



YAKIN DO U ÜN VERS TES  
SOSYAL B L MLER ENST TÜSÜ  
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI

**EGONUN SAVUNMA MEKAN ZMALARI LE  
B L NÇL FARKINDALIK VE MUTLULUK  
KORKUSU ARASINDAK L K**

GÜL TU ÇE YILDIZ

YÜKSEK L SANS TEZ

LEFO A

2020

YAKIN DO U ÜN VERS TES  
SOSYAL B L MLER ENST TÜSÜ  
KL N K PS KOLOJ ANAB L M DALI

**EGONUN SAVUNMA MEKAN ZMALARI LE  
B L NÇL FARKINDALIK VE MUTLULUK  
KORKUSU ARASINDAK L K**

GÜL TU ÇE YILDIZ  
20175575

YÜKSEK L SANS TEZ

TEZ DANI MANI  
DR. B NGÜL HARMANCI

LEFKO A  
2020

## **KABUL VE ONAY**

Gül Tue Yıldız tarafından hazırlanan “Egonun Savunma Mekanizmaları ile Bilinçli Farkındalık Ve Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişki” başlıklı buçalı ma, 10/06/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

## **JÜR ÜYELER**

**Yrd. Doç. Dr. Pervin Yiğit** (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

**Dr. Bingöl Harmancı** (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Yrd. Doç. Dr. Baki Balma**

Yakın Doğu Üniversitesi

Eğitim Fakültesi Özel Eğitim Bölümü

**Prof. Dr. Mustafa Sağan**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**B L D R M**

Hazırladığı tezimin, tamamen kendi çabalarıyla yazılmış olduğunu ve her haklı talebi için gerekli olan kaynakları gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylıyorum.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir
- Tezimin sadece Yakın Doğu Üniversitesi'nde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum.  
Bunun sonuna uzatma için başvuruda bulunmadığı takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih:

İmza:

Ad Soyad: Gül Tuğçe Yıldız

## TE EKKÜR

Öncelikle ara tırmamın gerçekte mesinde bana yol göstererek bilgi ve deneyimlerini paylaşan sevgili danışmanım Dr. Bingül Suba'ya;

Bana bir kadın olarak en önemli hediye, özgürlüğü sunan ve saygının de erini öreten sevgili annem Dr. Sevil Yıldız'a,

Koşulsuz ve sınırsız sevgisiyle ailemizin çınarına acı olan sevgili babam Teoman Yıldız'a,

İham kaynağı sevgili kardeşim Kadir Kaan Yıldız'a,

Ve en önemlisi, sevdiklerimiz yanımızdayken de erlerini bilmemiz gerektiğini bana öreten ve var olduğum sürece kalbimde yaşayacak olan sevgili halam Sonay Yıldız'a tekkürü bir borç bilirim.

## ÖZ

### **EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MUTLULUK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Bu araştırmanın amacı kullanılan savunma mekanizmaları ile bilinçli öz farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ilişkilerin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini kartopu örnekleme yöntemi ile seçilmiş, yaşları 18-64 arasında değişen, 420 (%51,2 kadın - %48,8 erkek) katılımcı olmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Savunma Biçimleri Testi Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Mutluluk Korkusu Ölçeğidir. Verilerin analizi SPSS (Sosyal Bilimler için istatistik Paketi) programının 23.0 sürümü kullanılarak yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'ndaki değişkenlerin dağılımları frekans analizi yapılarak belirlenmiş olup, uygulaması yapılan ölçekler ile aralarındaki ilişkilerin belirlenmesi için bağımsız T-Testi analizi, Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi analizi yapılmıştır. Ölçeklerin birbiri arasında ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizi ve ölçeklerin birbirini yordayıcı etkisinin belirlenmesi için Regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda olgun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve ilkel savunma mekanizmaları ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda olgun savunma mekanizmaları ile mutluluk korkusu, ilkel savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya ait bir diğer bulgu, katılımcıların bilinçli farkındalığı ile mutluluk korkusu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olmasıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Savunma Mekanizmaları, Bilinçli Farkındalık, Mutluluk  
Korkusu

## **ABSTRACT**

### **The Relationship Between Ego's Defense Mechanisms, Conscious Mindfulness And Fear Of Happiness**

The aim of this study is to determine the relationship between defense mechanisms, conscious mindfulness and fear of happiness. The sample of this study is consisted of 420 (51,2% female, 48,8% male) participants, aged between 18-64 who were selected by snowball sampling method. The data collection tools for this study were; Personal Data Form, Defense Style Questionnaire, Conscious Mindfulness Scale, Fear of Happiness Scale. SPSS version 23.0 (Statistical Package Program for Social Sciennes) used for analysis of the obtained data. In order to detect the distribution of variables at Personal Data Form, frequency analysis was used. In order to assess the relationship in between applied scales, Independent T-Test Analysis, Mann-Whitney U Test and Kruskal Wallis were used. The relationship between aplied scales were tested by Pearson Correlation and to determine the predictive effects of applied scales Regression Analysis was used.

The findings of the study showed that there is a positive and meaningful relationship between mature defense mechanisms and consious mindfulness. There is also positive meaningful relationship between immature defense mechanisms and fear of happiness. The results showed that there is a negative meaningful relationship between mature defense mechanisms and fear of happiness. There is also negative meaningful relationship between immature defense mechanisms and conscious mindfulness. Another finding according to this study showed that there is a negative meaningful relationship between consious mindfulness and fear of happiness.



**Keyword:** Defense Mechanisms, Conscious Mindfulness, Fear Of Happiness

## Ç NDEK LER

### KABUL VE ONAY

### B LD R M

TE EKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
Ç NDEK LER.....	viii
TABLOLAR D Z N .....	xi
KISALTMALAR.....	xii

### 1. BÖLÜM.....1

#### G R .....1

#### 1.1. Problem Durumu.....2

#### 1.2. Ara tırmanın Amacı.....3

#### 1.3. Ara tırmanın Önemi.....3

#### 1.4. Sınırlılıklar.....3

#### 1.5. Tanımlar.....4

### 2. BÖLÜM.....5

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE LG L ARA TIRMALAR.....5

#### 2.1. Savunma Mekanizmaları.....5

##### 2.1.1. Nesne li kileri ve Kendilik Kuramına Göre Savunma

#### Mekanizmaları.....5

#### 2.1.2. Vaillant'a Göre Savunma Mekanizmaları.....6

#### 2.1.3. Savunma Mekanizmaları Sınıflandırılması.....7

##### 2.1.3.1. İkel Savunma

#### Mekanizmaları.....7

##### 2.1.3.2. Nevrotik Savunma

#### Mekanizmaları.....8

#### 2.1.3.3. Olgun Savunma Mekanizmaları.....9

2.2. Savunma Mekanizmaları ile İlgili Ara tırmalar.....	9
2.3. Bilinçli Farkındalık.....	11
2.3.1. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon.....	11
2.3.2. Bilinçli Farkındalı ın Temel Tutumları.....	12
2.3.3. Bilinçli Farkındalı ın Terapi Yöntemlerinde ki Yeri.....	13
2.3.3.1. Bili sel Davranı çı Terapiler ve Bilinçli Farkındalık.....	13
2.3.3.2. Psikodinamik Terapi ve Bili sel Farkındalık.....	14
2.3.3.3. Hümanistik Terapi ve Bilinçli Farkındalık.....	14
2.3.3.4. Varolu çu Terapi ve Bilinçli Farkındalık.....	14
2.4. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Ara tırmalar.....	14
2.5. Mutluluk Korkusu.....	16
2.5.1. Mutluluk Kavramı.....	16
2.5.2. Mutluluk Korkusu ve Kültür.....	16
2.6. Mutluluk Korkusu ile İlgili Ara tırmalar.....	17
3. BÖLÜM.....	19
YÖNTEM.....	19
3.1. Ara tırmanınDeseni.....	19

3.2. Evren ve Örneklem.....	19
3.3. Veri Toplama Araçları.....	19
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	20
3.3.2. Savunma Biçimleri Testi Ölçeği.....	20
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	20
3.3.4. Mutluluk Korkusu Ölçeği.....	21
3.4. Verilerin toplanması.....	21
3.5. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesi.....	21
4. BÖLÜM.....	23
BULGULAR.....	23
5. BÖLÜM.....	38
TARTI MA.....	38
6. BÖLÜM.....	43
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
6.1. Sonuç.....	43
6.2. Öneriler.....	43
KAYNAKÇA.....	45
EKLER.....	55
ET K KURUL RAPORU.....	64

**NT HAL**  
**RAPORU.....65**

## TABLOLAR D Z N

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....	23
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Korkusu ölçeğinden aldıkları puanlara göre betimleyici istatistikler.....	25
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların SBT-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanlara göre betimleyici istatistikler.....	26
<b>Tablo 4.</b> Cinsiyete göre Sbt-40 alt ölçeklerinden alınan puanların karşılaştırılması.....	27
<b>Tablo 5.</b> Eritim durumuna göre Sbt-40 alt ölçeklerinden alınan puanların karşılaştırılması.....	28
<b>Tablo 6.</b> Çocuk sahibi olma durumuna göre Sbt-40 alt ölçeklerinden alınan puanların karşılaştırılması.....	29
<b>Tablo 7.</b> Cinsiyete göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden alınan puanların karşılaştırılması.....	30
<b>Tablo 8.</b> Eritim durumuna göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden alınan puanların karşılaştırılması.....	31
<b>Tablo 9.</b> Çocuk sahibi olma durumuna göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	32
<b>Tablo 10.</b> SBT-40 alt ölçekleri, B FÖ ve MKÖ puanları arasındaki korelasyonlar.....	33
<b>Tablo 11.</b> Bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının nevroitik savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin Regresyon analizi.....	35
<b>Tablo 12.</b> Bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının olgun savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin Regresyon analizi.....	36
<b>Tablo 13.</b> Bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının ilkel savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin Regresyon analizi .....	37

**KISALTMALAR L STES**

**SBT-40** :Savunma Biçimleri Testi

**B FÖ** : Bilinçli Farkındalık Ölçe i

**MKO** :Mutluluk Korkusu Ölçe i

## 1. BÖLÜM

### G R

Psikanalitik kuramda kendinin algılanmasında üç temel ruhsal yapı rol oynar. Bunlardan ilki olan Id, bilinçdi inı temsil eden ve her zaman gözleminin yapılması mümkün olmayan bir kavramdır ve biran önce hazza ve doyumuna ulaşmak ister. İkinci ise bilinci, etik ve ahlaki olguları temsil eden kavram olan superego yada di er adıyla üstbenliktir. Üçüncüsü ise bu iki yapının dengesini kurmakla yükümlü kavram olan ego veya di er adıyla ben kavramıdır. Ego, düzenleyici bir görev üstelenerek Id'den gelen dürtüleri algılar, di dünyada ki gerçek ko ulların farkına varır, dürtülerin birbiriyle ve di dünya ile olan ili kisini düzenler (Freud, 2011). Organizmaların kendilerini dengede tutma e ilimlerine homeo-stasis ilkesi adı verilir. Bu denge kurma e ilimi insanlarda ruhsal yönde de kendini gösterir. Di etkenlere kar ı "sava yada kaç" ekinde savunma konumuna geçen organizmalarda görüldü ü gibi, insanlarda Id, ego ve süper ego arasında içsel çatı ma ve bunaltı ya adıklarında kendileri farkında olmadan savunma mekanizmaları olu tururlar (Öztürk ve Ulu ahin, 2011). Savunma mekanizmaları planlanmamı olup, bireyin benli ini korumak amacı ile ortaya çıkan bilinçdi ı tepkilerdir (Ersevimi,2013, s213).

Birey kendini tehdit altında hissetti inde bili sel olarak korku duyarken, duydu u korkuya kar ı verdi i nefes darlı ı, bıkkınlık, gerçek dı ılık gibi fiziksel,zihinsel ve duygusal tepkilerde kaygı olarak ifade edilir (Barlow, 2002). Bireyin geçmi ya antıları ve gelecekte beklenenleri stres yaratarak kaygı olu masına sebep olurken, bilinçli farkındalık imdiki zamanın ya anmasını ifade eder (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık (conscious mindfulness), geçmi ve gelecek için dü üncelerden arınılarak imdiki zamana odaklanıp fiziksel ve bili sel olarak bulunulan yeri kabul etme anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalı ı geli tirmek için meditasyon gibi uygulama pratikleri kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2009; Brown, Ryan&Creswell, 2007). Bishop'a (2004) göre, bilinçli farkındalı ın bile enlerinden biri dikkatin öznel olarak kendinden ayarlanması



iken, di eri de ya anan anlık deneyimlere kar ı kabullenme, merak ve açık olma durumudur.

Bilinçli farkındalı ın temsil etti i bir di er durum, bireyin ya anan olumsuz olaylar kar ısında kendini yargılamaması ve kabullenmesi halidir. Bu önyargısız kabulleni , bireyin deneyimledi i duyguları kontrol altına alarak stresini azaltmasına yardımcı olur (Arslan, 2018).Birey kendini yargılamayı bir kenara bıraktı ında, soruna odaklanmak yerine, kendini anlamaya ba lar. Böylelikle olumsuz duygularla kar ıla tı ında onlardan kaçmadan gözlem yapabilir. (Demir,2005).

Mutluluk, Uichida ve Oishi (2016) tarafından insanlarda içten gelen tatminlik duygusu olarak tanımlanır. Ancak bazı insanlar mutlulu a ula tıklarında, mutluluk duygusuyla nasıl davranacaklarını bilememekte ve mutlulu a ula ırken ona verdikleri de erin, ula tıktan sonra azaldı ı görülmektedir (Mauss, Tamir, Anderson ve Savino 2011; Türk, Malkoç ve Kocabıyık, 2017).

Mutluluk korkusu kavramı, mutlulu un ardından gelecek olan hü zün ve keder gibi olumsuz duygulardan kaçınmak amaçlı, dolaylı yoldan mutluluktan korkmak ekinde tanımlanmaktadır. (Joshnloo, 2012). Mutluluk korkusunun nedenleri arasında dini inançlar, kültürel de erler olabilece i gibi, bireyin çocuklu unda ya adı ı olumlu duygular kar ısında cezalandırılması veya ailesinin mutsuz ve hasta oldu u zamanlarda e lenirken duydu u suçlulu un da etkili oldu u belirtilmektedir (Gilbert, McEwan, Catarino, Baiao ve Palmeira, 2014a; Joshnloo, 2014).

### **1.1.Problem Durumu**

Savunma mekanizmaları, tehdit algılandı ı zaman otomatik olarak devreye giren ve bireyin farkındalı ının dı ında gerçekleşen olu umlardır. Kaygı, keder, utanç, suçluluk gibi ho olmayan duyguları kabul edilebilir düzeye indirgemeye çalı ırlar (Geçtan,2006). Bu ba lamda bilinçli farkındalık ile benzerlik gösterdikleri, her ikisinin de istenmeyen duygular ile ba a çıkma adına hizmet verdikleri dü ünülmektedir. Bu iki kavramın acıdan uzakla arak dengeye ula ma çabasına kar ılıklı, mutluluk korkusunun tam tersi yönde hizmet etti i ve insanın temel motivasyon kayna ı olan hazzı aramaya kar ı geldi i görülmektedir(Sheldon, Kashdan ve Steger, 2010). Bu ara tırmanın

ana problemi bu do rultuda belirlenmi olup, egonun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusunun arasında ki ili ki sorgulanacaktır.

### **1.2. Ara tırmanın Amacı**

Bu çalı manın ilk amacı egonun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ili ki olup olmadı ının belirlenmesidir. Çalı manın bir di er amacı bilinçli farkındalık ile mutluluk korkusu arasında ili ki olup olmadı ının belirlenmesidir. Aynı zamanda cinsiyet, e itim durumu ve çocuk sahibi olma durumu gibi sosyo-demografik de i kenlerin; katılımcıların kullandıkları savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ile ili kisinin olup olmadı ının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ara tırmanın amacı ve alt amaçlarına yönelik incelenmek istenen ara tırma soruları unlardır:

1. Savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ili ki var mıdır?
2. Bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ili ki var mıdır?
3. Katılımcıların cinsiyeti, e itim durumu ve çocuk sahibi olma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ile egonun savunma mekanizmaları arasında ili ki var mıdır?
4. Katılımcıların cinsiyeti, e itim durumu ve çocuk sahibi olma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ile bilinçli farkındalık arasında ili ki var mıdır?
5. Katılımcıların cinsiyeti, e itim durumu ve çocuk sahibi olma durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ile mutluluk korkusu arasında ili ki var mıdır?

### **1.3. Ara tırmanın Önemi**

Literatüre bakıldı ında do rudan savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ki ili kinin incelendi i bir çalı maya rastlanılmamı tır. Bu ba lamda bir ilk olan bu ara tırmanın, literatüre ve ilgili alanda yapılacak yeni ara tırmalara önemli bir katkıda bulunaca ı dü ünülmektedir. Bireylerin sa lıklı savunma mekanizmalarına yönlendirilmesi, ya am kalitelerinin artırılması, farkındalık olu turulmasına yönelik uygulanan psikolojik destek programlarının elde edilen güncel bilgilere göre yeniden de erlendirilip geli tirilmesi sa lanarakbu alanda çalı an uzman

ve klinisyenlere katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu ara tırma farklı kültürlerde yapılacak ara tırmalara da ık tutabilir.

#### **1.4.Sınırlılıklar**

Bu ara tırmanın sınırlılıklarından biri pandemi döneminde gerçekleştirilmesi nedeniyle kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak katılımcılara ula ılması olmasıdır. Ara tırmada elde edilen bilgiler, Ki isel Bilgi Formu, Savunma Biçimleri Testi Ölçe i, Bilinçli Farkındalık Ölçe i ve Mutluluk Korkusu Ölçe i'nden toplanan veriler ile sınırlıdır.

#### **1.5.Tanımlar**

**Savunma Mekanizmaları:** Egonun savunma mekanizmaları, egoyu hasarlardan korumak ve de ersizle mesini önlemek amacı ile olu mu sistemlerdir (Geçtan, 2000).

**Bilinçli Farkındalık:** Bilinçli farkındalık bireye içgörü kazandırarak içinde bulundu u an ile bir bütün olmasını sa lar (Siegel, 2010b).

**Mutluluk Korkusu:** Mutluluk korkusu ise çerofobi (cherophobia) olarak da anılmakta ve insanın merkezi motivasyonlarından biri olan hazzı aramaya kar ı gelmesi, buna eri mekten korkması olarak tanımlanmaktadır (Sheldon ve ark., 2010).

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE LG L ARA TIRMALAR

#### 2.1. Savunma Mekanizmaları

Savuma terimi, Freud tarafından ilk kez 1894 yılında "Savunmaların Nöropsikozu" adlı eserde, benin acı verici, katlanılması zor olan duygu ve fantazilerine karşı gösterilen bilinç dışı direnç şeklinde bahsedilir (Freud, 2011). Freud, savunma mekanizmalarını ilk olarak psikopatolojik bir olgu olarak ele almış ve histeri nevrozları içerisinde incelemiştir ancak 1915 yılında patolojik olmadıklarını belirtmiştir (Cramer, 1987).

Anna Freud 1936 yılında "Ben ve Savunma Mekanizmaları" adlı eserinde, savunma mekanizmalarının oluşum nedeni olarak, üstbenlik (superego) kaygısı, nesnel kaygılar, karşıt itkilerden kaynaklanan çatışmalar ve dürtü iddetinden kaynaklanan kaygıyı gösterir. Savunma mekanizmalarını, benlik kavramının, duygulanım ve dürtü temsilcilerinin arasında ki savaşta kullandığı yöntemler olarak açıklar. Bu yöntemleri ilk olarak bastırma, gerileme, tepki oluşturma, yapma bozma, yansıtma, içe yansıtma, yalıtma, kendine yöneltme, karşıtına çevirme olarak dokuz savunma mekanizması olarak ele almış daha sonra bunlara yüceltme, saldırganla yüzleşme ve özgecilik (alturizm) savunma mekanizmalarını ekleyerek geliştirmiştir. Psikanalitik kurama göre savunma mekanizmalarının birincil amacı; id, ego ve superego kavramları arasında ki uyumu sağlayarak bireyin psikolojik dengesini ve huzurlu bir hayat yaşamasını sağlamaktır (Freud, 2011)

##### 2.1.1. Nesnel İtkileri ve Kendilik Kuramına Göre Savunma Mekanizmaları

Savunma mekanizmalarının yeri Klein'e (1975) göre kendiliğinin dağılmasını önlemek iken, Horney'e göre savunma mekanizmaları yanlış anne baba tutumları ile ilişkilidir.

Klein'in (1975) nesnel itkileri kuramında ebeveynler ile ilişkisinin savunma mekanizmalarına yansımaları ele alınmıştır. Erken bebeklikte birincil nesne anneyi veya anne memesini temsil eder. Bebek, ihtiyaçlarını doyuran birincil nesneyi "iyi" doyurmayan birincil nesneyi "kötü" olarak atfeder. Birincil nesnenin olumlu ve olumsuz tepkileri de bebeğin kendini "iyi" ve "kötü"

olarak atfetmesine neden olur. İlk üç ay bebeğin saldırgan dürtüleri, kendi içindeki "kötü" yanlarını birincil nesneye aktarma ve kendinden uzaklaştırmaya ihtiyacı vardır. Bu şekilde "kötü" olan kendi de il nesnedir. İkinci üç aylık dönemde ise bebek, birincil nesneyi "kötü" olarak gördüğü için suçluluk duygusu hissetmeye başlar ve saldırganlık ile cinsellik dürtüsünü aynı nesneye yöneltmesi olmasından dolayı ikileme düzler. Klein'e göre (1975) bu "iyi" ve "kötü" olarak bölünmüş nesnelere karşı atılması, bebeğin saldırganlık dürtüsünü sakinleştirme amacı ile yapılmış bir savunma mekanizmasıdır (Gündoğdu, 2016; Klein, 1975; akt., Göka, Yüksel ve Göral, 2006).

Sullivan ise savunma mekanizmalarının kendilik psikolojisindeki yerini ve ilerlerası etkileşimde varolan bozukluklar sonucunda ortaya çıkması ile açıklar (Bodur, 1999).

### **2.1.2. Vaillant'a Göre Savunma Mekanizmaları**

Anna Freud ile birlikte savunma mekanizmaları üzerine çalışmış olan Vaillant, savunma mekanizmaları üzerine katkısı sayılarak kendi çalışmaları da gerçekleştirmiştir. Vaillant (1977)'a göre savunma mekanizmaları kullanılmalarının normal kabul gördüğü yaş aralıklarına göre hiyerarşik olarak dört sınıfa ayrılmaktadır. İlk basamakta narsistik ve patolojik savunmalar yer alır. Bu savunmaların genellikle 5 yaşa kadar olan erken çocuklukta ve psikopatolojik bozukluğa sahip bireylerde kullanıldığını belirtmiştir. Bunlara inkar ve projeksiyon savunma mekanizmaları örnek verilebilir. İkinci basamakta 3 ile 16 yaş arasında geç çocukluk ve ergenlik döneminde görülen ve kullanımı normal karşılanan yansıtma, pasif agresiflik ve dışarıya vurma gibi ilkel savunma mekanizmaları yer alır. Üçüncü basamakta ise karşı tepki geliştirme, bastırma veya yapıp bozma gibi nevrotik savunma mekanizmaları yer almaktadır. Nevrotik savunma mekanizmalarının genellikle histerik yapıdaki bireyler tarafından kullanıldığını ve 3 ile 90 yaş arasında görülebildiğini belirtmiştir. Son basamak da olan olgun savunma mekanizmalarında fedakarlık, mizah ve yüceltme gibi savunmalar yer alır. 12 ile 90 yaş arasında görülebildiğini belirtilmiştir. Olgun savunma mekanizmaları temelini ilkel savunma mekanizmaları oluşturmuş olsa da yaşla uyum sağlamak amacıyla kolaylaştırıcıları için, olumlu savunmalar olarak nitelendirilirler (Bahadır, 2019; Kaya ve Bozkurt, 2017).

### 2.1.3. Savunma Mekanizmaları Sınıflandırılması

Bu ara tırmada kullanılan Savunma Biçimleri Testi-40, Andrews, Singh ve Bond (1993) tarafından Vaillant'ın (1977) savunma mekanizmaları hiyerar isini ilkel (immatür), nevrotik ve olgun (matür) olarak üç boyuta indirgemeleri ile olu turulmu tur.

#### 2.1.3.1. İkel Savunma Mekanizmaları

**İkar:** Birey tarafından hoş a gitmeyen deneyimler veya acı verici gerçeklerin yadsınması ve olayın duygusal etkisi geçi tirilinceye kadar bu durumu sürdürme eylemi olarak tanımlanır (Geçtan, 1997).

**Yansıtma:** Bireyin kendine dair zayıf veya hatalı gördü ü sorumluluk, duygu, dü ünçe ve isteklerini baş ka birine yüklemesi anlamını ta ır (Blackman, 2014).

**Yer De i tirme:** Bireylerin kendinden daha güçsüz gördü ü ki ileri veya nesneyi ele tirmesi, suçlaması olarak tanımlanır (Clark ve Ersever, 1992).

**Rasyonalize Etme:** Di er bir adıyla mantı a bürünme olan rasyonalize etme savunma mekanizması, bireyin olay ve durumu onay alacak ekilde ortaya koyarak kar it açıklamaları de erlendirmeye direnç göstermesi eklinde tanımlanır (Clark ve Ersever, 1992). Genellikle yadsıma savunma mekanizması ile beraber kullanılır ve davranı ı haklı gösterme ile elde edilemeyen hedeflere kar ı ya anılan hayal kırıklı ının etkisini azaltma eklinde iki yardımcı ö e içerir (Geçtan, 2012).

**Pasif Agresiflik:** Psikanalitik kurama göre anal dönemde ortaya çıkan otorite ile uzla amama durumudur (Ça atay, 2014). Sarkastik bir dil kullanmak, dedikodu yapmak, somurtkanlık gibi davranı lar pasif agresifli e örnektir.

**Dı a Vurma:** Bireyin benli ini terkederek, bilinçaltında olup biten duygu dü ünçe ve dürtülerini çevresine yansıtarak bunlardan çevresini sorumlu görmesi anlamına gelir (Geçtan, 2003).

**Yalıtma:** Bireyin tecrübe etti i hoş olmayan durumu duygulardan arındırarak sıradanla tırması olarak ifade edildi i gibi ya adı ı tecrübelerle mantıklı

açıklamalar yaparak kurtulmaya çalışması şeklinde de tanımlanır (Freud, 1977 akt. Yalom, 1999; Geçtan, 2000).

**Bedenselle tirme:** Psikolojik rahatsızlıkların bedensel rahatsızlıklar şeklinde kendini gösterme durumudur (Ersevimi, 2013). Bireyin gerçek problemlerden uzaklaşmak için bilinçaltı çatışmalarını baskı altında tutarak sembolik fiziksel semptomlar göstermesi şeklinde ifade edilir (Karvonen, 2007; Geçtan, 2006).

**Disosiyasyon:** Bazı zihinsel süreçlerin özerklik kazanarak, bilinç bütünlüğünde zayıflama oltuğunda ortaya çıkmaları şeklinde tanımlar. Bu zihinsel süreçlere uyurgezerlik ve çoklu kişilik bozuklukları örnekleri verilebilir (Öztürk, 2012).

**Bölünme:** Çeşitli nesne ve dürtülerin iyi ve kötü olarak ayrıştırılması, aynı anda iyi ve kötü özelliklere sahip olamayacaklarına inanılması şeklinde ifade edilir. Genellikle kişilik bozukluklarında ortaya çıkarlar (Öztürk, 2012).

**Otistik Fantezi:** Gerçek dünyanın hoşkarlanmayan yanlarının birey tarafından reddedilerek yerine fantezi olgularının konulmasıdır (Hartmann, 2016). Özellikle erken çocukluk döneminde görülen, birey tarafından zihinsel çatışmalarını çözmek veya kaçmak amacıyla oluşturulmuş fantezilerdir (Ersevimi, 2013).

**De ersizle tirme:** Genellikle kişilik yapılarında karışık olan bu savunma mekanizması, de ersizlik algısını ya tamamen içselleştirerek kendisine yansıtır ya da kendisi dışında tüm dünyaya yansıtarak gösterir (Özakka, 2008).

### 2.1.3.2.Nevrotik Savunma Mekanizmaları

**Yapma Bozma:** Bireyin eylemde bulunduğu davranışta de i tirme ve düzeltmeye yönelik girişimde bulunması olarak ifade edilir (Laughin, 1979). Bu savunma mekanizmasına sadaka vermek, tahtaya vurmak örnek gösterilebilir.

**Psödö-alturizm:** Bireyin kendine ait arzularını başkaları ile özdeşleştirip, onlara yardım ederek tatmin olma çabasını ifade eder. Genellikle katı ebeveynler tarafından cezalandırılmaları sonucunda dürtülerinden vazgeçerek kendilerini başkalarına adamaya başlarlar (Freud, 2004).

**dealle tirme:** Bireyin libidinal enerjisini gerçek veya hayali ba ka bir nesneye kar ı yatırım yapması ekinde ifade edilir (Ersevrim,2013). Bu savunma mekanizması çocuklukta geli tirilen ebeveynleri idealize ederek kendilerini her eyden koruyaca ı dü ünncesinin yeti kinlik hayatına ta ınması ve ba lanma ili kisine girilecek ki iyi yüceltme yoluyla bireyin kendini korunma altında ve güvende hissetmesi ekinde ifade edilir (McWilliams, 2010).

**Kar ıt tepki geli tirme:** Bireyde suçluluk hissi yaratan ve toplum tarafından kabul görülmeyece ine inandı ı istek, dü ünçe ve duygular olu tu unda bunları baskılamakta güçlük çekti i için tam tersi ekinde davranı lar geli tirerek benli ini koruma çabasını ifade eder (Geçtan, 2000).

### 2.1.3.3.Olgun Savunma Mekanizmaları

**Yüceltme:** Toplum tarafından onaylanmayan ve doyurulamayan dürtülerin, ters çevrilerek toplum tarafından onaylanabilecek dürtü, istek, dü ünçe ve davranı lar haline getirilmesidir (Geçtan, 2000).

**Mizah:** Bireye rahatsızlık veren duygu, dü ünçe ve durumlara kar ı ho görülü bir bakı açısı edinerek daha rahat ifade etme olana ı sa lar (Ersevrim, 2013).

**Beklenti:** Bireyin gelecekte olabilecek ve kendisine tehlike yaratabilecek olay ve durumlara kar ı gerçekçi dü ünerek alternatif çözümler üretebilmesini sa layan savunma mekanizmasıdır (Vaillant, 2000).

**Bastırma:** Bilinç tarafından kabul edilmesi güç olan olan duygu, dü ünçe, davranı veya dürtülerin bilinçaltına itilmesi ekinde açıklanmaktadır (Toker ve Çapan, 2018). Bilinçaltına itilen ve reddedilen ya antılar zaman içerisinde komplekse dönü ebilece i gibi, bastırmanın iddeti ve süresi arttı ında bireyin duygularını ya ama ve ifade etme becerisi azalmaya ba lar (Yavuzer, 2006; Cücelo lu 1998).

## 2.2. Savunma Mekanizmaları ile İlgili Ara tırmalar

Kaya ve Bozkur (2017) tarafından yapılan ara tırma sonucunda kadercilik e iliminin alt ölçeklerinden olan kontrol eksikli inin olgun savunma biçimlerinin, önceden belirlenmi lik ve ki isel kontrol eksikli i alt boyutunun nevrotik savunma biçimlerinin yordayıcısı oldu u belirlenmi tir. Aynı zamanda



ans ile batıl inançların ise olgun olmayan savunma biçimlerinin yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda kadercilik e iliminin savunma mekanizmaları ile anlamlı bir ilişki olduğu yönünde bulgu elde edilmiştir.

West (2018) tarafından gerçekleştirilen bir ara tırma sonucunda elde edilen verilere bakıldığında ilkel savunma biçimlerini kullanma sıklığı arttıkça güvenli bağlanma puanlarının azaldığı saptanmıştır. Aynı zamanda olgun ve nevrotik savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. İkel savunma mekanizmasının güvenli bağlanmayı negatif yönde yordayıcısı olduğu, ancak kayıtsız bağlanmayı pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Callak (2019) tarafından yapılan ara tırma sonuçlarına göre olgun savunma mekanizmalarının psikolojik belirtileri (hostilite, somatizasyon, olumsuz benlik, anksiyete ve depresif belirtiler olmak üzere) yordamadığı, ancak psikolojik belirtilerin nevrotik ve ilkel savunma mekanizmaları ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda erken dönem uyumsuz gelişmelerin nevrotik ve ilkel savunma mekanizmalarını yordayıcı etkisini artırdığı bulgusu elde edilmiştir.

Aksu (2019), tarafından savunma mekanizmaları ile sosyodemografik değişkenler arasında ilişkisi incelenmiştir. Ara tırma sonucunda katılımcılar tarafından en sık kullanılan savunma mekanizması antisipasyon iken, en az kullanılan savunma mekanizması disosiyasyon olduğu belirlenmiştir. Olgun savunma mekanizmaları içinden en sık kullanılan antisipasyon iken, en az kullanılan baskılama savunma mekanizmasıdır. Olgun olmayan savunma mekanizmaları içerisinde en sık kullanılan bedenle tırme iken, en az kullanılan savunma mekanizması disosiyasyon savunma mekanizmasıdır. Nevrotik savunma mekanizmaları içerisinde ise en sık kullanılan pseudo-altırizm iken en az kullanılan savunma mekanizması idealle tırme olarak belirlenmiştir. Ancak cinsiyet açısından kullanılan savunma mekanizmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş açısından kullanılan savunma mekanizmalarında ise mizah savunma mekanizması 15-18 yaş aralığında bireylerde diğer bireylere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Genço lu (2019) tarafından yapılan bir ara tırmada elde edilen bulgulara göre, kaygılı ba lanma stiline sahip bireylerin ilkel ve nevrotik savunma mekanizmalarını kullandıkları, güvenli ba lanma stiline sahip bireylerin ise olgun savunma mekanizmalarını kullandıkları belirlenmi tir. Aynı zamanda e itim durumu açısından, e itim düzeyi arttıkça olgun olmayan savunma mekanizmalarının kullanımının azaldı ı belirlenmi tir.

Yazgan (2019) tarafından yapılan bir ara tırmada elde edilen analiz bulgularına göre, ba lanma stilleri ile savunma biçimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ili ki ortaya çıkmı tır. Aynı zamanda ya ortalaması arttıkça nevrotik savunma mekanizmalarının kullanımı azalmı ve olgun savunma mekanizmaları öne çıktı ında ya ortalamasının azaldı ı belirtilmi tir. Bili sel esnekli in artırılmasının ise savunma mekanizmaları (olgun olmayan) ve ba lanma stillerine (güvenli ve kayıtsız) düzenleyici etkide bulundu u ortaya çıkmı tır.

Hafizo lu (2019) tarafından, savunma mekanizmaları ile duygusal emalar arasında ki ili ki incelenmi tir. Ara tırma sonucunda, üniversite ö rencilerinin cinsiyete göre kadınlarda ve erkeklerde en yüksek korelasyon olgun savunma mekanizmaları ile duygusal ema alt ölçeklerinden duygulardan kaçınma olup, nevrotik savunma mekanizmaları ile duygusal ema alt ölçeklerinden ruminasyondur. Aynı zamanda olgun olmayan savunma mekanizmaları ile duygusal ema alt ölçeklerinden kontrol edilemezlik kadınlarda, anla ılabilirlik erkeklerde yüksek çıkmı tır.

Erdal (2019) tarafından yapılan ara tırma sonucunda olgun savunma biçimlerini kullanan kadınların depresyon puanlarının dü ük düzeyde kullanan kadınlara göre daha dü ük oldu u, ilkel savunma biçimlerini yüksek düzeyde kullanan kadınların ise depresyon envanterinden aldıkları puanların dü ük düzeyde kullanan kadınlara göre daha yüksek oldu u tespit edilmi tir.

## **2.3. Bilinçli Farkındalık**

### **2.3.1. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon**

Brown ve Ryan (2003), tüm insanların farklı seviyelerde bilinçli farkındalık kapasitesi oldu unu belirtmi lerdir. Bilinçli farkındalık, meditasyon

sistemlerinin temel disiplini olmakla birlikte, meditasyon uygulamaları ile geli tirilebilen bir süreçtir. Bu ba lamda temel amaç, hem bili sel hem de fiziksel olarak içinde bulunulan zaman ve mekanı benimseyip kabul edebilmek becerisini edinmektir (Bodhi, 2011; akt. Kınay, 2013; Bishop ve ark.,2004; Kabat-Zinn, 2009). çinde bulunulan an'a dikkatini verme giri imi, geçmi te veya gelecekte ya amamak kadar içinde bulunulan duygulardan da kaçmamayı gerektirmektedir (Germer, 2009; akt. Özye il, 2011).

Meditasyon, imdiki zamana odaklanarak, gerçekli e dair keder, nefret, tutku gibi duyguların en do al haliyle yüzle erek, özgürle me ve iyile meyi sa lar. (Hanh, 1987; akt. Özye il, 2011). Nefes almayı bilmek meditasyon uygulaması için temel bir gereksinimdir. Nefes izleme yöntemi, nefes alı veri ini düzenleyerek sakinle tirmeye verilen isimdir. Nefes izleme yöntemi, da ilmi zihnini oda nı nefes alı veri ine çekerek, kontrol altına alınmasına yardımcı olmaktadır. (Hanh, 1993; akt. Özye il, 2011).

### **2.3.2. Bilinçli Farkındalı ın Temel Tutumları**

Kabatt-Zinn (2009) tarafından bilinçli farkındalı ın temel tutumları yedi kategoriye ayrılmı tır. Bunlar;

**Yargısız Olma:** Günlük ya antıda kar ıla ılan duruma, ki ilere, hissedilen duygulara ve yapılan davranı larakar ı “iyi” veya “kötü” ekinde sınıflandırma yapmadan, “nötr” bir bakı açısı edinmeyi temsil eder. Bilinçli farkındalık alı tırmaları zihinde yargılanan eylemlerin o anda durdurulmasından daha çok zihinde olup bitenlerin farkında olmayı ve sahip olunan yargıları da yargılamamayı temsil eder (Özye il, 2011).

**Sabır:** Gelecekte veya geçmi te de il, tek do ru zaman olan imdiki zamana odaklanmayı ve her eylemin bir zamanı oldu unu anlayarak kabul etmeyi temsil eder (Kınay, 2013). Geçmi e müdahale edilemez ve gelecek henüz ya anmamı tır, içinde bulunan an'a odaklanılmalıdır (Baer, Smith ve Allen, 2004).

**Acemi Zihni:** Kültürel, sosyal ve dini inançların getirdi i de er yargılarından arınılarak ya anılan tecrübenin gerçekli ini oldu u gibi ve ilk kez ya anıyormu gibi bir bakı açısı ile görmeyi ifade eder (Özye il, 2011).

**Güven:** Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında kendisini temel alarak sorumluluğu başka bir nesne, olay veya kişiye yüklememesini ifade eder. Birey kendi sorumluluğunu alarak kendine güvenmeyi öğrenir (Özyeşil, 2011).

**Çabasızlık:** Bireyin bir amaç edinerek, kendi zihnine aslında ulaşan o amaca henüz ulaşamadığı için yetersiz olduğu fikrini vermemesi gerektiğini ifade eder. Meditasyon gibi arınma ve hiçbir şey yapmama alıştırmaları ile bireyin yalnızca çevresinde olan biteni izleyerek ve sahip olduklarından zevk alarak daha çok mutlu olabileceğini açıklar (Özyeşil, 2011).

**Kabul Etme:** Yargısız olmayı içine kapsayan kabul etme kavramı, aynı zamanda hoşkarlanmayan duygu ve düşüncelerden kaçmayarak, edinilen bu deneyimlere hoşgörü ile yaklaşmayı ifade eder (Dekeyser ve ark., 2008). Bireyin kendine olduğu kadar çevresinde olup bitenleri de kabul ederek her şeye eşit, adil ve saygı ile yaklaşması gerektiğini anlamını taşıır (Siegel, 2010a).

**Oluruna Bırakmak:** Bu kavram bireyin yaantısında meydana gelen şeylere izin vererek, her şeyi oldukları hâlede kabul etmeyi temsil eder (Özyeşil, 2011).

### 2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Terapi Yöntemlerinde ki Yeri

#### 2.3.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapiler ve Bilinçli Farkındalık

Bilişsel davranışçı terapiler ve bilinçli farkındalık arasında; kaçınmacı davranış ve tutumların azaltılması, istenmeyen zihinsel süreçlerin davranışlara yansımaması için açığa çıkarılması gibi ortak yönler bulunmaktadır. Ancak bilinçli farkındalık irrasyonel düşünceleri kabul ederken bilişsel davranışçı yöntemler de idirterek düzeltmeyi benimsemişlerdir (Baer, 2003).

Beş temel farkındalık yaklaşımı ve bilişsel davranışçı terapi yöntemi entegrasyonu bulunmaktadır. Bunlar; diyalektik davranış terapisi, farkındalık temelli bilişsel terapi, farkındalık temelli stres azaltma programı, kabul ve kararlılık terapisi ve merhamet odaklı terapi şeklinde (Gündoğan, 2019). Diyalektik davranış terapisine göre ruh sağlığının bozulmasında ki temel sebep duygusal hassasiyettir, duygusal hassasiyetin yükselmesi depresyon ve kaygı bozukluğunu ortaya çıkarabilir (Marra, 2005; akt., Gündoğan 2019). Farkındalık temelli bilişsel terapi ilk olarak depresyon hastalığının tekrar etmesine engel olmak amacıyla geliştirilmiştir. Bilişsel terapi ve meditasyon

uygulamalarının entegre edilmesi ile oluşturulmuş yarı yapılandırılmış bir modeldir (Finucane ve Mercer, 2006). Farkındalık temelli stres azaltma programı, Kabat-Zinn (2009) tarafından Budizm felsefesi temel alınarak oluşturulmuştur. Programın amacı kalp rahatsızlıkları gibi fiziksel veya depresyon gibi zihinsel ve duygusal acı çeken bireylerin stresi azaltılarak duygu düzenlemelerine yardımcı olmaktır (Baer, 2003; Atalay 2018). Kabul ve kararlılık terapisi, istenmeyen duygu ve düşüncelerin getirisi olan belirtilerden kaçınarak yakından bakmanın belirtilerden çok altında yatan duygu ve düşüncelere odaklanılacağı için belirtilerin azalacağını önerir (Harris, 2009). Merhamet odaklı terapi, bireye farkındalık kazandırarak kendine karşı merhamet duygusunu geliştirmeyi hedeflemektedir (Gilbert, 2010).

### **2.3.3.2. Psikodinamik Terapi ve Bilişsel Farkındalık**

Psikoanalistlerin Budist psikolojiye ilgi duyması Carl Jung ile beraber başlamıştır. Psikodinamik terapi de bilinçli farkındalık gibi iç görüye ve bilinçaltı süreçlere yönelerek farkındalığın gelişmesine olanak sağlar. Her ikisi de içsel ve zihinsel süreçleri keşfederek kabul etmenin önkoşulu olduğunu belirtmektedir (Özyeşil, 2011).

### **2.3.3.3. Hümanistik Terapi ve Bilinçli Farkındalık**

Hümanistik kuramın öncüsü Rogers, bireylerin eleştirilme korkusuyla yaşamadan duygu ve düşüncelerini güven içinde ifade edebilmesinin ve kabul etme durumu oluşturulmasının terapideki en önemli unsur olduğunu belirtmiştir (Ülev, 2014). Hem bilinçli farkındalıkta hem de hümanistik yaklaşımda bireyin tecrübe ettiği durumu ve kendini anlayarak kabul etmesi amaçlanmaktadır (Akyıldız, 2019).

### **2.3.3.4. Varoluşçu Terapi ve Bilinçli Farkındalık**

Varoluşçu kuramın temelinde insanın anlam arayışı yatmaktadır (Demir, 2014). Varoluşun temelinde yatan 4 temel çatışma, özgürlük ve ilgili sorumluluk, ölüm, izole olma ve anlamsızlıktır. Bireyin bu çatışmalarla yüzleşmesi varoluşsal kaygıyı oluşturur. Ancak birey, yüzleşmeleri sonucu kazandığı bu farkındalık ile hayatını daha anlamlı hale getirebilir. Farkındalık,

varolu çu terapide oldu u gibi gerçeklerle yüzle erek onları kabul etme ve korkularla arkada olmayı ifade eder (Özye il, 2011).

#### **2.4. Bilinçli Farkındalık le lgili Ara tırmalar**

Gündüz (2016) tarafından yapılan ara tırmada elde edilen bulgulara bakıldı ında, bilinçli farkındalık düzeyinin duygu düzenleme güçlü ü toplam ve alt boyutları (açıklık, kabul, stratejiler, dürtü, amaçlar olmak üzere)ile negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ili kisi oldu u gözlemlenmi tir.

Kara (2016) tarafından yapılan ara tırma sonucunda, bilinçli farkındalık, ba lanma stilleri ve depresyon arasında ki ili kide öz-kontrolün istatistiksel olarak önemli bir aracı oldu u ortaya çıkmı aynı zamanda bilinçli farkındalı ın depresyonu öz-kontrol aracılı ı ile negatif yönde etkiledi i belirlenmi tir.

Tuncer (2017) tarafından yapılan ara tırma sonucunda bilinçli farkındalı ın artırılması ile sosyal fobinin azalaca ı ve ya am doyumunun artaca ı öngörölmü , bilinçli farkındalık ile kaygı, kaçınma ve sosyal anksiyete arasında negatif yönlü istatistiksel olarak zayıf bir ili ki saptanmı tir.

Arslan (2018) tarafından, yapılan ara tırmanın sonuçlarına bakıldı ında, ya ın yükseldikçe bilinçli farkındalı a ilginin arttı ı, depresyon ve algılanan stresin azaldı ı görölmü tür. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, algılanan stres ve depresyonun anlamlı ekilde dü tü ü gözlemlenmi tir. Aynı zamanda cinsiyet açısından kadınların bilinçli farkındalı ı erkeklerden daha yüksek oranda çıkmı tir.

Ta demir (2018) tarafından, yapılan ara tırmanın sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olu arasında pozitif yönlü, istatistiksel anlamda yüksek iddetle anlamlı bir ili ki elde edilmis tir.

Aydınlı (2019) tarafından bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozuklu u semptomları arasındaki ili ki incelenmi tir. Elde edilen bulgulara bakıldı ında, kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin ve somatik semptomlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek oldu u

belirlenmi tir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasında negatif yönlü zayıf bir ili ki oldu u sonucu elde edilmi tir.

Tato lu (2019), tarafından bili sel psikoloji yakla ımı açısından bilinçli farkındalık ve problem çözmeye becerisi arasındaki ili ki incelenmi tir. Ara tırma sonucunda travma geçiren veya psikolojik yakınması olan bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi dü ük, ya am felsefeleri ile ya amları uyumlu olan bireylerin ise yüksek çıkmı tır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık düzeyi ile problem çözmeye becerisi arasından do rudan bir ili ki bulunamamı tır.

Yılmam (2019) tarafından yapılan bir ara tırmada elde edilen sonuçlara bakıldı ında, cinsiyet, medeni durum, e itim düzeyi ve ya açısından öz farkındalık, öz sevecenlik, öz yargılama, izolasyon ve a ırı özde le me de erlerinin farklıla tı ı görülmü tür. Aynı zamanda, öznel iyi olu un bilinçli farkındalı ı artırdı ı yönünde bulgular elde edilmi tir.

Akyıldız (2019) tarafından yapılan bir ara tırmada bilinçli farkındalık düzeyi ve dindarlık düzeyi arasındaki ili ki incelenmi tir. Elde edilen sonuçlara bakıldı ında, kadınların bilinçli farkındalık düzeyi erkeklerden daha yüksek çıkmı tır. Aynı zamanda bilinçli farkındalı ı yüksek katılımcıların dindarlık düzeylerinin istatistiksel açıdan zayıf oranda daha dü ük oldu u belirlenmi tir.

Yazıcı (2020), tarafından gerçekleştirilen ara tırmada bilinçli farkındalık arttıkça ruminatif dü ünme biçimlerinin de arttı ı belirlenmi tir. Ara tırmada elde edilen bir di er bulgu bilinçli farkındalık ve cinsiyet de i keninin ruminatif dü ünme biçimini yordadı ı eklindedir.

Kılınço lu (2020), tarafından bilinçli farkındalık ve mental iyi olu un arasında ki ili ki incelenmi ve bilinçli farkındalık arttıkça mental iyi olu un da arttı ı saptanmı tır.

## **2.5. Mutluluk Korkusu**

### **2.5.1. Mutluluk Kavramı**

Antik Yunan filozofu Aristoteles, mutlulu u hedoni (zevk, keyif, haz) tecrübesi ve eudaimonia ( iyi ya am) olarak iki ekrilde açıklamı tır. Hedoni tecrübesi, sex ve yemek yeme gibi aktivitelerden elde edilse bile, bunu tecrübe eden

bireyler eudaimonia gibi yüksek bir mutluluk tecrübesine eri mi sayılmazlar. Çünkü eudaimonia kavramı iyi hissetmekten daha çok bir yaşam tarzını ifade etmektedir. Çerdi i 'daimon' kelimesi, insanın kendine ve doğasına özel amaçları temsil etmekte ve zenginlik veya güç gibi dışsal amaçlardan çok içsel bir amaç u runa yaşamını sürdürmesini ifade etmektedir. Aristoteles, insanların haz ve acıya odaklanmasının, çeli kili bir tutuma ve gerçeklerden kaçmaya neden oldu unu, aynı zamanda bu insanların hedonik amaçları için bakı açılarını yozla tırdıklarını ifade eder (Ryan, Huta ve Deci, 2006).

Aristoteles'in görüşlerine aykırı olarak Sigmund Freud ise mutlulu u yalnızca hedonik bir bakı açısıyla inceler. İnsanların mutlulu a eri me çabasını ve daha sonra o mutlu tecrübeyi koruma çabasını aynı madalyonun iki yüzü olarak gösterir. Bir tarafında mutlulu a eri mek için çaba varken, di er tarafında mutsuz eden eylemlerden kaçmak vardır. Bir insanın mutlulu u ne kadar haz veren eylemlere sahip olmasına ba lıysa bir o kadar da haz vermeyen eylemlerin eksikliğine ba lıdır ekinde açıklar (Freud, 1930; akt. Berridge, Kringelbach, 2011).

Mutluluk kavramı literatürde genellikle öznel iyi olu olarak açıklanmıştır (Yi it, 2013). Öznel iyi olu un üç temel kavramından ilki ki iye özel olması, ikincisi olumsuz etkenlerin yoklu u ile ilgili oldu u kadar olumlu etkenlerin varlığı ile de ili kili olması, üçüncüsü ise insan yaşamının bir bütün olarak ele alınması olarak açıklanmaktadır (Diener, 1984; akt.,Özen 2019).

### **2.5.2. Mutluluk Korkusu ve Kültür**

Mutlulu un istenirliği kültürlere göre farklılık göstermektedir. Örneğin batı kültürlerinde mutluluk bireysel bir kavram olarak ele alınır ve insan yaşamında ki en yüksek değer olarak tanımlanır (Joshanloo ve Weijers, 2013). Ancak doğu kültürlerinde mutluluk, bireysel değil ki iler arası ili kiler üzerinden değerlendirilir (Morris, 2012). Mutluluk korkusu özellikle Asya kültürü gibi doğu kültürlerinde batı kültürlerine oranla daha sık rastlanılmakta ve çe itli bağlamalarda hoşnut olunmayan veya korkulan bir kavram olarak kar ılanmaktadır. Bazı bireyler, mutluluk korkusu ile beraber mutlulu u göstermekten de çekince duyabilmektedirler (Joshanloo ve ark. 2014).



Japon kültüründe mutluluk kavramı, korku ve tereddüt ile yaklaşılabileceği gereken bir kavramdır. Bunun nedeni çok mutlu olmanın aynı zamanda acı getireceğine inanılmasıdır (Minami, 1971; akt. Demirci, Ekici, Kardaş ve Dinçer., 2016). Hindu kültürüne göre, mutluluk olgunlaşmış bir duygu olarak görülmekte ve bu duyguyu tam olarak evlenmemiş genç kızların ve çocukların yaşayabileceği düşünülmektedir (Menon, 2012; akt. Demirci ve ark., 2016).

## 2.6. Mutluluk Korkusu ile İlgili Araştırmalar

Joshanloo (2013) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların mutluluk korkusu arttıkça yaşam doyumu azaldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların refah seviyesi arttıkça mutluluk korkusunun azaldığı tespit edilmiştir.

Sarı ve Çakır (2016) tarafından yapılan araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların mutluluk korkusu düzeyinin arttığında öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığını ve aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Yıldırım ve Belen (2018) tarafından yapılan araştırmada mutluluk korkusunun öznel ve psikolojik iyi oluş halini yordadığı sonucu tespit edilmiştir.

Özen (2019) tarafından, obsesif inançların mutluluk korkusunu yordayıcılığı hakkında yapılan araştırmaların sonucunda, obsesif inançlar ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğu göstermiştir. Sorumluluk ve tehlike beklentisi alt ölçeği ile Mükemmeliyetçilik ve Keskinlik alt ölçeği sonuçlarının mutluluk korkusunu anlamlı yordayıcı etmenler olarak bulunmuş ancak Önem verme ve Düşünceleri Kontrol alt ölçeğinin anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

Arar, Türk ve Öztürk (2019) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinde cinsiyet, çocukluk travması ve dissosiyasyonun mutluluk korkusu üzerinde ki rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, psikolojik travma, dissosiyasyon ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, cinsiyet açısından ölçeklerin sonucunda farklılık bulunmamış ancak kadınların

erkeklere oranla obsesif dü ünceler açısından daha hassas oldukları için bu durumun kadın ve erkekleri farklı etkiledi i sonucuna ula ılmı tır.

Tekke ve Özer (2019) tarafından, Türkiye’de mutluluk korkusunun dinsel ve psikolojik etmenleri incelenmi tir. Ara tırmanın sonucunda, dindarlık ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ili ki bulunamamı olup, umut etme ile ya am doyumu ile mutluluk korkusu arasında negatif yönlü bir ili ki elde edilmi tir. Mutluluk korkusunun dinsel nedenlerden çok kültürel inançlara ba lı oldu u sonucuna varılmı tır.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde ara tırma kapsamında kullanılan yöntem açıklanarak, ara tırmanın deseni, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ile istatistiksel analiz i lemlerine ait bilgiler verilmi tir.

#### 3.1. Ara tırmanınDeseni

Bu çalı ma nicel ara tırma yöntemlerinden bir tanesi olan ili kisel (korelasyonel) tarama yöntemi ile yapılmı tır. li kisel ara tırmalarda, iki veya daha fazla de i kenin birbirleriyle olan ili kisinin müdahale edilmeksizin açı a çıkarılması amaçlanır (Karasar,2016).

Bu ara tırmada savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında ki ili kinin belirlenmesi hedeflenerek ili kisel model kullanılmı tır.

#### 3.2. Evren veÖrnekleme

Bu ara tırmanın evrenini, 18- 64 ya arasında ki, Türkçe okuma yazma bilen bireyler kapsamaktadır.

Bu çalı manın örneklem sayısı, evrenin büyüklü ünün hesaplanması imkansız olmasından dolayı, hedef kitledeki birey sayısının bilinmedi i örneklem büyüklü ünü saptama formülü kullanılarak belirlenmi tir. Bu formül  $N = \frac{t^2 pq}{d^2}$  eklindedir ( $p=0.5$ ,  $t=1.96$ ,  $q=0.5$  ve  $d=0.05$  olmak üzere). Bu durumda %95 güven düzeyi ve %5 örnekleme hatası payı ile seçilmesi gereken örneklem sayısı 384 ki idir (I ıkta , 2018). Ara tırmacı tarafından örnekleme hatasını dü ürmek amacı ile örneklem sayısı 420 (205 erkek, 215 kadın olmak üzere) olarak belirlenmi tir. Ara tırmadaeri ilebilirli in kolay ve maliyetin dü ük olması amacı ile kartopu örnekleme yöntemi kullanılmı tır.

#### 3.3. Veri ToplamaAraçları

Ara tırmada kullanılan veri toplama araçları; çalı manın amacını ve katılımın gönüllülük esasını, katılımcının diledi i zaman ara tırmadan çekilebilece ini belirtenaydınlatılmı onam formu (EK-1), ara tırmacı tarafından hazırlanan

ki isel bilgi formu (EK-2), Savunma Biçimleri Testi Ölçeği (EK-3) , Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EK-4) ve Mutluluk Korkusu ölçeği (EK-5) kullanılmı tır.

### **3.3.1. Ki isel Bilgi Formu**

Katılımcıların ki isel özelliklerini belirlemek amacıyla ara tırmacı tarafından hazırlanan ki isel bilgi formu; katılımcılarla ilgili, ya , cinsiyet, medeni durum, e itim durumu ile çocuk sahibi olma durumu gibi bilgileri toplamaya yönelik sorular içermektedir.

### **3.3.2. Savunma Biçimleri Testi Ölçeği**

Andrews, Singh ve Bond tarafından 1993 yılında geli tirilen Savunma Biçimleri Ölçeği Testi (SBT-40) 40 madde ve bu maddelerin de erlendirdi i 20 savunma mekanizmasından olu an ve bilinç dı ı olarak kullanılan savunma mekanizmalarının bilinç düzeyindeki yansımalarını de erlendiren bir kendini de erlendirme ölçeğidir. Ölçekte her bir madde 1 ile 9 (1 Bana hiç uygun de il ve 9 Bana çok uygun olmak üzere) arasında de erlendirilmektedir. Orjinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı immatür savunmalar için .68, nevrotik savunmalar için .58 ve olgun savunmalar için .80 olarak bulunmu tur. Türkçeye uyarlama çalı ması Yılmaz ve arkada ları tarafından 2007 yılında gerçekleştirilmi ve ç tutarlılık katsayıları olgun savunma biçimleri için .70, nevrotik savunma biçimleri için .61 ve immatür savunma biçimleri için .83 olarak bulunmu tur. Güvenirli i sırası ile olgun savunma biçimleri için .75, nevrotik savunma biçimleri için .88 ve immatür savunma biçimleri için .86 olarak bulunmu tur.

### **3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geli tirilmi , 15 maddelik tek faktörlü bir ölçektir. Hayattaki anlık deneyimlerin farkındalı nı ve bunlara kar ı dikkat e ilimini ölçer. Ölçekten tek bir toplam puan alınır ve yüksek puan almak bilinçli farkındalı nın yüksek oldu u anlamına gelir. Ölçek maddeleri 6 dereceli olup, (Hemen hemen her zaman, ço u zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman olmak üzere) öz de erlendirme tipi bir ölçektir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılı ı .82 ve test tekrar güvenirli i .81 olarak bulunmu tur. Türkçeye uyarlama çalı ması Özye il ve ark. (2011) tarafından

gerçekle tirilmi , iç tutarlılı ı .80 ve test tekrar güvenilirli i .86 olarak bulunmu tur.

### **3.3.4. Mutluluk Korkusu Ölçe i**

Joshanloo ve ark. (2013) tarafından geli tirilmi , 5 maddelik tek faktörlü bir ölçektir. Pozitif duyguları yo un beslemenin olası kötü sonuçlar do urabilece i inancının seviyesini ölçer. Ölçekten tek bir puan alınır ve maddeler (1) kesinlikle katılmıyorum ve (7) kesinlikle katılıyorum olmak üzere 7 dereceli öz bildirim tipi bir ölçektir. Ölçekten yüksek puan alınması mutluluk korkusunun yüksek oldu unu, dü ük puan alınması mutluluk korkusunun dü ük oldu unu gösterir. 13 ya üze ri bireylere uygulanması önerilir. Orijinal ölçe in Cronbach alpha iç tutarlılık de eri .70 ile .87 arasında bulunmu tur. Türkçeye uyarlama çalı ması Yıldırım ve Aziz (2017), tarafından yapılmı olup di er iyi olma ölçekleri ile güvenilirlik ve geçerlilik korelasyonu sırası ile, Ya am Doyumu Ölçe i için -.129, Öznel Mutluluk Ölçe i için -.321 ekinde bulunmu tur. Cronbach alpha iç tutarlılık de eri .86 ekinde olup Türkçe dilinde kullanıma uygun görülmü tür.

### **3.4. Verilerin toplanması**

Çalı mada veri toplama araçları katılımcılara gönüllülük esas alınarak elden ve online olarak da ıtılmı tır. Ara tırmaya katılmayı kabul eden bireylere uygulama gerçekle tirilmeden önce ara tırma hakkında sözlü ve yazılı detaylı bilgi verilmi , aynı zamanda istedikleri zaman çalı madan çekilebileceklerine dair ara tırma ekibinin ileti im bilgilerini de içeren bilgilendirme formu sunulmu tur. Her bir katılımcının yaptı ı uygulama ortalama olarak 15 dk sürmü tür.

### **3.5. Verilerin istatistiksel Analizi**

Ara tırmaya ait verilerin istatistiksel analizi Sosyal Bilimler için istatistik Paketi (SPSS) programının 23.'üncü sürümü kullanılarak yapılmı tır.

Veri setinin normallik testi, katılımcı sayısının 420 olmasından dolayı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmi olup aynı zamanda, basıklık ve çarpıklık de erleri kontrol edilmi tir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinden cinsiyete göre SBT-40, bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların normal da ılıma uydu u tespit edilmi tir.

E itim durumu ve çocuk sahibi olma durumu gibi di er sosyo-demografik özelliklere ait veri setinin normal da ılıma uymadı ı tespit edilmi tir.

Ara tırmaya katılan bireylerin cinsiyet, ya , medeni durum, e itim durumu, çocuk sahibi olmak gibi betimleyici özellikleri, frekans analizi kullanılarak tespit edilmi , elde edilen bulgular frekans da ılım tabloları ile gösterilmi tir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık, mutluluk korkusu ve savunma biçimleri testi alt ölçeklerinden aldıkları puanlara dair ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum gibi betimleyici istatistikler verilmi tir.

Elde edilen sonuçlar do rultusunda normal da ılım gösteren veri setleri için, iki kategoriden olu an ba ımsız de i kenlerin puanlarının kar ıla tırılmasında ba ımsız t test analizi gibi parametrik testler kullanılmı tır. Normal da ılım göstermeyen veri setlerinde ise parametrik olmayan hipotez testleri kullanılmı tır. Ba ımsız de i kenin iki kategoriden olu tu u kar ıla tırmalarda Mann-Whitney U testi, ikiden fazla kategoriden olu tu u kar ıla tırmalarda Kruskal-Wallis testi analizleri yapılmı tır.

Katılımcıların ölçek puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmı tır. Bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının savunma biçimleri testi alt ölçekleri puanlarını yordamasına ili kin regresyon analizi yapılmı tır.

#### 4. BÖLÜM

##### BULGULAR

Bu bölümde ara tırmada toplanılan verilerin, temel ve alt amaçlara ba lı olarak elde edilmi istatistiksel analiz bulgularına ve yorumlarına yer verilmi tir.

**Tablo 1.**

**Katılımcıların sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı (n=420)**

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
T Kadın	215	51,2
a Erkek	205	48,8
<b>b Ya aralı ı</b>		
l 18-24	144	34,3
o 25-35	143	34,0
36-45	42	10,0
1 46 ve üzeri	91	21,7
<b>Medeni durum</b>		
Evli	152	36,2
i Bekar	268	63,8
<b>E itim durumu</b>		
c Lise	85	20,2
e Önlisans/lisans	284	67,6
l Yüksek lisans ve üzeri	51	12,1
<b>Çocuk sahibi olma durumu</b>		
n Var	149	35,5
d Yok	271	64,5

inde, ara tırmada yer alan katılımcıların %51.2'sinin kadın ve %48.8'inin erkek oldu u, %34.3'ünün 18-24 ya aralı ında, %34'ünün 25-35 ya aralı ında, %10.0'unun 36-45 ya aralı ında, %21.7'sinin 46 ve üzeri ya aralı ında yer aldı ı tespit edilmi tir. Katılımcıların medeni durumu incelendi inde, %36.2'sinin evli, %63.8'inin bekar oldu u tespit edilmi tir. Katılımcıların %20.2'si lise mezunu, %67.6'sı önlisans veya lisans mezunu ve

%12.1'i yüksek lisans ve üzeri e itim seviyesine sahip olup, %35.5'inin çocu unun oldu u, %64.5'inin ise çocu unun olmadı ı tespit edilmi tir.



**Tablo 2.**

**Katılımcıların Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Korkusu ölçe inden aldıkları puanlara göre betimleyici istatistikler**

<b>Ölçekler</b>	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>(x)</b>	<b>s</b>
<b>B FÖ</b>	420	26	80	54,10	12,99
<b>MKO</b>	420	5	28	9,86	6,10

Tablo 2. incelendi inde katılımcıların bilinçli farkındalık ölçe inden aldıkları ortalama puanın  $54,10 \pm 12,99$  ekinde oldu u görülmektedir. Ölçekten alınan en dü ük puanın 26, en yüksek puanın 80 oldu u belirlenmi tir.

Katılımcıların mutluluk korkusu ölçe inden aldıkları ortalama puanın  $9,86 \pm 6,10$  ekinde oldu u, en dü ük puanın 5, en yüksek puanın 28 oldu u belirlenmi tir.

**Tablo 3.****Katılımcıların SBT-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanlara göre betimleyici istatistikler**

<b>Sbt-40 Alt Ölçekleri</b>	<b>n</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>(x)</b>	<b>s</b>
<b>Nevrotik</b>	420	1,88	8,25	4,73	1,20
<b>Olgun</b>	420	3,75	8,00	5,78	1,21
<b>İkel</b>	420	1,83	7,63	4,67	1,41

Tablo 3. incelendi inde katılımcıların nevroitik savunma biçimleri alt ölçe inden aldıkları ortalama puanın  $4,73 \pm 1,20$  oldu u, en dü ük puanın 1,88, en yüksek puanın 8,25 oldu u belirlenmi tir.

Katılımcıların olgun savunma biçimleri alt ölçe inden aldıkları ortalama puanın  $5,78 \pm 1,21$  oldu u, ölçekten alınan en dü ük puanın 3,75, en yüksek puanın 8,00 oldu u belirlenmi tir.

Katılımcıların ilkel savunma biçimleri alt ölçe inden aldıkları ortalama puanın  $4,67 \pm 1,41$  oldu u, ölçekten alınan en dü ük puanın 1,83, en yüksek puanın 7,63 oldu u belirlenmi tir.

**Tablo 4.**

**Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sbt-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanların kar ıla tırılması (n=420)**

Sbt-40 Alt Ölçekleri	Cinsiyet	n	x	s	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
<b>Nevrotik</b>	Kadın	215	5,12	1,01	5,00	255,39	-7,77	0,000
	Erkek	205	4,32	1,26	4,25	163,42		
<b>Olgun</b>	Kadın	215	5,87	1,12	6,00	222,99	-2,16	0,088
	Erkek	205	5,68	1,12	5,37	197,40		
<b>İkel</b>	Kadın	215	4,34	1,41	4,29	182,82	-4,78	0,000
	Erkek	205	5,01	1,34	4,75	239,53		

Tablo 4.'de katılımcıların cinsiyetlerine göre Sbt-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanların kar ıla tırılması amacıyla yapılan ba ımsız örneklem t test analizi sonuçları verilmi tir.

Tablo 4. incelendi inde nevroitik savunma mekanizmalarından aldıkları puan ile cinsiyet kar ıla tırmasında kadınların nevroitik savunma mekanizmalarını kullanma sıklı ının erkeklerden fazla oldu u tespit edilmi tir ( $P<,05$ ). Katılımcıların olgun savunma mekanizmalarından aldıkları puan ile cinsiyet kar ıla tırmasında anlamlı bir fark tespit edilmemi tir ( $p>,05$ ).

Katılımcıların ilkel savunma mekanizmalarından aldıkları puan ile cinsiyet kar ıla tırmasında erkeklerin ilkel savunma mekanizmalarını kullanma sıklı ı kadınlardan fazla oldu u tespit edilmi tir. ( $P<,05$ ).

**Tablo 5.**

**Katılımcıların eğitim durumuna göre Sbt-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=420)**

<b>SBT-40</b>									
<b>Alt</b>	<b>E</b>	<b>itim Durumu</b>	<b>n</b>	<b>x</b>	<b>s</b>	<b>Medyan</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b><math>\chi^2</math></b>	<b>p</b>
<b>Nevrotik</b>	Lise		85	5,02	0,68	5,00	242,73	7,569	0,039
	Önlisans/lisans		284	4,68	1,37	4,62	201,87		
	Yüksek lisans ve üzeri		51	4,56	0,79	5,00	204,85		
<b>Olgun</b>	Lise		85	5,41	6,36	5,37	173,44	10,463	0,003
	Önlisans/lisans		284	5,88	9,52	5,87	217,93		
	Yüksek lisans ve üzeri		51	5,82	9,10	6,50	230,90		
<b>İkel</b>	Lise		85	4,68	1,17	5,37	222,54	37,953	0,000
	Önlisans/lisans		284	4,90	1,39	4,62	224,51		
	Yüksek lisans ve üzeri		51	3,38	1,21	3,20	112,43		

Tablo 5.'de katılımcıların Sbt-40 alt ölçeklerinden aldıkları puan ile eğitim durumları arasında ki ilişkiye ait Kruskal-Wallis testi analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 5.'e bakıldığında, eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların kullandıkları nevrotik savunma mekanizmalarının sıklığının anlamlı şekilde azaldığı görülmektedir ( $P<,05$ ).

Olgun savunma mekanizmalarını en sık eğitim durumu önlisans/lisans olan katılımcılar kullanmakta iken, en düşük puan eğitim seviyesi lise olan katılımcılara aittir( $P<,05$ ).

İkel savunma mekanizmalarını en sık eğitim durumu önlisans/lisans olan katılımcılar kullanmakta iken, en düşük puan eğitim seviyesi yüksek lisans ve üzeri olan katılımcılara aittir( $P<,05$ ).

**Tablo 6.**

**Katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre Sbt-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=420)**

SBT-40 Alt Ölçekleri	Çocu u Olma Durumu	n	x	s	Medyan	Sıra	Z	p
						Ort.		
<b>Nevrotik</b>	Var	149	4,85	0,82	4,87	226,28	-1,979	0,048
	Yok	271	4,67	1,37	4,87	201,83		
<b>Olgun</b>	Var	149	5,35	0,96	5,37	165,54	-5,638	0,000
	Yok	271	6,01	1,14	6,00	235,22		
<b>İkel</b>	Var	149	4,11	1,24	3,87	163,30	-5,912	0,000
	Yok	271	4,97	1,42	4,75	236,45		

Tablo 6.'da çalışmaya dahil edilen katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre sbt-40 alt ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.'ya bakıldığında katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre nevroitik savunma mekanizmaları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak zayıf ve anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Çocu u olan katılımcıların nevroitik savunma mekanizmaları alt ölçeğinden aldıkları puanlar çocu u olmayan katılımcılardan daha yüksektir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre olgun savunma mekanizmaları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Çocu u olan katılımcıların olgun savunma mekanizmaları alt ölçeğinden aldıkları puanlar çocu u olmayan katılımcılardan daha düşüktür.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre ilkel savunma mekanizmaları alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Çocu u olan katılımcıların ilkel savunma mekanizmaları alt ölçeğinden aldıkları puanlar çocu u olmayan katılımcılardan daha düşüktür.

**Tablo 7.**

**Katılımcıların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=420)**

Ölçekler	Cinsiyet	n	x	s	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
<b>B FÖ</b>	Kadın	215	3,65	0,68	3,66	215,45	-0,857	0,262
	Erkek	205	3,55	1,01	3,53	205,45		
<b>MKO</b>	Kadın	215	1,83	0,98	1,20	200,95	-1,693	0,017
	Erkek	205	2,11	1,41	1,40	220,52		

Tablo 7.'de katılımcıların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız t testi analiz sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puan ile cinsiyet karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>,05$ ). Katılımcıların mutluluk korkusu ölçeğinden aldıkları puan ile cinsiyet karşılaştırılmasında erkeklerin mutluluk korkusu puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<,05$ ).

**Tablo 8.**

**Katılımcıların e itim durumuna göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=420)**

Ölçekler	E itim Durumu	n	x	s	Medyan	Sıra		p
						Ort.	$\chi^2$	
<b>B FÖ</b>	Lise	85	3,06	0,66	3,20	130,96	0,734	0,000
	Önlisans/lisans	284	3,70	0,84	3,66	222,42		
	Yüksek lisans ve üzeri	51	3,94	0,87	4,33	276,67		
<b>MKO</b>	Lise	85	2,24	1,15	2,00	256,11	2,868	0,000
	Önlisans/lisans	284	2,01	1,29	1,40	209,22		
	Yüksek lisans ve üzeri	51	1,29	0,35	1,00	141,61		

Tablo 8.'de katılımcıların e itim durumuna göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 8.'e bakıldığında ara tırmada yer alan katılımcıların bilinçli farkındalık puanları ve e itim düzeyi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $P<,05$ ). Katılımcıların e itim düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri artmaktadır.

Ara tırmaya dahil edilen katılımcıların Mutluluk korkusu puanları ve e itim düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $P<,05$ ). Katılımcıların e itim düzeyi arttıkça mutluluk korkusu düzeyleri azalmaktadır.

**Tablo 9.**

**Katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=420)**

Ölçekler	Çocu u olma durumu	n	x	s	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
<b>B FÖ</b>	Var	149	3,80	0,99	3,66	241,41	-3,873	0,000
	Yok	271	3,49	0,76	3,53	193,50		
<b>MKO</b>	Var	149	2,10	1,24	1,80	216,26	-0,739	0,460
	Yok	271	1,90	1,20	1,40	207,34		

Tablo 9.'da çalışmaya dahil edilen katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9.'a bakıldığında araştırmaya dahil edilen katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre çocuğu olan katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlar çocuğu olmayan katılımcılardan istatistiksel olarak daha yüksektir. ( $p < ,05$ ).

Araştırmada yer alan katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre mutluluk korkusu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > ,05$ ).



**Tablo 10.**

**Katılımcıların SBT-40 alt ölçekleri, B FÖ ve MKÖ puanları arasındaki korelasyonlar**

\*

		<b>Nevrotik</b>	<b>Olgun</b>	<b>İkel</b>	<b>B FÖ</b>	<b>MKÖ</b>
<b>0</b>	<b>Nevrotik</b>	r 1,00 p .				
<b>1</b>	<b>Olgun</b>		r 1,00 p .			
	<b>İkel</b>			r 1,00 p .		
<b>T</b>	<b>B FÖ</b>	r -0,061 p 0,210	r 0,320 p 0,000*	r -0,407 p 0,000*	r 1,000 p .	
<b>a</b>	<b>MKÖ</b>	r 0,033 p 0,506	r -0,301 p 0,000*	r 0,525 p 0,000*	r -0,559 p 0,000*	r 1,000 p .
<b>b</b>						

o 10.'da ara tırmaya dahil edilen katılımcıların SBT-40 alt ölçekleri, bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ölçe i puanları arasındaki korelasyonların belirlenmesi için gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Ara tırmada yer alan katılımcıların olgun savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (P<,01). Katılımcıların bilinçli farkındalık ı arttıkça olgun savunma mekanizmaları puanı artmaktadır.

Ara tırmaya katılan bireylerin ilkel savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (P<,01). Katılımcıların bilinçli farkındalık ı arttıkça ilkel savunma mekanizmaları puanı azalmaktadır.

Ara tırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık ile mutluluk korkusu puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (P<,01). Katılımcıların bilinçli farkındalık ı arttıkça mutluluk korkusu azalmaktadır.

Ara tırmaya katılan bireylerin olgun savunma mekanizmaları ile mutluluk korkusu puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ili ki saptanmı tır ( $P<,01$ ). Katılımcıların mutluluk korkusu azaldıkça olgun savunma mekanizmaları puanı artmaktadır.

Ara tırmaya katılan bireylerin ilkel savunma mekanizmaları ile mutluluk korkusu puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ili ki saptanmı tır ( $P<,01$ ). Katılımcıların mutluluk korkusu arttıkça ilkel savunma mekanizmaları puanı artmaktadır.

**Tablo 11.**

**Katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının nevrotik savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları**

	Std. Edilmemi Katsayılar		Standartize Katsayılar Beta	t	p
	B	Std. Error			
<b>T</b> Sabit	5,057	0,378		13,366	0,000
<b>aB</b> FÖ	-0,088	0,082	-0,063	-1,064	0,288
<b>bMKÖ</b>	-0,002	0,058	-0,003	-0,043	0,966

lo 11. 'de katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının nevrotik savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11.'e bakıldığında modele dahil edilen katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının nevrotik savunma mekanizmaları puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 12.**

**Katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının olgun savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin Regresyon analizi sonuçları**

T	Std. Edilmemi Katsayılar		Standartize Katsayılar	t	p
	B	Std. Error	Beta		
aSabit	5,065	0,331		15,296	0,000
bB FÖ	0,288	0,072	0,221	4,003	0,000
l MKÖ	-0,163	0,051	-0,177	-3,197	0,001

12. 'de ara tırmaya dahil edilen katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının olgun savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde modele dahil edilen katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının olgun savunma mekanizmaları puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ( $p>,05$ ).

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının olgun savunma mekanizmaları puanlarını istatistiksel olarak zayıf, pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Bilinçli farkındalık puanlarındaki bir birimlik artışı, katılımcıların olgun savunma mekanizmaları puanlarını 0,22 birim artırmaktadır. Katılımcıların mutluluk korkusu puanlarının nevrotik savunma mekanizmaları puanlarını istatistiksel olarak zayıf, negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Mutluluk korkusu puanlarındaki bir birimlik artışı, katılımcıların olgun savunma mekanizmaları puanlarını 0,17 birim azaltmaktadır.

**Tablo 13.**

**Katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının ilkel savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ili kin Regresyon analizi sonuçları**

	Std. Edilmemi Katsayılar		Standartize Katsayılar	t	p
	B	Std. Error	Beta		
Sabit	4,654	0,374		12,451	0,000
B FÖ	-0,269	0,081	-0,165	-3,315	0,001
MKÖ	-0,503	0,058	0,433	8,722	0,000

lo 13. 'de ara tırmaya dahil edilen katılımcıların bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu puanlarının ilkel savunma mekanizmaları puanlarını yordamasına ili kin regresyon analizi sonuçları verilmi tir.

Tablo 13 incelendi inde modele dahil edilen katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının ilkel savunma mekanizmaları puanlarını istatistiksel olarak zayıf, negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadı ı saptanmı tır ( $p<0,05$ ). Bilinçli farkındalık puanlarındaki bir birimlik artı katılımcıların ilkel savunma mekanizmaları puanlarını 0,16 birimazaltmaktadır.

Katılımcıların mutluluk korkusu puanlarının ilkel savunma mekanizmaları puanlarını istatistiksel olarak zayıf, pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadı ı saptanmı tır ( $p<0,05$ ). Mutluluk korkusu puanlarındaki bir birimlik artı katılımcıların ilkel savunma mekanizmaları puanlarını 0,43 birimartırmaktadır.

## 5. BÖLÜM

### TARTI MA

Psikanalitik kuram ve bilinçli farkındalık kavramı, ortak yön olarak bilinçaltı ve zihinsel süreçlerin ke fedilmesi üzerine kuruludur (Özye il, 2011). Freud'a (1962) göre savunma mekanizmalarının en temel özelli i bireyin farkındalık alanının dı nda ki bilinçaltı sürecinin bir parçası olmalarıdır (Freud, 2011). Bu bilgilerin ı ında farkındalık ile savunma mekanizmaları arasında bir ili ki oldu u a ikardır. Bu durum, farkındalı n artmasının savunma mekanizmalarına ne yönde etkili oldu u sorusunu akla getirmi tir. Benzer eklede öznel iyi olu olarak da tanımlanan mutluluk kavramı ile farkındalık kavramları birçok ara tırmada kar ıla tırılmı ve ba lantılı sonuçlar elde edilmi tir (Özye il 2011; Yi it, 2013; Sarı ve Çakır, 2016). Mutluluk korkusu ödül ve ceza ko ullanması sonucunda bireyin farkında olmadan gerçekle tirdi i bir eylem olarak, insanın temel dürtüsü olan hazzı aramaya kar ı gelmesi eklede tanımlanır (Joshnloo ve ark., 2014; Sheldon ve ark., 2010). Dolayısıyla yine bilinçaltı faktörler devreye girmi tir. Mutluluk korkusu, bilinçli farkındalık ve egonun savunma mekanizmalarının birbiri ile ili kisi oldu u dü ünülerek bu ara tırma gerçekle tirilmi , elde edilen sonuçlar bu dü ününeyi desteklemi tir.

Bilinçli farkındalık içinde bulunulan gerçekli i gözlemlemek ve oldu u gibi kabul etmek anlamına geldi i için (Özye il, 2011), gerçeklikten kopma yönünden di er savunma mekanizmalarına göre daha hafif olan, olgun savunma mekanizmaları ile (Bowins, 2010) pozitif bir ili ki içinde olması beklenir. Bu ara tırmada elde edilen bulgular bu dü ününeyi destekler niteliktedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık puanları artıkça olgun savunma mekanizmalarını kullanma sıklıklarının da arttı ı, ilkel savunma mekanizmalarını kullanma sıklıklarının ise azaldı ı belirlenmi tir. Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarının olgun savunma mekanizmalarını istatistiksel olarak pozitif yönde, ilkel savunma mekanizmalarını ise negatif yönde yordadı ı tespit edilmi tir.

Mutluluk çe itli kültürlerde korkulan bir kavram oldu u gibi mutluluk hissedilse dahi dı a vurulmaktan kaçınılır (Joshnloo ve ark., 2014). Mutluluk korkusu

olan bireyler, mutluluğa ulaşabileceğinden korktuğu hüzün, acı ve keder sebebiyle stres ve kaygı hissetmektedir (Joshanloo, 2012). Savunma mekanizmaları, hüzün, keder gibi istenmeyen duyguları kabul edilebilir düzeye indirmek adına olumsuz sistemlerdir (Geçtan, 2006). İlkel savunmalarda yoğun stresa karşı gerçeklikten kopma gibi savunma mekanizmalarına göre daha sık görülür (Bowins, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğinde, mutluluk korkusu yüksek olan bireylerin gerçeklikten kopmak adına ilkel savunma mekanizmalarını daha sık kullanmaları beklenen bir durumdur. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bu bilgileri destekler niteliktedir. Katılımcıların mutluluk korkusu puanları arttıkça ilkel savunma mekanizma biçimini kullanma sıklıklarının da arttığı, olgun savunma mekanizmalarını kullanma sıklıklarının ise azaldığı belirlenmiştir. Katılımcıların mutluluk korkusu puanlarının ilkel savunma mekanizmalarını istatistiksel olarak pozitif yönde, olgun savunma mekanizmalarını ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Çocukluk çağında duyulan olumlu duygulara karşı hissedilen vicdan azabı ve cezalandırılma durumu, mutluluk korkusuna yol açan sebeplerden gösterilmektedir (Joshanloo ve ark., 2014). Cezalandırılma yoluyla olumlu duyguların olumsuz duygulara neden olacağı inancı ile birey koullanma geliştirmektedir. Koullanılmı davranırlara bakıldığında, bu davranırlar gerçekleştilirken bireysel uur (bilinç) kaybı olduğu görülmektedir (Ornstein, 2014). Bilinçli farkındalık ise tam aksine, içinde bulunulan zaman ve mekan ile birlikte hissedilen duygu, düşünce ve yapılan davranışın bilişsel ve fiziksel olarak farkında olmak anlamına gelir (Özyeşil, 2011). Bu bilgiler ışığında, mutluluk korkusu yüksek bireylerin bilinçli farkındalığının düşük çıkması beklenebilir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bu bilgileri desteklemektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalık ile mutluluk korkusu ölçerinden aldıkları puanlara bakıldığında katılımcıların bilinçli farkındalığı arttıkça, mutluluk korkusunun azaldığı tespit edilmiştir.

Parekh ve ark. (2010) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara bakıldığında kadınların erkeklerden daha fazla nevrotik savunma mekanizmalarını, erkeklerinde kadınlardan daha fazla ilkel savunma

mekanizmalarını kullandı ı tespit edilmi tir. Bu ara tırmada benzer ekilde, kadınların nevrotik savunma mekanizmalarını kullanma sıklı ı erkeklerden daha fazla olup, erkeklerin ilkel savunma mekanizmalarını kullanma sıklı ı kadınlardan daha fazladır. Ancak kadın ve erkeklerin olgun savunma mekanizmalarını kullanma sıklı ı arasında anlamlı bir fark tespit edilmemi tir.

Lilja ve ark. (2011), Arslan (2018), Aydınlı (2019) tarafından gerçekle tirilmi ara tırmaların sonuçlarında kadınların bilinçli farkındalı ının erkeklere oranla daha yüksek oldu u görülmektedir. Bu ara tırmada katılımcıların cinsiyet gruplarına göre bilinçli farkındalık le inden aldıkları puanlara bakıldı ında kadınların bilinçli farkındalık düzeyi erkeklerden daha yüksektir ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde de ildir. Buna kar ıt olarak Gündüz (2016), tarafından yapılan ara tırma da erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyi kadınlardan daha yüksek çıkmı tır Literatürde ve bizim ara tırmamızda farklı sonuçlar elde edildi inden bu konuda daha fazla ara tırmaya ihtiyaç vardır.

ar ve ark., (2019) ile zen (2019) tarafından gerçekle tirilmi ara tırmalarda cinsiyet de ikeni açısından mutluluk korkusu puanları arasında fark grlmemi tir. Bu ara tırmada katılımcıların cinsiyet gruplarına göre mutluluk korkusu le inden aldıkları puanlara bakıldı ında ise erkeklerin mutluluk korkusunun kadınlardan yüksek oldu u grlm tür. Mutluluk korkusunun ba lıcanedenleri arasında kültürel etkiler gösterilmektedir (Tekke ve zer, 2019). Bu ara tırma KKTC'de yapılmı oldu u için elde edilen sonuçlara kültürel farkların neden olabilece i d ünülmektedir.

Ya ar (2014), yaptı ı ara tırmada yüksek lisans mezunu bireylerin ilkel savunma mekanizmalarını daha dü k seviyede ki e itim gruplarına göre daha az kullandı ı sonucuna varmı tır. Bu ara tırmada benzer nitelikte yüksek lisans ve üzeri e itim gören bireylerin ilkel savunma mekanizmalarını en az kullanan grup oldu u belirlenmi tir. Katılımcılar arasında nevrotik savunma mekanizmalarını en sık kullanan bireylerin e itim düzeyinin lise oldu u ve e itim düzeyi arttıça nevrotik savunma mekanizmalarını kullanma sıklı ının azaldı ı tespit edilmi tir. Nevrotik savunma mekanizmaları ile stres ili kisi üzerinden incelendi inde bu sonuç a ırtıcı de ildir. zlik git gide artı göstermekte ve e itim seviyesi yüksek bireyler bile i bulmakta zorlanmaktadır. Birçok ki i arasından ne çıkmak için i sizlikle ba etme



yöntemi olarak e itim almak ilk ba vurulan yöntemlerden biridir. bulmada ya anan ba arısızlık bireyi daha stresli hale getirmektedir (Güler, 2005; Thomson 1997). sizli in günümüzde büyük stres faktörlerinden biri olması e itim seviyesi dü ük bireylerin i sizlik stresi altında olarak nevroitik savunma mekanizmalarını kullanması kaçınılmazdır.

Yılmam (2019) tarafından yapılan ara tırma sonucunda e itim düzeyi ve bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ili ki tespit edilmi , e itim düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin arttı ı belirlenmi tir. Elde edilen sonuçlar bizim çalı mamızı destekler niteliktedir. Bu ara tırmada da katılımcıların e itim düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık puanlarının da arttı ı tespit edilmi tir.

Literatürde e itim düzeyi ile mutluluk korkusu arasında ki ili kiyi inceleyen ba ka ara tırmaya rastlanmamı tır. Bu ara tırmada elde edilen sonuçlara bakıldı nda e itim düzeyi ve mutluluk korkusu arasında negatif yönde ili ki tespit edilmi , katılımcıların e itim düzeyi arttıkça mutluluk korkusu puanlarının azaldı ı tespit edilmi tir. Bazı kültürlerde mutluluk, ardından getirece i hü zün keder ve acı gibi duyguların beklentisi ile istenmeyen bir olguya dönü mü tür (Joshano, 2012). Tehlike beklentisi ve batıl inançlar obsesif inançların alt boyutlarından bazılarıdır (Özen, 2019). Bu ba lamda obsesif inançların mutluluk korkusu ile ili kisi Özen(2019) tarafından incelenmi ve aralarında pozitif yönde ili ki saptanmı tır. Literatürde incelenmi e itim düzeyi ve batıl inançların ili kisine bakıldı nda e itim düzeyinin artması ile batıl inançlara yönelimin azalması sonucuna ula ıldı ı görülmektedir (Özen, 2019; Shermer, 2002; akt. Tunçel, 2013). Bu bilgiler ı ı nda e itim seviyesi artıkça, mutluluk korkusunun azalması beklenen bir sonuçtur.

Snarey ve Vailant (1985) nevroitik savunma mekanizmalarının ço unlukla obsesif kompülsif bozuklu a sahip bireyler tarafından kullanılmasına ra men, stres altında ki normal yeti kinlerde de kullanılabilce ini öne sürmü lerdir. Rodgers'a (1998) göre çocuklu bireyler hayat içerisinde çoklu roller üstlenmektedir ve ebeveyn stresi denilen kavramın nedeni budur. Çocuk sahibi olmanın getirdi i sorumluluk ve görevlere kar ı bireyler fizyolojik ve psikolojik yorgunluk ve stres ya amaktadır (Abidin, 1992). Bu ara tırma da katılımcıların çocuk sahibi olma durumuna göre savunma biçimleri testi alt

ölçeklerinden aldıkları puanlara bakıldığında, nevrotik savunma mekanizmalarını çocuklu bireylerin daha sık kullandığı tespit edilmiştir. Çocuk yetiştirilmesinin getirdiği sorumluluğunun bireylere aynı zamanda büyük stres getirmesi bunun en önemli nedeni olabilir. Bu araştırmada aynı zamanda çocuğu olmayan bireylerin olgun ve ilkel savunma mekanizmalarını çocuklu bireylerden daha sık kullandıkları belirlenmiştir. Çocuğu olmayan bireylerin olgun ve ilkel savunma mekanizmalarını kullanmadıkları bazı birçok etkene bağlı olabileceği için diğer sosyo-demografik kriterler ile ele alınması daha güvenilir sonuçlar verebilir.

Yılmaz (2019) tarafından yapılan araştırmada çocuğu olan bireylerin çocuğu olmayan bireylere göre bilinçli farkındalığı daha yüksek çıkmış ve bizim çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlar tespit edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlarda da benzer şekilde çocuğu olan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının çocuğu olmayan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatürde çocuk sahibi olma durumu ile mutluluk korkusu arasında ilişkiye dair yapılmış bir araştırma bulunmamıştır. Bu araştırmada katılımcıların çocuk sahibi olma durumu ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Günümüze kadar yapılan araştırmalarda mutluluk korkusu nedenleri arasında kültürel, dini nedenler ile birlikte olumlu duygulara karşı cezalandırılma durumu gösterilmiştir (Gilbert ve ark., 2014a; Joshanloo ve ark., 2014). Bu nedenler kapsamına çocuk sahibi olma durumu girmediği için mutluluk korkusu ile çocuk sahibi olma durumu arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilmediği düşünülmektedir. Ancak mutluluk korkusu yeni araştırılmaya başlanmış bir kavram olduğu ve literatürde yeterli araştırma bulunmadığından ilgili alanda yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1 Sonuç

Ara tırma sonuçlarına göre katılımcıların bilinçli farkındalığı arttıkça olgun savunma mekanizmalarını kullanma sıklığının arttığı ve ilkel savunma mekanizmalarını kullanma sıklığının azaldığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığın olgun savunma mekanizmalarını pozitif yönde, ilkel savunma mekanizmalarını ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların mutluluk korkusu arttıkça ilkel savunma mekanizmalarını kullanma sıklığının arttığı ve olgun savunma mekanizmalarını kullanma sıklığının azaldığı görülmüştür. Mutluluk korkusunun ilkel savunma mekanizmalarını pozitif yönde, olgun savunma mekanizmalarını ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Ara tırmaya ait diğer bulgulara bakıldığında, nevrotik savunma mekanizmalarının cinsiyet, eğitim durumu ve çocuğu olma durumu de i kenlerine göre; olgun savunma mekanizmalarının, eğitim durumu ve çocuğu olma durumu de i kenlerine göre, ilkel savunma mekanizmalarının cinsiyet, eğitim durumu ve çocuğu olma durumu de i kenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin, eğitim durumu ve çocuğu olma durumuna göre, mutluluk korkusu düzeyinin cinsiyet ve eğitim durumu de i kenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

#### 6.2. Öneriler

Kullanılan savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin var olduğu sonucuna yönelik, bireylerin daha sağlıklı savunma mekanizmalarına yönlendirilmesi, bilinçli farkındalığının artması ve mutluluk korkularının azalması birlikte değerlendirilebilir kavramlardır. İlgili alanda çalışmaya sa layan uzmanların bu konuda uyguladıkları destek ve terapi programları elde edilen sonuçlara göre güncellenebilir ve geliştirilebilir.

Mutluluk korkusu ve bilinçli farkındalık kavramları güncel ve yeni ilgi çeken kavramlar oldukları için, yapılacak yeni ara tırmalara daha fazla sosyo-

demografik de i ken eklerek ve farklı ölçüm araçları kullanılarak ara tırmanın kapsamı geni letilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1992). "The determinants of parenting behavior." *Journal of Clinical Child Psychology*, 21 (4) 407-412.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki, *Birey ve Toplum Dergisi*, 8(16).
- Aksu, B. *Psikolojik Savunma Mekanizmaları ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İstanbul Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2019.
- Akyıldız, Y. Ö. *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Dindarlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2019.
- Andrews, G., Singh, M., Bond, M, (1993), "The Defense Style Questionnaire", *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(4), 246-256
- Aydınlı, S. *Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres Ve Somatizasyon Bozukluğu Sembptomları ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2019.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: İmdi ve burada bilinçli farkındalık*. Psikonet Yayınları.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Bahadır, E. (2019). "Erken Dönem Uyumsuzlukları ile Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin Çocukluk Çağında Travmaları Açısından İncelenmesi", İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 3. doi: 10.1186/2211-1522-1-3
- Beiro lu, L. (2016). Benli in Savunma Mekanizmaları <http://tip.ikc.edu.tr/files/31/pdfler/DersMateryelleri/SavunmaMekanizmas.pdf> (12.02.2017).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11: 230-241.
- Blackman, J. S. (2004). *101 defenses: How the mind shields itself*. New York: Brunner-Routledge
- Bodur, F. (1999). Defense Style Questionnaire (Savunma Biçimleri Testi) Ego Savunma Mekanizmaları Testinin Türkçe Formu Dil E de erlili i, Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Unpublished master's thesis, Istanbul University, Turkey*.
- Bowins B. Personality disorders: a dimensional defense mechanism approach. *Am J Psychother.* 2010;64(2):153-169. doi:10.1176/appi.psychotherapy.2010.64.2.153
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Harmondsworth: Penguin
- Brad Bowins, "Personality disorders: a dimensional defense mechanism approach", *American Journal of Pscyhotherapy*, 2010, 64(2), 153-169.
- Brown, K., Ryan, R., Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.
- Callak, Y. *Psikolojik Belirtiler le Savunma Mekanizmaları Arasındaki li kide emaların Aracı Rolü*. istanbul Geli im Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan e itim programının bireylerde depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, stanbul Arel Üniversitesi).
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bili sel Terapi Programının Üniversite Ö rencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Ara tırmaları Dergisi*, 7(12).
- Demirci, ., H. Ek i, S. Karda and D. Dinçer, 2016. The validity and reliability of Turkish version of fear of happiness scale. *Kastamonu Education Journal*, 24(4): 2057-2072.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S.(1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *American Psychologist*, 95(3), 542-575.
- Engin Gençtan, (2000), *Psikanaliz ve Sonrası*, 9. Basım, Remzi Kitapevi, stanbul.
- Ersevim . (2013). *Freud ve Psikanalizin Temel lkeleri*. 7. Basım. stanbul: Özgür Yayınları.
- Finucane, A.,& Mercer, S. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMCPsychiatry*(6), 14.
- Freud A. (2004). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. 1. Basım. Y. Erim (çev.), stanbul: Metis Yayınları. (orijinal baskı tarihi 1936).
- Freud, A. (2011). *Ben ve savunma mekanizmaları*. 2. Basım. Y. Erim (çev.), stanbul: Metis Yayınları. (orijinal baskı tarihi 1936).
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldı ı davranı lar*. stanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldı ı Davranı lar*. 15. Basım. stanbul: Remzi Kitabevi.

- Geçtan, E. (2003). İnsan Olmak. 26. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Genço lu, Ç. H. *Bireylerin Ba lanma Stilllerinin Kullanılan Savunma Mekanizmaları Ve Sosyodemografik De i kenler le li kilerinin ncelenmesi.* İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features.* Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R. ve Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology, 53(2), 228-244.*
- Göka, E., Yüksel, F. V. ve Göral, F. S. (2006). Projective identification in human relations. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17, 1-9*
- Güler, B.K. *sizlik Ve Yaratt ı Psiko-Sosyal Sorunların Ö renilmi Çaresizlik Ba lamında ncelenmesi.* İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi. (2005), 373-394.
- Gündo an, H. (2016, Mayıs). Nesne li kileri Kuramı Çerçevesinden Borderline (Sınır) Ki ilik Örgütlenmesine Bakı : Vaka Örne i ile Psikoterapi Sürecinin Yorumlanması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi, 3(2), 1-16.*
- Gündüz, H. *Yeti kinlerde Bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ili ki.* İstanbul: Ni anta Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Gündo an, N. A. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bili sel Terapi programının bireylerin obsesif Kompulsif belirti düzeylerine etkisi.* İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- Hafizo lu, A. D. *Üniversite Ö rencilerinin Savunma Mekanizmaları le Duygusal emaları Arasındaki li kinin De erlendirilmesi.* İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.



- Hartmann, H. (2016). *Ben psikolojisi ve uyum sorunu*. (B. Büyükkal, Çev.). (3. Baskı). stanbul: Metis Yayınları.
- Hopkins, H. R. & Klein, H. A. (1993). Multidimensional self-perception: linkages to parental nurturance. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(4), 465-473.
- İkta, S. (2018). *Türkiye’de Reklam Tarihi Gelişimi ve Televizyon Reklam Araştırmaları*. stanbul.
- Joshanloo, M (2012). *Fear of happiness across cultures*. Unpublished manuscript.
- Joshanloo, M. ve Weijers, D. (2013). Religiosity's moderation effect on the relationship between inequality and subjective well-being across the globe, Unpublished Manuscript
- Joshanloo M (2014) Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psycholog Relig Spiritual*, 6:138–149.
- Joshanloo M, Lepshokova ZK, Panyusheva T, Natalia A, Poon W, Yeung VW et al. (2014) Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *J Cross Cult Psychol*, 45:246–264.
- Joshanloo M (2015) Conceptions of happiness and identity integration in Iran: a situated perspective. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1: 24-35.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kara, F. *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi ve İyileştirme Yolları ile İlgili Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kişi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

- Karvonen, J.T. (2007). "Somatization in Young Adults" *Academic Dissertation*, Oulu: Faculty of Medicine of the University of Oulu.
- Kashdan, T. B., Sheldon, K. M., & Steger, M. F. (2011). *Designing positive psychology: taking stock and moving forward*. Oxford: Oxford University Press.
- Kaya A., Bozkurt B., (2017), "Kadercilik E ilimi le Özyeterlik nancı Ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki li kinin ncelenmesi", Ege E itim Dergisi, C 18, S 1, s: 124-145.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F, (1980), "*Internal world and external reality: Object relations theoryapplied*", Aranson, New York.
- Kılınço lu, B.Üniversite Ö rencilerinde *Bilinçli Farkındalık leMental yi Olu un ncelenmesi*Ankara: Ba kent Üniversitesi, Sa lık Bilimleri Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Kınay, F. (2014), "*Be Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçe ini Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalı ması*", Yüksek Lisans Tezi, stanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, stanbul.
- Klein, M. (2018). *Haset ve ükran*. (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.) (5. bs.).
- Laughlin, H.P. (1979). *The ego and its defenses* (2nd ed.). New York: Jason Aronson
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A. Hanse, J., Josefson, T., Lundh, L. G., Camilla, S.,Hansen, E., & Broberg, A. G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire -Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive BehaviorTherapy*, 40, 291-303.
- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice*. Oakland: New Harbinger Publications.

- Mauss IB, Tamir M, Anderson CL, Savino NS (2011) Can seeking happiness make people unhappy? paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11:807-815.
- McWilliams, N. (2010). *Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde ki ilik yapısını anlamak*. (E. Kalem, Çev.). (2. Baskı). stanbul: stanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Morris, S. (2012). *The science of happiness: A cross-cultural perspective*.
- Özakka T. (2008). *Bütüncül Psikoterapi*. stanbul: Litera Yayınları.
- Özen, Y. (2014, Ocak). Kendilik, Kendilik Algisi Ve Kendilik Algisina Ba li Psikosomatik Bozukluklara Sosyal Psikolojik Bir Baki . *Akademik Baki Dergisi*, 40.
- Özmen, S. K.,& Özmen, A. (n.d.). Anne Baba Stres Ölçe inin Geli tirilmesi. *Milli E itim*, 196.
- Özye il, Z., Arslan, C., Kesici, ., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçe i'ni Türkçeye Uyarlama Çalı ması Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. *Education*, 36(160).
- Özye il, Z. (2011). *Öz- Anlayı ve Bilinçli Farkındalık* (1. basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Öztürk M. Orhan, & Ulu ahin Aylin. (2011). *Ruh sa lı ı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Parekh, M. A., Majeed, H., Khan, T. R., Khan, A. B., Khalid, S, Khwaja, N. M.,Khalid, R, Khan, M. A., Rizqui, I. M., Jehan, I, (2010), “*Ego defense mechanism in Pakistani medical students: a cross sectional analysis*”, *BioMed Central Psychiatry*, 10(12).
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2013). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Happiness Studies Book Series The Exploration of Happiness*, 117–139. doi: 10.1007/978-94-007-5702-8\_7

- Rodgers, A. Y. (1998). "Multiple Sources of Stress and Parenting Behavior." *Children and Youth Services Review*, 20 (6), 525-546.
- Sarı, T. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi olu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E itim ve Ö retim Ara tırmaları Dergisi*. Aralık 2016 Cilt:5 Özel Sayı Makale No: 25
- Siegel, J. D. (2010a). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Siegel, R. D. (2010b). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: The Guilford Press.
- Sigmund Freud, *The Ego and the It*, Standard Edition, 1989, 19, 3-66.
- Sigmund Freud, "The defense neuro-psychoses.", *Collected Papers*, 1894, 1, 59-75.
- Sar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). *Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation*. MUMBAI: Wolters Kluwer India Pvt. Ltd. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_52\_17
- Ta demir, E. *Psikologlarda Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Olu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Tato lu, S. *Bilinçli Farkındalık Ve Problem Çözme Becerisinin Demografik Ve Psikolojik Değişkenler Bakımından İncelenmesi*. İstanbul: Ni anta Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). *Fear of happiness: Religious and psychological implications in turkey* Routledge. doi:10.1080/13674676.2019.1625314
- Türk, T., Malkoc, A., & Kocabiyik, O. O. (2017). *Psychometric properties of fear of happiness scale turkish form* *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. doi:10.18863/pgy.281036

- Thomson, N. F. (1997). "Coping with Job Loss: An Attributional Model". *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*. 131(1). 73-81.
- Tuncer, N. *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Tunçel, C. (2013). "*Cinsiyet, Meslek Grubu, Yaşam Ve Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin, Bireylerin Batıl inançlara Sahip Olma Düzeyleri Üzerindeki Etkileri*". Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi.
- West, A. E. *Yetkinlik Başlanma Stillерinin Savunma Mekanizmaları Ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., 2018.
- Yalom I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. 1. Basım. Zeytin Yayıncılık (çev.), İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. (orijinal baskı tarihi 1980).
- Yazar, Ö. S, (2014), "*Yetkinlik Yakınlık İlişkilerinde Başlanma Stilleri ile Kullanılan Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki*", Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Yazgan, N. N. *Yetkinlikte Savunma Mekanizmalarının, Başlanma Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Yazıcı, E. C. *Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Ruminatif Düşünme Biçimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Yıldırım, M., & Aziz, A. (2017). Psychometric properties of Turkish form of the Fear of Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(2), 187–195.

- Yıldızhan, E. (2017). Ba lanma teorisi ve ba lanma bozukluklarına genel bir bakı . Anadolu Klini i Tıp Bilimleri Dergisi, 22(1), 66-72. doi:10.21673/anadoluklin.237462
- Yılmam, B. (2019),*Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Duyarlılı ın Özneiyi Olu Üzerindeki Etkisi*. stanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, N., Gençöz, T., & Ak, M. (2007). Savunma Biçimleri Testi'nin Psikometrik Özellikleri: Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 18(3), 244–253.
- Yi it, R. (2013) Ö retmen adaylarının öznel iyi olu u ile sosyal problem çözme beceriler arasındaki ili kinin incelenmesi. İlkö retim Online, 12:550-560.

## EKLER

### EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

#### EĞONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MUTLULUK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİ

##### Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Eğonun kullanılan savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinmek için yürütmekte olduğumuz araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyoruz. Bu araştırma ile toplanan veriler, eğonun kullanılan savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla kullanılacaktır. Aynı zamanda kullanılan savunma mekanizmaları, bilinçli farkındalık ve mutluluk korkusu ile bazı sosyodemografik özellikler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla kullanılacaktır. Araştırmada yer almayı kabul ettiğiniz takdirde, sizden kişisel bilgi formunu, savunma mekanizmaları testi ölçeğini, bilinçli farkındalık ölçeğini ve mutluluk korkusu ölçeğini doldurmanız istenecektir. Tüm görüşmeler yazılı formlar aracılığı ile anonim olarak kayıt altına alınacak ve araştırma ekibi tarafından 5 yıl boyunca saklanacaktır. Daha sonra ise tüm veri tabanlarımızdan silinecektir.

Bu araştırmaya katılmak sizin isteğinize bağlıdır. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacıyla kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden topladığımız tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerinden bize ulaşabilirsiniz.

Psk. Gül Tuğçe Yıldız  
Klinik Psikoloji Bölümü Öğrencisi,  
Yakın Doğu Üniversitesi  
E-posta: gultugceyildiz@gmail.com  
Tel: 05541151118

Dr. Bingül Harmancı  
Psikoloji Bölümü Öğretim Görevlisi  
Yakın Doğu Üniversitesi  
E posta: bingul.subasi@neu.edu.tr  
Tel: +90 (392) 2236464 Ofis:278

Aşağıya imzanızı atarak çalışmaya katılmış olursunuz.

Katılımcının adı/soyadı \_\_\_\_\_

İmza \_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_

**Ek-2 Kişisel Bilgi Formu****Kişisel Bilgi Formu**

\*Değerli katılımcı, anketi doldururken lütfen soruları doğru şekilde tamamladığınızı kontrol ediniz.

Belirtmek istediğiniz kutucuğa 'X' işareti koyunuz. Örnek işaretleme

**1- Lütfen, cinsiyetinizi işaretleyiniz.**

Kadın  Erkek

**2- Lütfen, yaş aralığınızı belirtiniz.**

18-24  25-35  36-45  46 ve üzeri

**3- Lütfen, yaşınızı aşağı yazınız.**

.....

**4- Lütfen, medeni durumunuzu belirtiniz.**

Evli  Bekar

**5- Lütfen, eğitim durumunuzu işaretleyiniz.**

Lise  Ön Lisans/Lisans  Yüksek Lisans ve üzeri

**6- Çocuklarınız var mı?**

Evet  Hayır



### Ek-3 Savunma Biçimleri Testi-40

#### SBT

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

Örnek:

Bana hiç uygun değil 1 2 3 4~~X~~ 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 aldırım.

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

10. İnsanlara, sandıkları kadar önemli olmadıklarını gösterebilme yeteneğimle gurur duyarım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
11. Bir şey canımı sıktığında, çoğu kez düşüncesizce ve tepkisel davranırım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
12. Hayatım yolunda gitmediğinde bedensel rahatsızlıklara yakalanırım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
13. Çok tutuk bir insanım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
14. Her zaman doğruyu söylemem  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
15. Sorunsuz bir yaşam sürdürmemi sağlayacak özel yeteneklerim var.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
16. Seçimlerde bazen haklarında çok az şey bildiğim kişilere oy veririm.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
17. Bir çok şeyi gerçek yaşamımdan çok hayalimde çözerim.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
18. Hiçbir şeyden korkmam  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
19. Bazen bir melek olduğumu, bazen de bir şeytan olduğumu düşünürüm.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
20. Kırıldığımda açıkça saldırgan olurum.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
21. Her zaman, tanıdığım birinin koruyucu melek gibi olduğunu hissederim.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
22. Bana göre, insanlar ya iyi ya da kötüdürler.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
23. Patronum beni kızdırırsa, ondan hincımı çıkarmak için ya işimde hata yaparım ya da işi yavaşlatırım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

24. Her şeyi yapabilecek güçte, aynı zamanda son derece adil ve dürüst olan bir tanıdığım var.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
25. Serbest bıraktığımda, yaptığım işi etkileyebilecek olan duygularımı kontrol edebilirim.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
26. Genellikle, aslında acı verici olan bir durumun gülünç yanını görebilirim.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
27. Hoşlanmadığım bir işi yaptığımda başım ağrır.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
28. Sık sık, kendimi kesinlikle kızmam gereken insanlara iyi davranırken bulurum. Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
29. Hayatta, haksızlığa uğruyor olduğuma eminim  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
30. Sınav veya iş görüşmesi gibi zor bir durumla karşılaşacağımı bildiğimde, bunun nasıl olabileceğini hayal eder ve başa çıkmak için planlar yaparım.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
31. Doktorlar benim derdimin ne olduğunu hiçbir zaman gerçekten anlamıyorlar. Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
32. Haklarım için mücadele ettikten sonra, girişken davrandığımdan dolayı özür dilemeye eğilimliyimdir.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
33. Üzüntülü veya endişeli olduğumda yemek yemek beni rahatlatır.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
34. Sık sık duygularımı göstermediğim söylenir.  
Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
35. Eğer üzüleceğimi önceden tahmin edebilirsem, onunla daha iyi baş edebilirim. Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun
36. Ne kadar yakınırsam yakınayım, hiçbir zaman tatmin edici bir yanıt alamıyorum. Bana hiç uygun değil 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Bana çok uygun

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

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

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

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

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

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

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

## Ek-4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

### B FÖ

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

	1 Hemen hemen her zaman	2 Ço u zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 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 kırarım 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 şuan 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

**AÇIKLAMA:** ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARLKINDALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI ÖLÇEK MAKALESİNDE BULUNMAKTADIR.

## Ek-5 Mutluluk Korkusu Ölçeği

### Mutluluk Korkusu Ölçeği

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

① Kesinlikle katılmıyorum	② Kısmen katılmıyorum	③ Biraz katılmıyorum	④ Ne katılıyorum ne katılmıyorum	⑤	⑥	⑦	
1. Aşırı keyifli olmayı tercih etmem, çünkü keyifli olmanın ardından genellikle üzüntü gelir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Ne kadar neşeli ve mutlu olursam, hayatımda o ölçüde kötü şeylerin olabileceğine inanırım.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Güzel olayları çoğu kez felaketler takip eder.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Fazla keyifli ve eğlenceli olmak, kötü şeylerin olmasına sebep olur.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. Aşırı keyifli olmanın bazı kötü sonuçları vardır.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

### **Ek-6 Ölçek zinleri**

Savunma Biçimleri Testi Ölçe i kullanım izni; 21 May 2019 Sal  
14:06tgenco@metu.edu.tr tarafından

“Merhabalar,

Ölçe i bilimsel ara tırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçe i ve de erlendirme ekli için hazırladı m dokumanı ekte yolluyorum.  
Iyi çalı malar dileklerle”

Prof. Dr. Tülin Gençöz

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Orta Do u Teknik Üniversitesi

06800 Ankara

T: +90 312 210 7341 / 312 210 2094

F: +90 312 210 3703

Mutluluk Korkusu Ölçe i kullanım izni; 15 Ocak Çar  
11:26muratyildirimphd@gmail.com tarafından

“Merhabalar Gul Hanim,

Ankete ilgi duydugunuz icin tesekkur ederim. Ilgili makaleyi ve makalenin sonunda anketi ekte gorebilirsiniz. Anket tek boyutludur. Toplam puani, maddeleri ters cevirme yapmadan butun sorulari toplayarak olusturabilirsiniz. Iyi calismalar “

Dr Murat Yıldırım

University of Leicester

Department of Neuroscience, Psychology and Behaviour

George Davies Centre, University Road

Leicester LE1 7RH, United Kingdom

Bilinçli Farkındalık Ölçe i kullanım izni; 14 Ocak Sal  
16:14zozyesil@gmail.com tarafından

”Merhaba,

Bilinçli Farkındalık Ölçe ini kullanabilirsiniz. yi çalı malar”

Zümra Atalay

**Ek-7 Etik Kurul Raporu**

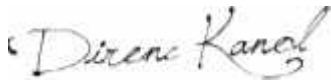
29.01.2020

Sayın Gül Tu e Yıldız

Bilimsel Ara tırmalar Etik Kurulu'na yapmı oldu unuz YDÜ/SB/2020/485 proje numaralı ve **“Egonun Savunma Mekanizmaları le Bilinçli Farkındalık VeMutluluk Korkusu Arasındaki İli ki”** ba lıklı proje önerisi kurulumuzca de erlendirilmi olup, etik olarak uygun bulunmu tur. Bu yazı ile birlikte, ba vuru formunuzda belirtti iniz bilgilerin dı na çıkmamak suretiyle ara tırmaya ba layabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Ara tırmalar Etik Kurulu Raportörü



**Not:** E er bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Do u Üniversitesi Bilimsel Ara tırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile ba vurup, kurulun ba kanının imzasını ta ıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.



## Ek-8 ntihal Raporu

Turnitin Originality Report					
Processed on: 30-May-2020 13:01 EEST ID: 1334877326 Word Count: 8610 Submitted: 1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Similarity Index</th> <th>Similarity by Source</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14%</td> <td>           Internet Sources: 9%            Publications: 2%            Student Papers: 13%         </td> </tr> </tbody> </table>	Similarity Index	Similarity by Source	14%	Internet Sources: 9% Publications: 2% Student Papers: 13%
Similarity Index	Similarity by Source				
14%	Internet Sources: 9% Publications: 2% Student Papers: 13%				
<b>EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MUTLULUK KORKUSU ARASINDAKİ İLİŞKİ</b> By G. Tuğçe Yıldız					
2% match (Internet from 12-Mar-2019) <a href="http://docs.new.edu.tr/library/6533284742.pdf">http://docs.new.edu.tr/library/6533284742.pdf</a>					
1% match (Internet from 24-Apr-2019) <a href="http://docs.new.edu.tr/library/6539085596.pdf">http://docs.new.edu.tr/library/6539085596.pdf</a>					
1% match (student papers from 29-Jan-2019) <a href="#">Submitted to The Scientific &amp; Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2019-01-29</a>					
< 1% match (Internet from 19-Jan-2020) <a href="http://docs.new.edu.tr/library/6535568596.pdf">http://docs.new.edu.tr/library/6535568596.pdf</a>					
< 1% match (Internet from 09-Jan-2020) <a href="http://buyonsuznm.com/duyunu/burkay/82/58%2019.pdf">http://buyonsuznm.com/duyunu/burkay/82/58%2019.pdf</a>					
< 1% match (Internet from 07-May-2019) <a href="http://acikerisim.isikun.edu.tr:8060/xm1u/bitstream/handle/11729/1354/Annabel%20Ece%20West.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://acikerisim.isikun.edu.tr:8060/xm1u/bitstream/handle/11729/1354/Annabel%20Ece%20West.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>					
< 1% match (Internet from 21-Jan-2019) <a href="http://www.makalesitemi.com/panel/es/manuscript_files_publish/e61942b4897972ed6e809037db34c7c/28593e0b99a9fa7c824960bc3154dc10/c551a64d3d95a16.pdf">http://www.makalesitemi.com/panel/es/manuscript_files_publish/e61942b4897972ed6e809037db34c7c/28593e0b99a9fa7c824960bc3154dc10/c551a64d3d95a16.pdf</a>					
< 1% match (student papers from 01-Jun-2018) <a href="#">Submitted to Okan Üniversitesi on 2018-06-01</a>					
< 1% match (student papers from 11-Sep-2019) <a href="#">Submitted to Beykent Üniversitesi on 2019-09-11</a>					
< 1% match (student papers from 19-Jun-2015) <a href="#">Submitted to Ankara University on 2015-06-19</a>					
< 1% match (student papers from 05-Nov-2018) <a href="#">Submitted to Okan Üniversitesi on 2018-11-05</a>					
< 1% match (student papers from 24-May-2017) <a href="#">Submitted to European University of Lefke on 2017-05-24</a>					
< 1% match (student papers from 20-May-2016) <a href="#">Submitted to Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi on 2016-05-20</a>					
< 1% match (student papers from 11-Jan-2018) <a href="#">Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi on 2018-01-11</a>					
< 1% match (student papers from 24-Jan-2018) <a href="#">Submitted to Eastern Mediterranean University on 2018-01-24</a>					
< 1% match (student papers from 17-May-2018) <a href="#">Submitted to The Scientific &amp; Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) on 2018-05-17</a>					
< 1% match (student papers from 22-May-2018) <a href="#">Submitted to European University of Lefke on 2018-05-22</a>					
< 1% match (student papers from 02-May-2019) <a href="#">Submitted to Bülent Ecevit Üniversitesi on 2019-05-02</a>					
< 1% match (Internet from 03-Dec-2019) <a href="http://adusaglikbilimler.kongresi.com/bildiri-kitabi-17-07-2017.pdf">http://adusaglikbilimler.kongresi.com/bildiri-kitabi-17-07-2017.pdf</a>					
< 1% match (student papers from 25-May-2018) <a href="#">Submitted to European University of Lefke on 2018-05-23</a>					
< 1% match (student papers from 16-Jul-2019) <a href="#">Submitted to Okan Üniversitesi on 2019-07-16</a>					
< 1% match (student papers from 07-Jan-2019) <a href="#">Submitted to Eastern Mediterranean University on 2019-01-07</a>					
< 1% match (student papers from 25-May-2015) <a href="#">Submitted to TechKnowledge Turkey on 2015-05-25</a>					
< 1% match (student papers from 06-Sep-2015) <a href="#">Submitted to Eastern Mediterranean University on 2015-09-06</a>					
< 1% match (Internet from 07-Oct-2019) <a href="https://www.scribd.com/document/390475796/berik-sayg%C4%B1n%C4%B1-4688873832">https://www.scribd.com/document/390475796/berik-sayg%C4%B1n%C4%B1-4688873832</a>					
< 1% match (Internet from 29-Apr-2020) <a href="https://www.scribd.com/document/388251723/YDS">https://www.scribd.com/document/388251723/YDS</a>					