkisinin olup olmadığının saptanmasıdır. Bu çalışmaya 210 yetişkin birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan kişiler basit seçkisiz örnekleme yoluyla çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçekler; kişisel bilgi formu, duyguları ifade etme ölçeği ve savunma biçimleri testidir. İki bağımsız grup arasındaki farkın analizi için Bağımsız Örneklem T-Testi, Çoklu gruplar arasındaki farkın analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; duyguları ifade etme düzeyi ve immatür savunmalar arasında negatif ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade etme düzeyi ve nevrotik savunmalar arasında negatif ve zayıf seviyede bir ilişki bulunmuştur. Duyguları ifade etme ve matür savunmalar arasında pozitif ve orta seviyede bir ilişki bulunmuştur. İfade edilen duyguların olumlu veya olumsuz olmasının tercih edilen savunma mekanizmaları üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: savunma biçimleri, duyguları ifade etme düzeyleri

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DEFENSE STYLE AND LEVELS OF EMOTIONAL EXPRESSION IN ADULTS

Abstract

The main purpose of this study is the determination of whether the defense styles used in adult individuals are related to expressing emotions. 210 adults voluntarily participated in this study. Participants in the study were included in the study by simple random sampling. The scales used in this study is a personal information form, an emotion expression scale and a test of defense styles. Independent Samples T-Test for the analysis of the difference between two independent groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) for the analysis of the difference between multiple groups, Pearson Correlation analysis for the relationship between two or more variables was used. As a result of the research; a negative and moderate relationship was found between the level of expressing emotions and immature defenses. A negative and weak relationship was found between the level of expressing emotions and neurotic defenses. A positive and moderate relationship was found between expressing emotions and mature defenses. It has been found that whether the emotions expressed are positive or negative, have no effect on preferred defense mechanisms.

Keywords: defense styles, levels of emotional expression

1. GİRİŞ

Anna Freud (1937), “Ego ve Savunma mekanizmaları” adlı kitabında savunma teriminin psikanalitik kuramın en eski temsilcisi olduğunu söylemiştir.

Savunma mekanizmaları kavramı ilk olarak Freud tarafından tanımlanmıştır. Freud ilk çalışmalarını Bruer ile histerik hastalar üzerinde yapmıştır (Freud ve Bruer, 2001). Freud’un (1894) “Savunmaların Nöropsikozu” adlı çalışmasında tanımlandıktan sonra Anna Freud (1966), Kernberg (1967) ve Klein (1973) tarafından genişletilmiştir.

Freud çalışmalarında savunma mekanizmaları; benin acı veren ya da katlanılamayan fantezi ve duygulanımlara karşı direnmesi manasında kullanılmıştır (çev. Strachey, 1962).

A. Freud’a göre (1966) savunma mekanizmaları, egonun istenmeyen ve kaygı yaratan durumlardan uzaklaşmasını sağlamasının dışındadır. Tülsel davranışlar, duygular ve içgüdüsel istekler üzerinde de kontrol sahibi olunmasını sağlayan psikolojik süreçlerdir (Yılmaz ve Gençöz, 2007).

Savunma mekanizmaları, bireyin kişilik gelişimi ve çevreye uyumunda da önemli rol oynamaktadır. Bireyleri içsel çatışmalar ve duygusal sıkıntıdan korurlar (Saddock ve Saddock, 2007).

Savunma mekanizmaları bireyde rahatsızlık hissi uyandıran duyguları kabul edilebilir hale getirir. Psikanalitik kurama göre, egonun temel işlevlerinden birisi kişinin psikolojik denge durumunu korumak için savunmalar kullanmasıdır (Freud, 1961). Bilinç dışında otomatik olarak gerçekleşen bir süreçtir. Fakat savunma mekanizmalar sorunun gerçek kaynağıyla yüzleşmek yerine sürekli olarak kullanıldığında uygunsuz olarak değerlendirilir (Clark, 1992).

Savunma mekanizmaları ilk olarak A. Freud tarafından iki kategoriye ayırmıştır. Bunlar; patolojik ve uyumlu savunma mekanizmalarıdır. Patolojik savunmaları, bireyin çevre ile olan uyumuna tehdit olarak görmüştür (Freud, 2004).

Anna Freud, savunmaların çeşitli şekilde olabileceklerinin üzerinde durmuştur. Savunmalar, kaynaklarına ve anksiyeteye bağlı olarak çeşitlilik göstermektedirler; süper egonun yol açtığı savunmalar, birbirine zıt isteklerden doğan çatışmalara karşı geliştirilen savunmalar, nesnel 16 anksiyetenin yol açtığı savunmalar ve dürtü şiddetinin yol açtığı anksiyeteye karşı dürtü savunması olarak sınıflandırmıştır. Anna Freud, kitabında savunma mekanizmalarından biri olan bastırmayı dikkat çekmiştir. Anna Freud'a göre bastırma en tehlikeli savunma mekanizmasıdır. Duygulanım ve dürtülerin bilinç dışı kişiliğin dengesini ciddi biçimde bozabilir. Bastırma, nevroz oluşumları için temel oluşturur. Anna Freud kitabında tanımladığı diğer savunma mekanizmaları arasında inkar (denial), yer değiştirme (displacement), entellektüalize etme (intellectualization) mekanizmaları bulunmaktadır. Bu mekanizmalarında dışında farklı savunma mekanizmalarının bir arada görülebileceğini belirtmiştir. Bu duruma örnek olarak iki savunma mekanizması tanımlamıştır. Bunlar; saldırganla özleşme (identification with aggressor) ve özgeciliktir (altruism) (Anna Freud, 1937).

Geçtan (2013), savunma mekanizmalarının iki ayrı kategoriye ayırmaktadır. Bunlar; psikolojik onarım ve ego savunma mekanizmalarıdır. Sürekli ağlama ve konuşma davranışı psikolojik onarıma örnek verilebilir. Bizi üzen bir durumu yadsımaya çalışmak gibi davranışlar psikolojik zedelenmeye veya değerini yitirmeye karşı oluşturulan ego savunma mekanizmalarındandır. (Geçtan, 2013).

Kernberg'e (1993) göre de savunma mekanizmaları iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar:

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

Bastırma ve yardımcı savunma mekanizmaları yüksek savunmalar adını almakta ve normal ya da nevrotik düzeyde kategorize edilmektedir. Bölme ve yardımcı savunma mekanizmaları ise ilkel savunma düzeyinde kategorize edilmektedir. Bu nedenle de sınır kişilik örgütlenmesi açısından ön plana çıkmaktadır. Birinci grup içerisinde kategorize edilen savunma mekanizmaları arasında tepki oluşturma, yalıtma, tersine çevirme, entelektüel düşünselleştirme ve mantığa bürüme mekanizmasını bulunmaktadır. Ego, ruh içi bir çatışmaya karşı savunma mekanizmalarını kullanmaktadır. Genellikle herhangi bir dürtü türevine, bunun düşünce temsilcisine veya her ikisine birden karşı çalışarak bunları egonun bilinç alanının dışında tutmaya yönelik hareket eden bilinç dışı mekanizmalardır (Kernberg, 1993).

Amerikalı Psikiyatrist George Vaillant (1977), savunma mekanizmaları kavramını ve savunma mekanizmalarının psikopatoloji ile olan ilişkisini anlamak üzere hiyerarşik bir model oluşturmuştur. Bu modele göre savunma mekanizmaları “patolojik savunmalar,” “immatür savunmalar,” “nevrotik savunmalar” ve “olgun savunmalar” olmak üzere toplam dört kategoride tanımlamıştır (Rishipal, 2012).

Ancak kademeler arasında kesin bir sınır yoktur, kademeler arasında geçişler olabilmektedir (Vaillant, 1977).

Vaillant'ın (1977) hiyerarşisinde birinci kademedeki yer alan patolojik savunmalar, en ilkel ve patolojik savunma mekanizmalarıdır. Bu savunmalar, benmerkezcilikle çalışmakta ve ilk gelişim dönemlerinde (genellikle beş yaşa kadar) ve psikotik hastalarda, ağır kişilik bozukluklarında ve

diğer şiddetli regresyon durumlarda sıkça kullanıldığı bilinmektedir. Çarpıtma, inkâr, bölme gibi savunma mekanizmaları bu kademe içerisinde yer almaktadır.

İkinci kademedeki olgun olmayan (immatür) savunmalar yer almaktadır. Daha çok çocuk ve ergenler ile borderline kişilik bozukluğu, anksiyete bozuklukları, yemek yeme bozukluğu olan kişiler tarafından sıkça kullanıldığı saptanmıştır.

Üçüncü kademedeki yer alan olgun mekanizmalar normal ve sağlıklı kişiler tarafından kullanılan uyum mekanizmalarıdır. Yüceltme, mizah, beklenti ve bastırma bu kademedeki yer almaktadır.

Dördüncü kademedeki 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 (Snarey ve Vailant, 1985).

Duygu, bir uyarının algılanmasıyla bireyin içsel dünyasında beliren ve davranışlara yön verebilecek etkiye sahip yapılandırılmış hisler olarak tanımlanabilir (Çakar ve Arbak, 2004). Duygular, bazen düşünsel özelliklere etki etmelerinden dolayı bilişsel, vücuttaki bazı değişimlere sebebiyet verdikleri için biyolojik, bireyi harekete geçirici etkiye sahip oldukları için davranışsal olarak tanımlanabilirler (Langelier, 2006).

Adler bazı duyguların (sempati, sevinç, sıklınganlık gibi) insanları birbirlerine yaklaştırırken bazı duyguların (keder, endişe, öfke, tiksime gibi) ise birbirlerinden uzaklaştırdığını belirtmiştir (Uysal ve Satıcı, 2014).

Descartes (1989), temelde altı farklı duygu türü olduğunu belirtmiştir. Bu temel duygular; sevgi, nefret, merak, üzüntü ve sevinçtir. Bu duyguların dışında kalan duygular ise bu temel duyguların karışımı veya bileşimidir. Kızgınlık nefretin bir türü, şükran duygusu sevginin bir türü, acıma duygusu ise sevgi ve üzüntünün karışımı olarak tanımlanmıştır.

İnsan uyum sağlayabildiği düzeyde hayatta kalabilir. Bu nedenle insanın evrimsel süreci boyunca devam etmiş olan duygular insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Örneğin; tehlikede olduğumuzu hissettiğimiz durumlarda veya korktuğumuzdakaçarız. Hissedilen duyguların tetiklemesiyle gerçekleştirilen bu eylem sayesinde yaşama olasılığımız artar (Dökmen, 2000). Goleman (1998)'e göre duygular, bireyde öğrenme istencini artırır. Ayrıca kişinin sorular sorarak cevap arama istencinin de duyguları sayesinde gerçekleştirdiğini ve bireyin kendi kapasitesini arttırdığını belirtmiştir (Ural, 2001).

Duyguları ifade etme, bireyin duygularını göstermek için başka biriyle kurduğu sözel veya sözel olmayan iletişimlerdir (Parkinson ve Colman, 1995). Kişinin duygularını fark edebilmesi ve tercih ettiği gibi ifade edebilmesi duyguların nasıl ifade edildiğinden daha önemlidir. Duyguların anlamlandırılmasının ve kontrol edilebilmesinin en kısa yolu bireyin duyguları hakkında konuşmasıdır (Lane ve ark. 1990).

Duyguların ifade edilme düzeyleri ve biçimleri kültürler ve toplumlar arasında fark göstermektedir. Örneğin, Batı toplumlarında ifade edilmeyen duyguların bireye psikolojik veya fiziksel olarak zarar vereceği düşünülmektedir. Kişinin, hissettiği duyguların görünür olmasına izin vermesi Batı toplumlarında önemlidir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Doğu toplumlarında ise duyguları ifade etmek daha Batı toplumlarına göre az görülmektedir. Bunun nedeni Doğu toplumlarında kişilerin sosyalleşme sürecinde duygularını bastırmayı öğrenmeleridir (Mesquita ve Frijda, 1992). Doğu toplumlarında bireyin önce diğerlerinin duygularına duyarlı olması beklenmektedir. Dolayısıyla bu toplulukların üyeleri sosyalleşirken duygu ifadelerini kontrol etmeyi öğrenmektedirler (Oyserman ve ark., 2002).

Duyguları bastırmanın fiziksel ve psikolojik problemlere sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra duyguları ifade etmenin ise psikolojik sağlık için önemli olduğu düşünülmektedir. Günümüzde bu görüşlerle hemfikir olan birçok kuramcı ve uygulayıcılar bulunmaktadır (King, Emmons, 1990 ve Zech, 1998). Bu görüşleri destekleyen çalışmalar son yirmi yıl içerisinde artmaya başlamış ve duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu arttırırken duyguları bastırmanın ruh sağlığını negatif yönde etkilediği belirlenmiştir (Bolton, Glenn, Orsillo, 2003; Hemenover, 2003; Kenndy-Moore, Watson, 2001; Lepore, Ragan, Jones, 2000).

Literatürde duyguları ifade etmenin ve duygusal farkındalığın öznel iyi oluş ile ilişkisi olduğunu açıklayan araştırmalar bulunmaktadır. Duygusal farkındalık, kendini düzenlemeyi ve sosyal etkileşimi pozitif yönde etkileyerek negatif bir duygunun pozitif duygularla değişmesi için atılacak adımların kolaylaşmasını sağlamaktadır (Swinkels ve Giuliano, 1995). Salovey ve ark. (1995) da yapmış oldukları araştırmalarda duygusal farkındalığın negatif duygu durumunun düzeltilmesinde etkili bir rolü olduğunu açıklamışlardır.

Duyguları ifade etmenin sözel ve sözel olmayan iletişimin ötesinde olduğu düşünülmektedir. Çünkü duyguları ifade etmek sadece dışavurum değil aynı zamanda bireyin kendi duygularını daha iyi anlamasını ve aklından geçenleri sistemleştirerek bilişsel olarak rahatlamasını sağlamaktadır (Zech, 1998). Duyguları sağlıklı bir şekilde ifade edebilmek, sıkıntılı ve çözülemez gözükten durumları bilişsel olarak daha anlaşılabilir ve çözülebilir hale getirerek bireyin psikolojisinin yüksek işlevsellik düzeyine ulaşmasını sağlamaktadır (Wegner, 1997).

Literatür incelendiğinde immatüre, patolojik ve nevrotik savunma mekanizmalarının bireyin düşünce ve dürtülerini bilinçdışı düzeyine iterek duygularını anlamlandırmasını güçleştirebileceği dolayısıyla bireyin duygularını ifade etme düzeyini düşürebileceği varsayılmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma betimsel bir araştırma niteliği taşımaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, İstanbul'da ikamet eden yetişkinlerin savunma biçimleri ile duygularını ifade etme düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel taramalar iki veya daha çok değişken arasında birlikte veya değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeye çalışır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki etkileşimlerin belirlenmesinde kullanılır (Karasar, 2012).

2.2. Katılımcılar

Bu araştırmaya, İstanbul ilinde ikamet eden 18 yaşından büyük 210 yetişkin gönüllü olarak katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi sosyodemografik özellikler belirlemek için uygulanan formdur.

2.3.2. Duyguları İfade Etme Ölçeği

King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen Duyguları İfade Etme Ölçeği, Yaşar Kuzucu tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek, sözel ve sözel olmayan biçimde hem kişiler arası

ilişkilerde hem de kişiler arası ilişkilerden bağımsız olarak duyguları ifade etme düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Duyguları İfade Etme Ölçeği'ni (DİEÖ) 7'li likert tipi olup ölçeğin Cronbach Alfa ile ölçülen toplam iç tutarlılığı .78'dir.

2.3.3. Savunma Biçimleri Testi

Savunma Biçimleri Testi-88 ve Savunma Biçimleri testi-26'nın tutarsız ve problemli olduğunu düşünen Andrews Singh ve Bond (1993) SBT'nin 40 maddelik formunu (SBT40) geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için Bodur'un (1999) çalışması olan SBT-88 maddelik formu esas alınmaktadır. Yapı geçerliği analizi, SBT-40'daki savunmaların 3 boyutta toplandığını göstermiştir. Bunlar; immatür, nevrotik ve olgun savunma biçimleri şeklinde sıralanmaktadır. Savunma biçimleri testi, işlevsel olan ve olmayan savunma biçimlerini değerlendirmektedir. SBT-40 bilinç dışı kullanılan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyindeki yansımalarını deneysel olarak değerlendiren, toplam 40 madde ve 20 savunmadan oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı İmmatür Savunmalar için .68, Nevrotik Savunmalar için .58 ve Olgun Savunmalar için .80'dir. Test tekrar test tutarlılığı ise, değerlendirme aralığı 4 hafta olarak verildiğinde Olgun Savunmalar için .75, Nevrotik Savunmalar için .78 ve İmmatür Savunmalar için .85 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan verilerin toplanması 2021 yılında gerçekleştirilmiştir. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testinin İstanbul'da ikamet eden basit seçkisiz yöntem ile seçilmiş 18 yaş üstü 210 yetişkin bireye uygulanmasıyla elde edilmiştir. Katılımcılara, veri toplama araçlarının samimi bir şekilde doldurulmasının çalışmanın güvenilirliğini arttıracakları açıklanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

SPPS 25 programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Normal dağılımı kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve ölçekler ve alt boyutları -2 +2 değerleri arasında olduğu için normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir (George ve Mallery, 2010). Çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Duygularını İfade Etme Ölçeği ve Savunma Tarzları Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Duygularını İfade Etme Ölçeği		0.469
Yakınlık	-0.125	-0.283
Olumlu Duygu	-0.327	-0.022
Olumsuz Duygu	-0.471	0.128
Savunma Tarzları Ölçeği		
İmmatür Savunmalar	0.205	-0.594
Nevrotik Savunmalar	0.101	-0.426
Matür Savunmalar	-0.103	-0.245

Normal dağılıma karar verdikten sonra parametrik analizler kullanılmaya karar verilmiştir. Bu araştırma da Bağımsız Örneklem T-testi iki bağımsız grupları karşılaştırırken tercih edilmiştir. Pearson Korelasyon analizi ile ölçekler arasındaki ilişki ve ölçek ile sürekli değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordamasını analiz etmek için Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmış ve yöntem olarak Stepwise yöntemi tercih edilmiştir.

Tablo 2. Korelasyon Katsayısına İlişkin Sayısal Sınırlar

<i>Korelasyon Katsayısı</i>	<i>Değerlendirme</i>
0.00 – 0.30	Düşük düzeyde ilişki
0.31 – 0.70	Orta düzeyde ilişki
0.71 – 1.00	Yüksek düzeyde ilişki

Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi

Yukarıda ki tabloda verilen sınırlara göre korelasyon bulguları mutlak değer olarak 0.00 ile 0.30 değerleri arasında ise düşük düzeyde ilişki, 0.31 ile 0.70 değerleri arasında ise orta düzeyde ilişki, 0.71 ile 1.00 değerleri arasında ise yüksek düzeyde ilişki olduğu söylenir.

3. BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	121	57,6
	Erkek	89	42,4
	Toplam	210	100,0
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	69	32,9
	Çalışıyorum	141	67,1
	Toplam	210	100,0
Eğitim	İlkokul mezunu	16	7,6
	Ortaokul mezunu	22	10,5
	Lise mezunu	51	24,3
	Üniversite mezunu	104	49,5
	Yüksek lisans (Uzman statüsü) ve üzeri	17	8,1
	Toplam	210	100,0
Medeni Durum	Evli	95	45,2
	Bekar	115	54,8
	Toplam	210	100,0

Katılımcıların %57.6'sı kadın, %42.4'ü erkek, %32.9'u çalışmıyor, %67.1'i çalışıyor, %7.6'sı ilkokul mezunu, %10.5'i ortaokul mezunu, %24.3'ü lise mezunu, %49.5'i üniversite mezunu, %8.1'i yüksek lisans ve üzeri, %45.2'si evli, %54.8'i bekindir.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss.</i>
Yaş	210	18	49	30	8

Katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}=30$, $SS=8$), en küçük yaş 18 en büyük 49'dur.

Tablo 5. Duygularını İfade Etme Ölçeği ve Savunma Tarzları Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>Ss.</i>
Duygularını İfade Etme Ölçeği	210	36	94	69.97	10.69
Yakınlık	210	11	40	27.68	5.57
Olumlu Duygu	210	7	35	22.78	5.45
Olumsuz Duygu	210	8	28	19.51	3.91
Savunma Tarzları Ölçeği					
İmmatür Savunmalar	210	40	170	98.53	27.98
Nevrotik Savunmalar	210	12	69	38.45	10.79
Matür Savunmalar	210	14	72	43.97	10.63

Katılımcıların, Duygularını İfade Etme Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=69.97$, $SS=10.69$), Yakınlık alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=27.68$, $SS=5.57$), Olumlu Duygu alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=22.78$, $SS=5.45$), Olumsuz Duygu alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=19.51$, $SS=3.91$), İmmatür Savunmalar alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=98.53$, $SS=27.98$), Nevrotik Savunmalar alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=38.45$, $SS=10.79$), Matür Savunmalar alt ölçek puanı ortalaması ($\bar{X}=43.97$, $SS=10.63$) olduğu görülmektedir.

DUYGULARI İFADE ETME ÖLÇEĞİ VE SAVUNMA TARZLARI ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 6. Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Savunma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Ait Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7
1-Duygularını İfade Etme Ölçeği	1						
2-Yakınlık	.719**	1					
3-Olumlu Duygu	.733**	.185**	1				
4-Olumsuz Duygu	.691**	.284**	.348**	1			
5-İmmatür Savunmalar	-.421**	-.359**	-.311**	-.206**	1		
6-Nevrotik Savunmalar	-.297**	-.221**	-.211**	-.202**	.405**	1	
7-Matür Savunmalar	.428**	.355**	.317**	.224**	0.009	.172*	1

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Kullanılan test: Pearson Korelasyon Testi

Bulguları kontrol ettiğimizde, Duygularını İfade Etme Ölçeği ile İmmatür Savunmalar ($r=-.421$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Duygularını İfade Etme Ölçeği ile Nevrotik Savunmalar ($r=-.297$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Duygularını İfade Etme Ölçeği ile Matür Savunmalar ($r=.428$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Yakınlık ile İmmatür Savunmalar ($r=-.359$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Yakınlık ile Nevrotik Savunmalar ($r=-.221$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Yakınlık ile Matür Savunmalar ($r=.355$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Olumlu Duygu ile İmmatür Savunmalar ($r=-.311$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve negatif ilişki, Olumlu Duygu ile Nevrotik Savunmalar ($r=-.211$, $p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Olumlu Duygu ile Matür Savunmalar ($r=.317$, $p<0.01$) puanları arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Olumsuz Duygu ile İmmatür Savunmalar ($r=-.206, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Olumsuz Duygu ile Nevrotik Savunmalar ($r=-.202, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki, Olumsuz Duygu ile Matür Savunmalar ($r=.224, p<0.01$) puanları arasında zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır.

Tablo 7. Savunma Tarzları Ölçeğinin Duyguları İfade Etme Ölçeğini Yordamasına İlişkin Bulgular

	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	70,67	3,27		21,59	0,000*
İmmatür Savunmalar	-0,12	0,02	-0,33	-5,56	0,000*
Nevrotik Savunmalar	-0,24	0,06	-0,25	-4,14	0,000*
Matür Savunmalar	0,48	0,05	0,47	8,71	0,000*
<i>R=.64 R²=.40</i>					
<i>F=48.22 p=0.000</i>					

* $p<0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Regresyon modeli Stepwise yöntemi ile kurulmuştur. Stepwise yöntemi en iyi regresyon modelini kurmamıza yardımcı olan bir yöntemdir. Anlamsız olan alt boyutlar analize modele dahil edilmemiştir. Analize sonuçlarını incelediğimizde, immatür, nevrotik, matür savunmalar bağımsız değişkenlerinin duyguları ifade etme bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir ($R^2=.40, p<0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler duyguları ifade etme bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Betaya göre görece etki sırası matür savunmalar ($\beta=.47$), immatür savunmalar ($\beta=-.33$), nevrotik savunmalar ($\beta=-.25$) şeklindedir. Matür savunmaların pozitif etkisi, immatür ve nevrotik savunmaların negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Duyguları ifade etme değişkenini en çok açıklayan değişken matür savunmalar olduğu bulunmuştur.

Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Duyguları İfade Etme Ölçeği, Savunma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss.</i>	<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
Duygularını İfade Etme Ölçeği	Kadın	121	72.66	9.93	4.44	208	0.000*
	Erkek	89	66.31	10.66			
Yakınlık	Kadın	121	28.69	5.52	3.14	208	0.002*
	Erkek	89	26.30	5.36			
Olumlu Duygu	Kadın	121	24.17	5.21	4.53	208	0.000*
	Erkek	89	20.88	5.20			
Olumsuz Duygu	Kadın	121	19.79	3.92	1.21	208	0.228
	Erkek	89	19.13	3.88			
İmmatür Savunmalar	Kadın	121	96.15	28.31	-1.44	208	0.150
	Erkek	89	101.78	27.35			
Nevrotik Savunmalar	Kadın	121	37.72	11.13	-1.15	208	0.252
	Erkek	89	39.45	10.27			
Matür Savunmalar	Kadın	121	45.26	11.21	2.06	208	0.041*
	Erkek	89	42.22	9.56			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Yapılan analiz sonuçlarını incelediğimizde, Duyguları İfade Etme Ölçeği alt boyutundan ($t(208)=4.44, p<0.05$), Yakınlık alt boyutundan ($t(208)=3.14, p<0.05$), Olumlu Duygu alt boyutundan ($t(208)=4.53, p<0.05$), Matür Savunmalar alt boyutundan ($t(208)=2.06, p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Olumsuz Duygu, İmmatür Savunmalar, Nevrotik Savunmalar alt boyutu cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızın amacı, bireyin kullandığı savunma mekanizmaları ile duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda; savunma mekanizmaları immatür, matür ve nevrotik olarak, duyguları ifade etme düzeyi ise olumlu duygu, olumsuz duygu ve yakınlık olmak üzere üç grupta incelenmiştir. Literatüre bakıldığında daha çok duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş veya savunma mekanizmaları ve psikolojik iyi oluş üzerine çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen veriler yapılmış olan diğer çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre; Duyguları İfade Etme ve İmmatür Savunmalar arasında negatif ve orta seviyede bir ilişki bulunmaktadır. Eyleme vurma, introjeksiyon, projeksiyon, regresyon gibi savunma davranışlarını kapsayan İmmatür Savunmaları kullanan bireylerde savunma mekanizmaları arttıkça Duyguları İfade Etme azalma göstermektedir. Cömert (2004), yapmış olduğu çalışmada depresyon hastalarının depresyonda olmayan bireylere göre daha öfkeli olduğunu fakat duygularını ifade etmediklerini tespit etmiştir. Bond ve Perry (2004), Cömert'in yapmış olduğu çalışmayı destekler nitelikte depresyon hastalarının immatür savunmaları daha fazla kullandıklarını tespit etmiştir. Yapılmış olan çalışmalarda insan davranışlarında bilinçli ya da bilinçaltındaki duyguların etkisi kabul edilmektedir. Bu duyguların uygun olarak ifade edilmesi ise psikolojik sağlık açısından önem göstermektedir (Kuzgun, 1997). Bu sonuçlara göre; bireylerin duygularını ifade etmemesi birçok ruhsal sorunlara sebebiyet verebilmektedir (Yavuzer, 2000).

Duyguları İfade Etme ve Nevrotik Savunmalar değişkenlerine bakıldığında, bu değişkenler arasında negatif ve zayıf seviyede bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Karşıt tepki geliştirme, düşünselleştirme, yapma bozma gibi savunma davranışlarını kapsayan Nevrotik Savunma Mekanizmalarını kullanan bireylerde savunma mekanizmaları arttıkça Duyguları İfade Etme azalma göstermektedir. Fakat buradaki ilişki İmmatür Savunmalar ve Duyguları İfade Etme arasındaki ilişkiden daha zayıftır.

Duyguları İfade Etme ve Matür Savunmalar arasında ise pozitif ve orta seviyede bir ilişki bulunmaktadır. Yani yüceltme, mizah, beklenti, bastırma gibi savunma davranışlarını kapsayan Matür Savunma Mekanizmalarını kullanan bireylerde savunma mekanizmaları ve Duyguları İfade Etme Düzeyi pozitif bir ilişki içerisindedir. Literatüre bakıldığında çok sayıda çalışmada duyguları ifade etme davranışı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki görülmektedir. Akkerman ve arkadaşları (1999), yapmış oldukları çalışmada bireylerin depresif semptomları iyileşme gösterdikçe matür savunma biçimlerini kullanmaya başladıklarını tespit etmişlerdir. Fakat duyguları ifade etme davranışı tek başına yeterli değildir. Birey duygularını

toplum ve bireysel değerlere uygun bir biçimde ifade edebilmelidir. Bu ifadelere göre birey, toplum ve bireysel değerlere göre kabul gören savunma mekanizmalarını kullanmalıdır.

Yakınlık ile İmmatür Savunmalar arasında orta seviyede ve negatif ilişki bir ilişki bulunmaktadır. Yani Yakınlık ifadesi arttıkça İmmatür Savunmalarda azalma görülmektedir. Yakınlık ifadesi anlamsal olarak Olumlu Duygu boyutuyla ilişkilidir (Kuzucu, 2011). Araştırmanın bir başka değişkeni olan Olumlu Duygu ile İmmatür Savunmalar arasında da orta seviyede ve negatif ilişki bulunmaktadır. Bu iki veri değişkenleri arasındaki ilişkilerin verilerini destekler niteliktedir. İmmatür savunma mekanizmaları olgun olmayan, ilkel savunma mekanizmalarıdır. Yansıtma, rasyonalizasyon, regresyon gibi savunma mekanizmaları immatür savunmalara örnek verilebilir (Çağatay, 2014: 45-46).

Yakınlık ile Nevrotik Savunmalar arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki bulunmaktadır. Yakınlık ile Matür Savunmalar arasında orta seviyede ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Yakınlık olgusu teorisyenler tarafından bireylerin ruhsal sağlığı için önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Yakınlık kurma eksikliği depresyon (Costello, 1918), sosyal anksiyete (Montesi, Conner, Gordon, Fauber, Kim, Heimberg, 2013), madde kullanımı (Thorberg, Lyvers, 2006), düşük psikolojik iyi oluş (Prager, 1995) ve zayıf ego (Waring, McElrath, Lefcoe, Weisz, 1981) ile ilişkilendirilmiştir. Shapiro (2002), empatik davranış sergileyebilme becerisinin çevreyle yakınlık kurma becerisini arttırdığını söylemektedir.

Olumlu Duygu ile Nevrotik Savunmalar arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki bulunmaktadır. Yani olumlu duygu ifadesi yüksek olan bireylerin nevrotik savunmalarının düşük olduğu verisi elde edilmiştir. Yılmaz ve ark. (2007) klinik grup ve sağlıklı grup karşılaştırması yaparak savunma mekanizmalarını inceledikleri çalışmada sağlıklı grubun olgun savunma mekanizmalarını kullanırken klinik grubun daha çok matür ve nevrotik savunma mekanizmalarını kullanmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Bulut (2007), yaşam doyumunu incelediği araştırmasında elde ettiği kaçınmacı başa çıkma düzeyleri arttıkça bireylerin yaşam doyumunda düşüş olduğu verisi bu sonuçları destekler niteliktedir.

Olumlu Duygu ile Matür Savunmalar arasında orta seviyede ve pozitif ilişki vardır. Yani bireylerde olumlu duygu ifadesi artarken matür savunmalar da artış göstermektedir. Garity (1997), Amerika'da Alzheimer hastaları ile araştırma yapmıştır. Bu çalışmada sağlıklı başa çıkma düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir.

Olumsuz Duygu ile Matür Savunmalar arasında ise zayıf seviyede ve pozitif ilişki vardır. Araştırmada elde edilen bu veri bireylerin ifade ettiği duygularının olumlu ya da olumsuz olmasının matür savunmaları tercih etmesinde bir fark yaratmadığını göstermektedir. Olumlu ya da olumsuz duygularını ifade eden bireylerde matür savunma mekanizmalarını tercih edildiği görülmektedir. Matür savunma mekanizmaları kökenlerini immatür savunma mekanizmalarından almalarına rağmen olumlu bir yapıdadır. Bu savunma mekanizmaları sağlıklı bireyler tarafından yaşamdaki zorluklarla baş etmek üzere fakat uyuma dönük mekanizmalardır (Vaillant, 1977).

Olumsuz Duygu ile İmmatür Savunmalar puanları arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki bulunmaktadır. Olumsuz duygu ifadesi yüksek bireylerin immatür savunma mekanizmalarını kullanma düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bireyler iyi veya kötü duygularını toplum tarafından kabul görecektir şekilde ifade etmelidir. Literatüre bakıldığında araştırmalar uyumlu

olarak kabul edilen başa çıkma biçimlerinin öznel iyi oluş (Frydenberg ve Lewis, 2009) ve yaşam doyum düzeyini yükselttiğini (Eraslan, 2000) ve akademik performansı arttırdığı ortaya koymuştur (Aspinwall ve Taylor, 1992). Chen, Yang ve Chiang (2018) de yetişkinlerle yapmış oldukları araştırmada problem odaklı başa çıkma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkisi olduğu belirlemişlerdir.

Olumsuz Duygu ile Nevrotik Savunmalar arasında zayıf seviyede ve negatif ilişki bulunmaktadır. Olumsuz duygu ifadesi yüksek bireylerin nevrotik savunma mekanizmalarını kullanma düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Bu veri de olumsuz duygu ifadesi yüksek olan bireylerin matür savunmaları kullanmayı tercih ettikleri verisi gibi bireylerin ifade ettikleri duygunun olumlu ya da olumsuz olmasının tercih ettikleri savunmalar karşısında etken bir değişken olmadığını göstermektedir. Bireylerin baş etme stilleri bireyin sağlığına etki etmektedir. Uyumsuz olarak tanımlanan başa çıkma biçimleri; aşırı hassasiyet, öfke krizleri, görmezde gelme (Bacanlı ve Ercan, 2006), alkol ve madde kullanımı, kendine zarar verme (Ercan, 2002) depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlığın yanı sıra migren, şeker hastalığı, kas gerginliği gibi fiziksel rahatsızlıklara da sebebiyet verebilmektedir (Ercan, 2002).

Analiz sonuçlarını incelediğimizde, immatür, nevrotik, matür savunmalar bağımsız değişkenlerinin duyguları ifade etme bağımlı değişkenini yordadığı görülmektedir. Betaya göre görelî etki sırası matür savunmalar ($\beta=.47$), immatür savunmalar ($\beta=-.33$), nevrotik savunmalar ($\beta=-.25$) şeklindedir. Matür savunmaların pozitif etkisi, immatür ve nevrotik savunmaların negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Duyguları ifade etme değişkenini en çok açıklayan değişken matür savunmalar olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçları incelendiğinde bireylerin Duygularını İfade Etme Ölçeği alt boyutundan, Yakınlık alt boyutundan, Olumlu Duygu alt boyutundan, Matür Savunmalar alt boyutundan aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Literatürde kadın ve erkek arasında duyguları ifade etme düzeylerini inceleyen araştırmalar göstermektedir ki kadınların duygularını ifade etme düzeyi erkeklere göre daha yüksektir (Boden ve Berenbaum, 2007; Lane ve Schwartz, 1987; Pennebaker, 1995; Scherer ve Ceschi, 2000). Bu verilere göre yapmış olduğumuz araştırma literatürde bulunan araştırmalar ile uyushmaktadır. Yapılan araştırmalar toplumsal cinsiyet rollerinin kadın ve erkek davranışları üzerindeki etkisini kanıtlar niteliktedir. Toplumsal cinsiyet rolleri kadın ve erkeğin toplum içerisinde varlığı ifade edisidir. Kadınlar için uygun olduğu düşünülen davranışlar kadınsı, erkekler için ise uygun olduğu düşünülen davranışlar erkeksi olarak tanımlanır (Dökmen, 2004: 18). Toplum tarafından kadına atfedilen geleneksel roller; çocuk doğurma, temizlik, ev işleri, eşlerin ve çocukların bakımı, iş ortamında atif olmama gibi sorumluluklardır. Toplum tarafından erkeklere atfedilen geleneksel roller ise; parasal kaynaklarla ilgilenme, zorluklarla mücadele etme, duygusal olmama gibi rollerdir. Bunlar her iki cinsiyet için de eşitlikçi olmayan sorumluluklardır (Zeyneloğlu, 2008; Atış, 2010). Kadın ve erkekler için belirlenen toplumsal cinsiyet rolleri aynı zamanda kültürel beklentileri de ifade eder (Dökmen, 2004: 18).

Olumsuz Duygu, İmmatür Savunmalar, Nevrotik Savunmalar alt boyutu ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşu üzerinde duyguları ifade etme düzeyinin ve toplumsal uyum içerisinde tercih ettikleri savunma mekanizmalarının büyük etkisi vardır. Literatüre bakıldığında savunma biçimleri ile duyguları ifade etme düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma bireylerin duygularını ifade etme düzeyi ve tercih ettikleri savunma mekanizmalarının arasındaki ilişkiyi anlamak üzere yapılmıştır. Elde edilen sonuçların benzer çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akkerman, K., Lewin, T. J., & Carr, V. J. (1999). Long-term changes in defense style among patients recovering from major depression. *The Journal of nervous and mental disease*, 187(2), 80-87.
- Aspinwall, L.G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Atış, F. (2010). Ebelik/ Hemşirelik 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Ayhan Ural, Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2001, 3 (2), s.209-219.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 7-23.
- Bolton, E. E., Glenn, D. M., Orsillo, S. et al. (2003). The relationship between selfdisclosure and symptoms of posttraumatic stress disorder in peacekeepers deployed to Somalia. *Journal of Traumatic Stress*, 16(3), 203-210.
- Bond, M., & Perry, J. C. (2004). Long-term changes in defense styles with psychodynamic psychotherapy for depressive, anxiety, and personality disorders. *American Journal of Psychiatry*, 161(9), 1665-1671.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27).
- Çağatay, S. E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeyi İle Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Carol A. Langelier, Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı (M. Bilgin, & R. Çeçen., Çev.), Pegem Yayıncılık, Ankara, 2006, s.42.
- Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
- Chen, K. J., Yang, C. C. ve Chiang, H. H. (2018). Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73.
- Clart, A.J. (1992). "Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Tanınması ve Şekillendirilmesi" (Çev. H. Ersever), AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 215 (2): 579-596.

- Cömert, E. H. (2004). Depresif bozukluklarda anksiyete şiddetine göre sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*
- Costello, C. G. (1982). Social factors associated with depression: A retrospective community study. *Psychological Medicine*, 12(2), 329-339.
- Coyle-Shapiro, J. A. M. (2002). A psychological contract perspective on organizational citizenship behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(8), 927-946.
- Daniel Wegner, When the antidote is the poison. Ironical mental control processes, *Psychological Science*, 1997, 8, p.148-150.
- Eraslan, B. (2000). Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, Ö. (2002). İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Flannery, D. J. (1993) Affective expression and emotion in early adolescence: An introduction. *Journal of Early Adolescence*, 13(4), 356-360.
- Freud S (1961) Inhibition, symptoms, and anxiety. The standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 20:77- 175. London: Hogarth Press and The Institute of Psycho-Analysis: London.
- Freud, A. (1989) “ The Ego and The Mechanisms of Defense” Ego ve savunma mekanizmaları (Çeviren: Yeşim Erim) İstanbul: Bağlam Yayınları, (orijinal metin yayın yılı 1937)
- Freud, A. (2004). Ben ve Savunma Mekanizmaları, (Çev. Y. Erim), Ankara: Metis Yayınları.
- 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., & Bruer, J. (2001). Histeri Üzerine Çalışmalar (Çev.: Kapkın, E.). İstanbul: Payel Yayınları.
- Frydenberg, E. ve Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of Australian adolescents. *Psychological Reports*, 104 (3), 745-58.
- Garity, J. (1997). Stress, learning style, resilience factors, and ways of coping in Alzheimer family caregivers. *American Journal of Alzheimer’s Disease*, 12(4), 171-178. doi:10.1177/153331759701200405
- Geçtan, E. (2013). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar (21. bs.). İstanbul: Metis.
- Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Society for Personality and Social Psychology*, 23(10), 1236-1244.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi (24. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kennedy-Moore, E., Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5, 187-212.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5 (3), 187-212.
- Kernberg, O. (1993). Severe personality disorders: psychotherapeutic strategies. New, C. T.: Yale University Press. (Orijinal baskı, 1984)

- King, L. A. (1993). Emotional expression ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 601-607.
- King, L. A., Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- KUYUMCU, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113.
- Kuzgun, Y. (1997). Rehberlik ve psikolojik danışma. (5. Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American journal of psychiatry*.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A. & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55 (1/2), 124- 134.
- Lepore, S. J., Ragan, J., Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 499-509.
- Mesquita, B. & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 98, 224-253.
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Archives of sexual behavior*, 42(1), 81-91.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., et al. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572.
- Oyserman, D., Coon, H. & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72.
- Parkinson, B. ve Colman, A. M. (1995). *Emotion and motivation*. Longman : London and Newyork.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health: An overview*.
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York, NY. Guilford Press. Radloff, LS (1977). *The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population*. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Recep Uysal ve Seydi Ahmet Satıcı, Duygusal dışavurumun intikam üzerindeki yordayıcı rolü. *Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Dergisi*, 2014, 1(1), s.16-27.
- Rene Descartes, *The Passions of the Soul*, translated by Stephen Voss, Hackett Publishing Company, Indianapolis, 1989, p.56-119.
- Rishipal, D. (2012). "Managerial Effectiveness and Defense Mechanism Styles: a comparison of Different Level of Managers" *IOSR Journal of Business and Management*, 5 (2): 47-54
- Saddock, B.J ve Saddock, V.A. (2007). *Klinik Psikiyatri*, (Çev. H. Aydın ve A. Bozkurt), Ankara: Güneş Kitabevi.

- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale.
- Scherer, K. R., & Ceschi, G. (2000). Criteria for emotion recognition from verbal and nonverbal expression: Studying baggage loss in the airport. *Personality and social psychology bulletin*, 26(3), 327-339.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., et al. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin*, 21(9), 934-949.
- Thimm, C., Lenelis, K. (1993). The power-emotion relationship in discourage spontaneous expression of emotions in asymmetric dialogue. *Journal of Language and Social Psychology*, 12(1/2), 81-102.
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive behaviors*, 31(4), 732-737.
- Tyler Boden, M., & Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21(2), 268-280.
- Ulaş Çakar ve Yasemin Arbak, Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004, 6 (3), s.23-48.
- Üstün Dökmen, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives Of General Psychiatry*, 24(2), 107-118.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Harvard: Harvard University Press.
- Waring, E., McElrath, D., Lefcoe, D., & Weisz, G. (1981). Dimensions of intimacy in marriage. *Psychiatry*, 44(2), 169-175.
- Yavuzer, N. (2000). İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M. (2007). “Savunma Biçimleri Testinin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18: 244-153.
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.
- Zeyneloğlu, S. (2008). Ankara’da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.