

Araştırma Makalesi

Benlik Farklılıkları ve Psikolojik Sıkıntılar Arasındaki İlişkide Savunma Biçimlerinin RolüSelva ÜLBE *¹, Tülin GENÇÖZ²¹ Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye² Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye**Makale Bilgisi****Öz****Anahtar Kelimeler:**benlik farklılıkları,
savunma biçimleri,
depresyon,
kaygı

Benlik farklılıkları teorisine göre, gerçek, ideal ve zaruri benlikleri arasındaki tutarsızlıklar, insanları psikolojik sıkıntılar yaşamaya karşı savunmasız hale getirmektedir. Psikanalitik bakış açısına göre ise, arzu edilen benlik durumundan uzak olmak, ego bütünlüğünün korunmasına yönelik bir tehdit oluşturması nedeniyle depresif semptomlar ve kaygı dahil olmak üzere çeşitli psikolojik sıkıntının deneyimlenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Ego bütünlüğünü korumak ve bu rahatsız edici psikolojik durumlarla başa çıkabilmek için farklı savunma tarzlarına başvurulmaktadır. Bu noktada, savunma biçimlerinin (olgun, nevrotik ve immatür), benlik farklılıkları (ideal, zaruri ve istenmeyen benlik farklılıkları) ve yaşanan psikolojik sıkıntılar (depresyon ve kaygı) arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli aracı faktörler olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, çalışmanın amacı, benlik farklılıkları ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide savunma biçimlerinin aracılık etkisini incelemektir. Veriler, yaşları 18 ile 64 arasında değişen, 361'i kadın olmak üzere 565 katılımcıdan toplanmıştır. Katılımcılar Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi, Savunma Biçimleri Testi, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri-Süreklilik formunu doldurmuşlardır. Sonuçları analiz etmek için Hayes Process Macro yöntemi kullanılarak altı ayrı aracılık analizi yapılmıştır. Sonuçlar, tüm benlik farklılıkları ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye hem olgun hem de immatür savunmaların aracılık ettiğini göstermiştir. Öte yandan, nevrotik savunmaların bu ilişkilerde aracı bir rol oynamadığı bulunmuştur.

Abstract**Keywords:**self-discrepancy,
defense styles,
depression,
anxiety

According to self-discrepancy theory, differences between people's actual, ideal, and ought selves make them vulnerable to psychological distress. From a psychoanalytic perspective, being away from the desired state of self poses a threat to the maintenance of ego integrity, and thus has been associated with the experience of a variety of psychological problems, including depressive symptoms and anxiety. To maintain ego integrity and cope with these uncomfortable psychological states, people resort to different defense styles. At this point, defense styles (i.e., mature, neurotic, and immature) are thought to be important mediators in explaining the relationship between self-discrepancies (i.e., ideal, ought, and undesirable) and psychological distress (i.e., depression and anxiety). Therefore, this study aims to examine the mediating effect of defense styles on the relationship between self-discrepancies and psychological distress. Data were collected from 565 participants, 361 of whom were women, aged between 18 and 64 years. The participants completed the Integrated Self-discrepancy Index, Defense Style Questionnaire, Beck Depression Inventory, and Trait form of Trait-State Anxiety Inventory. To test the proposed hypothesis, six separate mediation analyses were conducted using the Hayes Process Macro method. The results revealed that both mature and immature defenses mediated the association between all self-discrepancies and psychological distress. On the other hand, neurotic defenses did not have any mediation role between self-discrepancies and psychological distress relationships.

*Sorumlu yazar, Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Tınaztepe Yerleşkesi, 35390, Buca, İzmir, Türkiye

e-posta: selvaulbe@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.1371551

Gönderim Tarihi: 05.10.2023; Kabul Tarihi: 18.11.2023

ISSN: 2148-4376



Giriş

İnsanlığın neredeyse temel arayışı olan “Ben kimim/neyim?” sorusunun cevabı ve ideal benliğe ulaşabilmenin mümkün olup olmadığı birçok teorisyenin çalışma odağı olmuştur. Psikoloji literatüründe, benlikle ilgili tartışmalar ilk kez 1890’da William James tarafından başlatılmıştır. James, benlik kavramının tek bir yapı olmadığını, aslında farklı benlik kavramlarını içerdiğini savunmuştur (James, 1950). Ayrıca, benlik kavramının gerçek benlik ve ideal benlik olmak üzere ikiye ayrıldığını ve insanların ideal benliklerine ulaşamadıklarında hayal kırıklığı duygusunun beraberinde geldiğini ileri sürmüştür (James, 1950). Sonraları bireylerin farklı benlik temsillerinin tanımı ve bu benlik temsilleri arasında yaşadıkları uyumsuzluğun çeşitli olumsuz duyguları nasıl ve neden harekete geçirdiği araştırmacılar tarafından farklı kuramlar altında tartışılmıştır (örn., Freud, 1914/1957; Horney, 1950; Rogers, 1995).

Farklı benlik temsilleri bağlamında Higgins (1987) Benlik Farklılıkları Teorisi (Self-Discrepancy Theory) ile benliğin farklı yönleri arasında yaşanan uyumsuzluk sonucu ortaya çıkan deneyimleri anlamaya çalışmıştır. Higgins bu teorisinde gerçek (actual) benlik, ideal (ideal) benlik ve zaruri (ought) benlik olmak üzere üç farklı benlik temsili olduğunu ileri sürmektedir. Higgins’in tanıtımıyla bu temsillerden, gerçek benlik bireyin sahip olduğuna inandığı özellikleri ve nitelikleri; diğer bir ifadeyle, kişinin gerçekte kim olduğu hakkındaki kendi öznel algısını içermektedir. İdeal benlik ise kişinin ulaşmayı istediği ve hayalini kurduğu benlik algısını temsil etmektedir; bu nedenle bireyin umutları, hedefleri ve beklentileri bu benlik algısını şekillendirmektedir. Son olarak, zaruri benlik toplumsal ve sosyal normlarla ilgilidir; bu yönüyle de yükümlülükler ve sorumluluklarla uyumlu olarak kişinin sahip olmayı beklediği benlik yönlerini ifade etmektedir. Higgins’in kuramı en temelde, bu üç benlik boyutu arasındaki uyumsuzlukların duygusal sonuçlarını açıklamaya odaklanmakta ve gerçek benlikle ideal veya zaruri benlikler arasındaki uyumsuzlukların, farklı olumsuz duygusal deneyimleri ortaya çıkardığını ileri sürmektedir. Örneğin, gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyumsuzluğun (bu durum ideal benlik farklılıkları olarak isimlendirilir) hoşnutsuzluk, mutsuzluk, hayal kırıklığı ve depresyon gibi düş kırıklığı ile ilişkili duygulara neden olacağı iddia edilirken; gerçek ve zaruri benlik arasındaki uyumsuzluğun (bu durum ideal zaruri benlik farklılıkları olarak isimlendirilir) suçluluk, korku, tehdit, sinirlilik ve kaygı gibi ajitasyon ile ilgili duygular yaratacağı öne sürülmektedir (Strauman ve Higgins, 1988). Higgins’in (1987) tanımladığı bu üç farklı benlik türünün yanı sıra, Ogilvie “istenmeyen benlik” olarak isimlendirdiği yeni bir benlik kavramını tanıtmıştır (Heppen ve Ogilvie, 2003, s. 348). Ogilvie istenmeyen benliğin, bireyin hoş olmayan anılarını veya imgelerini, geçmiş deneyimlerini ve hatırlanan derin duygularını bir araya getirerek oluştuğunu belirtmiştir (Ogilvie, 1987). Bu

nedenle psikolojik iyilik haline ulaşabilmek için, birey bir yandan gerçek benlik ile ideal ve zaruri benlik arasında dengeye kurmaya çalışırken (Higgins ve diğerleri, 1985), diğer yandan da istenmeyen benlikten uzaklaşmaya çalışmaktadır.

Psikanalitik yaklaşımın da benlik farklılıkları teorisinin gelişimi için zemin hazırladığı düşünülmektedir. Freud, “Narsisizm Üzerine” adlı kitabında ego ideali kavramını tanıtmıştır. Freud’a göre üstbenlik; ego ideali taleplerini yerine getirme gayretindedir, bu talepler yoluyla da her daim mükemmelliğe ulaşmaya çalışır ve bu işleviyle aslında üstbenlik ego idealinin bir aracıdır (Freud, 1914/1957). Ego ideali, çocukluk döneminde deneyimlenen narsisistik mükemmeliyeti yansıtmaktadır. Birey, çocukluk döneminde deneyimlediği bu narsisistik mükemmelliği yetişkinliğinde de sürdürmeyi arzulamakta, bu da yetişkinlikte ego idealinin yapılanmasını besleyen bir süreç olmaktadır. Bu nedenle yetişkinlik döneminde birey, ego ideali ile gerçek benliği arasındaki farkı azaltmaya, böylece mümkün olduğunca ideal benlik durumuna ulaşmaya çalışmaktadır. Sonuç olarak, bireyin egosu, ego ideali ile ne kadar yakın olduğuna göre kendi değerini gözlemlemekte ve değerlendirmektedir (Freud, 1914/1957).

Diğer bir taraftan Reich (1954), ego ideali ve üstben arasındaki farkı ele almıştır. Ona göre, ego ideali özellikle bir kişinin olmak istediği şeyle özdeşleşirken, üstben daha çok bir kişinin olması gereken şeyle ilişkilidir. Nitekim bu ayrım ideal ve zaruri benlik arasındaki kavramsal farklılığa da katkıda bulunmaktadır. Joffe ve Sandler (1968) ise ego ve ego ideali kavramlarını daha ayrıntılı bir şekilde açıklamış ve ego, üstben ve id’in taleplerini karşılamakta başarısız olduğunda, yani ego ideale ulaşamadığında bireyin kaçınılmaz olarak çok çeşitli çatışmalar ve psikolojik sıkıntılar yaşayacağını öne sürmüşlerdir. Bu çatışmaların çözümlenmesinde ise gene egonun bir işlevi olan savunma mekanizmaları devreye girecektir.

Güncel psikodinamik kuramlara göre, savunma mekanizmalarının amacı, bireylerin narsisistik kırılma durumlarında özsayıgılarını korumalarına yardımcı olmak, hayal kırıklığı ve utanç deneyimlerini yönetmek, reddedilme veya terk edilme tehdidi karşısında güvenlik hissini korumak ve benliği dışsal gerçeklikten uzak tutmaktır (Cramer, 2015; Gabbard, 2004; Vaillant, 2011). Benzer şekilde Anna Freud, insanların kabul edilemez düşünceler ve duygularla başa çıkmak zorunda kaldıkları durumlarda, özellikle de yoğun kaygı yaşadıklarında, savunma mekanizmalarının duygusal dengelerini korumalarına olanak tanıdığını ileri sürmektedir (Bailey ve Pico, 2023; Freud, 1937/1968). Bu kapsamda, savunma mekanizmaları önemli bir zihinsel işlev ve egonun bir parçası olarak kabul edilmektedir (Cramer, 2015). Koruyucu özelliklerine rağmen, savunma mekanizmalarının gereğinden fazla ya da az olarak orantısız kullanımı, gerçeklik algısını bozması veya gelişimsel seviye göre uygun olmaması bireylerin günlük yaşamını zorlaştırmakta ve insan ilişkileri ile yaşam kalitelerini olumsuz etkilemektedir (Cramer, 2015; Vaillant, 1994). Bu bağlamda, savunma

mekanizmalarının sınıflandırılması, birçok teorisyenin (örn., Freud, 1937/1968; McWilliams, 2011; Vaillant, 1977, 2011) çalışma alanı içine girmiştir.

Savunma biçimlerinin hiyerarşik doğasına yönelik en önemli katkılardan biri Vaillant (1971) tarafından gerçekleştirilmiştir. Vaillant, savunma biçimlerini, immatür savunmalardan nevrotik savunmalara ve nevrotik savunmalardan olgun savunmalara kadar bir süreklilik içinde gruplandırmıştır (Vaillant, 1977). Bu bağlamda Vaillant (1977)'e göre, immatür savunma biçimleri çocukluk döneminde gelişmeye başlamakta ve genellikle bilişsel çarpıtmalar içermektedir; nitekim bu tür savunmalar çoğunlukla çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sıklıkla kullanılmaktadır. İmmatür savunmaları yetişkinlik döneminde sıklıkla kullanılmak, sosyal açıdan uygun olmayan davranışlar sergilemeye ve uygunsuz başa çıkma tarzlarını benimsemeye neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra kişiler, günlük hayatta nevrotik savunmaları kullanarak kısa vadeli çözümler elde edebilmekte, ancak bu savunmalar gerçekle yüzleşmek için sağlıklı yollar sunmamaktadır. Bu nedenle, nevrotik savunmalar, günlük yaşamın çeşitli alanlarında zorluklar yaratabilmektedir. Son olarak, olgun savunmalar diğer savunma türlerine göre en gelişmiş olanları olarak kabul edilmektedir çünkü dışsal gerçekliği ve içsel baskıyı dengelemeyi hedeflemektedir. Olgun savunmalar, yoğun duyguları düzenleyerek dışsal gerçeklik ve benlik imajıyla uyum içinde kalmayı sağlamakta, böylece daha yapıcı eylemler için zemin hazırlamaktadır. Psikolojik olarak sağlıklı olarak tanımlanan yetişkinler daha ağırlıklı olarak olgun savunmaları kullanarak sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmekte ve yaşamlarının birçok alanında tatmin sağlayabilmektedirler (Vaillant, 1977). Bu kapsamda pek çok çalışma, yüksek düzey nevrotik ve immatür savunmaların yanı sıra, düşük düzey olgun savunma mekanizmalarının depresyon ve kaygı gibi psikopatolojik sorunlarda artışla ilişkili olduğunu göstermiştir (örn., Calati ve diğerleri 2010; Colovic ve diğerleri, 2016; Da Silva Machado ve diğerleri, 2023; Olson ve diğerleri, 2009). Bu nedenle nevrotik ve immatür savunma biçimleri adaptif olmayan başa çıkma biçimi olarak görülürken, olgun savunmalar olumsuz duygulanımla başa çıkmanın sağlıklı bir yolu olarak tanıtılmaktadır.

Benlik farklılıkları teorisi dikkate alındığında, gerçek benlik ve farklı benlik türleri arasındaki uyumsuzlukların ego bütünlüğüne karşı tehditler olarak algılanabileceği ve istenmeyen duyguları, kaygı ve depresif belirtileri de içeren şekilde tetikleyebileceği düşünülmektedir. Farklı benlik kavramları arasındaki uyumsuzlukların, depresif belirtiler (Gürçan-Yıldırım ve Gençöz, 2022; Liw ve Han, 2022; Thomson, 2016), kaygı semptomları (Johns ve Peters, 2012; Liw ve Han, 2022), üzüntü, suçluluk ve huzursuzlukla ilişkili duygular (Barnett ve diğerleri, 2017; Higgins, 1989; Higgins ve diğerleri, 1985) gibi bir dizi psikolojik sıkıntıya neden olabileceğine dair birçok çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin,

benlik farklılıklarından kaynaklanan hoş olmayan duygularla başa çıkmak ve duygusal dengeyi sağlamak için farklı savunma tarzlarını benimseyebilecekleri düşünülmektedir ancak koruyucu işlevlere rağmen, savunmaların yersiz ve orantısız bir şekilde kullanılması psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilmekte ve psikopatolojik belirtilere neden olabilmektedir. Bu noktada, kullanılan savunma biçimlerinin benlik farklılıklarının neden olduğu psikolojik sıkıntıları açıklamada önemli bir aracı faktör olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, mevcut çalışmada benlik farklılıkları ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide savunma biçimlerinin aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmanın hipotezi olarak i) ideal benlik farklılıkları ve psikolojik sıkıntılar (bunlar, depresyon ve kaygı) arasındaki ilişkide savunma biçimlerinin (bunlar olgun, nevrotik ve immatür savunmalar) aracı rol oynaması, ii) zaruri benlik farklılıkları ve psikolojik sıkıntılar (bunlar, depresyon ve kaygı) arasındaki ilişkide savunma biçimlerinin (bunlar olgun, nevrotik ve immatür savunmalar) aracı rol oynaması; iii) istenmeyen benlik farklılıkları ve psikolojik sıkıntılar (bunlar, depresyon ve kaygı) arasındaki ilişkide savunma biçimlerinin (bunlar olgun, nevrotik ve immatür savunmalar) aracı rol oynaması beklenmektedir.

Yöntem

Örnekleme ve Prosedür

Araştırma toplamda 565 kişi ile yürütülmüştür. Örneklemin %64'ü ($N = 361$) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ve 64 ($Ort. = 23.90$, $Std = 5.10$) aralığında değişmektedir. Bu çalışmada, benlik farklılıkları ile ilişkili çeşitli faktörlerin incelendiği sorumlu yazarın yüksek lisans tezinin verilerinden yararlanılmıştır (Ülbe, 2016). İlgili tez kapsamında üretilen çalışmalar çeşitli bilimsel toplantılarda bildiri olarak sunulmuştur (Bkz., Ülbe ve Gençöz, 2017a, 2017b, 2018a, 2018b). Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan Etik Kurul onayı alındıktan sonra, anketler Qualtrics platformuna eklenmiştir. Ardından gönüllü katılım bildiren kişilerden anketleri çevrimiçi olarak doldurmaları istenmiştir. Çalışmaya katılım çağrısı çeşitli sosyal medya platformlarından yapılmıştır. Bu çalışmada kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bütünleşik Benlik Farklılıkları Endeksi (BBFE). Bu ölçek benlik farklılıklarını hem idiografik hem de nomotetik bir yöntemle değerlendirmek amacıyla Hardin ve Lakin (2009) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçüm aracı ideal, zaruri ve istenmeyen benlik farklılığı olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Öncelikle katılımcılardan ideal, zaruri ve istenmeyen

benliklerini tanımlayıcı her bir benlik tipi için beş ayrı öznel özellik listelemeleri istenmiştir. Bu aşamada, listeyi tamamlamayı kolaylaştırmak amacıyla katılımcılara toplam 100 sıfattan oluşan bir liste gösterilmiş ve isterlerse bu listeden de yararlanabilecekleri belirtilmiştir. Listeler tamamlandıktan sonra bu özelliklerin kendilerini ne derece tanımladığını Likert tipi ölçek ile değerlendirmeleri (1 = Bana hiç uymuyor, 5 = Bana tamamen uyuyor) istenmiştir. Bu bağlamda alınan düşük puanlar daha yüksek düzey benlik farklılığına işaret ederken, yüksek puanlar düşük düzey benlik farklılığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarının anlaşılabilirliğini kolaylaştırmak için analizlerden önce madde değerleri ters madde olarak hesaplanmıştır. Böylece, rapor edilen yüksek puanlar daha yüksek düzey benlik farklılığını gösterir hale getirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ideal, zaruri ve istenmeyen benlik farklılıkları için sırasıyla .78, .81, ve .86 olarak hesaplanmıştır. BBFE'nin Türkçe'ye uyarlaması Gürcan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayılarının ideal benlik farklılığı için .78, zaruri benlik farklılığı için .77 ve istenmeyen benlik farklılığı için .85 olduğu saptanmıştır.

Savunma Biçimleri Testi (SBT). Bu ölçek, Andrews ve diğerleri (1993) tarafından bilinçdışı savunma mekanizmalarının bilinçteki yansımalarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 40 maddeden oluşan ölçüm aracı olgun, nevrotik ve immatür savunmalar olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her maddesi dokuzlu derecelendirme (1=Bana hiç uygun değil, 9= Bana çok uygun) ile puanlanmaktadır. İç tutarlılık katsayıları olgun, nevrotik ve immatür savunma biçimleri için .68, .58 ve .80 olduğu tespit edilmiştir. Dört hafta sonra ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği olgun savunma biçimi için .75, nevrotik savunma biçimi için .78 ve immatür savunma biçimi için ise .85 olarak bulunmuştur (Andrews ve diğerleri, 1993). Ölçeğin Türkçeye adaptasyonu Yılmaz ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının olgun, nevrotik ve immatür savunmalar için sırasıyla .66, .55 ve .79 olarak hesaplanmıştır.

Orijinal halinde her bir madde dokuzlu derecelendirme ile değerlendirilse de bu çalışmanın kapsamında ölçek maddeleri 7'li derecelendirme ile puanlanmıştır. Bu tercihin temel nedeni, Lozano ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında ölçeklerin en uygun yanıt seçeneklerinin dört ile yedi arasında olması yönündeki bulgularıdır. Bu araştırmaya göre, derecelendirme dört seçenektan az olduğunda, ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği azalmaktadır. Yedili derecelendirme aşıldığında ise, psikometrik özelliklerde belirgin bir artış tespit edilmemiştir. Bu nedenle, en iyi sonuçlar için dört ile yedi arasında bir derecelendirme ölçeği kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, Miller (1956) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise 7'li değerlendirme ölçeklerinin tipik olarak insanların anlık bellek süresi içinde tutabilecekleri bilgi miktarıyla ilişkilendirildiği görülmektedir.

Beck Depresyon Envanteri (BDE). Beck ve diğerleri (1979) depresyonun bilişsel, davranışsal, duygusal, motivasyonel ve fiziksel yönlerini dikkate alarak, depresyonun şiddetini değerlendirmek için 21 maddeden oluşan bir öz bildirim aracı geliştirmişlerdir. Ölçekteki her ifade sıfırdan üçe kadar puanlanmaktadır. Katılımcılardan kendilerine en uygun ifadeyi seçmeleri istenmektedir. Tek boyuttan oluşan BDE puanı, ölçeğin tüm maddelerinin toplanmasıyla elde edilir. Yüksek puanlar yüksek düzeydeki depresif şikayetleri işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı hem psikiyatrik tanı alan hem de genel örnekleme test edilmiştir (Beck ve diğerleri, 1988). BDE'nin Türkçe ilk adaptasyonu Tegin (1980) tarafından gerçekleştirilmiş, daha sonra ise çeşitli psikometrik özellikleri Hisli tarafından (1988, 1989) çalışılmıştır. Mevcut çalışmada Cronbach alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri-Süreklilik Formu (DSKE-SF). Spielberger ve diğerleri (1970) tarafından sürekli ve durumluk kaygı olmak üzere iki tür kaygıyı ölçmek amacıyla geliştirilen bir araçtır. Toplamda 40 maddeden oluşmaktadır ve ölçek maddelerinin yarısı sürekli kaygı ölçerken, diğer yarısı durumluk kaygıyı ölçmektedir. Bu çalışma kapsamında, sadece sürekli kaygı formu kullanılmıştır. Katılımcılardan envanterdeki her bir maddeyi dörtlü derecelendirme (1 = Hemen hiçbir zaman, 4 = Hemen her zaman) üzerinden değerlendirmesi istenmektedir. Öner ve Le Compte (1985) tarafından geliştirilen bu ölçek güvenilir psikometrik özellikler göstermiştir. Ölçeği Türkçe'ye Öner ve Le Compte (1985) uyarlamıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analizler

Analizlere geçilmeden önce Tabachnick ve Fidell'in (2007) önerdikleri veri temizleme prosedürleri uygulanmıştır. Bu kapsamda verilerin doğruluğu, normal dağılımı, uç değerler ve çoklu uç değerler varlığı incelenmiştir. Veriler gönüllü katılım gösteren 571 kişiden toplanmış olsa da Mahalanobis Uzaklığı hesaplaması sonucunda altı katılımcının verisi çoklu uç değer gösterdiği için çalışmadan çıkarılmıştır. Araştırmanın analizlerini yürütmek için Hayes (2013) tarafından SPSS makrosu olarak geliştirilen PROCESS v4.2'in Model 4'ü kullanılmıştır. Bu kapsamda benlik farklılıkları (ideal benlik farklılığı, zaruri benlik farklılığı ve istenmeyen benlik farklılığı) ile psikolojik sıkıntılar (depresyon ve kaygı) arasındaki ilişkide savunma biçimlerinin (olgun, nevrotik ve immatür savunma biçimleri) aracı rolü paralel aracılık analizi ile incelenmiştir.

Bulgular

Değişkenler Arası Korelasyonlar

Tablo 1’de çalışmanın değişkenleri ile ilgili betimsel istatistikler ve tüm değişkenler arasındaki ilişkilere dair Pearson korelasyon katsayıları sunulmuştur.

Tablo 1.

Betimsel İstatistikler ve Pearson Korelasyon Katsayıları

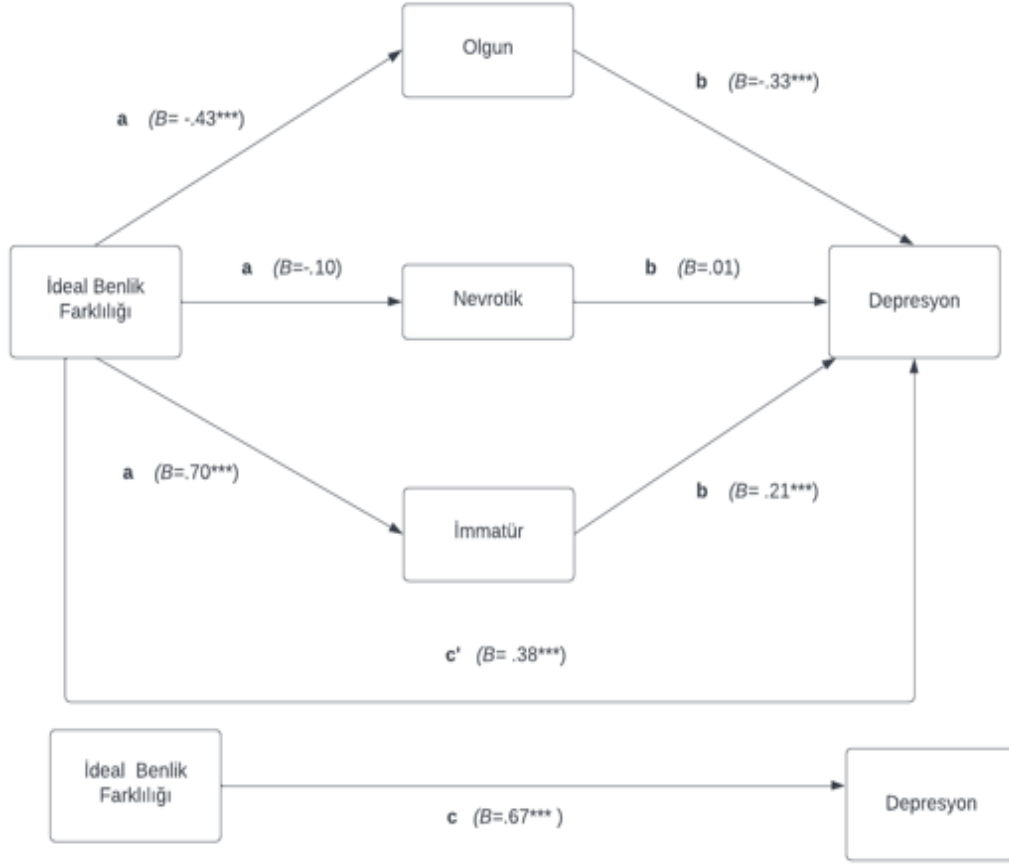
	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1.İdeal Benlik	13.41	4.17	1							
2. Zaruri Benlik	12.68	4.11	.37***	1						
3.İstenmeyen Benlik	18.13	5.29	-.31***	-.25***	1					
4. Olgun	36.13	7.27	-.25**	-.19***	.17***	1				
5. Nevrotik	31.69	6.93	-.06	-.06	-.06	.24***	1			
6. İmmatür	87.16	17.73	.17***	.20***	-.23***	.10*	.33***	1		
7. Depresyon	12.49	8.59	.33***	.26***	-.23***	-.28***	.08	.45***	1	
8. Kaygı	46.91	9.48	.39***	.30***	-.36***	-.38***	.11**	.47***	.72***	1

$p < .05^*$, $p < .01^{**}$, $p < .001^{***}$

İdeal Benlik Farklılıklarına İlişkin Bulgular

İdeal benlik farklılıklarının, diğer bir deyişle gerçek benlik ve ideal benlik uyumsuzluğunun, depresyon üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü üstlendiği modelde, ideal benlik farklılığının olgun savunma biçimini olumsuz yönde ($B = -.43$, $SH = .07$, $p < .001$) yordadığı bulunmuşken, immatür savunma biçimini pozitif yönde ($B = .70$, $SH = .18$, $p < .001$) yordadığı bulunmuştur. Ancak ideal benlik farklılıklarının nevrotik savunmaları istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ($B = -.10$, $SH = .07$, $p > .05$) yordamadığı bulunmuştur. Diğer taraftan olgun ($B = -.33$, $SH = .04$, $p < .001$) ve immatür savunma biçimlerinin ($B = .21$, $SH = .02$, $p < .001$) depresyon düzeyini sırasıyla olumsuz ve olumlu olmak üzere anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuşken, nevrotik savunma biçiminin depresyonu anlamlı bir şekilde ($B = .01$, $SH = .05$, $p > .05$) yordamadığı görülmektedir. İdeal benlik farklarının depresyon üzerindeki direkt ($B = .38$, $SH = .07$, $p < .001$) ve toplam etkisinin ($B = .67$, $SH = .08$, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Son olarak, olgun ($B = .14$, $SH = .03$, $GA[.09, .21]$) ve immatür savunmaların ($B = .15$, $SH = .04$, $GA[.08, .23]$) bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuşken, nevrotik savunmaların ($B = -.00$, $SH = .01$, $GA[-.01, .01]$) bu ilişkiye

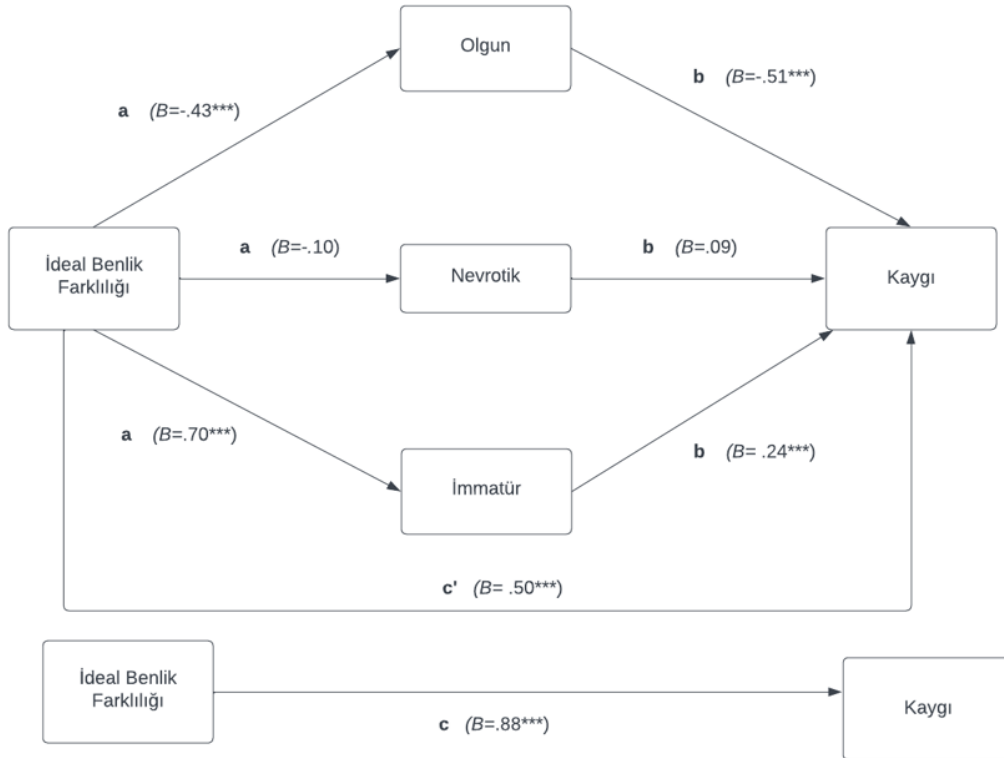
anlamli bir şekilde aracılık etmediği tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, model toplam varyansın %34'n ($F(4, 560) = 71.67, p < .001$) açıklamıştır (Bknz. Şekil 1).



Şekil 1.

İdeal Benlik Farklılıkları ile Depresyon Arasında Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

İdeal benlik farklılıklarının kaygı üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü incelendiğinde ise, olgun ($B = -.51, SH = .04, p < .001$) ve immatür savunma biçimlerinin ($B = .24, SH = .02, p < .001$) kaygı düzeyini sırasıyla olumsuz ve olumlu yönde anlamli bir şekilde yordadığı bulunmuşken, nevrotik savunma biçiminin kaygıyı anlamli bir şekilde ($B = .09, SH = .05, p = .05$) yordamadığı görülmektedir. İdeal benlik farklarının kaygı üzerindeki direkt ($B = .50, SH = .07, p < .001$) ve toplam etkisinin ($B = .88, SH = .09, p < .001$) anlamli olduğu bulunmuştur. Son olarak, olgun ($B = .22, SH = .04, GA[.14, .30]$) ve immatür savunmaların ($B = .17, SH = .05, GA[.08, .26]$) bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuşken, nevrotik savunmaların ($B = -.01, SH = .01, GA[-.03, .00]$) bu ilişkiye anlamli bir şekilde aracılık etmediği tespit edilmiştir. Model toplam varyansın %46'sını ($F(4, 560) = 117.63, p < .001$) açıklamıştır (Bknz. Şekil 2).



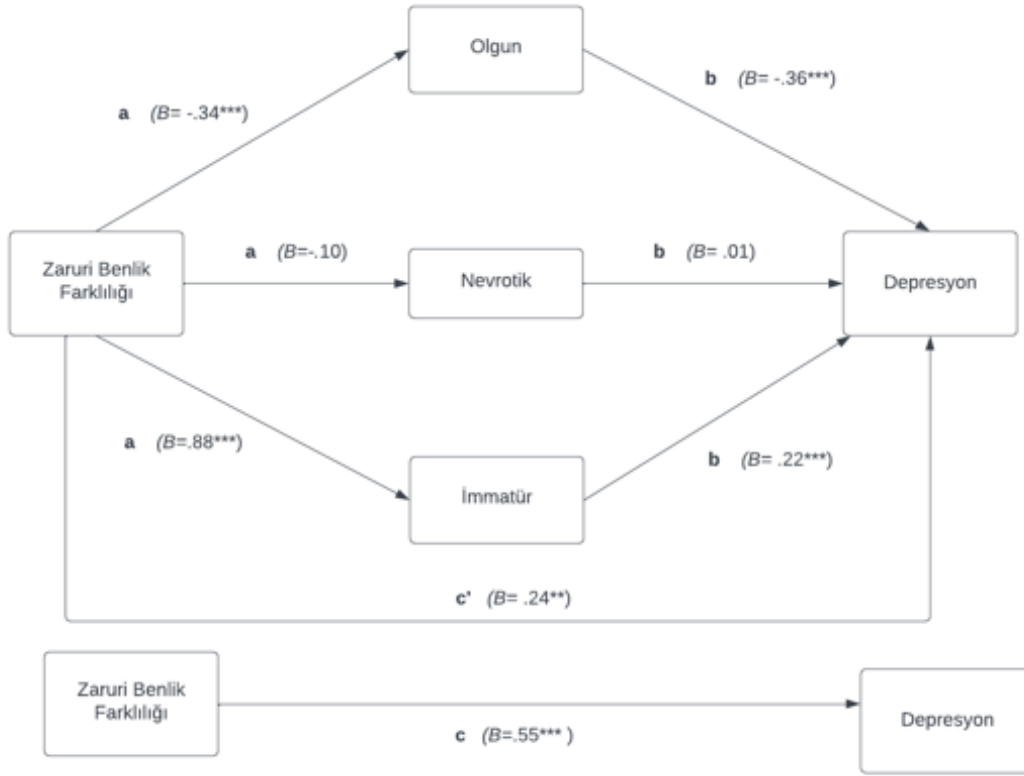
Şekil 2.

İdeal Benlik Farklılıkları ile Kaygı Arasında Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

Zaruri Benlik Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Zaruri benlik farklılıklarının, diğer bir ifadeyle gerçek benlik ve zaruri benlik uyumsuzluğunun, depresyon üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü üstlendiği modelde, zaruri benlik farklılığının olgun savunma biçimini negatif bir biçimde ($B = -.34$, $SH = .07$, $p < .001$) yordarken, immatür savunma biçimini pozitif bir şekilde ($B = .88$, $SH = .18$, $p < .001$) yordamaktadır. Ancak zaruri benlik farklılığının nevrotik savunma biçimini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ($B = -.10$, $SH = .07$, $p > .05$) yordamadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, olgun ($B = -.36$, $SH = .04$, $p < .001$) ve immatür savunma biçimlerinin ($B = .22$, $SH = .02$, $p < .001$) depresyon düzeyini sırasıyla olumsuz ve olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuşken, nevrotik savunma biçiminin depresyonu anlamlı bir şekilde ($B = .01$, $SH = .05$, $p > .05$) yordamadığı görülmektedir. Zaruri benlik farklarının depresyon üzerindeki direkt ($B = .24$, $SH = .08$, $p < .01$) ve toplam etkisinin ($B = .55$, $SH = .09$, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Son olarak, olgun ($B = .12$, $SH = .03$, $GA[.06, .19]$) ve immatür savunmaların ($B = .19$, $SH = .04$, $GA[.11, .29]$) bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuşken, nevrotik savunmaların ($B = -.00$, $SH = .01$, $GA[-.02, .01]$) bu ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık

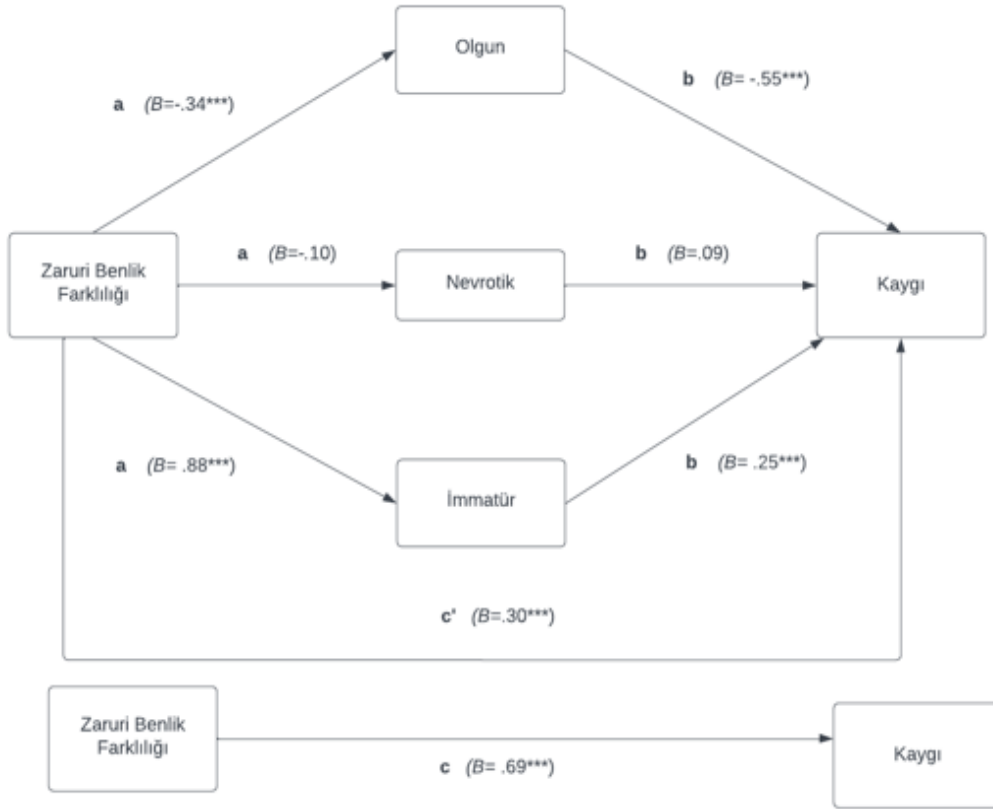
etmediği tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, model toplam varyansın %32'sini $F(4, 560) = 66.03$ $p < .001$ açıklamıştır. Modele dair ilişkiler Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3.

Zaruri Benlik Farklılıkları ile Depresyon Arasında Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

Zaruri benlik farklılıklarının kaygı üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü incelendiğinde ise benzer şekilde olgun ($B = -.55$, $SH = .04$, $p < .001$) ve immatür savunma biçimlerinin ($B = .25$, $SH = .02$, $p < .001$) kaygı düzeyini sırasıyla olumsuz ve olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuşken, nevrotik savunma biçiminin kaygıyı anlamlı bir şekilde ($B = .09$, $SH = .05$, $p > .05$) yordamadığı görülmektedir. Zaruri benlik farklarının kaygı üzerindeki direkt ($B = .30$, $SH = .08$, $p < .001$) ve toplam etkisinin ($B = .69$, $SH = .09$, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Son olarak, olgun ($B = .18$, $SH = .05$, $GA[.10, .27]$) ve immatür savunmaların ($B = .22$, $SH = .05$, $GA[.12, .32]$) bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuşken, nevrotik savunmaların ($B = -.01$, $SH = .01$, $GA[-.03, .00]$) bu ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık etmediği tespit edilmiştir. Model ($F(4, 560) = 104.88$, $p < .001$), toplam varyansın %43'ünü açıklamıştır. Modele dair ilişkiler Şekil 4'de gösterilmiştir.



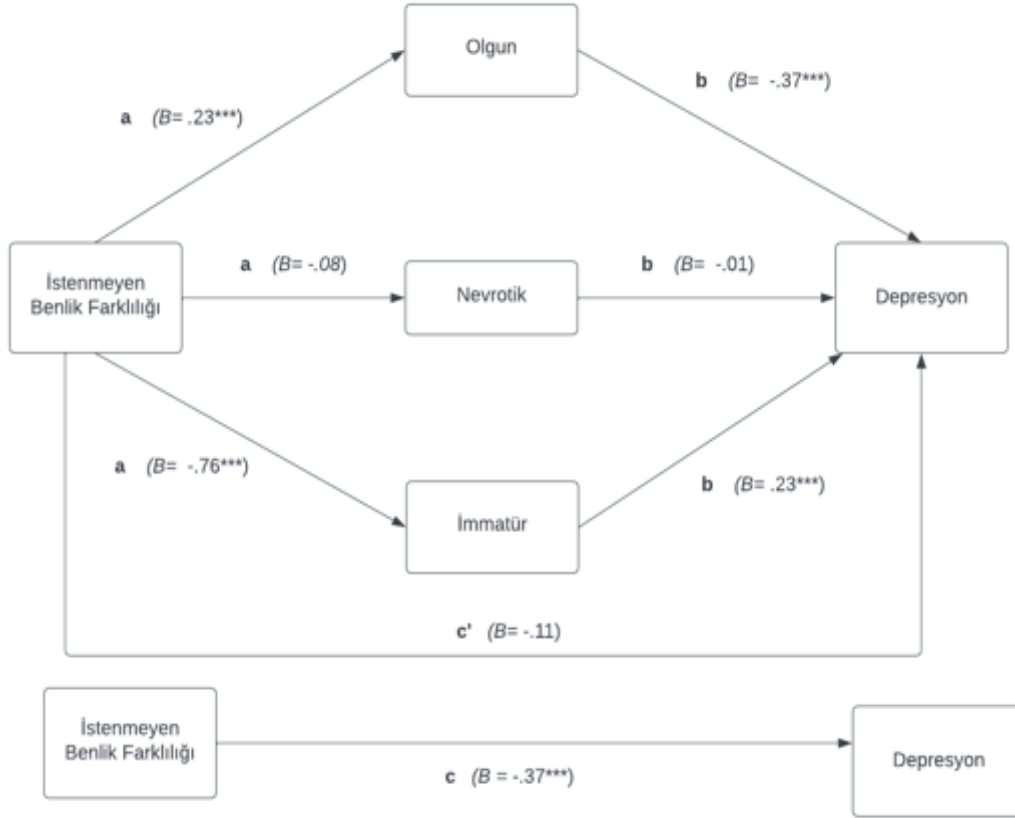
Şekil 4.

Zaruri Benlik Farklılıkları ile Kaygı Arasında Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

İstenmeyen Benlik Farklılıklarına İlişkin Bulgular

İstenmeyen benlik farklılıklarının, diğer bir ifadeyle gerçek benlik ve istenmeyen benlik uyumsuzluğunun, depresyon üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü üstlendiği modelde, istenmeyen benlik farklılığı olgun savunma biçimini pozitif yönde ($B = .23$, $SH = .06$, $p < .001$) yordarken, immatür savunma biçimini negatif yönde ($B = -.76$, $SH = .14$, $p < .001$) yordamaktadır. Diğer sonuçlarla benzer şekilde, istenmeyen benlik farklılıklarının nevrotik savunmaları istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ($B = -.08$, $SH = .06$, $p > .05$) yordamadığı bulunmuştur. Diğer taraftan, olgun ($B = -.37$, $SH = .04$, $p < .001$) ve immatür savunma biçimlerinin ($B = .23$, $SH = .02$, $p < .001$) depresyon düzeyini sırasıyla olumsuz ve olumlu yönde olmak üzere anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuşken, nevrotik savunma biçiminin depresyon üzerinde anlamlı bir şekilde ($B = -.01$, $SH = .05$, $p > .05$) yordayıcı etkisi olmadığı görülmektedir. İstenmeyen benlik farklarının depresyon üzerindeki direkt etkisi ($B = -.11$, $SH = .06$, $p > .05$) anlamlı değil iken, toplam etkisinin ($B = -.37$, $SH = .07$, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Son olarak, olgun ($B = -.08$, $SH = .02$, $GA[-.14, -$

.04]) ve immatür savunmaların ($B = -.17, SH = .04, GA[-.24, -.11]$) bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuşken, nevrotik savunmaların ($B = .00, SH = .00, GA[-.01, .01]$) bu ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık etmediği tespit edilmiştir. Bulgulara göre Model toplam varyansın %31'ini ($F(4, 560) = 63.85, p < .001$) açıklamıştır. Modele dair ilişkiler Şekil 5'te gösterilmiştir.

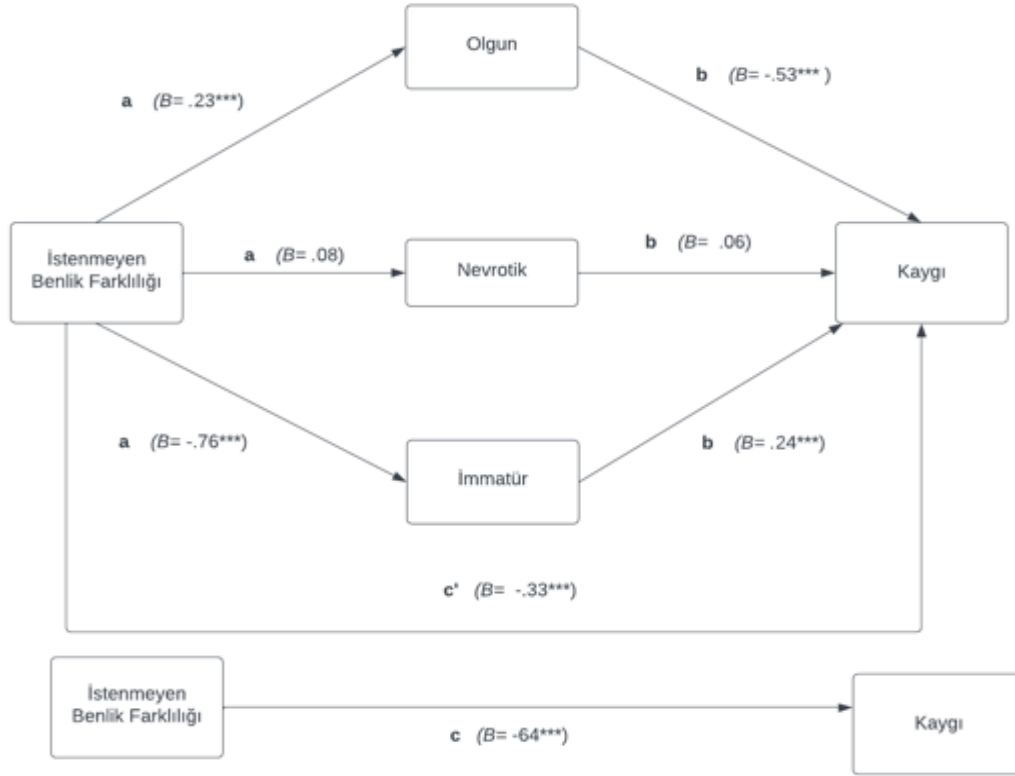


Şekil 5.

İstenmeyen Benlik Farklılıkları ile Depresyon Arasında Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

İstenmeyen benlik farklılıklarının kaygı üzerindeki etkisinde savunma mekanizmalarının aracı rolü incelendiğinde ise, olgun ($B = -.53, SH = .04, p < .001$) ve immatür savunma biçimlerinin ($B = .24, SH = .02, p < .001$) kaygı düzeyini sırasıyla olumsuz ve olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülürken, nevrotik savunma biçiminin kaygıyı anlamlı bir şekilde ($B = .06, SH = .05, p > .05$) yordamadığı görülmektedir. İstenmeyen benlik farklarının kaygı üzerindeki direkt ($B = -.33, SH = .06, p < .001$) ve toplam etkisinin ($B = -.64, SH = .07, p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Son olarak, olgun ($B = -.12, SH = .03, GA[-.19, -.06]$) ve immatür savunmaların ($B = -.19, SH = .04, GA[-.26, -.12]$) bu ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuşken, nevrotik savunmaların ($B = -.01, SH = .01, GA[-.02, .00]$) ise bu ilişkiye

anlamli bir şekilde aracilik etmediği tespit edilmiştir. Model ($F(4, 560) = 111.57, p < .001$), toplam varyansın %44'ini açıklamıştır. Modele dair ilişkiler Şekil 6'da gösterilmiştir.



Şekil 6.

İstenmeyen Benlik Farklılıkları ile Kaygı Arasında Savunma Biçimlerinin Aracı Rolü

Tartışma

Benlik farklılıklarının psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisini destekleyen çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte (örn., Gürcan-Yıldırım ve Gençöz, 2022; Johns ve Peters, 2012; Liw ve Han, 2022; Thomson, 2016), bu ilişkiye aracılık eden mekanizmaları anlamaya yönelik ihtiyaç halen devam etmektedir. Bu çalışmada, söz konusu ihtiyaç temelinde benlik farklılıklarının savunma biçimlerinin aracılığıyla psikolojik semptomları nasıl etkilediğinin çalışılması amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre hem olgun hem de immatür savunma biçimlerinin, ideal benlik, zaruri benlik ve istenmeyen benlik farklılıklarının depresyon ve kaygı ile olan ilişkilerinde anlamlı düzeyde aracı rol oynadığı bulunmuştur. Diğer taraftan, bu çalışmada nevrotik savunmaların depresyon ve kaygı üzerinde anlamlı bir aracılık etkisi olmadığı görülmektedir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, modellerin direkt etki katsayılarından görülebileceği gibi, ideal benlik ve zaruri benlik farklılıklarındaki artış ve istenmeyen benlik farklılıklarındaki azalma depresyon ve kaygı seviyelerindeki artışı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Higgins'ın (1987) teorisine göre gerçek-ideal benlik farklılıklarının daha çok depresyonla ilişkili duygular açığa çıkarması beklenirken, gerçek ve zaruri benlik farklılıklarının daha çok kaygı ve ajite duygularla ilişkili olması beklenmiştir. Ancak sonuçlar, tüm benlik farklılıkları türlerinin hem depresyon hem de kaygı düzeyini anlamlı bir biçimde yordadığını göstermiştir. Farklı bir ifadeyle, sonuçlar Higgins'ın (1987) ileri sürdüğü, benlik farklılıklarının psikolojik semptomlarla olan özgün ilişkisini destekleyen teorik düşüncelerle bire bir uyumlu değildir. Ancak, güncel bir meta analiz çalışmasında hem ideal hem de zaruri benlik farklarının depresyon ve kaygı düzeyi ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu desteklenmektedir (Mason ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde güncel başka bir çalışmada ideal ve zaruri benlik farklarının hem depresyon hem de kaygı ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Schlechter ve diğerleri, 2022). Bu durum, benlik farklılıklarının transdiagnostik önemine dikkat çekmektedir. Benlik farklılıkları teorisi tarafından öngörülen özgün ilişkiler bulunmasa da benlik farklılıklarının deneyimlemesinin duygusal sıkıntı düzeyindeki artışla ilişkili olduğunu bulmak, benlik farklılıklarının psikolojik sıkıntılarla anlamlı bir şekilde ilişkide olduğunu savunan kuramsal temeli destekler niteliktedir.

Savunma biçimleriyle psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkiler incelendiğinde, olgun ve immatür savunmaların hem depresyonu hem de kaygıyı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bulguların yönünün de literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir. Pek çok çalışma, depresyon düzeylerinin immatür savunma biçimlerinin kullanımı ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu, olgun savunma biçimlerinin kullanımı ile ise negatif bir yönde ilişkili olduğunu desteklemiştir (örn., Calati ve diğerleri, 2010; Carvalho ve diğerleri, 2013). Waqas ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında olgun savunmaların azalan depresyon ve kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunurken, immatür savunmaların arttığı durumlarda depresyon ve kaygı düzeyinin yükseldiğini tespit etmiştir. Uzun süreli psikodinamik psikoterapinin etkililiğinin incelendiği bir çalışmada ise depresyon ve kaygı düzeylerinde iyileşmeyle beraber immatür savunma biçimlerinde düşme olduğu gözlenmiştir (Khademi ve diğerleri, 2019). Benzer şekilde Da Silva Machado ve arkadaşları (2023) kısa süreli Destekleyici Dışavurumcu Psikoterapi ve Bilişsel Davranışçı Terapinin olgun savunmaların artmasında ve immatür savunmaların azalmasında etkili olduğunu, aynı zamanda depresif belirtilerin azalmasına katkı sağladığını göstermiştir. Bu bulgular, olgun ve immatür savunmalarla psikolojik sıkıntı düzeyi arasındaki ilişkiye dair elde ettiğimiz sonuçları destekler niteliktedir. Buna karşın, nevrotik savunmalar kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde yordamasa da, bu savunmaların kaygı

ile düşük bir düzeyde pozitif bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Depresyon düzeyi ile nevrotik savunmalar arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Literatür incelendiğinde, araştırmacılar, kaygı bozukluğu olan bireylerin, depresif bozukluğu olanlara kıyasla daha fazla oranda nevrotik savunma mekanizmalarını kullandığı sonucuna varmışlardır (örn., Calati ve diğerleri, 2010; Olson ve diğerleri, 2009). Diğer taraftan, Colovic ve arkadaşları (2016) kaygı ve depresyon tanısı almış kişiler arasında nevrotik savunma mekanizmalarının kullanımında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, nevrotik savunmaların psikolojik sıkıntılarla, özellikle de kaygı ile olan ilişkisini yorumlamayı zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, çalışmadaki korelasyon tablosu incelendiğinde nevrotik savunmaların hem olgun hem de immatür savunmalarla pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu görülmektedir. Nevrotik savunmalar adaptif olmayan bir savunma biçimi olarak görülse de olgun savunma biçimiyle olan pozitif ilişkisi nedeniyle, bir miktar esneklik içermiş olabileceği ve daha fazla gerçeklik algısını koruyan bir işlevi olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, kaygı düzeyi ile düşük düzey korelasyonu dışında, psikolojik sıkıntılarla ilişkisinin bulunamamış olabileceği düşünülmektedir. Özetle, bu çalışmadan elde edilen bulgular immatür savunma biçimlerini kullanmanın daha sağlıklı başa çıkma stratejilerine işaret edebileceği ve bu nedenle psikolojik semptomlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Diğer yandan, olgun savunma biçimlerinin kullanımının duygusal zorluklarla başa çıkmada ve kişilerarası ilişkilerdeki problemleri çözümlemede daha adaptif tutumları destekleyeceği, böylece kişilerin daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı deneyimlemeleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Savunma biçimlerinin aracı rolü incelendiğinde, tüm benlik farklılıklarının depresyonla ve kaygıyla ilişkisi bağlamında olgun ve immatür savunma mekanizmalarının aracı rol üstlendiği görülmektedir. Daha ayrıntılı olarak, düşük ideal ve zaruri benlik farklılığına sahip bireylerin, daha yüksek düzeyde olgun savunma mekanizmalarına başvurdukları ve daha düşük düzeyde immatür savunma mekanizmalarını kullandıkları görülmektedir. Bu durum, bu bireylerin daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı yaşama eğiliminde olduklarını işaret ederken; yüksek ideal ve zaruri benlik farklılığına sahip bireylerin, daha az olgun savunma mekanizmaları ve daha fazla düzeyde immatür savunma mekanizmaları kullanmaları sonucu daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı deneyimi yaşama eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu ilişkiler daha önce incelenmemiş olsa da teorik yaklaşımlar ve diğer psikopatolojileri araştıran çalışmaların bulguları, bu ilişkilerin varlığını destekler niteliktedir. Örneğin, Joffe ve Sandler (1968), bireylerin temel motivasyonunun, sahip olmak istedikleri veya sahip olması beklenen nitelikleri içeren idealize ego durumlarına ulaşmak olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle, gerçek benliğin, ideal ve zaruri benliklere yakın olmasının, daha sağlıklı bir ego gelişimi ile ilişkilenebileceği düşünülmektedir. Bu

bağlamda, Vaillant (1994) tarafından önerildiği gibi, sağlıklı yetişkinlerin genellikle olgun savunma mekanizmalarını kullanma eğiliminde olduklarını öne sürmektedir. Bu nedenle, katılımcılar, ideal ve zaruri benliklerine yakın olduklarını ve istenmeyen benlikten uzak olduklarını bildirdiklerinde, olgun savunma biçimlerini benimseme olasılıklarının daha yüksek olacağı ve dolayısıyla psikolojik sıkıntı düzeylerinin daha düşük olacağı düşünülmektedir. Diğer taraftan, benliğine yönelik bir tehdit oluştuğunda (örn., ideal benlikten uzaklaşıldığında veya istenmeyen benliğe yakın olduğunda), benlik saygısını korumak için kişilerin savunma mekanizmalarına başvurabilecekleri düşünülmektedir (Cramer, 2015). Bu noktada, kişiler ideal ve zaruri benliklerinden uzaklaştıklarında ve istenmeyen benliğe yakın olduklarında, daha fazla immatür savunma mekanizması kullanma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir. Dolayısıyla, adaptif olmayan bu savunma biçiminin kullanımı gerek bireylerin hayat tatmininde gerekse bununla bağlantılı olarak sosyal ilişkilerinde zorluklarla ve psikolojik sıkıntılardaki artışla ilişkili olması beklenmektedir.

Diğer taraftan nevrotik savunmaların bu ilişkide aracı rolü bulunamamıştır. Bu sonuca ilişkin farklı açıklamalar yapmak mümkündür. Öncelikle bulgular, ideal, zaruri ve istenmeyen benlik farklılıklarının nevrotik savunma biçimi üzerinde yordayıcı etkisi olmadığını göstermektedir. Gabbard (2004) nevrotik özellikler gösteren bireylerin katı ve eleştirel bir üstbene sahip olabileceğini ve intrapsişik çatışmayı hafifletmek için sıklıkla nevrotik savunmaları benimseyebildiğini iddia etmektedir. Reich'in (1954) üstben tanımının zaruri benlik kavramına işaret ettiği düşünüldüğünde, katı bir üstbene sahip olan kişilerin, zaruri benlik farklılıklarının yüksek olması ve bu farklılıktan doğan olumsuz duygularla baş etmek için nevrotik savunmalara daha sık başvurması beklenmektedir. Ancak bu çalışmada, beklenen ilişki bulunamamıştır. Bu bağlamda kişilerin ideal benliklerini, zaruri benliklerinden ayırt etmede zorlanmış olabileceği ve sahip olması gereken özellikleri (zaruri benlik özellikleri), sahip olmayı arzuladığı özellikleri (ideal benlik özellikleri) olarak içselleştirmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, benlik farklılıkları ile nevrotik savunmalar arasındaki ilişkiye dair anlamlı sonuçlar elde edilememiş olabileceği düşünülmektedir. Sonuçlarla ilgili bir diğer açıklama, nevrotik savunmalar kısa vadede yaşanan bazı sorunlarla ve zorluklarla başa çıkmada etkili bir yöntem olarak görülse de uzun vadede kişiler bu savunmaların yetersizliği ve uygunsuzluğu ile yüzleşebilmektedirler (Vaillant, 1977). Bu nedenle nevrotik savunmaların psikolojik sıkıntılar üzerindeki etkisi kısa ve uzun vadede önemli farklılıklar gösterebilmektedir. Nitekim bu görüşle tutarlı olarak, SBT'nin nevrotik savunma boyutunun iç tutarlılık katsayısı birçok çalışmada tutarlı olarak diğer boyutlara kıyasla belirgin bir şekilde düşük bulunmaktadır (Andrews ve diğerleri, 1993; Yılmaz ve diğerleri, 2007). Diğer taraftan çalışmanın bulguları değerlendirilirken, önceki çalışmalarla uyumlu olsa da nevrotik

savunmaların düşük iç tutarlılık katsayısının göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir. Özetle bu çalışmanın sonuçları, olgun savunma mekanizmalarını desteklemenin ve olgun olmayan savunma mekanizmalarını yönetmenin, benlik farklılıklarının psikolojik sıkıntılar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir dolaylı rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bu sonuçların yorumlanmasında göz önünde bulundurulması gereken bazı sınırlılıklar mevcuttur. Bu çalışmada kesitsel araştırma deseninin kullanılması, sonuçlara dair nedensel çıkarımlar yapmayı kısıtlamaktadır. Bu nedenle önerilen aracılık modelini daha derinlemesine anlayabilmek için boylamsal çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı kadın katılımcı sayısının görece fazla olmasıdır. Bu durum sonuçların genellenebilirliğinin değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulmalıdır. Bu çalışmada yalnızca savunma biçimlerinin aracılık etkisi test edilmiştir. Ancak, bu ilişkiye aracılık edebilecek diğer psikolojik değişkenler (örn., duygu düzenleme becerileri, kişiler arası ilişkiler gibi) çalışmada yer almamıştır. Bu nedenle gelecek çalışmalarda potansiyel aracı değişkenlerin rolünü test etmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmada veriler yalnızca öz-bildirim araçlarından elde edilen bilgilere dayanmakta olup, bu ölçümler sosyal istenirlik önyargılarına hassas olabilmektedir. Ayrıca, savunma mekanizmalarını değerlendirmek için her ne kadar nicel araştırmalarda kaçınılmaz olarak özbildirime dayalı ölçüm araçları kullanılsa da, bu durum savunma mekanizmalarını bilinçdışı süreçler olarak kabul eden psikanalitik kuramın bakış açısıyla çelişmektedir. Bu nedenle, gelecek çalışmalarda nitel araştırma yöntemlerinden (örn., yorumlayıcı fenomenolojik analiz, söylem analizi gibi) veya daha derinlemesine yorumlama fırsatı veren projektif testlerden yararlanılabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın sınırlarına rağmen, bulgular gerek literatüre gerekse alanda çalışan meslektaşlarımıza pratik açıdan önemli katkılar sunmaktadır. Bilgimiz dâhilinde, bu çalışma benlik farklılıkları ile psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide savunma mekanizmalarının nasıl bir aracı rol oynadığını inceleyen ilk çalışmadır. Çalışmanın sonuçlarına göre ideal ve zaruri benliğe uzak olma veya istenmeyen benliğe ise yakın olmanın, depresyon ve anksiyete durumları ile ilişkilendiği görülmüştür. Bu çalışma, daha önceki araştırmalarla (Mason ve diğerleri, 2019) uyumlu bir şekilde, benlik farklılıklarının transdiagnostik değişken olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Bir başka çalışmada ise, terapistin teorik yaklaşımından bağımsız olarak, terapi sürecinde ideal ve zaruri benlik farklılığında azalmalar, depresyon ve kaygı düzeyindeki azalmalarla ilişkilendirilmiştir (Watson ve diğerleri, 2014). Bu araştırma bulgularının sonuçlarıyla paralel olarak bulgularımız, benlik farklılıklarının çeşitli psikolojik sıkıntılarının oluşumunda veya psikolojik sıkıntılarının etkilerinde önemli bir rol oynayabileceğini desteklemektedir. Bu çerçevede, klinik uygulamalarda depresyon veya anksiyete yaşayan

kişilerle çalışırken benlik farklılığı düzeylerini keşfetmenin ve bu süreçte savunma mekanizmalarını da göz önünde bulundurmanın klinisyenlere daha sağlam bir kavramsal çerçeve sunabileceği ve uygun müdahale yöntemlerini bulmak için bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir. Dahası, mevcut çalışma, benlik farklılıklarının psikopatolojik sonuçlarını anlamada savunma mekanizmalarının rolü hakkında önemli bir katkı sağlamaktadır. Eğer benlik farklılığı, kişilerin deneyimlediği psikolojik sıkıntılarda kritik bir faktör olarak kabul ediliyorsa, depresyon ve kaygı semptomları üzerinde çalışılırken klinisyenlere savunma biçimlerine de odaklanmaları önerilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Sorumlu yazar Selva Ülbe, veri toplama, veri analizi ve makale yazım aşamalarında yer almıştır. Araştırma ve yazım sürecinin tamamı Prof. Dr. Tülin Gençöz danışmanlığında yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu:

Bu çalışma, Prof. Dr. Tülin Gençöz danışmanlığında Selva Ülbe tarafından yazılan “Self-concept discrepancy and psychological well-being: perceived parental relationship, defense mechanism, and self-conscious emotions” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma 2016-SOS-003 protokol numarası ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

Kaynakça

- Andrews, G., Singh, M. ve Bond, M. (1993). The defense style questionnaire. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-256. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
- Bailey, R. ve Pico, J. (2023). Defense mechanisms. In StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559106/>
- Barnett, M. D., Moore, J. M. ve Harp, A. R. (2017). Who we are and how we feel: Self-discrepancy theory and specific affective states. *Personality and Individual Differences*, 111, 232-237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.024>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression* (1. Basım). Guildford Press.
- Beck, A. T., Steer R. A. ve Garbin M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck depression inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(88\)90050-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90050-5)
- Calati, R., Oasi, O., De Ronchi, D. ve Serretti, A. (2010). The use of the defence style questionnaire in major depressive and panic disorders: A comprehensive meta-analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(1), 1-13. <https://doi.org/10.1348/147608309X464206>
- Carvalho, A. F., Hyphantis, T. N., Taunay, T. C., Macedo, D. S., Floros, G. D., Ottoni, G. L., Fountoulakis, K. N. ve Lara, D. R. (2013). The relationship between affective temperaments, defensive styles and depressive symptoms in a large sample. *Journal of Affective Disorders*, 146(1), 58-65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.08.038>
- Colovic, O., Lecic Tosevski, D., Perunicic Mladenovic, I., Milosavljevic, M. ve Munjiza, A. (2016). Defense Mechanisms in "Pure" Anxiety and "Pure" Depressive Disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(10), 746-751. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000559>
- Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 523-552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
- da Silva Machado, R., Vieira, I. S., Scaini, C., Molina, M. L., Barbosa, L. P., da Silva, G. D. G., ... ve da Silva, R. A. (2023). Ego-defense mechanisms and brief psychotherapies for the management of major depressive disorder in adults: A longitudinal and quasi-experimental study. *Journal of Affective Disorders*, 330, 291-299. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.141>
- Freud, S. (1957). On narcissism: An introduction. İcinde J. Strachey (Ed. ve Çev.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV*, (ss. 73–102). Hogarth Press. (1914).
- Freud, A. (1968). *The ego and the mechanisms of defense*. The Hogarth Press and The Institute of Psycho-Analysis. (1937).
- Gabbard, G. O. (2004). *Long-term psychodynamic psychotherapy: a basic text* (1. Basım). American Psychiatric Publishing.
- Gürcan, D. (2015). *Perceived parental relationship, self-discrepancy, and personality characteristics in relation to psychological well-being* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Gürcan-Yıldırım, D. ve Gençöz, T. (2022). The association of self-discrepancy with depression and anxiety: Moderator roles of emotion regulation and resilience. *Current Psychology*, 41, 1821-1834. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00701-8>
- Hardin, E. E. ve Lakin, J. L. (2009). The integrated self-discrepancy index: A reliable and valid measure of self-discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 91(3), 245-253. <https://doi.org/10.1080/00223890902794291>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (1. Basım). Guilford Press.
- Heppen, J. B. ve Ogilvie, D. M. (2003). Predicting affect from global self-discrepancies: The dual role of the undesired self. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4), 347-368. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.4.347.22898>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, E. T. (1989). Continuities and discontinuities in self-regulatory and self-evaluative processes: A developmental theory relating self and affect. *Journal of Personality*, 57(2), 407-444. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00488.x>
- Higgins, E. T., Klein, R. ve Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3(1), 51-76. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.51>
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Evanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth; the struggle toward self-realization* (1. Basım). W. W. Norton.
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology* (2. Basım). Dover.
- Joffe, W. G. ve Sandler, J. (1968). Comments on the psychoanalytic psychology of adaptation, with special reference to the role of affects and the representational world. *The International Journal of Psychoanalysis*, 49(2), 445-454.
- Johns, A. ve Peters, L. (2012). Self-discrepancies and the situational domains of social phobia. *Behaviour Change*, 29(2), 109-125. <https://doi.org/10.1017/bec.2012.1>
- Khademi, M., Hajiahmadi, M. ve Faramarzi, M. (2019). The role of long-term psychodynamic psychotherapy in improving attachment patterns, defense styles, and alexithymia in patients with depressive/anxiety disorders. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41, 43-50. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0144>
- Liw, L. ve Han, S. Y. (2022). Coping as a moderator of self-discrepancies and psychological distress. *Counselling Psychology Quarterly*, 35(2), 284-302. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1760208>

- Lozano, L. M., García-Cueto, E. ve Muñiz, J. (2008). Effect of the number of response categories on the reliability and validity of rating scales. *Methodology*, 4(2), 73-79. <https://doi.org/10.1027/1614-2241.4.2.73>
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J. ve Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 145(4), 372–389. <https://doi.org/10.1037/bul0000186>
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2. Basım). Guilford Press.
- Miller, G. A. (1956). The magical number of seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *The Psychological Review*, 63(2), 81–97. <https://doi.org/10.1037/h0043158>
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379-385. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.379>
- Olson, T. R., Presniak, M. D. ve MacGregor, M. W. (2009). Differentiation of Depression and Anxiety Groups Using Defense Mechanisms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(11), 834-840. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181beab34>
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluluk süreklilik kaygı envanteri el kitabı* (2. Basım). Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Reich, A. (1954). Early identificaitons as archaic elements in the superego. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 2, 218-238. <https://doi.org/10.1177/000306515400200203>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (2. Basım). Mariner Books.
- Schlechter, P., Hellmann, J.H. ve Morina, N (2022). Self-discrepancy, Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being: The Role of Affective Style and Self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 46, 1075–1086, <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10314-z>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). *Manual for state-trait anxiety inventory* (1. Basım). Consulting Psychologists Press.
- Strauman, T. J. ve Higgins, E. T. (1988). Self-discrepancies as predictors of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress. *Journal of Personality*, 56(4), 685-707. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00472.x>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S., (2007). *Using multivariate statistics* (5. Basım). Pearson Education.
- Tegin, B. (1980). *Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Thomson, W. (2016). Depression, neuroticism and discrepancy between actual and ideal self-perception. *Personality and Individual Differences*, 88, 219-224. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.09.003>
- Ülbe, S. (2016). *Self-concept discrepancy and psychological well-being: Perceived parental relationship, defense mechanism, and self-conscious emotions* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Ülbe, S. ve Gençöz, T. (2017a, 11-14 Temmuz). The Mediator Roles of Self-Conscious Emotions between Real-Ideal Self-Discrepancy and Depression Relationship [Konferans sunumu]. 15th European Congress of Psychology, Amsterdam, Hollanda.
- Ülbe, S. ve Gençöz, T. (2017b, 13-16 Eylül). Gender and Age Differences on Different Types of Self-Discrepancies [Konferans sunumu]. 47th Annual Congress of the European Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Ljubljana, Slovenya.
- Ülbe, S. ve Gençöz, T. (2018a, 27-30 Haziran). Influence of Perceived Parental Relationship and Self-Discrepancies on Self-Conscious Emotions [Konferans sunumu]. 9th European Conference on Positive Psychology, Budapeşte, Macaristan.
- Ülbe, S. ve Gençöz, T. (2018b, 10-13 Temmuz). Parental Relationship, Self Discrepancies, and Self Conscious Emotions in relation to Severity of Trait Anxiety [Konferans sunumu]. 39th Conference Stress, Anxiety, and Resilience, Lublin, Polonya.
- Vaillant, G. E. (1971). Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms: A 30-Year Follow-up of 30 Men Selected for Psychological Health. *Archives of General Psychiatry*, 24(2), 107-118. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750080011003>
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life* (1. Basım). Harvard University Press.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44-50. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.103.1.44>
- Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: A psychodynamic perspective. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 13(3), 366-370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>
- Waqas, A., Rehman, A., Malik, A., Muhammad, U., Khan, S. ve Mahmood, N. (2015). Association of ego defense mechanisms with academic performance, anxiety and depression in medical students: a mixed methods study. *Cureus*, 7(9), e337. <https://doi.org/10.7759/cureus.337>
- Watson, N., Bryan, B. C. ve Thrash, T. M. (2014). Change in self-discrepancy, anxiety, and depression in individual therapy. *Psychotherapy*, 51(4), 525-534. <https://doi.org/10.1037/a0035242>
- Yılmaz, N., Gençöz, T. ve Ak, M. (2007). Savunma biçimleri testinin psikometrik özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.

The Role of Defense Styles in the Relationship Between Self-Discrepancies and Psychological Distresses

Summary

Higgins (1989) proposed the self-discrepancy hypothesis, which states that a person's self comprises three domains: actual self, ideal self, and ought self. The characteristics one believes oneself to possess make up one's actual self, whereas the ideal self refers to all of the desired features one would like to possess in one's self-construal. The ought self, finally, corresponds to those aspects of the self that one expects to retain in accordance with the accepted social/family norms, obligations, and responsibilities. In addition to these three types of self, Ogilvie (1987) described the undesired self as the attributes the person fears possessing. According to self-concept discrepancy theory, individuals try to get closer to their ideal or ought self and further away from their undesirable self to maintain psychological well-being. The psychoanalytic approach is also thought to have prepared the ground for the development of self-discrepancy theory. In his work "On Narcissism," Freud proposed the idea of the ego ideal (Freud, 1914/1957). According to Freud, the superego strives to fulfill the demands of the ego ideal, and through these demands, it always tries to achieve perfection (Freud, 1914/1957). In this context, the individual attempts to reduce the difference between the ego ideal and the actual self, thus trying to reach the ideal state of self as much as possible (Freud, 1914/1957). According to Joffe and Sandler (1968), when the ego fails to meet the demands of the superego and id or to reach the ego ideal, the individual will inevitably experience some forms of psychological distress. In resolving these conflicts, defense mechanisms come into play as a function of the ego. In this context, individuals may adopt different defense styles to cope with their unpleasant feelings. However, despite their protective functions, maladaptive use of defenses may negatively affect psychological well-being and the defense styles may be a critical mediating factor in explaining the psychological distress caused by self-discrepancies. Therefore, the present study aimed to examine the mediating role of defense styles in the relationship between self-discrepancies and psychological distress.

A total of 565 Turkish adults participated in the study, of whom 361 (64%) were female. The age of the participants varied from 18 to 64 ($M = 23.90$, $SD = 5.10$) years. The participants completed the Integrated Self-discrepancy Index, Defense Style Questionnaire, Beck Depression Inventory (BDI), and Trait Form of State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T). The analyses were conducted using Model 4 of PROCESS v4.2, developed as an SPSS macro by Hayes (2013).

The current study's findings indicated that the increase in actual-ideal and actual-ought self-discrepancies, and the decrease in actual-undesired self-discrepancies significantly predicted the increase in depression and anxiety levels. The findings of this study supported the theoretical basis that self-discrepancies are significantly related to psychological distress. These results point to the transdiagnostic importance of self-discrepancies. When the relationships between defense styles and psychological distress were examined, it was found that depression and anxiety levels were positively associated with using immature defenses and negatively associated with using mature defenses. This finding suggests that using immature defenses may lead to using more unhealthy coping strategies and, thus, related to psychological symptoms. As a result of examining the mediator roles of mature and immature defenses, both defense styles were found to significantly mediate the relationship between self-discrepancy and psychological distress. More specifically, if participants reported being close to their ideal and ought selves yet being far from their undesired selves, they were more likely to use mature defenses and, therefore, had lower levels of psychological distress. On the other hand, the findings suggested that as individuals move away from their ideal and ought selves and get closer to their undesired selves, they may tend to use more immature defenses. Therefore, using this maladaptive form of defense is expected to be associated with increased psychological distress. In conclusion, the results of this study suggested that enriching mature defenses and managing immature defenses may play an essential indirect role in reducing the negative impact of self-discrepancies on psychological distress.