



T.C.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAVUNMA
MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ-
ŞEFKATLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Nurhan ÜNAL ERGEN

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

Burdur, 2024

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAVUNMA
MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ-
ŞEFKATLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Nurhan ÜNAL ERGEN

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

Burdur, 2024



**MAKÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 08.01.2024 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Nurhan ÜNAL ERGEN'in **Üniversite Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları İle Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Şefkatleri Arındaki İlişkinin İncelenmesi** konulu tez çalışması PDR Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ		
ÜYE : (Tez Danışmanı)	Prof. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR	
ÜYE :	Dr. Öğrt. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN	
ÜYE :	Doç. Dr. Ümüt ARSLAN	

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
...../...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM

Bu tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkeleri titizlikle takip ettiğimi, kullandığım tüm kaynakları kaynak gösterme kurallarına uygun bir şekilde kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki ifadelerin tamamının şahsıma ait olduğunu beyan ediyorum. Ayrıca, tezimin fotokopi ile çoğaltılmasına, belirttiğim koşullar dahilinde, izin veriyorum.

[] Tezimin tamamının herkes tarafından erişilebilir olmasını onaylıyorum.

[] Tezim sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde erişime açılmasını tercih ediyorum.

[] Tezimin belirttiğim süre olan ... yıl boyunca erişime kapatılmasını talep ediyorum.

Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmazsam, tezimin herkes tarafından erişilebilir hale gelecektir.

Nurhan Ünal Ergen

2024

TEŞEKKÜR

Tezin oluşturulma sürecinde rehberlik eden danışmanım Sayın Prof. Dr. M. Ali ÇAKIR'A, jürime katılımlarından dolayı Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Serap ÖZDEMİR ve Sayın Doç. Dr. Ümüt ARSLAN'A teşekkürlerimi sunuyorum.

Hedeflerime ulaşmayı, pes etmemeyi öğrendiğim, koşulsuz sevgisi ve iyi ki benim babam dediğim babam Süleyman ÜNAL'A kalbimin en derininden sevgilerimle.

Her anımda, her hayalimi ve dileklerimi gerçekleştirmek için canla başla, sabırla yanımda olan eşim Cüneyt ERGEN'E minnet ve teşekkürlerimle.

Varlıklarına, şükürler olsun dediğim çocuklarım Emre ve Emirhan SEZGİN'E sonsuz ve sınırsız sevgilerimle.

Nurhan ÜNAL ERGEN

2024

Üniversite Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları ile Bilinçli Farkındalık Ve Öz-şefkatleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Nurhan ÜNAL ERGEN

ÖZ

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmalarının, bilinçli farkındalık ve öz-şefkatleri ile ilişkisini araştırmaktır. Bu bağlamda, savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve öz-şefkatlerin, katılımcıların demografik özelliklerine göre nasıl değiştiği de araştırılmıştır.

Araştırmaya 618 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada genel tarama modelleri içinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi ve Öz-şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde veriler normal bir dağılım sergilediği için, parametrik analizler olan T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizleri, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon'u ve Çok Değişkenli Regresyon kullanılmıştır.

Bulgular, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile savunma biçimleri testi olgun alt boyutundan elde ettikleri puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak nevrotik ve ilkel alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öte yandan, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği puanları ile savunma biçimleri testinde yer alan olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönlü ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutundan aldıkları puanları yordamadığını ortaya koymaktadır. Ancak, öğrencilerin öz-şefkat ölçeği puanlarının savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutu puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği puanları, savunma biçimleri testindeki nevrotik alt boyutundan aldıkları puanları anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordarken, öz-şefkat ölçeği puanları ise bu alt boyuttan aldıkları puanları anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Benzer şekilde, bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının savunma biçimleri testindeki ilkel alt boyutundan aldıkları puanları anlamlı düzeyde ve negatif yönde, öz-şefkat ölçeği puanlarının ise anlamlı ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Öz-şefkat, Savunma Mekanizmaları.

Sayfa Adedi: 105

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

Examination of the Relationship Between University Students' Defense Mechanisms, Mindful Awareness and Self-Compassion

(Master Thesis)

Nurhan ÜNAL ERGEN

ABSTRACT

The main objective of this study is to investigate the relationship between defense mechanisms, mindful awareness, and self-compassion among university students. In this context, the ways in which defense mechanisms, mindful awareness, and self-compassion vary according to participants' demographic characteristics have also been explored.

A total of 618 university students participated in the study. The relational survey model, which is part of general survey models, was employed in the study. The data collection tools included a Socio-Demographic Information Form, Mindful Awareness Scale, Defense Mechanism Test, and Self-Compassion Scale. Parametric analyses such as t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation, and multiple regression were used for data analysis since the data exhibited a normal distribution.

The findings indicate that there is no significant relationship between university students' scores on the mindful awareness scale and the scores obtained from the mature sub-dimension of the defense mechanism test. However, a negative relationship was observed between the scores on the neurotic and primitive sub-dimensions. On the other hand, statistically significant and positive relationships were found between the self-compassion scale scores of the participating university students and the scores on the mature, neurotic, and primitive sub-dimensions of the defense mechanism test. The results suggest that university students' scores on the mindful awareness scale do not predict the scores they obtain from the mature sub-dimension of the defense mechanism test. However, it was determined that the scores on the self-compassion scale significantly and positively predict the scores on the mature sub-dimension. Mindful awareness scale scores negatively predict the scores from the neurotic sub-dimension of the defense mechanism test, while self-compassion scale scores positively predict these scores. Similarly, it was observed that the scores on the mindful awareness scale significantly and negatively predict the scores from the primitive sub-dimension of the defense mechanism test, while the scores on the self-compassion scale positively predict these scores. The findings are discussed in line with the literature.

Keywords: Defense Mechanisms, Mindfulness, Self-Compassion

Number of Pages: 105

Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLOLAR DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.2.1. Alt problemler.	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Varsayımlar	6
1.7. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	8
KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Savunma Mekanizmaları	8
2.1.1. Matür savunma mekanizmaları biçimleri.	12
2.1.1.1. Yüceltme (Sublimation).	12
2.1.1.2. Mizah (Humor).....	12
2.1.1.3. Beklenti (Anticipation).....	13
2.1.1.4. Baskılama (Suppression).....	13
2.1.2. Nevrotik savunma biçimleri.....	14
2.1.2.1. Yapma-bozma (Undoing).	14
2.1.2.2. Psödo Altruizm (Pseudo Altruism).....	14
2.1.2.3. İdealleştirme (Idealization).	15
2.1.2.4. Karşıt tepki geliştirme (Reaction-Formation).	15
2.1.3. İmmatür savunma biçimleri.	16

2.1.3.1. Yansıtma (Projection).....	16
2.1.3.2. Pasif agresiflik (Passive aggression).	16
2.1.3.3. Dışa vurma (Acting Out).....	17
2.1.3.4. Yalıtma (Isolation).....	17
2.1.3.5. Değersizleştirme (Devaluation).	17
2.1.3.6. Otistik fantezi (Autistic Fantasy).....	18
2.1.3.7. İnkâr (Denial).	18
2.1.3.8. Yer değiştirme (Displacement).	19
2.1.3.9. Disosiyasyon (Dissociation).	19
2.1.3.10. Bölme (Splitting).....	20
2.1.3.11. Rasyonalizasyon (Rationalization).	20
2.1.3.12. Bedenselleştirme (Somatizasyon).....	21
2.2. Bilinçli Farkındalık.....	21
2.2.1. Bilinçli farkındalık uygulamasının tutumsal temelleri.	22
2.2.2. Bilinçli farkındalığın işlevleri.	24
2.2.3. Bilinçli farkındalığın ortak yönleri.....	25
2.3. Öz-Şefkat.....	26
2.4. Savunma Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat kavramları ile alakalı Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar.	29
BÖLÜM III	35
YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu.....	36
3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği.....	36
3.3.3. Savunma biçimleri testi.	36
3.3.4. Öz şefkat ölçeği.....	37
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	37
BÖLÜM IV	38
BULGULAR VE YORUM.....	38
4.1. Bulgular	38

BÖLÜM V	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
5.1. Sonuç	53
5.2. Tartışma	55
5.3. Öneriler.....	64
KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	74



TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri	38
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanları.....	39
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Normallik Testleri	40
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması.....	42
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	43
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması.....	44
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	48

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Doğum Sırasına Göre Karşılaştırılması	49
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar	50
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Puanlarının Savunma Biçimleri Testi Puanları Yordama Durumu	51



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DSM	: Psikiyatrik Bozukluklar Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı
SBT-40	: Savunma Biçimleri Testi
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Kendimiz ve çevremizle ilgili algılarımızı çarpıtan zihinsel "öz aldanmalar" olarak bilinen savunma mekanizmaları, otomatik ve bilinçsiz doğal olarak gerçekleşir. Bu savunma mekanizmaları, hem kişinin imge koruma amacını taşıyan hem de acı veren duyguları yönetmeye yönelik bir dizi zihinsel strateji içerir. Psikanalitik düşüncede, savunma mekanizmaları, Freud'dan bu yana temel inançlar arasında yer almaktadır. Freud, savunma mekanizmalarını, iç psişik çatışmalardan kaynaklanan anksiyeteyi azaltmaya yönelik araçlar olarak tanımlamış ve genellikle ilkçağ zevk arayışı ile ilgili çatışmalarla ilişkilendirmiştir. Psikanalitik teoride yapılan bazı revizyonlar ve vurgu değişikliklerine rağmen, savunma mekanizmaları, modern psikanalitik teori ve araştırmalarda yansımalarını sürdürmektedir (Rivas, 2009).

Savunma mekanizmaları, bireylerin genellikle stres faktörleriyle başa çıkmak için kullandıkları psikolojik stratejilerdir. Bu savunma mekanizmalar, istenmeyen düşünceleri, duygusal rahatsızlıkları veya travmatik deneyimleri bastırmaya veya değiştirmeye yöneliktir (Akin vd., 2021).

Türkçe'de "bilinçli farkındalık" olarak adlandırılan mindfulness, çeşitli kültürlerde ve araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde ele alınmış ve tanımlanmıştır. Kabat-Zinn'e göre (1994), bilinçli farkındalık, yargılamadan, niyetli, açık bir dikkatle şimdiki anın deneyimini fark etmek ve bilinçli olmak durumunu ifade eder. Burada vurgulanan önemli unsurlardan biri dikkattir.

Farkındalık terimi, Pali dilindeki "sati" kelimesinin ingilizce çevirisidir. Bilinçli farkındalık, doğu gelenekleri ve Budizm'den esinlenerek oluşturulmuştur (Arslan & Yıldırım, 2021). "Sati" kelimesinin anlamı şimdi burada, farkındalık, dikkat ve

hatırlama' dır (Germer ve ark., 2005). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve özşefkat, duygusal dengeyi koruma ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynayabilir. Bilinçli farkındalık, kişinin şu anki anı kabul etme ve olumlu bir şekilde tepki verme yeteneğini arttırabilir (Zümbül, 2021).

Öz-şefkat, içe dönük olarak yaşanan acı deneyimlere duyulan şefkat olarak anlaşılabilecek bir kavramdır. Bu yaklaşım, zorlayıcı düşünceler ve duygularla başa çıkmanın, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkileyen üretken bir yolunu temsil eder (Neff,2023). Ayrıca, öz-şefkat, kişinin kendisine yönelik daha nazik ve destekleyici bir tutum geliştirmesi anlamına gelir. Bu tutum, yaşamın zorlukları, kişisel hatalar, başarısızlıklar ve yetersizliklerle karşılaşıldığında, bunların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul ederek, kişinin sert öz-yargılamadan ziyade nezaketle yanıt verme pratiğini içerir (Neff, 2015).

Önemli olan, bilinçli farkındalığın öz-şefkatle ilişkisi üzerindeki farklılıkları anlamaktır. Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık, ayrı ancak birbirini etkileyen kavramlardır (Neff ve Dahm, 2014). İkisi de duygusal reaktifliği azaltmak için acı veren düşüncelere ve deneyimlere yönelik farkındalık ve açıklık içerir (Neff ve Dahm, 2014). Öz-şefkat ve bilinçli farkındalık ölçümleri arasında orta düzeyden güçlü korelasyonlar bulunmuştur (Birnie, Speca ve Carlson, 2010; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011), bu nedenle iki kavramın birbirine bağlı olduğu anlaşılmaktadır. Bilinçli farkındalık, öz-şefkatin bir bileşeni olarak kabul edilir (Neff ve Dahm, 2014).

Bir kişi bilinçli farkındalığa sahip olabilir ve aynı zamanda öz-şefkatli olabilir, ancak bu iki durum her zaman bir arada olmayabilir. Bir kişinin bilinçli farkındalığı olabilir, ancak özellikle öz-şefkatli olmayabilir. Aynı şekilde, bir kişinin öz-şefkati olması, genel bilinçli farkındalık kavramını sergilememesi de mümkündür (Neff ve Dahm, 2014). Öte yandan, Bergen-Cico ve Cheon'un (2013) uzun vadeli araştırması, bilinçli farkındalığın öz-şefkatin temel bir unsuru olduğunu ve öz-şefkatin bilinçli farkındalık eğitimi sırasında geliştirilen metakognitif becerilere bağlı olduğunu öne sürmektedir.

Bilinçli farkındalık, duygusal deneyimleri anlama, kabul etme ve yönetme becerilerini güçlendirme eğilimindedir; bu nedenle, savunma mekanizmalarının yerine daha sağlıklı duygusal tepkiler geliştirmeye yardımcı olabilir. Diğer taraftan, öz şefkat, olumsuz duygularla başa çıkma ve duygusal zorluklara karşı nazik bir tutum benimseme konusunda etkili olduğundan, bu araştırma tezi, savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasındaki ilişkileri daha iyi anlamamıza ve bireylerin daha sağlıklı bir psikolojik dengeye sahip olmalarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu çalışmanın problem cümlesi “Savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusundan oluşmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Problem cümlesi doğrultusunda oluşturulan alt problemler şu şekildedir;

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, sınıf, medeni hal, çalışma durumu, gelir düzeyi, anne baba birlikteliği, kardeş sayısı, ve doğum sırasına) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin savunma biçimleri demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, sınıf, medeni hal, çalışma durumu, gelir düzeyi, anne baba birlikteliği, kardeş sayısı, ve doğum sırasına) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, sınıf, medeni hal, çalışma durumu, gelir düzeyi, anne baba birlikteliği, kardeş sayısı, ve doğum sırasına) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile öz-şefkat düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi ile savunma biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri savunma biçimlerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışması, üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi daha detaylı bir şekilde araştırmayı ve bu ilişkilerin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini tanımlamayı amaçlamaktadır. Çalışma, savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasındaki bağlantıların farklı demografik faktörler altında (yaş grupları, cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası vb.) nasıl değişebileceğine dair bir perspektif sunarak, bu dinamiklerin anlaşılması için bir temel oluşturmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin gelecekteki araştırmalara rehberlik etmesine katkı sağlamaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Savunma mekanizmaları, bireylerin benlik gelişimi ve işlevleriyle birlikte psikopatolojilerle ilişkilendirilen önemli bir konudur. Bu savunma mekanizmalar, bireylerin psikolojik dengeyi sürdürmek ve stresle başa çıkmak amacıyla otomatik olarak başvurdukları tepkilerdir. Ancak, bu tepkiler zaman zaman psikopatolojik durumları tetikleyebilir veya bireyin duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, savunma mekanizmalarının işleyişi ve etkilerine odaklanmak, psikolojik sağlık ve duygusal denge konularında daha derin bir anlayışa ulaşmamıza yardımcı olacaktır (Aktan, 2009).

Diğer yandan, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve öz-şefkat (self-compassion), duygusal iyilik halini destekleme konusundaki önemli psikolojik becerilerdendir. Bilinçli farkındalık, kişinin içsel düşüncelerini ve duygularını anlama ve kabul etme becerisini geliştirmektedir. Bilinçli farkındalık, öz-şefkatin temel bir ögesi olarak kabul edilmektedir. Bu bireyin dikkatini anlık deneyimine odaklaması, yaşadıklarını önyargısız bir şekilde kabul etmesi içsel ve dışsal dünyasındaki olayların farkında olabilmesi anlamına gelmektedir (Özyeşil, 2011).

Morton ve ark. (2020) son zamanlarda, 15 bilinçli farkındalık müdahalesi klinik çalışmasını incelemiştir. Bu inceleme sonucunda çoğu çalışmanın azalmış öznel stres reaktivitesini rapor ettiğini belirlemiştir. Özellikle kişinin kendi kendine yönelik şefkatini düşündüğümüzde, öz-şefkat özelliklerinin aşırı stres reaktivitesine karşı koruyucu bir mekanizma olarak ortaya çıktığını gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Breines et al., 2015; Luo et al., 2018). Bu bağlamda, öz-şefkati yüksek olan üniversite öğrencilerinin oda arkadaşlarıyla ilişkilerinde daha şefkatli oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, genellikle bu bireylerin ilişkilerinde sosyal destek sağladıkları ve kişiler arası güveni teşvik ettikleri anlamına gelir (Wayment vd., 2016). Benzer şekilde, öz-şefkatli bireylerin acil durumlarda, diğer kişilerin hatası olmasa bile yardım etme olasılıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Welp ve Brown, 2014).

Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve farkındalıklarının artması, toplumsal açıdan büyük bir öneme sahiptir. Farkındalığın artması, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine kendilerini ve çevrelerini daha etkili bir şekilde anlamalarına ve anlamlandırmalarına olanak tanımaktadır.

Savunma mekanizmalarının anlaşılması, bireylerin duygusal tepkilerini ve başa çıkma stratejilerini değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu mekanizmalar, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyerek, ruh sağlığı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Farkındalığın artması, savunma mekanizmalarının daha bilinçli bir şekilde kullanılmasına olanak sağlayarak, bireylerin daha sağlıklı ve etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir.

Ayrıca, duygu düşüncelerini öz-şefkatli bir şekilde fark etmek, bireylerin kendilerine nazik ve destekleyici bir tutum geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Öz-şefkat, yaşanan zorluklar karşısında kendine karşı anlayışlı olma ve olumlu bir içsel diyalog sürdürme becerisini içermektedir. Bu, bireylerin duygusal esnekliklerini artırabilmekte ve ruhsal iyi oluşlarını güçlendirebilmektedir.

Bu çalışma ayrıca psikoterapi ve danışmanlık pratiği için de önemli uygulama alanları sunacaktır. Savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması, psikoterapistlere ve psikolojik danışmanlara daha etkili müdahale stratejileri geliştirme fırsatı sunmaktadır. Kişisel

gelişimi desteklemek ve ruh sağlığını artırmak amacıyla bu kavramların nasıl kullanılabileceği konusunda önemli yol gösterici olabilmektedir.

Sonuç olarak, bu tez araştırması, savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri daha derinlemesine anlayarak, bireylerin ruh sağlığını destekleme potansiyeline sahip önemli bir araştırma alanını ele almaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2022-2023 eğitim öğretim yılında, eğitim faaliyetlerine Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi merkez kampüsünde devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bu çalışmanın bulguları, 18-41 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Savunma Biçimleri Testi ve Öz-şefkat Ölçeği kullanılarak elde edilmiş verilerle sınırlıdır.

1.6. Varsayımlar

1. Çalışmaya katılan katılımcıların anketleri samimi bir şekilde doldurduğu varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların beyan ettikleri bilgilerin güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların sorulara objektif bir bakış açısıyla yaklaştığı, ön yargısız cevaplar verdiği ve araştırmanın amacını anladığı varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Savunma Mekanizması: Freud'un psikanaliz teorisine göre, savunma mekanizmaları, bireyin kabul edilemez dürtülerini ve öz imajını koruma ve sürdürme amacıyla bilinçsizce geliştirdikleri psikolojik stratejilerdir (Seyrek, 2018).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, genellikle bir bireyin dikkatini şu anki deneyimlere yönlendirmesini ve bu yönlendirmeyi yargılamadan ve kabullenici bir bakış açısıyla gerçekleştirmesini ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 1990).

Öz-şefkat: Olumsuz duyguların insan olmanın bir parçası olduğunu kabul ederek, bu tür duygusal deneyimlerle karşılaşıldığında bireyin kendisine nazik ve sevgi dolu bir tutum geliştirmesidir (Neff, 2003).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Savunma Mekanizmaları

Freud, savunma mekanizmaları kavramını ilk defa 1894'te "Savunma Psikonevrozları" adlı makalesinde sunmuştur. Bu makalede, başlangıçta sadece bastırma mekanizmasını ele aldı. Ancak Freud, sonrasında geliştirdiği teorik perspektifte, savunma mekanizmalarını daha detaylı bir şekilde incelemiştir. Örneğin, 1905'te yayımlanan "Cinsellik Üzerine Üç Deneme" makalesinde, yüceltme ve karşıt tepki oluşturma mekanizmalarını ele alarak, insanların cinsel dürtülerle başa çıkma stratejilerini açıklamıştır. 1917'de yazdığı "Yas ve Melankoli" makalesinde, içe atma ve özdeşim gibi savunma mekanizmalarına odaklanmıştır (Cramer, 2015).

Savunma mekanizması kavramı psikanaliz teorisinde önemli bir rol oynar. Freud'un başlangıçtaki görüşlerine göre, zihin, her türlü zihinsel materyali bir tür "elemesi" veya gizlemesi ile işler, bu da savunma mekanizmalarının doğuşunu mümkün kılmaktadır. Savunma mekanizmaların temel amacı, kişinin acı veren duyguları ve düşünceleri deneyimlemesini engellemektir. Freud'un savunmalarla ilgili görüşleri zamanla evrim geçirmiştir. Savunma mekanizmaları artık içgüdülerin baskısına karşı egoyu koruyan bir karşı güç olarak kabul edilmektedir (Cramer, 2015).

Fenichel (1945), savunma mekanizmalarının içgüdüsel kaygı, nesnel kaygı ve süperegö kaygısıyla şekillendiğini belirtmiştir. Anna Freud (1936) daha sonra savunmaların işlevini genişletmiştir. Ona göre, bu mekanizmaların amacı, kaygı ve suçluluk duygularını "defetmek" ve egoyu korumaktır. Aynı zamanda, savunmaların egoyu iç ve dış tehlikelere karşı koruma ihtiyacı arasında bir ayrım yaptığı da fark edilmiştir (Cramer, 2015).

Bir insanın yaşamı boyunca, çeşitli içsel ve dışsal taleplere ve çatışmalara maruz kalması oldukça yaygın olarak görülmektedir. Bu talepler ve çatışmalar, kişinin özsaygısını ve güvenliğini tehdit edebilmektedir. Ego, bu tür taleplere ve çatışmalara karşı kendini korumak ve savunmak için farklı yollar geliştirmiştir. Fiziksel

tehditlere karşı kendini savunmanın birden fazla yolu olduğu gibi, kişisel zayıflıklara ve sınırlamalara karşı psikolojik olarak kendini savunmanın da farklı yolları bulunmaktadır. (Atkinson 2014).

Savunma mekanizmaları, tehdit algılandığında otomatik olarak etkinleşen ve bireyin bilincinin ötesinde gerçekleşen psikolojik olgulardır. Bu mekanizmalar, tehdit algılandığında devreye girecek şekilde tasarlanmıştır ve kişinin olumsuz duygularını, örneğin kaygı, üzüntü, utanç, suçluluk gibi duygularını kabul edilebilir seviyelere düşürmeye yöneliktir. (Gençtan, 2017). Savunma mekanizmalarının bilinçsiz kullanımı veya aşırı kullanımı, kişinin uzun vadeli duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Aydın 2019).

Savunma mekanizmalarının ilk olarak Freud tarafından bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki kişilik gelişimi ile ilişkilendirilerek ortaya atılmıştır (Gençtan, 2017). Freud, kişiliği bilinç, bilinç öncesi ve bilinç altı olarak üç ana kategoriye ayırmıştır, ki bu sınıflandırma topografik model olarak adlandırılmaktadır. Freud, bu yaklaşımı benimseyerek ve serbest çağrışımı tedavi yöntemi olarak kullanarak, bastırılan isteklerin ve arzuların neden olduğu histeri gibi psikolojik rahatsızlıklara özel bir ilgi göstermiştir (Burger, 2021). Ancak Freud, topografik modelin kişiliği tam olarak açıklamadığını fark etmiş ve daha sonra Yapısal Modeli geliştirmiştir. Bu yeni model, kişiliği, benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst benlik (süperego) olarak üç temel yapıya ayırmıştır (Freud S, 2019). Freud'a göre, doğduğumuzda yalnızca bencil isteklerimize odaklanan id bölümümüz vardır. İd, kendi haz ilkesi doğrultusunda hareket eden bir kişilik parçasını ifade etmektedir. Ancak, Freud'a göre çocuk beş yaşına geldiğinde, bu üç bölümün oluştuğunu açıkça ifade etmiştir (Burger, 2021).

Freud'un bu çalışmaları, savunma mekanizmalarının karmaşıklığını ve kişilik gelişimindeki önemini vurgulayan önemli bir adımdır. Savunma mekanizmaları, kişilerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmelerine ve psikolojik sağlamlıklarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktadır. Her insan, psikolojik bütünlüğünü ve öz-değerini korumak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları kullanmaktadır (Gençtan, 2017).

Savunma mekanizmaları iki ana türe ayrılmaktadır. Birincisi, kişinin psikolojisini korumaya çalışırken sürekli konuşma veya ağlama gibi ifade yöntemlerine başvurmasıdır. İkincisi ise kişinin mevcut rahatsızlık veren durumu normalleştirmeye veya inkar etmeye çalışarak psikolojik sağlamlığını koruma girişimidir (Gençtan, 2017).

Ego psikologları, ego gelişimi ile ilgili olarak egonun en önemli işlevlerinden birinin iç dünyanın istekleri ile dış dünyanın talepleri arasında uyum sağlamak ve bu nedenle dürtüleri kontrol etmek olduğunu savunurlar. Savunma mekanizmaları, egonun bu uyum sağlama ve dürtü kontrolü görevini yerine getirmede kullandığı araçlardan biridir ve bu araçların kullanımı ile ego gelişim düzeyi arasında doğrusal bir ilişki olduğu öne sürülmüştür (Karakuş,2017).

Savunmalar Mekanizmaları Patolojik midir?

Genellikle, psikopatolojiye yol açan sadece yaşam stresi değil, aynı zamanda bireyin yaşam stresine özgü tepkisi de psikopatolojiye yol açabilir. Bu sebeple, savunmaların geçerliliği, güvenilirlik sorunlarına rağmen, psikopatolojiyi anlamak için önemli bir tanı eksenine haline gelir. Klinisyen, hastanın savunma tarzını tanı formülasyonunun bir parçası olarak ekleyerek, hastanın başlangıçta en mantıksız görünen yönlerini daha iyi anlama yeteneğine sahip olur ve hastanın içsel ve dışsal gerçeklikle ilgili savunma bozukluklarının uyumlu ve uyumsuz yanlarını değerlendirir. İmmatür savunmaların klinik değerlendirmesi, kişilik bozukluğu olan bireyleri sınıflandırmak ve terapiler için özellikle yararlıdır (Vaillant, 1994).

Güvenilirlik sorunlarına rağmen, savunmaların geçerliliği, psikopatolojiyi anlamak için önemli bir tanı aracıdır. Bunun birkaç nedeni vardır. İlk olarak, sıklıkla, psikopatolojiye yol açan faktör sadece yaşam stresi değil, aynı zamanda hastanın bu stresle özgün tepkisidir. İkinci olarak, bazen fobi birincil bir hastalıktır ve ilaçlar veya davranış terapisi ile tedavi edilmelidir; bazen ise duygusal tepkilerin bir yansımasıdır. Üçüncü olarak, kişilik bozukluğu olan bireylerin olgunlaşmamış savunmalarını hafifletme çabaları, güçlü sosyal desteklerle kolaylaştırılabilir (Vaillant, 1992a).

Bir savunma mekanizmalarının patolojik olup olmadığını değerlendirmek için bazı kriterler önerilmiştir. Patolojik savunmalar, katılık, kapsam ve aşırı genelleme ile karakterizedir. Kişinin gelişim düzeyine uygun değildir veya mevcut duruma uyumsuzdur (Lichtenberg & Slap, 1972; Loewenstein, 1967). Ayrıca, gerçeklik algısını bozarlar ve diğer ego işlevlerine müdahale edebilirler. Bu bağlamda, savunma mekanizmaları ortaya çıktığında patolojiye katkıda bulunabileceği görülmüştür. Ancak bazı psikanalistler, savunma mekanizmalarını patoloji ile aynı kategoriye koymamanın önemli olduğunu vurgulamışlardır (Cramer, 2015).

Savunma Mekanizmalarının Sınıflandırılması

Freud (1894), savunma mekanizmalarını psikotik, nevrotik ve olgun savunmalar olmak üzere üç düzeyde sınıflandırmıştır. Anna Freud, "Ego ve Savunma Mekanizmaları (1936)" adlı çalışmasında, tedavi ettiği yetişkinler ve çocuklardan elde ettiği gözlemlere dayanarak savunma mekanizmalarının ilk listesini sunmuştur. Bu mekanizmalar şunlardır: inkar, bastırma, karşıt tepki oluşturma, yer değiştirme, akılcılaştırma, düşünselleştirme, gerileme, tersine çevirme, kendine karşı döndürme, saldırganla özdeşim ve yüceltme (McWilliams, 2017).

Laughlin (1970), savunma mekanizmalarını 22 temel ve 26 ikinci derece olarak sınıflandırmıştır. Vaillant (1977) ise bu hiyerarşik yapıya olgun olmayan savunma mekanizmalarını da eklemiştir. Vaillant (1977), olgun olmayan savunma mekanizmalarının psikopatolojinin bir belirtisi olduğunu ileri sürmüş ve savunma mekanizmalarını olgunluk seviyelerine göre aşağıdaki gibi gruplandırmıştır (Cramer, 1998):

- Psikotik savunmalar; psikotik yansıtma, inkar ve çarpıtma.
- İlkel savunmalar; yansıtma, şizoid fantazi, hipokondri, pasif-agresif davranış, eyleme vurma, çözülme.
- Nevrotik savunmalar; yer değiştirme, karşıt tepki geliştirme, akıllıca nedenleme, yapma-bozma, yalıtma, bastırma.
- Olgun savunmalar; yüceltme, mizah, baskılama, özgecilik DSM III-R ile birlikte savunma mekanizmaları ilk kez dikkate alınmış ve kişilik

bozukluklarını sınıflandırırken bu mekanizmalar da bir ölçü olarak kullanılmıştır (Cramer, 1998).

Bu çalışmada, ölçme aracı olarak kullanılan Savunma Biçimleri Testi (SBT-40), DSM III-R tarafından ele alınan savunma mekanizmalar temel alarak geliştirilmiştir. SBT-40 testinde, savunma mekanizmaları matür, nevrotik ve immatür olmak üzere üç ana grupta sınıflandırılmıştır. Bu gruplar ve içerdikleri savunma mekanizmaları aşağıda belirtilmiştir.

2.1.1. Matür savunma mekanizmaları biçimleri. Yetişkin bireylerde genellikle ruhsal sağlığı ifade eden olgun savunma mekanizmalarının bulunması beklenir. Bu matür savunma mekanizmaları, bireylerin duygusal dengeyi korumasına ve stresle başa çıkmasına yardımcı olur. Ayrıca, toplumsal etkileşimlerde ve kişilerarası ilişkilerde başarıyı artırmak için zihinsel evrim sürecinde uyumlu bir şekilde gelişmiştir (APA, 2014).

2.1.1.1. Yüceltme (Sublimation). Yüceltme, toplum içinde kabul edilir davranışlara yönlendirmek amacıyla bilinçaltı dürtüleri ve saldırganlığı dışa vurmak için kullanılan bir savunma mekanizmasıdır. Dürtüsel süreçlerin "esnekliği" aracılığıyla, ben, 'ego sadece cinselliğe odaklanmamakla birlikte toplumsal kabulü daha yüksek olan dürtü hedeflerini seçmek amacıyla yüceltme mekanizması tarafından yönlendirilir (Freud, 2011).

Freud'un (1905) biyolojik kökenli içgüdülerin toplumsal açıdan uygun bir şekilde ifade edilmesi olarak tanımladığı yüceltme, psikanalistler tarafından etkili bir savunma mekanizması olarak kabul edilir. Bu mekanizma, bireyin içsel dürtülerini kontrol altına alarak toplumsal normlara uygun davranışlar sergilemesine yardımcı olur. Yüceltme, kişinin bilinçaltında bulunan saldırgan dürtüleri daha kabul edilebilir ve üretken davranışlara yönlendirmesine olanak tanır. Bu sayede kişi, içsel çatışmalarıyla başa çıkmak ve toplumun beklentilerine uygun davranışlar sergilemek için yüceltme mekanizmasını kullanabilir (Burger, 2006).

2.1.1.2. Mizah (Humor). Mizahın hayatı kolaylaştırdığı düşüncesi yaygın bir anlayıştır. Sigmund Freud'un 1905 yılında öne sürdüğü görüşe göre, mizah, "savunma

mekanizmalarının en üst düzeyde işlediği" bir durumu temsil eder. Mizah, rahatsız edici duygular içeren düşünceleri bastırmak yerine savunma mekanizmalarının otomatizmasını aşma yeteneğine sahiptir, diğer bir ifadeyle, bu mekanizmalara karşı bir üstünlük gösterir (Vaillant, 2000). Aynı zamanda mizah, kişinin hoş olmayan, yasaklanmış iç dürtülerini diğer insanların rahatsızlık duymadan keyif alacakları bir biçimde şaka yaparak ifade etmesini içerir (Blackman, 2021). Ayrıca, mizah, kişinin kendi iç dünyasına daha fazla içgörü geliştirdiği, gözlem yetisinin güçlendiği ve kişisel sorunlarına farklı bir bakış açısı kazandığı zamanlarda yardımcı olabilir (Karakuş,2017).

2.1.1.3. Beklenti (Anticipation). Beklenti kullanımı genellikle gönüllüdür ve çatışma çözümünden bağımsızdır. Aslında, beklenti, "sıcak biliş" durumlarında, zorlayıcı bir başa çıkma becerisi haline geldiği durumlar dışında isteğe bağlı olarak kullanılır. Bastırma, mevcut dürtüyü aklında tutma ve kontrol etme kapasitesini yansıtırken, beklenti, dayanılmaz bir geleceğe ilişkin işlevsel yanıtı aklında tutma kapasitesini ifade eder. Beklenti savunma mekanizması, gelecekteki tehlikeyi hem işlevsel hem de bilişsel olarak algılama kapasitesini yansıtır ve bu şekilde çatışmayı küçük adımlarla aşma yeteneğini yansıtır. Beklenti, sadece zihinsel planlamanın bilişsel çalışmasını değil, aynı zamanda daha fazlasını içeren bir savunma mekanizmasıdır (Vaillant, 2000).

2.1.1.4. Baskılama (Suppression). Vaillant, (1990), göre baskılama "bir düşünceyi veya olayı psikolojik rahatsızlık yaratmasına izin vermemek için bilinçli bir niyeti içerir" Bu tanımla, baskılamayı savunma mekanizması olarak değil, daha çok başa çıkma stratejisi olarak düşünmek daha uygundur (Cramer, 1998). Vaillant'ın, bir savunma mekanizması olarak sınıflandırdığı baskılama kullanımı (şu anki kriterlere göre daha iyi bir şekilde başa çıkma stratejisi olarak kabul etse de) değerlendirilen uyum ve öznel mutlulukla olumlu, değerlendirilen psikiyatrik rahatsızlıklarla olumsuz bir ilişki oluşturmaktadır (Cramer, 1998).

2.1.2. Nevrotik savunma biçimleri. Nevrotik savunma mekanizmaları, nevrotik nitelikler sergilediğinden dolayı bu şekilde adlandırılır ve yetişkin bireyler arasında oldukça yaygındır. Bu savunma mekanizmaları, kısa vadede baş etme sağlayabilir ancak uzun vadede sorunlara neden olabilir. Bu mekanizmalar, kişinin temel savunma stratejisi haline geldiğinde duygusal ilişkilerde, iş yaşamında ve yaşamın genelinden keyif almayı etkileyebilir (APA, 2014).

2.1.2.1. Yapma-bozma (Undoing). Yapma bozma, bireyin kendi içinde veya çevresinde kabul edilemeyecek fikir ve davranışlardan vazgeçmeye ve bu tür davranışları düzeltmeye çalıştığı bir savunma mekanizmasıdır. Günlük yaşamda sıkça karşılaşılan bir durumdur ve insanlar arasında yaygın bir şekilde kullanılır. Bu savunma mekanizması, zaman zaman yaşadığımız pişmanlıklara ve günah işlediğimizi düşündüğümüz eylemlere karşı özür dilemek için kullanılır. Örneğin, suç işlendiğinde sadece cezalandırma sürecini içermez, affedilme ve affetme sürecini de içerir (Gençtan, 2020, s.89).

Yapma bozma savunma mekanizması, insanların davranışlarını düzeltme ve kabul edilemez eylemlerden vazgeçme çabalarını temsil eder. İnsanlar bu mekanizmayı kullanarak hatalarını telafi etmeye, pişmanlıklarını ifade etmeye ve toplumlarından veya çevrelerinden kabul görmeye çalışırlar. Yapma bozma, insanların sosyal ilişkilerinde ve kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynar (Gençtan, 2017).

2.1.2.2. Psödo Altruizm (Pseudo Altruism). Özgecilik (Altruizm), kişinin kendi ihtiyaçlarını, hatta kendi zararına bile, göz ardı ederek başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmasıdır. Diğer bir deyişle, psödo mekanizmasında, kişi kendi içsel dürtülerini inkar eder ve bunları başkalarına yansıtır (Blackman, 2021).

Bu savunma mekanizması iki temel amaç taşır. İlk olarak, kişinin ilgili konuya dostça bir yaklaşım sergilemesini sağlar. İkincisi, bu mekanizma kişinin içsel dürtülerini tatmin etmeye ve dolaylı olarak kendi egosunu tatmin etmeye çalışmasına, süperegönün kısıtlamalarına rağmen izin verir. Buna ek olarak, engellenen aktivitenin serbest bırakılmasına aracılık eder ve bu, temel olarak içgüdüsel arzuların

kendi orijinal bağlamlarıyla ilişkilendirilmiş bir şekilde tatmin edilmesini güvence altına almaya yöneliktir (Freud A.,1993).

2.1.2.3. İdealleştirme (Idealization). Erken çocukluk döneminde, ben merkezilik oldukça yaygındır ve çocuklar genellikle her şeyin kendileri etrafında döndüğünü ve kendi varlıklarının dünyanın merkezi olduğunu düşünürler. Bu egosantrik dönem, her çocuğun yaşadığı ve bu dönemde idealize etme ihtiyacının temellerinin atıldığı bir evredir (Can, 2021).

Bu savunma mekanizması, çocukluk döneminde ebeveynlerini yücelterek ve onları mükemmel bir şekilde idealize ederek, yetişkin yaşamında bağlanma ilişkilerine giren bireyin kendini güvende ve korunma altında hissetme eğilimini ifade eder. Her birimiz, güvendiğimiz kişilere özel bir değer atfederiz ve onları güçlü, sevgi dolu ve değerli olarak idealize ederiz (McWilliams, 2020, s.139).

2.1.2.4. Karşıt tepki geliştirme (Reaction-Formation). Karşıt-Tepki Oluşturma, oldukça ilginç bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizması, insanların tehditkâr veya rahatsız edici bulduğu bir şeyi daha az tehditkâr hale getirmek için o şeyi tam zıddına dönüştürme yeteneği olarak tanımlanır. Yani, bu mekanizma olumsuz bir duyguyu olumlu bir duyguya veya olumlu bir duyguyu olumsuza dönüştürmeyi içerir (McWilliams, 2013, s.160).

Ayrıca, karşıt-tepki oluşturma, kişinin içsel istek ve arzularını kabullenmek yerine, bu isteklerin toplum tarafından onaylanmaması durumunda aşırı tepkiler verme eğilimini de içerir. Yani kişi, gerçekte yaşamak istediği şeylere sahip olması durumunda suçlanabileceğini düşünüyorsa, bu isteklerini bastırabilir ve bu konuda aşırı tepkiler verebilir. Karşıt-tepki oluşturma mekanizması, insanların içsel çatışmalarıyla başa çıkmak için kullandıkları farklı bir savunma yoludur. Bu mekanizma, kişinin duygusal dengeyi koruma ve toplumsal kabul görmeyi sağlama çabasını yansıtır (Gençtan,2020, s.92).

2.1.3. İmmatür savunma biçimleri. Yaşamın ilk yılındaki iç ve dış kaynaklı endişelerle başa çıkmak için kullanılan savunma mekanizmaları, bu belirli kategoriye ait olarak sınıflandırılır. Bu mekanizmalar genellikle bireyin duygusal dengesini korumasına ve stresle başa çıkmasına yardımcı olur. Bu dönemdeki endişelerin çoğu, bireyin güvenlik, beslenme ve bakım ihtiyaçlarına ilişkindir. Bu nedenle, bu savunma mekanizmaları, bireyin hayatta kalma ve gelişme sürecine yardımcı olmak için gelişir ve aktive olur (Bora 2019).

2.1.3.1. Yansıtma (Projection). Yansıtma, insanların kendi kişilik özellikleri, nitelikleri veya motivasyonlarına dayalı olarak diğer insanlara bu özellikleri, nitelikleri veya motivasyonları atfettikleri bir süreçtir. Ayrıca, yansıtmanın genellikle insanların istenmeyen özelliklere sahip olduklarına dair kaygılarını azaltmalarına yardımcı olabilen bir savunma mekanizması olduğu kabul edilir (Holmes, 1978).

Yansıtmalı özdeşim savunma sürecinden bahseden ilk analist Melanie Klein'dır(1946). Klein ayrıca ağır rahatsızlığı olan bütün hastalarda bu savunma mekanizmasının bulunduğunu belirtmiştir. (McWilliams, 2013, s.135) Yansıtma bireylerin günlük hayatta yaygın olarak başvurduğu birinci tip bir savunma mekanizmadır. İnsanların psikolojik süreçlerini anlamada ve başa çıkmada önemli bir rol oynar.

2.1.3.2. Pasif agresiflik (Passive aggression). Psikanalitik teoriye göre, pasif agresiflik anal dönemde otorite ile anlaşmazlık durumu sonucunda ortaya çıkar (Akdeniz, 2020). Pasif-agresif desenler, farklı nedenlerle her kişilik organizasyonunda farklılık gösterse de, her bireyde bulunabilen desenlerdir ve kişinin içsel olarak hissettiği yıkıcı duyguları doğrudan ifade etmek yerine, dolaylı yollarla ifade etmesidir (McWilliams, 2013). Bu durum, kişinin agresyonunu gizlemesini içeren bir tür savunma mekanizmasıdır. Diğer bir deyişle, kişi bu duygularını açıkça ifade etmek yerine, bu duyguları göstermeye yönelik belirgin olmayan davranışlar sergiler. Bu davranışlar arasında surat asmak, işleri yavaşlatmak, kasıtlı sakarlık, unutma ve erteleme gibi görünen eylemler bulunabilir. (Taşkent, 2010). Saldırgan davranışlar, genellikle bastırılarak dolaylı yollarla ifade edilir ve ertelenir (Yıldız, 2020).

2.1.3.3. Dışa vurma (Acting Out). Dışa vurma, bir bireyin ruhsal çatışma ve stresle başa çıkmak için düşünce ve duygularını ifade etmek yerine fiziksel eyleme geçme eğilimini tanımlar. Bu tanımda bahsedilen dışa vurma, sadece psikoterapi sürecinde duygu ve düşüncelerin ifadesini değil, aynı zamanda hem içsel hem de dışsal davranışları içerir. Bu durumda, birey öfke patlamaları, saldırganlık veya kendine zarar verme gibi davranışlar sergileyebilir (APA, 2014).

2.1.3.4. Yalıtma (Isolation). Yalıtma, bir savunma mekanizması olarak, bir deneyimin duygusal yönünün, bilişsel boyuttan ayrılarak farklı bir hale gelmesini ifade eder. Kişiler, kaygı, endişe ve zihinsel acı veren olaylarla başa çıkmak için kullanabilecekleri bir yol olarak, hissettikleri duyguları bilindik bilgilerden ayırma yoluna gidebilirler (Blackman, 2021).

Yalıtma, diğer savunma mekanizmalarıyla ortak bir yönü paylaşır; herhangi bir olayın, düşüncenin veya durumun bireysel anlam ve sonuçlarını bilinçdışına itme amacı güder. Psikanalitik analistlerin birçoğu, yalıtmanın, 'düşünsel savunmalar' arasında temel psikolojik işleyişin bir parçası olduğu konusunda hemfikirdir. Bu savunma mekanizması, olayların anlamını değiştirerek veya hissedilen duygusal yükü hafifletmeye çalışarak insanların rahatlamalarına yardımcı olabilir (McWilliams, 2013).

2.1.3.5. Değersizleştirme (Devaluation). Değersizleştirme, idealizasyonun zıddı olarak kabul edilir. Bir nesne ne kadar fazla idealize edilirse, sonunda o kadar büyük bir değer kaybına uğrayacaktır. Yanılsamaların büyüklüğüne bağlı olarak hayal kırıklıkları da derinleşir. Her birimiz, güvendiğimiz kişilere özel bir değer atfediriz ve onları güçlü, sevgi dolu ve değerli olarak idealize ederiz. İdealize etme ihtiyacının bir diğer yüzü değersizleştirme şeklinde kendini gösterir (McWilliams, 2013). Bu mekanizma, hayatımızda kendimizi seven bizi değerli hissettiren kişilerin bizimle çakıştıkları veya beklentilerimizi karşılayamadıklarında, onların kusurlarını vurgulayarak değersizleştirmeye başladığımızda kullandığımız bir savunma mekanizmadır (Özakkaş, 2017).

2.1.3.6. Otistik fantezi (Autistic Fantasy). Bazı uzmanlar ve DSM (Diagnostics and Statistical Manual of Mental Disorders), "Oistik fantezi" terimini kullanmayı tercih etmektedir (Cramer, 2015). Otistik fantezi, bireyin duygusal çatışmalardan ve iç veya dış kaynaklı tehditlerden kaçınmak için gerçek dünyanın yerine hayal dünyasına sığınma durumunu ifade eder. Otistik fantezi, bireyin içinde hayali bir senaryo barındırır ve bu senaryo geçici bir tatmin sağlayabilir. Ancak çekilme durumunda olan bir kişi, aksine, gerçek dünyadan kopar ve çevresiyle normal bir şekilde etkileşime giremez hale gelir (Berney vd., 2014).

Oistik fantezide birey, duygusal çatışmalardan ve içsel veya dışsal tehditlerden kaçınır. Kişiler arası ilişkileri arama amacını gerçekleştirmek için en etkili eylemi seçip uygular veya sorunların çözümünü sağlamak için aşırı hayaller kullanır (Benítez vd., 2010). Böylelikle otistik fantezi savunma mekanizmasını etkin bir şekilde kullanabilen kişiler, kendilerini dünyayı yanlış anlayarak değil, dünyadan uzaklaşarak sakinleştirirler. (McWilliams, 2013, s. 124).

2.1.3.7. İnkâr (Denial). İnkâr psikanalitik bir terim olup, günlük dilde oldukça yaygın bir kullanıma sahiptir. İnkâr, kötü bir durumla veya felaketle karşılaşıldığında ilk tepki olarak karşımıza çıkar (Laudanski, 2015). Bu tepki, hayatı daha az zorlu hale getirmek için birçok insan tarafından belli bir düzeyde kullanılır. Kriz veya acil durumlarla karşılaşıldığında, kişinin incinen duygularını ifade etmek yerine inkâr etmesi ve duygusal tepkilerini bastırması daha olasıdır. İnkâr savunma mekanizması, kişinin bazen yararlı veya hatta kahramanca eylemlerde bulunmasına yardımcı olabilir. Ancak, her zaman olumlu sonuçlar doğurmaz, bazen olumsuz sonuçlara da yol açabilir (McWilliams, 2020).

İnkârın sıkça kullanılması, gerçeklikle olan bağlantımızı zayıflatabilir ve işlevselliğimizi olumsuz etkileyebilir. Bazı durumlarda, düşüncelerin bilince gelmesini engellemek amacıyla inkâr savunma mekanizması kullanılabilir (Burger, 2021). Anna Freud, inkârı dört alt kümeye ayırmıştır: özünde inkâr, davranışla inkâr, hayalde inkâr ve sözle inkâr. Bu kategoriler, inkârın farklı biçimlerini ve mekanizmalarını açıklamak için kullanılır ve insanların farklı durumlarda nasıl inkâr etme eğiliminde olduğunu anlamamıza yardımcı olur (Blackman, 2021).

2.1.3.8. Yer değiştirme (Displacement). Yer değiştirme, psikanalitik anlamı bazen yanlış anlaşılmış bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizma, bireyin belirli bir uyarıcıya verdiği tepkiyi değiştirme eğiliminde olduğu durumları temsil eder. Yani, bu savunma mekanizması tehlikeli olarak algılanan bir tepkiyi, başka bir hedefe veya başka bir tepkiye yönlendirme amacı taşır. Yer değiştirme iki farklı şekilde işler:

1) İlk olarak, birey bir duygunun kontrolünü zor bulduğunda, bu duygu ya asıl hedefine yönlendirilir ya da tamamen farklı bir hedefe yönlendirilebilir. Bu, günlük yaşamda en sık karşılaşılan olası mekanizmadır (Gençtan, 2003) .

2) İkincisi, tehlikeli olarak kabul edilen bir duygunun yarattığı tepki, başka bir nesne veya duruma yönlendirilir (Gençtan, 2003).

Bu mekanizma, kişinin i dünyasındaki duygusal tepkileri değiştirme çabasını ifade eder. Örneğin, bir kişi korkulu takıntılara sahipse ve bu takıntılarını sürekli olarak farklı nesnelere veya durumlara yönlendiriyorsa, bu kişinin karakteri fobik olarak değerlendirilebilir. Bu savunma mekanizması, duygusal tepkilerin kontrol altına alınmasına ve dışa yansıtılmasına yardımcı olur (McWilliams, 2013, s. 177).

2.1.3.9. Disosiyasyon (Dissociation). Aşırı bir felaketle karşılaştığımızda veya dayanılmaz acı ve korku içinde olduğumuzda, dissosiyasyon denilen savunma mekanizması devreye girebilir. Dissosiyasyon, travmatik olaylara verilen normal bir tepki olarak kabul edilir ve bazı durumlarda hafif seviyede yaşandığında, kişinin etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ancak, bu savunma mekanizmasının en büyük dezavantajı, gerçek risk içermeyen anlarda bile kişinin işlevselliğini otomatik olarak kaybetme eğiliminde olmasıdır. (McWilliams, 2013).

Kişinin kimlik gelişiminde, i ile dış dünya, gerçek ile hayal, geçmiş ile şimdi ve gelecek arasında ayrımlar yapması gereklidir. Tüm bu ayrımları entegre eden ve yönlendiren bir merkeze, prefrontal kortekse, ihtiyaç vardır. İ deneyimleri yönlendirirken öncelikli ihtiyaçları belirleriz ve düşünce, dikkat ve iradeyi bu hedeflere odaklarız, bu da farkındalığımızı şekillendirir.

Böylece kişisel varlığımızın sınırları içinde hareket ederiz ve her an i ve dış dünyanın bütünlüğünü hissederiz. Ancak bazen dürtüler, egoyu aşırı bir şekilde

etkilemek istediklerinde ego bölünmeye başlar ve bu dürtüler, farklı alanlar veya kimlikler oluşturur. Bu ayrışma en belirgin şekilde çoklu kişilik bozukluğunda görülür. Bu durumda kişi duyguları, duyumları ve deneyimleri aynı bedende yaşar, ancak zihinsel olarak bunları birbirinden ayrı hisseder (Öztürk, 2004, s. 423). Çocukluk döneminde istismara maruz kalan bireylerin çoğunlukla dissosiyasyon deneyimledikleri gözlenmiştir. Daha ciddi durumlarda, bu dissosiyasyon, kişinin birden fazla benliği olduğuna inanmasına yol açabilir. Kişi, acı veren olayları veya anıları hissetmemek için zihinsel olarak kendini başka bir yerde veya kişilik olarak başka biri gibi hissedebilir (Çallak, 2019).

2.1.3.10. Bölme (Splitting). Bölme, kişiler arası ilişkilerde oldukça etkili bir savunma mekanizmadır. Bebeklik döneminden itibaren başlar. Dil öncesi dönemde, bebek iç dünyasında nesnelere yönelik iyi veya kötü ego durumlarını deneyimleyebilir (McWilliams, 2020, s. 148).

Borderline kişilik bozukluğu ve Psikoz kişilik bozukluğu gibi durumlarda, kişiler bazı insanları tamamen düşman veya tamamen sevgi dolu olarak algılayabilirler (Blackman, 2021). Bu durum, bölme savunma mekanizmasının etkili bir şekilde çalıştığını gösterir. Bu mekanizma, kişinin endişesini kontrol altında tutmasına ve özsaygısını korumasına da yardımcı olabilir (McWilliams, 2020, s.149). Bu bağlamda, bölme savunma mekanizması, kişilerin başkalarını iyi veya kötü olarak kategorize etmelerine ve bu kategorizasyonun duygusal dünyalarını etkilemesine yol açar. Bu, kişilik bozukluklarında ve duygusal düzenleme sorunlarında sıkça görülen bir savunma mekanizmasıdır.

2.1.3.11. Rasyonalizasyon (Rationalization). Rasyonalizasyon, günlük yaşamda sıkça başvurduğumuz bir savunma mekanizmasıdır. Bu savunma mekanizma, geçmişteki eylemlerimizi, şu anki davranışlarımızı veya gelecekteki planlarımızı mantıklı ve toplumca kabul edilebilir şekillerde açıklamaya çalışır. Anksiyetenin etkisini azaltmayı amaçlar ve genellikle yadsıma mekanizmasıyla birlikte kullanılır. Rasyonalizasyonun temelinde iki savunma ögesi bulunur. Birincisi, kişinin kendi davranışlarını haklı çıkarmasına yardımcı olur, ikincisi ise

ulaşılamayan hedeflere duyulan hayal kırıklığını hafifletmeye çalışır. Dolayısıyla, rasyonalizasyon savunma mekanizması, gerçekleşmemiş arzuların yarattığı hayal kırıklığını hafifletmek amacıyla kullanılır (Gençtan, 2020, s. 72).

2.1.3.12. Bedenselleştirme (Somatizasyon). Bedenselleştirme, bireyin zihinsel veya duygusal çatışmalarını doğrudan ifade etmek yerine, bu çatışmaları vücut işlevlerindeki aksaklıklar aracılığıyla ifade etme durumudur. Örneğin, stres, kaygı veya diğer ruhsal çatışmalar, baş ağrısı, mide problemleri, kas gerginliği veya diğer fiziksel belirtiler şeklinde kendini gösterebilir. Bu durum, kişinin içsel çatışmalarını bilinçli olarak ifade etmekten kaçındığı ve bunun yerine vücut belirtileri aracılığıyla duygusal durumlarını dışa vurduğu bir savunma mekanizması olarak düşünülebilir (Bowins, 2004).

2.2. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, sürekli olarak iç ve dış çevreyi izleyen, bilincin arka planında çalışan bir "radar" olarak tanımlanmıştır. Yani, dikkat ve farkındalık birbirine iç içedir. Dikkat, sürekli olarak farkındalığın "zemininden" bilinçli bir şekilde çevredeki şeyleri çeker ve bunları değişen süreler boyunca odakta tutar (Brown & Ryan, 2003).

Farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, ancak bu, geçmişteki anılarımızı düşünmek ya da hayal etmek anlamına gelmez. Tam anlamıyla farkındalık, mevcut deneyimi tüm kalbimizle, anlayışla yeniden yönlendirme sürecini içerir. Bu, hayallerden ve düşüncelerden kurtulmayı ve şu anı tam olarak yaşamayı gerektirir (Hanh, 1976).

Teorik olarak, mindfulness, "an be an farkındalık" olarak tanımlanır. Diğer tanımlar ise "kişinin bilincini mevcut gerçekliğe göre canlı tutması" ya da "ardışık algı anlarında gerçekte ne olduğunun açık ve tek fikirli farkındalığı" olarak ifade edilir. Ancak, farkındalık kelimelerle tam olarak ifade edilemeyen bir deneyimdir. Bu incelikli, sözel olmayan bir deneyimi ifade etmek için sınırlıdır (Gunaratana, 2002, Germer vd., 2005). Farkındalık, şu an meydana gelen her şeye bilinçli bir şekilde

katılarak ve bu deneyimleri ayırt edici bir şekilde tanımlayarak ortaya çıkan bir farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Shapiro, 2009).

Bilinçli farkındalık, sadece bir kavram değil, bir yaşam tarzıdır. Bu, geçmişimizle, duygularımızla, fikirlerimizle, bedenimizle, zihnimizle ve her şeyle olan ilişkimizdir. Bu, şu anla olan bağımızı içerir (Kabat-Zinn, 2013).

Shapiro (2009), bilinçli farkındalık, bir bireyin anın tamamen ve seçici bir biçimde farkında olmasını ve yaptıklarının bilincinde olmasını sağlayan bir durumdur. Psikoloji disiplini hızla gelişirken, farkındalığın psikolojik teori ve uygulamalara entegre edilmesi verimli bir keşif yöntemi olarak önem kazanmıştır.

Bilinçli farkındalığın önemli üç adımı vardır: Dikkat, Niyet, ve Tutum. Dikkat, farkındalığımızın temelidir, çünkü eğer dikkatimiz yoksa, farkındalık da yok demektir. Aynı zamanda dikkatli olmak, uyanık olmak ve dünyadaki olayları fark etmek anlamına gelir (Atalay, 2019).

Niyet, dikkatin tek başına yeterli olmadığını anlatır. Şu anki anda eksik veya fazla olan her şeye niyet etmek gereklidir. Tutum ise, bilinçli farkındalığın farkındayken deneyimsel olarak öğrenmeyi içerir. Bilinçli farkındalık tutumları, zihni sakinleştirmeye, bedeni rahatlatmaya ve içsel görüşü netleştirmeye yardımcı olur. Bu temellerin sağlam olmadığı durumlarda, sakinlik ve rahatlama zor olacaktır. Bilinçli farkındalık tutumları yedi temelden oluşur (Atalay, 2019, s.21).

2.2.1. Bilinçli farkındalık uygulamasının tutumsal temelleri. Bilinçli farkındalık uygulamaları, yaşamımızda önemli bir rol oynayan bir dizi temel tutumu içerir. Bu tutumlar, zihinsel ve duygusal deneyimlerimize daha bilinçli bir şekilde yaklaşmamıza yardımcı olur. İşte bu temel tutumlar ve onların anlamları;

Yargılama: Hemen hemen neredeyse her şeyi zihnimiz tarafından sınıflandırırız ve etiketleriz. İyi hissettiren olayları ve kişileri "iyi," kötü hissettirenleri "kötü" olarak değerlendiririz. Geriye kalanları ise "tarafsız" olarak kabul ederiz. Bu tür sınıflandırmalar ve yargılar, genellikle bilinçsizce gerçekleşen otomatik tepkilerdir. Ancak bu yargılar, zihinsel muhakeme yeteneklerimizi kısıtlayabilir. Bilinçli

farkındalık uygulamaları, bu yargıları değerlendirmeksizin sadece gözlemlenmenin önemini vurgular (Kabat-Zinn, 2021, s.67).

Sabır: Sabır, zihnin hızlı, kaygılı ve telaşlı halini hafifletmede büyük bir rol oynar. Sabırlı olmak, her anı kabul etmek ve kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek anlamına gelir. Aynı zamanda, bazı şeylerin zamanı geldiğinde doğal olarak gerçekleşeceğini kabul etmeyi içerir. Günümüz dünyasında, anında sonuç almayı beklemek yaygın hale geldi, ancak sabır, bu hızlı tempoya karşı bir tezatlık sunar (Atalay, 2019).

Başlangıç zihni: "Şimdi" anı yaşamamanın zenginliğini taşır. Başlangıç zihni, her şeyi sanki ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli bir zihni ifade eder. Şu anın zenginliğini fark etmek için, başlangıç zihni kazanmak önemlidir. Başlangıç zihni, her deneyimi ilk defa yaşamak için otomatik pilottan çıkıp merak ve heyecanla yaklaşmak anlamına gelir (Atalay, 2019).

Güven: Bilinçli farkındalık uygulamalarında, kendimize ve içsel sezgilerimize güvenmek hayati önem taşır. Başkalarının bizi yönlendirmesini beklemek yerine, hata yapma veya yanlış yapma korkusu olmadan kendi iç sesimize ve sezgilerimize güvenmek bu uygulama için önemlidir. Başka biri olma isteği yerine, tam anlamıyla kendimizin farkında olma hedeflenir (Kabat-Zinn, 2013)

Çabalama: Her şeyi bir amaç için veya bir şeyi elde etmek için çaba sarf etme eğilimindeyiz. Ancak, hedeflere ulaşmanın en iyi yolu, her şeyi kabul etmeye odaklanmak, zorlamamak ve kendiniz olmaktır. Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek, herhangi bir başka hedefe ihtiyaç olmadığını anlamak anlatmaktır (Kabat-Zinn, 2021).

Kabul: Bir şeyi olduğu gibi kabul etmek, bu andaki anı kabul etmek anlamına gelir. Kendinizi olduğunuz gibi kabul ettiğinizde, gerçek değişim başlar. Ancak kabul etmek, her şeyi onaylamak veya kişisel değerlerinizi görmezden gelmek anlamına gelmez. Kabul, her anı şu anın tamamı olarak kabul etmek ve bu andaki bilgelikle yaşamak anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2021)

Bırakma: Zihnimize yapışmış düşünceleri fark ettiğimizde, bu düşünceleri serbest bırakmak önemlidir. Deneyimlerimizi yargıladığımızı fark ettiğimizde, bu yargılayıcı düşüncelerin peşinden gitmek yerine onları serbest bırakabilmeliyiz. Geçmiş ya da

geleceğe dair düşünceleri gözlemlemeli, hafızada yer etmesine izin vermemeli ve sadece farkındalık içinde yaşamalıyız (Kabat-Zinn, 2013).

Kabat-Zinn (2013), bu tutumların yanı sıra, zihin ve kalp nitelikleri de bulunmaktadır. Bu özellikler, mindfulness'ın etkisiyle hayatımızda daha geniş bir etki yelpazesine ve daha derin bir katmanına ulaşmamıza yardımcı olur. Zarar vermemek, cömertlik, şükran, hoşgörü, affetme, nazik olma, empatik sevinç ve duygusal denge gibi özellikler bu davranış biçimleri arasında yer almaktadır. Bu tutumlar, yedi temel tutumla iç içe geçmiştir ve bizi zorlayıcı durumlarla başa çıkarken dikkat etmemiz gerekenlere odaklanmamıza yardımcı olur.

2.2.2. Bilinçli farkındalığın işlevleri. Bilinçli farkındalık, bireyin içsel ve dışsal deneyimlerine dikkatli bir şekilde odaklanmasını ve bu deneyimleri kabul etmesini sağlar. Ayrıca, bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve duygusal dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Bilinçli farkındalık işlevleri vücut düzenlemesi, uyumlu iletişim, duygusal denge, korkunun değiştirilmesi, tepki esnekliği, içgörü, empati, ahlak, sezgi işlevlerinden oluşmaktadır.

Vücut düzenlemesi: Vücut düzenlemesi, sinir sisteminin hızlı ve yavaş dengesini koruma şeklimizi ifade eder. Örneğin, kalp atış hızının düzenlenmesi gibi otomatik işlemlerin denge içinde olduğunu gösterir (Siegel, 2009).

Uyumlu iletişim: İnsanlar arasındaki uyumlu iletişim, göz teması kurarak veya birbirlerine odaklanarak gerçekleşebilir. Bu tür iletişim, birbirine entegre iki sistemin bir parçası olduğumuz hissini yaratır (Siegel, 2009).

Duygusal Denge: Duygusal denge, içsel duygusal deneyimlerin zengin ve anlamlı olduğu bir denge durumunu ifade eder. Bu, yaşamın anlamını ve zenginliğini içerir (Siegel, 2009).

Korkunun değiştirilmesi: Korkunun modülasyonu veya yok olması, güvende olduğumuzu hissettikten sonra korkuyu değiştirme şeklimizi anlatır. Bu, öğrenilmiş korkuları ele almanın bir yoludur (Siegel, 2009).

Tepki esnekliği: Tepki esnekliği, dürtü ile eylem arasına bir boşluk bırakma yeteneğidir. Bu, dikkatli farkındalığın zihinsel alanını ifade eder (Siegel, 2009).

İçgörü: İçgörü, geçmiş hafızamızı, şu anki deneyimimizi ve geleceği hayal etme özgürlüğümüzü keşfettiğimiz bir süreci ifade eder. Bu, zihinsel zaman yolculuğu olarak adlandırılabilir (Siegel, 2009).

Empati: Empati, başka bir kişinin zihinsel bakış açısına yerleşme kapasitesidir. Bu, başkalarının duygularını anlama yeteneği ile yakından ilişkilidir (Siegel, 2009).

Ahlak: Ahlak, toplumsal fayda için hareket etme yeteneğini ifade eder. Bu, ahlaki değerleri hayata geçirmek ve toplum için iyi olanı seçmekle ilgilidir (Siegel, 2009).

Sezgi: Sezgi, sözsüz bilgi işleme yoluyla beden dahil olmak üzere dört deneyimin bilincine varma ve bu bilgilere erişme yolunu açar (Siegel, 2009).

2.2.3. Bilinçli farkındalığın ortak yönleri. Bilinç, insan zihninin duyguları, algıları, duyguları ve kavramları tanıma ve içselleştirme kapasitesini ifade eder. Bilinçli farkındalık, deneyimlerimize daha derinlemesine odaklanmamıza ve her anın değerini anlamamıza yardımcı olan bir zihinsel beceri ve uygulama biçimidir. Bu beceri, kişinin kendini ve çevresini daha iyi anlamasını sağlar ve duygusal zenginlikle birlikte daha fazla iç huzur ve memnuniyet hissi kazanmasına olanak tanır (Ninivaggi, 2019).

Kavram dışı: Bilinçli farkındalık, düşünce süreçlerimizi bir kenara bırakmadan deneyimlerimizi gözlemlemektir. Bu, zihinsel karmaşıklıkların ve düşünce selinin ortasında bile farkında olabilme yeteneğini içerir. Pratikte, bu, düşüncelerin ve zihinsel süreçlerin farkında olurken onlara saplanmamayı gerektirir (Germer vd., 2005).

Şimdi merkezli: Farkındalık her zaman şu anki andadır. Deneyimlerimizle ilgili düşünceler, şimdiki andan bir adım ötede yer alır. Bilinçli farkındalık, geçmişteki veya gelecekteki olaylarla ilgili zihinsel daldan çıkmayı ve şu anın zenginliğine dalmayı teşvik eder. Bu, yaşadığımız anın değerini kavramamıza yardımcı olur (Germer vd., 2005).

Eleştirel olmayan: Bilinçli farkındalık, deneyimlerimizi olduğu gibi kabul etmekle ilgilidir. Eleştiri veya yargılamadan ziyade kabullenme ve anlama sürecini içerir.

Deneyimlerimize yönelik eleştirel yaklaşımlar, bu özgürleştirici uygulamayı engelleyebilir (Germer vd., 2005).

Kasıtlı: Farkındalığın bilinçli bir şekilde geliştirilmesi, dikkatin kasıtlı olarak belirli bir odak noktasına getirilmesini gerektirir. Bu, bilinçli bir çaba gerektirir, çünkü zihin genellikle dalgın ve dağınık olabilir. Bu uygulama, zihni deneyimlerin üzerine yönlendirmeyi amaçlar (Germer vd., 2005).

Katılımcı gözlem: Bilinçli farkındalık, bağımsız bir gözlemci olmak yerine, deneyimlerimize daha aktif ve katılımcı bir şekilde yaklaşmayı içerir. Zihin ve beden her an daha yakından deneyimlenir, her detayın farkına varılır. Bu, ilgisizlik yerine her anın tam anlamıyla yaşanmasını teşvik eder (Germer vd., 2005).

Sözsüz: Bilinçli farkındalık deneyimlerimizin, kelimeler zihinde şekillenmeden önce meydana geldiği bir süreçtir. Bu nedenle, farkındalık deneyimi sözel ifade ile sınırlı değildir. Duygular, hisler ve algılar, sözcüklerin ötesinde yaşanır ve ifade edilir (Germer vd., 2005).

Keşif: Bilinçli farkındalık, algı seviyelerinin daha ince olanlarını keşfetme amacını taşır. Bu, daha derin ve özgün bir anlayışa ulaşma yolunda bir keşif sürecini içerir. Her anın altında yatan ince detayları fark etme çabasıdır (Germer vd., 2005).

Özgürleştirici: Bilinçli farkındalık, koşullu endişelerden ve düşüncelerden özgürlük sağlamayı hedefler. Kendi deneyimlerimizi olduğu gibi kabul ederek, özgürleşme yolunda bir adım atmamıza yardımcı olur (Germer vd., 2005).

Bu ortak yönler, farkındalık pratiği ile her anın tadını daha bilinçli bir şekilde çıkarmamıza yardımcı olur. Bilinçli farkındalık uygulamaları, bu özellikleri daha fazla deneyimlemek ve daha sık geri getirmek için yapılan bilinçli bir girişimdir (Germer vd., 2005).

2.3. Öz-Şefkat

Öz şefkat, birçok dilde farklı terimlerle ifade edilmiş ve literatürde farklı şekillerde ele alınmış bir kavramdır. Türkçe’de öz şefkat, öz duyarlılık ve öz anlayış olarak çevrilebilir. Self Compassion terimi ise Deniz, Kesici ve Sümer (2008), Barutçu Yıldırım, Demir (2017), Özyeşil (2011), Tatlıhoğlu (2010), Sarıcaoğlu (2011),

Yılmaz (2009) ve Yiğit (2015) tarafından öz anlayış olarak ele alınmıştır. Diğer yandan, Yağbasanlar (2018), Andiç (2013), ve Kıcalı (2015) self compassion kavramını öz şefkat olarak incelemiş, Akın, Akın ve Abacı (2007), Öveç (2007) ise öz duyarlık olarak tanımlamıştır. Bu çalışmada öz-şefkat ifadesi kullanılmıştır (Şimşek, 2019).

Öz-şefkat kavramıyla ilgili olarak 2003 yılından bu yana 200'den fazla dergi makale ve araştırma yapılmış olup, bunlardan ilk iki makale Neff tarafından yayınlanmıştır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkati daha iyi anlamak için, öncelikle genel anlamda şefkat duygusunun ne ifade ettiğini anlamak gerekmektedir. Budist bakış açısına göre, şefkat hem kendi hem de başkalarının acılarına karşı duyarlılık anlamına gelir (Salzberg, 1997 akt. Neff & Dahm, 2015a). Öz-şefkat demek zorlu yaşam mücadeleleriyle veya kişisel hatalarla, başarısızlıklarla ve yetersizliklerle karşı karşıya kaldığımızda, bunların insan olmanın bir parçası olduğunu kabul ederek, kendimizi sert öz-yargılamadan ziyade nezaketle yanıt vermektir (Gilbert, 2022).

Goetz ve ekibine (2010) göre, şefkat ayrı bir duygu türüdür ve üzüntü, sempati, sevgi veya hatta empati ile karıştırılmamalıdır. Empati, başka bir kişinin deneyimlediği duyguları anlama yeteneği anlamına gelirken, şefkat daha fazlasını içerir, ki bu yardım etme, katılma, ilgilenme, rahatlatma ve paylaşma gibi eylemlere yol açar (Lipponen,2018,). Dalai Lama'ya göre, "insan, doğası gereği mutluluk ister, acı'dan sakınır. O duyguyla herkes mutluluğa ulaşmaya çalışır (Neff, 2015).

Aynı zamanda şefkat, beynimizdeki önemli motivasyon ve yeterlilik kalıplarının temelini oluşturur. Buddha, bir zihni eğitme yolunda sekiz adımın gerekliliğini vurgular. Bu, doğru görüş, doğru konsantrasyon, doğru niyet, doğru konuşma, doğru eylem, doğru geçim, doğru çaba ve doğru farkındalık içerir. Bu adımlar, bireyin içsel barışı ve bütünlüğüne katkıda bulunarak sağlıklı bir ruh halinin oluşturulmasını hedefler (Gilbert, 2022).

Kristen Neff'in çalışmalarına göre, öz-şefkat üç temel bileşen üzerine inşa edilir ve bunlar; nezaket, ortak insanlık ve farkındalıktır. Bu öğeler, öz-şefkatli bir zihinsel çerçeve oluşturmak için bir araya gelir ve birbirleriyle etkileşime girer (Neff & Dahm, 2015).

1. **Nezaket:** Nezaket, kişilerin kendi kişisel eksikliklerini, hatalarını ve başarısızlıklarını anlama ve kabul etme yeteneği olarak tanımlanır. Kendi iç dünyamızdaki zihinsel, duygusal veya fiziksel acılarla başa çıkarken, bu bileşen bize bu acılara karşı anlayış ve şefkat gösterme yeteneği kazandırır. Bu aynı zamanda başkalarına gösterdiğimiz ilgi ve şefkati kendimize de yönlendirmeyi içerir. Nezaket, kendi acımızla yüzleşmemiz ve bu acıları kabul etmemiz gerektiğini vurgular. Kendine şefkat için, kişinin kendi acısına yönelip, onu kabul etmesi ve farkındalık geliştirmesi gereklidir (Neff & Dahm, 2015).
2. **Ortak İnsanlık:** Öz-şefkat, ortak insanlık duygusu adını verdiğimiz bir bileşenle güçlenir. Bu duygu, her insanın başarısızlıklar yaşadığını, hatalar yaptığını ve zaman zaman yanlış anlaşıldığını kabul etmeyi içerir. Hayatta her isteğimizin gerçekleşmeyeceği ve hayal kırıklıkları yaşanacağı gerçeğini hatırlamak, insan olmanın kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu noktada öz-şefkat, kendimize ve yaşamlarımıza daha geniş bir perspektiften bakmamıza yardımcı olur. Başkalarının aynı zorlukları yaşadığını hatırladığımızda, kendimizi daha az yalnız hissederiz. Ortak insanlık duygusunun bu bilinci, içsel değer ve aidiyet hissimizin sadece insan olmamıza dayandığı fikrini destekler. Bu, insanları reddedilemez ve dışlanamaz kılar (Neff & Dahm, 2015).
3. **Farkındalık:** Farkındalık, öz-şefkat kavramının temel bir bileşenidir. Olumsuz düşünceler ve duygularla başa çıkmak için dikkatli bir farkındalık geliştirmemizi gerektirir. Farkındalık, yargılardan kaçınmamıza, onları bastırmamıza veya göz ardı etmemize yardımcı olur. Bu, mevcut anın gerçekliğini deneyimleme yeteneğini içerir. Kendimize şefkatle yaklaşabilmemiz için acı veren düşüncelerimize ve duygularımıza yönelmeye ve onları deneyimlemeye istekli olmamız gerekmektedir. Bu, olumsuz düşünce ve duygularımızla fazla özdeşleşmeden, onlarla başa çıkmamıza yardımcı olur (Neff & Dahm, 2015).

Son yıllarda öz-şefkat, bilinçli farkındalıkla birlikte kullanıldığında daha fazla dikkat çekmektedir. Öz-şefkat, insanlara kendilerini anlama, sabır ve anlayışın iyileştirici gücünü öğretir. Aynı zamanda zorlu deneyimler sırasında dengeyi korumayı ve acı

çekmenin her insan için ortak bir deneyim olduğunu hatırlatır. Bu, insanların kendilerine, diğer insanlara ve yaşamlarına daha olumlu bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olabilir (Neff, 2015). Öz-şefkat, başkalarına şefkatli olma, başkalarından şefkat kabul etme ve kendimize karşı dostça olma olmaktır.

Gilbert (2009) tarafından önerildiği gibi, öz-şefkat, bağlanma ve bağlılık içeren davranışsal sistemlerden evrimleşmiş bir kapasite olarak görülür. Güvenli bağlanma ve aidiyet duygusu, bakım verme sisteminden kaynaklanır ve güvenlik, sevgi ve ilgiye layık olma hissi yaratır, bu da mutluluğu artırırken kaygı ve depresyonu azaltır. Bu nedenle, destekleyici ve güvenli bir çevrede büyüyen bireylerin, kendileriyle daha şefkatli bir ilişki kurmaları daha olasıdır (Mikulincer & Shaver, 2007).

Diğer yandan, tehditkâr veya güvensiz bir ortamda büyüyen bireylerin, içselleştirilmiş şefkat modellerine sahip olma olasılığı daha düşüktür (Gilbert & Proctor, 2006). Bowlby, dünyaya geldiğimiz andan itibaren beynimizin başkalarının ilgi ve şefkatine biyolojik olarak tepki vermek üzere yaratıldığını anlamamıza yardımcı olmuştur (Gilbert, 2022). Bu durum, çocukların sağlıklı bir şekilde büyüebilmeleri için sevgi ve şefkat dolu bir ortamın önemini vurgular.

Araştırmalar, öz-şefkat kavramının bakım verme sistemleri ve erken çocukluk dönemi etkileşimleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, öz-şefkatsiz bireylerin eleştirel bir aile ortamına sahip olma olasılıkları daha yüksektir. Öz-şefkat, olumsuz duygusal deneyimlere dikkat etmeyi kolaylaştırarak etkisini azaltırken, aşırı özdeşleşmeyi bastırmaya yardımcı olur. Öz-şefkat, bu nedenle farklı bileşenlerin birbiriyle etkileşim içinde olduğu bütünsel bir deneyim olarak kabul edilir (Neff, 2015).

2.4. Savunma Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat kavramları ile alakalı Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar.

Demir (2011) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık odaklı bir eğitim programının depresyon ve stres seviyeleri üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Araştırma, Nişantaşı Meslek Yüksek okulu öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma bulguları bilinçli farkındalık odaklı eğitim programının katılımcıların farkındalığını artırdığı gözlemlenmiştir, bu da bireylerin rahatsızlık veren düşünceler ve duygularla

daha etkili bir şekilde başa çıkma becerilerinin geliştiğini göstermektedir. Ayrıca, bu programın katılımcıların depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu ve stresle başa çıkmada yardımcı olduğu görülmüştür.

Bilge (2018) tarafından yapılan çalışmada kişilik bozuklukları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma 18-64 yaş aralığı 242 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, şizoid kişilik bozukluğu dışındaki tüm kişilik bozuklukları, immatür savunma mekanizmaları ve nevrotik matür gruplar arasında anlamlı bir pozitif ilişki göstermiştir. Yani, kişilik bozukluklarına sahip bireyler, olgunlaşmamış savunma mekanizmalarını daha fazla kullanmıştır.

Gündoğan (2019) tarafından yapılan çalışmada, obsesif kompulsif belirtilere sahip bireyler üzerinde bilinçli farkındalık odaklı bir bilişsel terapi programının etkisi ele alınmıştır. Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan 17-65 yaş arasındaki katılımcılar ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde destekleyici bir müdahale olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Yıldız (2020) tarafından yapılan çalışmada, egonun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma pandemi dönemine denk geldiği için online bir örnekleme dayanmaktadır. Araştırma 18-64 yaş arası Türkçe okuma yazma bilen toplam 420 kişiyi kapsamıştır. Araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, olgun savunma mekanizmalarını sıkça kullanmışlar ve ilkel savunma mekanizmalarını daha az kullanmışlardır. Ayrıca, mutluluk korkusu arttıkça olgun savunma mekanizmalarının kullanımı azalmıştır.

Aras (2021) tarafından yapılan çalışmada, kardeş sayısı ve doğum sırasının savunma mekanizmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma Antalya ilinden 157, Diyarbakır'dan 143 katılımcılar ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, sosyo-kültürel faktörlerin savunma mekanizmalarını etkileyen belirleyici faktörler olduğu gözlemlenmiştir.

Yılmaz (2022) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyleri ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma lise öğrenci ile yürütülmüştür.

Araştırma bulgularına göre, Covid-19 korkusu seviyeleri ile üst bilişsel işlev sorunları seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Kadın öğrencilerin, psikolojik ve sosyal alt boyut puanları, erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak, bilinçli farkındalık düzeyi ile Covid-19 korkusu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Ulu (2022) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkinlerde ebeveyn tavırlarının anksiyete algıları, özsaygı ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma genç yetişkinler ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, genç yetişkinler arasında anksiyete algıları ile özsaygı algıları arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermiştir. Genç yetişkinlerin, kendilerine şefkatli bir yaklaşım benimsemelerinin anksiyete düzeylerini azaltabileceği sonucuna varılmıştır.

Mulazım (2022) tarafından yapılan çalışmada, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinin özsaygı ve kendini affetme seviyeleri ele alınmıştır. Araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki öğrencilerin özsaygı düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu ve izleme ölçümlerinde deney grubunun lehine bir farklılık sürdüğünü göstermiştir. Deney grubundaki öğrencilerin program sonunda özsaygı düzeylerinin, program öncesine göre anlamlı bir şekilde yükseldiğini ve izleme testinde anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermiştir. Ayrıca, deney grubundaki öğrencilerin kendini affetme düzeylerinin program öncesine göre anlamlı bir şekilde yükseldiği ve bu artışın izleme testinde de sürdüğü görülmüştür. Öte yandan, kontrol grubunun özsaygı ve kendini affetme ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tüm bu sonuçlar, Özsaygı Geliştirme Programı'nın özsaygıyı ve kendini affetmeyi artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

İncelediğimiz araştırmalar, psikoloji ve davranışsal konuları detaylı bir şekilde ele alarak, bu iki alan arasındaki önemli ilişkileri ve etkileşimleri daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Araştırmaların elde ettiği bulgular, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıkları ile çeşitli dış etkenler arasındaki karmaşık ilişkileri anlamamıza yardımcı oluyor. Bu durum, psikolojik süreçlerin ve davranışsal tepkilerin karmaşıklığını anlamamıza ışık tutuyor. Bu sayede, yapılan araştırmalar psikoloji ve

davranış bilimleri alanında geniş bir bakış açısı sunarak, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen çeşitli faktörleri anlama ve bu konudaki çabalarımızı geliştirme noktasında bize destek oluyor.

2.4.1. Savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık, öz-şefkat kavramları ile alakalı yurtdışında yapılmış çalışmalar.

Baer (2003), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi farkındalık bileşenlerine sahip diğer etkili tedavi programlarının, daha az öz-farkındalık temelli olarak kabul edildikleri için Baer'in incelemesine dahil edilmemiştir. 22 çalışmayı gözden geçiren Baer, tedavi edilen durumların arasında anksiyete, depresyon, aşırı yeme, kronik ağrı, fibromiyalji, sedef hastalığı, kansere bağlı stres ve tıbbi ve psikolojik işlevi içerdiğini belirtmiştir. Çalışmaların çoğu tekrarlayan ölçümler, önce-sonra analizi veya takip çalışmalarını kullanmıştır. Baer, sınırlı sayıda kontrollü çalışmaya dayanarak bilinçli farkındalık uygulamalarının "muhtemelen etkili" olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, metodolojik kusurlara rağmen, mevcut literatür bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin çeşitli zihinsel sağlık sorunlarını hafifletmeye ve psikolojik işleyişi iyileştirmeye yardımcı olabileceğini öne sürmektedir.

Bu çalışmalar aynı zamanda, farkındalık temelli programlara kayıt olan birçok hastanın, ev ödevlerine rağmen bu programları tamamlayacağını ve önemli bir alt grubun farkındalık uygulamaya devam edeceğini göstermektedir. Farkındalık eğitiminin psikolojik veya fiziksel problemler üzerindeki etkinliğini değerlendirdiğimizde, hayatlarındaki rahatsızlıkla bilinçli olmanın, problemlerden kaçma, inkar etme veya problemleri ortadan kaldırma gibi geleneksel stratejiler yerine, fayda sağlayıp sağlamadığını araştırıyoruz. Cesaret verici verilere dayanarak, bilinçli farkındalığın bazı farklı fiziksel ve duygusal hastalıklar üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu gözlemliyoruz.

Walker vd., (2011) tarafından yapılan çalışmada, farkındalık ile mutluluk endeksleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya çalışmayan 27 erkek ve 96 kadın katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, farkındalığın psikolojik uyumla ilişkili bir değişken olduğunu ve özsaygının farkındalık-mutluluk ilişkisinde son derece önemli

bir tutumsal faktör olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, sağlıklı bir kişilik profilinin bir insanın bakış açısı ve insan merkezli değerlerle nasıl açıklanabileceğini yansıtmaktadır.

Wong vd., (2016) tarafından yapılan çalışmada, öz-şefkat, zihinsel ve fiziksel esenlikle ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma Çinli üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Katılımcılardan, haftada üç kez yönergeler doğrultusunda yazmaları ve yazdıktan hemen sonra duygusal durumlarını kaydetmeleri istenmiştir. Araştırma bulgularına göre, öz-şefkatli yazan grubun fiziksel semptomlarda 1 ila 3 aylık takip sürecinde anlamlı bir azalma gösterdiğini, kontrol grubunun ise aynı dönemde fiziksel semptomlarda önemli bir değişiklik yaşamadığını göstermiştir. Bulgular, öz-şefkatli yazmanın fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, ancak bu mekanizmanın daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerektiğini öne sürmektedir.

Çalışmalar, farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkileri incelemiş ve farkındalığın psikolojik uyum ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Özsaygının bu ilişkide önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Diğer bir çalışma ise, öz-şefkat ile zihinsel ve fiziksel esenlik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Öz-şefkatli yazmanın fiziksel semptomlarda olumlu etkiler gösterdiği bulunmuştur.

Makadi (2018) tarafından yapılan çalışmada öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve sosyal anksiyete arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma 136 sosyal anksiyete bozukluğu olan hasta ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre daha yüksek öz-şefkat ve bilinçli farkındalık (mindfulness) seviyelerinin daha hafif sosyal anksiyete ve depresif belirtilerle, daha etkili işlevsellik ve artmış özsaygı ile ilişki olduğunu göstermiştir.

Farkındalık, kökenleri 2.500 yılı aşkın bir süreye dayanan Budist geleneklerinden türetilen ve yakın zamanlarda Batı tıbbi tedavilere artan ilgi ile dikkat çeken bir pratiğin ötesinde bir kavramdır. Bu artan ilgi, depresyon, anksiyete ve kronik ağrı gibi rahatsızlıkların tedavisinde farkındalığın sağladığı faydalara dair bilimsel araştırmaların artmasına neden olmuştur (Sipe & Eisendrath 2012).

Shah & Verma (2018) tarafından yapılan çalışmada çalışan ve çalışmayan kadınların kullandıkları savunma mekanizmalarının kullanımı ele alınmıştır. Araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Bu çalışma için toplam 120 kadından

örnekleme alınmıştır; bu örneklemin 60 kişisi 19 yaşından büyük üniversiteye giden kızlardan, diğer 60 kişisi ise 31 yaşından büyük çalışan ve çalışmayan kadınlardan oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre, kadınlar ve kızlar arasında yaşın savunma mekanizmaları kullanımında önemli bir fark bulunmamış, kadınlar benlik saygısını korumak amacıyla benzer savunma mekanizmalarını kullanmıştır.

Gori vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada, COVID-19 acil durumu sırasında algılanan stresin üzerindeki koruyucu rolü ele alınmıştır. Araştırma, 1102 İtalyan katılımcıdan oluşan bir çevrimiçi örnekleme dayanmaktadır. Araştırma bulgularına göre, algılanan stres ile yaşamdan memnuniyet arasında negatif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Zincirleme arabuluculuk modeli, yaşam doyumu ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi açıklamada başa çıkma stratejileri, olumlu tutumlar ve olgun savunma mekanizmalarının kısmen aracı olduğunu göstermiştir.

Romeo vd., (2022) tarafından yapılan çalışmada, fibromiyalji hastalarının psikolojik sıkıntıları ve kişilik savunma mekanizmaları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmaya 108 katılımcı yer almıştır; bunların 54'ü fibromiyalji hastası iken 54'ü sağlıklı kadınlardan oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre, fibromiyalji hastalarının sağlıklı kadınlara göre daha yüksek aleksitimiye (duygusal açıdan yoksun olma) sahip oldukları, daha fazla zarardan kaçındıkları ve ayrıca ısrarcı bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir. Fibromiyalji hastalarının işe başlama konusunda gecikmeli davrandıkları, eleştiriye ve cezalara daha duyarlı oldukları, karamsar bir tutum sergiledikleri, endişeli ve kırılgan oldukları, ayrıca içsel kontrol eksikliği yaşadıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örnekleme, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının özellikleri sunulmuş, ayrıca veri toplama sürecinin ayrıntılarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi incelemeyi amaçlayan araştırma modelleri, istenen değişkenler arasında bağlantıları ortaya koymak için semboller kullanır. Bu semboller, verileri analiz etmek ve çözümlemek için kullanılır. İlişkisel modellerin birçok uygulama alanı bulunmaktadır. İlişkisel tarama sonuçları doğrudan neden-sonuç ilişkilerini belirlemek için yeterli olmasa da, değişkenler arasındaki ilişkileri anlamamıza ve bir değişkenin diğerini nasıl etkileyebileceğini anlamamıza yardımcı olabilir (Karasar,2020s.114).

3.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenim gören öğrencilerin verileri oluşturmuştur. Çalışmanın araştırma grubu, 18-41 yaş ve üzeri aralığındaki bireyleri içermektedir. Katılımcıların dağılımı şu şekildedir: 438 kadın (%70,9), 180 erkek (%29,1), 18-20 yaş arası 330 (%53,4), 21-30 yaş arası 271 (%43,9), 31-40 yaş arası 12 (%1,9) ve 41 yaş üstü 5 (%0,8).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayandığını bildiren aydınlatılmış onam formu ve Sosyodemografik Bilgi Formu, bilinçli

farkındalık düzeylerini belirlemek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), savunma biçimlerini belirlemek için Savunma Biçimleri Testi (SBT), öz-şefkatlerini belirlemek için Öz-Şefkat Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu. Cinsiyet, yaş, doğum yeri, bölüm, sınıf, meslek, medeni durum, aylık ortalama gelir, kardeş sayısı vb. demografik özelliklere ilişkin yanıtların bulunduğu formdur.

3.3.2. Bilinçli farkındalık ölçeği. Brown ve Ryan tarafından geliştirilen ölçek 15 maddelik tek faktörlüdür. Türkçe uyarlaması Özyeşil vd., (2011) tarafından yapılmıştır. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçer. Bilinçli farkındalık ölçeği 6 likert türünde bir ölçektir. 1 (hemen her zaman), 6 (hemen hemen hiçbir zaman) arasında değerlendirilir. Yüksek puanlar alınması BF düzeyinin yüksek, düşük alınması BF düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Bilinçli Farkındalık puanından alınabilecek en yüksek puan 15'dir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı güvenirlik korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) tüm ölçek için 0,833 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Savunma biçimleri testi. Andrews, Singh ve Bond tarafından 1993 yılında geliştirilen savunma biçimleri testinin, Türkçe uyarlamasını Yılmaz vd.,(2007) tarafından yapılmıştır. Savunma Biçimleri Ölçeği Testi (SBT-40), bilinçdışı olarak kullanılan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyindeki yansımalarını değerlendiren ve 40 farklı maddeyle 20 savunma mekanizmasını ölçen bir öz-değerlendirme ölçeğidir. Olgun, nevrotik, immatür olmak üzere üç alt boyuttan oluşur. Savunma biçimleri testi 9 likert türünde bir ölçektir. Her bir madde, 1 (Bana hiç uygun değil) ile 9 (Bana çok uygun) arasında değerlendirilir. Alt boyutlardan alınan puanların düşük olması savunma düzeylerinin az olduğu, artması ise kullanılan savunmaların fazlalığını göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayıları immatür savunmalar için .68, nevrotik savunmalar için .58 ve olgun savunmalar için .80 olarak

belirlenmiştir. Bu çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) tüm ölçek için 0,826 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Öz şefkat ölçeği. Öz-şefkat Ölçeği Neff (2003a), tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlamasını Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, kişinin kendi deneyimlerini, insanlığın ortak bir parçası olarak görmesini, olumsuz düşüncelere ve duygulara dengeli bir farkındalık geliştirme yeteneğini ölçer ve yargılamadan ya da kendine acımadan bu deneyimlerle başa çıkma kapasitesini yansıtır (Yağbasanlar, 2017). Tek boyutlu, 24 madde içeren bir yapıya sahiptir. Öz-şefkat ölçeği 5 likert tipinde bir ölçektir. 1 (hemen hemen hiçbir zaman), 5 (hemen hemen her zaman) arasında değerlendirilir. Ölçeğin 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23 numaralı maddeleri ters puanlanmıştır. Elde edilen puanlar arttıkça, öz şefkat seviyesinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24'dür. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 olarak kaydedilmiştir. Bu çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) tüm ölçek için 0,758 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 yazılımıyla gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları frekans analizleriyle verilmiş olup, bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanları için tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının karşılaştırılmasında veriler normal dağıldığından dolayı parametrik testler olan t testi ve ANOVA uygulanmış, ileri analizlerde Tukey testine başvurulmuştur. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson ve Çok Değişkenli Regresyon Analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1. Bulgular

Tablo 1.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	438	70,87
Erkek	180	29,13
Yaş		
18-20	330	53,40
21-30	271	43,85
31-40	17	2,75
Sınıf		
1.sınıf	225	36,41
2.sınıf	165	26,70
3.sınıf	185	29,94
4.sınıf	43	6,96
Medeni hal		
Evli	19	3,07
Bekar	595	96,28
Boşanmış	4	0,65
Çalışma durumu		
Çalışan	39	6,31
Çalışmayan	579	93,69
Gelir düzeyi		
Düşük	168	27,18
Orta	429	69,42
Yüksek	21	3,40
Anne-Baba birliktelik		
Evet	559	90,45
Hayır	59	9,55
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	22	3,56
Bir	121	19,58
İki	170	27,51
Üç	156	25,24
Dört	63	10,19

Beş ve üstü	86	13,92
Doğum sırası		
İlk	260	42,07
İkinci	194	31,39
Üçüncü	92	14,89
Dördüncü	72	11,65

Tablo 1’de araştırmadaki üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları gösterilmiştir.

Tablo 1’e göre öğrencilerin %70,87’sinin kadın, %29,13’ünün erkek, %53,40’ının 18-20 yaş, %43,85’inin 21-30 yaş grubunda, %36,41’inin 1. Sınıf, %26,70’inin 2. Sınıf, %29,94’ünün 3. Sınıf, %6,96’nın 4. sınıf olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %96,28’inin bekar olduğu, %93,69’unun çalışmadığı, %27,18’inin gelir düzeyinin düşük, %69,42’sinin yüksek olduğu, %90,45’inin anne-babasının birlikte olduğu, %19,58’inin bir kardeşinin, %27,51’inin iki, %25,24’ünün üç kardeşinin olduğu, %42,07’inin ilk çocuk, %31,39’unun ikinci çocuk olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanları

	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	618	59,08	12,28	15,00	88,00
Öz-Şefkat Ölçeği	618	72,99	9,71	43,00	109,00
SBT-Olgun	618	11,39	2,61	2,00	18,00
SBT-Nevrotik	618	10,41	2,41	2,00	16,75
SBT-İlkel	618	9,11	2,23	2,00	16,83

Tablo 2’de üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 2’ye göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden ortalama $59,08 \pm 12,28$ puan, öz-şefkat ölçeğinden $72,99 \pm 9,71$ puan aldıkları belirlenmiştir. Öğrenciler savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutundan $11,39 \pm 2,61$ puan, nevrotikten $10,41 \pm 2,41$ puan ve ilkel alt boyutundan ortalama $9,11 \pm 2,23$ puan almıştır.

Tablo 3.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0,033	618	0,163	-0,258	0,262
Öz-Şefkat Ölçeği	0,064	618	0,000*	-0,055	1,477
SBT-Olgun	0,044	618	0,005*	-0,057	0,225
SBT-Nevrotik	0,050	618	0,001*	-0,213	0,140
SBT-İlkel	0,023	618	0,200	0,041	0,114

* $p < 0,05$

Tablo 3'te araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının normallik testleri gösterilmiştir.

Tablo 3'te gösterilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği ve savunma biçimleri testindeki ilkel alt boyutundan aldıkları puanların normal dağılım gösterdiği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testindeki olgun ve nevrotik alt boyutundan aldıkları puanların ise normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Ancak öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testindeki olgun ve nevrotik alt boyutu puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ aralığında olmasından dolayı bu verilerinde normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidel (2013), bir veri setinde çarpıklık ve basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ aralığında olması halinde verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmiştir.

Tablo 4.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Kadın	438	59,46	12,24	1,207	0,228
	Erkek	180	58,15	12,34		
Öz-Şefkat Ölçeği	Kadın	438	73,49	9,51	1,999	0,046*
	Erkek	180	71,78	10,12		
SBT-Olgun	Kadın	438	11,45	2,63	1,031	0,303
	Erkek	180	11,22	2,57		
SBT-Nevrotik	Kadın	438	10,49	2,39	1,337	0,182
	Erkek	180	10,20	2,45		
SBT-İlkel	Kadın	438	8,98	2,28	-2,160	0,031*
	Erkek	180	9,41	2,10		

* $p<0,05$

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi bulguları verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınmış olan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Öğrencilerin öz-şefkat ölçeği puanları arasında cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farkların olduğu belirlenmiş olup, kadın öğrencilerin öz-şefkat ölçeği puanları erkeklerden yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Araştırmadaki öğrencilerin savunma biçimleri testinde yer alan olgun ve nevrotik alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), ilkel alt boyutundan aldıkları puanların arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Erkek öğrencilerin ilkel alt boyutundan aldıkları puanlar kadınlara göre yüksektir.

Tablo 5.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	18-20	330	59,31	12,64	15,00	88,00	1,092	0,336
	21-30	271	58,56	12,00	25,00	88,00		
	31-40	17	62,82	8,69	52,00	84,00		
Öz-Şefkat Ölçeği	18-20	330	73,00	10,14	43,00	109,00	0,245	0,783
	21-30	271	72,89	9,27	43,00	104,00		
	31-40	17	74,59	8,51	62,00	90,00		
SBT-Olgun	18-20	330	11,42	2,66	2,00	18,00	1,901	0,150
	21-30	271	11,28	2,57	3,50	17,25		
	31-40	17	12,53	2,17	9,00	15,50		
SBT-Nevrotik	18-20	330	10,42	2,46	2,00	16,75	0,055	0,946
	21-30	271	10,38	2,38	4,00	16,25		
	31-40	17	10,54	2,03	7,75	14,00		
SBT-İlkel	18-20	330	9,08	2,38	2,00	16,83	1,063	0,346
	21-30	271	9,19	2,04	3,50	15,42		
	31-40	17	8,40	2,15	4,83	13,08		

* $p < 0,05$

Tablo 5’te araştırmadaki üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının yaş grubuna göre karşılaştırılması için ANOVA bulguları verilmiştir.

Tablo 5’e göre araştırmadaki üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Öğrencilerin yaş grubuna göre savunma biçimleri testindeki olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 6.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Sınıf	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1.sınıf	225	59,13	13,36	15,00	88,00	0,051	0,985	
	2.sınıf	165	59,15	12,19	20,00	88,00			
	3.sınıf	185	58,84	11,04	32,00	85,00			
	4.sınıf	43	59,58	12,17	25,00	77,00			
Öz-Şefkat Ölçeği	1.sınıf	225	72,48	9,78	43,00	104,00	2,373	0,069	
	2.sınıf	165	72,12	10,69	43,00	109,00			
	3.sınıf	185	73,69	8,87	43,00	108,00			
	4.sınıf	43	76,02	8,35	61,00	97,00			
SBT-Olgun	1.sınıf	225	11,59	2,61	2,00	18,00	2,826	0,038*	1-2 2-3
	2.sınıf	165	10,88	2,83	2,00	18,00			
	3.sınıf	185	11,56	2,45	6,25	17,25			
	4.sınıf	43	11,48	2,19	6,50	17,00			
SBT-Nevrotik	1.sınıf	225	10,34	2,51	2,00	16,75	0,441	0,724	
	2.sınıf	165	10,31	2,40	2,00	16,25			
	3.sınıf	185	10,51	2,36	4,25	16,50			
	4.sınıf	43	10,67	2,21	5,75	15,75			
SBT-İlkel	1.sınıf	225	9,05	2,41	2,00	16,83	1,150	0,328	
	2.sınıf	165	8,90	2,20	2,00	14,75			
	3.sınıf	185	9,32	2,08	4,42	15,42			
	4.sınıf	43	9,29	1,99	5,08	13,42			

* $p < 0,05$

Tablo 6’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi puanlarının sınıflarına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Araştırmada yer alan üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre savunma biçimleri testindeki olgun alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p < 0,05$), nevrotik ve ilkel alt boyutlarından alınan puanlar

arasında ise anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 2. Sınıftaki öğrencilerin savunma biçimleri testindeki olgun alt boyutundan aldıkları puanlar 1. ve 3. Sınıftaki öğrencilerden düşük bulunmuştur.

Tablo 7.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

	Medeni hal	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evli	19	59,47	10,13	38,00	84,00	0,542	0,582
	Bekar	595	59,11	12,36	15,00	88,00		
	Boşanmış	4	52,75	8,81	45,00	65,00		
Öz-Şefkat Ölçeği	Evli	19	74,47	8,57	62,00	90,00	0,355	0,702
	Bekar	595	72,96	9,76	43,00	109,00		
	Boşanmış	4	70,50	8,43	61,00	79,00		
SBT-Olgun	Evli	19	12,00	2,60	7,00	15,50	2,296	0,102
	Bekar	595	11,38	2,61	2,00	18,00		
	Boşanmış	4	8,94	2,11	7,25	12,00		
SBT-Nevrotik	Evli	19	10,46	1,90	7,75	14,00	2,452	0,087
	Bekar	595	10,42	2,42	2,00	16,75		
	Boşanmış	4	7,75	2,21	6,25	11,00		
SBT-İlkel	Evli	19	8,79	2,33	4,83	14,33	1,812	0,164
	Bekar	595	9,13	2,22	2,00	16,83		
	Boşanmış	4	7,13	2,86	4,08	11,00		

Tablo 7’de araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının medeni haline göre karşılaştırılması için ANOVA bulguları gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında medeni haline göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin medeni haline göre öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Öğrencilerin medeni haline göre savunma biçimleri testindeki olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 8.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Çalışma durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Çalışan	39	58,00	9,97	-0,567	0,571
	Çalışmayan	579	59,15	12,42		
Öz-Şefkat Ölçeği	Çalışan	39	74,26	7,50	0,839	0,402
	Çalışmayan	579	72,91	9,84		
SBT-Olgun	Çalışan	39	12,12	2,18	1,823	0,069
	Çalışmayan	579	11,34	2,63		
SBT-Nevrotik	Çalışan	39	9,99	2,72	-1,104	0,270
	Çalışmayan	579	10,43	2,39		
SBT-İlkel	Çalışan	39	9,12	2,37	0,050	0,960
	Çalışmayan	579	9,11	2,22		

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının çalışma durumuna göre karşılaştırılması için t testi bulguları Tablo 7.'de verilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma durumuna göre savunma biçimleri testindeki olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 9.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Düşük	168	56,86	11,19	25,00	86,00	3,851	0,022*	1-3
	Orta	429	59,87	12,43	15,00	88,00			
	Yüksek	21	60,62	15,54	37,00	88,00			
Öz-Şefkat Ölçeği	Düşük	168	72,78	9,05	44,00	99,00	2,045	0,130	
	Orta	429	73,28	9,83	43,00	109,00			
	Yüksek	21	68,95	11,87	43,00	90,00			
SBT-Olgun	Düşük	168	11,38	2,66	4,25	18,00	0,008	0,992	
	Orta	429	11,39	2,52	2,00	18,00			
	Yüksek	21	11,45	3,85	2,00	17,25			
SBT-Nevrotik	Düşük	168	10,37	2,33	4,25	15,75	2,423	0,089	
	Orta	429	10,48	2,42	2,00	16,75			
	Yüksek	21	9,30	2,85	2,00	14,25			
SBT-İlkel	Düşük	168	9,50	2,11	3,42	15,33	7,554	0,001*	1-3
	Orta	429	9,02	2,24	2,00	16,83			
	Yüksek	21	7,65	2,40	2,00	12,50			

* $p < 0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının aile gelir düzeyine göre karşılaştırılması için ANOVA sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyine göre bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Gelir düzeyi yüksek olanların bilinçli farkındalık ölçeği puanları gelir düzeyi düşük olanlardan daha fazladır.

Öğrencilerin aile gelir düzeyine göre öz-şefkat ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$).

Öğrencilerin aile gelir düzeyine göre savunma biçimleri testindeki olgun ve nevrotik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Araştırmadaki öğrencilerin ilkel alt boyutundan aldıkları puanların arasında aile gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ilkel alt boyut ölçeği puanları, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerden daha fazla bulunmuştur.

Tablo 10.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Anne-Baba birliktelik	n	$\bar{x}$	s	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Evet	559	59,06	12,50	-0,104	0,917
	Hayır	59	59,24	10,01		
Öz-Şefkat Ölçeği	Evet	559	73,00	9,74	0,037	0,971
	Hayır	59	72,95	9,57		
SBT-Olgun	Evet	559	11,35	2,59	-0,957	0,339
	Hayır	59	11,69	2,80		
SBT-Nevrotik	Evet	559	10,40	2,40	-0,072	0,943
	Hayır	59	10,43	2,58		
SBT-İlkel	Evet	559	9,07	2,23	-1,425	0,155
	Hayır	59	9,50	2,22		

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının anne-baba birliktelik durumuna göre karşılaştırılması için t testi bulgularına yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anne-baba birliktelik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin anne-baba birliktelik durumuna göre öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre savunma biçimleri testindeki olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 11.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Tek çocuk	23	60,00	12,64	31,00	87,00	0,507	0,771
	Bir kardeş	121	58,72	12,18	25,00	88,00		
	İki kardeş	170	59,45	11,97	25,00	86,00		
	Üç kardeş	156	59,94	12,38	20,00	88,00		
	Dört kardeş	63	57,89	12,73	15,00	85,00		
	Beş kardeş	85	57,89	12,58	28,00	86,00		
Öz-Şefkat Ölçeği	Tek çocuk	23	74,65	6,25	62,00	88,00	0,415	0,838
	Bir kardeş	121	73,44	9,98	43,00	95,00		
	İki kardeş	170	73,25	10,35	43,00	104,00		
	Üç kardeş	156	72,86	9,91	43,00	109,00		
	Dört kardeş	63	72,49	9,14	43,00	104,00		
	Beş kardeş	85	72,02	8,94	43,00	99,00		
SBT-Olgun	Tek çocuk	23	11,99	2,40	8,00	17,25	0,559	0,731
	Bir kardeş	121	11,24	2,80	2,00	18,00		
	İki kardeş	170	11,34	2,65	3,50	18,00		
	Üç kardeş	156	11,54	2,55	5,25	18,00		
	Dört kardeş	63	11,46	2,62	2,00	16,00		
	Beş kardeş	85	11,18	2,42	6,00	17,00		
SBT-Nevrotik	Tek çocuk	23	10,92	2,69	5,25	16,50	0,302	0,911
	Bir kardeş	121	10,34	2,51	2,00	16,25		
	İki kardeş	170	10,31	2,37	4,00	16,50		
	Üç kardeş	156	10,45	2,22	5,00	16,00		
	Dört kardeş	63	10,48	2,68	2,00	16,75		
	Beş kardeş	85	10,41	2,45	4,25	15,25		
SBT-İlkel	Tek çocuk	23	9,34	1,52	6,67	12,75	0,775	0,568
	Bir kardeş	121	8,91	2,16	2,00	15,00		
	İki kardeş	170	9,33	2,33	3,50	16,83		
	Üç kardeş	156	8,94	2,44	3,17	15,33		
	Dört kardeş	63	9,17	2,24	2,00	14,00		
	Beş kardeş	85	9,15	1,88	5,42	15,42		

Tablo 11’de üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının kardeş sayısına göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA bulgular incelendiğinde, öğrencilerin kardeş sayısına göre bilinçli

farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Doğum Sırasına Göre Karşılaştırılması

	Doğum sırası	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	İlk çocuk	260	58,66	12,56	15,00	88,00	0,389	0,761	
	İkinci çocuk	194	59,78	11,54	26,00	88,00			
	Üçüncü çocuk	92	59,30	13,59	15,00	88,00			
	Dördüncü ve üstü	72	58,42	11,55	28,00	84,00			
Öz-Şefkat Ölçeği	İlk çocuk	260	72,06	9,86	43,00	104,00	3,116	0,026*	2-4
	İkinci çocuk	194	74,52	9,53	43,00	109,00			
	Üçüncü çocuk	92	73,59	9,88	43,00	104,00			
	Dördüncü ve üstü	72	71,50	9,00	43,00	89,00			
SBT-Olgun	İlk çocuk	260	10,99	2,60	2,00	18,00	3,945	0,008*	1-2
	İkinci çocuk	194	11,79	2,60	5,75	18,00			
	Üçüncü çocuk	92	11,66	2,74	2,00	17,00			
	Dördüncü ve üstü	72	11,35	2,31	6,50	17,00			
SBT-Nevrotik	İlk çocuk	260	10,34	2,41	2,00	16,75	0,215	0,886	
	İkinci çocuk	194	10,45	2,28	4,00	15,75			
	Üçüncü çocuk	92	10,38	2,58	2,00	16,50			
	Dördüncü ve üstü	72	10,57	2,60	4,25	15,50			
SBT-İlkel	İlk çocuk	260	9,13	2,10	2,00	15,00	0,057	0,982	
	İkinci çocuk	194	9,11	2,35	3,67	14,75			
	Üçüncü çocuk	92	9,02	2,56	2,00	16,83			
	Dördüncü ve üstü	72	9,14	1,92	5,42	15,42			

* $p<0,05$

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının doğum sırasına göre karşılaştırılması için ANAVO bulgularına Tablo 12’de yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında doğum sırasına göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin doğum sırasına durumuna göre öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İkinci çocuk olanların öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanlar dördüncü ve üstü çocuk olanlara göre yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre savunma biçimleri testindeki olgun alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), nevrotik ve ilkel alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). İlk çocuk olanların savunma biçimleri testindeki olgun alt boyutundan aldıkları puanlar, ikinci çocuk olanlara göre yüksektir.

Tablo 13.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Savunma Biçimleri Testi Puanlarının Arasındaki Korelasyonlar

		Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Öz-Şefkat Ölçeği	SBT-Olgun	SBT-Nevrotik	SBT-İlkel
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	r	1				
	p					
	N	618				
Öz-Şefkat Ölçeği	r	-0,024	1			
	p	0,552				
	N	618	618			
SBT-Olgun	r	0,056	0,314	1		
	p	0,166	0,000*			
	N	618	618	618		
SBT-Nevrotik	r	-0,108	0,260	0,350	1	
	p	0,007*	0,000*	0,000*		
	N	618	618	618	618	
SBT-İlkel	r	-0,356	0,209	0,254	0,338	1
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	
	N	618	618	618	618	618

* $p<0,05$

Tablo 13'te üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi puanlarının arasındaki korelasyonlara ilişkin Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile öz-şefkat ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon yoktur ($p>0,05$).

Öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile savunma biçimleri testindeki olgun alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmazken, nevrotik ve ilkel alt boyutundan aldıkları puanların arasında negatif yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ölçeği puanları ile savunma biçimleri testinde yer alan olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 14.

Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Puanlarının Savunma Biçimleri Testi Puanları Yordama Durumu

		Std. Olm		Std.	t	p	F	R ²
		B	S.H.	B				
	(Sabit)	4,423	0,913		4,846	0,000*	33,851	0,107
Olgun	Bilinçli Farkındalık	0,016	0,008	0,076	1,922	0,055	0,000	0,104
	Öz-Şefkat	0,083	0,010	0,318	8,008	0,000*		
	(Sabit)	6,491	0,863		7,524	0,000*	26,415	0,085
Nevrotik	Bilinçli Farkındalık	-0,017	0,008	-0,086	-2,146	0,032*	0,000	0,082
	Öz-Şefkat	0,067	0,010	0,277	6,902	0,000*		
	(Sabit)	9,221	0,761		12,122	0,000*	50,682	0,154
İlkel	Bilinçli Farkındalık	-0,059	0,007	-0,329	-8,435	0,000*	0,000	0,151
	Öz-Şefkat	0,047	0,009	0,212	5,431	0,000*		

* $p<0,05$

Tablo 14'te üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve öz-şefkat ölçeği puanlarının savunma biçimleri testi puanları yordama durumuna ilişkin çok değişkenli regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutundan aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($\beta=0,076;p>0,05$). Öğrencilerin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,318;p<0,05$).

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların savunma biçimleri testindeki nevrotik alt boyutundan aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı saptanırken ($\beta=-0,086;p<0,05$), öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir ($\beta=0,277;p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının savunma biçimleri testindeki ilkel alt boyutundan aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($\beta=-0,329;p<0,05$), öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,212;p<0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat ve Savunma Biçimleri Ölçekleri arasındaki ilişkilerin demografik faktörlere göre nasıl değiştiğini ele alan bulgular, mevcut literatür ışığında incelenmiş, tartışılmış ve sonuçları değerlendirilerek öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, savunma mekanizmaları ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkileri değerlendirdi. Bulgular, cinsiyet temelinde bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını, ancak kadın öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Savunma mekanizmaları testindeki alt boyutlarda cinsiyetle ilgili anlamlı bir fark tespit edilmemekle birlikte, erkek öğrencilerin ilkel savunma mekanizmalarını daha sık kullandığı ortaya çıktı. Yaş, medeni hal, çalışma durumu, aile gelir düzeyi, anne-baba birliktelik durumu, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi demografik faktörlerin ise bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi görülmedi.

Korelasyon analizi, bilinçli farkındalık ile öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak bilinçli farkındalık ile ilkel savunma mekanizmaları arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın öz-şefkat ile doğrudan bağlantılı olmadığını, ancak savunma mekanizmalarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Regresyon analizine göre, bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının olgun savunma mekanizmalarının alt boyutundaki puanları yordamadığı belirlenmiştir. Ancak, öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin olgun savunma mekanizmalarıyla anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir. Diğer yandan, bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının savunma mekanizmaları testindeki nevrotik alt

boyutundaki puanları negatif yönde yordaması, yani daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyi ile nevrotik savunma mekanizmalarının azalması arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat ölçeği puanlarının ise bu durumu tersine çevirerek, yani pozitif yönde yordaması, yüksek öz-şefkat düzeyinin nevrotik savunma mekanizmalarını azaltma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının savunma mekanizmaları testindeki ilkel alt boyutundaki puanları negatif yönde yordaması, yani daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin ilkel savunma mekanizmalarını azaltma eğiliminde olduğunu gösterirken, öz-şefkat ölçeği puanlarının bu durumu pozitif yönde yordaması, yüksek öz-şefkat düzeyinin ilkel savunma mekanizmalarını azaltmaya yönelik olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerinin savunma mekanizmalarını etkileyen önemli faktörler olduğu söylenebilir.

Bu bulgular, bireylerin bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerinin, savunma mekanizmaları üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde anlamamıza olanak tanımaktadır. Bilinçli farkındalığın, bireylerin çevreleriyle, duygusal durumlarıyla ve düşünceleriyle daha derinlemesine bağlantı kurmalarına ve bu bağlantıları daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, yüksek öz-şefkat düzeyleri, bireylerin kendi duygusal zorluklarına karşı nazik ve anlayışlı bir tutum geliştirmelerine olanak tanır. Bu, olgun savunma mekanizmalarının benimsenmesiyle bağlantılıdır, çünkü bu mekanizmalar, kaygıyla baş etme becerilerini güçlendirmek, duygusal denge sağlamak için etkili bir yol sunar. Bu bağlamda, bu bulgular bize gösteriyor ki, bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen ve olgun savunma mekanizmalarını benimsemelerine neden olan kilit faktörlerden biri, yüksek bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeyleridir. Dolayısıyla, yüksek bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeyleri, bireylerin yaşadıkları zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerini destekleyerek genel ruh sağlığını olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir.

5.2. Tartışma

Bu çalışmada bilinçli farkındalık ölçeği puanları değerlendirildiğinde, cinsiyet faktörüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde, bu sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Zorlutuna (2022), Azak (2018), Ergin (2023), çalışmalarında, bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak bazı araştırmalarda farklılaştığı bulunmuştur. Aydınli (2019), tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre, öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları arasında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kadınların bilinçli farkındalık düzeyleri, erkeklere kıyasla belirgin şekilde daha yüksektir.

Bu araştırma bulgularına göre, cinsiyet gruplarında, kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmekte, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bilinçli farkındalık, bireyin içsel deneyimlerini gözlemleme ve kabul etme yeteneği üzerinde odaklanırken cinsiyet, bu içsel süreçlerle doğrudan ilişkili olmayabilir. Bu alandaki literatürde ve kendi araştırmamızda farklı sonuçlar elde edildiği için, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada öğrencilerin öz-şefkat ölçeği puanları cinsiyete göre incelendiğinde, kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bir çok çalışma, öz-şefkat ile cinsiyet arasındaki olası farklılıkları incelemiştir. Bazı araştırmalarda, öz-şefkat ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017; İkiz ve Totan, 2012). Diğer yandan, bazı çalışmalar öz-şefkat ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Alaloğlu, 2020; Anılğan, 2022; Çengel ve Yurdalan, 2022). Bacanlı ve Çarkıt (2020), Yarnel ve ekibi (2019), Helminen (2021).

Öz-şefkati yüksek bireyler, aileleri, arkadaşları ve romantik ilişkilerinde, kendi ihtiyaçlarından ödün vermek yerine uzlaşmayı seçme eğilimindedirler. Bu, öz-şefkati yüksek olan kişilerin ilişkilerde hem kendi hem de partnerlerinin kişisel ihtiyaçlarını değerli gördükleri anlamına gelir, böylece ilişkisel çatışmaları sağlıklı ve yapıcı bir şekilde ele alabilirler (Gottman, 1994; Stein & Albro, 2001; Zacchilli vd., 2009).

Bazı çalışmalar, kadınların erkeklere göre daha yüksek bir öz şefkat seviyesine sahip olduğunu öne sürerken, diğerleri böyle bir farkın olmadığını göstermektedir. Bu çelişkili sonuçların nedenleri arasında kültürel faktörler, katılımcıların özellikleri ve farklı ölçüm araçlarının kullanılmasının etkisi alabileceği düşünülmüştür (Koçak 2023). Bu durum, cinsiyetin öz şefkat üzerindeki etkileri konusundaki bilgilerin çeşitliliğine işaret etmektedir. Araştırmacılar arasındaki bu görüş ayrılığı, konunun karmaşıklığını ve daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini göstermektedir. Bu nedenle, cinsiyet ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi anlamak için daha kapsamlı ve tutarlı çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Araştırmamız, öz-şefkat seviyelerinin, erkekler ve kadınlar arasında küçük ancak anlamlı farklar taşıdığını ortaya koymuştur. Bu fark, kadınların kendilerine daha eleştirel bir yaklaşım benimsemeleri ve olumsuz öz-konuşmaları daha fazla kullanmaları ile uyumlu gibi görünmektedir. Ancak, bu farka rağmen, erkekler ve kadınlar arasındaki öz-şefkat seviyelerinin büyük bir bölümü benzerdir. Dolayısıyla, cinsiyet farklarına fazla vurgu yapmaktan kaçınılmalıdır. Bu araştırmaların özellikle kadınlar için etkili olabileceği düşünülmekte olup, bu konunun gelecekteki araştırmalarda daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekebilir. (Yarnel vd., 2015).

Araştırmamız da üniversite öğrencilerin savunma biçimleri testinde yer alan olgun ve nevrotik alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken, ilkel alt boyutundan aldıkları puanların arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin ilkel alt boyutundan aldıkları puanlar kadınlara göre yüksektir. Cinsiyet rolü çatışması ve cinsel kimlikle ilgili önceki araştırmalar, savunma mekanizmalarında cinsiyet farklılıkları bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda özellikle dikkat çeken sonuçlar, güçlü bir kadınsı cinsiyet kimliğine sahip erkeklerin ve kadınların, genellikle kadınsı savunmaları kullanma eğiliminde daha yüksek olduklarını göstermektedir.

Son dönemdeki araştırmalar, cinsiyet rolü çatışmasının artan savunma mekanizmalarıyla ilişkilendirildiğini göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet kimliği ile ilgili tehditlerin savunma mekanizmalarını artırdığı gözlemlenmiştir (Cramer, 1998c). Örneğin, üniversite öğrencilerine (sahte) cinsiyetler arası rol geri bildirimi sunulduğunda, savunma mekanizmalarının önemli ölçüde arttığı saptanmıştır. Cinsel

kimlikle ilgili yapılan çalışma da, bu durumun erkeklerde savunma mekanizmalarını artırdığını göstermiştir (Cramer,2000).

Aras (2021), Di Giuseppe (2019), Yıldız'ın (2020), Hoffman'ın (2006) yaptığı çalışmalarda, erkeklerin ilkel savunma mekanizmalarını daha sıkça tercih ettiklerini belirtilmiştir. Parekh ve ekibinin (2010) Karachi'deki tıp öğrencileri arasında yapılan çalışmasının sonuçlarına göre, kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla nevrotik savunma mekanizmalarını kullanma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, cinsiyet temelindeki psikolojik eğilimlerin ve savunma mekanizmalarının farklılıklarının anlaşılması açısından önemli bir bilgi sunmaktadır. Ancak, bu bulguların neden kaynaklandığını ve bu farklılıkların bireylerin yaşam deneyimleri, kültürel etkileşimleri veya başka faktörlerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırma kapsamına alınmış olan üniversite öğrencilerinin, bilinçli farkındalık ölçeği, öz-şefkat ölçeği ve savunma biçimleri testi ölçeğinden aldıkları puanlar arasında yaş grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Saylan'ın (2020) çalışmasına göre, öz-şefkat düzeyleri sınıflar arasında farklılık göstermediği yöndedir. Bu da bizim çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Mevcut araştırmada, sınıflara göre savunma mekanizmanın olgun alt boyutlarından aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu nevrotik ve ilkel alt boyutlarından alınan puanlar arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. İkinci sınıftaki öğrencilerin Savunma biçimleri testinin olgun alt boyutundan aldıkları puanlar birinci ve üçüncü sınıftaki öğrencilerden düşük bulunmuştur. Bahadır'ın (2019) yürüttüğü araştırma, katılımcıların nevrotik savunma mekanizmaları, matür savunma mekanizmaları ve toplam puan ortalamaları açısından sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Öte yandan, birinci sınıf öğrencilerinin immatür savunma mekanizması puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sınıf seviyeleri arasındaki bu varyasyonlar, yaşa bağlı ego gelişiminin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisini açıklayabilir.

Tankut (2020), savunma mekanizmaları ile temel kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Nevrotik savunma mekanizmalarının boyutunda anlamlı bir

farklılık gözlemlenmiştir. Ayrıca, inkâr yoluyla kendini aldatma boyutu analizi sonuçlarına göre, ilkokul mezunu katılımcıların bu boyuttan aldıkları puanların üniversite veya daha yüksek eğitim seviyesindekilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Briggs vd., (1997) tarafından belirtildiği gibi, belirli gelişim aşamaları egonun farklı dinamiklerle karşılaştığını ve olayları farklı bir şekilde algıladığını vurgulamaktadır. Farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin kişilik, karakter ve içsel stres düzeylerinin farklılaşacağı beklenir. Son olarak, birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye geçiş ve üniversite yaşamına uyum sağlama süreçleri, kaygıları ve sorunları göz önüne alındığında, immatür savunma mekanizmalarını kullanma eğiliminin daha belirgin hale gelebileceği gözlemlenmektedir.

Araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve savunma biçimleri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında yaş grupları, medeni duruma ve çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Literatür taramasında bu değişkenlere örnekler verilmiştir. Zorlutuna (2022), Onat'ın (2023) yaptığı çalışma sonuçlarına baktığımızda katılımcıların yaşlarına göre, farkındalık seviyeleri farklılık göstermediğidir.

Durukan'ın (2022) yaptığı çalışmada, katılımcıların medeni durum, durumlarına göre savunma mekanizmaları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bizim çalışmamızı destekleyen bu çalışma sonucunun altında yatan nedenler çeşitli olabilir. İlk olarak, savunma mekanizmaları genellikle bireylerin kişilik özellikleri, deneyimleri ve psikolojik yapılarına bağlı olarak şekillenir. Belirli bir medeni durumun, bireyin bu savunma mekanizmalarını belirgin bir şekilde etkilemediği anlamına gelebilir ve çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir, bu alanla alakalı daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulabilir.

Mevcut araştırmada bilinçli farkındalık ölçeğinin aile gelir düzeyine göre karşılaştırılmasının, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının, düşük gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek olduğunu gösterdi. Kocaarslan (2016) tarafından yürütülen bir çalışma, öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının, bilinçli farkındalık seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin bilinçli

farkındalık seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, araştırmamızın bu bilgileri doğruladığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin, öz-şefkat ölçeğine göre ve savunma biçimleri testinin olgun nevrotik alt boyutlarından, aile gelir düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bununla birlikte, ilkel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında aile gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Çoban'ın (2021) yaptığı çalışmada öz-şefkat düzeyi, gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmemiştir, bu bulgunun araştırmamızla benzerlik göstermiştir.

Hafızoğlu, (2019) çalışmasında, öğrencilerin aile gelir durumlarına göre savunma mekanizmaları ölçeğinde yer alan olgun savunmalar alt ölçeği puanlarının istatistiksel olarak farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Yani, aile geliri yükseldikçe, öğrencilerin olgun savunmalarının artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu durum, gelir düzeyi ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Sonuç olarak, sosyoekonomik faktörlerin psikolojik özelliklerle olan ilişkilerini daha kapsamlı bir şekilde incelemek ve farklı değişkenlerin etkisini değerlendirmek önemlidir.

Yaşar (2014) tarafından yapılan araştırmaya göre, bireylerin savunma mekanizmaları ortalama puanları, anne ve babalarının birliktelik durumlarına göre değişiklik göstermemektedir. Bizim de benzer bir sonuca ulaştığımızı söyleyebiliriz. Çağatay'ın (2014) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, savunma mekanizmaları kardeş sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir. Bizim çalışmamız da benzer bir sonuca ulaşmıştır.

Daşcı (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçları, öz şefkatinin doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini göstermektedir. Hafızoğlu'nun (2019) araştırması, üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmalarıyla aile içindeki sıralamaları arasındaki ilişkiyi inceledi. Elde edilen sonuçlar, savunma mekanizmaları ile bireyin aile içindeki doğum sırası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Kendi çalışmamızda, doğum sırası ikinci olan bireylerin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların, dördüncü ve daha sonraki çocuklara göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu fark, doğum sırasının öz-şefkat üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu farklı

sonuçlar, her iki çalışmanın örneklem yapısı, veri toplama yöntemleri veya analiz stratejileri arasındaki farklardan kaynaklanabilir olduğundadır.

Ayrıca, Aras (2021) tarafından yürütülen "Savunma Mekanizmalarının Kardeş Sayısı ve Doğum Sırasına Göre İncelenmesi" araştırmasında görülmektedir. Bu çalışma, farklı coğrafi bölgelerden katılan katılımcıların doğum sırasına göre kullandıkları savunma mekanizmalarını ele almıştır. Diyarbakır'dan gelen katılımcılar arasında, ilk doğan çocukların özellikle olgun mekanizmaları kullanma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Dudley (1978), "Cinsiyet, Toplumsal İstenilirlik ve Doğum Sırasının Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkileri" başlıklı çalışmasını yürütmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, ilk doğan bireylerin özellikle belirli savunma mekanizmalarını benimseyerek bu tutumları sergilediği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, bu farklılığın cinsiyet, toplumsal beklentilere uygun davranış talimatları ve doğum sırası gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği de ifade edilmektedir. Kendi çalışmamızın sonuçlarına baktığımızda, üniversite öğrencilerinin doğum sırasına göre savunma biçimleri testinin olgun alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Taşkesen'in (2022) araştırmasında, öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın arasında fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık arasında gözlemlenen benzerliği vurgulamaktadır. Elde edilen bu bulgu, kendi yürüttüğümüz araştırmanın sonuçlarıyla uyumludur. Yaptığımız çalışmada, bilinçli farkındalık ile öz-şefkat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu noktada, öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın benzer düzeyde olması, bu iki kavram arasındaki ilişkinin derinlemesine anlaşılmasını gerektirebilir. Ayrıca, ilerleyen araştırmalarda bu ilişkinin daha detaylı bir biçimde incelenmesi, konunun anlaşılmasına ve literatüre katkı sağlamaya yönelik önemli bir adım olabilir.

Literatüre baktığımızda Budist öğretilerinde, bilinçli farkındalık şefkat, iyilik, neşe, tarafsızlık, bilgelik, etik davranış ve benzeri kavramlarla iç içe geçmiştir. Psikolojik bir bakış açısından, her biri muhtemelen ölçülebilir çok boyutlu yapılar olarak düşünülmektedir. Bu kavramların ve olguların anlaşılmasına ve değerlendirilmesine psikolojik yöntemlerin uygulanması, psikolojik anlayışı önemli ölçüde zenginleştirebilir (Baer, 2019). Şu ana kadar, psikolojik bozukluklarda öz-şefkat ve

bilinçli farkındalığı karşılaştırmalı bir bağlamda ele alan çok az sayıda araştırma bulunmaktadır (Makadi, & Koszycki, 2020).

Akdeniz'in (2020) yürüttüğü araştırma, bilinçli farkındalık ile savunma biçimleri testi nevrotik ve ilkel savunmalar puanları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yıldız'ın (2020) çalışmasının sonuçlarına göre ise olgun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak, kendi araştırmamızda, öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği ile savunma biçimleri testindeki nevrotik ve ilkel alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında negatif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Yani, bu alt boyutlarda bilinçli farkındalık arttıkça nevrotik ve ilkel savunma mekanizmalarının kullanımı azalmıştır. Bu gözlemlenen negatif korelasyon, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile savunma biçimleri arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalığın artması, nevrotik ve ilkel savunma mekanizmalarının kullanımında azalmaya neden olmuştur. Bu durumun, öğrencilerin duygusal ve zihinsel düzeyde daha farkında olduklarında, daha olgun, sağlıklı ve etkili savunma mekanizmalarını tercih etme eğiliminde oldukları şeklinde olabilmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireylerin duygusal deneyimlerini anlama, kabul etme ve bu deneyimlere daha esnek ve sağlıklı bir şekilde yanıt verme yeteneğini geliştirebilir. Negatif korelasyon, bu iki değişken arasındaki ilişkinin tam tersi yönde olduğunu gösterir. Yani, bilinçli farkındalık arttıkça, nevrotik ve ilkel savunma mekanizmalarının kullanımında bir azalma söz konusu olmuştur. Bu durum, bilinçli farkındalığın ruh sağlığına olumlu katkılarına işaret edebilir.

Mahmoudfakhe ve ark. (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireyin savunma mekanizmasının duyguları etkisizleştirmek için bir tür psikolojik araç olduğunu göstermiştir. Duygularını düzenleme ve kontrol etme becerisine sahip olmayan bireylerde, olgun olmayan savunma mekanizmalarının sorunlara karşı ortaya çıkmasına neden olabileceği vurgulanmıştır. Ancak, duygusal bilgi doğru bir şekilde işlenip anlaşılıp değerlendirilirse, bireyin duygularını ve düşüncelerini düzenleme yeteneği en üst düzeye çıkabilir ve bu durum stresli durumlarda olgun savunma mekanizmalarını kullanma olasılığını artırabilir.

Bilinçli farkındalık, bilinçdışı süreçlerin, gizli motivasyonların ve zihinsel yapıların birikmesini önlemek amacıyla kullanılmaktadır. Baer vd. (2004) tarafından geliştirilen bir kendini değerlendirme envanteri, farkındalık becerilerini değerlendirmek için kullanıldı ve farkındalık becerilerinin kişilik ve zihinsel sağlık gibi farklı alanlarla ilişkili olduğunu gösterdi.

Deniz vd., (2012) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye ile bazı ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerini karşılaştırılmıştır. Araştırmaya, Türkiye'den 127 öğrenci ve diğer ülkelerden 122 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın genel değerlendirmesi sonucunda, özellikle Türk öğrencilerin öz-anlayış düzeyinin, diğer ülkelerdeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çıkan sonuçlar, özellikle Türk öğrencilerin diğer ülkelerden farklı özelliklere sahip olabileceğini göstererek dikkat çekmektedir. Türk öğrencilerin öz-anlayış düzeyinin daha yüksek olması, kültürel, eğitimsel veya sosyal faktörlerin rol oynayabileceği bir durumu işaret edebilir. Ancak, bu farklılığın kesin nedenleri belirlenmeden önce daha fazla detaylı araştırmaya ihtiyaç duyulabilir.

Bu araştırmada, öz-şefkat ile savunma biçimleri testindeki olgun, nevrotik ve ilkel alt boyutlardan alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir korelasyon belirlenmiştir. Bu durum, öz-şefkat ile olgun savunma mekanizmaları arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, Shehata & Elsheikh (2023) tarafından yürütülen bir çalışma sonucunda, hemşirelerin dayanıklılık seviyeleri ile olgun olmayan savunma mekanizmaları arasında öz-şefkat memnuniyeti ile pozitif bir ilişki tespit etmiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutundan aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların savunma biçimleri testinde yer alan olgun alt boyutu puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların savunma biçimleri testindeki nevrotik alt boyutundan aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve

negatif yönde yordadığı saptanırken, öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının savunma biçimleri testindeki ilkel alt boyutundan aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde, öz-şefkat ölçeğinden aldıkları puanların ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Literatüre baktığımızda Akbari & Tizdast (2017), üniversite öğrencileri arasındaki öz-farkındalık, bilinçli farkındalık ve savunma mekanizması ile intihar olasılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, nevrotik ve olgun olmayan savunma mekanizmaları ile intihar olasılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, bu tür savunma mekanizmalarını sıkça kullanan bireylerin intihar düşünceleri olasılığının arttığını işaret etmektedir. Diğer yandan, olgun savunma mekanizmaları ile intihar olasılığı arasında negatif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Yani, olgun savunma mekanizmalarını benimseyen bireylerde intihar düşünceleri olasılığı daha düşük gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar, bireyin zihinsel durumları, savunma mekanizmaları ve farkındalık düzeyinin, intihar düşüncelerini etkileyen önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Ancak, bilinçli farkındalık ile intihar olasılığı arasındaki ilişkide daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanabilir, çünkü bu noktada tam anlamıyla net bir bağlantı belirlenmemiştir.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu tedavisinde öz şefkati artırmak için bir dizi umut vadeden teknik bulunmaktadır (Warner vd.,2012). Bununla birlikte, öz-şefkati geliştirmeye yönelik meditasyon gibi teknikler de mevcuttur ve bu tür yöntemler kişinin kendine daha merhametli bir şekilde yaklaşmasına yardımcı olabilir.

Psikanaliz ve psikanalitik temellere dayanan psikodinamik yaklaşımlara göre, terapinin temel amacı içgörü kazanımını sağlamaktır. Bu bağlamda, bireyin bilinçdışı süreçlere ve kullandığı savunma mekanizmalarına yönelik artan farkındalığı, bilişsel süreçlerinde değişime yol açarak davranışsal değişimi beraberinde getirecektir. Bu nedenle, psikanalitik yaklaşım, terapi sürecinde yeterli düzeyde farkındalık sağlanamadığı takdirde bilişsel süreçlerin değişmeyeceğini ve dolayısıyla davranışsal değişimin gerçekleşmeyeceğini öne sürer.

Analiz sürecinde hedeflenen farkındalık, köklü bir değişimi beraberinde getirir. Analiz, bireyin geçmişiyile yüzleştiği zorlu bir süreçtir. Farkındalık kazanımı, eski ve işlevsiz savunma mekanizmalarının yerini daha olgun savunma mekanizmalarına bırakır, böylece bilinçdışında engellenen dürtülerin açığa çıkmasına izin verir ve birey kendi varoluşunun farkına varır. Varoluşunun farkına varan birey, kendi özünü gerçekleştirmeyi amaçlar (Demir, 2014).

5.3. Öneriler

Araştırmamız, bilinçli farkındalığın bireylerin savunma mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu net bir şekilde ortaya koymuştur. Bu bulgu, üniversite yönetimleri ve psikolojik danışmanlık birimleri için önemli bir fırsat sunmaktadır. Bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik düzenlenecek düzenli eğitimler, öğrencilerin ruh sağlığını destekleyebilir ve bu süreçte savunma mekanizmalarının daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilir.

Bu eğitimlerin temelinde, meditasyon, yoga ve farkındalık temelli pratiğe odaklanması, öğrencilere somut araçlar sunabilir. Meditasyon, bireyin içsel dünyasına yönelik farkındalığı artırarak duygusal dengeleme becerilerini güçlendirebilir. Farkındalık temelli pratiğin odak noktası ise anın tadını çıkarma ve zihinsel dinginlik üzerinedir, bu da öğrencilere yaşadıkları stresle daha bilinçli bir şekilde başa çıkabilme becerisi kazandırabilir.

Mobil uygulamalar veya çevrim içi platformlar aracılığıyla öğrencilere bilinçli farkındalık uygulamaları sağlanabilir. Bu araçlar, öğrencilere günlük pratiğe yönlendirme yapabilir ve bu sayede farkındalık seviyelerini artırabilir.

Mentorluk programları, deneyimli bireylerin öğrencilere rehberlik etmelerine olanak tanır. Bu programlar, öğrencilerin bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerini artırarak savunma mekanizmalarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Çevrimiçi kaynaklar ve destek grupları, öğrencilere sanal ortamda destek sağlar. Bu platformlar, gençlerin birbirleriyle deneyimlerini paylaşmalarını ve bilgi

alışverişinde bulunmalarını teşvik eder. Üniversiteler, öğrencileri bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik çeşitli etkinliklere teşvik edebilir. Topluluklar arası etkileşim, seminerler ve paneller gibi etkinlikler, bu becerilerin uygulamalı bir şekilde geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Bu tür eğitimler, sadece bireylerin savunma mekanizmalarını anlamalarına değil, aynı zamanda bu mekanizmaları daha etkili ve sağlıklı bir şekilde kullanabilmelerine olanak tanır. Böylece, öğrenciler stresle baş etme becerilerini geliştirirken, aynı zamanda duygusal zekalarını artırarak daha olumlu bir ruh sağlığına sahip olmalarını destekleyebilir. Gelecekteki çalışmalarda, üniversite öğrencileri üzerindeki savunma biçimlerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyerek, müdahale stratejileri geliştirmek adına daha kapsamlı bir anlayış elde edilebilir.

KAYNAKLAR

- Akbari, A., & Tizdast, T. The Relationship between integrative Self-knowledge, Mindfulness, Defense Mechanism with the Possibility of Suicide among Students.
- Akdeniz, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, G.Ö., Eken, F. O., & Ebadi, H. (2021). *Başa Çıkma, Savunma Mekanizmaları ve Nedensel Belirsizlik Arasındaki İlişkiler*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25(Özel Sayı), 416-432.
- Aktan, Ö. (2009). *Depresyon tanısı konulmuş hastalar ile depresif şikayetleri olmayan kişilerin kullandıkları savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aras, M. (2021). *Savunma mekanizmalarının kardeş sayısı ve doğum sırasına göre incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Arslan G. ve Yıldırım M. (2021). *Okulda Pozitif Psikoloji Kuramdan Uygulamaya* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık* (11.Baskı).İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atkinson, Rita L.etal.1953.Hilgard's *Introduction to Psychology* (12thEd.). USA. Harcourt Braca & Co.
- Aydın, C. (2019). Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), 101-122.
- Azak, A. R. İ. F. E. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Bacanlı, F. & Çarkıt, E. (2020). Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması . *Ege Eğitim Dergisi* , 21 (2) , 1-15 . DOI: 10.12984/egedf.648331
- Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current opinion in psychology*, 28, 42-48.
- Baer, R. A. (2013). Measuring mindfulness. In *Mindfulness* (pp. 241-261). Routledge.

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *Assessment of Mindfulness by Self-Report. Assessment, 11*(3), 191–206. doi:10.1177/1073191104268029
- Bilge, Y. (2018). Kişilik Bozuklukları ve Savunma Mekanizmaları. *Journal of Turkish Studies, 13*(Volume 13 Issue 10), 145-167.
- Blackman, J.S. (2021). *101 Savunma Zihnini Kendini Koruma Yolları*, (Psikoterapi Enstitü Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
- Bora, A. (2019). *Çocukluk çağı örselenmelerindeki savunma mekanizmaları ve duygu düzenleme gücünün borderline ve narsisistik kişilik örgütlenmeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*.(Doktora Tezi) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (İD Erguvan, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Callak, Y. (2019). *Psikolojik belirtiler ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide şemaların aracı rolü* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Can, F. K. (2020). *Bilinçaltınızdan Gelen Ebeveyn*. (1. Baskı). İstanbul:Cezve Kitap.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American psychologist, 55*(6), 637.
- Cramer, P. (2015). Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry, 43*(4), 523-552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
- Çakır, S., & Güler, Ç. Y. (2021). *Genel Aidiet, Öz-Anlayış, Affetme ve Problem Alanları Gerçek ve Psikolojik Doğum Sırasına Göre Farklılaşır mı?*. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(2), 1332-1352.
- Çoban, Y. (2021). *Öz-şefkat İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 128-139.
- Dağce Hafizoğlu, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı).
- Daşçı, G. (2022). *Genç Yetişkinlerde Büyüme Korkusu İle Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Bilişsel Esneklik ve Kendini Saklamanın Aracı Rolü* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Deniz, M.E., Kesici Ş. ve Sümer A.S.(2008) The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36 (9), 1151–1160.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Di Giuseppe, M., Gennaro, A., Lingiardi, V., & Perry, J. C. (2019). The role of defense mechanisms in emerging personality disorders in clinical adolescents. *Psychiatry*, 82(2), 128-142.
- Dudley, G. E. (1978). Effects of sex, social desirability, and birth order on the Defense Mechanisms Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(6), 1419.
- Durukan S.E. (2022) *Covid-19 Pandemi döneminde bir üniversite hastanesinde çalışan sağlık personelinin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük durumlarında kullandıkları savunma mekanizmaları incelemesi* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ergin G. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve empati düzeylerinin, psikolojik danışma öz-yeterliliğini yordamadaki rolü* (Yüksek Lisans) <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Freud S. (2019). *Ego ve Id* (S.C.Gülsay, Çev.).İstanbul:Oda Yayınları.
- Freud, A. (2017). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Y. Erim, Çev.).İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan E. (2017). *Psikanaliz ve Sonrası*. (16. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan E. (2020). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. (24. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, C. (2004). *What is mindfulness*. Insight journal, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Ed.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy* (1st ed). Guilford Press.
- Gilbert, P. (2022). *Şefkatli Zihin* (U. Mehter, Çev.). Diyojen Yayıncılık:İstanbul.
- Goldstein, J. (2003). *Insight meditation: A psychology of freedom*. Shambhala Publications.

- Gori, A., Topino, E., & Di Fabio, A. (2020). *The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model*. Plos one, 15(11), e0242402.
- Gündoğan, N. A. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Helminen, E. C., Scheer, J. R., & Felver, J. C. (2021). *Gender differences in the associations between mindfulness, self-compassion, and perceived stress reactivity*. Mindfulness, 12, 2173-2183.
- Hoffman, P. M. (2006). *Attachment styles and use of defense mechanisms: A study of the Adult Attachment Projective and Cramer's defense mechanism scale*. The University of Tennessee.
- Hogan, R., Johnson, J. A., & Briggs, S. R. (Eds.). (1997). *Handbook of Personality Psychology*. London: Elsevier Science Ltd.
- Højholt, C., Juhl, P., & Kousholt, D. (2017). *The collectivity of family conduct of life and parental self-understanding*. In *Nordic dialogues on children and families* (pp. 13-27). Routledge.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). *How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective*. Perspectives on psychological science, 6(6), 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat- Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in İyileştirici Gücü* (F. Tarımtay & G. Demirci, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri* (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Koçak, L. *Ergenlerde Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Cinsiyete Göre Ölçme Değişmezliğinin İncelenmesi*. Journal of Psychometric Research, 1(1), 1-15.

- Mahmoudfakhe, H., Sohrabi, P., & Amani, A. (2021). The effectiveness of mindfulness training program on the defense mechanisms of MS patients. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(6), 1-9.
- Makadi, E., & Koszycki, D. (2020). *Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety*. *Mindfulness*, 11, 480-492.
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbîlik ve affetme düzeylerinin incelenmesi*. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- McWilliams, N. (2013). *Psikanalitik Tanı Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak* (E. Kalem, Çev.) (s.124-177). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- McWilliams, N. (2020). *Psikanalitik Tanı Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak* (E. Kalem, Çev.) (s.139-150). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance*. *Psychological inquiry*, 18(3), 139-156.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Hachette UK.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. *Annual review of psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2014). *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In M. Robinson, B. Meier & B. Ostafin (Eds.), *Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121-140). New York: Springer.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned mindfulness: Physician engagement and MD wellness*. Academic Press.

- Nowak, Z., Wańkowicz, Z., & Laudanski, K. (2015). *Denial defense mechanism in dialyzed patients*. Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 21, 1798.
- Onat V. (2023). *Acil servis hemşirelerinin öz-şefkat düzeyleri ile bakım davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz anlayış ve bilinçli farkındalık*. Maya Akademi.
- Parekh, M. A., Majeed, H., Khan, T. R., Khan, A. B., Khalid, S., Khwaja, N. M., ... & Jehan, I. (2010). *Ego defense mechanisms in Pakistani medical students: a cross sectional analysis*. BMC psychiatry, 10(1), 1-8.
- Rivas, E. M. (2009). A comparison of attachment-related defenses and ego defense mechanisms.
- Seyrek, A. M. (2018). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Yediveren yayınları.
- Shaban Elsayed Shehata, H., & Samy Elsaieed Elsheikh, M. (2023). *Defense Mechanisms and its relationship to Resilience, Compassion Satisfaction and Fatigue among Nurses Working at El Azazi Mental Health Hospital*. Egyptian Journal of Health Care, 14(2), 590-607.
- Shah, S. S., & Verma, R. (2018). *A Comparative Study on the Usage of Ego Defense Mechanisms between College Girls and Working and Non-Working Women*. International Journal of Indian Psychology, Volume 6, Issue 1,(No. 4), 6, 70.
- Shapiro, S. L. (2009). *The integration of mindfulness and psychology*. Journal of clinical psychology, 65(6), 555-560.
- Siegel, D. J. (2009). *Mindful awareness, mindsight, and neural integration*. The Humanistic Psychologist, 37(2), 137-158.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice*. The Canadian Journal of Psychiatry, 57(2), 63-69.
- Steindl, S. (2020). *The gifts of compassion: how to understand and overcome suffering*. Australian Academic Press.
- Şimşek, N. S. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki*.(Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.

- Tankut, Ü. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini aldatma, savunma mekanizmaları ve temel kişilik özelliklerinin kırılğan ve büyüklenmeci narsisizm ile ilişkisi* (Master's thesis, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşkesen, N. (2022). *Insecure attachment and relationship satisfaction: Testing the buffering roles of mindfulness, self-compassion, and cognitive defusion*. (Master's thesis), Middle East Technical University, Ankara.
- Vaillant, G. E. (1992a). The beginning of wisdom is never calling a patient a borderline. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, A 117-134.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 44.
- Wayment HA, West TN, Craddock EB. 2016. Compassionate values as a resource during the transition to college: quiet ego, compassionate goals, and self-compassion. *J. First-Year Exp. Stud. Transit.* 28(2):93–114
- Welp LR, Brown CM. 2014. Self-compassion, empathy, and helping intentions. *J. Posit. Psychol.* 9(1):54–65
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). *Self-compassion and social anxiety disorder*. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). *Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being*. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). *Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation*. *Mindfulness*, 10, 1136-1152.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). *Meta-analysis of gender differences in self-compassion*. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Yıldız, G. T. (2020). *Egonun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, N., Gençöz, T., & AK, M. (2007). Savunma biçimleri testi'nin psikometrik özellikleri: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.

Zorlutuna G. (2022). *Examining the relationship among intolerance toward uncertainty, mindfulness levels and coping with stress strategies of senior undergraduate students* (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Zorlutuna G. (2022). *Son Sınıf Lisans Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Farkındalık Seviyeleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi).

Zümbül, S. (2021). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması* İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1).

EKLER





Mehmet Engin DENİZ 21 Sep 2022



to me ▾

Nurhan merhaba, ölçekler ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.



**Prof. Dr. M. Engin
Deniz | Dean, Faculty of
Education**

a: Yıldız Technical
University | Davutpasa Campus,



Tülin Gençöz 19 Sep 2022
to me v



Translate to Turkish



Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.
Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için
hazırladığım dokümanı ekte iletiyorum.

İyi çalışmalar dileklerimle.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

10:39



X Gmail - Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kul...



**T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı**

Sayı : E-63992639-300-224675
Konu : Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL
ERGEN)

08.12.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 29.11.2022 tarihli, 222265 sayılı ve "Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL ERGEN)"
konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 2130424006 numaralı öğrencisi Nurhan ÜNAL ERGEN'in Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR danışmanlığında yürüteceği "Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasını Fakültemiz Bölüm/Anabilim Dallarında öğretim programlarını aksatmadan kendisi tarafından uygulama yapılması koşulu ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR
Dekan

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.12.2022-E.



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-60754672-302.08.01-227846
Konu : Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL
ERGEN)

19.12.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 29.11.2022 tarihli, 222265 sayılı ve "Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL ERGEN)"
konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 2130424006 numaralı öğrencisi Nurhan ÜNAL ERGEN'in Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR danışmanlığında yürüteceği "Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için Fakültemizde tez anketi uygulama yapma isteğini uygun görülmüştür.
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Murat KAYALAR
Dekan

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.12.2022-E.



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
İlahiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-90774242-302.08.01-224808
Konu : Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL ERGEN)

08.12.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 29.11.2022 tarihli, 222265 sayılı ve "Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL ERGEN)" konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı 2130424006 numaralı öğrencisi Nurhan ÜNAL ERGEN'in Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR danışmanlığında yürüteceği "Genç Yetişkinlerde Savunma Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık, Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için Fakültemizde tez anketi uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet KARACA
Dekan V.

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.12.2022-E.



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-28263139-302.08.01-223497
Konu : Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL
ERGEN)

05.12.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 29.11.2022 tarihli, 222265 sayılı ve "Anket Uygulama İzni (Nurhan ÜNAL ERGEN)"
konulu yazı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli
Yüksek Lisans Programı 2130424006 numaralı öğrencisi Nurhan ÜNAL ERGEN'in
Doç.Dr.Mehmet Ali ÇAKIR danışmanlığında yürüteceği "Genç Yetişkinlerde Savunma
Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık,Öz-Şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez
çalışmasının Fakültemiz Bölümlerine uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür
Gereğini ve bilgilerinizi arz ederim.

Prof. Dr. Zafer ÖZYILDIZ
Dekan V.

SAVUNMA MEKANİZMALARI, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ-ŞEFKAT ARASINDAKİ İLİŞKİ

Değerli Katılımcı;

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yüksek lisans eğitimine devam ediyorum. Üniversite Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları Bilinçli Farkındalık ve Öz-Anlayış'ları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesiyle ilgili bir araştırma yürütmekteyim. Bu araştırma da yer almayı kabul ettiğiniz takdirde sizden Sosyodemografik Form, Savunma Mekanizmaları Ölçeği, Bilinçli farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeklerini doldurmanız istenecektir.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada kimlik bilgileriniz önem taşımadığından, anketler üzerinde isim ve soyadı yazılmasına gerek yoktur. Ankette yazılan hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Çalışmanın amacına ulaşması açısından sizin için en uygun olan şıkkı samimiyetinizle işaretlemeniz önem arz etmektedir. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğimi biliyorum. Eğer araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız şimdi veya daha sonra bana @gmail.com e-posta adresimden ulaşabilirsiniz. Araştırmaya olan katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

ONAYLIYORUM

☐

Psk. Dan. Nurhan Ünal Ergen
Rehberlik ve Psikolojik Danışman
Yüksek Lisans Öğrencisi(MAKÜ)

Doç. Dr. Mehmet Ali Çakır
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

SOSYODEMOGRAFİK FORM

Cinsiyetiniz?

☐ Kadın

☐ Erkek

Yaşınız?

☐ 18-20

☐ 21-30

☐ 31-40

☐ 41 ve üzeri

Doğum yeriniz?

Okumakta olduğunuz bölüm?

Sınıf? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Medeni Durumunuz?

☐ Evli

☐ Bekar

☐ Boşanmış

Çalışıp Çalışmama Durumunuz?

☐ Çalışıyorum

☐ Çalışmıyorum

Gelir düzeyiniz?

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

Anne-Baba birlikte mi?

☐ Evet

☐ Hayır

Kardeş sayınız? ----- Kaçınıcı Çocuksunuz?-----

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5 6
Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5 6
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5 6
Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5 6
Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5 6
Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5 6
Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5 6
Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5 6
Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5 6
İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5 6
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5 6
Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şırıyorum.	1	2	3	4	5 6
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5 6
Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5 6
Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5 6

SBT

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

Örnek:

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

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

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

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

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

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

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

4. Arada bir bu gün yapmam gereken işleri yarına bırakırım.

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

5. Kendime çok kolay gülerim.

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

6. İnsanlar bana kötü davranmaya eğilimliler.

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

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

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

8. Hoş olmayan gerçekleri, hiç yokmuşlar gibi görmezlikten gelirim.

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

9. Süpermen' mişim gibi tehlikelere aldırmam.

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

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

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

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

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

12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.

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

13. Çok tutuk bir insanım.

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

14. Her zaman doğruyu söylemem.

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

15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.

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

16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.

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

17. Bir çok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.

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

18. Hiçbir şeyden korkmam

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

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

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

20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.

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

28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum.

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

29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim.

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

30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.

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

31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar.

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

32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.

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

33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.

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

34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.

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

35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim.

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

36. Ne kadar yakınırsam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum.

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

37. Yoğun duyguların yaşanması gereken durumlarda, genellikle hiçbir şey hissetmediğimi fark ediyorum.

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

38. Kendimi elimdeki işe vermek, beni üzüntülü veya endişeli olmaktan korur.

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

39. Bir bunalım içinde olsaydım, aynı türden sorunu olan birini arardım.

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

40. Eğer saldırganca bir düşüncem olursa, bunu telafi etmek için bir şey yapma ihtiyacı duyarım.

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



ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					

17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					