

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Manolya CELBAKOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER

HATAY – 2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN
SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Manolya CELBAKOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER

HATAY – 2022

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde danışmanlığımı üstlenen ve tecrübelerinden faydalanmamı sağlayan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ramazan Şeker'e teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgisini, tecrübesini, desteğini esirgemeyen ve yapıcı eleştirileriyle çalışmama katkı sağlayan Doç. Dr. Mahmut Gülle ve Doç. Dr. Nurullah Emir Ekinci'ye teşekkürü borç bilirim. Son olarak tüm eğitim hayatım boyunca sürekli yanımda olan, bugüne gelmemi sağlayan annem Mechi Celbakoğlu ve babam Sebahettin Celbakoğlu'na sonsuz teşekkürler ederim.



İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	II
TEŞEKKÜR	III
İÇİNDEKİLER	iii
ÇİZELGELER DİZİNİ	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Önemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3.Problem Cümlesi	5
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. GENEL BİLGİLER	7
2.3.Bilinçli Farkındalık	7
2.3.1.Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Yönden Etkisi	8
2.3.2.Bilinçli Farkındalık ve Üst Düzey Düşünme	9
2.3.3.Bilinçli Farkındalık ile Benlik İlişkisi	10
2.3.4.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	11
2.3.4.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	14
2.4.Savunma Mekanizmaları	15
2.4.1.Freud'un Savunma Mekanizmaları	17
2.4.1.1.Yüceltme	17
2.4.1.2.Yadsıma (İnkar)	17
2.4.1.3.Yer Değiştirme	18
2.4.1.4.Projeksiyon (Yansıtma)	18
2.4.1.5.Mantığa Bürüme (Neden Bulma)	18
2.4.1.6.Bastırma (Unutma)	18
2.4.1.7.Özdeşim	19
2.4.1.8.Ödünleme (Telafi)	19
2.4.1.9.Özgecilik	19
2.4.1.10.Gerileme (Regression)	19

2.5.Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki	19
2.2.3.Savunma Mekanizmaları İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	21
2.2.4.Savunma Mekanizmaları İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	23
2.6.Savunma Mekanizmaları ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki	25
3. GEREÇ ve YÖNTEM	27
3.1.Yöntem	27
3.2.Verİ Toplama Aracı	27
3.1.1.Demografik Bilgi Formu	27
3.1.2.Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)	28
3.1.3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği	29
3.2.Verilerin İstatistiksel Analizi	29
4. BULGULAR	30
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇ	45
6.1.Öneriler	46
7. KAYNAKLAR	47
EKLER	52
EK 1: Veri Toplama Araçları	52
EK 2: Etik Kurul Onayı	59
ÖZGEÇMİŞ	60

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4.1. Ölçeklerin güvenirlik kat sayıları ile çarpıklık-basıklık sonuçları	30
Çizelge 4.2. Katılımcıların bölüm değişkenine göre ortalamaları	30
Çizelge 4.3. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının bölüm değişkenine göre incelenmesi	31
Çizelge 4.4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ortalamaları	32
Çizelge 4. 5. BİFÖ ve SBT boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi.....	32
Çizelge 4.6. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesi	33
Çizelge 4.7. Katılımcıların meditasyon/yoga değişkenine göre ortalamaları	33
Çizelge 4.8. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının meditasyon/yoga değişkenine göre incelenmesi	34
Çizelge 4.9. Katılımcıların travma değişkeni ortalamaları	34
Çizelge 4.10. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının travma değişkenine göre incelenmesi	35
Çizelge 4.11. Katılımcıların psikolojik danışmanlık hizmeti ortalamaları	36
Çizelge 4.12. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının psikolojik danışmanlık hizmeti değişkenine göre incelenmesi	36
Çizelge 4.13. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık geçmişi ortalamaları	37
Çizelge 4.14. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının psikolojik rahatsızlık geçirme değişkenine göre incelenmesi	37
Çizelge 4.15. Katılımcıların spor yapma değişkeni ortalamaları.....	38
Çizelge 4.16. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının spor yapma değişkenine göre incelenmesi....	38
Çizelge 4.17. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile SBT alt boyutlarının korelasyon ilişkisi	39

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- AGFI** : Adjusted Godness-of-fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiği İndeksi)
- BİFÖ** : Bilinçli Farkındalık Ölçeği
- GFI** : Godness-of-fit Index (Uyum İyiği İndeksi)
- RMSEA** : Root Mean Square Error of Apporoximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)
- SBT** : Savunma Biçimleri Testi

ÖZET

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları İle Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören 237 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları olarak Andrews ve ark. (1993) tarafından geliştirilen Yılmaz ve ark. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Savunma Biçimleri Testi (SBT-40) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş, Özyeşil ve ark. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır.

Veriler normal dağılım gösterdiği için Independent t Testi ve Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Yapılan analizlerde savunma mekanizmalarının alt boyutlarında immatür savunmaların, nevrotik savunmalar, olgun savunmalar ve savunma mekanizmaları ölçeğinin toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmaktadır ($r:0,402$; $p:0.000$; $r:0,386$; $p:0.000$; $r:0,760$; $p:0.000$). Bilinçli farkındalık ölçeği ile immatür savunmalar arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmamıştır ($r:-0,226$; $p:0.000$) Bilinçli farkındalık ölçeği ile olgun savunmalar arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r:-0,226$; $p:0.000$). Değişkenler incelendiğinde cinsiyet ve bölüm değişkenleri arasında herhangi bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p> 0,05$). Gelir değişkeni incelendiğinde ise savunma biçimleri testinin alt boyutlarından sadece olgun savunmalar düzeyinde düşük gelir düzeyine sahip olan öğrenci grubunun lehine bir farklılık olduğu görülmüştür ($F:4,342$; $p:0.014$). Meditasyon/yoga yapan ve yapmayanlara bakıldığında sadece olgun savunma biçiminde çok düşük düzeyde bir farklılaşma görülmüştür ($p:0,049$). Ölçeklerin travma değişkenine göre incelenmesinde Savunma biçimleri testinin alt boyutlarında travma yaşayanların travma yaşamayanlara immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri ($t=2,238$; $p=0,026$) arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Araştırma sonucunda, korelasyon analizi bulguları bilinçli farkındalık ölçeğinin, savunma mekanizmaları ölçeğinin immatür ve olgun savunmalar alt boyutlarıyla arasında düşük düzeyde ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği ile savunma biçimleri testinin toplam puanına bakıldığında aralarında bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Literatürde savunma mekanizmaları ile sporcu bilinçli farkındalığını araştıran bir çalışma mevcut değildir. Bu konunun daha detaylı incelenmesi, sporcuların farkındalıklarının artmasını sağlayarak performanslarını olumlu yönde etkilemeleri mümkün olabilir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Savunma Mekanizmaları, İmmatür Savunmalar, Nevrotik Savunmalar, Olgun Savunmalar



ABSTRACT

Examination Of The Relationship Between Defense Mechanisms And Levels Of Conscious Awareness Of Physical Education And Sports School Students

The aim of this study is to investigate whether or not there is a connection between conscious awareness level and defense mechanisms among school of physical education and sports students. Sample group of this study is 237 students of Hatay Mustafa Kemal University.

The Defense Style Questionnaire (SBT-40) developed by Andrews et al. (1993) and adopted to Turkish by Yılmaz et al.(2007), Mindful Attention Awareness Scale developed by Brown and Ryan (2003) adopted to Turkish by Özyeşil et al. (2011) was used to collect data.

Since the data showed normal distribution curve, Independent T Test and one-way analysis of variance (anova) was used. In order to determine the relationship of among variables the Pearson Correlation Test was used.

Analysis present a positively weak meaningful relation among the total scores of immature defences, neurotic defences and mature defences the sub-dimensions of defense mechanisms. ($r:0,402$; $p:0.000$; $r:0,386$; $p:0.000$; $r:0,760$; $p:0.000$). The research has not showed a negative significant weak relation between immature defences and mindfulness scale. ($r:-0,226$; $p:0.000$) On the other hand there is a positive meaningful relation between mindfulness scale and mature defences. ($r:-0,226$; $p:0.000$).When the variables evaluated gender and department variables has not presented a differentiation. ($p> 0,05$). When the income variable is examined, there is a difference in favor of the student group with low income level, only at the level of mature defenses, one of the sub-dimensions of the defense mechanisms scale. ($F:4,342$; $p:0.014$). Looking at those who meditate and practice yoga and those who don't, only a very low level of differentiation has seen in the mature defense. ($p:0,049$). When the scales is examined according to the trauma variable in the sub-dimensions of the defense mechanisms scale, a significant difference has been found between the levels of using immature defense style between those who has experienced trauma ($t=2,238$; $p=0,026$) and those who has not experience trauma

It is concluded after the research that correlation analysis findings show a low relation between of immature and mature defenses the sub-dimensions of the defense mechanisms scale and the mindfulness scale.When the total score of the mindfulness scale and the defense mechanisms scale is examined, it is seen that there is no relationship between them.

There is no study in the literature examining defense mechanisms and athlete mindfulness awareness. If this study is to be elaborated it might be possible to increase the awareness of the athletes and to affect their performance positively.

Key words: Conscious Awareness, Defence Mechanisms, Immature Defences, Neurotic Defences, Mature Defences



1. GİRİŞ

Bilinçli farkındalık kavramının birey için avantajlar sağlaması, son dönemde bu kavramının ilgi görmesine olanak sağlamıştır (Bao ve ark. 2015). Bilinçli farkındalık dikkatin yaşanılan duruma yani şimdiki ana odaklanmasıdır. Bilinçli farkındalık temelli uygulama tekniklerinin panik ve anksiyete bozukluğu (Kim ve ark. 2009); madde bağımlılığı (Leigh ve ark. 2005) psikolojik kırılganlık (Sarıçalı ve Satıcı 2017) borderline kişilik bozukluğu (Wupperman ve ark. 2008); sosyal beceri ve akademik başarı (Beauchemin ve ark. 2008) gibi birçok alanda etkili olduğunu ve işe yaradığını göstermektedir. Bireyin bilincinin açık olduğu zamanlarda herhangi bir şeyin etkisi altında kalmadan ve değiştirmeden, olduğu gibi kabul ettiğinde bilinçli farkındalığın etkin olduğunu ve durum değerlendirmesini daha sağlıklı bir şekilde yapılabilmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın kişinin kendi düşüncelerini bilmesinde, hissetmesinde rol oynayabilmektedir. Birey daha önce yaşamış olduğu deneyimleri tecrübe ederek nasıl düşünmesi gerektiği farkındalık çalışmalarıyla desteklenebilmektedir.

Bireyin içinde bulunduğu duygu durumu bilinçli farkındalığı etkileyebilmektedir. Deneyimlerin farkında olmak mutlu olmaya ve iyilik haline doğrudan katkı sağlamaktadır (Brown ve Ryan 2003). Birey mutlu ve hoşnut bir şekilde yaşamından doyum sağlıyorsa çevresinden gelen uyaranları da bilinçli olarak algılayıp davranışta bulunabilecektir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadıkları ana dikkatlerini toplayıp, net bir şekilde farkında olmaları psikolojik olarak da daha iyi olmalarına katkı sağlayabilecektir. Aksi takdirde bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan bireylerin ana odaklanamadıkları için huysuz veya rahatsız bir tavır sergilemelerine, böylece psikolojik olarak da kötü etkilenmelerine sebep olabilecektir. Yaşamlarından zevk almayan, mutsuz olan bireyler depresif bir ruh hali takınacaklarından dolayı olayları objektif bir şekilde değerlendiremezler ve verecekleri tepkiler duygu durumu bozukluğundan olumsuz etkilenebilecektir. Birey kendisini olumsuz hissettiren durumlardan, düşüncelerden kurtulmak isteyebilmekte bunun için de bilinçli farkındalık düzeyinin yükseltilmesinin etkili olacağı bazı araştırmalarla da desteklenmiştir (Visted ve ark. 2015, Carmody ve Baer 2009).

Birey bazı durumlarla başa çıkmakta zorlanmalar yaşayabilmektedir. Farkındalığın azaldığı zamanlarda bireyin dikkatini toparlaması olanaksız olmakta, sağlıklı

düşünememektedir. Birey içinde bulunduğu olumsuz koşullardan dolayı kendisini yargılayabilmekte ve koşulları olduğu gibi kabul etmekte zorlanabilmektedir. Bilinçli farkındalık bu duyguları kontrol altına alarak stres seviyesinin düzenlenmesinde yardımcı olmaktadır (Arslan 2018). Böylece birey bu tür durumları bir sorun haline getirmekten vazgeçip, dikkatini vererek olayı çözmekle uğraşır.

Bireyin zihinsel uyumsuzluk içerisinde olması veya hoşuna gitmeyeceği bir durumla karşılaşması durumunda farkında olmadan bazı mekanizmalar geliştirebilmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireyler kendisini kontrol altına alarak içinde bulunduğu durumla rahat bir şekilde baş edebilirken, bilinçli farkındalıkları düşük olanlar içerisinde bulundukları durumdan kaçabilmek için olayları görmezden gelerek bilinçaltına doğru itmektedir. Daha önceki deneyimlerinden ders çıkarmış olan bireyin yeni durumlara karşı geliştireceği mekanizmalar da daha sağlıklı olabilmektedir. Beklenmedik bir anda yaşanan olaya karşı psikolojik olarak sağlam duran birey, yaşantılarını bilinçaltında bastırmak yerine bilinçli farkındalığın da sayesinde kabul edici bir tutum sergileyecektir. Böylece savunma mekanizmalarını oluşturan kısımlardan id ve süperego arasında bir köprü olan ego devreye girecektir. Bireyi iki uç noktanın ortasında tutan ego savunma mekanizmalarının kullanılmasında rol oynamaktadır. Bilinçdışı atılan yaşantıların gün yüzüne çıkarılmasıyla farkındalık artacak ve zihindeki uyumsuzluklar azalacaktır. Rollo May (1953), Freud'un bilinçdışını incelemek istemesinin asıl nedeninin bireylerin bilinçdışında bastırdıkları yaşantılarını bilince getirmelerini sağlamak olarak görmüştür (akt: Sarıkaya 2020). Bu bakış açısıyla değerlendirildiğin de bilinçaltındaki yaşantıların bilince taşınması bireylere farkındalık konusunda yardımcı olacağı söylenebilmektedir.

Bireyin hayatının şekillenmesinde bilinçaltı yaşantıları önemli bir etkidir. İnsanın yaşantısında farkında olduğu (bilinç) şeylerden daha çok farkında olmadığı yaşantılar (bilinçdışı) belirleyicidir (Mercan 2018). Bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları bazı olaylar bilinçdışına yerleşir ve kişi farkında olmadan hayatını bu olayların etkisiyle devam ettirir. Ebeveynlerin yeteri ölçüde çocuklarının temel bakımını yerine getirmemeleri, çocuğun korku içinde büyümesi, onun yetersiz görünüp aşağılanması, hayat standartlarındaki zorlanmalar gibi negatif tutumlar bazı olumsuzluklara neden olabilmektedir. Bu tür olumsuz şartlar altında yetişen bireyler kendilerini güven altına

alabilmek için bastırma yöntemi olan savunma mekanizmalarını kullanarak çözüm bulurlar (Usta 2009).

Bireyin benlik bütünlüğüyle uyuşmayan yaşantıları tutarsızlığa neden olur ve nasıl hareket etmesi gerektiği konusunda zorluk yaşar. Freud benlik kavramını topoğrafik olarak üç başlık altında toplamıştır. Bunlar bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışıdır. Bilinç, o an yaşanan durumun, düşüncelerimizin farkında olduğumuz kısmıdır. Bilinçaltı, o esnada hatırlanamayan ama dikkatin biraz toparlanmasıyla zihne gelen kısmı oluşturur. Bilinçdışı ise genelde çocukluk çağında yaşanan travmaları kapsayan ve normal yollarla hatırlanması mümkün olmayan zihinsel yaşantılardan oluşur. Bu tür yaşantılar ancak psikanaliz yöntemiyle bilinç kısmına getirilebilir. Psikanaliz yöntemlerinden bazıları ise hipnoz, rüya analizi, çağrışım gibi tekniklerdir. Bu yöntemlerin kullanılmasıyla kişinin olumsuz yaşantıları bilinç kısmına getirilerek serbest bırakılır (Tuzcuoğlu 1995).

Freud daha sonradan benlik kavramını yapısal açıdan incelemiştir. Kişiliği id, ego ve süperegö olarak ayırmıştır. Bazen hangi davranışı sergileyeceğimizi öngöremediğimizden bu kişilik kavramlarında çatışmalar yaşanır. İd, doğuştan gelir ve içgüdüsel olarak haz ilkesini ifade eder. Kimlik burada bilinçsizce hareket eder, o anda ihtiyaç duyulan şeyi ister ve bundan zevk alır. Süperegö, doğru – yanlış ayırır. Toplum ve ahlak kurallarına göre hareket eder, bir nevi dürtülerimizi bastıran kısımdır. Ego uzlaşmacı olan taraf ve kişiliğin gerçeklik kısmıdır. İd yani haz kısmından gelen bilinçsiz davranışlar ile süperegöde bastırılan davranışlar uygun ortam bulana dek bekletilir ve ego oluşumuyla davranış sergilenir (Tuzcuoğlu 1995, Öner 2017, Lapsley ve Stay 2011).

Savunma mekanizmaları Freud tarafından çıkarılan psikanalitik kuramının yapısal modelinde bulunan egonun bir parçasıdır. Kimlik gelişimiyle birlikte ego savunma mekanizmalarının kullanılması öğrenilir. Freud'a (1962) göre bilinçdışı olan bu mekanizmalar stres ve endişeye bağlı olarak bireyin kendini psikolojik yönden korumak amacıyla geliştirdiği mekanizmalardır. Bireyin bilişsel uyumsuzluğunu azaltmak ve ani değişikliklere uyum sağlamasını sağlayan bir algısal süreçtir. Bu tür mekanizmaların sık sık kullanılması bazı sorunlara yol açabilmektedir (Vaillant 1994).

1.1.Araştırmanın Önemi

Savunma mekanizmaları Freud'un psikanalitik kuramının bir parçası olan topoğrafik modeline aittir. Bu yapısal modelde kişiliği üç başlık altında incelemiştir; id, ego ve süperegö. İd doğuştan gelen ve kontrol edilmesi güç olan dürtüleri ifade eder. Süperegö ise toplum tarafından belirlenen doğru ya da yanlışları ayırt ederek dürtülerimizi bastıran kısımdır. Ortada kalan ego ise arabuluculuk yapar, id kısmından gelen dürtüler ile süperegö tarafından bastırılan dürtülerimizi mantık çerçevesi içerisinde gerçekleştirir (Tuzcuoğlu 1995).

Ego'nun doğru bir şekilde işlemesine savunma mekanizmaları yardım eder. Freud'a (1962) göre bilinçdışı olan bu mekanizmalar stres ve endişeye bağlı olarak bireyin kendisini psikolojik yönden korumak amacıyla geliştirdiği mekanizmalardır. Bireyin bilişsel uyumsuzluğunu azaltmak ve ani değişikliklere uyum sağlamasını sağlayan bir algısal süreçtir. (Vaillant 1994). Birey kendini baskı ya da stres altında hissettiği olumsuz durumlarda benlik saygısının zedelenmemesi için bu mekanizmaları kullanır.

Bu gibi durumlarda birey bilincini doğru kullanamaz ve bilinç tarafından çözülemeyen sorunun yol açtığı kaygıyı ortadan kaldırmak amacıyla bilinçdışı tarafından savunma mekanizmalarını devreye geçirir. Bu bilinçdışının kullanımını birey farkında olmadan harekete geçirir. Bilinçli farkındalık bireyin içinde bulunduğu ana dikkatini toplayıp yargılamadan, kabul edici bir tutum sergilemesi olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn 2003). Yani kişi kendini olaydan soyutlamadan yaşantılarla temas halinde olmasıdır. Farkındalık bilincin şimdiye yoğunlaşması, kişinin dışsal uyarıcılara takılmadan içsel tecrübelerini ifade eden zihin ve beden eylemidir (Çatak ve Ögel 2010). Kişinin kendisini baskı altında hissedeceği durumlarda bilinçli farkındalığı ile o anın etkisinden kurtulabilir. Bilinçli farkındalık hayatı aktif ve farkında olarak yaşamak için avantajdır (Özyeşil 2011).

Literatür incelemesi yapıldığında savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya pek rastlanılmamıştır. Bu iki başlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma literatüre ve ilgili alan yazınında yapılacak olan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin yaşadıkları olay anında durumun farkına varmaları ve bilinçli bir şekilde tepkide bulunmaları, savunma mekanizmalarını doğru bir şekilde kullanmaları ve bu mekanizmaların devreye girdiğinin

farkına varmaları bireylerin hayatlarını kolaylaştıracağını ve anın farkında olup sağlıklı bir yaşam sürmelerinde de avantaj sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma sonunda beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin savunma mekanizmaları ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, ayrıca okudukları bölümlere (antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve rekreasyon) göre ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenip bu konuda bireylere farkındalık kazandırılacağı düşünülmektedir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığının belirlenmesidir. Bir diğer amacı ise beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin karşılaştıkları durumlar anında savunma mekanizmalarını kullandıklarının farkında olup olmadıklarının belirlenmesidir. Öğrencilerin yaşadıkları durumun farkında olmaları, durumu olduğu gibi kabul edip ona göre savunma mekanizması geliştirip baş edebilmeleri, sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirmelerine fayda sağlayabilmektir.

1.3.Problem Cümlesi

Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın problemi oluşturmaktadır.

Bu çalışmada ayrıca şu başlıklar incelenecektir:

1. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının bölüm değişkenine göre incelenmesi
2. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi
3. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesi

4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının korelasyon ilişkisi nedir?
5. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının meditasyon/yoga değişkenine göre incelenmesi
6. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının travma değişkenine göre incelenmesi
7. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının psikolojik danışmanlık hizmeti değişkenine göre incelenmesi
8. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının psikolojik rahatsızlık geçirme değişkenine göre incelenmesi
9. BİFÖ ve Savunma Biçimleri Testi alt boyutlarının spor yapma değişkenine göre incelenmesi

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan bu çalışmada bazı sınırlılıkların olduğundan söz edilebilir. Araştırma kısıtlı bir zaman diliminde yapılmıştır. Örneklem grubunu sadece Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmada gönüllülük esasına dayanılmaktadır. Katılımcıların anketi cevaplarken içerisindeki bulundukları psikolojik durum verdikleri cevapları etkileyebilmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.3.Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, kökenini doğu kültürü meditasyonundan almış dikkati belli bir alana odaklama yöntemidir (Kabat ve Zinn 2003). Farkındalık uygulamaları aslında eski Budist dininden gelmektedir. Budizm alt yapıli psikolojinin ana temasına göre bilinci iki yapı oluşturmaktadır. Birincisi farkındalığı çağrıştıran nesneler, ikincisi ise farkındalıktır (Nydahl 2008). Budizm, farkındalığı arttırmak ve bireyin hem kendi hem de dünya ile uyum içerisinde yaşaması gerektiği vurgulamaktadır.

Gün içerisinde yaşadığımız, tanık olduğumuz birçok uyarana karşılaşıyoruz ve biz bazen bu durumun farkında olamayabiliriz. Farkındalık bilincinde olduğumuz olayları bilinçsiz gerçekleşen durumlardan ayırmaktır. Bilinçli farkındalık da şimdiki anda gerçekleşen olaylara dikkat etmek ve yargılamadan kabul etmektir. Bilinçli farkındalık kavramı farklı bilim adamları tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Gethin (2011) yargılayıcı olmama ifadesini nispeten sakin ve huzurlu bir ruh hali; Kabat-Zinn (2005) şimdiki ana önyargılardan sıyrılmış olarak dikkat etmek; Hart ve ark. (2013) farkındalık o anda meydana gelen iç ve dış uyarıları fark etmek; Siegel ve ark. (2009) farkındalığı hatırlamak ve şimdiki anın getirilerine odaklanmak olarak tanımlamışlardır. Bilinçli farkındalık ayrıca kişinin neyi yapabildiğinin dışında neler yapabileceğinin farkına varmasıdır.

Bilinçli farkındalığa sahip bireyler içerisinde bulunduğu anı yargılamadan kabul edebilmelidir. Bilinçli farkındalık kavramı iç ve dış dünyanın farkında olma olayı olarak açıklanabilmektedir (Brown ve ark. 2007). Bilinçli farkındalıkta yapılan vurgu şimdiki zamanadır. Bireyin bulunduğu an içerisindeki olayı değiştirmeden, olduğu gibi kabul etmesi ve yorumlamasıdır.

Bilinçli farkındalık bireyde, geçmişte yaşamış olduğu olumsuz etkileri olan olaylarla ilgili tekrarlayan düşüncelerin zihinde yankılanmasının önüne geçmektedir (Ramel ve ark. 2004). Bu durum bireyin daha sağlıklı düşünmesini sağlayarak psikolojik yönden rahatlamasını ve mutlu olmasını sağlayabilmektedir.

2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Yönden Etkisi

Bireylerin günlük hayatta yaşadıkları olaylar kişisel özelliklerine göre algıladıkları stres ve depresif belirtiler, bazı durumlarda olumlu veya olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Arslan 2018). Bilinçli farkındalığın da bu değişkenlerden biri olduğu düşünülmektedir. Birey duygu ve düşüncelerinin farkında olduğu sürece yaşadığı stres seviyesini böylece kontrol altına alabilmesi mümkündür. Bilinçli farkındalık kişinin psikolojik olarak da iyi hissetmesine katkı sağlamaktadır. Psikolojik olarak kendini iyi hisseden birey yaşadığı anın farkında olarak olayları daha iyi irdelemesine ve buna göre hareket etmesinde avantaj olabilmektedir. Bireyin kendini psikolojik olarak kötü hissetmesi, yaşamından zevk almaması farkındalık kavramına da olumsuz etkileyerek tepkisizliğe veya yanlış davranışlara neden olabilmektedir. Kara ve Ceyhan (2017) yaptıkları bir araştırmada bilinçli farkındalığın depresyon ile ilişkisine bakılmış ve bilinçli farkındalık yükseldikçe depresyona girme olasılığının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyler gün içerisinde birçok farklı durumlara maruz kalabilmekte, çeşitli olaylar karşısında çeşitli duygularla karşılaşan birey kendini bir karmaşa içinde bulabilmektedir. Bu kargaşadan uzaklaşmak için öncelikle bireyin durumun farkına varıp bilinç farkındalığını kullanarak çözüm üretmesi gerektiği düşünülmektedir. Zihinde oluşan kargaşalar öncelikle bireyin afallamasına sebep olabilmekte daha sonra da bir paniğe yol açabilmektedir. Bu zıt durumlardan sonra normal olarak bireyin dengesi bozulabilmekte, bozulan dengenin yeniden kurulması ise bireyi doğru sonuca ulaştırabilmektedir. Kişinin karşılaştığı uyumsuzluklarla başa çıkmasında bilinçli farkındalık kavramı ortaya çıkmaktadır. Bireyin zihninde oluşan uyumsuzluk bilinç farkındalığı oluşturur ve bu farkındalık sonucu düşünceler eyleme dönüşür (Haggard ve ark. 2002). Bu sayede kişi kendi özgür iradesine göre doğru veya yanlışın farkına vararak davranışta bulunur.

Psikolojik iyi oluş bireylerin duygu durumlarına da etkileyebilmekte, kendini iyi hisseden birey daha sağlam bir şekilde duyguları kontrol altına alabilmektedir. Hissedilen duygular üzerinde bilinçli farkındalığın etkisi olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık duygusal zekâyı harekete geçirerek duyguların farkına varmayı da kolaylaştırmaktadır. Yapılan bir araştırmada da bilinçli farkındalık ile duygusal zekâ arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Deniz ve ark. 2017). Yaşanılan durum esnasında birey kızgınlık ya da öfke hissediyorsa düşünmeden hareket edebilir ve olayları bu olumsuz şartlar altında

değerlendirerek tepkide bulunabilir. Aynı şekilde çok mutlu, neşeli olduğu zamanlarda heyecanına yenik düşerek o an ki veya daha sonrasında yaşanabilecek olayların farkına varmadan yani düşünmeden hareket ederek bazı sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu gibi durumlarda bireyin duygusal zekâsının farkında olması, kişinin kendi duygularını anlayabilmesi ve çevresiyle sağlıklı iletişim kurabilmesi için de önemli görülmektedir. Bilincin farkında olarak birey kendi zayıf ve güçlü yönlerini bilir, içinde bulunduğu duygu durumunu da böylece daha rahat algılayabilir. Duygusal değişimlerinin bilincine varmayan birey doğru tepkiler üretemez ve psikolojik olarak kötü etkilenebilir. Bilinçli farkındalık insan duygularını doğru bir şekilde ortaya çıkmasını sağlayarak duygusal zekâyâ katkıda bulunmaktadır. Farkındalığın yüksek olması duyguların ifade edilmesini kolaylaştırarak bireyi olumsuz duygulardan ayırıştırır ve yaşam doyumunu yükseltir. Bireyin duygularının farkında olması kişilerin yaşam kalitesini de arttırmaktadır (Tümek ve ark. 2008, Schutte ve ark. 2002). Hayatından doyum sağlayan kişiler kendi güçlerinin potansiyeline varır, insan ilişkilerinde başarılı olur ve kendilerini daha rahat ifade edebilirler.

2.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Üst Düzey Düşünme

Bilinçli farkındalık kişinin daha dikkatli ve gözlem yeteneğini en üst seviyede kullanmasını sağlamaktadır. Bireyin içerisinde bulunduğu duruma odaklanması ve durumu daha dikkatli algılaması kişinin o an ki mevcut durumunun farkında olmasını sağlar (Brown ve ark. 2007). Kendi kendine yetebilme becerisi olan üst düzey düşünmede birey neyi nasıl yapacağını, öğreneceğini, kendisini daha çok nasıl mutlu hissedebileceğinin bilincinde olur ve kendisini değerli hissetmesine yardımcı olur. Bireyin kendisinin değerli ve özel olduğunu hissetmesi, bilmesi, yaşadığı olaylara farklı pencerelerden bakabilmesi bilinçli farkındalığını yükseltip o ana odaklanmasını sağlayarak kendisi için en iyi çözüm yolunu bulmasında katkı sağlayabilmektedir. Çok yönlü düşünme becerisine de sahip olan birey, birçok açıdan durumların farkına vararak yaşadığı durum için kendisine fayda getirebilecek en iyi şekilde değerlendirme yapabilmektedir.

Birey hayat standartlarındaki değişimlere uyum sağlamada zorlanabilmekte, karşılaştığı her yeni olay karşısında ne yapacağını kestiremeyip tepkisiz kalabilmektedir. Öz düzenleme sayesinde kendi kendini daha iyi tanıyan birey bilinçli davranır ve kendisini daha kolay yönlendirebilir. Bilinçli farkındalığın katkısıyla da çevresinde olup bitenlere de

doğru çıkarımlar yapabilir. Bilinçli farkındalık kalıplaşmış düşüncelerden veya ani olumsuz davranışlardan bireyi uzaklaştırmak için önemlidir ve bireyin kendi davranışlarını düzenlemesine katkıda bulunabilmektedir. Bireylerin yaşamları boyunca isabetli kararlar alabilmeleri için bilinçli farkındalık kavramının önemli olduğu belirtilmektedir (Akçakanat ve Köse 2018). Üst düzey düşünme şeklini benimsemiş, aynı veya farklı her türlü olay karşısında yaratıcı düşünme becerisini geliştirmiş olan birey dikkati, farkındalığı ve gelişmiş düşünce sistemleri sayesinde yeniliklere daha rahat bir şekilde adapte olabilmektedir.

Metabiliş, bilinçli farkındalıkta önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendi kendini yönetme becerisi olan metabiliş, bilinçli farkındalık kavramı ile birlikte kişinin aklından geçenleri düşünüp farkına varmasını sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık ile kişi dış faktörler olmadan kendini harekete geçirebilmektedir (Akın ve Çeçen 2014). Çevresinden gelecek olan uyaranlara bireyin ihtiyaç duymaması, kendi iç dünyasında verebileceği kararların yeterli olduğunu bilmesi yani kendi kendine yetebilmesi metabilişinin farkında olduğunu göstermektedir. Böylece kişi sahip olduğu becerileri bilir, kendi öğrenme yöntemlerini bilip ona göre strateji geliştirir ve zihin işleme sürecinin bilincinde olma yetisine sahip olur. Bireyin farkındalığının temelinde bilinç ögesi vardır (Akpınar 2011). Bir problemin çözümünde ya da karar verme sürecinde de kişi en uygun yolu bulup düşüncelerini şekillendirmektedir.

2.3.3. Bilinçli Farkındalık ile Benlik İlişkisi

Benlik saygısı yüksek bireyler psikolojik yönden kendilerini daha sağlıklı hissetmektedirler. Benlik kavramı bireyin kendini tanımasını, kişiliğini, duygu, düşünce ve davranışlarının bilinçli bir şekilde farkında olmasını içeren bir kavramdır. Bilinç farkındalığı yüksek olan bireylerde benlik saygısının da yüksek olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Atilla 2020). Kendisine saygı duyan ve ihtiyaçlarını belirli ölçülerde gidermeye çalışan bireylerin benlik saygıları yüksek olmakla birlikte bilinçli farkındalık düzeyleri de yüksek olmaktadır. Neye ne zaman ve nasıl ihtiyacı olduğunun farkında olan birey bilinçli bir şekilde o alana yönelip karşılamaya çalışır. Bilinçli farkındalık ile kişinin kendi düşüncelerinin farkında olması düşük benlik saygısının ve olumsuzlukların karşısına

geçmektedir (Bajaj ve ark. 2016). Benlik saygısının azaldığı durumlarda kişi yanlış hislere kapılabilir, böyle bir durumda bilinçli farkındalık sayesinde kapıldığı hissin doğru olmadığını bilir ve durumu düzeltmeye çalışır. Birey kendi benlik saygısının zedelenmemesi için bazı savunma mekanizmaları geliştirerek bu olaylar ile başa çıkabilmektedir.

Bilinç ve benlik terimleri birbirini besleyen kavramlardır. Düşünme esnasında kişinin benliği ile farkındalığı birleşerek kişi kendi zihinsel sürecini oluşturur. Benlik saygısı yüksek olan birey yaşadığı durum karşısında olayları saptırmadan, yaşandığı biçimde algılayabilmektedir. Birey kişilik özelliklerini de göz önünde bulundurarak vereceği tepkiyi ya da davranışı öncelikle kendi mantık süzgecinde geçirir ve bireyi olumsuz şekilde etkileyecek dahi olsa kendi çıkarlarını göz ardı ederek olayların doğru bir şekilde farkına varır. Kendi benlik yapısını bilen kişi, karşısındaki insanla yakınlık durumuna göre bilinç farkındalığını harekete geçirir ve iletişimini de ona göre ayarlar (Özyeşil 2011). Benlik saygısı yüksek olan birey ilişkileri sağlıklı bir temel üzerine kurar, kendisini ve çevresini yargılamadan olayları olduğu kabul eder. Bu da bireyin huzurlu ruh haline sahip olmasını sağlayarak anın farkında olmasını ve tadını çıkarıp keyif almasını sağlamaktadır.

Bu açıklamalarda bilinçli farkındalık ile benlik kavramının ilişkisinden bahsedilmiş ve böylece kişiliğin de bilinç farkındalığının üzerinde etkisi olabileceği görülmektedir.

2.3.4.Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Önder ve Utkan (2018) Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü isimli çalışmalarında; üniversitede okuyan öğrencilerin algıladıkları stres ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak ve olumsuz duygunun düzenlenmesinde, farkındalık ve stres arasında rolü olup olmadığını incelemektedir. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın, olumsuz duygu durumunun düzenlenmesinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış; olumsuz duygu durumunun düzenlenmesinde ise algılanan stres düzeyinin negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Titrek ve arkadaşları (2013) Öğretmen Adaylarının Özbilinç Düzeyi ile Özsaygı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki çalışmalarında, öğretmen adaylarının kendini tanıma (özbilinç) ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının özbilinçli olduklarını fakat karar verme aşamasında rahat olmadıklarını ve kadın öğretmen adaylarının özbilinç seviyelerinin erkek öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırmanın bir başka bulgusu ise karar verme sürecinde, bağımsız değişkenlere göre görüşlerde anlamlı bir fark bulunamamış fakat cinsiyet değişkenine göre erkek adayların karar vermede kadın adaylara göre daha dikkatli olduklarını saptamışlardır. Araştırmanın devamında da özbilinç düzeyleri yüksek çıkan adayların karar vermede dikkatli olmadıklarını, kaçınan ve erteleyen karar verme stillerini kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Uygur (2017) Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü çalışmasında, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin duygusal düzenleme, empati ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak lise öğrencilerinin başa çıkma stillerinde bilinçli farkındalığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmış ve olumsuz ile kaçınan başa çıkma stillerinin daha az kullanılması, aktif başa çıkma stillerinin ise daha fazla kullanılması bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmakta olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Kısmetoğlu (2019) 15 - 18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi adlı araştırmasında, 15 ve 18 yaş arasındaki ergenlerin bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme düzeyleri arasındaki sonucu değerlendirerek, bu sonucun bireylerin kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi de saptamaktır. Araştırmanın asıl problemi olan bilinçli farkındalık ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda duygu düzenleme ve kaygı arasında da anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın öneri kısmında da kaygı sorunu yaşayan bireyler için bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli olduğunu vurgulamıştır.

Yıldız (2020) çalışmasında savunma mekanizmaları ile bilinçli öz farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, olgun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve ilkel savunma mekanizmaları ile mutluluk

korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise olgun savunma mekanizmaları ile mutluluk korkusu, ilkel savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Okan ve arkadaşları (2020) Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Temel Empati Becerilerinin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi adlı çalışmalarının amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin empati becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiş, diğer bir değişken olan temel empati becerilerinin psikolojik sağlamlık değişkeni ile arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Yazıcı (2020) yapmış olduğu araştırmada bilinçli farkındalığın arttıkça ruminatif düşünme biçimlerinin de arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmanın bir başka bulgusu ise bilinçli farkındalık ve cinsiyet değişkeninin ruminatif düşünme biçimini öngördüğü şeklindedir.

Kılınçoğlu (2020) çalışmasında bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve bilinçli farkındalığın arttıkça mental iyi oluşun da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Yılınmam (2019) tarafından yapılan bir çalışmada cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve yaş açısından öz farkındalık, öz sevecenlik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme değerlerinin farklılaştığı saptanmıştır. Aynı zamanda, öznel iyi oluşun bilinçli farkındalığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tatoğlu (2019) yaptığı araştırmada bilişsel psikoloji yaklaşımı açısından bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgusunda travma geçiren veya psikolojik yakınması olan bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi düşük, yaşam felsefeleri ile yaşamları uyumlu olan bireylerin ise yüksek çıkmıştır. Aynı zamanda, bilinçli farkındalık düzeyi ile problem çözme becerisi arasından doğrudan bir ilişki saptanamamıştır.

Yıldırım ve Atilla (2020) Öz Yeterliğin Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısına Etkisi isimli çalışmalarının amacı, öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin, benlik saygısı ile bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmaktır. İnceleme sonucunda bilinçli

farkındalık ve öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğuna ulaşılmış, benlik saygısı ile öz yeterlik arasında ise pozitif ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Tingaz ve arkadaşları (2021) yaptıkları bir çalışmada amatör ve profesyonel olarak futbol oynayan erkeklerin, bir spor spor psikoloğundan danışmanlık veya psikolojik performans terapisi alma geçmişine ve zihinsel antrenman performansına göre bilinçli farkındalığın anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. İnceleme sonucunda profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara göre daha yüksek düzeyde dikkat gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Tingaz ve Çakmak (2021) bir diğer çalışmasında öğrenci-sporcular arasında bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir ve çalışma sonucunda öğrenci-sporcular arasında bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Tingaz ve arkadaşları (2022) bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı ve düzenleyici rolü, öğrenci-sporcularda Yapısal Eşitlik Modellemesi ile incelemişlerdir. Farkındalık, öz-şefkat ve mutluluk arasında önemli pozitif korelasyon bulunmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkide öz-anlayışın düzenleyici bir rolü olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

2.3.4. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Brown ve arkadaşları (2007) farkındalık üzerine yapmış oldukları çalışmada, farkındalığın bazı olumsuzlukları kısıtladığını, ruh sağlığı, fiziksel yaşam, davranışsal düzenleme, kişilerarası ilişkiler ve sağlık gibi birçok önemli alanda olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Greeson (2009) farkındalığın beyin ve vücut üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuç olarak da bilinçli şekilde varoluşsal bir yaşam tarzı geliştirmenin daha az duygusal sıkıntı oluşturduğunu, olumlu düşüncelere ve daha iyi yaşam kalitesine sebep olduğuna ulaşmıştır. Farkındalık uygulamalarının beyni, otonom sinir sistemini, stres hormonlarını etkilediğini ayrıca beslenme ve uyku alanında sağlıklı davranışlar sergilemenin üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir.

Hollis-Walker ve Colosimo (2011) farkındalık ve mutluluk endeksleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, farkındalığın psikolojik olarak uyum sağlayan değişkenlerle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Bagheri ve Gharehbaghi (2019) yapmış oldukları çalışmada, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki sağlıklı yaşam tarzı ilişkisini araştırmayı amaçlamışlar ve araştırma sonucunda farkındalık ve mutluluğun sağlıklı büyüme ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu saptamışlardır.

Keng ve arkadaşları (2011) farkındalığın psikolojik sağlık üzerine olan etkilerini incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda da farkındalığın öznel iyi oluş, duygusal tepkisellik ve davranış düzenleme konusunda olumlu psikolojik etkileri olduğu kanısına ulaşmışlardır.

Dekeyser ve arkadaşları (2008) farkındalığın bireye çeşitli faydalar sağladığını, dikkatli gözlem yapma, bilinçli hareket etme, yargılayıcı olmadan kabul etme, duyguların daha iyi tanımlanabilmesi ve daha az sosyal kaygı yaşanmasında farkındalık kavramının önemini vurgulamışlardır.

Follette ve arkadaşları (2006) farkındalık temelli uygulamaların son zamanlarda hem psikolojik hem de sağlıkla ilgili tedavilerde başarılı sonuçlar doğurduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin tedavilerinde de etkili sonuçları olacağını ifade etmişlerdir.

Khoury ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada fiziksel ya da psikolojik bozukluk içeren ve tıbbi müdahale gerektiren durumlarda bulunan bireylere, farkındalığa dayalı terapi yönteminin etkilerini değerlendirmişlerdir. Farkındalık temelli terapinin, özellikle anksiyete, depresyon ve stres seviyesinin azaltılması gibi çeşitli psikolojik problemlere orta ila büyük ölçüde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.4.Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmaları kavramı Sigmund Freud'un psikanalitik kuramıyla ortaya çıkmıştır. Savunma mekanizmaları; bireyin aşırı kaygıya neden olan durumlarda bilinçdışı tarafından bireyin benlik bütünlüğünü korumak amacıyla oluşan terimi ifade etmekte ve

bireyin çevresine karşı uyumunu kolaylaştırıp psikolojik olarak sağlam olmasında rol oynamaktadır. Bu mekanizmalar kişiliğin bir parçasıdır ve her bireyde farklı dönemlerde ortaya çıkmaktadır.

Savunma mekanizmaları psikanalitik kuramının yapısal modelinde bulunan egonun bir parçasıdır. Kimlik gelişimiyle birlikte ego savunma mekanizmalarının kullanılması öğrenilir. Freud'a (1962) göre bilinçdışı olan bu mekanizmalar stres ve endişeye bağlı olarak bireyin kendini psikolojik yönden korumak amacıyla geliştirdiği mekanizmalardır. Bireyin bilişsel uyumsuzluğunu azaltmak ve ani değişikliklere uyumlu olmasını sağlayan bir algısal süreçtir. Bu tür mekanizmaların sık sık kullanılması bazı sorunlara yol açabilmektedir (Vaillant 1994).

Anna Freud (2004) savunma mekanizmalarını egonun istenmeyen, kaygıya sebep olacak durumlardan uzaklaşmasının yanı sıra dürtü ve duyguların üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlayan psikolojik süreç olarak tanımlamakta ve bireyin her savunma mekanizmasını değil de birkaç tanesini seçerek kullanma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir.

İd ve süperego için arabulucu olan ego, her ikisinin isteklerine cevap vermek amacıyla dürtülerin kontrol edilmesi görevini üstlenmektedir. Bu kontrollerin uygulanmasını savunma mekanizmaları sağlamaktadır (Cramer 1999). Stres ve kaygı gibi durumlarda birey bilincini doğru kullanamaz ve bilinç tarafından çözülemeyen sorunun yol açtığı endişeyi yok etmek için bilinçdışı kendiliğinden savunma mekanizmalarını devreye geçirir. Bu bilinçdışının kullanımını birey farkında olmadan harekete geçirir.

Bireyin kendisini baskı altında hissettiği anlar ile savunma mekanizmalarının kullanılması arasında paralellik vardır (Cramer 2008). Yani olumsuz etkilere neden olacak durumlarda benlik saygısının zarar görmemesi amacıyla mekanizmaların kullanılmasında artış olmaktadır. Aynı zamanda bilişsel uyumsuzluğu azaltmayı sağlayan bir süreçtir.

Vaillant, savunma mekanizmalarını belli düzeyde sınıflandırmıştır. Sınıflamanın ilk basamağını psikotik savunmalar olarak adlandırmıştır. Bu savunmanın genellikle yaşamın ilk 5 yılında yaşanan ciddi travmalara neden olan rahatsızlıklarda kullanıldığını belirtmiştir. İkinci savunma türünün olgunlaşmamış savunmaların olduğu, pasif saldırganlık, projeksiyon (yansıtma) gibi mekanizmalardan oluştuğunu söylemiştir. Bu

savunma biçimleri 3 ile 15 yaş arasındaki çocuklarda normal olan ve bireyin henüz olgunlaşmadığı, sosyal açıdan düşük olduğu dönemlerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Üçüncü basamakta ise nevrotik savunma yer almaktadır. Bu grupta entelektüelleşme, yer değiştirme gibi mekanizmaların yer aldığını ve daha çok kişilik bozukluğu olan nevrotik insanların kullandığını söylemek mümkündür. Son basamakta ise yetişkin savunmaları yer almaktadır. Bunlar bastırma, özgecilik, mizah gibi pozitif olan mekanizmalardır (Valliant 1994, Valliant 2011).

2.4.1. Freud'un Savunma Mekanizmaları

2.4.1.1. Yüceltme

Toplum tarafından kabul edilmeyen, bireye haz veren duygu ve arzuları belli bir düzene sokarak ya da yeniden şekillendirerek eylemlerin topluma aykırı olmayacak şekilde yapılmasıdır. Yani belli bir yöne hissedilen dürtülerin benlik imajına zarar vermemesi adına kabul edilir seviyede yapılmasıdır (Baumeister ve ark. 1998). Örneğin şiddet eğilimi yüksek olan bir çocuğun sokakta kavga edip suçlu olması yerine toplumca uygun olan dövüş sporuna yönelmesi ve müsabakalarda başarılı olup seyircilerin onu alkışlaması çocuğun şiddet doyumunu tatmin edecektir. Bu da yüceltme savunma mekanizmasına bir örnektir.

2.4.1.2. Yadsıma (İnkar)

Birey için tehlikeli olan, stres ve kaygıya neden olabilecek gerçeğin inkar edilmesidir. Gerçeklerle yüzleşmek istemeyen birey algısal savunmalar ve olumsuzlama yapar (Baumeister ve ark. 1998). İnkar çoğu duruma göre uyarlanabilir. Mesela bir futbolcunun maçta rakibine sert müdahalede bulunup daha sonra hakemin oyuncuya kart göstermesi ve oyuncunun ihraç edilmemek için faul yaptığını reddetmesi inkar savunma mekanizmasının kullanıldığını göstermektedir.

2.4.1.3. Yer Değiştirme

Yer değiştirme hedefin yönünün değişmesidir (Baumeister ve ark. 1998). Rahatsız eden duygunun yönelmesi gereken bireye, nesneye değil de bir başkasına yöneltilmesidir. Genelde rahatsız edici duyguya neden olan bireyin konumundan dolayı ya da neden olabileceği başka rahatsız edici etkene maruz kalmamak için birey kızgınlığını eşinden, ailesinde veya herhangi birinden çıkarabilir. Bu durum yer değiştirme savunma mekanizmasına örnektir.

2.4.1.4. Projeksiyon (Yansıtma)

Birinin başka birine kendi özelliklerini, duygu ve düşüncelerini yansıtmasıdır. Bireyin kendisinin yapmak istediği kabul edilemeyecek bir davranışı başka birisinde gördüğünü sanmaktadır. Bu savunma türü bilişsel önyargı olarak görülebilir (Baumeister ve ark. 1998). Saldırgan olan bir çocuğun kendisini öyle görmeyip anne-babasının saldırgan olduğunu düşünmesi bir yansıtmadır.

2.4.1.5. Mantiğa Bürüme (Neden Bulma)

Günlük hayatta insanların çoğu zaman kullandıkları savunma türüdür. Birey yapmış olduğu davranışın sonucunda kendisini mutsuz hissedip kaygısını azaltmak ve kendini haklı çıkarmak amacıyla bazı bahaneler üretir (Bayram 2018). Birey içinde bulunduğu durumu mantık çerçevesinde duruma uydurmaya çalışır. Örneğin müsabaka esnasından rakibine faul yapan sporcunun kart görmesinden sonra “hakem cezasını vermediği için ben de ona faul yaptım” demesi mantığa bürümesi kavramına örnektir. Birey burada rahatlatmak için kendisini kandırır.

2.4.1.6. Bastırma (Unutma)

Uygun olmayan düşüncelerin ve dürtülerin bilinçten uzaklaştırılıp, unutulmasına bastırma denir (Tuzcuoğlu 1995). Yani hoşla gitmeyen düşünceleri ya da imkansız olan şeyleri bilinç dışına atmaktır. Örneğin maçı kaybedeceği korkusu olan sporcunun maç saatini unutması buna örnektir.

2.4.1.7. Özdeşim

Freud'un kuramına göre fallik dönemde ortaya çıkan özdeşim kurma, 3 – 6 yaş arası çocukluk döneminde oluşan savunma mekanizmasıdır. Bu yaş aralığında kız çocuğu babaya, erkek çocuğu da anneye karşı aşırı duygular besleyerek kıskanmaya başlar ve daha sonra bu kıskançlık çocuğun anne babasıyla aynı hareketleri yapıp onlarla özdeşim kurmaya başlamalarıyla sona erer. Bu dönemde başlayan özdeşim daha sonradan da bireyin başkalarına özenerek onun gibi davranmaya başlaması özdeşim savunma mekanizmasını kullandığını göstermektedir (tr.wikipedia.org 2022).

2.4.1.8. Ödünleme (Telafi)

Bireyin bir alandaki başarısızlığını, başarılı olduğu başka bir alanla telafi etmesidir (tr.wikipedia.org). Kendisini yetersiz gören birey psikolojik olarak rahatlaması için yapabileceği şeylere yönelir. Örneğin akademik başarısı düşük olan birinin okul futbol takımında başarılı olması ödünleme savunma mekanizmasıdır.

2.4.1.9. Özgecilik

Bir nevi polyannacılık olan özgecilik, bireyin kendisinden çok karşısındakini düşünmesidir. Bu savunma mekanizması için verilebilecek en iyi örneğin anneler olduğu düşünülmektedir, annelerin kendilerinden önce çocuklarını düşünüp ona göre davranması özgecilik savunma mekanizması örneğidir. Bireyler kendi istek ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek başkasının isteklerini yerine getirmeye çalışır. Bu esnada da birey içgüdüsel doyum sağlamış olur (Tuzcuoğlu 1995).

2.4.1.10. Gerileme (Regression)

Bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminden daha önceki dönemlere geri dönmesidir (Tuzcuoğlu 1995). Örneğin boksörün yediği sert darbe sonrasında ağlamaya başlaması gerilemedir. Burada karşılaştığı bir durumla nasıl başa çıkacağını bilmeyen birey gerileme savunma mekanizmasını kullanmaktadır.

2.5. Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki

Psikolojik sağamlık bireyi rahatsız edici olayların varlığına rağmen adapte olma, olumlu bakma ve güçlü olma, (Luthar ve ark. 2000); gelişimsel olarak ise psikolojik sağamlık geçirilen travmalara rağmen normal gelişimi tamamlamak olarak ifade edilmektedir (Fonagy ve ark. 1994). İnsanlar hayatları boyunca karşılaştıkları olumsuz deneyimler yüzünden psikolojik olarak etkilenmektedirler. Strese neden olan riskli durumlar psikolojik sağamlık ile ilişkili olmakta ve başarısızlık, barınma, güvensiz anne-baba tutumları, ihmal, istismar, şiddet gibi olumsuz etkenler riskli faktörler olarak görülmektedir (Gürgen 2006).

Psikolojik sağamlığın, psikolojik iyi oluş ve başa çıkma stratejileri ile ilişkisi vardır (Sagone ve Caroli 2014). Bireyin karşılaştığı durumla nasıl başa çıkıp üstesinden geleceğı psikolojik sağamlıkla ilgilidir. Bu durum hayat tecrübeleri ve yaşam koşullarına göre bireyler üzerinde değışiklik gösterebilmektedir. Bebeklik ve erken çocukluk döneminde ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocuklar ileriki yıllarda psikolojik olarak sorunlar yaşayabilmektedirler. Çocukluk döneminden itibaren sevgi görmüş, iyi yaşamış, her türlü bakımı karşılanmış bireyler psikolojik açıdan daha sağlam olabilirken, sevgi görmemiş, ihtiyaçları karşılanmamış, kötü yaşam standartlarına göre yetişmiş bireyler psikolojik olarak daha zayıf olabilmektedirler. Yani psikolojik sağamlık çocuğı korumak veya gelişimindeki tehditleri önlemek için önemlidir (Masten ve Coatsworth 1998).

Agaibi ve Wilson (2005) savunma mekanizmalarının, kişilik özelliklerinin ve travmaların psikolojik sağamlık kavramıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Benlik saygısının yüksek olması bireyin, özgüvenli, başarılı, aile ve arkadaşlık ilişkilerinin sağlıklı, kendine saygısı ve güveninin yüksek olmasıyla ilgilidir. Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin benlik saygısı da yüksek olmakla birlikte aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür (Sameroff ve Seifer 1990, Dumont ve Provost 1999).

Birey zihninden arındırmaya çalıştığı kötü olayları savunma mekanizmalarını kullanarak bilincinden uzaklaştırabilmektedir. Bireyde kaygı ve endişeye neden olan olumsuz durumlar psikolojik sağamlığı etkilemekte ve savunma mekanizmalarını oluşturmaktadır (Cullen ve ark. 2020). Karşılaşılan risk durumuyla baş edebilmek için birey farkında olmadan savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Savunma

mekanizmalarını doğru bir şekilde kullanabilmek uyum sürecini kolaylaştırıp ve psikolojik sağlamlığa katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

2.2.3. Savunma Mekanizmaları İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Taşkent (2010) yaptığı bir çalışmada; alkol veya madde bağımlısı olan bireyler ile bağımlı olmayan bireylerin kullandıkları savunma mekanizmalarını karşılaştırmıştır. Çalışma sonucuna göre bağımlı olan bireylerin nevrotik savunma mekanizmalarını daha çok kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca çocukluk çağında yaşanan travmaların yaşam deneyimleri ve bağımlılık arasında pozitif yönde ilişki saptanmış ve bu durumun immatür savunma mekanizmaların arttırdığı sonucu bulunmuştur.

Akyüz (2018) Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Sınır (Borderline) Kişilik Örüntüsüne Bakış: Vaka Örneği ile Temel Savunma Mekanizmalarının Yorumlanması adlı çalışmada sınır kişilik örüntüsünde, zayıf benliğin ve ilkel savunma mekanizmalarının kullanıldığını belirtmiştir. Zayıf benlik ile savunma mekanizmalarının birbirini besleyen durumlar olduğu ve üstbenliğin oluşmasını olumsuz yönde etkilediklerini ifade etmiştir.

Bahadır (2019) erken dönem uyumsuz şemalar ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi çocukluk çağında yaşanan travmalar üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, bu üç değişken arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Çocukluk çağında yaşanmış olan travmaların erken dönem uyumsuz şemalar ve savunma mekanizmaları üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilge (2018) kullanılan savunma mekanizmalarının bazı belli kişilik bozukluklarıyla ilişkili olup olmadığını ve hangi savunma mekanizmalarının, ne tür kişilik bozukluklarını ne düzeyde öngördüğünü amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre kişilik bozukluklarıyla immatür savunma mekanizmaları arasında değişik kombinasyonlarda ilişkili olduğu belirtilmiş ve savunma mekanizmalarının belli başlı kişilik bozukluklarını yüksek oranda öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla Bilge (2018) kişilik bozukluklarının değerlendirilirken, savunma mekanizmalarının dikkate alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Kaya ve Bozkur (2017) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda kadercilik eğiliminin alt ölçeklerinden olan kontrol eksikliğinin olgun savunma biçimlerinin, önceden belirlenmişlik ve kişisel kontrol eksikliği alt boyutunun nevrotik savunma biçimlerinin yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, şans ile batıl inançların ise olgun olmayan savunma biçimlerinin yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kadercilik eğiliminin, savunma mekanizmaları ile anlamlı bir ilişkisi olduğubulgusuna ulaşılmıştır.

Callak (2019) yaptığı bir araştırmanın sonuçlarına göre olgun savunma mekanizmalarının psikolojik belirtileri (hostilite,somatizasyon, olumsuz benlik, anksiyete ve depresif belirtiler) öngörmediği ancak psikolojik belirtilerin nevrotik ve ilkel savunma mekanizmaları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemaların nevrotik ve ilkel savunma mekanizmalarının yordayıcı etkisini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Yazgan (2019) tarafından yapılan bir çalışmada ulaşılan analiz sonuçlarına göre, bağlanma stilleri ile savunma biçimleri arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaş ortalaması yükseldikçe nevrotik savunma mekanizmalarının kullanımı azalmış, olgun savunma mekanizmaları ön plana çıktığında ise yaş ortalamasının düştüğünü ifade etmiştir.

Hafizoğlu (2019) yaptığı bir çalışmada savunma mekanizmaları ile duygusal şemalar arasında ki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre kadınlarda ve erkeklerde en yüksek korelasyonun olgun savunma mekanizmaları ile duygusal şema alt ölçeklerinden duygulardan kaçınma olup, nevrotik savunma mekanizmaları ile duygusal şema alt ölçeklerinden ruminasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda olgun olmayan savunma mekanizmaları ile duygusal şema alt ölçeklerinden kontrol edilemezlik kadınlarda yüksek çıkarken anlaşılabilirlik erkeklerde yüksek çıkmıştır.

Şenşekerci ve Bilgin (2008) Eleştirel Düşünme ve Öğretimi adlı çalışmalarında; isteklerin elde edilmesinde ya da inançların korunmasında, benmerkezci düşüncenin kullandığı araçların savunma mekanizmaları olduğunu belirtmişlerdir. Savunma mekanizmalarının duygu ve düşüncelerden, bireyin kendisini ayırıştırıp düşünmeyi devre dışı bırakarak duygu denetiminin yapılamayacağını ve bu durumda eleştirel düşünce sisteminin sağlıklı bir zihnin temeli olduğunu ifade etmişlerdir.

Ezer'in (2017) Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki çalışmasında, ergenlerin savunma mekanizmalarını doğru şekilde kullanmaları için, stres barındıran olaylarla baş edebilmeleri için psikolojik açıdan güçlü olmaları gerektiğini vurgulamış ve bunun içinde ergenlerin yaşadıkları zorlukların farkında olmalarının gerektiğini belirtmiştir.

Toker ve Çapan (2018) çalışmalarında, ihmal ve duygusal istismara maruz kalmış çocukların bu durumla baş edebilmeleri için kullandıkları savunma mekanizmalarını incelemiştir. Çocukluk dönemini kapsayan 0-6 yaş arasındaki çocuklar üzerinde yapılan bu araştırmada bilinçli veya bilinçsiz şekilde bu duruma maruz kalan çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların yaşadıkları bu durumun üstesinden gelebilmek için bilinçdışı olarak kullandıkları savunma mekanizmalarını da olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir.

Korkmaz (2019) bireylerin kullandıkları savunma mekanizmaları ile affetmenin, çocukluk dönemi ruhsal travmaları ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulgularına göre değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuş ve affetme ile çocukluk çağı ruhsal travmalarının matür ve immatür savunma mekanizmalarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.4. Savunma Mekanizmaları İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Tanzilli ve ark. (2021) çalışmalarında bir grup depresif hastada, savunma mekanizmaları olarak işlevselleştirilen yansıtıcı işlev, bağlanma stilleri ve örtük duygu düzenleme arasındaki bağlantıları araştırmayı amaçlamışlardır. Güvenli bağlanmaya sahip olan hastalar, güvensiz bağlanmaya sahip olan hastalarla karşılaştırıldığında, yansıtıcı işlevsellik ve genel savunma işlevinde önemli ölçüde daha yüksek seviyeler gösterdiği bulgusuna ulaşmışlardır.

Roten ve ark. (2021) yaptıkları bir araştırmada yatan hasta ortamında tekrarlayan ve kronik depresyon için kısa psikodinamik psikoterapide savunma işlevi ve savunma mekanizmalarının klinik olarak anlamlı semptomatik iyileşmeyi ne ölçüde öngördüğünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, psikoterapi sırasında savunma işlevinin ve olgun ile

olgunlaşmamış savunmanın değiştiğini ve tedavi yanıtını öngördüğü bulgusuna ulaşmışlardır.

Gori ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada kişilik ve savunma tarzlarını göz önünde bulundurarak travma sonrası semptomlarla ilgili kalıpları belirleyerek COVID-19 pandemisinin psikolojik etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda, uyumluluk ve vicdanlılık, savunma mekanizmalarının daha işlevsel kullanımını destekleyebilecek faktörler olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca, nevrotik özellik için ortaya çıkan tam tersi olan travma sonrası semptomların varlığıyla da olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Mahmoudfakhe ve ark. (2021) MS(Multiple Skleroz) hastalarında bilinçli farkındalığın savunma mekanizmaları üzerindeki etkinliğini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, grupların ortalamaları arasındaki farklılıkların immatür mekanizmalar, olgun mekanizmalar ve psikiyatrik mekanizmalar için anlamlı olduğunu göstermiştir. Yani farkındalık eğitimi savunma mekanizmalarını etkili bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Hayden ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada, ruhsal bozukluğu olan hastalarda zihinselleştirme yeteneği ile psikolojik savunma mekanizmaları arasındaki bağlantıyı analiz etmişlerdir. Analiz sonucunda zihinselleştirmenin, ruhsal bozukluklar için yatan hasta rehabilitasyonu sırasında ve sonrasında uyumsuz savunmadaki azalmada önemli bir rol oynadığını, psikopatoloji ve kişilerarası sıkıntıdaki azalmaların uyumsuz savunmadaki azalmayla yalnızca kısmen ilişkili olduğunu göstermiştir.

Besherat ve Khajavi (2013) yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri ile aleksitimi arasındaki ilişkide ego savunma mekanizmalarının aracı rolü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında, güvenli bağlanma stili ile aleksitimi arasında anlamlı bir negatif ilişki saptanmışken, kaçınan ve ikircikli bağlanma stilleri aleksitimi ile anlamlı pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.

Perry ve Bond (2012) uzun vadeli dinamik psikoterapi sırasında savunmaların, savunma adaptasyonu hiyerarşisine göre değişip değişmediğini ve bu değişikliğin diğer ölçümlerdeki uzun vadeli sonuçlarla ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Uzun vadeli psikoterapide savunma işlevindeki değişiklik, büyük ölçüde savunma adaptasyonu

hiyerarşisini takip ettiğini, sonuçlardaki uzun vadeli iyileşme ile olan ilişki, savunmaların işlevsellik ve semptomlarda iyileşmeye aracılık etmeye aday olarak kabul edildiği bulgusuna ulaşmışlardır.

Bagheri ve Khodai (2021) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık, kendini farklılaştırma ve aleksitimi ile borderline kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda aleksitimi, kendini farklılaştırma ve bilinçli farkındalık, sırasıyla öğrencilerin borderline kişilik özelliklerinin en güçlü yordayıcıları olduğuna ulaşmışlardır.

De Francisco Carvalho ve ark. (2019) savunma mekanizmaları ile patolojik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucunda olgun, nevrotik ve olgunlaşmamış savunma mekanizması grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ve patolojik kişilik özelliklerinin daha az olgun savunma mekanizması kullanan kişilerde daha tipik olduğu gözlemlenmiştir.

2.6.Savunma Mekanizmaları ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Hoşa gitmeyen bir uyarıcıyla karşılaşıldığında bu uyarıcıdan kaçmak ya da kaçınmak için görmezden gelinir ve bilinçaltına atılır böylece hiç yaşanmamış gibi varsayılır. Bilinçaltına atılan bu yaşantılar insan hayatının temelini oluşturabilmektedir. Genellikle travmatik olaylarla kaplı bu bilinçaltı insan duygu ve davranışlarının şekillenmesinde rol oynamaktadır. Dış uyarılardan gelen faktörlere karşı organizmada çatışmalar da yaşanabilmektedir. Bu çatışmalara karşı insan farkında olmadan savunma mekanizmaları geliştirerek durumdan sıyrılmaya ya da çözmeye çalışır. Bilinçsiz bir şekilde kullanılan savunma mekanizmaları bireyin kendi benliğini koruması amacıyla yaptığı bir tür savunmadır. Freud'un psikanalitik kuramında yer alan savunma mekanizmaları yapısal olarak üçe ayrılmaktadır. Bunlardan birincisi olan id, arzulanan şeyin bir an önce yapılmasını ister ve bu durumun sonucundan etkilenecek olan diğer unsurları asla göz önünde bulundurmaz. İkinci yapı ise süperegö, toplumsal değerleri ilk sıraya alan bu modelde birey kendisinden feragat ederek etik olma çabasına girer. Son yapı olan ego diğer yapılar arasında dengeyi sağlamakla görevlidir, hem id'den gelen dürtülere

cevap verir hem de süperegoda yer alan engellemelere bir çözüm üreterek dürtüleri kontrol altına alarak çözüme ulaşılmasını sağlar (Freud 2011).

Bireyin kendisini tehdit altında hissetmesi durumunda organizmada korku ve kaygı duyguları oluşabilmektedir. Savunma mekanizmalarında birey bu duygulardan kaçma çabasıyken bilinçli farkındalık kavramında ise ana dikkat edilmesini ve olayın yaşandığı şekilde görülüp, kabul edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Kabat-Zin (2003) geçmişte yaşanmış olan durumlar bireye kaygı ve stres yaşatan unsurlar olurken, bilinçli farkındalığı şimdiki anın yaşanması olarak ifade etmektedir.

Geçmiş zamanlarda yaşanmış ve bilinçaltında yer edinmiş olan olaylar bireyi birçok açıdan olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Önceki yaşantılarına saplanıp kalan birey yeni durumlara adapte olmakta ve çözüm üretmekte zorlanabilmektedir. Yeni durumlara karşı nasıl tepki verip, davranacağını kestiremeyen birey içinde bulunduğu duruma karşı benlik bütünlüğünü korurken bilişsel, duygusal ya da psikolojik olarak olumsuz duygulara bürünebilmektedir. Brown ve arkadaşları (2007) bilinçli farkındalığın günlük hayatta fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde, davranış düzenleme ve kişilerarası iletişimde olumlu sonuçları arttırdığını ve birçok olumsuzlukları gidermekte farkındalığın önemli rolü olduğunu belirtmişlerdir.

Brown ve Ryan (2003) farkındalığın bir savunma olarak ortaya çıkabilecek bir durum ve algıların kabul edilip ya da reddedilmesi olarak tanımlamışlardır. Savunma mekanizmalarını kullanan birey yaşadığı olumsuz durumu görmezden gelip bilinçaltına atarken, bilinçli farkındalığını kullanan birey yaşanan durum karşısında kendisini yargılamadan olayı olduğu gibi kabul edebilmektedir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar, bireylere alternatif düşünce üretmelerine, duygu ve davranışlarının farkında olma, her durumu olduğu gibi kabul edip olumsuzluklardan kaçmadan çözüme ulaşmalarını sağlamaktadır (Demir 2017).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1.Yöntem

Araştırmada üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bundan dolayı bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar iki veya daha fazla değişkenler arasında olan ilişkilerin incelendiği çalışmaları ifade etmektedir (Karadağ 2010). Araştırmanın etik kurul onayı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır (02.09.2020-09/12).

3.2.Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak; Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Türkçe uyarlaması Yılmaz ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan Savunma Biçimleri Testi ve katılımcıların demografik özellikleri konusunda bilgi toplamak için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.Materyal

Çalışmanın evrenini 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda çeşitli bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Çalışmaya Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören toplam 237 (Kadın:98(%41.4)) ve Erkek:149(%58.6)) öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında gönüllülük esas alınmıştır.

3.1.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik bilgileri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, okudukları bölüm, sınıf seviyesi, gelir durumu, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, kimle yaşadıkları, spor yapıp yapmadıkları, meditasyon/yoga yapıp yapmadıkları, travma yaşıyıp yaşamadıkları, psikolojik danışmanlık hizmeti alıp almadıkları ve herhangi bir psikolojik rahatsızlığa sahip olup olmadıkları ile ilgili sorular bulunan ‘Demografik Bilgi Formu’ ile elde edilmiştir.

3.1.2. Savunma Biçimleri Testi (SBT-40)

Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından geliştirilmiş olan Savunma biçimleri testi Yılmaz, Gençöz ve Ak (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu ölçekteki her bir madde 1 (Bana hiç uygun değil) ile 9 (Bana çok uygun) arasında değerlendirilmektedir. Savunma biçimleri testi, bilinçdışında farkında olmadan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyine yansımaları deneysel olarak değerlendiren, 20 savunma türü ve toplam 40 maddeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte yer alan 20 savunma şekli immatür, nevrotik ve olgun savunmalar olarak 3 boyutta toplanmaktadır. Bunlar;

1) İmmatür Savunmalar	Madde No	2) Nevrotik Savunmalar	Madde No
İnkâr	8, 18	İdealleştirme	21, 24
Yansıtma	6, 29	Yapma-Bozma	32, 40
Pasif Saldırganlık	23, 36	PsödoAltruizm	1, 39
Dışa Vurma	11, 20	Karşıt Tepki Geliştirme	7, 28
Yalıtma	34, 37		
Değersizleştirme	10, 13	3) Olgun Savunmalar	Madde No
Otistik Fantazi	14, 17	Yüceltme	3, 38
Yer Değiştirme	31, 33	Mizah	5, 26
Disosiyasyon	9, 15	Beklenti	30, 35
Bölünme	19, 22	Baskılama	2, 25
Rasyonalizasyon	4, 16		
Bedenselleştirme	12, 27		

Ölçeğin psikometrik özelliklerine bakıldığında iç tutarlılık katsayılarının İmmatür savunmalarda .83, Nevrotik savunmaların .61, Olgun savunmaların ise .70 olarak

hesaplanmış, ayrıca her üç savunma türü için ikiyarım-test güvenilirliği ve test-tekrar test güvenilirliği katsayılarının kabul edilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin kriter geçerliğinin ise klinik ve normal gruplar arasında kullanılan savunma biçimlerine göre beklenen doğrultuda anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Yılmaz ve ark. 2007).

3.1.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş, Özyeşil ve ark. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma yönündeki eğilimini ölçmektedir. 6'lı Likert tipli 15 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin dil eşdeğerliğinde İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu tek boyutlu model doğrulanmıştır (RMSEA= .06, GFI= .93 ve AGFI= .91). Madde toplam korelasyonu analizinde tüm maddeler için. 40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Güvenirlik analizi sonucu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 80 ve test-tekrar test korelasyon. 86 olarak hesaplanmıştır (Özyeşil ve ark. 2011).

3.2.Verilerin İstatistiksel Analizi

Veriler SPSS 22 paket programına kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim ve sınıf değişkenlerine ait veriler betimsel olarak analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için Independent t Testi ve Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için veriler normal dağılım gösterdiğinden Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p<0,05$ ve $p<0,01$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirmeye alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, uygulamada elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ve bu sonuçların yorumlarına yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Ölçeklerin güvenirlik kat sayıları ile çarpıklık-basıklık sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	$\bar{x}$	SS	Skewness (çarpıklık)	Kurtosis (basıklık)	Cronbach's Alfa (α)	
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	4.96	1.10	0.215	0.853	0.744	0.807
	Nevrotik Savunmalar	5.20	1.24	0.315	0.077	0.535	
	Olgun Savunmalar	5.59	1.25	-0.049	0.145	0.587	
Bilişsel Farkındalık Ölçeği	-	56.08	13.30	-0.122	0.771	-	0.814
N=237							

Çizelge 4.2. Katılımcıların bölüm değişkenine göre ortalamaları

Bölüm	N	%
Antrenörlük Eğitimi	68	28.7
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	28.3
Rekreasyon	54	22.8
Spor Yöneticiliği	48	20.3
Toplam	237	100

Veri toplama aracına katılım sağlayanların %28.7'si (N=68) Antrenörlük Eğitimi, %28.3'ü (N=67) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %22.8'i (N=54) Rekreasyon ve %20.3'ü (N=48) Spor Yöneticiliği bölümlerinde eğitim görmektedirler.

Çizelge 4.3. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının bölüm değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt Boyutları	Bölüm	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Antrenörlük Eğitimi	68	54.58	11.46	1.405	0.242
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	58.01	12.65		
		Rekreasyon	54	57.51	12.70		
		Spor Yöneticiliği	48	53.89	16.70		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Antrenörlük Eğitimi	68	4.98	0.94	2.490	0.061
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	4.75	1.11		
		Rekreasyon	54	5.28	1.19		
		Spor Yöneticiliği	48	4.88	1.13		
	Nevrotik Savunmalar	Antrenörlük Eğitimi	68	5.19	1.33	0.574	0.633
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	5.15	1.17		
		Rekreasyon	54	5.38	1.26		
		Spor Yöneticiliği	48	5.07	1.19		
	Olgun Savunmalar	Antrenörlük Eğitimi	68	5.64	1.18	0.470	0.703
		Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	67	5.53	1.17		
		Rekreasyon	54	5.71	1.45		
		Spor Yöneticiliği	48	5.45	1.23		

Çizelge 3'e bakıldığında bilinçli farkındalık ölçeğine verilen cevaplarda Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümleri arasında verilen cevaplarda herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. ($F=1.405$; $p>0.05$). Savunma mekanizmaları alt boyutlarına bakıldığında immatur savunmalar ($F=2.490$; $p>0.05$), nevrotik savunmalar ($F=0.574$; $p>0.05$) ve olgun savunmalarda ($F=0.470$; $p>0.05$) da bölümler arasında bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.4. Katılımcıların cinsiyet değişkinine göre ortalamaları

Cinsiyet	N	%
Kadın	98	41.4
Erkek	139	58.6
Toplam	237	100

Veri toplama aracına katılım sağlayanların %41.4'ünün (N=98) kadın, %58.6'sının (N=139) erkek olduğu görülmektedir.

Çizelge 4. 5. BİFÖ ve SBT boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Kadın	98	56.47	12.02	0.383	0.702
		Erkek	139	55.80	14.17		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Kadın	98	5.08	1.20	1.435	0.153
		Erkek	139	4.88	1.02		
	Nevrotik Savunmalar	Kadın	98	5.14	1.31	-0.619	0.536
		Erkek	139	5.24	1.19		
	Olgun Savunmalar	Kadın	98	5.56	1.32	-0.325	0.745
		Erkek	139	5.61	1.20		

Çizelge 5'e bakıldığında uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği ve savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin cinsiyetleri arasında bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır ($p > 0.05$).

Çizelge 4.6. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Ölçeklerin Alt Boyutları	Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	SS	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	¹ Düşük	31	52.22	14.32	4.125	0.017* 1<3
		² Orta	155	55.47	12.50		
		³ İyi	51	60.29	14.24		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Düşük	31	4.78	0.76	0.897	0.409
		Orta	155	4.95	1.12		
		İyi	51	5.11	1.21		
	Nevrotik Savunmalar	Düşük	31	5.19	1.05	0.486	0.616
		Orta	155	5.15	1.27		
		İyi	51	5.35	1.26		
	Olgun Savunmalar	¹ Düşük	31	5.09	1.20	4.342	0.014* 1<3
		² Orta	155	5.58	1.23		
		³ İyi	51	5.9	1.25		

Varyanslar Homojen, çoklu karşılaştırma Tukey HSD

Çizelge 6'ya bakıldığında bilinçli farkındalık ölçeği puanlarında, düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (F=4.125; p:0.017). Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarından ise sadece olgun savunmalar düzeyinde düşük gelir düzeyine sahip olan öğrenci grubunun lehine bir farklılık olduğu görülmektedir (F=4.342; p:0.014).

Çizelge 4.7. Katılımcıların meditasyon/yoga değişkenine göre ortalamaları

Meditasyon/Yoga	N	%
Evet	76	32.1
Hayır	161	67.9
Toplam	237	100

Meditasyon ve yoga yapanların dağılımına bakıldığında “Evet” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması %32.1 (N=76) “Hayır” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması ise %67.9 (N=161) olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.8. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının meditasyon/yoga değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt boyutları	Meditasyon/Yoga	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Evet	76	56.88	11.76	0.633	0.528
		Hayır	161	55.70	13.99		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Evet	76	5.03	1.15	0.676	0.500
		Hayır	161	4.93	1.07		
	Nevrotik Savunmalar	Evet	76	5.28	1.32	0.683	0.495
		Hayır	161	5.16	1.20		
	Olgun Savunmalar	Evet	76	5.82	1.26	1.976	0.049*
		Hayır	161	5.48	1.23		

Çizelge 8 incelendiğinde meditasyon/yoga yapanların ($\bar{X}$ =56.88, SS.=11.76) meditasyon/yoga yapmayanlara ($\bar{X}$ =55.70, SS=13.99) göre bilinçli farkındalık düzeyleri (t=0.633: p=0.528) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde meditasyon/yoga yapanların ($\bar{X}$ = 5.03, SS.=1.15) meditasyon/yoga yapmayanlara ($\bar{X}$ =4.93, SS.= 1.07) göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri (t=-1.176: p=0.241) ve meditasyon/yoga yapanların ($\bar{X}$ = 5.28, SS.=1.32) meditasyon/yoga yapmayanlara ($\bar{X}$ =5.16, SS.= 1.20) göre nevrotik savunma biçimi kullanma düzeylerinde (t=0.670: p=0.506) anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Olgun savunma biçimine bakıldığında meditasyon/yoga yapanların ($\bar{X}$ =5.82, SS=1.26) meditasyon/yoga yapmayanlara ($\bar{X}$ =5.48, SS.=1.23) göre çok düşük düzeyde bir fark görülmüştür. Buna göre meditasyon/yoga yapan ve yapmayan bireylerin olgun savunma düzeyleri immatür ve nevrotik savunma biçimlerine göre azda olsa yüksektir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların travma değişkeni ortalamaları

Travma	N	%
Evet	119	50.2
Hayır	118	49.8
Toplam	237	100

Travma yaşayan ve yaşamayan katılımcıların ortalamasına bakıldığında “Evet” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması %50.2 (N=119) “Hayır” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması ise %49.8 (N=118) olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.10. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının travma değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt boyutları	Travma	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Evet	119	55.36	12.17	-	0.402
		Hayır	118	56.81	14.37	0.839	
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Evet	119	5.12	1.04	2.238	0.026*
		Hayır	118	4.80	1.13		
	Nevrotik Savunmalar	Evet	119	5.17	1.24	-	0.767
		Hayır	118	5.22	1.24	0.297	
	Olgun Savunmalar	Evet	119	5.52	1.34	-	0.406
		Hayır	118	5.66	1.15	0.833	

Tablo 10 incelendiğinde travma yaşayanların ($\bar{X}$ =55.36, SS.=12.17) travma yaşamayanlara ($\bar{X}$ =56.81, SS=14.37) göre bilinçli farkındalık düzeyleri (t=0-0.839: p=0.402) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde travma yaşayanların ($\bar{X}$ = 5.12, SS.=1.04) travma yaşamayanlara ($\bar{X}$ =4.80, SS.= 1.13) göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri (t=2.238: p=0.026) arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Travma yaşayanların ($\bar{X}$ = 5.17, SS.=1.24) travma yaşamayanlara ($\bar{X}$ =5.22, SS= 1.24) göre nevroitik savunma biçimi kullanma düzeylerinde (t=-0.297: p=0.767) ve travma yaşayanların ($\bar{X}$ = 5.52, SS=1.34) travma yaşamayanlara ($\bar{X}$ =5.66, SS= 1.15) göre olgun savunma biçimi kullanma düzeylerine bakıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna göre travma yaşayan ve yaşamayan bireylerin immature savunmaları bilinçli farkındalık ölçeği, nevroitik savunmalar ve olgun savunmalardan daha yüksektir.

Çizelge 4.11. Katılımcıların psikolojik danışmanlık hizmeti ortalamaları

Psikolojik Danışmanlık	N	%
Evet	47	19.8
Hayır	190	80.2
Toplam	237	100

Psikolojik danışmanlık yardımı alan katılımcıların ortalamasına bakıldığında “Evet” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması %19.8 (N=47) “Hayır” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması ise %80.2 (N=190) olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.12. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının psikolojik danışmanlık hizmeti değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt boyutları	Psikolojik Danışmanlık Alma	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Evet	47	51.93	14.06	-	0.017*
		Hayır	190	57.11	12.95		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Evet	47	5.01	1.36	0.331	0.741
		Hayır	190	4.95	1.03		
	Nevrotik Savunmalar	Evet	47	5.26	1.44	0.373	0.709
		Hayır	190	5.18	1.19		
	Olgun Savunmalar	Evet	47	5.31	1.58	-	0.085
		Hayır	190	5.66	1.15		

Tablo 12 incelendiğinde psikolojik danışmanlık hizmeti alanların ($\bar{x}$ =51.93, SS.=14.06) almayanlara ($\bar{x}$ =57.11, SS=12.95) göre bilinçli farkındalık düzeyleri (t=-2.411: p=0.017) arasında anlamlı bir fark görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır.

Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde psikolojik danışmanlık hizmeti alanların ($\bar{x}$ =5.01 SS=1.36) almayanlara ($\bar{x}$ =4.95, SS= 1.03) göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri (t=0.331: p=0.741) psikolojik danışmanlık hizmeti alanların ($\bar{x}$ = 5.26, SS=1.44) meditasyon/yoga yapmayanlara ($\bar{x}$ =5.18, SS.=1.19) göre nevrotik savunma biçimi kullanma düzeylerinde (t=0.373: p=0.709) ve olgun

savunma biçimine bakıldığında psikolojik danışmanlık hizmeti alanların ($\bar{X}$ =5.31, SS=1.58) almayanlara ($\bar{X}$ =5.66, SS=1.15) göre aralarında bir fark görülmemiştir. Buna göre psikolojik danışmanlık hizmeti alanların, almayan bireylere göre bilinçli farkındalık ölçeği puanları savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarından daha yüksektir.

Çizelge 4.13.Katılımcıların psikolojik rahatsızlık geçmişi ortalamaları

Psikolojik Rahatsızlık	N	%
Evet	148	62.4
Hayır	89	37.6
Toplam	237	100

Psikolojik rahatsızlık yaşayan ve yaşamayan katılımcıların ortalamasına bakıldığında “Evet” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması %62.4 (N=148) “Hayır” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması ise %37.6 (N=89) olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.14. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının psikolojik rahatsızlık geçirme değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt boyutları	Psikolojik Rahatsızlık	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Evet	148	54.80	12.10	-1.921	0.056
		Hayır	89	58.21	14.92		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Evet	148	4.96	1.06	0.026	0.980
		Hayır	89	4.96	1.16		
	Nevrotik Savunmalar	Evet	148	5.14	1.25	-0.981	0.327
		Hayır	89	5.30	1.22		
	Olgun Savunmalar	Evet	148	5.51	1.30	1.204	0.230
		Hayır	89	5.71	1.15		

Tablo 14 incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olanların ($\bar{X}$ =54.80, SS=12.10) olmayanlara ($\bar{X}$ =58.21, SS=14.92) göre bilinçli farkındalık düzeyleri ($t=-1.921$; $p=0.056$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları

incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olanların ($\bar{x} = 4.96$, $SS=1.06$) olmayanlara ($\bar{x} =4.96$, $SS= 1.16$) göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri ($t=0.026$: $p=0.980$) ile psikolojik rahatsızlığı olanların ($\bar{x} = 5.14$, $SS=1.25$) olmayanların ($\bar{x} =5.30$, $SS= 1.22$) göre nevrotik savunma biçimi kullanma düzeylerinde ($t=-0.981$: $p=0.327$) ve psikolojik rahatsızlığı olanların ($\bar{x} = 5.51$, $SS=1.30$) olmayanlara ($\bar{x} =5.71$, $SS= 1.15$) göre olgun savunma biçimi kullanma düzeylerine bakıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çizelge 4.15. Katılımcıların spor yapma değişkeni ortalamaları

Spor Yapma	N	%
Evet	200	84.4
Hayır	37	15.6
Toplam	237	100

Spor yapan ve yapmayanların dağılımına bakıldığında “Evet” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması %84.4 (N=200) “Hayır” seçeneğini işaretleyenlerin ortalaması ise %15.6 (N=37) olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.16. BİFÖ ve SBT alt boyutlarının spor yapma değişkenine göre incelenmesi

Ölçekler	Alt boyutları	Spor Yapma	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	BİFÖ	Evet	200	56.23	13.54	0.391	0.696
		Hayır	37	55.29	12.06		
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	Evet	200	4.93	1.11	-1.176	0.241
		Hayır	37	5.16	1.05		
	Nevrotik Savunmalar	Evet	200	5.23	1.18	0.670	0.506
		Hayır	37	5.05	1.51		
	Olgun Savunmalar	Evet	200	5.65	1.19	1.801	0.073
		Hayır	37	5.25	1.50		

Çizelge 16 incelendiğinde spor yapanların ($\bar{x}$ =56.23, SS=13,4) spor yapmayanlara ($\bar{x}$ =55.29, SS=12.06) göre bilinçli farkındalık düzeyleri ($t=0.391$: $p=0.696$) arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde spor yapanların ($\bar{x}$ = 4.93, SS=1.11) spor yapmayanlara ($\bar{x}$ =5.16, SS= 1.05) göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri ($t=-1.176$: $p=0.241$) ile spor yapanların ($\bar{x}$ = 5.23, SS=1.18) spor yapmayanlara ($\bar{x}$ =5.05, SS= 1.51) göre nevrotik savunma biçimi kullanma düzeylerinde ($t=0.670$: $p=0.506$) ve spor yapanların ($\bar{x}$ = 5.65, SS=1.19) spor yapmayanlara ($\bar{x}$ =5.25, SS= 1.50) göre olgun savunma biçimi kullanma düzeylerine bakıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna göre spor yapan ve yapmayan bireylerin bilinçli farkındalık ölçeği ile savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları arasında bir fark yoktur.

Çizelge 4.17. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile SBT alt boyutlarının korelasyon ilişkisi

Ölçekler	Alt boyutlar		İmmatür Savunmalar	Nevrotik Savunmalar	Olgun Savunmalar	Savunma Mekanizmaları Ölçeği
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-	r	-0.226**	0.026	0.132*	-0.019
		p	0.000	0.685	0.042	0.774
Savunma Mekanizmaları Ölçeği	İmmatür Savunmalar	r	1	0.402**	0.386**	0.760**
		p		0.000	0.000	0.000
	Nevrotik Savunmalar	r		1	0.330**	0.765**
		p			0.000	0.000
	Olgun Savunmalar	r			1	0.761**
		p				0.000
N=237						
**. Korelasyon 0.01 düzeyinde önemlidir.						
*. Korelasyon 0.05 düzeyinde önemlidir.						

Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı, pozitif veya negatif olarak ilişkinin yönünü ifade eder. Bu katsayı; 0.40'dan küçük ise zayıf ilişki olarak ifade edilir. 0.40 - 0.60 arası norma ilişkiyi, 0.60 - 1.0 arası da güçlü ilişkiyi belirtir.

Ölçeklere verilen cevaplara bakıldığında bilinçli farkındalık ölçeği ile immatür savunmalar arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmaktadır ($r:-0.226$; $p:0.000$) Bilinçli farkındalık ölçeği ile olgun savunmalar arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r:-0.226$; $p:0.000$).

Savunma mekanizmalarının alt boyutlarında immatür savunmaların, nevrotik savunmalar, olgun savunmalar ve savunma mekanizmaları ölçeğinin toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmaktadır. ($r:0.402$; $p:0.000$; $r:0.386$; $p:0.000$; $r:0.760$; $p:0.000$)

Savunma mekanizmalarının alt boyutlarından nevrotik savunmalar ile olgun savunmalar ve savunma mekanizmaları ölçeğinin toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmaktadır ($r:0.330$; $p:0.000$; $r:0.765$; $p:0.000$).

Son olarak olgun savunmalar alt boyutu ile savunma mekanizmaları toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r:0.761$; $p:0.000$).

5. TARTIŞMA

Freud'a (2011) göre savunma mekanizmalarının en belirgin özelliğinin bireyin farkındalık alanının haricindeki bilinçaltı sürecinin bir parçası olmasıdır (Freud 2011). Bu bilgi göz önünde bulundurulduğunda savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olduğu açıkça görülmüştür. Dolayısıyla bu durum bireylerin savunma mekanizmalarını kullanırken, bilinçli farkındalığın ne düzeyde olduğu sorusunu akıllara getirmiştir. Bilinçli farkındalık o anda meydana gelen iç ve dış uyaranları fark etmektir (Hart ve ark. 2013). Savunma mekanizmaları Freud'a (1962) göre bilinçdışı olan bu mekanizmalar stres ve endişeye bağlı olarak bireyin kendini psikolojik yönden korumak amacıyla geliştirdiği mekanizmalardır. Araştırmada savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiş olup yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalık ölçeği ile immatür savunmalar arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir ilişki; bilinçli farkındalık ölçeği ile olgun savunmalar arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki; savunma mekanizmalarının alt boyutlarında immatür savunmaların, nevrotik savunmalar, olgun savunmalar ve savunma mekanizmaları ölçeğinin toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki; savunma mekanizmalarının alt boyutlarından nevrotik savunmalar ile olgun savunmalar ve savunma mekanizmaları ölçeğinin toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki bulunmuştur. Son olarak olgun savunmalar alt boyutu ile savunma mekanizmaları toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çalışma bulgusunda bilinçli farkındalık ölçeği ve savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleri arasında bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmayla uyumluluk gösteren çalışmalar da literatürde mevcuttur (Tingaz 2020). Petraglia ve ark. (2009) çalışmalarında kadın ve erkeklerin sosyalleşmelerinin farklı yollardan olması, öğrendikleri savunma mekanizmalarında da farklılık yarattığını bildirilmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ise savunma mekanizmalarının cinsiyet değişkenine göre bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır (Abid ve Riaz 2017). Türkiye'de yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır, fakat kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Cengiz ve ark. 2016).

Ülkemizde yapılan başka bir araştırma da ise atıcılık sporcularının cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiş ve sonuç olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Vural ve Okan 2021). Akdeniz (2020) çalışmasında üniversite öğrencilerinin, kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile savunma biçimleri testinin nevrotik savunmalar ve immatür savunmalar puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşmıştır.

Bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenen başka çalışmalara bakıldığında kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lilja ve ark. 2011, Arslan 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada kadınların erkeklere göre bilinçli farkındalık altyapılı uygulamalara daha pozitif tepkiler verdiklerini bildirmişlerdir (Rojiani ve ark. 2017). İlgili literatürde bilinçli farkındalık ile cinsiyet değişkeni arasındaki bulgulara bakıldığında bazılarının yaptığımız çalışmadaki bulguyla örtüştüğüne bazılarının ise örtüşmediğine ulaşılmıştır.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğine ve savunma mekanizmaları ölçeğine verilen cevaplarda Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümleri arasında verilen cevaplarda herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Spor yapanların spor yapmayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde spor yapanların spor yapmayanlara göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri ile spor yapanların spor yapmayanlara göre nevrotik savunma biçimi kullanma düzeylerinde ve spor yapanların spor yapmayanlara göre olgun savunma biçimi kullanma düzeylerine bakıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna göre spor yapan ve yapmayan bireylerin bilinçli farkındalık ölçeği ile savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları arasında bir fark yoktur. Bir meta analiz çalışmasında, bilinçli farkındalık uygulamalarının sportif performansı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Bühlmayer ve ark. 2017). Yapılan bir araştırmada da sporcularda bilinçli farkındalığın sportif performans ile arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Moen ve ark. 2015). Bundan yola çıkarak, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin spor yaparken fiziksel performanslarını arttırmaları açısından bilinçli farkındalık temelli

uygulamaların önemli rol oynadığı görülmektedir. Mevcut çalışmamızdaki bulguyla kıyaslandığında antrenörlük eğitimi bölümündeki öğrencilerin en yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olmaları nedeniyle sportif performanslarının da diğer bölümlere göre daha yüksek olabileceği çıkarımına ulaşılmaktadır.

Her sporcunun müsabaka sırasında, öncesinde veya sonrasında endişe, kaygı ve stres durumlarının oluşması muhtemeldir. Bu tür etkenler sporcuların farkındalık yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireyde kaygı ve endişeye neden olan olumsuz durumlar psikolojik sağlamlığı etkilemekte ve savunma mekanizmalarını oluşturmaktadır (Cullen ve ark. 2020). Bu durumdan ötürü psikolojik olarak da olumsuz etkilenen sporcu kendisini koruma altına almak adına savunma mekanizmalarına daha çok ihtiyaç duyar. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda eğitim gören katılımcıların bölüm değişkenine göre savunma mekanizmaları ile aralarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Çalışmada bilinçli farkındalık ve savunma mekanizmaları ölçeklerinin gelir düzeyine göre incelenmesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır: Bilinçli farkındalık ölçeği puanlarında, düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmış; savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarından ise sadece olgun savunmalar düzeyinde düşük gelir düzeyine sahip olan öğrenci grubunun lehine bir farklılık olduğu görülmüştür. Yapılan bir araştırmada ise matür savunmaların, savunma mekanizmaları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Aksu 2019). Dağce ve ark. (2021) yaptıkları bir çalışmada savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişki incelenmiştir, çalışma sonucunda gelir durumlarına göre Leahy Duygusal Şema Ölçeği duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme, akılcılık isteği alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan meditasyon/yoga yapan ve yapmayanların bilinçli farkındalık ve savunma mekanizmaları ölçeklerine verilen cevaplara bakıldığında sadece olgun savunma biçiminde çok düşük düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre meditasyon/yoga yapan ve yapmayan bireylerin olgun savunma düzeyleri immatür ve nevrotik savunma biçimlerine göre azda olsa yüksektir. Miller ve ark. (1995) yaptıkları bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli uygulanan gruplarda meditasyon programının, katılımcıların depresyon, kaygı ve panik belirtilerinde belirgin bir azalma olduğu tespit edilmiştir.

BİFÖ ve savunma mekanizmaları ölçeği alt boyutlarının travma değişkenine göre incelendiğinde travma yaşayanların travma yaşamayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde travma yaşayanların travma yaşamayanlara göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Kimbrough ve arkadaşları (2010) çocukluk çağında oluşan travmatik yaşantıların, psikolojik belirtiler üzerinde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkili olduğunu göstermektedir.

Savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde psikolojik danışmanlık hizmeti alanların, almayanlara göre immatür savunma biçimi kullanma düzeyleri psikolojik danışmanlık hizmeti alanların meditasyon/yoga yapmayanlara göre nevrotik savunma biçimi kullanma düzeylerinde ve olgun savunma biçimine bakıldığında psikolojik danışmanlık hizmeti alanların almayanlara göre aralarında bir fark görülmemektedir. Buna göre psikolojik danışmanlık hizmeti alanların, almayan bireylere göre bilinçli farkındalık ölçeği puanları savunma mekanizmaları ölçeğinin alt boyutlarından daha yüksektir.

6. SONUÇ

Bu araştırmada savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığının incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 237 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların %41.4'ünü kadınlar, %58.6'sını erkekler oluşturmaktadır. Korelasyon analizi bulguları bilinçli farkındalık ölçeğinin, savunma mekanizmaları ölçeğinin immatür ve olgun savunmalar alt boyutlarıyla arasında düşük düzeyde ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği ile savunma mekanizmaları ölçeğinin toplam puanına bakıldığında aralarında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ölçeklerin demografik değişkenlerle arasındaki farklılaşmalara bakıldığında;

- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının bölüm değişkenine göre aralarında farklılık görülmemiştir,
- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmemiştir,
- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık ölçeği uygulanan grubun düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerde farklılaşma olduğu görülmüştür ve savunma mekanizmalarının alt boyutu olan olgun savunmaların düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerde farklılaşma yarattığı görülmüştür,
- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının meditasyon/yoga değişkenine göre ilişkisine bakıldığında savunma mekanizmaları ölçeğinin olgun savunmalar alt boyutunda meditasyon/yoga yapmaları seçeneğine evet veya hayır cevabını veren katılımcılar arasında bir farklılaşma olduğu görülmüştür,
- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının travma değişkenine göre ilişkisine bakıldığında immatür savunmalar alt boyutunda travma yaşayan ve yaşamayanlar arasında bir farklılaşma olduğu görülmüştür,
- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının psikolojik danışmanlık hizmeti değişkenine göre incelendiğinde bilinçli farkındalık ölçeğine verilen cevaplarda bu hizmeti alan ve almayan öğrenciler arasında bir farklılaşma olduğu görülmüştür,
- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının psikolojik rahatsızlık geçirme değişkenine göre ilişkiye bakıldığında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir,

- BİFÖ ve SBT alt boyutlarının spor yapma değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında herhangi bir farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

6.1.Öneriler

- Araştırmada daha güvenilir ve geçerli sonuçlar elde edebilmek adına daha fazla katılımcıya ve farklı üniversiteler, farklı bölümler üzerinde çalışma yapılabilir.
- Yapılacak farklı çalışmalarda farklı değişkenler açısından incelenebilir.
- Yapılacak olan çalışmalar destek ve terapi programlarıyla desteklenebilir.
- Veri toplama sürecinde katılımcıların psikolojik durumları verilen cevapları etkileyebildiğinden dolayı başka çalışmalarda stres ve kaygı düzeyinin en düşük olduğu katılımcılar seçilebilir.
- Literatürde savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya pek fazla rastlanılmamıştır. Bu konunun daha detaylı incelenmesi, sporcuların farkındalıklarının artmasını sağlayarak performanslarını olumlu yönde etkilemeleri mümkün olabilir.

7. KAYNAKLAR

1. **Abid M. & Riaz M. A.** Study On Gender Differences and Defense Mechanisms Among University Students. *International Journal of Engineering Research and General Science*, **2017**, 5(1), 28-34.
2. **Agaibi C.E. & Wilson J.P.** Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of The Literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, **2005**, 6(3), 195-216.
3. **Akçakanat T. & Köse S.** Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir Araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Dergisi*, **2018**, 2(2), 16-28.
4. Akdeniz E. Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Master's thesis, Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul, 2020.
5. **Akın, E. & Çeçen M.A.** Ortaokul Öğrencilerinin Okuma Stratejileri Üstbilişsel Farkındalık Düzeylerinin Değerlendirilmesi Muş Bulanık Örneği. *International Periodical For The Languages*, **2014**, 91-110.
6. **Akpınar B.** Biliş ve Üstbiliş (Metabiliş) Kavramlarının Zihin Felsefesi Açısından Analizi. *Electronic Turkish Studies*, **2011**, 6(4).
7. Aksu B. Psikolojik savunma mekanizmaları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 2019.
8. **Akyüz C.** Nesne İlişkileri Kuramı Çerçevesinden Sınır (Borderline) Kişilik Örüntüsüne Bakış: Vaka Örneği İle Temel Savunma Mekanizmalarının Yorumlanması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, **2018**, 5(3), 1-20.
9. **Arslan I.** Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, **2018**, 8(2), 73-86.
10. **Baer R.A, Samuel, D.B, & Lykins E.L.** Differential Item Functioning On The Five Facet Mindfulness Questionnaire İs Minimal İn Demographically Matched Meditators And Nonmeditators. *Assessment*, **2011**, 18(1), 3-10.
11. **Bagheri M. & Khodai A.** The Relationship of Mindfulness, Self-Differentiation and Alexithymia With Borderline Personality Traits. *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*, **2021**, 11(2), 38-48.
12. **Bagheri F. & Gharehbaghi F.** The Relationship Between Mindfulness, Happiness and Healthy Lifestyle. *Caspian Journal of Health Research*, **2019**, 4(2), 44-48.
13. Bahadır E. Erken dönem uyumsuz şemaları ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkilerin çocukluk çağı travmaları açısından incelenmesi. Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, **2019**.
14. **Bajaj B, Robins R.W, & Pande N.** Mediating Role Of Self-Esteem On The Relationship Between Mindfulness, Anxiety, and Depression. *Personality and Individual Differences*, **2016**, 96, 127-131.
15. **Bao X, Xue S. & Kong F.** Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The Role Of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, **2015**, 78, 48-52.
16. **Baumeister R. F, Dale K. & Sommer K. L.** Freudian Defense Mechanisms and Empirical Findings İn Modern Socialpsychology: Reactionformation, Projection, Displacement, Undoing, İsolation, Sublimation, Anddenial. *Journal Of Personality*, **1998**, 66(6), 1081-1124.
17. **Bayram E.** Kur'an'da Psikolojik Savunma Mekanizmaları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, **2018**, 6(2), 1-28.
18. **Beauchemin J, Hutchins T.L. & Patterson F.** Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilitie. *Complementaryhealthpracticereview*, **2008**, 13(1), 34-45.
19. **Besharat M.A, & Khajavi Z.** The Relationship Between Attachment Styles And Alexithymia: Mediating Role Of Defense Mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, **2013**, 6(6), 571-576.
20. **Bilge Y.** Kişilik Bozuklukları Ve Savunma Mekanizmaları, *Electronic Turkish Studies*, **2018**, 13(10).
21. **Brown K.W, & Ryan R. M.** Thebenefits Of Beingpresent: Mindfulnessandits Role in Psychologicalwell-Being. *Journal Of Personality And Socia Lpsychology*, **2003**, 84(4), 822.
22. **Brown K.W, Ryan R. M, & Creswell J. D.** Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), **2007**, 211-237.
23. **Bühlmayer L, Birrer D, Röthlin P, Faude O. & Donath L.** Effects Of Mindfulness Practice On Performance-Relevant Parameters And Performance Out Comes İn Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, **2017**, 47(11), 2309-2321.
24. Callak Y. Psikolojik belirtiler ile savunma mekanizmaları arasındaki ilişkide şemaların aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , **2019**.

25. **Carmody J. & Baer R. A.** How Longdoes A Mindfulness-Based Stress Reduction Program Need To Be? A Review Of Class Contact Hours And Effect Sizes For Psychological Distress. *Journal Of Clinical Psychology*, **2009**, 65(6), 627-638.
26. **Cengiz R, Serdar E. & Donuk B.** Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, **2016**, 2(4), 1320-1328.
27. **Cenkseven Ö. & Fulya U. Ç.** Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin UniversityJournal of theFaculty of Education*, **2018**, 14.3.
28. **Cramer P.** Ego Functionsand Ego Development: Defense Mechanisms And İntelligence As Predictors Of Ego Level. *Journal Of Personality*, **1999**, 67(5), 735-760.
29. **Cramer P.** Seven Pillars Of Defense Mechanism Theory. *Social and Personality Psychology Compass*, **2008**, 2(5), 1963-1981.
30. **Cullen W, Gulati G. & Kelly B.D.** Mental Health In The Covid-19 Pandemic. *QJM: An International Journal Of Medicine*, **2020**, 113(5), 311-312.
31. **Çatak P.D. & Ögel K.** Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, **2010**, 13(1), 85-91.
32. **Dağce A, Artan T. & Irmak H. S.** Üniversite Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları ile Duygusal Şemaları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, **2021**, 5(2), 131-145.
33. **De Francisco Carvalho , Reis A.M. & Pianowski G.** Investigating Correlations Between Defence Mechanisms and Pathological Personality Characteristics. *Revista Colombiana de Psiquiatria (English ed.)*, **2019**48(4), 232-243.
34. **De Roten Y, Djillali S, Crettaz von Roten F, Despland J. N. & Ambresin G.** Defense Mechanisms and Treatment Response İn Depressed İnpatients. *Frontiers in psychology*, **2021**, 12, 633939.
35. **Dekeyser M, Raes F, Leijssen M, Leysen S. & Dewulf D.** Mindfulness Skills and Inter Personal Behaviour. *Personality And Individual Differences*, **2008**, 44(5), 1235-1245.
36. **Demir V.** Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **2017**, 7(12), 98-118.
37. **Deniz M.E, Erus S.M. & Büyükcebeci A.** Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, **2017**, 7(47), 17-31.
38. **Dumont M. & Provost M. A.** Resilience İn Adolescents: Protective Role Of Socialsupport, Copingstrategies, Self-Esteem, and Social Activities On Experience Of Stress and Depression. *Journal Of Youth and Adolescence*, **1999**, 28(3), 343-363.
39. **Ezer H. İ.** Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği. Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, **2017**.
40. **Follette V, Palm K.M. & Pearson A. N.** Mindfulness and Trauma: Implications For Treatment. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive- Behavior Therapy*, **2006**, 24(1), 45-61.
41. **Fonagy P, Steele M, Steele H, Higgitt A. & Target M.** The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992 The Theory And Practice Of Resilience. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, **1994**, 35(2), 231-257.
42. **Freud A.** (2004). Ben ve Savunma Mekanizmaları (Y. Erim, Çev.). *İstanbul: Metis (Orijinal metin yılı 1936)*.
43. **Gethin R.** On Some definitions Of Mindfulness, *Contemporary Buddhism*, **2011**, 12(1), 263-279.
44. **Gori A, Topino E, Palazzeschi L. & Di Fabio A.** Which Personality Traits Can Mitigate The İmpact Of The Pandemic? Assessment Of The Relationship Between Personality Traits And Traumatic Events İn The COVID-19 Pandemic As Mediated By Defense Mechanisms. *PloS one*, **2021**, 16(5), e0251984.
45. **Greeson J.M.** Mindfulness Researchup Date: 2008. *Complementary Health Practice Review*, **2009**, 14(1), 10-18.
46. **Gürgen U.** Resiliencyscale (RS): Scale Development, Reliability And Validity Study. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **2006**, 39(2), 45-74.
47. **Hafizoğlu A. D.** Üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile duygusal şemaları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2019**.
48. **Haggard P, Clark S. & Kalogeras J.** Voluntary Action and Conscious Awareness. *Nature Neuroscience*, **2002**, 5(4), 382-385.
49. **Hart R, Ivtzan I. & Hart D.** Mindthegap in Mindfulness Research: A Comparative Account Of The Leading Schools Of Thought. *Review Of General Psychology*, **2013**, 17(4), 453-466.

50. **Hayden M.C, Müllauer P.K, Beyer K.J, Gaugeler R, Senft B, ve arkadaşları** Increasing Mentalization To Reduce Maladaptive Defense In Patients With Mental Disorders. *Frontiers in psychiatry*, **2021**, 12, 637915.
51. **Hollis-Walker L. & Colosimo K.** Mindfulness, Self-Compassion, And Happiness In Non-Meditators: A Theoretical And Empirical Examination. *Personality and Individual differences*, **2011**, 50(2), 222-227.
52. **Kabat-Zinn J.** Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness. New York, Hyperion. **2005**.
53. **KabatZinn J.** Mindfulness-Based Interventions İn Context: Past, Present, Andfuture. *Clinical Psychology: Science And Practice*, **2003**, 10(2), 144-156.
54. **Kara E. & Ceyhan A. A.** Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. **2017**,
55. **Karadağ E.** Eğitim Bilimleri Doktora Tezlerinde Kullanılan Araştırma Modelleri: Nitelik Düzeyleri Ve Analitik Hata Tipleri. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, **2010**, 16(1), 49-71.
56. **Kaya A. & Bozkurt B.** Kadercilik Eğilimi İle Özyeterlik İnancı ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ege Eğitim Dergisi*, **2017**, C 18, S 1, s: 124-145.
57. **Keng S.L, Smoski, M.J, & Robins C. J.** Effects Of Mindfulness On Psychological Health: A Review Of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, **2011**, 31(6), 1041-1056.
58. **Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P. ve arkadaşları** Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, **2013**, 33(6), 763-771.
59. Kılınçoğlu B. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, **2020**.
60. Kısmetoğlu G. 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. Master'sThesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, **2019**.
61. **Kim Y.W, Lee S.H, Choi T.K, Suh S.Y, Kim B. ve arkadaşları** Effectiveness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy As An Adjuvantto Pharmacotherapy İn Patients With Panic Disorder Orgeneralized Anxiety Disorder. *Depression And Anxiety*, **2009**, 26(7), 601-606.
62. **Kimbrough , Magyari T, Langenberg P, Chesney M. & Berman B.** Mindfulness Intervention For Child Abuse Survivors. *Journal Of Clinical Psychology*, **2010**, 66(1), 17-33.
63. Korkmaz E. Çocukluk çağı ruhsal travmaları ve affetmenin kişilerin savunma mekanizmalarıyla ilişkisi. Master'sthesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, **2019**.
64. **Lapsley D.K. & Paul C. S.** "Id, Ego, Andsuperego." *Encyclopedia Of Humanbehavior*, **2011**, 1-9.
65. **Leigh J, Bowen S. & Marlatt G. A.** Spirituality, Mindfulness and Substance Abuse. *Addictive Behaviors*, **2005**, 30(7), 1335-1341.
66. **Lilja J.L, Frodi-Lundgren A, Hanse J.J, Josefsson T, Lundh L. G. Sköld C. ve arkadaşları** Five Facets Mindfulness Question Naire—Reliability And Factors Tructure: A Swedishversion. *Cognitive Behaviour Therapy*, **2011**, 40(4), 291-303.
67. **Luthar S.S, Cicchetti D. & Becker B.** Theconstruct Of Resilience: A Critica Levaluation And Guidelines For Future Work. *Child Development*, **2000**, 71(3), 543-562.
68. **Mahmoudfakhe H, Sohrabi P. & Amani A.** The Effectiveness Of Mindfulness Training Program On The Defense Mechanisms Of MS Patients. *Journal of Research in Psychopathology*, **2021**, 2(6).
69. **Masten A.S. & Coatsworth J. D.** The Development Of Competence İn Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*, **1998**, 53(2), 205.
70. **Mercan B.A.** Çağdaş Sınıf Sosyolojisinde Psikososyal Çözümleme, *Alternatif Politika* 10.2 **2018**, 271-297.
71. **Miller J.J, Fletcher K. & Kabat-Zinn J.** Three-Year Follow-Up and Clinical İmplications Of A Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction İntervention İn The Treatment Of Anxiety Disorders. *General Hospital Psychiatry*, **1995**, 17(3), 192-200.
72. **Moen F, Federici R.A. & Abrahamsen F.** Examining Possible Relationships Between Mindfulness, Stress, School- and Sport Performance Sanda Thle Teburnout. *International Journal Of Coaching Science*, **2015**, 9(1).
73. **Nesrullah O, Yilmaztürk M. & Kürüm B.** Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Temel Empati Becerilerinin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, **2020**, 8: 319-335.
74. **Nydaahl L.O.** (2012). The Way Things Are: A Living Approach To Buddhism. John Hunt Publishing.

75. Özyeşil Z. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, **2011**.
76. **Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş. & Deniz M. E.** Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, **2011**, 36(160).
77. **Perry J.C. & Bond M.** Change In Defense Mechanisms During Long-Term Dynamic Psychotherapy and Five-Year Outcome. *American Journal of Psychiatry*, **2012**, 169(9), 916-925.
78. **Petraglia J, Thygesen K. L, Lecours S. & Drapeau M.** Gender Differences In Self-Reported Defense Mechanisms: A Study Usingt Henew Defense Style Questionnaire-60. *American Journal Of Psychot Herapy*, **2009**, 63(1), 87-99.
79. **Ramel W, Goldin P. R, Carmona P.E. & McQuaid J. R.** The Effects Of Mindfulness Meditation On Cognitive Processes And Affect İn Patients With Past Depression. *Cognitive therapy and research*, **2004**, 28(4), 433-455.
80. **Rojiani R, Santoyo J.F, Rahrig H, Roth H.D. & Britton W. B.** Women Benefit More Than Men İn Response To College-Based Meditation Training. *Frontiers İn Psychology*, **2017**, 8, 551.
81. **Sagone E. & De Caroli M. E.** A correlational Study On Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, And Copingstrategies İn University Students. *American Journal Of Educational Research*, **2014**, 2(7), 463-471.
82. **Sameroff A. J. & Seifer R.** Early Contributors To Develop Mental Risk. *Risk And Protective Factors İn The Development Of Psychopathology*, **1990**, 52-66.
83. **Sarıçalı M. & Satıcı S. A.** Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2017**, 10(1), 655-670.
84. **Sarıkaya E.,** *Sosyal ve Beşerî Bilimlerde Teori ve Araştırmalar*. Ölüm Anksiyetesi, Varoluşsal Boşluk Ve Otantiklik. 1. Baskı, Gece Kitaplığı, Ankara, **2020**, s. 77-106.
85. **Schutte N. S, Malouff J.M, Simunek M, McKenley J. & Hollander S.** Characteristic Emotional Intelligence Ande Motional Well-Being. *Cognition&Emotion*, **2002**, 16(6), 769-785.
86. **Siegel R.D, Christopher K.G. & Andrew O.** Mindfulness: What İs İt? Where Did İt Come From?. *Clinical Handbook Of Mindfulness*. Springer, New York, NY, **2009**, 17-35.
87. **Şenşekerci E. & Bilgin A.** Eleştirel Düşünme Ve Öğretimi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2008**, 9(14), 15-43.
88. **Tanzilli A, Di Giuseppe M, Giovanardi G, Boldrini T, Caviglia G. ve arkadaşları** Mentalization, Attachment, and Defense Mechanisms: A Psychodynamic Diagnostic Manual-2-Oriented Empirical Investigation. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, **2021**, 24(1).
89. Taşkent A. 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. Master'sthesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, **2010**.
90. Tatoğlu S. Bilincli farkındalık ve problem çözme becerisinin demografik ve psikolojik değişkenler bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2019**.
91. **Tingaz E. O.** Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, **2020**, 3(1), 21-28.
92. **Tingaz E. O. & Çakmak S.** Do Correlations Between Mindfulness Components and Rumination İn Student Athletes Support Mindfulness Training To Reduce Rumination?. *Perceptual and Motor Skills*, **2021**, 128(4), 1409-1420.
93. **Tingaz E.O, Kizar O, Bulğay C. & Çetin E.** Mindfulness İn Male Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, **2021**, (15), 388-399.
94. **Tingaz E.O, Solmaz S, Ekiz M.A. & Guvendi B.** The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or Moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, **2022**, 40(1), 75-85.
95. **Titrek O, Konak H. & Titrek A.** Öğretmen Adaylarının Özbilinç Düzeyi İle Özsaygı Ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki. *VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, **2013**, 76.
96. **Toker G. A. & Çapan A. S.** Anne Baba Tutumlarından Kaynaklanan, İhmal ve Duygusal İstismara Maruz Kalmış Çocukların En Çok Kullandığı Savunma Mekanizmaları Üzerine Bir Literatür Taraması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, **2018**, 9(16), 1794-1816.
97. **Tuzcuoğlu N.** Psikanaliz Kuramı Ve Özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 7.7 **1995**, 275-285.

98. **Tümekaya S, Hamarta E, Deniz M. E, Çelik M. & Aybek B.** Emotional Intelligence, Humor Style And Life Satisfaction: A Study On University Academic Staff. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, **2008**, 3(30), 1-18.
99. **Usta A.** Etnik Şiddet Olgusu Üzerine Sosyo-Psikolojik Bir Değerlendirme. **2009**,
100. **Uygur S. S.** Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **2017**, 9(55), 1247-1279.
101. **Vaillant G. E.** Ego Mechanisms Of Defense And Personality Psychopathology. *Journal Of Abnormal Psychology*, **1994**, 103(1), 44.
102. **Vaillant G. E.** Involuntary Coping Mechanisms: A Psychodynamic Perspective. *Dialogues In Clinical Neuroscience*, **2011**, 13(3), 366.
103. **Visted E, Vøllestad J, Nielsen M.B. & Nielsen G. H.** The impact Of Group-Based Mindfulness Training On Self-Reported Mindfulness: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Mindfulness*, **2015**, 6(3), 501-522.
104. **Vural C. & Okan İ.** Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **2021**, 4(2), 265-273.
105. **Wikipedia** "Savunma Mekanizmaları", erişim: 5 Ağustos 2022, https://tr.wikipedia.org/wiki/Savunma_mekanizmalar%C4%B1
106. **Wupperman P, Neumann C.S, & Axelrod S.R.** Do deficits in mindfulness underlie borderline personality features and core difficulties?. *Journal of Personality Disorders*, **2008**, 22(5), 466-482.
107. **Yazgan N. N.** Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, **2019**.
108. **Yazıcı E. C.** Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, **2020**.
109. **Yıldırım G. & Atilla G.** Öz Yeterliğin Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısına Etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2020**, 21.1: 59-84.
110. **Yıldız G. T.** Egonun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasındaki ilişki. Master's thesis, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Lefkoşa, **2020**.
111. **Yılmam B.** Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: **2019**.
112. **Yılmaz N, Gençöz T. & Ak M.** Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, **2007**, 18(3), 244-253.

EKLER

EK 1: Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgiler Formu

YAŞINIZ: 18-20 arası () 21-23 arası () 24-26 arası () 27-29 arası () 30 ve üzeri ()

SINIFINIZ: 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf ()

CİNSİYETİNİZ: Kadın () Erkek ()

BÖLÜMÜNÜZ

Antrenörlük Eğitimi () Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Rekreasyon ()
Spor Yöneticiliği ()

Annenizin eğitim durumu:

- () Okuma yazması yok
() Okuma yazması var veya İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise mezunu
() Yüksekokul veya Üniversite mezunu

Babanızın Eğitim Durumu:

- () Okuma yazması yok
() Okuma yazması var veya İlkokul mezunu
() Ortaokul mezunu
() Lise mezunu
() Yüksekokul veya Üniversite mezunu

Siz dahil kaç kardeşsiniz? () Kardeşim yok () 2 () 3 () 3'ten fazla

Doğum Sıranız: () İlk () Ortanca () Sonuncu

Ailenizin gelir durumu: () Düşük () Orta () İyi

Eğitim döneminde kimle yaşıyorsunuz? () Tek başıma () Arkadaşlarımla () Ailemle () Yurtta () Akrabalarla

Herhangi bir spor yaptınız mı / yapıyor musunuz? () Evet ise Nedir?..... () Hayır

Daha önce hiç meditasyon veya yoga yaptınız mı? () Evet () Hayır

Daha önce fiziksel veya duygusal bir travma yaşadınız mı? () Evet () Hayır

Daha önce psikolojik danışmanlık (psikiyatrist/psikolog/psikolojik danışman/akran danışmanlığı/yaşam koçu) hizmeti aldınız mı? () Evet () Hayır

Aşağıda verilen Psikolojik rahatsızlıklardan herhangi birine sahipseniz lütfen işaretleyiniz.

Depresyon ()

Obsesif-Kompulsif Bozukluk ()

Sosyal Fobi ()

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ()

Panik Bozukluğu()

Bipolar Bozukluk()

Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu()

Yaygın Anksiyete Bozukluğu()

Tükenmişlik Sendromu ()

Korku ()

Kaygı()

Stres ()

Diğer (Lütfen belirtiniz):

Savunma Biçimleri Testi(SBT-40)

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

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

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

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

4. 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 hıncımı 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

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

*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	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

1 2 3 4 5 6

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

EK 2: Etik Kurul Onayı

Üzerinde doküman numarası bulunmayan dokümanlar kontrolsüz dokümandır.



HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	SAYFA NO
02.09.2020	09	12	2/2

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 02.09.2020 tarihinde Başkan Prof. Dr. Seval YAVUZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR-12: Dr. Öğr. Üyesi Meryem ALTUN EKİZ koordinatörlüğünde Manolya CELBAKOĞLU tarafından gerçekleştirilecek “**Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Savunma Mekanizmaları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması için hazırlanan anket formu Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında değerlendirilmiş olup Veri toplama formunun üst kısmında araştırma ile ilgili bilginin yer alması ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğünden izin alınmak suretiyle uygulanmasının uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

İMZA Prof. Dr. Seval YAVUZ Başkan		
İMZA Prof. Dr. Mehmet ÖZBİRECİKLİ Bşk.Yrd.	İMZA Prof. Dr. Jale ÖZTÜRK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Hatice PAMİR ÜYE
İMZA Prof. Dr. Melis MİNİSKER ÜYE	İMZA Prof. Dr. Murat TEK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Nizam ÖNEN ÜYE

Doküman No:902-01-FR 006

İlk Yayın: 11.12.2015

Rev. Tarihi:

Rev. No: 00

Sayfa 1 / 1

ÖZGEÇMİŞ

İlkokul, ortaokul ve liseyi Samandağ'da okudu. 2014 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunu kazandı ve 2018'de mezun oldu. 2020 yılında Gaziantep'in Şahinbey ilçesine beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak atandı ve görevini halen orada devam ettirmektedir.

